

TYGODNIK LOKALNY

CZOSNÓW
LEONCIN
NASIELSK
NOWY DWÓR MAZOWIECKI
POMIECHÓWEK
ZAKROCZYM

3,50 zł

W TYM 5% VAT



NR 23

INDEKS 344184
ISSN 1505-4276

6 CZERWCA 2023

TYGODNIK NOWODWORSKI info

Samobójcza śmierć na torach

CZYTAJ NA STRONIE 2

NOWY DWÓR MAZ.
Burmistrz
z absolutorium

– STR. 2

W ZWiK mają
nowy pojazd

– STR. 2

Karol Bielec
człowiek z wizją -
wywiad

– STR. 3

Powstanie park
„kieszonkowy”

– STR. 3

Pomóżmy Kornelii

– STR. 3

Jest sztandar
i patronka w ZPE

– STR. 5

POMIECHÓWEK
Mistrz Polski
w strzelaniu

– STR. 5

Klub Małego
Melomana
- finał

– STR. 20

LEONCIN
W Górkach
pokazali, że
potrafią się
bawić

– STR. 23

SPORT
KTS W PIERWSZEJ
LIDZE JEST!!!

– STR. 24

Szkoła ma patronkę i sztandar

– STR. 22

REKLAMA

WSZYSTKO DO
DOMU I OGRODU

GRUPA
psb

MRÓWKA

NOWY DWÓR
MAZOWIECKI
ul. Leśna 3
22 732 15 15

facebook.com/mrowkandm

Budujące pomysły



PRZECIWSŁONECZNE

Z KOREKCJĄ

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

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

STYLE OPTIC
Grzegorz Pazyriki

BADANIE WZROKU W PREZENCIE

Rodzinne święto w Kampinosie

– STR. 23

EP DEVELOPMENT

II etap Jarzębinowa
Nowy Dwór Mazowiecki

793-501-501

www.europartner.nieruchomosci.pl

NOWY DWÓR MAZOWIECKI

NOWY POJAZD na wyposażeniu ZWiK

Trzeba było poczekać ponad rok. W końcu trafił do wyposażenia Zakładu Wodociągów i Kanalizacji nowy pojazd specjalistyczny do czyszczenia i konserwacji infrastruktury kanalizacyjnej

Samochód m-ki Scania ze specjalnie skonstruowanym wyposażeniem został zamówiony w firmie GAMON Trucks. Swoją premierę miał na XXIX Międzynarodowych Targach Maszyn i Urządzeń dla Wodociągów i Kanalizacji w Bydgoszczy, gdzie prezentował się imponująco z logo ZWiK Nowy Dwór Mazowiecki na karoserii. Kilka dni po targach trafił do zakładu.



-Samochód zamówiony został w ubiegłym roku, po tym jak spłonęło wykorzystywane wówczas WUKO. Koszt zakupu zgodnie z umową zawartą z firmą GAMON TRUCKS to 1 398 000 zł.

Forma finansowania – leasing. Spółka sfinansuje zakup auta z własnych środków – powiedziała nam Beata Kowalska przedstawicielka ZWiK. gm

TRANSPORT

Taniej koleją w długi weekend

Długi weekend czerwcowy to czas, gdy wiele osób decyduje się na podróże pociągami. Wychodząc naprzeciw potrzebom pasażerów, w tym roku oferta Kolei Mazowieckich, bilet wycieczkowy, obowiązuje również w piątek, 9 czerwca. Oznacza to, że będzie można skorzystać z niej od środy 7 czerwca od godziny 18:00 do niedzieli 11 czerwca do 24:00

Wyjazdy w okresie rozpoczynającym się od święta Bożego Ciała stanowią dla wielu osób przedsmak wakacyjnych podróży. Część z nich stawia w tym czasie również na odkrywanie lokalnych atrakcji. Koleje Mazowieckie, chcąc ułatwić swoim pasażerom

poznawanie swojej „małej ojczyzny”, przedłużają ofertę biletu wycieczkowego, traktując piątek, 9 czerwca jako dzień wolny od pracy. Na podstawie biletu wycieczkowego można odbyć przejazd pociągiem KM w relacji do 200 km. Należy jednak pamiętać, że

uprawnienie do korzystania z biletów wycieczkowych nie dotyczy przejazdów w I strefie KM i nie łączy się z innymi ofertami. Termin ważności biletu, niezależnie od odległości, wynosi 1 dzień.

Podczas długiego weekendu czerwcowego wiele osób wybiera aktywny wypoczynek w otoczeniu przyrody. Z tego względu spółka KM zachęca do odwiedzenia terenów należących do Mazowieckiego Zespołu Parków Krajobrazowych, z którym współpracuje w ramach akcji „Koleją do Natury”.

mat. prasowy KM

PO SĄSIEDZKU

Śmierć na torach

W dniu 04.06 br. między stacjami kolejowymi Janówek i Chotomów doszło do śmiertelnego potrącenia człowieka. Maszynista nie miał żadnych szans by wyhamować

Zgłoszenie o wypadku spłynęło do Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej o godzinie 22.20. Pociąg Intercity relacji Olsztyn - Kraków potrącił śmiertelnie osobę, która nie zeszła z toru jazdy.

Samobójstwo?

Jak się nieoficjalnie dowiedzieliśmy, najprawdopodobniej był to mężczyzna, który popełnił samobójstwo siedząc na torach.



pixabay

W pociągu jechało ok. 400 pasażerów, którzy zostali ewakuowani przez straż pożarną.

Działania na miejscu prowadziły 2 zastępy JRG z Legionowa i OSP Chotomów. W miejscu zdarzenia była również policja i służby medyczne.

Czynności prowadzono pod nadzorem prokuratora.

W chwili zamknięcia numeru nie udało nam się uzyskać w Prokuraturze Okręgowej więcej szczegółów na temat zdarzenia.

red.

NOWY DWÓR MAZOWIECKI

BURMISTRZ Z ABSOLUTORIUM

Podczas ostatniej sesji Rady Miasta Nowy Dwór Mazowiecki, rajcowie dyskutowali nad Raportem o Stanie Miasta i na tej podstawie przyznali Jackowi Kowalskiemu wotum zaufania oraz absolutorium z wykonania budżetu za poprzedni rok

Sesja miała miejsce w poprzedni wtorek (31.05). Głosowanie nad wotum zaufania poprzedziła debata nad Raportem o Stanie Miasta. Pytania, które padały z sali głównie pochodziły od opozycji.



Burmistrz i pani skarbnik przyjęli gratulację od zebranych

FB Jacek Kowalski

Ostatecznie Jacek Kowalski otrzymał wotum zaufania i absolutorium z wykonania budżetu, na kolejne miesiące swojej kadencji.

mm

BOGUMILE i ANDRZEJOWI SZCZECIŃSKIM

z okazji 50-tej rocznicy ślubu.
Niech ten wyjątkowy jubileusz będzie dniem, w którym wspomnienia pięknych chwil spędzonych razem przywołają uśmiech na Waszych twarzach.

Przez te lata dzieliliście ze sobą radości, smutki, sukcesy i porażki, budując niezwykłą historię swojego związku.

Życzę dzieci i wnuki

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 poniedziałku pod numerem tel. 733-055-002. Nagrodę za poprawne rozwiązane zadania w poprzednim numerze otrzymuje pan Wiesław Kaczmarczyk.

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



Razem dla demokracji

Podczas Marszu Wolności w Warszawie udało nam się zauważyć nowodworskie akcenty. Marsz, który w niedzielę (4. 06.) w samo południe ruszył z Placu na Rozdrożu, zgromadził prawie pół miliona osób

Wbrew temu co podają niektóre media, marsz był spokojną, radosną i kolorową demonstracją wielkiej grupy ludzi, którzy postanowili wyjść wspólnie, mając na ustach

hasła broniące podstawowych praw obywatelskich.

Mieszkańcy Nowego Dworu Maz. też uczestniczyli w tym wydarzeniu.

red.





FINANSE

Sprawdź ile dorobisz na rencie lub emeryturze

Pracujący emeryci, którzy nie osiągnęli jeszcze powszechnego wieku emerytalnego i niektórzy renciści, od czerwca będą mogli więcej dorobić do swoich świadczeń niż dotychczas

Bezpieczny niższy próg, który nie wpływa na zmniejszenie emerytury czy renty, wzrasta o ponad 273 zł brutto, a wyższy powodujący zawieszenie świadczenia o 508 zł brutto.

- Od czerwca 2023 górną granicą bezpiecznego dorabiania jest kwota 4 987 zł brutto. Dodatkowy miesięczny przychód do tej kwoty nie spowoduje zmniejszenia wypłacanej przez ZUS emerytury bądź

renty. Natomiast, żeby Zakład nie wstrzymał wypłaty świadczenia, dodatkowy miesięczny przychód między czerwcem a wrześniem nie powinien być wyższy niż 9 261,60 zł brutto – informuje Wojciech Ściwiarski rzecznik prasowy ZUS w województwie mazowieckim.

Jeśli zarobki, które emeryt lub rencista uzyska z dodatkowego przychodu, będą

mieściły się w granicach od 70 proc. do 130 proc. przeciętnego wynagrodzenia, wówczas świadczenie z ZUS-u może być zmniejszone o kwotę przekroczenia, jednak nie więcej niż o kwotę maksymalnego zmniejszenia.

Kwota maksymalnego zmniejszenia jest różna dla poszczególnych świadczeń, a od marca 2023 r. do końca lutego 2024 r. wynosi:

- 794,35 zł dla emerytur i rent z tytułu całkowitej niezdolności do pracy,

- 595,80 zł dla rent z tytułu częściowej niezdolności do pracy,

- 675,24 zł dla rent rodzinnych, do których uprawniona jest jedna osoba

- Emeryci, którzy przeszli na emeryturę po osiągnięciu powszechnego wieku emerytalnego, czyli kobieta po 60. roku życia, a mężczyzna po ukończeniu 65. lat nie muszą pilnować limitów osiąganych zarobków i martwić się, że ZUS zmniejszy bądź zawiesi

świadczenie. Mogą dorabiać bez ograniczeń. Jednak od każdej reguły jest jakiś wyjątek. Stanowią go emeryci, którym ZUS podwyższył wyliczoną emeryturę do kwoty świadczenia minimalnego (od marca 1588,44 zł brutto). Jeśli przychód z tytułu pracy przekroczy wysokość kwoty podwyższenia do minimalnej emerytury, to świadczenie za dany okres będzie wypłacane w niższej kwocie, tj. bez dopłaty do minimum – wyjaśnia rzecznik.

Bez ograniczeń mogą również dorabiać niektórzy

renciści. Do tej grupy osób, należą pobierający renty dla inwalidów wojennych, inwalidów wojskowych, których niezdolność do pracy powstała w związku ze służbą wojskową oraz osoby pobierające rentę rodzinną po uprawnionych do tych świadczeń.

Ten przywilej dotyczy również rencistów pobierających rentę rodzinną, która jest kwotowo korzystniejsza od ustalonej emerytury z tytułu ukończenia powszechnego wieku emerytalnego.

mat. prasowy ZUS

PROŚBA O POMOC

Kornelka walczy - pomóżmy jej

Dziewczynka, która walczy o swoją przyszłość jest mieszkanką Nowego Dworu Mazowieckiego. Pomóżmy jej

Kornelka jest 6 letnią pełną życia i aktywną dziewczynką. Niestety możliwości ruchowe, które ją ograniczają znacznie utrudniają jej codzienne funkcjonowanie. Urodziła się z wrodzoną aplazją prawego przedramienia i ręki. "Brak rączki" bo tak potocznie nazywane jest schorzenie Korneli sprawia, że nie może ona się cieszyć życiem jak każde dziecko oraz w pełni z tego życia korzystać.

Rodzina potrzebuje pomocy przy codziennych czynnościach życiowych, zbiera na



Kornelia, która prosi o pomoc

pomagam.pl

bioniczną protezę ręki dla Kornelii oraz na operację kręgosłupa i kosztowną rehabilitację.

Koszt protezy i operacji kręgosłupa przewyższa ich możliwości.

Asymetria kończyny doprowadziła do skrzywienia i zwyrodnienia kręgosłupa oraz prawej nóżki. Kornelka ma znaczne zaburzenia chodu ponieważ krzywy

kręgosłup i „powłóczenie” prawą nogą powoduje, że gdy chodzi to się przewraca. Koszt operacji kręgosłupa to około 30 tys. zł, a ona musi przejść dwie takie operacje. Wstępny termin wyznaczono na sierpień 2023.

Koszt protezy ręki to około 150 tys. zł. oraz rehabilitacja, której potrzebuje na co dzień, stawia przed rodziną Korneli przeogromną barierę, której nie są w stanie sami pokonać. -Będziemy niezmiernie wdzięczni za każdą pomoc, bo każda złotówka zbliża nas do celu lepszego życia dla Kornelii. - mówią jej rodzice.

Adres do zbiórki: pomagam.pl/8mhg8b

red.

INWESTYCJE

Powstanie park „kieszonkowy”

Dzięki dotacji, które miasto otrzymało od samorządu województwa mazowieckiego powstanie mały park i nowe nasadzenia



Mały park jest bardzo potrzebny na Osiedlu nr 9

FB Jacek Kowalski

Sejmik Województwa Mazowieckiego podjął uchwałę, dzięki której Nowy Dwór Mazowiecki otrzyma dotację na rozwój zieleni w mieście. Kwota dotacji to niemal 200 tys. zł. - Projekt „Mazowsze dla klimatu” daje nam możliwość dalszego inwestowania w zieleni. W ramach zadania będziemy robić nasadzenia, czyli „park kieszonkowy” przy osiedlu 9 - przy ul. Dębowej oraz nasadzenia przy blokach carskich ale tylko od strony Parku Trzech Kultur od ul. Poniatowskiego - powiedziała nam Aneta Pielech- Pierścieciak z kancelarii burmistrza.

Prace mają się rozpocząć jeszcze w bieżącym roku.

gm

LUDZIE

Wiatr zmian wieje

Rozmawiamy z Karolem Bielcem, który jako najmłodszy radny w Radzie Miasta w Nowym Dworze Mazowieckim działał w poprzedniej kadencji. Jak widać polityka wciąż. Co ma do powiedzenia tym razem?

Małgorzata Mianowicz: Ruch Marka Materka, Prezydenta Starachowic założył partię. Jesteś jej twarzą w NDM. Przyjmie się u nas starachowickie myślenie?

KB: Nie ma czegoś takiego jak starachowickie myślenie, ale jest z pewnością dobre, efektywne zarządzanie, które sprawdziło się w regionie Starachowic, a ma szansę przynieść pożytek na skalę krajową, jak też samorządową. Dzięki czerpaniu z wielu dobrych rozwiązań, chciałbym zadbać o rozwój naszego miasta, tak, jak udało się to osiągnąć Markowi Materkowi w Starachowicach, podobnie chciałbym zmienić Nowy Dwór Mazowiecki. Bezpłatna komunikacja, atrakcyjne kąpieliska, wszechobecna zieleni, piękne parki i wiele innych pomysłów można by było zrealizować w naszym mieście. Uważam, że Nowy Dwór Mazowiecki nie wykorzystuje wystarczająco swojego potencjału.

Mieszkańcy teraz konkretnie potrzebują tego, na co najbardziej narzekają. Jest u nas

bardzo dużo bloków a mało zieleni i niestety paroma drzewkami się tego problemu nie załatwi. Miasto nie może sprzedawać kolejnych działek pod inwestycje, bo wiadomo, że jeżeli deweloper kupuje działkę, to po to, aby na niej zarobić czyli wybudować jak najwięcej mieszkań. Na pewno nie może być tak, jak jest teraz. Mieszkam na ulicy Dębowej i gdyby nie płatne miejsce parkingowe, po prostu nie miałbym gdzie zaparkować. Drugą sprawą są korki. Należy zadbać o drogę 630. I mam na nią pomysł, ale zdradzę go bliżej kampanii. Uważam też, że należy zachęcić mieszkańców do darmowej komunikacji miejskiej, ale tak, aby zajmowała się tym któraś ze spółek miejskich. W Nowym Dworze Mazowieckim jest gdzie mieszkać, ale teraz brakuje dobrze zagospodarowanych miejsc do wypoczynku. W dalszym ciągu nie mamy miejsca gdzie można atrakcyjnie popłazować i zjeść pizzę czy zapiekankę.

MM. Wspominaleś, że chcesz kandydować do sejmiku. W poprzedniej

kampanii otrzymałeś nieco ponad 1800 głosów. Na co liczysz w obecnej?

KB: Liczę, że powiat nowodworski w końcu będzie miał swojego posła, ponieważ od dawna nie mieliśmy swojego reprezentanta w parlamencie. Jedno jest pewne, na pewno lubię działać dla ludzi. Przynosi mi to satysfakcję. Nie mam teraz żadnej funkcji publicznej, a jestem osobą rozpoznawalną i na pewno działającą na rzecz społeczeństwa. Organizacja biegów od zera czy największego wsparcia w czasie wigilii w naszym regionie jest chyba dużym osiągnięciem, jak na człowieka, który nie ma do tego narzędzi.

Chcę tylko przypomnieć, że zdobyłem te głosy osób świadomych, będąc na pozycji tzw. „zapchaj dziurę” na liście partii. Cieszy fakt, że z samego Nowego Dworu Maz. zdobyłem 1005 głosów, więcej niż były burmistrz oraz była Starościna łącznie. Będę kandydował w wyborach do sejmiku, aby przywrócić samorządom ich funkcje okrojone przez PiS. Uważam, że należy

rozвивać kompetencje władz lokalnych, które będąc najbliższą mieszkańcom najlepiej znają potrzeby regionów. Dlatego najpierw parlament, a później samorząd. W tej kwestii, nie ukrywam, rozmawiam najbardziej z Anną Malecką, z którą jako liderzy, chcemy tworzyć listy do miasta i powiatu. Zapraszam do współpracy wszystkich, którym zależy na dobru miasta, powiatu i naszego regionu.

MM: Dlaczego odszedłeś z PO?

KB: Z Platformą Obywatelską byłem utożsamiany przez wiele lat, a wartości którymi się kierowałem są nadal podobne. Zaczniemy jednak od początku. 9 lutego 2022r. zwołałem w Nowym Dworze Maz. nowe koło, które było dość obszerne pod względem liczby członków (wcześniej było 4-5 osobowe). Od tego momentu, aż do września ubiegłego roku, PO Mazowsze nie podjęło uchwały o założeniu nowodworskiego koła. Mimo chwalenia się w biuletynie partyjnym i w innych social mediach, że takie koło powstało, nie dokonano jego formalnego zatwierdzenia w strukturach. Przez ten okres pytałem się wielokrotnie czy zarząd Platformy Mazowsze powołał stosowną uchwałę, jednocześnie prowadząc aktywne działania koła na rzecz partii (np. zbieranie podpisów pod petycjami, pozyskiwanie nowych osób do koła). Niestety nie otrzymałem odpowiedzi. Zwodono mnie, a tym samym innych członków. Chcieliśmy płacić składki etc. Chcieliśmy być po prostu



Karol Bielec - Nowa Demokracja TAK

FB Karol Bielec

pełnoprawnym, zaangażowanym kołem. Bałagan jaki się wytworzył nie był moją winą, ani pozostałych członków. Przełomowym momentem było pojawienie się w mediach mojego zdjęcia z Markiem Materkiem odnośnie tworzenia się ruchu społecznego. Podkreślam tu słowo ruch, bo jest one bardzo ważne. Z powodu zdjęcia, które opublikował Prezydent Starachowic Marek Materka, zaczęły się swego rodzaju insynuacje dotyczące moich działań, a PO zwołało sąd koleżeński. Wtedy, po tym wszystkim co zrobiłem dla PO, postanowiłem złożyć rezygnację. Podkreślam, to ja złożyłem rezygnację. W Platformie zrobiłem dużo i też dużo dałem z siebie dla partii. Dla mnie, to był czas fajny, ale trudny.

Poznałem w PO wielu bardzo fajnych ludzi, którzy do dziś są ze mną w koleżeńskich relacjach. Cieszę się jednak, że jestem teraz w innym miejscu. Dużo ryzykowałem odchodząc, bo jak wiadomo polityka jest straszna, ale uważam i może jestem zbyt idealistyczny, że politykę trzeba tworzyć w oparciu o wspólne cele i wartości. Uważam, że jeżeli ktoś chce działać i ma zapał, to powinien mieć możliwości, aby to wykorzystać, a nie być ucinany. W związku z chęcią i potrzebą zmian, bez których nie ma rozwoju, jestem teraz przedstawicielem Nowa Demokracja TAK.

MM: Dziękuję za rozmowę.

M. Mianowicz

MAZOWIECKA KRONIKA KRYMINALNA

ZAKROCZYM.

2,7 promila i ucieczka

Kilka dni temu policjanci z Zakroczymia zatrzymali pijanego 35-latką. Kierujący volkswagenem, na widok radiowozu najpierw gwałtownie przyspieszył, a następnie porzucił pojazd i kontynuował ucieczkę pieszo. Po pościgu został zatrzymany przez mundurowych. Okazało się, że organizm ma 2,7 promila alkoholu, a do tego zakaz prowadzenia pojazdów. Grozi mu kara do 5 lat więzienia.

1 czerwca 2023 r. po południu, patrolujący Wygodę Smoszewską dzielnicowy, zauważył zielonego volkswagena. Kierujący tym pojazdem, widząc zbliżający się w jego kierunku radiowóz przyspieszył, próbując uniknąć kontroli drogowej. Mundurowi ruszyli za nim w pościg. Po przejechaniu kilkuset metrów, mężczyzna porzucił auto na poboczu drogi i dalej zaczął uciekać pieszo. Funkcjonariusze nie dali mu najmniejszych szans. Za chwilę 35-latek był już w rękach zakroczymskich stróżów prawa.

Policjanci od razu wyczuli od zatrzymanego silną woń alkoholu. Badanie stanu trzeźwości tylko potwierdziło ich przypuszczenia. Kierujący volkswagenem był pijany. W organizmie miał 2,7 promila alkoholu.

Na tym nie koniec. Mieszkaniec gminy Czerwińsk nad Wisłą, zgodnie z wyrokiem Sądu Rejonowego

w Płońsku miał orzeczony zakaz prowadzenia pojazdów i w ogóle nie powinien wsiadać za kierownicę. Na dodatek, pojazd, którym jechał nie posiadał aktualnych badań technicznych. 35-latek został zatrzymany w policyjnym areszcie. Zgodnie z kodeksem karnym, mężczyźnie grozi teraz do 5 lat więzienia.

NOWY DWÓR MAZ.

Nie chciała otworzyć, bo była poszukiwana

W czwartek, wieczorem, mundurowi z Wydziału Kryminalnego Komendy Powiatowej Policji w Nowym Dworze Mazowieckim udali się na teren Warszawy. Posiadali informację, że ukrywa się tam poszukiwana 56-latką Modlina Twierdzy. Funkcjonariusze ustalili, że kobieta przebywa aktualnie w mieszkaniu. Nie chciała jednak otworzyć drzwi, próbując uniknąć odpowiedzialności karnej za popełnione wcześniej przestępstwa. Policjanci kilkakrotnie wezwali ją, lecz ta nie reagowała. Kiedy jednak zapowiedzieli, że na miejsce zostaną wezwani strażacy, drzwi mieszkania uchylili się i kobieta wpuściła policjantów do środka.

Mieszkanka Modlina Twierdzy była poszukiwana na podstawie listu gończego oraz dwóch nakazów doprowadzenia, wydanych przez Sąd

Rejonowy dla m. st. Warszawy. Do odbycia miała 195 dni pozbawienia wolności. 56-latką trafiła wkrótce do zakładu karnego.

Tymczasem nowodworscy kryminalni już namierzają kolejnych ukrywających się i skazanych przez sąd.

LEGIONOWO. Miał 3 zakazy i wsiadł do auta mając prawie promil

Policjanci Komisariatu Policji w Serocku zatrzymali do kontroli drogowej 33-letniego mężczyznę, na którym ciążyły sądowe zakazy prowadzenia pojazdów mechanicznych. Mieszkaniec powiatu był również nietrzeźwy. Za popełnione czyny grozi mu kara pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

Funkcjonariusze Komisariatu Policji w Serocku zatrzymali do kontroli drogowej 33-letniego mężczyznę, przemieszczającego się samochodem marki Ford ulicami miasta. Podczas kontroli mundurowi wyczuli od kierującego won alkoholu. Podejrzewając, iż jest nietrzeźwy przeprowadzili badanie alkomatem, które wskazało 0,77 promila alkoholu w organizmie mężczyzny. W trakcie sprawdzenia w policyjnych bazach danych okazało się, że kierowca popełnił kolejne przestępstwo, gdyż wsiadł za kierownicę auta mimo 3aktywnych zakazów prowadzenia pojazdów

mechanicznych wydanych przez Sąd Rejonowy w Wołominie i Otwocku. Nieodpowiedzialny mieszkaniec powiatu legionowskiego stanął przed sądem, gdzie za łamanie sądowego zakazu prowadzenia pojazdów mechanicznych oraz kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości grozi mu kara pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

PUŁTUSK. Poszukiwani listem gończym

Jednym z zadań, które realizują policjanci w trakcie codziennej służby jest zatrzymywanie osób ukrywających się przed organami ścigania. Zdarza się to podczas sprawdzania ich miejsca zamieszkania lub pobytu, ale także w trakcie kontroli drogowych oraz legitymowania osób, wobec których podejmowana jest interwencja. Tylko wczoraj policjanci zatrzymali dwóch mężczyzn, którzy nie stawili się do zakładu karnego.

Pierwszy z nich to 40-letni mieszkaniec Pułtusk. Mężczyzna był poszukiwany przez Sąd Rejonowy w Pułtusku. Za popełnione czyny mężczyzna najbliższe 233 dni spędzi w zakładzie karnym. Kolejnego poszukiwanego mężczyznę zatrzymał patrol Ogniwa Patrolowo – Interwencyjnego. W trakcie podjętych czynności policjanci ustalili, że 26-latek jest poszukiwany przez Sąd Rejonowy w Pułtusku do odbycia kary 6 miesięcy pozbawienia wolności. Po wykonanych czynnościach obaj poszukiwani zostaną przewiezieni do zakładów karnych.

LEGIONOWO. 59-latek ukraść 7 rowerów

Wyteżona praca kryminalnych z Legionowa doprowadziła do zatrzymania 59-letniego mężczyzny odpowiedzialnego za kradzież rowerów z terenu miasta. Funkcjonariusze zabezpieczyli przy 59-latkę cęgi do cięcia metalu oraz odzyskali skradziony rower. Mężczyzna został zatrzymany i noc spędził w policyjnym areszcie. Analiza prowadzonych postępowań wykazała, że 59-latek jest odpowiedzialny za nie tylko za kradzież już odzyskanego przez policjantów roweru. Śledczy udowodnili mężczyźnie, iż w ostatnim czasie dokonał zaboru łącznie 7 jednośladów z terenu Legionowa. Mężczyzna przyznał się do zarzucanych mu czynów. Wyjaśnił również, iż skradzione rowery sprzedawał przypadkowym osobom. Teraz za popełnione przestępstwa odpowie przed sądem. Zgodnie z kodeksem karnym grozi mu do 5 lat pozbawienia wolności.

7 czynów polegających na kradzieży rowerów udowodnili 59-letniemu mężczyźnie policjanci z legionowskiej komendy. Mężczyzna został zatrzymany przez policjantów wydziału kryminalnego, chwilę po tym jak ukraść kolejny jednoślad z terenu miasta. Funkcjonariusze zabezpieczyli przy 59-latkę cęgi do cięcia metalu oraz odzyskali skradziony rower. Mężczyzna został zatrzymany i noc spędził w policyjnym areszcie. Analiza prowadzonych postępowań wykazała, że 59-latek jest odpowiedzialny za nie tylko za kradzież już odzyskanego przez policjantów roweru. Śledczy udowodnili mężczyźnie, iż w ostatnim czasie dokonał zaboru łącznie 7 jednośladów z terenu Legionowa. Mężczyzna przyznał się do zarzucanych mu czynów. Wyjaśnił również, iż skradzione rowery sprzedawał przypadkowym osobom. Teraz za popełnione przestępstwa odpowie przed sądem. Zgodnie z kodeksem karnym grozi mu do 5 lat pozbawienia wolności.

OBRYTE.

Śmierć motocyklisty

Policjanci z Komendy Powiatowej w Pułtusku wyjaśniają przyczyny wypadku z udziałem motocyklisty, do którego doszło wczoraj na trasie Obryte - Pułtusk. W wyniku zdarzenia 68-letni motocyklista zmarł w na miejscu. Policjanci apelują do wszystkich uczestników ruchu drogowego o rozważę i stosowanie się do przepisów. 31 maja około godziny 12:00, na trasie Obryte - Pułtusk, doszło do tragicznego w skutkach wypadku z udziałem motocyklisty. Ze wstępnych ustaleń policjantów z grupy dochodzeniowo śledczej wynika, że kierujący motocyklem 68-letni mieszkaniec powiatu pułtuskiego,

na prostym odcinku drogi, stracił panowanie nad motocyklem zjechał na pobocze i uderzył w znak drogowy. W wyniku zdarzenia kierujący poniósł śmierć na miejscu. Czynności wykonywane na miejscu zdarzenia odbywały się pod nadzorem Prokuratury Rejonowej w Pułtusku, a prowadzone w tej sprawie postępowanie, pozwoli dokładnie wyjaśnić okoliczności i przyczyny tego tragicznego wypadku.

NOWY DWÓR MAZ.

Przekroczył prędkość o 60 km/h

Policjanci Wydziału Ruchu Drogowego z Komendy Powiatowej Policji w Nowym Dworze Mazowieckim intensywnie pracują, aby kierowcy zachowywali się na drodze odpowiedzialnie, a ci którzy tego nie robią ponosili surowe konsekwencje. Prędkość jest pod szczególnym nadzorem funkcjonariuszy, dbających o bezpieczeństwo na drodze. Niestety nadal, wielu kierowców bagatelizuje zagrożenia i apele o bezpieczną jazdę.

Przykładem jest kierujący mercedesem, który na drodze krajowej nr 7 został zatrzymany do kontroli, przez policjantów nowodworskiego ruchu drogowego. Mieszkaniec Warszawy pędził autem z prędkością 140 km/h, w miejscu gdzie obowiązuje ograniczenie do 80 km/h. Niebezpieczną jazdę kierowcy mercedesa w porę przerwali policjanci, którzy podjęli wobec niego interwencję w miejscowości Zakroczym. Okazało się, że dozwoloną prędkość przekroczył aż o 60 km/h. Żeby tego było mało, sprawdzenie w systemie wykazało, że 33-latek w ogóle nie posiada prawa jazdy. Kontrola drogowa zakończyła się dla 33-latkę skierowaniem wniosku o ukaranie do sądu oraz mandatem karnym w wysokości 1500 zł i 13 pkt. karnymi. Mundurowi zakazali mu dalszej jazdy, a pojazd przekazali.

PUŁTUSK.

Straciła 8 tys. przy zakupie pompy ciepła

Pułtuscy policjanci przyjęli zgłoszenie o oszustwie, do którego doszło podczas zakupu pompy ciepła. Jego ofiarą padła 56-letnia mieszkanka powiatu pułtuskiego. Kobieta przekazała ponad 8 tysięcy złotych, jednak nie otrzymała zamówionego sprzętu, ani też zwrotu pieniędzy.

Do policjantów z pułtuskiej komendy zgłosiła się kobieta, która została oszukana podczas zakupu pompy ciepła. 56-latką myśląc, że znalazła atrakcyjną ofertę podpisała umowę z firmą. Sprzedawca w rozmowie telefonicznej zapewnił, że po otrzymaniu wpłaty w kwocie 8500 zł, w uzgodnionym umową terminie dojdzie do montażu urządzenia. Po przelaniu pieniędzy kobieta poinformowała o tym sprzedawcę jednak do chwili obecnej nie otrzymała zamówionego towaru, ani też zwrotu pieniędzy. Podczas zakupów pamiętajmy o ostrożności i sprawdzaniu wiarygodności sprzedawców. Zachowajmy czujność szczególnie kiedy oferowany przedmiot jest w atrakcyjnej cenie. Robiąc zakupy w internetowym sklepie warto sprawdzić najpierw czy dana firma rzeczywiście istnieje i przeczytać komentarze innych osób.

KPP

RESTAURACJA
PAŁAC JABŁONNA

POCZUJ NASZE TRADYCYJNE SMAKI



Dom Zjazdów
i Konferencji
w Jabłonie

Rezerwacje: +48 22 774 48 62 w.136, +48 883 324 344

info@palacjablonna.pan.pl

www.palacjablonna.pl

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

Uroczystość rozpoczęła msza św. w kościele pw. św. Michała Archanioła, podczas której poświęcono sztandar szkoły. Podczas głównych uroczystości, które odbyły się w szkole odczytano uchwałę o nadaniu Szkole Podstawowej imienia Marii Grzegorzewskiej (twórczyni pedagogiki specjalnej) oraz przekazano jej sztandar.

Sztandar na ręce Justyny Paszkiewicz - dyrektorki Zespołu Placówek Edukacyjnych przekazali Krzysztof Kapusta - Starosta Nowodworski, Paweł Calak - Wicestarosta Nowodworski i Zdzisław Szmytkowski - Przewodniczący Rady Powiatu.

Przed przekazaniem sztandaru, goście honorowi i sponsorzy, dokonali symbolicznego przybicia Gwoździ Honorowych na drzewcu sztandaru i wpisali się do książki pamiątkowej. Gwoździe Honorowe przybyli m.in.: Dominika Chorościńska - poseł na Sejm RP, Krzysztof Kapusta - Starosta Nowodworski, Paweł Calak - Wicestarosta Nowodworski i Zdzisław Szmytkowski - Przewodniczący Rady Powiatu Jacek Kowalski - burmistrz Nowego Dworu Mazowieckiego, Dorota Skrzypek - I Mazowiecki Wicekurator Oświaty, Magdalena Biernacka - reprezentująca Marszałka Województwa Mazowieckiego, płk. rez. Alfred Kabata - prezes ZG Związku Oficerów Rezerwy Rzeczypospolitej Polskiej.

Podczas uroczystości uczniowie zaprezentowali program artystyczny, nawiązujący w swej treści do Marii Grzegorzewskiej - patronki szkoły.

(K), Fot. Wiesława Karczmarczyk

ZESPÓŁ PLACÓWEK EDUKACYJNYCH

Już pod sztandarem

1 czerwca 2023 r., odbyła się uroczystość nadania imienia i przekazania sztandaru Szkole Podstawowej Zespołu Placówek Edukacyjnych w Nowym Dworze Mazowieckim



BEZPŁATNA MAMMOGRAFIA

Mieszkanki Zakroczymia i Leoncina będą mogły wykonać bezpłatne badanie mammograficzne, które we wczesnym stadium wykrywa zmiany nowotworowe raka piersi

Badania będą prowadzone w mobilnych pracowniach mammograficznych w ramach Programu Profilaktyki Raka Piersi prowadzonego przez NFZ.

Mammobusy będą czekać w dniu 29 czerwca, w godz. 8 - 12 w Zakroczymiu przy Gminnym Ośrodku Kultury oraz tego samego dnia w godz. 10-16 w Leoncinie przy Urzędzie Gminy. Badanie może wykonać bez skierowania każda kobieta w wieku od 50 do 69 lat, która jest ubezpieczona w NFZ i w ciągu ostatnich 24 miesięcy nie miała wykonywanej mammografii.

By wziąć udział w badaniu należy się wcześniej zarejestrować telefonicznie pod nr 58 666 24 44 lub 22 338 19 60.

EDUKACJA

Można się odwołać od wyniku egzaminu

Ważna informacja dla uczniów i ich rodziców. Podobnie jak w przypadku innych testów kompetencji - wyniki egzaminu ósmoklasisty można zakwestionować. Wniosek odwoławczy należy skierować do dyrektora Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej

W tym roku, ze względu na to, że do szkół pójdzie półtora rocznika uczniów (część tegorocznych ósmoklasistów rozpoczęła edukację jako sześciolatk), każdy punkt uzyskany podczas egzaminu może być na wagę złota. Ministerstwo Edukacji i Nauki zapewnia jednak, że nie będzie tak źle - pomocą mają zmiany legislacyjne, czyli możliwość odwołania się od wyników egzaminu.

Procedura nie jest skomplikowana

Należy skierować wniosek do dyrektora Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej (OKE). Najłatwiej wysłać go mailem, choć można skorzystać z usług poczty, przesłać faks lub złożyć pismo osobiście. Wniosek powinien zawierać: imię i nazwisko zdającego; PESEL; dane adresowe (w tym adres e-mail i nr telefonu) oraz przedmiot i poziom egzaminu, którego wgląd dotyczy.

Dyrektor Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej, jeżeli to możliwe w porozumieniu z wnioskodawcą, wyznaczy termin wglądu do pracy egzaminacyjnej i poinformuje o tym wnioskodawcę. Termin spotkania dyrektor musi wyznaczyć w ciągu pięciu dni.

Jak wyjaśnia serwis, pracę można nie tylko przeglądać, ale również sfotografować lub sporządzić notatki. Jeżeli po przejrzeniu pracy uczeń lub jego rodzice nabiorą wątpliwości, co do jej treści i liczby przyznanych punktów - w ciągu dwóch dni roboczych można złożyć wniosek o ponowne sprawdzenie. Tu również wystarczy przesłanie maila do OKE - wniosek powinien zawierać uzasadnienie ze wskazaniem, które punkty wydają się maturzyście wątpliwe.

Weryfikacji OKE dokonuje w terminie 7 dni od dnia otrzymania wniosku. Gdy zarzuty dotyczą kwestii technicznych - na przykład źle policzonych punktów - weryfikacji dokonuje pracownik komisji. Jeżeli mają merytoryczny charakter, to budzące kontrowersje zadania ponownie sprawdza egzaminator.

Dyrektor OKE informuje pisemnie o wyniku weryfikacji sumy punktów, w terminie 14 dni od dnia otrzymania wniosku. Jeżeli w wyniku przeprowadzonej weryfikacji suma punktów została podwyższona, dyrektor OKE wyda nowy, poprawny wynik egzaminu, określony po przeprowadzeniu weryfikacji.

W roku bieżącym każdy absolwent szkoły podstawowej może ubiegać się o przyjęcie do nie więcej niż trzech wybranych przez siebie szkół ponadpodstawowych. W wyjątkowych przypadkach uczeń może dostać możliwość składania wniosku do więcej niż trzech publicznych placówek.

</p>
</div>
<div data-label="Text" data-bbox="431 956 483 967" data-label="Text">
<p>Prawo.pl</p>
</div>
<div data-label="Image" data-bbox="511 602 963 801" data-label="Image">

</div>
<div data-label="Text" data-bbox="508 809 640 872" data-label="Text">
<p>Lata doświadczenia, ciężka praca i systematyczne treningi zaowocowały świetnymi wynikami dla reprezentantów mazowieckiej brygady.</p>
</div>
<div data-label="Text" data-bbox="508 878 654 967" data-label="Text">
<p>Reprezentant 64. Batalionu Lekkiej Piechoty w Pomiechówku, w rywalizacji indywidualnej, zajął pierwsze miejsce zdobywając tytuł Mistrza Polski. Ponadto, kolejnym zawodnikiem reprezentującym 64. Batalion Lekkiej Piechoty w Pomiechówku, który również osiągnął</p>
</div>
<div data-label="Section-Header" data-bbox="657 806 769 819" data-label="Section-Header">
<h3>POMIECHÓWEK</h3>
</div>
<div data-label="Section-Header" data-bbox="657 820 972 849" data-label="Section-Header">
<h2>Najlepsi w strzelaniu</h2>
</div>
<div data-label="Text" data-bbox="657 852 806 941" data-label="Text">
<p>imponujący wynik dający mu 12. miejsce w klasyfikacji generalnej. Zawodnicy, którzy na co dzień trenują pod czujnym okiem dowódcy kompanii, opiekuna drużyny z 64. Batalionu Lekkiej Piechoty w Pomiechówku, ćwiczą według ściśle określonego planu treningowego.</p>
</div>
<div data-label="Text" data-bbox="657 939 806 967" data-label="Text">
<p>„Bardzo się cieszę z wynikiem, ponieważ zrealizowałem podstawowy swój plan na te</p>
</div>
<div data-label="Text" data-bbox="811 852 968 949" data-label="Text">
<p>zawody, czyli utrzymanie pełnej koncentracji aż do ostatniego strzału. A to nie jest łatwa rzecz. Tym razem skupienie na 100 % dało zwycięstwo! Ponadto nieoceniona opieka porucznika daje owoce. Gratulacje należą się również jemu!”- powiedział niekryjący dumy żołnierz z Pomiechówki.</p>
</div>
<div data-label="Text" data-bbox="845 947 968 967" data-label="Text">
<p>P. Makulec-Walenda
foto: Dawid Brzozowski</p>
</div>
</div>

Byciem Polakiem to powód do dumy czy wstydu? - raport psychologów z PAN

Jaka jest dziś Polska i jak wygląda stosunek Polaków i Polek do własnego narodu? Jakie odcienie ma współczesna polskość i jacy są współcześnie patrioci? Kto dziś jest dumny ze swojego kraju, a kto nim zawstydzony? - zbadali naukowcy.

Zespół badaczy z Laboratorium Poznania Politycznego Instytutu Psychologii Polskiej Akademii Nauk opublikował właśnie raport „Czy i jak identyfikujemy się dziś z Polską?”. Badacze wyróżnili w nim pięć różnych typów podejścia do polskości i patriotyzmu. Okazuje się, że reprezentantów poszczególnych grup różnią nie tylko poglądy polityczne, ale też poziom zadowolenia z siebie i własnego życia.

Raport jest wynikiem badania, w którym w pogłębiony sposób przeanalizowano temat tożsamości narodowej w Polsce. Celem autorów było nie tylko sprawdzenie, jaka część społeczeństwa utożsamia się z polskością, ale również zrozumienie, jakie motywacje i bariery stoją za poszczególnymi postawami.

„Jednym z ważniejszych celów naszego badania było zrozumienie, jak osoby z poszczególnych grup ustosunkowują się do patriotyzmu - mówi dr Marta Marchlewska, kierowniczka Laboratorium Poznania Politycznego. - Współcześnie ludzie rozumieją pojęcie patriotyzmu na różne sposoby i ścierają się tutaj właściwie takie dwa główne nurty: z jednej strony patriotyzm narodowy, który kojarzony jest w wielkich czynami i poświęceniem, z drugiej patriotyzm obywatelski, skoncentrowany na codziennych działaniach dla dobra kraju”.

„Wyniki naszego badania pokazują, że niektórzy Polacy mają problem z pojęciem patriotyzmu, ponieważ tradycyjnie rozumiany nie dla wszystkich przystaje do współczesnej rzeczywistości i trudno się z nim identyfikować. W odczuciu wielu badanych pojęcie to bywa również nadużywane przy okazji gry politycznej, przez co może tracić na znaczeniu i wartości” - dodaje badaczka.

Zespół dr Marchlewskiej przeprowadził badanie na grupie 1504 osób w wieku od 18 do 96 lat. Pod uwagę wzięto wiele zmiennych, m.in. nastawienie do grupy własnej i grup obcych, stosunek do wiary, tradycji i Unii Europejskiej, a także zmienne psychologiczne, takie jak poziom samooceny, poczucia samotności czy narcyzmu. Na tej podstawie wyłoniono pięć typów Polaków, różniących się od siebie podejściem do polskości. Byli to: spełnieni demokraci, otwarci tradycjoniści, zaangażowani konserwatyści, zawstydzeni Polakami oraz wycofani pesymiści.

Następnie badacze przeprowadzili pogłębione wywiady z przedstawicielami każdej z tych grup.

BYCIE POLAKIEM JEST „OK” CZY NIE?

Okazało się, że na trzy z pięciu grup składają się osoby przywiązane do Polski i chętnie angażujące się w życie własnego kraju. Pierwszą z nich, czyli spełnieni demokraci, ma wyjątkowo silne poczucie więzi z innymi Polakami. Są to ludzie otwarci na innych, często o poglądach liberalnych, a patriotyzm to dla nich dbanie o swój kraj oraz udział w wyborach. To też grupa o najwyższej średniej wieku, z najwyższym wykształceniem i o najlepszym statusie ekonomicznym. Bycie Polakiem jest dla nich „OK”.

Kolejną grupę stanowią otwarci tradycjoniści, dla których polskość to powód do dumy. W tej grupie dominują osoby o poglądach centrowych i prawicowych, z niskim



poparciem dla Unii Europejskiej. Przywiązanie do tradycji, historii i obyczajów jest dla nich ważniejsze niż aktywność polityczna, choć jednocześnie są pozytywnie nastawieni wobec obcych i otwarci na inne światopoglądy. Dla nich bycie Polakiem to wyróżnienie.

Trzecia grupa to zaangażowani konserwatyści, dla których patriotyzmem jest dbanie o tradycję, szacunek do kraju, gotowość do walki, ale też zainteresowanie polityką i udział w wyborach. Ta grupa, w odróżnieniu od poprzednich dwóch, jest wyraźnie negatywnie nastawiona do obcych i to w niej występuje najwyższe poczucie zagrożenia związanego z napływem imigrantów do Polski. Ogólnie jednak składają się na nią osoby zadowolone ze swoich relacji, o niskim poczuciu samotności. Dla nich bycie Polakiem to zaszczyt i misja.

Dwie pozostałe grupy stoją na przeciwnym biegunie, ponieważ praktycznie wcale nie utożsamiają się ze swoim narodem i narodowością. Pierwszą z nich naukowcy nazwali „zawstydzeni Polakami”. Należą do niej osoby o poglądach lewicowych, bardzo otwarte na obcych, ale jednocześnie negatywnie nastawione wobec własnej grupy narodowej. Nie identyfikują się z innymi Polakami i nie darzą ich sympatią. Według badaczy takie podejście może wynikać ze zniechęcenia polską polityką w jej obecnym kształcie, choć niewykluczone, że jest także uwarunkowane psychologicznie. Zawstydzeni Polakami to osoby o niskiej samoocenie, osamotnione, którym trudno jest dopasować się do rzeczywistości. Dla nich bycie Polakiem jest powodem do zażenowania.

Ostatnią typ Polaków stanowią wycofani pesymiści. To grupa najliczniejsza, charakteryzująca się przede wszystkim negatywnym podejściem do życia. Składający się na nią ludzie są nieprzychylnie nastawieni zarówno wobec obcych, jak i wobec własnych rodaków. Polskość mało dla nich znaczy, a bardziej niż politykę przejmują się swoim codziennymi problemami. Według psychologów z PAN wrogie postawy przedstawicieli tej grupy mogą być formą kompensacji własnych trudności i poczucia zagubienia. Dla nich bycie Polakiem w sumie niewiele znaczy.

KIM JEST DZISIAJ PATRIOTA?

Jednym z najważniejszych celów badania jakościowego było zrozumienie, jak badani z poszczególnych segmentów ustosunkowują się do pojęcia patriotyzmu - piszą naukowcy w swoim raporcie. „W tym celu zadawaliśmy szereg pytań o to, jak osoba rozumie patriotyzm, jakie skojarzenia i emocje łączy się z tym pojęciem, a także o to, na ile sama identyfikuje się jako patriota/patriotka i co to dla niej oznacza. Wyniki pokazały, że współczesne rozumienie patriotyzmu jest bardzo niejednorodne. Ścierają się w nim dwa główne nurty, określone przez nas jako patriotyzm narodowy i obywatelski. Różne osoby w różnym stopniu identyfikują się z jednym oraz

drugim rozumieniem” - opisują badacze.

Patriotyzm narodowy kojarzony jest z wielkimi czynami i poświęceniem. Jest bliski zaangażowanym konserwatystom i otwartym tradycjoniściom, podczas gdy u zawstydzonych Polakami stanowi przejaw ksenofobii, rasizmu i manii wielkości. Patriotyzm obywatelski skupiony jest zaś na codziennych działaniach dla dobra kraju.

„Wyniki badania pokazują, że niektórzy Polacy mają problem z pojęciem patriotyzmu - tradycyjnie rozumiany nie dla wszystkich przystaje do współczesnej rzeczywistości i trudno się z nim identyfikować. W odczuciu wielu badanych pojęcie to bywa nadużywane, wykorzystywane jako przykrywkę w politycznej grze, przez co traci na wartości i znaczeniu” - mówi dr Marchlewska. Podczas badania naukowcy pytali także o kryteria, jakie należy spełnić, by móc nazywać się Polakiem. Dla większości osób najważniejsze jest po prostu to, czy dana osoba czuje się Polakiem lub Polką. Znaczenie ma też znajomość kultury, historii, języka oraz troska o kraj. Co ciekawe, dużo mniej wagi badani przywiązywali do urodzenia, pochodzenia i wyznania.

„Zdaniem większości badanych wiara, zasługi czy miejsce zamieszkania nie mają aż takiego znaczenia. Można zatem powiedzieć, że podejście do narodowości jest bardzo otwarte. Kryteria bycia Polką/Polakiem są teoretycznie możliwe do spełnienia przez każdego” - podsumowuje dr Marchlewska.

KTO PÓJDZIE NA WYBORY?

W swojej analizie naukowcy z PAN skupili się także na zbliżających się wyborach parlamentarnych. Zapytali uczestników o to, na kogo zamierzają głosować, oraz czy w ogóle wierzą, że pójście na wybory ma sens. Aktywność polityczną badanych zestawili następnie z poziomem niezadowolenia z obecnej sytuacji w Polsce.

Okazało się, że grupą najbardziej krytyczną wobec obecnej polityki są spełnieni demokraci. Ich niezadowolenie przekłada się także na udział w wyborach - jedynie 4 proc. reprezentantów tej grupy nie zamierza głosować, reszta wybiera się do urn. Preferencje polityczne spełnionych demokratów są dosyć jednoznaczne: prawie połowa odda swój głos na Koalicję Obywatelską. Autorzy raportu przytaczają wypowiedź statystycznego spełnionego demokraty: „Ja uważam, że naprawdę byłibyśmy świetnym krajem, gdyby u sterów byli ludzie, którzy patrzą na to wszystko nie przez pryzmat 'bo moja partia', itd., tylko przez pryzmat Polski. A takiej ekipy jeszcze nie mieliśmy”.

Na wybory pójdzie także zdecydowana większość zaangażowanych konserwatystów. Ta grupa jest jednak zadowolona z obecnej władzy i nadal zamierza głosować na Zjednoczoną Prawicę. „No, tak nie można cały czas

mówić, że wszystko co w parlamencie jest, to na nie, wszystko jest negatywne. Co by rząd nie zrobił. Wiadomo, że każdy popełnia błędy, rządzący też popełniają błędy, ale to nie jest tak, że cały czas jest źle” - mówi przedstawiciel tej grupy. „Ja nie wyobrażam sobie, żeby nie iść na wybory. (...) po to wybieram ludzi, żeby po prostu oni podnosili stopę życiową w moim środowisku coraz wyżej” - uważa inny.

Aktualni rządzący cieszą się też sporym poparciem wśród otwartych tradycjoniści. Osoby z tej grupy zamierzają iść na wybory, choć nie do końca wierzą, że jako obywatele mają realny wpływ na to, jak wygląda rzeczywistość. „Ja już nie wierzę, że politycy za mnie coś załatwią, że mogą im oddać swoją odpowiedzialność. (...) jestem na takim etapie rozwoju, że nie wierzę w to, że oni mogą coś zmienić. Żeby się coś zmieniło, każdy powinien zacząć od siebie i wszyscy powinniśmy być na równi, nie można kogoś stawiać na piedestale” - mówi przedstawicielka tej grupy Polaków.

Taki brak wiary jest charakterystyczny również dla wycofanych pesymistów, którzy często nie wiedzą, na kogo głosować i ogólnie mało interesują się polityką. To grupa, w której najwięcej osób nie zamierza brać udziału w wyborach lub nie wie, na kogo odda swój głos. „Za bardzo się tą polityką nie zajmuję, ale mnie to przeraża” - wyznaje jeden z badanych, zaliczony do tej właśnie grupy.

Natomiast segment o najbardziej lewicowych i liberalnych poglądach, czyli zawstydzeni Polakami, deklaruje, że należy dbać o kraj, w którym się mieszka, a więc także głosować w wyborach. Jednocześnie jest mocno zniechęcona i zrezygnowana wobec Polski i polskiej polityki. „Ja nawet nie mam pomysłu na to, kto powinien rządzić tym krajem, bo to, co w tej chwili rozpuścili, przepuścili, rozdali, nakradli, to nie wiem ile lat, ile pokoleń będzie musiało pokutować za to wszystko” - mówi 49-letnia reprezentantka zawstydzonych Polaków.

CZY COŚ NAS JEDNAK ZE SOBĄ ŁĄCZY?

Popularne przekonanie, że Polacy potrafią być solidarni w trudnych momentach znalazło odzwierciedlenie także w omawianym badaniu. Wśród kategorii, które najbardziej łączą Polki i Polaków, znalazły się m.in. przywiązanie do ziemi, kultury, tradycji, ale też wspólnotowe wydarzenia, takie jak pomoc dla Ukrainy.

Oprócz rzeczy, które łączą, są także te, które społeczeństwo dzieli. I tych jest, niestety, znacznie więcej. Prawie wszyscy badani czuli, że naród jest obecnie podzielony. Tym, co ich zdaniem rodzi najgłębsze podziały, jest polityka i głosowanie na konkretne partie polityczne, poparcie lub sprzeciw wobec integracji z Unią Europejską, stosunek do religii oraz kwestie światopoglądowe, np. stosunek do aborcji.

„Od pewnego czasu można zaobserwować, że temat polskości stał się elementem gry politycznej, która wpłynęła nie tylko na większą polaryzację społeczną, ale także na to, że niektórzy przestali czuć się obywatelami i obywatelkami własnego kraju - zauważa dr Marchlewska. - Temu zjawisku należy przeciwdziałać, ponieważ identyfikacja narodowa łączy się z udziałem w wyborach i działaniem na rzecz Polski. Jest konieczna do budowania takiego kraju, w którym wszyscy czują się dobrze, bez względu na poglądy polityczne czy inne preferencje”.

Badanie naukowe zostało zrealizowane przez zespół ekspertów Laboratorium Poznania Politycznego Instytutu Psychologii PAN, dzięki dofinansowaniu ze środków budżetu państwa w ramach programu Ministra Edukacji i Nauki pod nazwą „Nauka dla Społeczeństwa”.

Nauka w Polsce
Katarzyna Czechowicz



Projekt współfinansowany
przez Organizatorów oraz
z Funduszu Prewencyjnego PZU

Zdrowe Życie



Przyjdź i zbadaj się bezpłatnie w mobilnej strefie zdrowia
10-11.06, Rynek Miejski, Serock.

RP

Prezydent
Rzeczypospolitej
Polskiej

Patronat Honorowy Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Andrzeja Dudy
oraz Małżonki Prezydenta Agaty Kornhauser-Dudy

Organizatorzy:



Ministerstwo
Zdrowia



Ministerstwo
Aktywów Państwowych



Ministerstwo
Edukacji i Nauki

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia





NASZE WILKOWYJE

Lex Fabianek

Kiedyś Dopiewo było ważniejsze od Wilkowyj. To było dawno i mało kto pamięta, ale Wójt z Dopiewa, to trząśł całym powiatem. Taki był bandyta kryty przez innych bandytów, że nikt im nie podskoczył. I całe Wilkowyje należały do Dopiewa. A potem czasy się zmieniły i Dopiewo podupadło. Bród, smród i ubóstwo. Ale bandyci zostali. Do Wilkowyj chwilowo nie podskoczyc, ale taką jedną wioskę na południowym-wschodzie nadal terroryzują. A że Czerepachowi ostatnio nic nie idzie, postanowił powołać komisję w sprawie Dopiewa. Dopiewa nikt nie lubi, a komisja to zawsze komisja. Duży ubaw i trochę mięska lwom na pożarcie. Już starożytni Rzymianie wiedzieli, że na kłopoty najlepsze panem et circenses co się tłumaczy, że jak siedzisz w cyrku, to czujesz się panem i o niczym innym nie myślisz, zwłaszcza jak gorący chlebek rozdać z grillowaną kielbaską, co się jak ta gazeta nazywa – wyborcza. Podobno to się wzięło z tego, że ona najlepsza jest gazeta do trzymania kielbasy, bo farba nie plami. No ale miało być o Czerepachu i jego komisji w sprawie Dopiewa.

Cały kraj podniecony, tylko my w Wilkowyjach trochę zdziwieni. No bo Czerepach sam z Dopiewa, jego ojciec bardzo Wójta z Dopiewa podziwiał, że tak wszystko twarzą ręką prowadzi i nikomu nie da podskoczyć i mówił do małego Arkadiuszka: ty się synku ucz na czym rządzenie polega. To się synek coś tam nauczył i teraz próbuje. Ale kiepsko mu wychodzi, bo Dopiewo, to u nas wyjątek, a nie norma. Norma taka bardziej wilkowyjska. Że kto trzyma rząd, to jedno, a kto trzyma rząd dusz, to drugie. A rząd dusz to u nas Kusy trzyma, choć są tacy, co mówią, że Japycz i Michałowa. Japycz perswazją, a Michałowa wzmożeniem moralnym popartym ścierką. Jeśli chodzi o mokrą ścierkę, to ona w rękach Michałowej groźniejsza niż nunczako, no ale my dzisiaj nie o ścierce, tylko o Dopiewie.

A jeszcze, zanim Dopiewo na wioskę napadło, to Czerepach w Warszawie zjazd zrobił wszystkich pociotków Wójta z Dopiewa, bo powiada Europa musi się zmienić, a jak wiadomo na zmiany najbardziej zdeterminowani są ci, co się Wójta boją, albo Wójt im płaci. Więc przed tą komisją do Czerepach pierwszy powinien stanąć, ale tak se wymyślił, że wszystkich członków on sam mianuje, to wiadomo, że go nie wezwą, no bo to on im płaci i on im powie, kogo za kłapy wytargać. Sprytne, nie? Ale już mówię, że czegoś się od tego Wójta -bandyty z Dopiewa nauczył i tylko nie wie, że klimat mu tu nie sprzyja.

Ale paru się mocno przejęło i nawet chcieli jakąś rewolucję w Wilkowyjach robić, choć to przecież o Dopiewo chodzi, a nie o nas. A z kolei Wargacz i Myćko, chodzili dumnie jak pawie i mówiły, że one teraz w Komisji będą zasiadać i skończy się to wymyślanie od alkoholików i meneli, bo nikt im nie podskoczy. A jak podskoczy, to agentem z Dopiewa zostanie i po nim. Ale Fabianek, co to u nas już wójtom trzecią kadencję jest, choć taki młody, obwieszczenie po całych Wilkowyjach rozwiesił, co to te bardziej w łacinie kumate, czyli Solejukowa i profesur Witebski, od razu Lex Fabianek nazwał.

Stało tam napisane tak: „Jeśli jesteś z Dopiewa, twój ojciec przyjaźnił się z Wójtem z Dopiewa, współpracujesz z przyjaciółmi Wójta z Dopiewa i zachowujesz się jak Wójt z Dopiewa, to nie możesz mieć nic wspólnego z komisją w sprawie Dopiewa.” A potem jeszcze nasz Ksiądz Biskup, co to mądry nad wyraz jest, bo Michałowej słucha, z ambony w niedzielę lex Fabianek odczytał i było po ptokach. I tak sprawa upadła.

Wszyscy śmy się dziwili, że Fabianek taki młody, a taki mądry. Aż się raz przysiadł na ławeczkę i mówi, że to Kusy mu podyktował, a on tylko słowo w słowo zapisał. Uff – powiedział Japycz, jak Fabianek już sobie poszedł – Świat wraca do normy. A młodzi, owszem, fajni. Ale jeszcze nie najmądrzejsi. I za to warto wypić. Nawet Mamrota.

Pietrek

Sztuczna inteligencja: wesprzeć człowieka, a nie go zastąpić

Aby sztuczna inteligencja (AI) lepiej wspierała człowieka w rozwiązywaniu problemów, trzeba zadbać o jej zrównoważony rozwój. Dlatego warto, by algorytmy AI były trenowane na sensownych zbiorach danych, były w stanie wytłumaczyć użytkownikowi swoją decyzję i nie były tak energochłonne jak teraz – mówili eksperci podczas dyskusji w Warszawie.

O wyzwaniach związanych z rozwojem sztucznej inteligencji rozmawiali w środę w Warszawie eksperci w ramach dyskusji „Przyjazna strona AI. Dlaczego sztuczna inteligencja powinna rozwijać się w sposób zrównoważony.” Spotkanie zorganizował ośrodek badawczo-rozwojowy w obszarze sztucznej inteligencji IDEAS NCBR.

Prof. Piotr Sankowski, prezes IDEAS NCBR zwracał uwagę, że kiedy buduje się jakiegokolwiek rozwiązania z obszaru AI, należy zawsze brać

pod uwagę konteksty społeczne, które temu towarzyszą. „Nie można (...) skupiać się wyłącznie na zwiększaniu przychodów, ponieważ może to doprowadzić do bardzo niepożądanych sytuacji, np. wzmacniania uprzedzeń i nierówności, zamiast ich zwalczania” – mówił uczestnik dyskusji cytowany w komunikacie po konferencji.

Kolejna uczestniczka spotkania Katarzyna Szymielewicz, prawniczka i współzałożycielka Fundacji Panoptikon, zwracała szczególną uwagę na algorytmy AI, które służą do profilowania ludzi – np. prognozowania, które osoby mogą w przyszłości stwarzać potencjalne zagrożenie. Albo algorytmy, które sugerują, jak udzielić pomocy osobom bezrobotnym. Jeśli decyzja, którą pomaga podjąć algorytm, ma związek z polityką – np. przyznaniem określonej osobie pomocy lub nie – za jej podjęcie musi zawsze wziąć odpowiedzialność

człowiek, a nie algorytm. Ekspertka podkreślała, że aby wykluczyć błędy algorytmie, kompetentna grupa osób powinna kontrolować pracę na różnych etapach.

„Ważne jest to, by użytkownicy mieli wgląd w to, jaka ścieżka wnioskowania doprowadziła algorytm do konkretnego wyniku. To pozwoliłoby nie tylko zmniejszyć obawy ludzi dotyczące sztucznej inteligencji, ale także zminimalizować błędy i idące za nimi uprzedzenia. Dlatego nie mam wątpliwości, że konieczne jest powstawanie narzędzi z zakresu Explainable AI, które ‘tłumaczyłyby’ decyzje algorytmów i pozwalałyby usuwać błędy w nich zawarte” – dodaje Piotr Sankowski, który prowadzi badania w tym zakresie.

Według dr Inez Okulskiej, kierowniczk Zakładu Inżynierii Lingwistycznej i Analizy Tekstu w NASK, nie da się obiektywnie przeprowadzić

analizy danych, bo nawet w pracach nad sztuczną inteligencją to człowiek zadaje pytania i łączy kropki. Według niej „dogłębna analiza i zrozumienie danych używanych do uczenia modeli, wyjaśnianie decyzji, badanie możliwych przekrzywien (biases) i odporności proponowanych rozwiązań jest równie ważne, co kolejne procenty w rankingach rezultatów”.

„Rynek rozwiązań opartych na AI już pokazał, że nie ureguluje się sam. Błędy i skrzywienia w działaniu nienadzorowanych algorytmów, trenowanie modeli na niekompletnych zbiorach danych, często z naruszeniem zasad ochrony danych osobowych – to wszystko dobrze rozpoznane problemy. Żeby nie dopuścić do ich eskalacji, Unia Europejska pracuje właśnie nad kompleksową regulacją sektora AI. W miejsce rozmytych deklaracji etycznego podejścia do technologii, które tak chętnie serwują nam dziś firmy technologiczne, pojawia się konkretne obowiązki prawne, w tym obowiązek oceniania wpływu danego systemu na prawa człowieka, zanim zostanie on wprowadzony na rynek” – wyjaśniła cytowana w komunikacie Katarzyna Szymielewicz, która aktywnie angażuje się w prace nad Aktem o sztucznej inteligencji.

Kolejnym aspektem związanym z rozwojem sztucznej inteligencji jest to, jak dużo algorytmy takie zużywają energii. Prof. Tomasz Trzcinski, lider grupy badawczej w IDEAS NCBR, zwrócił uwagę, że wytrenowanie jednego modelu AI może przyczynić się do emisji dwutlenku węgla równej całemu cyklowi życia pięciu samochodów. „Tymczasem efektywność energetyczną można podwyższać już na poziomie budowania algorytmów. W tym celu możemy energooszczędnie uczyć i stosować modele machine learning. Szczególne, że stają się one coraz bardziej powszechne i wymagające coraz większej mocy obliczeniowej” – skomentował. I dodał: „W naszej grupie badawczej nie ograniczamy modeli uczenia maszynowego, ale próbujemy zwiększać ich efektywność. W tym celu wykorzystujemy informacje, obliczenia i zasoby, do których mamy już dostęp. Można nazwać to recyklingiem obliczeń. W projekcie skupiamy się na tworzeniu modeli uczących się być wydajnymi, a nie tylko zdolnymi do rozwiązywania konkretnego zadania”.

Nauka w Polsce

ECO HARPOON

Recycling Sp. z o.o.

ECO HARPOON - Recycling Sp. z o.o.

Częstków Mazowiecki 128

05-152 Czosnów

NIP 527-27-45-389

REGON 362569260

BEZPŁATNY

odbiór dużych elektrośmiec!

Odbierzemy od Państwa

- kuchenki,

- zmywarki,

- chłodziarki,

- telewizory,

- pralki, itd.

ODBIERAJĄC DUŻE SPRZĘTY, ZABIERAMY RÓWNIEŻ

DROBNE AGD, BATERIE

Masz pytanie ? Zadzwoń

+48 725-155-155

Bezpłatny odbiór krok po kroku !

1. Dzwonisz pod numer +48 725-155-155

2. My rejestrujemy Twoje zlecenie

3. Oddzwaniamy w ciągu 3 dni w celu uzgodnienia terminu

4. Przyjeżdżamy, odbieramy i wynosimy !

KONTAKT: od poniedziałku do piątku 8:00-16:00

www.ecoharpoon.pl

eprasa.pl 5acbabdddf5



MATERIAŁ
MARKETINGOWY



Spokojne wakacje z PZU Wojażer

Bez względu na to, jak i gdzie spędzasz wakacje,
**zabierz ze sobą spokój i poczucie bezpieczeństwa,
które daje ubezpieczenie PZU Wojażer.**

Sprawdź u agenta, w oddziale, na pzu.pl

lub pod numerem 600 600 601.

Opłata zgodna z taryfą operatora.



Zakładem ubezpieczeń jest PZU SA. Szczegółowe informacje o zakresie ubezpieczenia, w tym o wyłączeniach i ograniczeniach odpowiedzialności, znajdziesz w aktualnych ogólnych warunkach ubezpieczenia PZU Wojażer dostępnych na pzu.pl, w naszych oddziałach i u naszych agentów.



Obiad z jajem

**Dzisiaj obiad z jajem. Gotowy w 20min,
pyszny i prosty w przygotowaniu.
Zapraszam do kuchni:**

- 3 szparagi
- 1/2 marchewki
- 1/2 cebuli
- 2 jajka
- 200ml przecieru pomidorowego
- gałązka świeżego rozmarynu
- gałązka świeżego tymianku
- ząbek czosnku
- ser koryciński
- pietruszka i szczypiorek do posypania
- sól i pieprz
- szczypta cynamonu
- olej do smażenia

Odłamujemy końcówki ze szparagów i siekamy w talarki, zostawiając szczyty. Marchewkę i cebulę siekamy w grubą kostkę. Na patelnię wlewamy odrobinę oleju i wrzucamy przeciekane zioła, aby uwolniły aromat. Po 30 s wrzucamy warzywa, przetarty czosnek i smażymy przez 5min, aby się zarumieniły. Po tym czasie wlewamy przecier, dodajemy szczyty szparagów, cynamon i dusimy wszystko przez 7 min, żeby sos się odrobinę zredukował. Łyżką robimy dwa wgłębienia i wbijamy w nie jajka.

W międzyczasie wstawiamy grzanki w tosterze. Czekamy do ścięcia się białka, a potem przykrywamy na jakieś 20 s, żeby białko opatuliło żółtko. Na samym końcu kładziemy ser i posypujemy ziołami. Można to nazwać szakszką, można to nazwać potrawką.

Równie dobrze zamiast jajek ugotujcie makaron i też będzie super. Ważny jest cynamon. Bez niego całość będzie dobra, ale z dodatkiem cynamonu, ludzie będą pytać co zrobiliście, że to jest takie dobre.

Instagram: [niebezkozery22](#)



WESELA I PRZYJĘCIA POŚLUBNE

OSTATNIE TERMINY NA LATO 2023

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





Projekt współfinansowany
przez Organizatorów oraz
z Funduszu Prewencyjnego PZU

Zdrowe Życie

Przyjdź i zbadaj się bezpłatnie w mobilnej strefie zdrowia
10-11.06, Rynek Miejski, Serock.
godz. 10-19.00

RP Prezydent
Rzeczypospolitej
Polskiej

Patronat Honorowy Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Andrzeja Dudy
oraz Małżonki Prezydenta Agaty Kornhauser-Dudy

Organizatorzy:



#poczujnaszahistorie

I KONKURS FOTOGRAFICZNY

"POCZTÓWKA Z PAŁACEM W TLE"

Zrób zdjęcie w Pałacowym Parku i weź udział!

Atrakcyjne nagrody!



Konkurs trwa
od 31.03.23 do 20.08.23

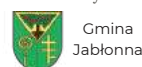
Zapraszamy



Zeskanuj kod
i pobierz regulamin
konkursu

www.palacjablonna.pl

Partnerzy:



Patroni medialni:



PIĄTEK • 9 czerwca		TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
TVP 1	TVP 2						
05:15 Dziedzictwo - serial 06:05 Klan - telenowela TVP 06:30 Leśniczówka - serial 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:30 Agape Blisko Ciebie 08:00 Wiadomości 08:10 Kwadrans polityczny 08:25 Informacje kulturalne 08:30 Pogoda poranna 08:40 Siatkówka mężczyzn - Liga Narodów: Polska - Bułgaria 11:25 Korona królów. Jagiello- nowie - telenowela 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:35 Magazyn Rolniczy 12:50 Natura w Jedynce - Wielkie koty - serial dok. 14:00 Wspañale stulecie - serial 15:00 Wiadomości	05:35 M jak miłość - serial TVP 06:20 Anna Dymna - spotkajmy się 06:55 Rodzinka.pl - serial 07:30 Pytanie na śniadanie - pobudka 10:35 Panorama 10:45 Pytanie na śniadanie z Sebastianem Karpiem Bułecą 11:40 Msza z Kościoła polskokatolickiego w Lublinie 12:35 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial 13:15 Akacja 38 - serial 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial 15:05 M jak miłość - serial TVP 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Zakazany owoc - serial 18:00 Panorama	05:50 Uwaga! - program interwencyjny 06:05 Ukryta prawda - program obyczajowy 07:00 Doradca smaku - program kulinarny 07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN 11:30 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:35 Kuchenne rewolucje 13:40 Szpital - program obyczajowy 14:45 Ukryta prawda 15:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno- rozrywkowy 16:55 Tajemnice miłości 17:55 Ukryta prawda 19:00 Fakty 19:30 Sport 19:35 Kroniki Roland Garros 19:40 Pogoda 19:50 Uwaga!	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny 09:40 Sekrety rodziny 10:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 11:40 Gliniarze - serial paradokumentalny 12:50 Wydarzenia 13:20 Interwencja 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny 18:00 Pierwsza miłość 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość Wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda	07:00 Muzyczne poranki 07:30 Zaginione Skarby - film animowany 07:40 Przestrzeń pamięci 08:15 Szlakiem Kolberga - reportaż 08:50 Robin z Sherwood - serial 09:55 Tajemniczy ogród - film 11:50 Świętzianka - film krótkometrażowy 12:20 Pogranicze w ogniu - serial 14:00 Wędrowiec Polski - Roztocze - cykl reportaży 14:35 Witamy panów i panne Lupino - film dok. 15:40 Miasto z morza - film obyczajowy 17:55 Jazz.pl Polskie Radio - koncert 19:30 Informacje kulturalne 19:50 Jeśli to czerwiec - jesteśmy w Opolu 20:30 OFFPOLE - Tribute to Andrzej Nowak - koncert 21:55 Pitbull - serial policyjny TVP 22:50 Informacje kulturalne	05:25 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny 07:25 Kłątwa Różowej Pantery 09:35 Vicky: wielki mały wiking Vicky jest małym chłopcem, który wraz z rodzicami mieszka w osadzie wikingów o nazwie Flake. Jest bystry i sympatyczny, ale niezbyt silny i raczej bojaźliwy. Pewnego dnia razem z ojcem i innymi dorośliymi wikingami wyrusza w morską podróż, podczas której przeżywa wiele fantastycznych przygód i dowiaduje się, że rozum i spryt znaczą czasem więcej niż siła mięśni. 11:15 Jak rozmawiać z psem 13:10 Niebo istnieje... naprawdę 15:30 Fabryka marzeń	05:00 Szkoła - program obyczajowy 06:55 Szpital - program obyczajowy 07:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:00 Idealna niania - program obyczajowy 11:45 Zagadki losu - program obyczajowy 12:45 Szpital - program obyczajowy 13:45 Sąd rodzinny - program sądowy 14:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska 15:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 17:00 Zagadki losu - program obyczajowy 18:00 Szybka zmiana - program lifestylowy 18:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 20:00 Hotel Paradise All Stars - program rozrywkowy	06:00 Strażnik Teksasu 08:00 Nasz Nowy Dom 09:00 Pierwsza miłość 09:50 Łowcy Skarbów. Kto da więcej 10:50 Hardkorowy lombard 11:50 Policjantki i Policjanci 12:55 Detektywi w Akcji 13:55 STOP Drogówka 15:55 Policjantki i Policjanci 16:55 Łowcy Skarbów. Kto da więcej 17:55 Jaś Fasola 18:35 Nieustraszeni bracia Grimm. Bracia Will i Jake Grimm to oszuści, którzy przemierzają kraj, strasząc ludzi i naciągając ich na fałszywe egzorcyzmy. 21:00 Gwiazdy Kabaretu 22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 23:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 00:05 Wzgórza mają oczy 02:25 Disco Polo Life 03:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Telezakupy TV Okazje
15:20 ALARM!	18:20 Va Banque	20:00 Jurassic World	20:00 Och Karol 2	23:15 Tajemnice Silver Lake	18:00 Legalna blondynka	21:00 40 lat minęło	TV Trwam
15:35 Gra słów. Krzyżówka 16:05 Dziedzictwo - serial 17:00 Telexpress 17:15 Pogoda 17:20 Jaka to melodia? 18:00 Ranczo - serial obyczajowy 19:00 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:15 60. KFPP w Opolu - Wielka Gala - Od Opola do Opola 22:20 60. KFPP w Opolu - Debiuty 00:15 Tropem bezprawia - film fabularny, prod. USA, 2019, reż. Giorgio Serafini 01:45 Miłość z lodowiska - film obyczajowy, prod. USA, Kanada, 2017, reż. Bradley Walsh 03:20 S. W. A. T. - Jednostka specjalna - serial	18:45 Akacja 38 - serial 19:30 Na sygnale - serial 20:10 Postaw na milion 21:10 Ponad wszelką wątpliwość - film kryminalny, prod. Wielka Brytania, 2009, reż. Peter Hyams 23:05 Sztokholm - film fabularny, prod. USA, Kanada, 2018, reż. Robert Budreau, wyk. Ethan Hawke, Noomi Rapace, Mark Strong 00:50 Dotknij nieba - film fabularny 02:55 Czarny motyl - film fabularny 04:40 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP 05:10 Zakończenie dnia	22:45 Obecność II - film horror, USA 2016, reż. James Wan, wyk. Vera Farmiga, Patrick Wilson, Madison Wolfe, Frances O'Connor, Lauren Esposito, Franka Potente 01:25 Kuba Wojewódzki 02:35 Na granicy światów - serial 03:35 Szpital - program obyczajowy 04:35 Uwaga! - program interwencyjny 04:55 Zamieszkać na plaży - program edukacyjny	22:20 Gierak 01:50 Pamięć absolutna 04:10 Kabaretowa Ekstraklasa 04:40 Disco Gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje	01:40 Kino krótkich filmów - Wychodzę po papierosy - film animowany 01:55 Kino krótkich filmów - Ostatni kamień - film animowany 02:00 Kino krótkich filmów - Ojczu - film animowany 02:10 Samotność - film animowany 02:20 O Matko! - film animowany 02:40 Rekord Errola - film dokumentalny 03:25 Dekalog - Sześć - film TVP, reż. Krzysztof Kiesłowski 04:40 Teledyski 05:00 Podróż z historią - Życ jak Słowianin - cykl dokumentalny	20:00 Ostatnie zlecenie 22:00 Inferno: Piekielna walka 00:00 Helikopter w ogniu 03:00 Menu na miarę 03:40 Z archiwum policji 04:05 Menu na miarę 04:35 Z archiwum policji 05:00 Dyżur	23:45 Olimp w ogniu - film sensacyjny, USA 2013, reż. Antoine Fuqua, wyk. Gerard Butler, Aaron Eckhart, Morgan Freeman, Ashley Judd, Dylan McDermott, Angela Bassett, Melissa Leo, Radha Mitchell, Rick Yune 02:15 Hotel Paradise All Stars - program rozrywkowy 03:15 Mój sąsiad morderca 04:15 Druga strona medalu - talk show	12:00 Anioł Pański 12:03 Infor- macje dnia 12:20 Góra św. Michała 13:10 Sursum Corda - W Górę Serc! 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 Muzyczne chwile 14:30 Zrozumieć Antycywili- zację 14:55 Słowo życia 15:00 Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia Koronka do Bożego Miłosierdzia 15:20 Mocni w Wierze 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Siódmy Sakrament 16:40 Prosto o gospodarce 17:00 Sekrety mnichów 17:15 Rzeźbiarz Wielkiego Króla 17:30 Geopolityka 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Infor- macje dnia 18:15 Westerplatte Młodych 19:00 Warto zauwa- żyć... w mijającym tygodniu 19:30 Brat Franciszek 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec



maxim
CENTRUM HANDLOWE

**SERDECZNIE ZAPRASZAMY
NA ZAKUPY
OD PONIEDZIAŁKU
DO SOBOTY**

W GODZINACH 10.00 - 21.00

**UL. SIWIŃSKIEGO 2
LEGIONOWO**

o
E
ZA
Y





SOBOTA • 10 czerwca

TVP 1	TVP 2
05:25 Siedem życzeń - serial TVP 06:20 Balans bieli - magazyn 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 09:15 Sprawa dla reportera 10:15 Fascynujący świat - serial dokumentalny 11:20 Rolnik szuka żony - reality show 12:25 Gwiazdy w południe - Cztorej muszkietierowie - film fabularny 14:15 Z pamięci - Julia Hartwig - felieton 14:25 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny	05:25 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP 07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial TVP 07:55 Pytanie na śniadanie 12:10 Otrzykaj już żyj 12:50 60. KFPP w Opolu - Debiuty 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Eurowizja Junior - widowisko muzyczne 16:20 Na dobre i na złe - serial 17:15 Natura bez granic 17:45 Słowo na niedzielę 18:00 Panorama 18:15 Va Banque - teleturniej 18:45 U Pana Boga w ogródku - serial komediowy TVP 19:35 Informacje kulturalne 20:00 Słońce też jest gwiazdą - film obyczajowy



15:10 Polskie drogi - serial TVP
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP
18:25 Kulisy serialu Ojciec Mateusz - felieton
18:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
19:30 Wiadomości
20:00 Pogoda
20:05 Sport
20:15 60. KFPP w Opolu - Premiery
22:00 60. KFPP w Opolu - Czas ołowiu
00:10 Proxima - film fabularny
02:05 Pełnia życia - film obyczajowy
04:05 Z pamięci - Julia Hartwig - felieton
04:10 Zakończenie dnia



21:50 Dorwać Wattsa - film akcji, prod. Hongkong, Chiny, USA, 2016, reż. Renny Harling, wyk. Jackie Chan, Johnny Knoxville
23:50 Ponad wszelką wątpliwość - film kryminalny, prod. Wielka Brytania, 2009, reż. Peter Hyams, wyk. Jesse Metcalfe, Michael Douglas, Amber Tamblyn, Joel David Moore
01:45 Sztokholm - film fabularny, prod. USA, Kanada, 2018, reż. Robert Budreau, wyk. Ethan Hawke, Noomi Rapace, Mark Strong
03:30 41 dni nadziei - dramat, prod. USA, Islandia, Chiny, Wielka Brytania, 2018, reż. Baltasar Kormakur
05:10 Zakończenie dnia

TVN

05:35 Uwaga! - program interwencyjny
05:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:40 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:30 Polowanie na ogród - program ogrodniczy
08:00 Dzień Dobry TVN
11:30 Na Wspólnej Omnibus - serial, Polska
13:30 Polowanie na ogród - program ogrodniczy
14:10 Lego Masters
15:50 Nastolatki rządzą... kasą
16:55 Ciężarówka przez Stany - program rozrywkowy
17:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:30 Kroniki Roland Garros
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!



20:00 Dziennik Bridget Jones - film komedia, Francja/ Wielka Brytania/USA 2001, reż. Sharon Maguire, wyk. Renée Zellweger, Colin Firth, Hugh Grant, Gemma Jones, Jim Broadbent
22:05 Laski na gigancie - film komedia, USA/Kanada 2017, reż. Malcolm D. Lee, wyk. Queen Latifah, Jada Pinkett Smith, Regina Hall, Tiffany Haddish, Larenz Tate
00:40 Żołnierz przyszłości - film S-F, USA 1998, reż. Paul Anderson
02:45 Kwatery Hitlera - program dokumentalny
03:45 Szpital
04:45 Uwaga!
05:05 Zamieszkać na plaży
05:30 Recepta na stary dom

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
09:00 Kapitan Majtas: Pierwszy wielki film Ekranizacja bijącej rekordy popularności serii książek. Dwóch obdarzonych wyjątkowo niezwykłą wyobraźnią kolegów szkolnych słynie z niesamowitych wyczynów. Pewnego dnia przechodzą sami siebie i hipnotyzują nieulubianego dyrektora, każąc mu wierzyć, że jest niepokonanym i pełnym entuzjazmu, choć niezbyt rozgarniętym superbohaterem, znanym jako „Kapitan Majtas”...
11:00 Jak rozpętałem II wojnę światową cz. 2 - Za bronią
12:35 Bogaty Dom Biedny Dom
13:40 Polacy za granicą
14:40 Rolnicy. Podlasie



15:45 Więzienie kobiet
17:45 Chłopaki do wzięcia
18:50 Wydarzenia
19:15 Prezydenci i Premierzy
19:45 Sport
20:00 Liga Mistrzów UEFA 2022/2023 - studio
20:50 Liga Mistrzów UEFA 2022/2023 finał: Manchester City - Inter Mediolan
23:30 Pitbull. Niebezpieczne kobiety - sensacyjno-kryminalny, Polska, 2016, reż. Vega Patryk, wyk. Bachleda Curuś Alicja, Cielecka Magdalena, Dereszowska Anna, Fabijański Sebastian, Grabowski Andrzej, Kulig Joanna, Ostaszewska Maja, Stramowski Piotr, Żmijewski Artur

TVP Kultura

07:00 Tyle słońca - przeboje Anny Jantar - koncert
08:00 Informacje kulturalne
08:25 Res Poloniae
09:00 Tamte lata, tamte dni
09:35 Szczawno-Zdrój Baroque Festival 2021
10:35 Wydarzenie aktualne
11:05 Eureka biblioteka!
11:20 Serialowa nostalgia - Parada oszustów - serial
12:35 Galeria sztuki na ekranie - cykl dok.
13:40 Ranczo Wilkowyje
15:25 Mieszczanie zwycięscy - cykl dokumentalny
16:05 Retro kino - Ktoś tu kręci - film fabularny
18:15 Serialowa nostalgia - Zmiennicy - serial TVP
19:30 Informacje kulturalne
19:50 Festiwal Opolski - przeszłość i przyszłość - program dokumentalny
20:30 OFFPOLE - Scena otwarta na jazz - koncert



22:35 Bilet do kina - Debiut - film fabularny, prod. USA, 2020, reż. John Leguizamo, wyk. John Leguizamo, Michael Kenneth Williams, Will Hochman, Corwin C. Tuggles, Rachel Bay Jones
00:30 Informacje kulturalne
00:55 Seans kultowy - Dobry, zły i brzydki - film fabularny
04:00 Reżyserzy - Brian DePalma - cykl dokumentalny, prod. Wielka Brytania, 2018, reż. Lyndy Saville
05:00 Tamte lata, tamte dni - Ryszard Karczykowski - magazyn, reż. Joanna Makowska

TV Puls

06:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny
Serial „Kobra - oddział specjalny” opowiada o przygodach policjantów patrolujących autostradę, których podczas ich pracy spotykają niezwykle przypadki kryminalne i szalone pościgi.
07:00 Taki jest świat
07:55 Lekarze na start - serial medyczno-obyczajowy
Serial przedstawia losy absolwentów medycyny (Zuzi, Dagi, Piotra, Marty i Łukasza). Wszyscy w jednym roku trafiają na staż do Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego.
10:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny



20:00 Mocne sobotnie kino - Riddick
Trzecia odsłona znakomitej serii o losach Richarda B. Riddicka, byłego żołnierza i więźnia posiadającego niezwykłą umiejętność widzenia w ciemności. Mężczyzna jest jednym z niewielu ocalałych przedstawicieli swojego plemienia. Kiedy zrzuca się władzy, aby odszukać swoją rodzinną planetę, Furie, zostaje zdradzony przez przyjaciół i porzucony na pustyni.
22:20 Księgowy
01:00 Zapłata
03:20 Zobacz to! Blok powtórkowy - Menu na miarę
04:00 Taki jest świat
05:00 Dyżur

TVN 7

05:00 Szkoła - program obyczajowy
06:05 Wiza na miłość
07:00 Tom i Jerry Show - animowany
07:30 Jak wytresować smoka II - film przygodowy, USA 2014, reż. Dean DeBlois, wyk. Jay Baruchel, Cate Blanchett, Gerard Butler, Craig Ferguson, America Ferrera, Jonah Hill, Djimon Hounsou
09:40 Szybka zmiana - program obyczajowy
10:40 Ten moment - program obyczajowy
11:15 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:35 Pitch Perfect - film komedia, USA 2012, reż. Jason Moore, wyk. Jason Moore, Anna Kendrick, Skylar Astin, Ben Platt, Rebel Wilson, Adam DeVine, Brittany Snow



17:55 Wehił czasu - film S-F, USA 2002, reż. Simon Wells, wyk. Guy Pearce, Mark Addy, Phyllida Law, Sienna Guillory, Orlando Jones, Samantha Mumba, Jeremy Irons
20:00 Terminator II: Dzień sądu - film S-F, USA/ Francja 1991, reż. James Cameron, wyk. Arnold Schwarzenegger, Linda Hamilton, Edward Furlong, Robert Patrick, Joe Morton
23:00 Interstellar - film S-F, USA/Wielka Brytania/ Kanada/Islandia 2014, reż. Christopher Nolan
02:25 Hotel Paradise All Stars - program rozrywkowy
03:25 Nagi instynkt przetrwania

TV 4

06:00 Galileo 11:00 Akademia sztuk walki 13:05 Ninja Warrior Polska
15:00 STOP Drogówka
17:00 Policjantki i Policjanci 22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny
00:00 W stronę słońca. Ekipa astronautów wyrusza z misją, której celem jest przywrócenie prawidłowego funkcjonowania gasnącego w zastraszającym tempie słońca. Wyprawa zaczyna się komplikować kiedy najpierw zaczyna szwankować statek, którym podróżują astronauta, a następnie jeden z nich popełnia straszny błąd, który pod znakiem zapytania stawia całą misję. 02:15 Jas Fasola radzi 02:25 Disco Polo Life 03:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

11:00 Msza święta z okazji Złotego Jubileuszu Kapłaństwa ks. abp. Stanisława Gądeckiego
13:00 Woda i las - źródło życia na ziemi 13:20 Ocalić od zapomnienia 13:30 Msza święta z Jasnej Góry
14:20 Muzyczne chwile
14:30 Przegląd Katolickiego Tygodnika „Niedziela”
14:35 Maria Okońska – kobieta, która miała w sobie ogień
15:30 Wierzę w Boga 15:50 Muzyczne chwile 16:00 Informacje dnia 16:10 Historia PL
17:00 Z Parlamentu Europejskiego 17:25 Święty na każdy dzień 17:30 Nowa Ewangelizacja 17:55 Poczet Wielkich Polaków
18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:00 Msza Święta w intencji Ofiar katastrofy smoleńskiej i ojczyzny 20:00 Informacje dnia

NIEDZIELA • 11 czerwca

TVP 1	TVP 2
05:05 Sprawa dla reportera 06:00 Słownik polsko@polski - talk-show prof. Jana Miodka 06:25 wojsko-polskie.pl - reportaż 06:50 Słowo na niedzielę 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Łagiewnikach 08:00 Tydzień 08:30 Siatkówka mężczyzn - Liga Narodów: Serbia - Polska 10:55 Janosik - serial TVP 11:55 Między ziemią a niebem 12:00 Anioł Pański 12:15 Między ziemią a niebem 12:45 Wspólny dom - Odtrąceni - serial TVP	05:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP 07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial TVP 07:55 Pytanie na śniadanie 11:50 60. KFPP w Opolu - Wielka Gala - Od Opola do Opola 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Eurowizja Junior - widowisko muzyczne 16:15 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny 17:15 Na sygnale - serial fabularny TVP 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:50 Na sygnale - serial fabularny TVP 19:20 Na sygnale - serial fabularny TVP



13:10 BBC w Jedyńce - Wulkany - cykl dok.
14:05 Z pamięci - Julia Hartwig - felieton
14:15 Daleko od szosy - serial
15:40 Alternatywy 4 - serial komediowy TVP
17:00 Teleexpress
17:40 Wiesz czy nie wiesz?
18:40 Jaka to melodia?
19:30 Wiadomości
20:15 60. KFPP w Opolu - Cała sala śpiewa z nami, czyli hity polskiej publiczności
21:35 60. KFPP w Opolu - Ale To Już Było. Jest. I Będzie!
00:15 Greta - film fabularny
02:00 Proxima - film fabularny
03:50 Z pamięci - Julia Hartwig - felieton



20:00 Wolny strzelec - dramat, prod. USA, 2014, reż. Dan Gilroy, wyk. Jake Gyllenhaal, Rene Russo
22:05 Kino bez granic - Wróg numer jeden - thriller szpiegowski, prod. USA, 2012, reż. Kathryn Bigelow, wyk. Jessica Chastain, Jason Clark, Joel Edgerton, Jennifer Ehle
00:55 Słońce też jest gwiazdą - film obyczajowy, prod. USA, 2019, reż. Ry Russo - Young, wyk. Yara Shahidi, Anais Lee
02:45 Kamień na kamieniu - dramat, reż. Ryszard Ber, wyk. Jerzy Radziwiłowicz
04:30 Zakończenie dnia

TVN

05:50 Uwaga! - program interwencyjny
06:05 Wyluzuj, Scooby Doo! - serial animowany, USA
07:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
08:00 Dzień Dobry TVN
11:30 Co za tydzień - magazyn rozrywkowy
12:10 Ugotowani w parach
13:15 Tak powstaje inteligentne miasto - lifestyle
13:50 Mumia - film przygodowy, USA 1999, reż. Stephen Sommers
16:25 Jurassic World - film przygodowy
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:30 Kronika Speedway Grand Prix
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga! - program interwencyjny



20:00 Stolen - film sensacyjny, USA 2012, reż. Simon West, wyk. Nicolas Cage, Malin Akerman, Josh Lucas
22:10 Dzień próby - film sensacyjny, USA 2001, reż. Antoine Fuqua, wyk. Denzel Washington, Ethan Hawke, Scott Glenn, Tom Berenger, Harris Yulin, Raymond J. Barry, Cliff Curtis, Dr. Dre, Snoop Dogg, Macy Gray
00:35 Kuchenne rewolucje
01:40 Wewnętrzny wróg - serial obyczajowy
02:40 Szpital - program obyczajowy
03:40 Uwaga!
04:00 Zamieszkać na plaży
04:30 Recepta na stary dom
05:00 Jak to jest zrobione
05:25 Kto was tak urządził - program poradnikowy

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:45 Zakochany Madagaskar
Zbliżają się Walentynki, czyli ulubione święto Alex'a. Z okazji dnia zakochanych Melman planuje niespodziankę dla Glorii, Marty próbuje zaimponować nowym znajomym. W dodatku wszyscy czekają na atrakcje, które ma zapewnić król Julian...
09:25 Angry Birds Film
Na rajskiej wyspie zamieszkałej całkowicie przez szczęśliwe nieloty - no, prawie całkowicie - Red, ptak o wybuchowym temperamencie, szybki Chuck i zmienny Bomba zawsze trzymali się na uboczu.
11:30 Smerfy
13:40 Niesamowity Spider-Man 2



16:45 Nie ma mocnych - komedia, Polska, 1974, reż. Sylwester Chęciński, wyk. Halina Buyno-Łoza, Andrzej Wasilewicz, Dymna Anna, Hańcza Władysław, Wacław Kowalski
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Państwo w Państwie
20:00 Neo-Nówka. XX-lecie
23:05 Słoneczny patrol
01:50 Venom - film sensacyjny, Chiny, USA, 2018, reż. Fliesher Ruben, wyk. Ahmed Riz, Hardy Tom, Harrelson Woody, Haze Scott, Scott Reid, Walters Melora, Williams Michelle
04:40 Disco Gramy

TVP Kultura

07:00 Lucjan i inne - program rozrywkowy
08:00 Nabożeństwo ewangeliczne w Nidzicy
09:05 Kromer Festival Biecz 2020 - koncert
10:15 Serialowa nostalgia - Szpital na peryferiach
11:30 Od ucha do ucha - film animowany
12:05 Trzeci punkt widzenia
12:45 Przeżyjmy to jeszcze raz. Plakat w PRL - widowisko
13:40 Bilet do kina - Dzień święteczny - komedia
15:20 Wędrowiec Polski - cykl reportaży
15:55 Serialowa nostalgia - Parada oszustów - serial
17:15 Niedziela z... polskim big beatem
18:10 Niedziela z... - Polskim Big Beatem KFPP Opole - Opole 2019 - Scena Alternatywna - Big Beat
19:30 Informacje kulturalne



20:00 Trzy dni Kondora - film fabularny, prod. USA, 1975, reż. Sydney Pollack, wyk. Robert Redford, Faye Dunaway, Cliff Robertson
22:05 OFFPOLE Extra - koncert
23:50 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny
00:30 Informacje kulturalne
00:55 Kino krótkich filmów - Wychodzę po papierosy - film animowany
01:10 Kino krótkich filmów - Ostatni kamień - film animowany
01:15 Kino krótkich filmów - Ojezu - film animowany
01:25 Seans kultowy - Dobry, zły i brzydki - film fabularny
04:30 Bunt i afirmacja - film dokumentalny

TV Puls

06:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny
06:55 Fabryka marzeń
09:40 Żandarm na emeryturze
11:45 Igrając z ogniem
13:45 Legalna blondynka 2
15:40 Zakonnica w przebraniu 2
17:50 Narzeczony mimo woli
Bizneswoman Margaret Tate, podpora potężnego nowojorskiego wydawnictwa, zaniedbuje procedury wizowe, przez co grozi jej deportacja. Aby tego uniknąć, decyduje się na poniżający dla niej krok i postanawia wyjść za mąż za swojego podwładnego Andrew Paxtona. Gdy zaskoczony asystent odmawia, bizneswoman stawia mu ultimatum – albo ślub, albo wypowiedzenie.



20:00 Super niedziela z gwiazdami - Prawo zemsty
Clyde Shelton pewego dnia staje się świadkiem morderstwa swojej ukochanej żony i córki. Sprawcy zostają schwytani, jednak prawnik Clyde'a - Nick Rice zawięra ugodę, w wyniku której jeden z morderców zostaje skazany na śmierć, a drugi na karę więzienia.
22:05 Skazany
00:45 Miasteczko, które bało się zmierzchu
02:20 Zobacz to! Blok powtórkowy - Dyżur
03:00 Dyżur
03:40 Taki jest świat
04:20 Biesiada na cztery pory roku

TVN 7

05:00 Szkoła - program obyczajowy
06:05 Wiza na miłość
07:05 Tom i Jerry Show - animowany
07:40 Kit Kittredge: Amerykańska dziewczyna - film obyczajowy, USA/Kanada 2008, reż. Patricia Rozema, wyk. Abigail Breslin, Julia Ormond, Chris O'Donnell, Jane Krakowski, Wallace Shawn
09:45 Ten moment - program obyczajowy
10:25 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:50 Głupi i głupszy II: Kiedy Harry poznał Lloyda - film komedia, USA 2003, reż. Troy Miller, wyk. Derek Richardson, Eric Christian Olsen, Rachel Nichols, Cheri Oteri, Luis Guzman, Mimi Rogers



17:45 Gremliny rozbijają - film S-F, USA 1984, reż. Joe Dante, wyk. Zach Galligan, Phoebe Cates, Hoyt Axton, Polly Holliday, Keye Luke, Scott Brady, Edward Andrews
20:00 Londyn w ogniu - film sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Bulgaria 2016, reż. Babak Najafi
22:15 Al lat minęło - film komedia
00:55 Azyl - film obyczajowy, USA/Wielka Brytania/ Czechy 2017, reż. Niki Caro, wyk. Jessica Chastain, Johan Heldenbergh, Daniel Brühl, Timothy Radford, Efrat Dor
03:35 Nagi instynkt przetrwania

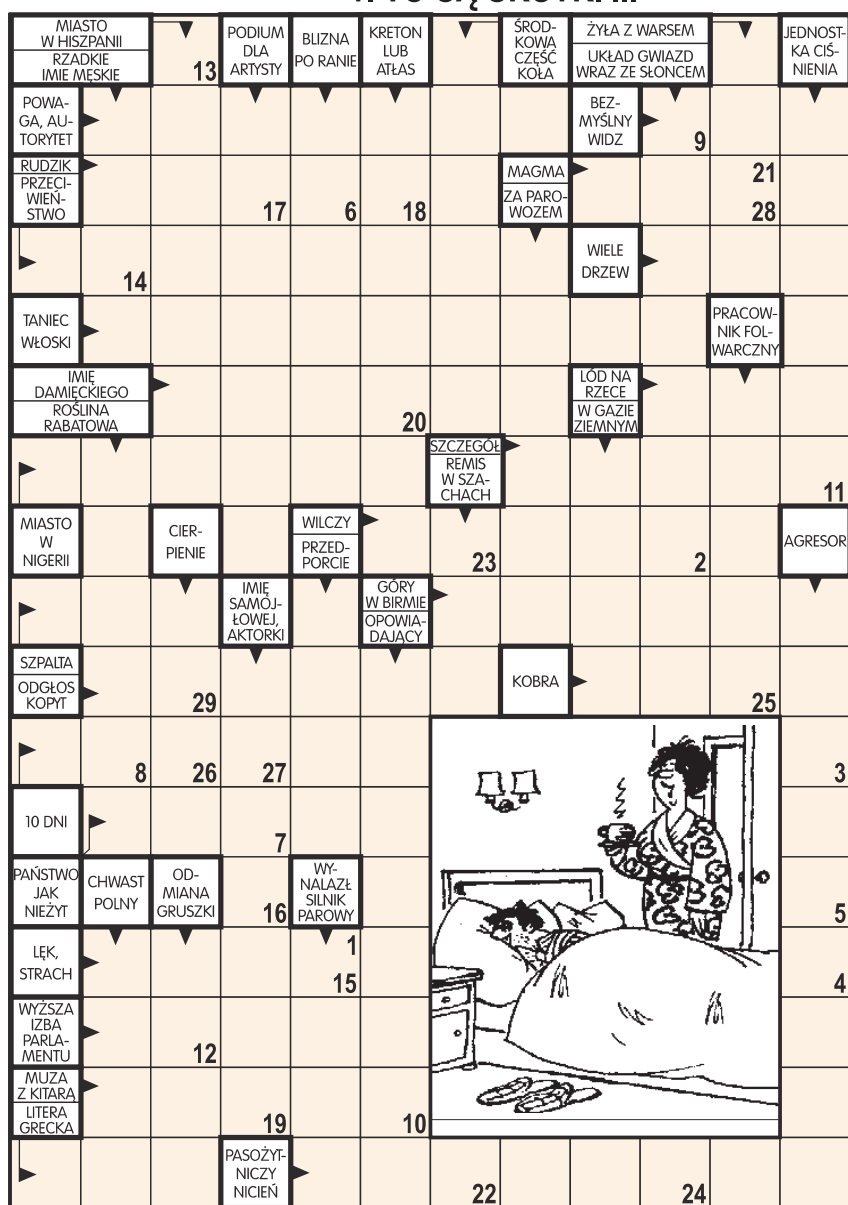
TV 4

06:00 Galileo 07:00 Wielkie tajemnice historii 08:00 Samochody, które podbiły świat 09:00 Galileo 11:00 Mistrz kierownicy ucieka 13:00 Przypadkowy mąż 15:00 Magnum: Detektyw z Hawajów 17:00 Łowcy Skarbów. Kto da więcej? 20:00 Szklana pułapka 5 22:05 Wzgórza mają oczy 2. Kontynuacja przebojowego horroru o monstrualnej rodzinie kanibali, która urządza „polowanie na ludzi” na odciepi od świata meksykańskiej pustyni. Tym razem jej ofiarami padają młodzi funkcjonariusze Gwardii Narodowej, którzy na pustyni odbywają swój pierwszy poważny trening.
00:00 Jedenasty wrzesień: Ucieczka z wież 01:55 Śmierć na 1000 sposobów 02:25 Disco Polo Life

TV Trwam

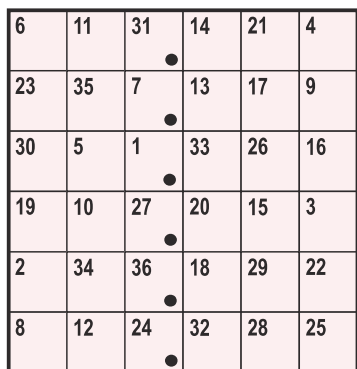
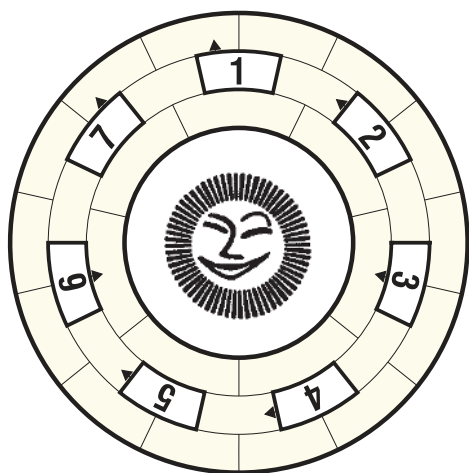
12:00 Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem
12:15 Papież Polak do Rodaków 13:15 Marusarz – Tatrzański Orzeł
14:55 Słowo życia
15:00 Wieś - to też Polska
16:00 Informacje dnia
16:10 Koncert życzeń
16:45 Sekrety mnichów
17:00 Zostań Żołnierzem RP
17:15 Muzyczne chwile
17:30 Sól ziemi 17:55 Poczet Wielkich Polaków
18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Moja katolicka rodzina
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Myśląc Ojczyzna
21:00 Apel Jasnogórski
21:20 Informacje dnia
21:40 Retrospekcja 21:45 Stan Bezpieczeństwa Państwa

Redaguje:
Władysław Firlik



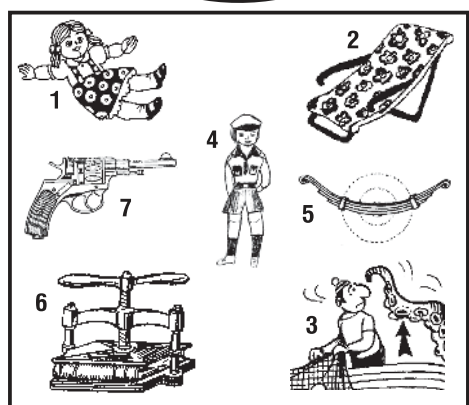
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 29 utworzą wypowiedź żony.

Król panować nie chce więcej,
nudzą go krytyki prasy.
_____/_____/_____ potomka ręce,
a sam udał się na wczasy.



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 36 utworzą przysłowie polskie.

6) pierwszy publiczny występ, 23) cząsteczka związków chemicznych o jednakowym składzie atomowym, ale o różnej budowie, 30) między doktorem a profesorem, 19) miasto nad Małą Panwią, 2) górzysty stan ze stolicą w Salem, 8) aromat wina, 31) klekocze na łące.



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

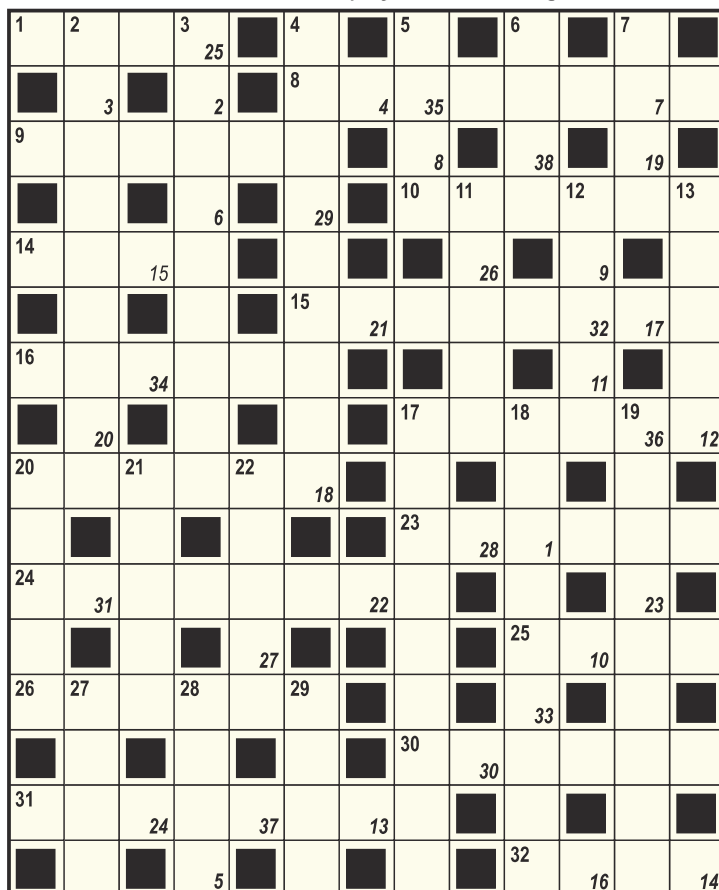
ROZRYWKOWE TO I OWO
KUPON - 317



Na ilustracji rysunki występują parami, ale nie wszystkie. Jakie są numery samotników?

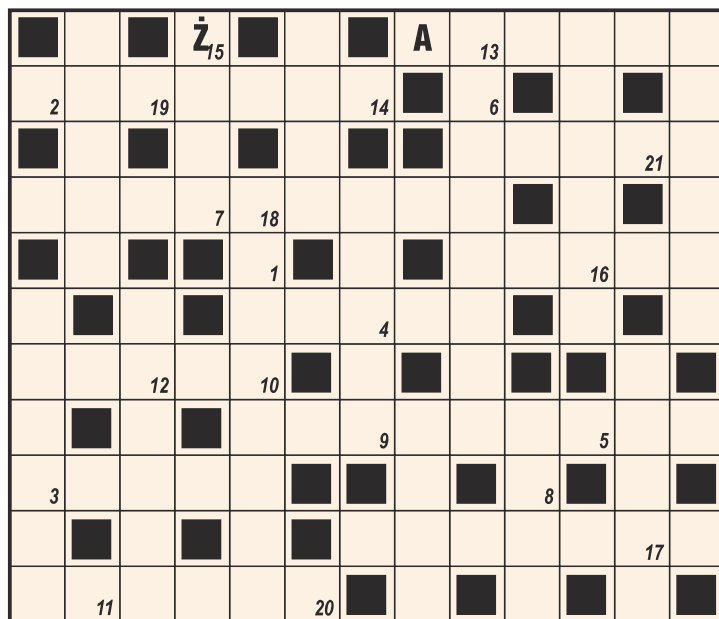
2. SUFLERKA CZŁOWIECZEGO LOSU

Każdy odgadwany wyraz zaczyna się taką samą literą, jaką rozpoczyna się jego określenie. Litery z pól ponumerowanych dodatkowo od 1 do 38 utworzą myśl Wiktora Hugo.



POZIOMO: 1) opinia, zdanie, 8) rwie go w stawach, 9) kabina mata, 10) konkurent muszki, 14) koń maści czarnej, 15) wątroba gromadzi w nim żółć, 16) prymitywna łódka, 17) popis, rewia, 20) pracownik kotłowni, 23) rezerwa w przypadku głodu, 24) trawi po rozżęce, 25) rewelacyjne lotnisko nad Bałtykiem, 26) poleca mecz na słupie, 30) niemal niedostrzeżalna różnica, 31) obuwanie kawalerzysty, 32) rodzaj zapiecia.

PIONOWO: 2) szaluput, lekkoduch, 3) dowodząca w harcerstwie, 4) przejeżdża z duszą, 5) port nad Bałtykiem, 6) kapłanka z „Faraona”, 7) rekin lub rozpiór, 11) roślinny symbol zdrowia, 12) wytwór wyobraźni, 13) taryfa, 17) przenośna zastonka, 18) rejestr filmów granych w kinie, 19) dofinansowywanie, 20) palindromowa powódź, 21) lubi z nią chodzić dziadek, 22) cięty kwiat, jacobinka, 27) lubi wycior, 28) kiepski obraz, 29) tułów.



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 21 utworzą aforyzm Stanisława Jerzego Leca.

- A)** przykład z Grecji, miejsce bitwy morskiej Oktawiana z flotą Antoniusza i Kleopatry (31 r. p.n.e.) (6),
- B)** imię seniora rodu Carringtonów (5),
- C)** port nad Kanałem Panamskim (9),
- D)** rozwielitka (6),
- E)** piosenkarka pochodzenia greckiego mieszkająca w Poznaniu (5),
- F)** dawniej: podoficer zaopatrujący konie w paszę (7),
- G)** karzeł, duch kopalni (4),
- H)** okrzyk powitalny w liturgii chrześcijańskiej (7),
- I)** Imię Szewińskiej (5),

J) owoc pomidora (6),
K) rodzaj umowy (8),
L) samosąd (5),
Ł) łoskot, rumor (5),
M) budowa urządzenia z poszczególnych części (6),
N) typ rewolweru (5),
O) spleaszczony okrąg (4),
P) podstawa pod rzeźbę (9),
R) indyjski arystokrata (5),
S) na nim latarnia lub izolatory (4),
T) dłużnik wekslowy (6),
U) rejterada (8),
W) ssak morski (5),
Z) rzadkie imię męskie (6),
Ż) dowcip (4).

8. KALAMBUR

Miara pola marynarza -
wyrabiana przez puszkarza.

Burmistrz Miasta Pułtusk

Informuje, że został wywieszony na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Pułtusku (Rynek 41) oraz zamieszczony na stronie Biuletynu Informacji Publicznej tut. Urzędu jak również na stronie Urzędu Miejskiego w Pułtusku na okres 3 tygodni (licząc od dnia ukazania się niniejszego ogłoszenia w prasie) wykaz o przeznaczeniu do wydzierżawienia części działki położonej w obrębie 14 miasta Pułtusk, oznaczonej nr ewid. 162/5 o powierzchni ok. 83 m².

Burmistrz Miasta Pułtusk

Informuje, że został wywieszony na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Pułtusku (ul. Rynek 41) oraz zamieszczony na stronie Biuletynu Informacji Publicznej tut. Urzędu, jak również na stronie Urzędu Miejskiego w Pułtusku na okres 6 tygodni (licząc od dnia ukazania się niniejszego ogłoszenia w prasie) wykaz o przeznaczeniu do sprzedaży nieruchomości niezabudowanych, położonych w obrębie 28 miasta Pułtusk, oznaczonych w ewidencji gruntów numerami:
- 108/10 o powierzchni 0,0923 ha,
- 108/11 o powierzchni 0,1220 ha.



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

TEL. 991

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

POWIAT NOWODWORSKI			
Data	gmina, miejscowość nazwy i zakres numerowy ulic	Numery i nazwy stacji	Wylaczenia w godzinach
06.06.2023	Wólka Czosnowska ul. Wojska Polskiego 106, 108, 110, 112, 114, 118, 122, 124, 128, 134, 135, 137, 138, 139, 141, 143, 147 Wrzosówka 19A, 52 ul. Dworska 10, 11 12, 18, 23, 43 ul. Łosia 2 ul. Przyjazna 4, 6 ul. Wojska Polskiego 124a, 140, 156, 160, 160D, 163, 166, 167, 167A, 169, 171, 173, 177, 178, 179A, 180D, 183, 184, 185, 186, 189, 190b, 191, 194b, 195, 198, 199, 201A, 202, 211, 213, 214 Małocice ul. Jesienna 6 ul. Prosta 267 ul. Wojska Polskiego 5, 25A, 42, 52, 60, 63, 65, 66, 69, 73, 74, 77, 79, 80, 83, 89, 92, 94A, 93, 94, 97, 98, 99, 100, 101, 103, 105, 107, 109, 111, 113, 113A, 115, 117, 119, 119A, 121, 123, 125, 127, 131 Jesionka ul. Wojska Polskiego 2, 6, 9, 10, 12, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 24, 25, 26, 29a, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 36B, 40, 41, 42, 43, 43A, 44, 45, 46, 47, 51, 53, 71, 78, 88 ul. Akacjowa 7, 12, 17 ul. Wiśniowa 4, 6, 8 ul. Deszczowa 2, 9, 37, 41 ul. Kręta 1, 35, 78 ul. Prosta 250, 252, 254, 256, 258, 262, 266, 268, 211, 265 Adamówek ul. Brzozowa 96A ul. Graniczna 3, 5, 7 ul. Prosta 7, 9, 94, 55D, 63, 63A, 89, dz. 325/2 Cząstków Mazowiecki 153, 154 Dębina Dobrzyń, 126, dz. 67/11, dz. 72/7, dz. 72/8 Dobrzyń, ul. Dobra 2, 3, 4, 5, 9, 11, 14, 15, 17, 18A, 22, 26, 29, 30, 34, 36, 56, 71, 77, 99 Dobrzyń ul. Prosta 16, 52A, 52C, 54, 54A, 72, 74, 78A, 80, 84, 88A, 88B, 90B, 97, 102, 104, 108, 109, 110, 111A, 114, 114B, 115, 118, 119, 120A, 124, 132, 135, 137, 138, 139, 141 Dobrzyń ul. Prosta 143, 144, 145, 151, 153, 158, 163, 156, 172, 173, 174, 180, 184, dz. 23/1, dz. 63/2, dz.62/10, dz.62/31 ul. Cedrowa 4 ul. Dębowa 6 ul. Łąkowa 6 ul. Pańska 12, 22, 44 ul. Park Leśny 1, 2, 3, 6 ul. Warszawska 134, 134b Łosia Wólka ul. Prosta 159a, 160, 166, 172a, 184, 210 Kazuń – Bielany ul. Działkowa 13 ul. Świerkowa 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 ul. Wrzosowa 3, 7, 8, 11, 12, 15, 17 Sowia Wola ul. Wojska Polskiego 281, 282, 282c, 283, 285, 286, 288, 291, 295 Janów-Mikołajówka ul. Wojska Polskiego 209a, 216, 218, 220, 226, 230, 233a, 238, 238a, 240b, 241, 242, 243, 245, 247, 249, 253, 255a, 257a, 257b, 259, 261, 264, 265, 267, 270, 270a, 270b, 272a, 273a, 275, 279, 280e, 280k, 284, 289, dz. 40/3, dz. 45/2, dz. 49/10, dz. 49/4, dz. 53/6	04A0094 (WRZOSÓWKA TRANSCHEM), 04-1713 (04-1713), 04-1280 (JESIONKA 2), 04-1590 (JESIONKA), 04-1007 (WRZOSÓWKA), 04-1034 (ŁOSIA WÓŁKA 3), 04-1002 (KAZUŃ BIELANY DZIAŁKI), 04-1305 (DEBINA J.W. 1021), 04-0823 (DOBRZYŃ OSIEDLE MIESZKANIOWE), 04-1621 (WRZOSÓWKA K/MAŁOCIC), 04-1341 (DOBRZYŃ), 04-1620 (JANÓW MIKOŁAJÓWKA), 04-1360 (MAŁOCICE), 04-1622 (JESIONKA), 04-1807 (WRZOSÓWKA)	08:00 – 12:00
07.06.2023	Błędowo od 1 do 31, 95, 135, 143/2, dz.10, dz.10/27, dz.10/77, dz.10/85, dz.10/89, dz.10/91, dz.13/1, dz.81/16, dz.81/18, dz.81/41, dz.81/46, dz.94/3, dz.94/4, dz.94/5, dz.96/18, dz.111/15, dz.112/4, dz.113/4, dz.113/13, dz.113/21, dz.113/71, dz.132/6, dz.132/12 dz.135, dz.135/17, dz.135/36, dz.135/46, dz.143/9 ul. Karasia ul. Różanki 7 ul. Sielawy 11, 13, 15, 16, 19, 21, 22, 25, 26, 29, 30 ul. Słowiańska 2S, 7, 9A, 15M ul. Brzozowa 1, 4, 6, 20, 22, 24, 24S, 36, 38, 40, 42 ul. Bursztynowa 8, 26A ul. Piatynowa 11, 15, 22, 41 Wola Błędowska 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17 Pomocnia 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 13, 14 Śniadówko od 25 do 28	04-1895 (BŁĘDOWO SŁOWIAŃSKA), 04-1882 (BŁĘDOWO SKOWROŃSKI), 04-1415 (WOLA BŁĘDOWSKA), 04-0696 (WOLA BŁĘDOWSKA WODOCIĄG), 04-1399 (POMOCNIA 1), 04-1100 (ŚNIADÓWKO 2), 04-1705 (STACJA 04-1705), 04-1068 (BŁĘDOWO DZIAŁKI), 04-1389 (BŁĘDOWO), 04-1388 (BŁĘDOWO 1)	8:00 – 10:00

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

PRACA

dam pracę

- Mazowiecki Szpital Onkologiczny poszukuje pracownika do Dział Technicznego wymagane uprawnienia elektryczne minimum 1 kV. CV proszę przesyłać na adres: k.pajewski@szpitalonkologiczny.pl LEG 53069
- Praca w ochronie Nowy Modlin dla osób z orzeczeniem o niepełnosprawności. Umowa o pracę. Doświadczenie niewymagane. Tel. 882 825 886 NDM 53067
- Przyjmę do pracy, pracownik fizyczny, pomocnik, mechanik maszyn przemysłowych. Praca w NDM. 730 604 071 LEG 53077

szukam pracy

- Posprzątam działkę. Tel: 793-916-650 LEG 53068

AUTO-MOTO

sprzedam

- KUPIĘ KAŻDE AUTO OSOBOWE DOSTAWCZE BUSY MOTORY SKUTER QUADY KAMPERY ORAZ PRZYCZEPY CAMPINGOWE NATYCHMIASTOWY ODBIÓR SZYBKA WYCENA NAJLEPSZE CENY NA RYNKU ZAŚWIADCZENIA DO KASACJI MOGĄ BYĆ BEZ OPŁAT I Z OPŁATAMI SKORÓDOWANE NIE NA CHODZIE ORAZ ŁADNE I W PEŁNI SPRAWNE 507-188-144 LEG 52818

EDUKACJA

korepetycje

- Doświadczony nauczyciel matematyki - szkoła podstawowa, ponadpodstawowa - skutecznie. Tel: 506710424 LEG 52978

ZDROWIE

inne



Art. Rehabilitacyjne
Opieka nad chorym
Art. Ortopedyczne
Wózki inwalidzkie
Chodziki
Balkoniki
Kule inwalidzkie
Łóżka dla chorych
Produkty stomijne
Produkty dla Amazonek

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

USŁUGI

remont i budowa

- Docieplanie Budynków Szybko Tanio Solidnie 502 053 214 PUL 52814
- Glazura solidnie 602670035 NDM 52960
- Malowanie, tapetowanie, remonty, osobiście 694065757 LEG 52817
- Remonty mieszkań, glazura, terakota, hydraulika, elektryka. Poprawki glazurnicze. Krótkie terminy. 501184279 LEG 53076
- Usługi bud. od A do Z. Wieżby, ogrodzenia, elewacje 603485182 PUL 52957



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

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



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

ogrodnicze



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

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

inne



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

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

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam mieszkanie

- L-wo ul. Zegrzyńska, M3, parter z ogródkiem i balkonem 602222431 LEG 52984

sprzedam działkę

- Sprzedam działkę budowlaną 1370 m2 ogrodzona media. Rajszew. Tel: 602 804 526 LEG 53063



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

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



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

kupię nieruchomość

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

nadaj DROBNE na stronie
www.nadajdrobne.pl

do wynajęcia

- Do wynajęcia w Pułtusku mieszkanie dla kobiety b. tanio 509661909 PUL 53014
- Nowy Dwór Maz. lokal użytkowy 110m2 na hurtownię lub działalność rzemieślniczą 22 775 23 81 NDM 52992

ROLNICTWO

inne

- Dotacja unijna z programu „Modernizacja Gospodarstw Rolnych” – obszar D. Termin naboru wniosków czerwiec, lipiec 2023 r. Nowa kwota wsparcia 250 tys. na zakup nowych maszyn rolniczych. Wypełnianie wniosków, dojazd do rolników tel. 795931529 PUL 53039

ZWIERZĘTA

na 4 łapy



- Artis to średniej wielkości 3-latek (18 kg), który trafił do Nas 1.06.2023 z gminy Naruszewo. Psiak jest lekko nieśmiały, ale szybko przekonuje się do człowieka. Kogo taki piękny pyszczek? Tel: 795 845 242, fundacjapsom.pl LEG 53082



- Bella to dużej wielkości, młoda sunia (75 kg), która została znaleziona w miejscowości Dalanówek gm. Płońsk 31.05.2023. Psina jest zestresowana nowym środowiskiem, ale pomimo lęku, jest łagodna dla człowieka. Kogo jest ta piękna i sympatyczna zguba? Tel: 795 845 242, fundacjapsom.pl LEG 53085

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



■ Ciapiek to niewielki młody piesek, trafił do Nas 31.05.2023 z miejscowości Strachówka, gm. Płońsk. Jest na ten moment bardzo wystraszony i unika kontaktu z człowiekiem. Mamy nadzieję na szybkie odnalezienie właściciela.
Tel: 795 845 242, fundacjapom.pl
LEG 53084

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

W niedzielę (5 czerwca) w Warszawie znaleziono portfel z dokumentami Pana M. Modzelewskiego urodzonego w Krotoszynie (ze względów bezpieczeństwa nie podajemy więcej danych). Pana Modzelewskiego prosimy o kontakt z redakcją pod nr telefonu 22 784 22 22 lub mail: redakcja@toiowo.eu
LEG 53086

FOTO -TANIO- VIDEO

www.foto-legionowo.pl

Sklep Medyczny Legionowo

SKLEPY MEDYCZNE
SAMO ZDROWIE

Zegrzyńska 1d
736-655-545

Art. Rehabilitacyjne
Opieka nad chorym
Art. Ortopedyczne
Wózki Inwalidzkie
Chodniki
Balkoniki
Kule inwalidzkie
Łóżka dla chorych
Produkty stomijne
Produkty dla Amazonek

TRANSPORT SANITARNY

SZAGMA

tel. 503 921 900

transportszagma@gmail.com

USŁUGI REMONTOWO-BUDOWLANE

Planujesz remont, wykończenie wnętrza?
Czekamy na Twój telefon!
Posiadamy długoletnie doświadczenie
w pracach remontowo - budowlanych.

Wykonujemy: ścianki działowe, szpachlowanie,
gładzie, malowanie, płytki, panele.

Solidne wykonanie i rozsądne stawki!

Tel. 665 527 683

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

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

Informacja o wywieszeniu wykazu nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży

WÓJT GMINY LEONCIN

działając zgodnie z art. 35 ust.1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2023 r. poz. 344) informuje, że w siedzibie Urzędu Gminy Leoncin został wywieszony do publicznej wiadomości, na okres 21 dni tj. od 5 czerwca do 26 czerwca 2023 r., wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży w drodze przetargowej. Wykaz obejmuje nieruchomości położone:

1. Zabudowana nieruchomość położona w obrębie 0025 Stare Gniewniewice, oznaczona jako działka Nr 57/6 o powierzchni 0,4842 ha plus służebność gruntową przechodu i przejazdu przez w/w działkę.

Szczegółowe informacje można uzyskać w Urzędzie Gminy pok. nr 15 tel. (22) 785-65-82; 785-66-00 wew. 14.

Wójt Gminy
/-/
Adam Mirosław Krawczak
Leoncin, 02 czerwca 2023 r.



MEBLE NA WYMIAR:
KUCHNIE • SZAFY • GARDEROBY • SZAFKI ŁAZIENKOWE

Rembelski Piotr
tel.: 533 711 924
majameble@op.pl



**SUPER
PROMOCJA
-10%
dla seniorów**

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”.
Operacja pn. „Podjęcie działalności gospodarczej w zakresie usług ogólnobudowlanych” mająca na celu: „Podjęcie działalności gospodarczej w zakresie usług ogólnobudowlanych i stworzenie jednego miejsca pracy oraz utrzymanie jej w okresie związanym z celem”.
Współfinansowana jest ze środków Unii Europejskiej w ramach poddziałania „Wsparcie na wdrażanie operacji w ramach strategii rozwoju lokalnego kierowanego przez społeczność” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014 - 2020.
Operacja realizowana w ramach strategii rozwoju lokalnego kierowanego przez społeczność wdrażanej przez LGD Zalew Zegrzyński.



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



TEL. 991
PGE Dystrybucja S.A Oddział Warszawa RE Legionowo
zawiadamia, że planowana jest przerwa w dostawie energii elektrycznej dla odbiorców zamieszkałych:

POWIAT LEGIONOWSKI

Data	gmina, miejscowość nazwy i zakres numerowy ulic	Numer i nazwa stacji	Wylaczenia w godzinach
06.06.2023	Legionowo ul. Jagiellońska 22F, 22G, 24, 26, 26A ul. Henryka Siemiradzkiego 11 Jana Kazimierza 16 ul. Adama Mickiewicza 22, 22B, 24, 24A, 26, 26A, 28, 30, 30A, 32, 34, 34A-C, 36, 36A, 36B, 38, 38A, 40, 40A	04-1272 (LEGIONOWO OŚ. JAGIELLOŃSKA S-5)	08:30-14:30
12.06.2023	Marynino ul. Dębowa ul. Leszczynowa ul. Leśny Zakątek ul. Przyjazna ul. Sezamkowa ul. Słoneczna Sosnowa ul. Żaglowa ul. Cynamonowa ul. Skowronkowa ul. Waniliowa numery od 1 do 89 Prosta ul. Cedrowa Serock ul. Moczydło ul. Chabrowa ul. Ekologiczna ul. Pod Sosnami ul. Bławatkowa ul. Storczykowa ul. Pod Lasem ul. Żytnia Karolino 6, 8, 8A, 28, 36, 57, 58, 60, 61, 62, 63, 64, 64B, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 70A-H ul. Chojno ul. Promyka Prosta	04A0127 (SEROCK AUTO GAZ), 04-1064 (DEBINKI 1), 04-0615 (KEPIASTE DZIAŁKI), 04-1423 (MARYNINO 2), 04-0582 (MARYNINO 4), 04-1169 (DEBINKI HYDROFORNIA), 04-1455 (KAROLINO DZIAŁKI), 04-0581 (MARYNINO 3), 04-1719 (SEROCK PAJĄK), 04-0395 (KAROLINO), 04-1019 (KEPIASTE), 04-1003 (KEPIASTE 2), 04-0664 (DEBINKA K/MARYNINA), 04-0583 (MARYNINO DZIAŁKI REKREACYJNE), 04-1909 (MARYNINO DĘBOWA), 04-1063 (MOCZYDŁO), 04-0042 (MARYNINO)	08:00-14:00

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

**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

DROGI I MOSTY
KACZMARCZYK



Wojciechowe Świątowanie

Wojciechowe Świątowanie - jedno z najbardziej wyczekiwanych przez mieszkańców wydarzeń kulturalnych! To okazja do integracji, wspólnej celebracji święta naszej małej Ojczyzny, ale przede wszystkim: to czas dobrej zabawy! Wydarzenie, które łączy – mieszkańcy miasta i gminy wspólnie idą w wielobarwnym korowodzie, by zaprezentować grupy, instytucje, stowarzyszenia czy sołectwa z jak najlepszej strony.

Tegoroczny korowód jak zwykle zaskoczył, pełen był ekspresji plastycznej i inwencji twórczej mieszkańców gminy. Na czele korowodu jechała nieszablona, niepowtarzalna i jedyna w swoim rodzaju ORKIESTRA NA DUŻYM ROWERZE – sześciu pozytywnie zakręconych muzyków, którym udało się ujarzmić niezwykły jednośląd, jednocześnie grając! Było głośno, kolorowo i radośnie – a z każdym kolejnym rokiem jest tylko lepiej, niż w poprzednim!

Ta energia towarzyszyła nam podczas festynu na rynku, który rozpoczął się powitaniem przez władze samorządowe i gości z naszych miast partnerskich. W tym roku odwiedziły nas grupy z Dzierżonowa, włoskiego Celleno, z którym obchodzimy 25-lecie współpracy, litewskiej Ignaliny, czeskiego Lanskrone, węgierskiego Balatonalmadi, bułgarskiego Drynów, ukraińskich Wielkiego Byczkowa i Opiszn. Początek festynu był także dobrym momentem, aby uhonorować naszych młodych sportowców – tenisistów: Martynę Sochocką i Nataniela Domałę – za



wybitne osiągnięcia sportowe oraz grupę korfballistów z klubu Sokół Serock, którzy w kwietniu zdobyli puchar w Mistrzostwach Polski!

Na scenie tradycyjnie zaprezentowały się dzieci i młodzież z terenu Miasta i Gminy Serock: grupy tańca towarzyskiego, nowoczesnego „Alexia”, cheerleaderki „The Cats”, break dance „Bla Bla”; grupy wokalne: „Wesołe nutki”, „In Canto”, „Kantyczki” oraz ich soliści, a także mieszkańcy, miłośnicy muzyki: Katarzyna Lipska i Karolina Bartnikowska. Jak zwykle występy – przyniosły wiele wzruszeń ich najwierniejszym fanom – rodzinom i bliskim, a wszystkim gościom zapewniły dobrą zabawę. Nadająca kształt całej imprezy, program zapowiadała znana aktorka i artystka, oraz fenomenalna burza energii i humoru – Sonia Bohosiewicz.

Specjalnie dla mieszkańców na terenie imprezy zaistniało „Drzewo Życzeń”, na którym można było zawiesić własne życzenia lub życzenia dla Gminy. Wylosowane pomysły zostały nagrodzone. Wspaniałej zabawie nie było końca podczas występów gwiazd wieczoru. Zwiedziliśmy muzyczne spektrum muzyki polskiej: było trochę popu i folku

w wykonaniu Orkiestry na Dużym Rowerze, zaś Ex Maanam dał koncert uwielbianych przez kilka pokoleń, przebojów w oryginalnym brzmieniu...

Finałowy koncert tamtej nocy zagrał Dawid Kwiatkowski z zespołem – i przetrwał tym najśmielsze oczekiwania najwytrwalszych fanów, którzy czekali na koncert nawet od samego rana!

Pogoda zmienna jest – nie inaczej było również tamtej soboty – mimo tego Rynek wypełniony był wytrzymałą i głodną wróżą publicznością. Serdecznie dziękujemy za wspólną zabawę! Uczestnikom korowodu i występującym lokalnym artystom gratulujemy pomysłowości i ogromnej chęci do działania.

Organizatorami Wojciechowego Świątowania byli: Miasto i Gmina Serock oraz Centrum Kultury i Czytelnictwa w Serocku; współorganizatorami:

– Serockie Inwestycje Samorządowe Sp. z o.o.;
– Ośrodek Pomocy Społecznej w Serocku.

Dziękujemy sponsorom:

– Jadar Sp. z o.o. z siedzibą w Radomiu;

– Laito Światło.....wodzi;

– Kwaciarnia Marzenie;

– Polski Bank Spółdzielczy w Wyszkowie.

Patronat Medialny objął tygodnik To i Owo.



Sekcja korfbalu została utworzona w październiku 2022 roku a już w listopadzie zawiązała się drużyna w kategorii U13 (rocznik 2010 i młodszy), która została powołana w struktury Klubu Sportowego Sokół Serock i przystąpiła do oficjalnych rozgrywek Polskiego Związku Korfbalu w sezonie 2022/2023. Rozgrywki Pucharu Polski PZKorf w tym sezonie składały się z czterech niezależnych turniejów, spośród których nasza drużyna wygrała aż trzy, co pozwoliło im na zdobycie tytułu Mistrza Polski w tej kategorii wiekowej.

Pierwszy, zwycięski turniej dla naszej drużyny odbył się 26 listopada 2022 roku w Godzianowie koło Łodzi. Sokół wygrał wszystkie cztery mecze, w których zdobył łącznie 46 koszy, a stracił jedynie 17, co było niesamowitym wynikiem.

Drugi zwycięski turniej odbył się 1 kwietnia 2023 roku a gospodarzem turnieju była Twardogóra, położona koło Wrocławia. Nasi zawodnicy w nieco okrojonym składzie i po dalekiej podróży zdołali jednak wykręcić z siebie dużo pozytywnej energii i wspieć się na sportowe wyżyny. Po raz kolejny poprawili związkowe statystyki zdobywając aż 60 koszy a tracąc tylko 9, co było absolutną dominacją naszych korfballistów.

Mistrz Polski w Korfbalu

Dodatkową nagrodą po tak okazałym zwycięstwie były dla najlepszych naszych zawodników powołania do kadry Polskiego Związku Korfbalu.

Ostatni i zarazem decydujący o mistrzostwie etap rozgrywek w sezonie 2022/2023 odbył się 22 kwietnia 2023 roku w Szkole Podstawowej nr 385 im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Po czterech niełatwych zwycięstwach w ostatnim turnieju na twarzach zawodników było widać zmęczenie, ale i sportowe spełnienie. Po zakończeniu turnieju nasza drużyna z rąk Prezesa Polskiego Związku Korfbalu odebrała mistrzowski puchar i gratulacje osiągniętych wyników.

Natomiast 13 maja 2023 roku podczas Wojciechowego Świątowania na głównej scenie „Wojciechowego Świątowania” zostały wręczone wszystkim zawodnikom z rąk Burmistrza Miasta i Gminy Serock oraz Prezesa Klubu Sportowego Sokół Serock okolicznościowe, mistrzowskie medale. Słowa uznania należą się również trenerowi naszej drużyny Jakubowi Piszczykowski, który w 2019 roku reprezentując seniorską drużynę Sokoła Serock zdobył Mistrzostwo Polski w tej dyscyplinie. Jak widać swoją pasję i mistrzowskie doświadczenie przekazał naszej młodzieży, która to dzisiaj triumfuje.

Lista zawodników:

1. Lena Gregorczyk
2. Kalina Godlewska
3. Nina Omiełchenko
4. Oliwia Sajnog
5. Amelia Jaworska
6. Nina Stańczak
7. Antoni Macuk (C)
8. Jan Macuk
9. Fabian Szlendak
10. Maksymilian Dąbek
11. Alan Mughal
12. Alan Bralczyk
13. Kajetan Król
14. Jakub Wierchoń
15. Rysiu Godlewska





fot. Designed by prostooleh / Freepik

Bezpłatne badania

dla mieszkańców powiatu legionowskiego

Liczba miejsc ograniczona

PROFILAKTYKA:

nowotworów piersi **22 774 51 51** NZOZ Legionowo
ul. Sowińskiego 4

nowotworów jelita grubego
nowotworów gruczołu krokowego **22 774 26 40** NZOZ MEDIQ Legionowo
ul. Piłsudskiego 20

Program wczesnego wykrywania nowotworów wśród mieszkańców powiatu legionowskiego na lata 2023-2027

Szczegóły: powiat-legionowski.pl



Zdobądź BEZPŁATNIE nowy zawód w branży kolejowej
– BRAK OGRANICZEŃ WIEKOWYCH.

PKP Cargo Service to spółka nr 1 na rynku – od lat przynosi zyski!

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

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

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

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

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

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

Zadzwoń: 519 647 625

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



**POMIECHÓWEK****Wielkie koncertowanie na koniec sezonu**

Wielkie koncertowe podsumowanie sezonu artystycznego 2022/2023 właśnie dobiegło końca. W Gminnym Ośrodku Kultury w Pomiechówku odbył się koncert finałowy

Serdecznie dziękujemy wszystkim wykonawcom za wspaniałe muzyczne doznania. Koncertując, pokazaliście po raz kolejny, że w naszej gminie posiadamy ogromną ilość nadzwyczajnych talentów! Nasze

serca rosną, gdy patrzymy, jak cudownie z roku na rok coraz bardziej się rozwijacie i jak wielkie są wasze

muzyczne postępy. Jeszcze raz gratulujemy wszystkim wykonawcom oraz instruktorom zajęć instrumentalnych i wokalnych. Do zobaczenia we wrześniu!

GOK Pomiechówek



ZAPROSZENIE

Urząd Miejski w Nasielsku oraz Nasielski Ośrodek Kultury zapraszają na

Gminny Dzień Dziecka

10 CZERWCA Szkoła Podstawowa nr 2 w Nasielsku
13:00 - 17:00

EuroBungee
Ścianka wspinaczkowa
Dmuchańce
EnergyRower
Fotobudka 360
Alicja w krainie czarów
Pokaz kuchni molekularnej
Malowanie buziek
Plecenie warkoczyków
Tatuaże brokatowe

Namiet Wydziału Organizacji i Promocji (loteria, alkohol, narkotyki)
Namiet Wydziału Środowiska (duża ekologiczna ramka, quizy, rzuty śmieci do kosza, drzewka)
Duża maskotka na terenie imprezy
Mobilne miasteczko ruchu drogowego
Stoiska wystawiennicze

13:00 - Wręczenie nagród w konkursie fotograficznym „Nasz wspólny czas”
16:30 - Wręczenie nagród w grze terenowej Młodzieżowej Rady Miejskiej

Foodtrunki
Koła Gospodyń Wiejskich
Bezplatne lody tajskie, wata cukrowa, popcorn

Partnerzy:
Organizatorzy:

3-14 LIPCA 2023

LATO Z KULTURĄ

✓ Skansen Ziemi Łowickiej
✓ Zamek w Ciechanowie
✓ Farma Goławice
✓ Stadion Narodowy
✓ Skansen w Sierpcu

✓ Trampoliny
✓ Frajdalandia
✓ Dom Pracy Twórczej "Granica"
✓ Sielankowo Siedlisko

Rejestracja → 600 PLN/1 tydzień
www.gok.pomiechówek.pl
Gminny Ośrodek Kultury w Pomiechówku
05-180, Pomiechówek, ul. Kilińskiego 1
tel. 502 788 598 (22) 785 41 55

GOK pomiechówek



Aktywność fizyczna korzystna dla zdrowia psychicznego

Aktywność fizyczna może być pomocna w radzeniu sobie z trudnościami emocjonalnymi, takimi jak stres, lęk i objawy depresji. Może również pomóc w regulacji nastroju i poprawie samopoczucia - informuje Uniwersytet SWPS.

„W zawirowaniach życia codziennego nie możemy zapominać o czynniku tak kluczowym dla naszego zdrowia psychicznego jak aktywność fizyczna” – podkreśla cytowany na stronie internetowej uczelni Franciszek Ostaszewski, trener personalny oraz psycholog z Uniwersytetu SWPS.

Według WHO depresja jest jednym z dwóch najczęściej występujących zaburzeń psychicznych na świecie - przypomina uczelnia w komunikacie na stronie internetowej.

Badania wskazują, że gdyby społeczeństwo było bardziej aktywne fizycznie, co roku na świecie można by uniknąć od czterech do pięciu milionów zgonów, będących wynikiem różnych chorób np. choroby niedokrwiennej serca (WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour).

WHO zaleca dorosłym co najmniej od 150 do 300 minut umiarkowanej aktywności tygodniowo lub 75-150 minut ćwiczeń o dużej intensywności, a dzieciom i młodzieży średnio 60 minut umiarkowanej aktywności fizycznej dziennie.

Nawet krótki spacer, jazda na rowerze czy ćwiczenia na siłowni mogą pomóc w poprawie

samopoczucia - ważne jest, aby znaleźć aktywność, która sprawia przyjemność i jest wykonywana regularnie - podkreśla ekspert SWPS.

Aktywność fizyczna może przyczynić się do zwiększenia wydzielania endorfin, hormonów, które pomagają zmniejszyć uczucie bólu i poprawić nastrój oraz prowadzi do wytwarzania serotoniny, dopaminy i noradrenaliny – neuroprzekazników zaangażowanych w regulację nastroju i emocji. Dzięki temu regularna aktywność fizyczna może pomóc w leczeniu objawów oraz zapobieganiu depresji oraz innych zaburzeń nastroju - czytamy w komunikacie.

Ruch pomaga również w redukcji poziomu kortyzolu - produkowanego przez organizm w reakcji na stres i prowadzącego do pogorszenia zdrowia, w tym do rozwoju depresji i chorób serca; redukcja jego poziomu może przyczynić się do zmniejszenia poziomu stresu

i lęku, a także pomóc w poprawie zdolności do radzenia sobie z sytuacjami stresowymi.

„Aktywność fizyczna może również przyczynić się do poprawy zdolności poznawczych i umysłowych. Badania pokazują, że osoby regularnie uprawiające aktywność fizyczną mają lepszą pamięć, skupienie uwagi i szybszą reakcję na bodźce. Literatura wskazuje również, że regularna aktywność fizyczna, jak również terapia ruchowa, są skuteczne w zwiększaniu samopoczucia i równowagi psychicznej” – podkreśla Ostaszewski.

Pozytywnymi skutkami ćwiczeń są zwiększenie przepływu krwi do mózgu, poprawa funkcji neuronalnych i zwiększenie poziomu czynników neurotropowych, które pomagają w promowaniu wzrostu nowych komórek mózgowych i poprawy połączeń neuronalnych. Osoby, które regularnie angażują się w aktywność fizyczną, mają lepszą pamięć, uwagę i szybciej

przetwarzają informacje. Dodatkowo aktywność fizyczna poprawia umiejętności takie jak planowanie, rozwiązywanie problemów i podejmowanie decyzji - czytamy w komunikacie.

Ekspert SWPS zachęca, by angażować się w aktywność fizyczną regularnie. „Ze względu na liczne korzyści dla zdrowia fizycznego i psychicznego, zalecenia dotyczące ćwiczeń fizycznych powinny być rekomendowane i włączane do rutynowej opieki nad osobami z zaburzeniami psychicznymi oraz stosowane jako metoda prewencji występowania takich zaburzeń” – podkreśla Ostaszewski.

Należy jednak pamiętać o dostosowaniu aktywności fizycznej do poziomu sprawności i stanu zdrowia danej osoby, a w przypadku rozpoczynania nowego sportu konsultacja ze specjalistą ds. treningu zawsze będzie pomocna - zwraca uwagę ekspert.(PAP)

Nauka w Polsce

O czym warto pamiętać w Światowym Dniu bez Tytoniu

Światowy Dzień bez Tytoniu przypada 31 maja i został ustanowiony przez Światową Organizację Zdrowia w 1987 r. Jak z nałogiem palenia radzą sobie w innych krajach?

Palenie tytoniu nadal stanowi wyzwanie dla wielu krajów, w tym także dla Polski. Jednakże w kraju, z którym od północy łączy nas morze, sytuacja jest radykalnie odmienna. Jak zatem do tego tematu podeszli Szwedzi? Skupili się na zaoferowaniu palaczom mniej szkodliwych, nie generujących dymu alternatyw.



W Szwecji największą popularność zyskał snus, czyli doustne saszetki z tytoniem. Dzięki intensywnym kampaniom oraz promocji stosowania produktów zastępczych, m.in. snusu, liczba palących osób spadła o połowę, a w konsekwencji o 50 proc. spadła liczba nowo diagnozowanych nowotworów płuca. Dzienna konsumpcja papierosów jest w tym kraju najniższa w całej UE. Ponadto notuje on najniższy w UE wskaźnik chorób i zgonów związanych z tytoniem. Mówi o tym raport „Eurobarometr 506: Postawy Europejczyków wobec tytoniu i e-papierosów”.

Takich statystyk można Szwedom pozazdrościć. Najnowszym „wynalazkiem” wykorzystującym metodę przyswajania nikotyny przez błonę śluzową w jamie ustnej są saszetki nikotynowe, które nie zawierają jednak tytoniu, a uzyskaną w warunkach laboratoryjnych nikotynę. W saszetkach nikotynowych nie znajdziemy żadnych innych dodatków - poza samą nikotyną, która jest substancją psychoaktywną i uzależniającą, które mogłyby stanowić zagrożenie dla zdrowia.

Aby ocenić wpływ na zdrowie tego i innych produktów zastępczych o obniżonym ryzyku zdrowotnym, specjaliści proponowali tzw. skalę redukcji ryzyka (risk continuum). Za jej pomocą można przedstawić poziom ekspozycji użytkownika danego wyrobu alternatywnego na toksyny. Zgodnie z tą klasyfikacją, najmniej szkodliwe są właśnie produkty doustne, do których należą saszetki. Kolejny poziom skali to e-papierosy, potem podgrzewacze tytoniu, a na szarym końcu tej skali - produkty do jego palenia.

Na polskim rynku jest dostępnych coraz więcej artykułów tej kategorii, np. VELO. Podczas używania saszetek nie wydzielają się żaden aerozol z zapachem, co ma także wpływ na otoczenie, w którym znajduje się osoba używająca tego produktu.

605 078 555

www.leg-bud.pl



od 6900 zł / m²



3 ETAP
HERBERTA

MIESZKANIA
NA KAŻDĄ
KIESZEN

NOWY DWÓR MAZOWIECKI

Wesoły autobus, przez ulice mego miasta mknie...

To była niesamowita sobota i niesamowita robota w wykonaniu radnych. Kto by się spodziewał Shreka czy Kapitana Ameryka na ulicach Nowego Dworu? A jednak przybyli i dali uśmiech setkom najmłodszych nowodworzan

W ramach obchodów Dnia Dziecka, klub radnych Zjednoczeni wraz z przyjaciółmi

zorganizował przejazd „wesołego autobusu” przez wszystkie dzielnice miasta.

Zatrzymywali się w kilkunastu miejscach na placach zabaw, by spotkać się

z dziećmi i całymi rodzinami na wesołe zabawy i animacje. Dla 1200 osób (jak oceniają organizatorzy), głównie dzieci zapewne był to wyjątkowy dzień. Gratulujemy pomysłu.

red.



FB Michał Świokło



FB Michał Świokło



FB Michał Świokło



FB Michał Świokło



FB Michał Świokło



LEONCIN

Międzypokoleniowy piknik w Górkach

Trzeci rok z rzędu Fundacja „A kuku” przy współpracy z WTZ „W sercu Kampinosu” jest organizatorem pikniku w Górkach Kampinoskich. Wydarzenie organizowane z myślą o dzieciach zgromadziło jak zwykle całe rodziny, by razem spędzić aktywnie czas, ale i wesprzeć działania fundacji

Anna Fikus i Karolina Malek z zarządu fundacji są aktywnymi propagatorami sportu, nie mogło więc zabraknąć na pikniku zawodów sportowych i sprawnościowych. Dzieci pobięły w kilku kategoriach wiekowych, a dodatkową atrakcją była możliwość sprawdzenia się na torze przeszkód pod okiem uczestnika „Ninja Warrior Polska” – **Krzysztofa Orankiewicza**. Nad zawodami czuwały wolontariuszki ze Stowarzyszenia „Rozbiegamy Nowy Dwór”. Obecność strażaków z OSP Wilków Polski, policji z Czosnowa, Jednostka Ratownictwa Specjalistycznego OSP z Legionowa, była okazją do poznania tajników pracy służb i zapoznania się ze sprzętem ratowniczym.

Dzięki darczyńcom na uczestników czekały nagrody w loterii fantowej, kawiarenka, grill, wata cukrowa i popcorn, stoisko z rękodziełem wykonanym przez uczestników WTZ „W Sercu Kampinosu”, stoisko edukacyjne projektu „Kampinoskie Bagna II”, stoisko promocyjne Urzędu Pracy z Nowego Dworu Mazowieckiego oraz przychodni medycznej Vital Medica z Nowego Dworu Mazowieckiego. Dodatkową atrakcją były dla dzieci spacerki na kucykach, które na co dzień pomagają w „Stajnia Jamajka Klub”

w terapeutycznych zajęciach również podopiecznym WTZ.

Fundacja pomaga niepełnosprawnym

Piknik to nie tylko zabawa i integracja, ale również możliwość poznania działań statutowych organizacji. Przypominamy, że od 2019 roku fundacja prowadzi Warsztat Terapii Zajęciowej „W sercu Kampinosu”, który stanowi ważny element systemu rehabilitacji społecznej i zawodowej osób z niepełnosprawnościami. Celem WTZ jest umożliwienie uczestnikom rozwijania umiejętności, integracji społecznej i zdobycia doświadczenia zawodowego, co może zwiększyć ich szanse na znalezienie zatrudnienia na otwartym rynku pracy lub uczestnictwo w innych formach aktywności społecznej.

Ze sceny można było usłyszeć gratulacje i zapewnienie wsparcia od pani **Marzenny Boczek**, dyrektora Powiatowego Urzędu Pracy w Nowym Dworze Mazowieckim, która wraz z pracownikami ufundowała nagrody w biegach dla dzieci. Obecny był również dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Nowym Dworze Mazowieckim pan **Marek Rączka**, radne powiatowe pani **Anna Maliszewska** oraz pani **Katarzyna Krężlewicz**. Piknik wsparł również powiat nowodworski,



nie mogło więc zabraknąć wicestarosty pana **Pawła Calaka**, z ramienia marszałka województwa mazowieckiego **Adama Struzika** obecna była pani **Magdalena Biernacka**, zastępca dyrektora Departamentu Kultury, Promocji i Turystyki.

Spółecznie odpowiedzialni

Fundacja w przyszłym roku obchodzić będzie 10-lecie, panie zaczynały od zera pokonując po drodze niejedną przeszkodę, ale w pracy dla osób z niepełnosprawnościami towarzyszy im upór i pasja do pracy. W tegorocznej 8. edycji konkursu „Mazowiecka Marka Ekonomii Społecznej” organizowanym przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej organizacja ubiega się o wyróżnienie w kategorii: „Odpowiedzialność”, stąd obecność na pikniku pana **Ryszarda Szwarca** z Wydziału Ekonomii Społecznej MCPS, który z zacięciem brał

aktywny udział w pikniku.

Wielkie podziękowania dla wolontariuszy i darczyńców

To co wyróżnia działania fundacji to dar do zjednywania ludzi wokół projektów na rzecz osób z niepełnosprawnościami. Panie podkreślały ze sceny, że takie wydarzenie mogło się odbyć tylko dzięki zaangażowaniu ludzi dobrej woli, którzy nie odmawiają pomocy i hojnie wspierają działania „A kuku” nie tylko finansowo, ale chętnie włączają się w pomoc w przygotowaniu spotkań. Przypominamy, że w ubiegłym latach środki zebrane na piknikach przeznaczone były na zakup busa, który jest niezbędny do przewożenia uczestników WTZ na zajęcia. W tym roku Fundacja ma w planach rozbudowę infrastruktury wypoczynkowej dla swoich podopiecznych. Na ten cel udało się zebrać podczas wydarzenia 7912,55 zł!

Marzena Dobraczyńska





Foto: Ewa Gruszka



Foto: Ewa Gruszka



Foto: Ewa Gruszka

TENIS STOŁOWY

Nowodworski KTS awansował do PIERWSZEJ LIGI!

Nowodworscy tenisiści stołowi dopięli swego! Po owocnym sezonie i świetnych występach w 2. lidze mężczyzn w rundzie zasadniczej wywalczyli awans do 1. ligi!

KTS Nowy Dwór Mazowiecki po zwycięstwie w 2. lidze mężczyzn mazowiecko-warminsko-mazurskiej awansował do baraży o 1. ligę. Mierzył się w nich ze zwycięzcą 2. ligi w strefie podlasko-lubelskiej UKS TS OSEMKĄ Białystok. W pierwszym meczu padł remis 5:5, co sprawiło, że wynik był otwarty i w rewanżu wszystko mogło się zdarzyć. Po tym spotkaniu nowodworscy tenisiści stołowi na pewno czuli niedosyt, albowiem dwa pojedynki przegrali wtedy „o włos”. W sobotę 3 czerwca pojechali na rewanż do Białegostoku bardzo zmotywowani, Klub stał przed historyczną szansą awansu do 1. ligi mężczyzn.

Zwycięstwo w Białymstoku To co wydarzyło się w Białymstoku, nowodworskie środowisko tenisa stołowego zapamięta na długo. Pierwsze gry singlowe i mamy komplet punktów - wygrywamy 4:0. Kolejno swoje gry wygrywali: Jan Olek z Piotrem Zdzenickim 3:1, Daniel Draczka

z Rafałem Marczykowskim 3:0, Piotr Stępiński z Michałem Jurczukiem 3:0 i Mikołaj Kamiński z Kacprem Perkowskim 3:1. Nadszedł czas na deble, które w ostatnim czasie były naszą mocną stroną. Zagrali Draczka/Olek z parą Perkowski/Zdzenicki oraz Stępiński/Kamiński z parą Jurczuk/Marczykowski. Tego dnia to były najbardziej zacięte spotkania, każdy miał z tyłu głowy fakt, że za chwilę mogą przesądzić

się kwestie awansu do 1. ligi. Oba duety z Białegostoku wygrywały swoje mecze już 2:1, jednak w obu przypadkach to zawodnicy KTS-u zachowali więcej zimnej krwi i wygrali te partie po 3:2. Oznaczało to tylko jedno... 6:0 na tablicy wyników i upragniony awans! Po chwilowym wybuchu radości wśród nowodwórczan, emocje jeszcze na chwilę opadły. Awans był już przesądzony, jednak spotkanie jeszcze

się nie skończyło. W drugiej i ostatniej serii gier singlowych zawodnicy wygrali 3 z 4 meczów. Stępiński wygrał ze Zdzenickim 3:2, Kamiński z Marczykowskim 3:0 i Olek

z Jurczukiem 3:0. Jedyny punkt dla białostoczian zdobył Perkowski, który wygrał z Draczką 3:1. Koniec meczu i wynik 9:1 był zwieńczeniem niezwykle udanego sezonu dla

pierwszej drużyny KTS-u!

Kolejny awans

Jakby tego było mało, kolejnego dnia (niedziela 4 czerwca) kolejny awans do wyższej ligi wywalczyła inna drużyna nowodworskiego KTS-u! Zespół, który występował w sezonie zasadniczym w 5. lidze w gr. B grał z drużyną WKS Sochaczew o awans do 4. ligi. Pierwszy mecz nowodwórczan przegrali 6:8, więc aby awansować trzeba było wygrać w rewanżu 8:5 lub 8:6 i liczyć na korzystny bilans setów i małych punktów. Jednak nie było to potrzebne, ponieważ spotkanie zakończyło się wysokim zwycięstwem 8:3 na korzyść KTS-u. Punktowali: 2,5 pkt - Damian Wasiak, Marcin Błachnik, 2 pkt - Jan Klepko, 1 pkt - Damian Szymański.

A. Wojcieszka - KTS



Foto: Ewa Gruszka



Foto: Ewa Gruszka



Foto: Ewa Gruszka



Foto: Ewa Gruszka



Foto: Ewa Gruszka