Zmalowali w Twierdzy mural

– STR. 3

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

TYGODNIK LOKALNY
3,50 zł W TYM 5% VAT
CZOSNÓW
LEONCIN
NASIELSK
NOWY DWÓR MAZOWIECKI
POMIECHÓWEK
ZAKROCZYM
9 771505 427227 36
INDEKS 344184
ISSN 1505-4276
NR 36
6 WRZEŚNIA 2022

NAJSTARSZY TYGODNIK LOKALNY - OD 27 LAT W TWOIM DOMU!

TYGODNIK NOWODWORSKI info

Gdzie do apteki po zmroku?

Mieszkańcy skarżą się, że w godzinach nocnych lub w dni świąteczne nie mają gdzie kupić leków. Dlaczego?

CZYTAJ NA STRONIE 5

W środku DODATEK TELEWIZYJNY na cały tydzień!

Zakroczym zaskoczył wszystkich!

– STR. 22 i 23

NOWY DWÓR MAZ.

Nowodworscy seniorzy kajakarstwa w natarciu

STR. 2

Upamiętnili 83. rocznicę wybuchu II wojny światowej

STR. 2

Nowy rok szkolny wystartował

STR. 2

Każde dziecko zasługuje na rodzinę

STR. 3

ZAKROCZYM

Spotkanie autorskie Kazimierza Szczerbatko

STR. 5

LEONCIN

Plażówkowy zawrót głowy

STR. 20

LEONCIN

Festiwal Wilkowian

STR. 24

SPORT

Żbik z nieba do piekła

Koniec zwycięskiej serii

STR. 24

REKLAMA

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

eprasa.pl 79ab51dd77

SŁODKA KRZYŻÓWKA

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

Nagrodę za poprawne rozwiązane zadania w poprzednim numerze otrzymuje pani **Joanna Wolska**.

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

NOWY DWÓR MAZ.

Upamiętnili 83. rocznicę wybuchu II wojny światowej

1 września 2022 r., burmistrz Nowego Dworu Mazowieckiego i delegacja Związku Oficerów Rezerwy Rzeczypospolitej Polskiej upamiętnili 83. rocznicę wybuchu II wojny światowej, składając kwiaty pod pomnikami w centrum miasta i w Modlinie Twierdzy

Związek Oficerów Rezerwy RP reprezentowali: **płk rez. Alfred Kabata - prezes ZG, ppłk w st. spocz. Janusz Zajączkowski** – prezes Okręgu Mazowieckiego i członek ZG oraz **Wiesława Karczmarczyk –** wiceprezes Koła ZOR RP w Nowym Dworze Mazowieckim. Delegacja ZOR RP oraz **Jacek Kowalski** – burmistrz Nowego Dworu Mazowieckiego złożyli kwiaty pod pomnikiem **„Chwała tym co oddali życie za Polskę"** oraz pod pomnikiem Obrońców Modlina, na którym znajduje się napis: **„Bohaterskim Obrońcom Twierdzy Modlin Poległym Za wolność Ojczyzny w 1939 r.".**

Posterunek honorowy wystawił 2 Mazowiecki pułk saperów. **(k)**

NOWY DWÓR MAZ.

Nowodworscy seniorzy kajakarstwa w natarciu

W ostatni weekend w Wałczu po raz 25. odbyły się mistrzostwa Polski masters w kajakarstwie klasycznym. W szranki stanęło blisko 200 dawnych olimpijczyków i medalistów najważniejszych imprez z różnych krajów

Wśród zawodników wystartowali kajakarze, którzy wywodzą się z nowodworskiego Świtu. Drużyna z Nowego Dworu w składzie: Waldemar Sztuka, Bogdan Banasiak, Michał Gołębiewski i Krzysztof Kaszyński wywalczyła cztery złote medale, 2 srebra i 1 brąz, startując na dystansach 500 i 200 m. W naszych barwach startował również trener Olgierd Światowiak, który w parze z Krzysztofem Kaszyńskim zajął 5 miejsce. Gratulujemy zwycięzcom sukcesu.

Red., Foto: **Masters NDM**

Szkoła w Kazuniu Nowym im. 2. Warszawskiej Brygady Saperów ma nowe boisko wielofunkcyjne, bieżnię lekkoatletyczną - teraz pozyskała środki na zajęcia sportowe m.in. olimpiadę i rozgrywki międzyszkolne

KAZUŃ NOWY

Zwyciężyli na medal!

O otwarciu boiska pisaliśmy w czerwcu, wtedy to sam marszałek Adam Struzik brał udział w inauguracji tego nowego sportowego obiektu. Lecz czymże jest najlepszy obiekt bez zajęć sportowych? Dlatego szkoła przystąpiła do konkursu „Każdy Dzień na Medal" i zwyciężyła w kategorii gmin wiejskich z województwa mazowieckiego, zdobywając środki w kwocie 55 tys. zł z Programu Procter&Gamble, Polskiej Fundacji Olimpijskiej oraz sieci sklepów Biedronka. Dyrektor szkoły pan **Krystian Buszta** dziękuje wszystkim, którzy brali udział udział w głosowaniu i przyczynili się do zwycięstwa szkoły. My również wspieraliśmy głosownie na tę inicjatywę, teraz czekamy na wyniki młodych sportowców z Kazunia Nowego.

Marzena Dobraczyńska

NOWY DWÓR MAZ.

Nowy rok szkolny wystartował

Jak zwykle 1 września we wszystkich szkołach rozpoczął się nowy rok szkolny. Życzymy, by uczniom przyniósł dużo nowej wiedzy, pedagogom satysfakcji z wykonywanej pracy, a wszystkim mniej niespodzianek, a więcej spokoju

W jednej z nowodworskich placówek nastąpiła w tym roku zmiana na stanowisku dyrektora. W Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 4 w Modlinie Twierdzy stanowisko dyrektora objęła mgr **Emilia Napiórkowska** zastępując w tej funkcji wieloletniego, zasłużonego dla życia szkoły dyrektora mgr. **Zdzisława Szmytkowskiego.**

Emilia Napiórkowska od kilku lat pracuje jako nauczyciel języka niemieckiego w nowodworskiej placówce. Pani dyrektor życzymy powodzenia.

red.

Mgr Emilia Napiórkowska (z prawej) rozpoczęła nowy rok szkolny jako dyrektor Zesopłu Szkolno-Przedszkolnego nr 4

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

TYGODNIK NOWODWORSKI LAUREAT NAGRODY PRO PUBLICO BONO
IZBA WYDAWCÓW PRASY
Stowarzyszenie Gazet Lokalnych

REDAKCJA: Marzena Dobraczyńska, Małgorzata Mianowicz, Andrzej Zawadzki.
WSPÓŁPRACA: Ewa Gruszka, Alfred Kabata, Kuba Kamiński, Barbara Malewska.
ADRES REDAKCJI: NOWY ADRES REDAKCJI: ul. Rynek 2, 05–120 Legionowo; tel. 22 775 01 36, 691 222 327; e–mail: redakcja@nowodworski.info
BIURO REKLAM: tel. 733 055 002, 22 784 22 22; biuro@nowodworski.info; pon.– pt. 8:00 – 16:00
BIURO OGŁOSZEŃ: VIP–NAWROT – Wiesława Nawrot, ul. Przejazd 5, 05–100 Nowy Dwór Maz., pon – pt w godz. 9–18, sobota w godz. 9–13.
Prenumerata realizowana przez RUCH S.A.: zamówienia na prenumeratę w wersji papierowej i na e–wydania można składać na stronie www.prenumerata.ruch.com.pl. Pytania prosimy kierować na adres e–mail: prenumerata@ruch.com.pl lub kontaktując się z infolinią pod numerem 22 693 70 00, w dni robocze w godzinach 7:00 – 17:00, koszt połączenia wg taryfy operatora.
Druk: Polska Press Łódź.
Wydawca: Agencja TiO, e–mail: agencja@tio.com.pl. Nakład poniżej 15.000 egz.

eprasa.pl 79ab51dd77

MODLIN TWIERDZA

Zmalowali w Twierdzy mural

Na trzech ścianach budynków przy ul. Gen. Ledóchowskiego powstaje tryptyk malarski przedstawiający sceny batalistyczne z historii Wojska Polskiego. To pierwszy miejski mural, o powstanie którego zabiegał radny Marcin Ozdarski i radni z Klubu „Zjednoczeni"

Na dwóch ścianach wojskowych garaży powstają malunki przestawiające sceny z wojny polsko-bolszewickiej z 1920 roku, natomiast na trzeciej ścianie portret Marszałka Józefa Piłsudskiego. Autorem projektów graficznych murali jest dr Rafał Roskowiński. Całe przedsięwzięcie zostało uzgodnione przez Ministerstwo Obrony Narodowej oraz Miejskiego Konserwatora Zabytków w Nowym Dworze Mazowieckim.

Przez cały miniony weekend trwały prace przygotowawcze i malarskie. W chwili obecnej jedna ściana nabrała już kolorów. Dwie pozostałe grafiki zostały już naszkicowane.

Zakończenie prac zaplanowano na 7.09. br. Projekt finansowany jest przy wsparciu środków pozyskanych od MON.

MM

Nowodworska policja oraz straż miejska pomaga w bezpiecznym przejściu przez pasy Fot.: KPP Nowy Dwór Maz.

INICJATYWY

Bezpieczna droga do i ze szkoły

Rozpoczął się nowy rok szkolny, a wraz z nim szereg akcji, które mają spowodować, żeby droga do i ze szkoły była bardziej bezpieczna. W akcje włączają się policjanci, straż miejska, radni i zarządy dróg

Zainicjowana przez Młodzieżową Drużynę Pożarniczą im. dr. Edmunda Kuty oraz radnych z Klubu Niezależni dla Miasta akcja „Odłóż smartfon i żyj" szerokim echem odbiła się w całym województwie. Mazowiecki Zarząd Dróg Wojewódzkich w Warszawie zachęca inne samorządy i szkoły z całego województwa do przyłączenia się w akcję i znakowania przejść dla pieszych w swoich miejscowościach. Znakowania mają przypominać i zachęcać przechodniów do nie korzystania z telefonu podczas przechodzenia przez jezdnię.

Ponadto, zarówno Niezależni dla Miasta, jak i radni z Klubu Zjednoczeni wraz z rozpoczęciem nauki, pojawili się przed nowodworskimi szkołami oraz na ulicach miasta i rozdawali uczniom odblaskowe opaski. Opaska przymocowana do plecaka lub założona na rękę znacznie zwiększa widoczność młodych pieszych. Jest to szczególnie ważne w długie jesienne i zimowe wieczory, kiedy wcześniej zapada zmrok.

Wystarczy pamiętać o kilku prostych zasadach, aby bezpiecznie dotrzeć i wrócić ze szkoły.

MM

WYDARZENIA

Każde dziecko zasługuje na rodzinę

Pod takim hasłem w piątek (2.09) na terenie Frontu Modlin odbywał się piknik dla dzieci z rodzin zastępczych. Prócz rodzin z naszej okolicy, w wydarzeniu brały udział dzieci i rodzice z różnych stron Polski

Piknik został zorganizowany w ramach ogólnopolskiej akcji prowadzonej przez Stowarzyszenie Polska 2050, której celem jest wspieranie rodzin zastępczych.

- Rodzina zastępcza to szansa na dzieciństwo i dom dla dzieci, których dzieciństwo było bardzo trudne. Domy dziecka to instytucje, w których dzieci nie powinny przebywać. Tylko rodzina daje szanse na wypracowanie prawidłowych wzorców i rozwój dzieci. Dlatego nasza organizacja wspiera rodziny zastępcze organizując zbiórki, pomoc w nauce czy choćby takie pikniki jak dzisiejszy, gdzie dzieci i rodzice mogą się integrować oraz wspólnie bawić i wymieniać doświadczenia. Cieszę się bardzo, że władze Nowego Dworu Mazowieckiego chętnie objęły nasze wydarzenie patronatem i udzieliły wsparcia. Ogromne podziękowania kieruję do właścicieli Frontu Modlin, którzy nieodpłatnie użyczyli nam tego pięknego terenu na zorganizowanie pikniku oraz dla Grażyny Stolarskiej liderki naszego Ruchu w powiecie nowodworskim - powiedziała naszej redakcji krajowa koordynatorka projektu **Paulina Łączyńska**.

Podczas wydarzenia obecni byli również pracownicy Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie, którzy promowali piknik wśród lokalnych rodzin zastępczych i pomagali w zorganizowaniu wydarzenia oraz udzielali informacji o działalności PCPR.

Pogoda dopisała, atrakcji było moc, dzieci brały udział w konkurencjach sprawnościowych, mogły nauczyć się udzielania pierwszej pomocy, poznać tajniki pszczelarstwa, poszaleć na dmuchanych zamkach. Na koniec została zorganizowana wycieczka z panią przewodnik, po historycznej części Twierdzy Modlin.

MM

REKLAMA

eprasa.pl 79ab51dd77

MAZOWIECKA KRONIKA KRYMINALNA

NOWY DWÓR MAZ. Ukrywał się przez 5 lat

Policjanci Wydziału Kryminalnego zatrzymali 45-latka poszukiwanego listem gończym, wydanym przez Sąd Rejonowy w Nowym Dworze Maz. Mężczyzna trafi teraz do jednostki penitencjarnej, gdzie odbędzie karę pozbawienia wolności. Policjanci zajęli się sprawą poszukiwanego nowodworzanina. 45- latek uchylał się od odpowiedzialności karnej, za popełnione wcześniej przestępstwa. Mężczyzna nie stawił się do zakładu karnego i od 5 lat ukrywał się przed wymiarem sprawiedliwości. Był również poszukiwany, celem ustalenia miejsca pobytu. Praca operacyjna dała efekt w postaci ustaleń, że nowodworzanin, który zamieszkiwał poza granicami RP wrócił do kraju i przebywa w jednym z lokali na terenie Nowego Dworu Maz. Policjanci udali się pod wskazany adres, gdzie chwilę po godz. 6 rano zatrzymali 45-latka. Mężczyzna był zaskoczony widokiem policjantów i nie stawiał oporu. Trafił do nowodworskiej komendy.

LEGIONOWO. 13-latek z narkotykami

Funkcjonariusze zatrzymali poszukiwanego nieletniego, u którego w plecaku ujawnili środki odurzające oraz wagę. 13-latek został zatrzymany i przewieziony do komendy, gdzie zajęli się nim policjanci z zespołu ds. nieletnich. Po zakończeniu czynności w komendzie nieletni został przewieziony do placówki wychowawczej zgodnie z wcześniejszą decyzją Sądu Rodzinnego. W piątek policjani otrzymali informację, iż 13-latek, który nie powrócił do ośrodka wychowawczego po wakacyjnej przepustce, obecnie może przebywać w miejscu zamieszkania. Natychmiast udali się pod wskazany adres, gdzie zastali zaskoczonego widokiem policyjnych mundurów chłopca. Nieletni został zatrzymany. Podczas kontroli plecaka znaleziono w nim wagę i torebkę z białym proszkiem. Tester potwierdził, iż są to środki odurzające w postaci metamfetaminy. 13-latek trafił do komendy, gdzie zajęli się nim policjanci z zespołu ds. nieletnich. Po sporządzeniu niezbędnej dokumentacji chłopiec został przewieziony do Młodzieżowego Ośrodka Wychowawczego, do którego nie powrócił po wakacyjnej przepustce. Sprawą posiadania przez nastolatka środków odurzających zajmie się teraz Sąd Rodzinny, do którego policjanci już przekazali materiały sprawy.

JABŁONNA. Znęcała się nad 11-latką i jej młodszym bratem

Kilka dni temu do policji wpłynęło zgłoszenie dotyczące znęcania się psychicznego i fizycznego przez matkę nad dwójką swoich dzieci: dziewczynką w wieku 11 lat i o cztery lata młodszym chłopcem. O całej sytuacji policjanci dowiedzieli się od zaniepokojonych zachowaniem kobiety sąsiadów. Kiedy policyjny patrol przyjechał na miejsce dzieci przebywały w domu same. Ich matka zjawiła się w miejscu zamieszkania po kilkunastu minutach. Była pijana, badanie alkomatem wskazało prawie 2,5 promila alkoholu w jej organizmie. Kobieta najprawdopodobniej od trzech miesięcy znęcała się nad dziećmi fizycznie i psychicznie. 31-latka wielokrotnie krzyczała, wyzywała, poniżała, krytykowała, ośmieszała oraz biła dzieci. Dzieci był też zaniedbane, nie miały zapewnionych posiłków. Prokurator przedstawił mieszkance Jabłonny zarzut znęcania się psychicznego i fizycznego. Teraz najbliższy miesiąc 31-latka spędzi za kratami. Dzieci zostały umieszczone w ośrodkach opiekuńczych i są już bezpieczne.

PUŁTUSK. Nielegalna plantacja marihuany

Pułtuscy policjanci zlikwidowali plantację konopi indyjskich. Ustalili i zatrzymali jej właściciela. 33-latkowi grozi do 3 lat pozbawienia wolności. Funkcjonariusze realizując własne informacje ujawnili i zabezpieczyli krzewy konopi indyjskich w różnych fazach wzrostu od 40 do 150 cm. W wyniku podjętych działań zatrzymali 33-letniego mieszkańca powiatu pułtuskiego. Mężczyzna przyznał się do prowadzenia nielegalnej uprawy.

POMIECHÓWEK. Odzyskali skradzione mienie

Policjanci podczas kontroli w Stanisławowie ujawnili, że 27- latek z gminy Czosnów kieruje przywłaszczonym oplem. Pojazd został zabezpieczony i odholowany. Przypominamy, że przywłaszczenie mienia zagrożone jest karą do 5 lat pozbawienia wolności. 26 sierpnia 2022 r. chwilę przed północą, funkcjonariusze w Stanisławowie podjęli interwencję wobec kierującego oplem 27- latka. Podczas kontroli okazało się, że astra figuruje w policyjnym systemie jako przywłaszczona i jest poszukiwana przez jedną z warszawskich komend. Mundurowi zabezpieczyli pojazd wraz z kluczykami, a następnie odholowali na policyjny parking depozytowy. Kierujący nim mieszkaniec gminy Czosnów trafił do nowodworskiej komendy.

CZOSNÓW. 31-latek znęcał się nad babcią

W ubiegłym tygodniu wpłynęło zgłoszenie, że na jednej z posesji w tej gminie dochodzi do przemocy fizycznej i psychicznej wobec 81- latki Pokrzywdzona przekazała funkcjonariuszom, że jej 31- letni wnuczek będąc pod wpływem alkoholu wszczyna awantury domowe, ubliża i popycha kobietę, niszczy przedmioty gospodarstwa domowego oraz zmusza swoją babcię przy użyciu groźb, do przekazywania mu pieniędzy, które przeznacza na alkohol. Ponadto uniemożliwia pokrzywdzonej korzystanie z domu gdzie ta zamieszkuje, grożąc jego spaleniem i zamknięciem starszej kobiety w piwnicy. Funkcjonariusze zgromadzili materiał dowodowy. 31- latek usłyszał zarzuty znęcania się fizycznego i psychicznego nad osobą nieporadną ze względu na swój wiek, a ponadto niestosowania się do orzeczonego przez sąd zakazu zbliżania i kontaktowania się z pokrzywdzoną. Prokuratura złożyła do sądu wniosek, o zastosowanie wobec zatrzymanego środka zapobiegawczego w postaci tymczasowego aresztowania. Mieszkaniec czosnowskiej gminy na najbliższe 3 miesiące trafił do jednostki penitencjarnej.

PUŁTUSK. Nielegalny połów ryb

Mieszkaniec powiatu makowskiego, posługiwał się niedozwolonymi do rybactwa rzutkami hakowymi. Grozi mu odpowiedzialność karna. Kilka dni temu, na rzece Narew, na wysokości miejscowości Chmielewo, funkcjonariusze dokonali ujęcia mężczyzny, który łowił ryby za pomocą rzutek hakowych, nie będąc do tego uprawnionym. Przedmioty zostały zabezpieczone a mężczyzna zatrzymany. 63-letniemu mieszkańcowi powiatu makowskiego grozi odpowiedzialność karna.

LEGIONOWO. Wybili szybę, by ratować psa

W minionym tygodniu policjanci zostali zaalarmowani o tym, że w stojącym na parkingu samochodzie od dłuższego czasu jest pozostawiony bez opieki pies, który według zgłaszającego jest wycieńczony. Zgłaszający na początku sami na własną rękę próbowali znaleźć właściciela, szukając go w pobliskich sklepach. Gdy stało się to bezskuteczne zaalarmował policjantów. Policjanci, którzy przyjechali na interwencję sprawdzili, do kogo należy auto, ale z uwagi na brak możliwości skontaktowania się z jego właścicielem oraz z uwagi na stan, w którym znajdował się pies, funkcjonariusze podjęli decyzję o rozbiciu szyby i wyciągnięcia zwierzęcia z rozgrzanego samochodu. Gdy pies był już bezpieczny, otrzymał wodę. Na miejscu pojawili się również właściciele czworonoga. Zwierzę trafiło pod opiekę weterynarza.

KPP: Legionowo /Nowy Dwór Maz. / Pułtusk

KAMPANIA INFORMACYJNA

INSTRUKCJA ANTYRAKOWA

Warto ograniczyć ryzyko choroby nowotworowej dzięki zaleceniom Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem. To dwanaście prostych reguł dotyczących stylu życia, unikania nałogów (zwłaszcza palenia papierosów i picia alkoholu), stosowania właściwej diety i profilaktyki, które sprzyjają zdrowiu i ograniczają prawdopodobieństwo zachorowania na nowotwór.

Olbrzymia większość zachorowań na nowotwory zależy od czynników zewnętrznych, które każdy może – przynajmniej częściowo – kontrolować. Zapobieganie nowotworom polega na zmniejszaniu wpływu tych czynników na organizm i na wykrywaniu choroby na wczesnym etapie, gdy łatwiej ją leczyć.

Choć większość chorych na raka to osoby w średnim wieku i starsze, to o profilaktyce trzeba myśleć od najmłodszych lat. Pomoże w tym Europejski Kodeks Walki z Rakiem, stanowiący ogólnodostępną i bezpłatną instrukcję postępowania dla zainteresowanych swoim zdrowiem.

1. Nie pal
Od lat wiadomo, że dym tytoniowy jest wyjątkowo szkodliwy dla zdrowia, bo zawiera liczne substancje rakotwórcze. Statystyki dowodzą, że w Polsce palenie jest najczęstszą przyczyną zachorowań na nowotwory złośliwe.

2. Chroń swoje otoczenie od dymu tytoniowego
Szkodzi nie tylko palenie, ale samo wdychanie dymu. Dlatego unikaj kontaktu z palącymi i dymem tytoniowym, czyli biernego palenia. Nie wahaj się zwrócić uwagę palaczom i palaczkom, że w pomieszczeniach, w pojazdach i na zewnątrz obowiązuje zakaz palenia.

3. Utrzymuj prawidłową wagę ciała
Otyłość zwiększa ryzyko chorób nowotworowych, bowiem osłabia organizm i obniża odporność na choroby, w tym na nowotwory. Poza nielicznymi przypadkami, otyłości i nadwagi można się pozbyć z korzyścią dla zdrowia i długiego życia, dzięki stosowaniu zdrowej diety i regularnej aktywności fizycznej.

4. Zachowaj aktywność fizyczną
Poświęć codziennie 60 minut na ruch albo 30 minut na intensywny trening. Aktywność fizyczna chroni przed nowotworami – np. rakiem jelita grubego, rakiem piersi i innymi.

5. Odżywiaj się zdrowo
Unikaj produktów tłustych i z dużą zawartością cukru, w tym słodzonych napojów gazowanych. Spożywaj żywność nieprzetworzoną, rośliny strączkowe, owoce, warzywa, a ogranicz spożycie mięsa, zwłaszcza czerwonego.

6. Ogranicz spożycie alkoholu
Alkohol – jak tytoń – ma działanie rakotwórcze. Najlepiej z niego zupełnie zrezygnować. Picie alkoholu i palenie papierosów to większe ryzyko nowotworów głowy i szyi (np. raka języka i gardła).

7. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne i chroń dzieci przed nimi
Ostrożnie z opalaniem, zwłaszcza gdy słońce świeci najmocniej (czyli w okolicy południa). Stosuj wtedy kremy, kosmetyki ochronne, odpowiednią odzież i okulary przeciwsłoneczne. Nigdy nie korzystaj z łóżek opalających, tzw. solariów, bo to prosta droga do raka skóry. Pamiętaj o badaniu skóry po lecie.

8. Chroń się przed substancjami rakotwórczymi w pracy
W pracy unikaj promieniowania jonizującego, pyłów z krzemionką, pyłów drzewnych, benzenu, gazów spalinowych, azbestu, związków chromu, kadmu i innych szkodliwych substancji. Zapoznaj się z przepisami bezpieczeństwa i higieny pracy – i przestrzegaj ich.

9. Chroń się przed promieniowaniem radonowym w domu
Promieniowanie radonowe działa rakotwórczo na płuca. Można ograniczać jego skutki przez częste wietrzenie pomieszczeń, rozszczelnianie okien i przebywanie na świeżym powietrzu.

10. (zalecenie dla kobiet) Jeśli możesz – karm piersią i ogranicz stosowanie hormonalnej terapii zastępczej (HTZ)
Karmienie dzieci piersią obniża ryzyko zachorowania m.in. na raka piersi i raka jajnika. Natomiast hormonalna terapia zastępcza (HTZ), która łagodzi objawy menopauzy, może zwiększać ryzyko zachorowania na raka piersi.

11. Zaszczep dzieci przeciwko HBV i HPV
Zaszczep dzieci przeciw wirusowi zapalenia wątroby typu B (HBV – noworodki) i przeciw

wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV – dziewczynki), aby zapobiec rakowi wątroby i szyjki macicy.

12. Weź udział w badaniach przesiewowych
Badania przesiewowe polegają na sprawdzeniu jak największej liczby pacjentów pod kątem chorób nowotworowych. Są finansowane ze środków publicznych i obecnie dotyczą:
- piersi – mammografia (kobiety w wieku 50-69 lat, raz na dwa lata),
- szyjki macicy – cytologia (kobiety w wieku 25-59 lat, raz na trzy lata).

Dzięki badaniom przesiewowym można zdiagnozować i wyleczyć chorobę na wczesnym etapie, a nawet wykryć zmiany przednowotworowe.

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

Ministerstwo Zdrowia
PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE

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

eprasa.pl 79ab51dd77

NASZE SPRAWY

Apteczny problem

W powiecie nowodworskim brak jest apteki, która byłaby czynna przez całą dobę. Mieszkańcy skarżą się, że w godzinach nocnych lub w dni świąteczne nie mają gdzie kupić leków

Dyskusję na ten temat rozpoczął wpis jednego z internautów, który pod koniec sierpnia potrzebował nocnej pomocy lekarskiej. Z Nowego Dworu Mazowieckiego z powodu braku lekarza dyżurującego został skierowany do Nasielska. Po wizycie otrzymał diagnozę i receptę, którą chciał zrealizować. Ku jego zaskoczeniu apteka z Nowego Dworu, polecona przez medyków jako „całodobowa", okazała się zamknięta.

„Ja mam ostre zapalenie gardła, jakoś dam radę do jutra, to tylko gardło ...a co w momencie gdy choroby są poważniejsze? Jakieś dzieci ,osoby starsze muszą natychmiast przyjąć lek, osoby nie posiadające auta, to nie bywałe, że w całym powiecie nowodworskim brak jest czynnej apteki dyżurującej. Myślę że ktoś powinien podjąć jakieś działania w tym temacie." - napisał internauta.

Uchwała jest, narzędzi do jej egzekwowania brak

W dniu 28.12.2021 roku Rada Powiatu Nowodworskiego podjęła uchwałę w sprawie dyżurów aptek w powiecie. Załącznikiem do uchwały jest harmonogram, który informuje o dniach i godzinach pracy poszczególnych aptek. Okazuję się, że tylko kilka z nich pracuje w wydłużonych godzinach np. do 22, a większość jest nieczynna np. w niedzielę.

W witrynach ogólnodostępnych aptek wywieszone są często stare harmonogramy (z 2021 r.) określające dni dyżurów lub jest ich całkowicie brak.

Radni Powiatowi z apteczną dokładnością ustali okresy dyżurów aptek funkcjonujących w trzech miejscowościach: Pomiechówku, Nowym Dworze i Nasielsku. Harmonogram dyżurów dostępny jest również na stronie internetowej Starostwa Powiatowego w Nowym Dworze Mazowieckim. Podany jest też nr telefonu 572 388 046, pod którym można się dowiedzieć, do której apteki się udać, by w nocy zakupić leki.

W harmonogramie ustalonym przez Radę Powiatu podane są czaso-okresy, w których dana apteka ma obowiązek pełnić dyżur. Na tej samej stronie internetowej zamieszczony jest wpis, który wyjaśnia, że dyżury w aptekach ogólnodostępnych to obowiązek ustawowy, za którego spełnienie odpowiedzialne jest kierownictwo poszczególnych placówek. *„Zapewnienie dostępu do świadczeń farmaceutycznych w porze nocnej i w dni wolne od pracy stanowi realizację ważnego interesu publicznego, jakim jest ochrona zdrowia i życia obywateli. Ograniczenie to wynika wprost z ustawy Prawo farmaceutyczne, jedynie jego techniczne sprecyzowanie powierzono zaś właściwej radzie powiatu. Uchwała rady powiatu w tym przedmiocie ma więc charakter wyłącznie wykonawczy."*

Jak informują nas czytelnicy, w praktyce wygląda to tak, że apteka i tak jest zamknięta w trakcie wyznaczonego dyżuru albo jest się bardzo trudno dodzwonić na podany nr telefonu.

Radna podjęła inicjatywę

Radna powiatowa **Anna Małecka** postanowiła w praktyce zbadać, gdzie leży źródło problemu z całodobowym dostępem do aptek. - *Harmonogram dyżurów jest dostępny na stronie internetowej Starostwa. Uważam, że powinien być również udostępniony dla wszystkich w widocznym miejscu - w oknie lub na drzwiach każdej apteki. Wydrukowałam aktualny grafik na kolorowej karcie, oprawiłam go z dwóch stron sztywną folią. Zaopatrzona w kilka tabliczek odwiedziłam nasze nowodworskie apteki. W trzech placówkach w widocznym miejscu wisiał od dawna aktualny harmonogram. W trzech innych aptekach nie było aktualnego i powieszono moje dzieło. W jednej z aptek nie było harmonogramu i nie wiadomo, czy będzie wywieszony. Z kilkoma farmaceutami udało mi się porozmawiać i dowiedzieć o rzeczywistych problemach dotyczących pracy aptek* - relacjonuje w swoich mediach społecznościowych radna A. Małecka.

Do jakich wniosków doszła Anna Małecka? Wypunktowała wszystkie swoje obserwacje i opisała we wspomnianym poście. *„Aptekarzom nie opłaca się dyżurować w nocy, w wielu przypadkach muszą dojechać do apteki z odległych miejscowości. Nikt im za to dodatkowo nie zapłaci. Zgodnie z prawem, do każdej nocnej transakcji mogą doliczyć kwotę 3,20 zł.*

Kwota dopłaty jest niewielka i to się po prostu - nie kalkuluje.

Władze miasta lub powiatu nie mogą zmusić farmaceutów do prowadzenia nocnej apteki, nie ma takiego prawa.

Brak jest również odgórnych narzędzi do egzekwowania przez Starostwo realizacji ustalonego harmonogramu.

Brak jest również odgórnych regulacji prawnych dotyczących wynagradzania za nocne dyżury pracowników aptek

Z tego, co mi wiadomo, jest jedynie propozycja Ministerstwa Zdrowia, aby NFZ finansował pracę apteki do godz.24.00 i od 6.00 rano.

W godzinach 24.00 - 6.00 dyżur mógłby być finansowany z lokalnego budżetu, o ile starosta uznałby to za stosowne. Ale to dopiero projekt.

Jest wiele większych miast w Polsce, w których podobnie, jak i w Nowym Dworze Mazowieckim, nie ma ani jednej nocnej apteki.

Władze tych miast tłumaczą, że nie chcą wydatkować pieniędzy publicznych na realizację zadań, które nie wynikają z ustaw.

Samorządy mogą jednak partycypować w kosztach nocnych dyżurów. Są apteki, które chętnie mogłyby dyżurować w nocy, nawet i w naszym mieście.

Tylko za taki dyżur samorząd musi zapłacić. Patrząc na inne miasta, są to koszty rzędu 12 - 15 tysięcy miesięcznie (400 zł dziennie)."

Radna zaznaczyła, że niebawem złoży stosowne pismo do władz miasta i powiatu z pytaniem o możliwość znalezienia środków na dofinansowanie dyżurów nocnych w jednej z aptek w powiecie.

Apteka już dawno nie jest całodobowa

W powszechnej opinii wielu mieszkańców apteka przy ul. Bohaterów Modlina jest apteką dyżurującą całodobowo.

Czy samorządowcy zdecydują się dopłacić do pracy apteki całodobowej?

- Już dawno nasza apteka nie pełni nocnych dyżurów. Jesteśmy czynni w dni powszednie od 7.30 do 22, w soboty od 9 do 21, a w niedzielę i dni świąteczne również od 9 do 21. We wszystkich możliwych źródłach informacji (np. mapy Google) zweryfikowałam nasze godziny pracy i poprosiłam o zlikwidowanie informacji, że apteka jest całodobowa. Zatrudniamy dwóch farmaceutów, a brak jest zainteresowanych, wykwalifikowanych pracowników, którzy mogliby objąć nocne dyżury. Tym składem osobowym, który obecnie posiadam nie jestem w stanie zgodnie z Kodeksem Pracy wydłużyć godzin pracy naszej apteki - powiedziała nam w rozmowie telefonicznej kierownik Apteki Cefarm z ul. Bohaterów Modlina.

Najbliższa apteka całodobowa funkcjonuje w Legionowie przy ul. Piłsudskiego 13.

Czy samorządowcy uznają brak apteki całodobowej za poważny problem społeczny i zdecydują się znaleźć rozwiązanie? Ustalenie jednej dyżurującej apteki w powiecie i wsparcie finansowe jej działalności zapewne rozwiązało by problem na stałe. To się okaże, choć w opinii wielu osób decyzje o dofinansowaniu apteki chcącej pełnić całodobowy dyżur w danym powiecie powinny zapaść na wyższym szczeblu.

M. Mianowicz

ZAKROCZYM

„Zapiski Zakroczymskie": spotkanie autorskie Kazimierza Szczerbatko

23 sierpnia 2022 r., w Gminnym Ośrodku Kultury w Zakroczymiu odbyło się spotkanie autorskie i promocja nowej książki Kazimierza Szczerbatko, zatytułowanej „Zapiski Zakroczymskie 2"

Wydanie drugiej części „Zapisków Zakroczymskich" nie przypadkowo zbiegło się z planowanymi na początek września obchodami 600-lecia praw miejskich Zakroczymia. Ich wydawcą jest bowiem Gmina Zakroczym.

Spotkanie prowadził radny, a jednocześnie przewodniczący Komitetu Organizacyjnego do przeprowadzenia obchodów 600-lecia uzyskania praw miejskich przez Zakroczym – **Stanisław Latała**.

Kazimierz Szczerbatko przez prawie dwie godziny ciekawie, a niejednokrotnie i z poczuciem humoru, opowiadał licznie przybyłym słuchaczom o początkach swoich zainteresowań historią Zakroczymia, które zaczęły się prawie siedemdziesiąt lat temu oraz o różnych ciekawych sytuacjach związanych z pisaniem książek. Przedstawił też sposób gromadzenia materiałów do książek, podkreślając, że bardzo ważne są dla niego rozmowy i relacje mieszkańców.

Czytelnicy mogli dowiedzieć się, że pan Kazimierz pisze również wiersze, których wydał już 36 tomików.

Na zakończenie spotkania wszyscy uczestnicy spotkania otrzymali bezpłatnie egzemplarz nowej książki i mogli uzyskać dedykację autora.

Gratulacje z okazji opublikowania nowej książki i wyrazy uznania za całokształt dorobku historycznego przekazał panu Kazimierzowi Szczerbatko burmistrz Zakroczymia Artur Ciecierski.

***

„Zapiski Zakroczymskie 2", do których słowo wstępne napisał **płk rez. Alfred Kabata** – prezes ZG Związku Oficerów Rezerwy Rzeczypospolitej Polskiej, składa się z dziewiętnastu rozdziałów, w których autor przedstawił wybrane problemy z historii miasta, w aspekcie prawnym, społecznym i kulturalnym. Zarys historii Zakroczymia Kazimierz Szczerbatko zawarł w rozdziale pierwszym, w którym opisał przebieg lokacji, czyli otrzymania praw miejskich w 1422 r. oraz w rozdziale trzecim, w którym ukazał najnowsze wydarzenia na przestrzeni wieków, obejmujących lata 1422 – 1945.

W książce, autor m.in. na podstawie „Protokołów Miejskiej Rady Miasta Zakroczym" szczegółowo opisał życie mieszkańców i ich problemy w latach 1945 – 1947 oraz przedstawił genezę powstania tzw. Rodziny Zakroczymskiej.

W publikacji zamieścił także rozdziały poświęcone stowarzyszeniom, w których aktywnie działa, czyli Stowarzyszeniu Seniorów im. Rodziny Zakroczymskiej w Zakroczymiu i Związkowi Oficerów rezerwy Rzeczypospolitej Polskiej z siedzibą w Nowym Dworze Mazowieckim. „Zapiski Zakroczymskie" Kazimierza Szczerbatko w sposób syntetyczny przedstawiają najważniejsze wydarzenia z 600 – letniej historii Zakroczymia, w tym historii najnowszej oraz umożliwiają poznanie tych jej elementów, o których autor dotychczas nie pisał.

(k), fot.: **Wiesława Karczmarczyk**

eprasa.pl 79ab51dd77

NASZE WILKOWYJE

Kanibale

Nie wiadomo jak zeszło nam na osobliwe smaki kulinarne. Tak naprawdę wiadomo jak i nie zeszło, tylko Hadziuk zaczął. Moja stara – mówi – kompletne zwariowała. Robimy czterdzieści siedem różnych rodzajów sera, ale jej to nie wystarcza, bo powiada wszystkie wyglądają jak ser, pachną jak ser, smakują jak ser i wbrew pozorom nie ma wątpliwości, że są serem. A ona by chciała załapać się na nowy trynd, a właściwie dwa - żeby ser wyglądał i smakował jak mięso oraz żeby ser wyglądał i smakował jak roślina. Z mięsem to by jeszcze pojęli, bo moda teraz, żeby go nie jeść, ale oczy i mózg za mięsem tęsknią, więc ser wyglądający na mięso ma sens. Ale ser wyglądający jak roślina? Przecież jak ktoś tylko rośliny je, to na co mu ser? – pytam. A Hadziuk uśmiechnął się chytrze i mówi: Wyobraź sobie, że spotykasz miastową laskę i ona się w tobie zakochuje. No dobra, próbuję. To pierwsze idzie mi całkiem prosto, bo jak jeździmy z ekipą remontową do Radzynia, to się zdarza remontować domy i mieszkania różnych lasek. No to poznać, poznaję. Ale żeby się zakochała w facecie, co jej kibel remontuje? To już trudniej.

Zdenerwował się więc Hadziuk i mówi: Dobra, Pietrek, w tobie żadna się nie zakocha, wyobraź sobie że we mnie. To mi jeszcze trudniej szło, więc Hadziuk machnął ręką i mówi tak: Jedzie nasz chłopak na studia, ot, jak mały Solejuk. W towarzystwo wege trafia, laska jedna niemożebnie mu się podoba, ale ona tylko rośliny żre i z żadnym kto jest kanibalem i zjada zwierzątka, braci naszych mniejszych, się nie zada. A chłopak głodny. No to wtedy kupuje ser wyglądający jak sałata i sprawa załatwiona. Spojrzeli my na Hadziuka jakby oszalał, więc szybko żoną się zasłonił, że to jej wymysł, on tylko przekazuje w możliwie przekonujący sposób.

Solejuk z kolei się zainteresował pomysłem, że kto zwierzęce mięso je, to kanibal. No bo jeśli wszyscy jesteśmy zwierzętami i my ludzie też, to może kanibalizm nie taki głupi jest. Taki radny z Dopiewa regularnie wszystkim dupę truje, a zjedzony w dobrej przyprawie wreszcie na coś by się przydał. Spojrzeli my na Solejuka zupełnie inaczej. Naprawdę człowieka byś zjadł? – zapytał surowo Japycz. – A kogo najpierw? Kogoś znajomego czy nieznajomego? Młodego czy starego? Kobietę czy faceta? Pod naporem tych pytań Solejukowi zrobiło się niedobrze i mówi, że nikogo by nie zjadł i o radnym z Dopiewa to żart tylko był. Ale Japycz już się rozpędził i zaczął opowiadać o kulturach starożytnych, gdzie należało zjeść serce pokonanego wroga, żeby zabrać całą jego siłę i moc. Chyba słabość i niemoc – wtrąciłem nieśmiało – no bo jak on słabszy był, bo przegrał, to raczej osłabia niż wzmacnia.

To oczywiście wymagało kolejnych rozważań, bo co jeśli ktoś przegrał niesprawiedliwie albo podstępem, a co jeśli ktoś był tchórzem i dał się zabić bez walki. Wyszło na to, że przed zjedzeniem każde serce powinno być ocenione przez kompetentną komisję, żeby uniknąć pułapek związanych z jedzeniem niewłaściwych serc. A to z kolei zaprowadziło nas na kolejne manowce, bo zaczęli my rozważać, na ile takie sformułowanie jak pożeracz kobiecych serc jest metaforyczne, a na ile być może pochodzi z dzikich czasów i rozumiane powinno być dosłownie. To zaś wymagało kolejnego Mamrota i znowu my się uszmotruchali ponad miarę i wiadome się stało, że dziś wieczorem nikt z nas nikogo nie pożre, ino trzeba się będzie mocno starać, by samemu przetrwać.

Japycz naszych rozważań językoznawczych uważnie słuchał, sam niewiele już mówił, na koniec tylko powiedział, że współcześni politycy też są jak kanibale, bo pożerają nasze życie na swoje potrzeby..

Pietrek

KONIEC WAKACYJNEGO LUZU DLA KIEROWCÓW. Yanosik podsumował wszystkie zmiany

Nowe zasady już od września

Wrzesień to ważny miesiąc dla wszystkich dzieci i nastolatków, którzy wracają do szkół. Okazuje się, że w tym roku będzie równie istotny dla polskich kierowców. Już od 4 września wejdą w życie pierwsze zmiany w przepisach dla zmotoryzowanych Polaków, kolejne 17 i 21 września. Lepiej nauczyć się ich na pamięć, bo ich nieznajomość może sporo kosztować. Yanosik zebrał wszystkie informacje na temat wrześniowych zmian dla kierowców

Na tym zaoszczędzisz od 4 września

- Od 4 września tego roku przestanie obowiązywać naklejka z numerem rejestracyjnym na szybę. Zmiany wchodzą w życie w ramach pakietu deregulacyjnego. Oznacza to, że nie trzeba będzie dokonywać zakupu karty i nalepki podczas rejestracji pojazdu – tłumaczy **Andrzej Mejer, Yanosik**

Od tej daty nie będzie również obowiązku wydawania karty pojazdu, która stanowi dokument zawierający całą historię samochodu lub motocykla. Dokument nie jest wymagany w ruchu drogowym, a więc kierowcy nie muszą wozić go ze sobą.

Ponadto wszystkie organy kontroli ruchu drogowego oraz rejestrujące pojazdy będą miały dostęp do centralnej ewidencji pojazdów, w której znajdą wszelkie niezbędne informacje. Właściciele aut będą mogli również sprawdzić historię pojazdu online.

To spora oszczędność dla tych, którzy będą przerejestrowywać lub rejestrować pojazd osobowy. Podczas procesu będzie można zaoszczędzić:

94,5 zł za rejestrację auta sprowadzonego z zagranicy (75 zł koszt karty pojazdu, 18,5 zł koszt nalepki kontrolnej i 1 zł opłaty ewidencyjnej),

19 zł za rejestrację auta wcześniej zarejestrowanego na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej, bez zachowywania dotychczasowych tablic (18,5 zł koszt nalepki kontrolnej i 1 zł opłaty ewidencyjnej).

Koszt rejestracji samochodu osobowego w powyższych przypadkach już od 4 września zmieni się na kwotę 161,5 zł. Do 4 września wynosił 256 zł dla pojazdu sprowadzanego z zagranicy oraz 180,5 zł dla auta wcześniej zarejestrowanego w Polsce.

Ważne zmiany w przepisach od 17 września

Lepiej, żeby ta data pozostała w głowach wszystkich kierowców. Od tego dnia zwiększona zostanie liczba punktów karnych za najgroźniejsze wykroczenia drogowe, m.in. nadmierną prędkość, wyprzedzanie na przejściach dla pieszych, jazdę pod prąd na autostradzie czy po spożyciu alkoholu. Niebezpieczni kierowcy będą mogli otrzymać maksymalnie jednorazowo nawet 15 punktów karnych, obecnie jest to 10 punktów.

Jednorazowo będzie można otrzymać 15 punktów karnych m.in. za te wykroczenia:

- nieustąpienie pierwszeństwa pieszemu na pasach lub na nie wchodzącemu,
- niezatrzymanie się do kontroli i ucieczkę,
- spowodowanie wypadku drogowego,
- sprowadzenie katastrofy w ruchu lądowym,
- kierowanie pojazdem mechanicznym w stanie po użyciu alkoholu lub środka podobnie działającego do alkoholu,
- kierowanie pojazdem mechanicznym w stanie nietrzeźwości lub pod wpływem środka odurzającego,
- ominięcie pojazdu, który jechał w tym samym kierunku lecz zatrzymał się w celu ustąpienia pierwszeństwa pieszemu na pasach,
- wyprzedzanie na przejściu dla pieszych i bezpośrednio przed nimi.

Zmieni się również taryfikator punktów karnych za przekroczenie prędkości:

- do 10 km/h kierowca otrzyma 1 pkt karny (obecnie nie dostaje żadnego punktu),
- od 11 do 15 km/h kierowca otrzyma 2 pkt karne,
- od 16 do 20 km/h kierowca otrzyma 3 pkt karne (obecnie są 2 punkty),
- od 21 do 25 km/h kierowca otrzyma 5 pkt karnych,
- od 26 do 30 km/h kierowca otrzyma 4 pkt karne,
- od 31 do 40 km/h kierowca otrzyma 9 pkt karnych (obecnie jest to 6 punktów),
- od 41 do 50 km/h kierowca otrzyma 11 pkt karnych (obecnie to 8 punktów),
- od 51 do 60 km/h kierowca otrzyma 13 pkt karnych,
- od 61 do 70 km/h kierowca otrzyma 14 pkt karnych,
- o więcej niż 70 km/h kierowca otrzyma 15 pkt karnych.

- Co ważne, punkty karne będą usuwane dopiero po 2 latach od dnia uiszczenia kary grzywny. Nie będzie już możliwości odbycia kursu redukującego ich liczbę. Celem wprowadzenia zmian przez resort jest zwiększenie bezpieczeństwa na polskich drogach poprzez eliminację niebezpiecznych kierowców. Ci, którzy popełnią to samo wykroczenie w ciągu dwóch lat od poprzedniego, zapłacą podwójną karę, a do tego będą mogli stracić prawo jazdy za przekroczenie dopuszczalnej liczby punktów karnych – tłumaczy Andrzej Mejer, Yanosik

Wejdzie w życie zasada recydywy

Ponadto od września będzie obowiązywać kara recydywy, a więc podwójne stawki mandatów za przekroczenie prędkości, które zostało zarejestrowane w ciągu dwóch lat od poprzedniego wykroczenia tego samego rodzaju.

Zasada recydywy obejmie również:

- zakaz objeżdżania opuszczonych zapór lub półzapór,
- wjeżdżanie na przejazd przy niezakończonym opuszczaniu lub podnoszeniu zapór lub półzapór,
- wjeżdżanie na przejazd, jeśli po drugiej stronie nie ma miejsca na kontynuowanie jazdy.

Za powyższe wykroczenia kierowcy zapłacą nie 2 000 zł, a 4 000 zł kary.

Z kolei za poniższe wykroczenia kierowcom będzie grozić nie 1 500 zł, a 3 000 zł w przypadku recydywy:

- nieustąpienie pierwszeństwa pieszemu, który znajduje się na przejściu dla pieszych lub wchodzi na nie,
- nieustąpienie przez kierującego pojazdem, który skręca w drogę poprzeczną, pierwszeństwa pieszemu przechodzącemu na skrzyżowaniu przez jezdnię drogi na którą wjeżdża,
- nieustąpienie pierwszeństwa pieszym przy przejeżdżaniu przez chodnik lub drogę dla pieszych albo podczas jazdy po placu, na którym ruch pieszych i pojazdów odbywa się po tej samej powierzchni,
- nieustąpienie pierwszeństwa pieszym przez kierującego pojazdem podczas włączania się do ruchu,
- nieustąpienie pierwszeństwa pieszemu przy cofaniu pojazdem,
- nieustąpienie pierwszeństwa pieszym przez kierującego pojazdem w strefie zamieszkania,
- niezatrzymanie pojazdu w celu umożliwienia przejścia przez jezdnię osobie niepełnosprawnej, używającej specjalnego znaku lub osobie o widocznej ograniczonej sprawności ruchowej,
- wyprzedzanie pojazdu na przejściu dla pieszych, na którym ruch nie jest kierowany lub bezpośrednio przed tym przejściem,
- ominięcie pojazdu, który jechał w tym samym kierunku, ale zatrzymał się celem ustąpienia pierwszeństwa pieszemu,
- naruszenie zakazu jazdy wzdłuż po chodniku lub przejściu dla pieszych.

Recydywą objęte zostanie również przekroczenie prędkości o:

- 31 do 40 km/h – zamiast 800 zł, kara wyniesie 1 600 zł,
- 41 do 50 km/h – zamiast 1 000 zł, kara wyniesie 2 000 zł,
- 51 do 60 km/h – zamiast 1 500 zł, kara wyniesie 3 000 zł,
- 61 do 70 km/h – zamiast 2 000 zł, kara wyniesie 4 000 zł,
- 71 km/h i więcej – zamiast 2 500 zł, kara wyniesie 5 000 zł.

Od 21 września zmienia się definicja chodnika

Miały zmienić się przepisy dotyczące zatrzymywania oraz postoju na chodniku. Obecnie dopuszczalne jest pozostawienie pojazdu na chodniku kołami jednego boku lub przedniej osi samochodu, którego DMC nie przekracza 2,5 t. Jest to jednak obłożone warunkami:

- na danym odcinku jezdni nie obowiązuje zakaz zatrzymywania lub postoju,
- szerokość chodnika, którą pozostawiono pieszym nie utrudnia ruchu i nie jest mniejsza niż 1,5 m,
- pojazd umieszczony przednią osią na chodniku nie wstrzymuje ruchu pojazdów na jezdni.

To nie wszystko, poza spełnieniem powyższych warunków, zatrzymać się na chodniku mogą tylko samochody osobowe o DMC do 2,5 t, motocykle, motorowery, rowery i wózki rowerowe.

- Parkowanie na chodniku jednak nie będzie całkowicie zabronione, mimo nowej definicji chodnika, którą reguluje ustawa o Rządowym Funduszu Rozwoju Dróg. Zamiast części drogi przeznaczonej do ruchu pieszych, chodnik będzie definiowany jako część drogi dla pieszych, przeznaczonej wyłącznie do ruchu pieszych i osób poruszających się przy użyciu urządzenia wspomagającego ruch. Co stanowi delikatną sprzeczność w informacjach, ale na szczęście nie zmienia dotychczasowych regulacji dla pojazdów – komentuje Andrzej Mejer, Yanosik

Chodnik będzie przeznaczony wyłącznie dla pieszych. Nie zmienia to jednak dotychczasowych zasad parkowania pojazdu na chodniku. Ci, którzy się do nich nie dostosują, będą musieli zapłacić mandat w wysokości 100 zł oraz otrzymają 1 punkt karny.

Wrzesień przyniesie wiele zmian na polskich drogach. Wprowadzenie nowych regulacji względem taryfikatora punktów karnych, zasada recydywy, zakaz parkowania na chodniku – czy to wszystko podniesie poziom bezpieczeństwa na drogach? Zdaniem rządu – tak.

Drugi etap wdrażania nowych przepisów ma za zadanie wzmocnienie obawy przed utratą prawa jazdy wśród polskich kierowców, co ma spowodować, że zaczną jeździć bezpieczniej, zgodnie z przepisami, a to przełoży się na ogólną poprawę bezpieczeństwa w całym ruchu drogowym.

Czy tak będzie? Bacznie przyglądamy się sytuacji i informujemy na bieżąco o jej stanie.

eprasa.pl 79ab51dd77

IX Piknik z Husarią
Polska Zwycięska!

Ku pamięci zaangażowania Mazowsza w Odsieczy Wiedeńskiej
i ku czci króla Jana III Sobieskiego

SOBOTA - NIEDZIELA 10-11.09.2022 ◆ ZAMEK W PUŁTUSKU

Sobota 10.09.2022

15.00 **Turniej Husarski „O Pierścień Lwa Lechistanu – Króla Jana III"** IX Ogólnopolski Turniej Husarski w którym przedstawiciele chorągwi husarskich z Polski zaprezentują swoje umiejętności walcząc o pierścień z orłem króla Jana III Sobieskiego

18.00 **Rekonstrukcja „Bitwy pod Parkanami"** - Konna bitwa - król Sobieski i husaria kontra Turcy! miejsce wydarzenia - Miejska Plaża w Pułtusku

Niedziela 11.09.2022 - podzamcze domu polonii w pułtusku

11.15 **Wymarsz z Zamku** piechoty, husarii z królem Janem III i Królową Marysieńką

12.00 **Uroczysta msza św. w Bazylice w Pułtusku** z udziałem XVII wiecznego wojska Rzeczypospolitej

Polska Zwycięska!

13.30 Parada Wiktorii Wiedeńskiej (Króla Jana III i Królowej Marysieńki z Bazyliki do Zamku)

13.50-15.00 widowisko historyczno-edukacyjne

- pokaz łucznictwa konnego
- pokaz walki polską szablą bojową
- pokaz ekstremalnej jazdy konnej „Polak na koniu i pod koniem"
- pokaz Pocztu Dam Husarskich
- gawęda i husarii
- Najlepszy łucznik na Zamku - turniej łuczniczy dla dzieci z nagrodami (przy Stanicy), gry i animacje dla dzieci

15.00-17.00 wielki finał polskiej ligi husarskiej

po całorocznej walce w turniejach najlepsi husarze z Polski w ostatecznej rozgrywce rozstrzygną kto będzie mistrzem Polski.

WSTĘP WOLNY

zamekpultusk.pl

ORGANIZATOR

Fundacja Obowiązek Polski www.obowiazekpolski.pl

Stowarzyszenie „Wspólnota Polska"

PARTNERZY

Hotel Zamek Pułtusk *** Dom Polonii

PARTNERZY WYDARZENIA

PKP Intercity

Lasy Państwowe

Nadleśnictwo Pułtusk

Polmlek Grupa Polmlek

Dobre z Lasu

PATRONAT HONOROWY

Wiceprezesa Rady Ministrów Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi Henryka Kowalczyka

Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi

GŁÓWNI PARTNERZY MEDIALNI

TVP Telewizja Polska

Polskie Radio

Ministerstwo Kultury Dziedzictwa Narodowego i Sportu

Fundusz Patriotyczny

Instytut Dziedzictwa Myśli Narodowej im. Romana Dmowskiego i Ignacego J. Paderewskiego

Dofinansowano ze środków Instytutu Dziedzictwa Myśli Narodowej im. Romana Dmowskiego i Ignacego Jana Paderewskiego w ramach Funduszu Patriotycznego - edycja 2022 Wolność po polsku

eprasa.pl 79ab51dd77

Wciąż mamy ten problem, że depresja jest chorobą stygmatyzowaną

Pomimo głośnego mówienia o depresji, wciąż mamy ten problem, że jest to choroba stygmatyzowana. Piętno społeczne wciąż na depresji spoczywa, choć z pewnością jest ono mniejsze niż 40 czy nawet 20 lat temu - mówi Nauce w Polsce dr Piotr Toczyski

Dr Piotr Toczyski jest kierownikiem Zakładu Socjologii Mediów i Komunikacji Społecznej Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie, krajowym konsultantem metody EAAD-Best.eu w Polsce i ogólnoeuropejskim konsultantem części cyfrowej – iFightDepression.

EAAD – Best.eu - Europejski Sojusz przeciw Depresji i jego najlepsze praktyki to metoda 4-poziomowego uwrażliwiania społeczności lokalnych na sytuację osób w depresji. W Polsce pierwszy alians przeciw depresji powstał w Warszawie Śródmieściu. Narzędzie iFightDepression to bezpłatne klinicznie zbadane narzędzie, internetowy program samokontroli, którego celem jest pomoc osobom z łagodną lub umiarkowaną depresją w samodzielnym radzeniu sobie z objawami.

Z badania CBOS na Pana zlecenie jako krajowego konsultanta metody EAAD. best wynika, że co piąty Polak ma objawy depresji. Czy przypadków choroby przybywa?

Dr Piotr Toczyski: Samych przypadków depresji nie przybywa na przykład po pandemii COVID-19, chociaż nie mamy pełnego obrazu tego, jakie pociągnęła ona za sobą skutki społeczne. Do depresji musi być jednak to podłoże biologiczne. To jest schorzenie bio-psycho-społeczne, więc wskaźnik depresji jest względnie stały. Co prawda, może być więcej wyzwalaczy, które sprawią, że ci, którzy mają tendencję do chorowania na depresję, przeżyją ją znacznie ciężej bądź w większym nasileniu objawów albo bardziej długotrwałe, dlatego w tym sensie możemy mówić o zwiększeniu przypadków choroby.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) mówi, że depresja w ciągu całego życia spotka co trzeciego człowieka. Jak ktoś już będzie miał epizod depresyjny, to jest duża szansa, że będzie miał kolejny. Szacuje się, że może to dotyczyć ok. połowy osób z tej grupy, a nawet więcej.

Mówi Pan, że depresja jest fenomenem bio-psycho-społecznym. Co to znaczy?

Dr P.T.: Mamy predysponujące nas do depresji cechy biologiczne, mamy właściwości psychometryczne, związane z jakimś okresowym kryzysem, np. żałoba może w nas wyzwolić depresję. Żałoba sama w sobie jest zjawiskiem zdrowym, musimy opłakać pewne rzeczy, ale jeśli dojdzie do tego, że mieliśmy jakiś inny czynnik predysponujący nas do zachorowania i wkroczy żałoba, jako taki kolejny makroczynnik, który nas pociągnie w kierunku zatopienia się w tym nastroju na długo, to jest ten czynnik psychologiczny. A społeczny jest taki, że nie będzie akceptacji dla tego zachorowania, więc ludzie będą to ukrywać.

Sieć wsparcia wokół takiej osoby i odpiętnowanie depresji może być naprawdę czymś, co dramatycznie poprawia jakość życia i perspektywę leczenia. Nie możemy uznać, że jest to schorzenie medyczne i wystarczy jakaś pigułka. Z reguły bowiem cała psychoterapia poznawczo-behawioralna, która idzie w parze z farmakoterapią służy temu, żeby człowiek różne nowe wzorce myślenia i zachowania sobie wypracował.

Na przykład w warsztatach w ramach zbadanego klinicznie bezpłatnego narzędzia – iFightDepression planowanie życia towarzyskiego, kontaktu z innymi ludźmi jest bardzo ważną częścią zdrowienia, jako takie naturalne antydepresanty. Kontakty z innymi ludźmi to już bardziej domena nauk humanistycznych i społecznych. W metodzie EAAD-best jest silny nacisk na to, żeby psychiatrzy współpracowali blisko z socjologami, z osobami od profilaktyki społecznej i od pedagogiki społecznej. Oni nie muszą nawet rozumieć biologii, jaka stoi za depresją, wystarczy, że będą mieli pewne ramy postępowania z różnymi grupami.

Czy coś się zmienia w postrzeganiu depresji w stosunku do tego, co było 20, 30, 40 lat temu?

Dr P.T.: Zmienia się tyle, że o depresji się chętniej mówi. Ludzie nauczyli się, że jest to prawdziwa choroba, że można ją skutecznie leczyć i że może dotknąć każdego, ale oczywiście nie jest tak wszędzie. Mamy taką dyspozycję do mówienia o depresji jako o chorobie, ale czasem funkcjonują jeszcze w polskim społeczeństwie inne przekonania. Stygmatyzację depresji badał CBOS w 2018 r.

Z tych badań wynikało, że zdecydowana większość badanych (72 proc.) postrzegało depresję jako chorobę wstydliwą, którą zazwyczaj ukrywa się przed innymi ludźmi.

Dr P.T.: Pomimo głośnego mówienia o depresji, wciąż mamy ten problem, że to jest jednak choroba stygmatyzowana. To nie jest tak, że ona jest już odstygmatyzowana i że każdy może swobodnie powiedzieć: „mam/miałem epizod depresyjny", czy: „spodziewam się kolejnego, bo widzę, że mi się pogarsza nastrój". To piętno społeczne wciąż na depresji spoczywa, natomiast na pewno w jakimś stopniu jest mniejsze niż 40 lat temu, może nawet mniejsze niż 20 lat temu. Ale daleko jeszcze do tego, by naturalnym było, że ludzie o tym mówią.

Z czego to może wynikać?

Dr P.T.: Przekaz starszych pokoleń, a także tradycja psychiatrii kojarzona z kaftanami, hospitalizacją, obdrapanymi drzwiami i oknami bez klamek, elektrowstrząsami to wszystko razem pozostawiło zły wizerunek. Zwłaszcza w tej części świata – na Wschodzie, gdzie mieliśmy sowiecką tradycję kierowania z powodów politycznych na leczenie psychiatryczne, gdzieś to odium ciąży. Destygmatyzacja to ważne zadanie w interwencji czteropoziomowej uwrażliwiania społeczności lokalnych na sytuację osób w depresji, opisaną we Frontiers in Psychiatry, którą stosujemy w metodzie EAAD-best.

Zdejmowanie piętna z depresji to oddziaływanie socjologiczne, psychospołeczne. Psychiatrzy przecież nie piętnują depresji. Możemy mieć inne metody interwencji na rzecz matek w depresji poporodowej, a inne metody pracy z seniorem w depresji, a inne z dzieckiem, inne metody w miejscu pracy, gdzie mamy wysoko funkcjonujące osoby – takie, które swoje cierpienie psychiczne maskują na przykład uśmiechem, zaradnością, pozornie nie są przygnębione - ukrywają depresję, inne w społeczności robotniczej, inne w społeczności inteligenckiej. Te wszystkie zmienne socjodemograficzne i psychograficzne, które trzeba uwzględnić, to już obszar oddziaływania pedagogiki społecznej i stad potrzeba tworzenia takich konsorcjów jak EAAD – Europejski Sojusz przeciw Depresji i jego najlepsze praktyki.

Co to za metoda?

Dr P.T.: Jest to metoda uznana za jedną z najlepszych praktyk na rzecz zdrowia publicznego przez WHO i Komisję Europejską. W ramach tego oddziałujemy informacjami o depresji na czterech poziomach, czyli na lekarzy rodzinnych, na pacjentów i osoby zagrożone zachorowaniem na depresję, na ogólną społeczność i na decydentów lokalnych, np. burmistrzów, urzędników, dziennikarzy, tak aby zdawali sobie sprawę, jak duże jest to zagrożenie.

Dzięki temu, że mówimy dużo o depresji - spada wskaźnik samobójstw. To jest taki paradoks, bo jeśli mówimy dużo o samobójstwach, to są czasami efekty naśladowcze, ale gdy mówimy dużo o depresji, to ludzie częściej diagnozują i leczą depresję, a przez to wskaźnik samobójstw maleje. W Unii Europejskiej jest dwa razy więcej samobójstw niż śmierci z powodu wypadków drogowych, a ponad połowa tych osób, które zginęły śmiercią samobójczą, cierpiało na depresję.

Z Pana badań wynika, że co piąty Polak wykazuje pewne objawy depresji. To dużo czy mało?

Dr P.T.: Z badania wynika, że co piąty Polak wykazuje pewne objawy i powinien dla świętego spokoju pójść do lekarza. Ale za pół roku to może być co piąty inny mieszkaniec Polski. U części z osób, które w tym badaniu miały kłopoty, te objawy ustąpią, ale pojawią się u innych. Depresja to jest schorzenie afektywne sezonowe. Są pewne przypadki epizodów związane z tym, że być może będzie mniej światła i będzie inna pora roku. Badanie wskaźnika depresji, czy taki barometr objawów depresji jest metodą na odpiętnowanie depresji, ma sprawiać, że ludzie mówią o niej chętniej. Normalizowanie depresji jest bardzo dobre z perspektywy suicydologicznej, ludzie zaczynają o siebie dbać, zachęcać innych do badania, To zaś skutkuje tym, że mamy do czynienia z mniejszą liczbą samobójstw. Oczywiście nie wszystkie próby samobójcze związane są z depresją, natomiast tym, którym można było zapobiec podejmując leczenie depresji, udaje się zapobiec w większym stopniu.

Czy zachorowalność na depresję się zwiększa w ostatnich latach?

Dr P.T.: Dokładny mechanizm neurofizjologiczny depresji nie jest jeszcze do końca rozpoznawalny, ale na pewno zachorowalność, a może niewyleczalność, zwiększa stygmatyzacja społeczna. Są takie społeczności w promieniu 30-40 km od Warszawy, gdzie - kiedy pytam światłych ludzi o leczenie depresji, to oni mówią, że nie wiedzą nawet, gdzie przyjmuje najbliższy psychiatra, albo, że do najbliższego lekarza jest 20 km. A jak pytam, czy lekarz POZ by się podjął leczenia, to mówią, że nigdy. A gdy pytam, czy ogłoszenie na temat jakiegoś spotkania o depresji byłoby w lokalnej świetlicy możliwe – to odpowiadają, że nie, bo nikt by nie przyszedł, bo każdy by bał się, że będzie z tą depresją jakoś tam kojarzony. To zwiększa zachorowalność – w tym sensie, że nikt nie będzie się leczył.

Po to jest właśnie to bezpłatne narzędzie iFightDepression - człowiek wykonuje sobie taki test przesiewowy w Internecie, może wydrukować wynik, zabrać go ze sobą do lekarza. To jest świetny sposób, żeby rozpocząć rozmowę z lekarzem, nawet gdzieś daleko od miejsca zamieszkania albo w ramach teleporady, chociaż to nie jest najlepsza metoda stawiania klinicznej diagnozy z depresją.

Depresja to nie jest tylko sprawa lekarzy i ich pacjentów, ale sprawa każdego z nas, bo co trzeci z nas będzie tym dotknięty. Każdy z nas zna kogoś z depresją, każdy z nas ma odpowiedzialność, bardzo małą tak naprawdę, bo to chodzi o pewną serdeczność i życzliwość, zrobienie jakiegoś jednego drobnego gestu czasami, bycia trochę bardziej wyrozumiałym lub bycia mediatorem.

Czego ludzie nie wiedzą o depresji, a powinni wiedzieć?

Dr P.T.: Tego, że lekarz rodzinny jest jednak dobrym punktem takiego pierwszego styku. Jeżeli ktoś ma w tej dziedzinie wątpliwość, to może wejść na stronę aliansprzeciwdepresji.org. Tam są umieszczone wytyczne Naczelnej Izby Lekarskiej i Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego w tej sprawie. Można je pobrać i iść do lekarza POZ, ale jeśli się lekarz nie czuje pewnie, to nic z tego nie będzie, bo być może nawet sami lekarze nie wiedzą, że ich te wytyczne obowiązują. Dlatego dobrze by było, żeby zdobyli wiedzę, albo się doszkolili.

Ludzie nie zawsze wiedzą, że depresja jest maskowana, czyli np. mężczyzna, który ma jakieś wybuchy złości, to może być w gruncie rzeczy osoba z depresją. Dla świętego spokoju taki autotest na depresję warto więc sobie robić regularnie, co parę tygodni, np. przez stronę iFightDepression lub inne podobne narzędzie w Internecie np. na stronach WHO.

W przychodniach powinien leżeć taki test przesiewowy na depresję, by ludzie mogli go zabrać ze sobą i pokazywać lekarzowi rodzinnemu, przy okazji wizyty do zinterpretowania, tak na wszelki wypadek.

Mamy bardzo dużo subkategorii depresji: jest depresja atypowa, która charakteryzuje się pewnymi reaktywności nastroju z punktu bieżących wydarzeń, ale też zwiększeniem apetytu, czyli rośnie masa ciała, człowiek jest dużo bardziej senny. Jest depresja podprogowa, gdzie osiowe objawy depresji są słabo wyrażone - a tacy ludzie rzadko zgłaszają do psychiatry. Są różne maski depresji bólowe, behawioralne, kogoś plecy bolą, on nie jest obolały z powodu somatycznych, ale psychosmoatycznych. Mogą być maski związane z zachowaniem np. takie wybuchy złości. Jest depresja sezonowa, depresja, która jest w przebiegu choroby afektywnej dwubiegunowej, czyli występuje na przemian z okresami manii, a więc jest też lekooporna. Nie mówiąc o tym, że są specyficzne formy depresji młodzieńczej, czy starczej, poporodowej czy okołoporodowej, także mężczyzn.

Uwrażliwianie ludzi na depresję to jest często wyzwanie dla psychologa społecznego, czy socjologa, czy dla kogoś kto zajmuje się profilaktyką. Jeśli tego wierzchołka góry lodowej nie dotkniemy i nie zagłębimy się poniżej tego poziomu, który jest widoczny, to właściwie ten fenomen pozostaje dla nas nietknięty społecznie.

Mówi Pan, że jest to schorzenie społeczne.

Dr P.T.: Ludzie, którzy się tego nie spodziewali, a więc władze lokalne, mają przed sobą wielkie wyzwanie, bo oni najlepiej znają swoją społeczność. Są np. społeczności stare, czyli tam potrzebne jest robienie non stop warsztatów o tym, że osoby w wieku podeszłym, które zamieszkują naszą dzielnicę być może zauważyły u siebie ból brzucha czy bezsenność, czy inne objawy związane z depresją z kwestionariusza pacjenta PQH-9 i powinny pójść do lekarza rodzinnego. A może lekarz rodzinny powinien mieć w tej społeczności jakąś pogadankę co jakiś czas w domu seniora czy na świetlicy seniorów, czy Uniwersytecie Trzeciego Wieku.

Przyczyny depresji są społeczne i metody profilaktyki są społeczne. Wyzwalacze depresji mogą być na przykład związane z przemocą. Są udowodnione korelacje między tym, że ktoś doświadczał przemocy w szkole, a po latach doświadcza częściej epizodów depresyjnych. Teraz mamy różne epidemie cyberbullyingu. Więcej osób doświadcza wykluczenia rówieśniczego i to w przyszłości będzie czynnik wyzwalający u człowieka, który miał biologiczną podatność na depresję - za pewien czas może nastąpić u niego takie odreagowanie z poziomu psychologicznego. Dlatego zachorowań więcej nie będzie, ale będą bardziej dramatyczne. Ten, kto mógł mieć łagodny epizod depresyjny, będzie miał cięższy.

Przykładowo, tam gdzie było podłoże biologiczne i psychologiczne związane ze starością doszedł czynnik społeczny, np. związany z pandemią COVID. Doszło do sytuacji, że ktoś przestał odwiedzać seniora z powodu pandemii. I coś, co było łagodną subkliniczna postacią depresji u seniora, mogło się nieraz rozwinąć do postaci dużo cięższej i w efekcie mogły wystąpić nawet myśli samobójcze.

Gdybym był władzą lokalną, bardzo chciałbym przeciwdziałać temu, żeby znaleźć jakąś formułę angażowania seniorów, np. dostarczyć im Internet, żeby mogli być w kontakcie twarzą w twarz, nawet jeśli nie mogą z kimś przy jednym stole siedzieć.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała:
Anna Mikołajczyk-Klębek,
Nauka w Polsce - PAP

eprasa.pl 79ab51dd77

LEGIONOWO LIVE ART .ORG

KUBICA PRODUCTION

P / R / E / Z / E / N / T / U / J / E

Prog Rock Fest 2022

DAVID CROSS BAND

(ex. King Crimson)

Karty Wstępu
online
progrockfest.pl

PARTNER GŁÓWNY

PARTNER MEDIALNY

eska ROCK

STREFA MUSIC

THE ADEKAEM

METAFOX

fren

10.09.2022
Legionowo

Sala Widowiskowa
Piłsudskiego 41

Prog Rock L!ve

Zadanie jest współfinansowane ze środków Powiatu Legionowskiego oraz środków Gminy Miejskiej Legionowo | Partnerem Wydarzenia jest Samorząd Województwa Mazowieckiego

Legionowo Live Art | progrockfest.pl | Kubica Production | progrockfest.pl | Legionowo Live Art | progrockfest.pl | Kubica Production

7. Edycja Festiwalu Rocka Progresywnego ProgRockFest 2022

David Cross Band | The Adekaem | Metafox | Fren

PARTNERZY I SPONSORZY

Mazowsze. serce Polski · Miasto Legionowo · Powiat Legionowski · BULL DESIGN · LYNX music · MM AUDIO SOUND & LIGHT · Miejska Biblioteka Publiczna w Legionowie · AUDIOMUZOFANS · FOTOGRAFIA jest FAJNA · Summer Fog Festival · Restauracja Legionowska · beef burger · girasoli · Restauracja Buchnikowa Chata

MEDIA

tygodnik mazowiecki · TYGODNIK NOWODWORSKI · Pułtuski · jezioro.zegrzynskie.pl · Rockowa Wyspa · ArtRock.PL · MLWZ.PL · Pro-Radio www.proradio.pl · PROG ROCK .ORG.PL · ROCK AREA · Kurier · Miasta

eprasa.pl 79ab51dd77

Eksperci alarmują – co czwarte dziecko wychodzi do szkoły bez śniadania! A przecież pierwszy posiłek dnia jest najważniejszy, by organizm rozwijał się prawidłowo. Naukowcy podkreślają, że spożywanie pożywnych śniadań zapobiega także otyłości. Czy bułka z parówką wystarczy, by z energią rozpocząć nowy dzień? Z jakich źródeł czerpać wapń i białko, by wspomagać rozwój dzieci w każdym wieku? Podpowiadamy

SPOSÓB NA GENIUSZA?

Zdrowe śniadanie do szkoły to podstawa!

Wiedza kontra złe praktyki

Niemal wszyscy rodzice wiedzą, że zdrowe śniadanie ma wpływ na zdrowie i prawidłowy rozwój dzieci. Odpowiednia dieta to większa odporność, sprawność fizyczna i prawidłowy rozwój umysłowy. Jednak wiedza to jedno, a praktyka... no cóż, z tym bywa różnie. Jak pokazują wyniki badań przeprowadzonych w szkołach, w śniadaniowym menu polskich uczniów królują parówki i białe pieczywo, czyli żywność wysokoprzetworzona. Pełnoziarniste pieczywo obecne jest jedynie u co czwartego ucznia, a warzywa spożywa tylko 16 procent z nich.

Rodzice są podstawowym wzorcem dla dzieci. Jeżeli sami dają nie najlepszy przykład, nie mogą oczekiwać, że dzieci będą odpowiedzialnie patrzeć na zawartość swoich talerzy. Rodzice, którzy sami codziennie jedzą świeże warzywa, owoce i przetwory mleczne, podają je również swoim dzieciom. I podobnie w drugą stronę – dzieci rodziców, którzy w pośpiechu rano pochłaniają kawę z drożdżówką, równie bezrefleksyjnie wybierają niezdrowe i łatwo dostępne przekąski. Kolorowy i bogaty w różnorodne składniki talerz rodziców wzbudzi zainteresowanie niejednego malucha. Młody odkrywca z ciekawością będzie sprawdzał, jak smakuje każdy jego aromatyczny element.

Bystry uczeń = mądre śniadanie

Śniadanie nie może być posiłkiem przypadkowym, spożywanym w pośpiechu, zupełnie bezrefleksyjnie. To czym nakarmimy nasze dzieci po całej nocy, ma zasadniczy wpływ na jakość tego, jak spędzą całą resztę dnia.

Pierwszy posiłek powinien być pełnowartościowy, tzn. zawierać możliwie najwięcej mikro i makroelementów. Ważne, by był w pełni zbilansowany i stanowił zarówno źródło złożonych węglowodanów, tłuszczy jak i dobrze przyswajalnego białka. Jednym z najlepszych źródeł białka jest mleko i jego przetwory. Twaróg i ser żółty mogą być składnikami naprawdę ciekawych i oryginalnych przepisów, a tym samym doskonałym elementem zdrowej diety.

– Prawidłowo skomponowane śniadanie powinno zawierać produkty z różnych grup piramidy żywieniowej, a więc zarówno produkty zbożowe, warzywa, owoce i przetwory mleczne – zauważa Ewa Polińska, ekspert z MSM Mońki. – Synonimem śniadania są i na długo pozostaną kanapki, zadbajmy jednak o ty, by odpowiednio je urozmaicać. Na rynku dostępnych jest wiele rodzajów serów, które doskonale łączą się z ulubionymi warzywami dzieci: pomidorami, ogórkami czy sałatą. Jeżeli dodatkowo posypiemy je zdrowymi pestkami słonecznika lub dyni, otrzymamy posiłek godny młodych mistrzów.

Wspólnie znaczy lepiej

Wspólnie przygotowane i spożywane posiłki są ważnym elementem życia emocjonalnego. Jedzenie może być źródłem pasji, o ile nikt nikogo do niczego nie zmusza. Każda śniadaniówka przygotowana z miłością smakuje niczym dzieło najlepszego szefa kuchni. Ponadto badania dowodzą, że dzieci znacznie chętniej jedzą posiłki przyrządzane samodzielnie.

– Zwracajmy uwagę na to, co proponujemy naszym dzieciom. Pokazujmy różnice między poszczególnymi produktami. Dzieci często są zaskoczone, jak wiele jest rodzajów sera żółtego i jak bardzo różnią się one od siebie smakiem. Bądźmy odważni na zakupach! Łagodny ementaler, kwaskowaty edamski czy ostrzejszy cheddar – pozwólmy dzieciom wybrać smak, który najbardziej im odpowiada – zachęca ekspert z MSM Mońki.

Pyszne śniadanie to posiłek złożony z ulubionych składników. Ser żółty może stanowić doskonałą bazę. Jest ważnym źródłem wapnia – wraz z jedną 30-gramową porcją zaspokoimy aż 20% dziennego zapotrzebowania na ten składnik. Ponadto ser żółty jest bogatym źródłem białka – podstawowego budulca ludzkiego ciała. To także prawdziwa kopalnia soli mineralnych – chromu, magnezu, potasu, fosforu, cynku, miedzi, selenu i żelaza. Jest również doskonałym źródłem probiotyków, czyli zdrowych szczepów bakterii, wzmacniających odporność. W połączeniu z sezonowymi warzywami pozwoli stworzyć nie tylko pierwsze, ale także drugie śniadanie. Ciekawym pomysłem na zdrowy, pełnowartościowy i w pełni zbilansowany posiłek, który z powodzeniem można także zapakować do śniadaniówki, są sajgonki z serem Aldamer i warzywami.

Sajgonki z serem i warzywami

Składniki:
- papier ryżowy
- liście botwinki
- ogórek świeży
- marchewka
- papryka świeża
- dowolne kiełki
- ser Aldamer MSM Mońki

Opcjonalnie:
- sos sojowy
- chrzan wasabi

Wykonanie:

Papier ryżowy namocz w wodzie aż do zmiękniecia. Na każdy nałóż liść botwinki, pokrojone w cienkie paseczki warzywa, kiełki i plaster sera. Zwiń jak gołąbki. Ci, którzy lubią ostrzejsze smaki, mogą je maczać w sosie sojowym, wymieszanym z niewielką ilością chrzanu wasabi.

Smacznego!

PAŁAC W JABŁONNIE
#POCZUJNASZAHISTORIE

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

CHRZCIN I KOMUNII
ŚLUBU LUB WESELA
URODZIN CZY JUBILEUSZU

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

eprasa.pl 79ab51dd77

XIV
FESTIWAL
FILMOWY
NNW
Wojciech Korkuć KOREKSTUDIO
NNW
28.09 - 01.10. 2022
Gdynia
wstęp wolny
www.festiwalnnw.pl
STULECIE · ODZYSKANIA · NIEPODLEGŁOŚCI
1918 · 2018
PATRONAT NARODOWY
PREZYDENTA RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ
ANDRZEJA DUDY
W STULECIE ODZYSKANIA NIEPODLEGŁOŚCI
ORGANIZATORZY
SCENA KULTURY STOWARZYSZENIE
GDYNIA MIASTO FILMU
unesco Member of the Creative Cities Network
DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW MINISTRA KULTURY I DZIEDZICTWA NARODOWEGO
Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego
WSPÓŁFINANSOWANIE
POLSKI INSTYTUT SZTUKI FILMOWEJ
PARTNER GENERALNY
ORLEN
PARTNERZY INSTYTUCJONALNI
INSTYTUT PAMIĘCI NARODOWEJ
FINA
PATRONI MEDIALNI
TVP TELEWIZJA POLSKA
POLSKIE RADIO
Polskie Radio 24
SIECI
SUPER express
DO RZECZY
GAZETA POLSKA
TYGODNIK SOLIDARNOŚĆ
REPUBLIKA
niezależna.pl
BIULETYN IPN
tysol.pl
wPolityce.pl
Czas Ciechanowa
tnowo
w SIECI HISTORII
Radio Gdańsk
POLSKA PRESS GRUPA
nasza HISTORIA
idziemy

eprasa.pl 79ab51dd77

piątek 9 września

TVP 1

04:45 Klan - telenowela
05:10 Przysięga - serial obyczajowy
06:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
07:30 Agape - magazyn
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Ranczo - serial obyczajowy
09:40 Komisarz Alex - serial
10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny
11:25 Kasta - serial paradokumentalny
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:35 Magazyn Rolniczy
12:50 Natura w Jedynce - Zwierzęta - Owady

SERIAL KOSTIUMOWY

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

TVP 2

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

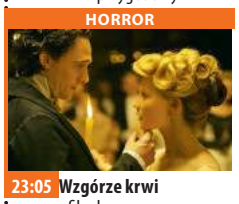
SERIAL OBYCZAJOWY

19:30 Barwy szczęścia - serial obyczajowy
19:55 Przepis dnia
20:04 Kronika Orlen Wyścig Narodów
20:10 Barwy szczęścia - serial obyczajowy
20:40 Tak to leciało
21:40 Kabaret. Super Show Dwójki - program kabaretowy
22:45 Hity wszech czasów - magazyn muzyczny
23:55 Kino relaks - Wielki podryw - komedia, prod. USA, 2001
02:10 Dziewczyna z tatuażem - thriller
04:45 Zakończenie

TVN

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

HORROR



23:05 Wzgórze krwi - film horror, USA, Kanada, 2015, reż. Guillermo Del Toro, wyk. Mia Wasikowska, Jessica Chastain, Tom HiddlestonCharlie Hunnam, Jim Beaver, Leslie Hope Młoda pisarka odkrywa, że jej nowy, uroczy mąż nie jest w rzeczywistości tym, kim się wydaje
01:30 Kuba Wojewódzki
02:35 Uwaga! - magazyn prod. Polska
02:55 Noc magii - program ezoteryczny prod. Polska
04:20 Kto was tak urządził

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:40 Malanowski i Partnerzy Bronisław Malanowski rozwiązuje zagadki kryminalne, prowadząc biuro detektywistyczne.
09:40 Sekrety rodziny
10:40 Dlaczego ja?
11:40 Gliniarze
12:50 Wydarzenia
13:20 Interwencja
13:40 Trudne sprawy
14:40 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość wydarzeń
19:45 Sport
19:55 Pogoda
20:05 Twoja Twarz Brzmi Znajomo

PROGRAM ROZRYWKOWY

22:10 Love Island. Wyspa miłości
23:10 Logan Mutanci niemal wyginęli, a ci, którzy przeżyli zmuszeni zostali do ukrywania swoich mocy. Zmęczony życiem Logan opiekuje się schorowanym Profesorem X w kryjówce przy granicy meksykańskiej. Pewnego dnia nieznajoma prosi by zaopiekował się Laurą - młodą mutantką ściganą przez tajemniczą organizację.
02:10 La Bamba
04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:00 Muzyczne poranki
07:25 Informacje kulturalne
07:55 Co dalej? - program publicystyczny
08:30 Kronos - Obrazy - magazyn kulturalno-społeczny
09:15 Zimowi bracia - dramat
11:00 Rodzina Durrellów
12:05 Gołas, absolutnie!
13:05 Wydarzenie aktualne
13:30 Lalka - serial
15:05 Czarny charakter - film krótkometrażowy
15:25 Porachunki - film krótkometrażowy
15:45 Marysia i Napoleon - komedia, reż. Leonard Buczkowski, wyk. Beata Tyszkiewicz, Gustaw Holoubek
17:50 Res Poloniae
18:30 Informacje kulturalne
18:55 Billy Wilder - cykl dokumentalny
20:00 Wieczór kinomana

FILM FABULARNY

20:05 Wieczór kinomana - Gra pozorów - film fabularny, prod. Wielka Brytania, 1992, reż. Neil Jordan, wyk. Stephen Rea, Forest Whitaker, Miranda Richardson, Adrian Dunbar
22:05 Zaginione - odnalezione - magazyn
22:30 Martha Cooper - historia graffiti
23:40 Gomorra - serial
00:40 Teraz animacje! - Córka - film animowany
00:50 Teraz animacje! - Pamięć - animowany
01:10 Czwartkowy klub filmowy - Piękna młynarka - film kostiumowy
02:55 Informacje kulturalne

TV Puls

06:00 Kobra - oddział specjalny Serial o niemieckich policjantach, którzy patrolują autostradę wiodącą ze wschodu na zachód Europy. W swojej pracy spotykają przemytników, handlarzy narkotyków i wiele innych podejrzanych osób.
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
11:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny
12:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
13:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
14:00 Reporterzy. Z życia wzięte
15:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
16:00 Prawdziwe motywy

SERIAL OBYCZAJOWY

17:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
20:00 Pomścić córkę
22:00 Rocky Balboa
00:00 Sęp Sęp - policjant o wyjątkowych zdolnościach dedukcyjnych – dostaje zlecenie poprowadzenia dochodzenia w sprawie znikających przestępców.
02:30 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
03:25 Menu na miarę - program kulinarny
04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny
05:00 Dyżur - serial dokumentalny

TVN 7

05:15 Szkoła
06:15 Papiery na szczęście - serial, Polska
06:45 Hotel Paradise
07:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
10:50 Opowieści małżeńskie
11:55 Zagadki losu
12:55 Szpital - program obyczajowy
13:55 Sąd rodzinny - program sądowy
14:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska
15:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
17:00 Opowieści małżeńskie
18:00 Tajemnice miłości
19:00 Zagadki losu
20:00 Papiery na szczęście - serial, Polska
20:35 Hotel Paradise

KOMEDIA

21:35 Był sobie chłopiec - film komedia, Wielka Brytania, USA, Francja, Niemcy, 2001, reż. Chris Weitz, Paul Weitz, wyk. Hugh Grant, Nicholas Hoult, Toni Colette, Rachel Weisz, Isabel Brook
23:40 Odważna - film sensacyjny, USA, Australia, 2007, reż. Neil Jordan, wyk. Jodie Foster, Terrence Howard, Nicky Katt, Naveen Andrews, Mary Steenburgen
02:15 Druga strona medalu - talk show
02:50 Noc magii - program ezoteryczny prod. Polska

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu **08:00** Nasz Nowy Dom **09:00** Pierwsza miłość **09:50** Pierścionek z rubinem Nastoletnia Lucy (Emily Hamilton) jest bardzo smutna. Jej ojciec stracił pracę. Pozbawiona środków do życia rodzina znajduje schronienie w posiadłości babci. **10:55** Kochane Pieniądze **11:55** Sędzia Judy **13:55** STOP Drogówka **15:55** Policjantki i Policjanci **16:55** Pierścionek z rubinem **18:00** Hawaje 5-0 **19:00** Policjantki i Policjanci **20:00** Gwiazdy Kabaretu **22:05** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **00:05** Snowpiercer: Arka przyszłości Rok 2031. Świat przegrał walkę z globalnym ociepleniem. **02:45** Śmierć na 1000 sposobów **03:10** Ucho Prezesa **03:25** TOP 10 - Lista Przebojów

TV Trwam

11:25 Myśląc Historia **11:35** Pogranicze **12:00** Anioł Pański **12:03** informacje dnia **12:20** Ziemia Obiecana **13:10** Muzyczne chwile **13:30** Msza święta z Jasnej Góry **14:20** 100 cudownych miejsc **14:30** Zrozumieć Antycywilizacje **14:55** Słowo życia **15:00** Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia **15:20** Mocni w Wierze **15:50** Ma się rozumieć **16:00** informacje dnia **16:10** Siódmy Sakrament **16:40** Prosto o gospodarce **17:00** Życie z Pasją **17:25** Święty na każdy dzień **17:30** Geopolityka **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** informacje dnia **18:15** Westerplatte Młodych **19:00** Warto zauważyć...**19:30** Opowieści Theo **19:45** Modlitwa **20:00** informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Historia **21:00** Apel Jasnogórski

PAŁAC W JABŁONNIE
#POCZUJNASZAHISTORIE

HOTEL BUTIKOWY
PAŁAC W JABŁONNIE

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

Wyjątkowa lokalizacja w otoczeniu 18-wiecznego Pałacu i parku krajobrazowego

Eleganckie pokoje ze smacznymi śniadaniami

Bezpłatny parking

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

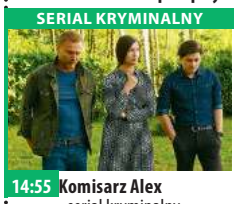
eprasa.pl 79ab51dd77

sobota 10 września

TVP 1

05:10 Serial fabularny
06:00 Magazyn Ekspresu Reporterów
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
07:40 Rok w ogrodzie
08:05 Rok w ogrodzie Extra - magazyn
08:20 Wojsko - polskie.pl - reportaż
08:45 Pełnosprawni - magazyn
09:20 Fascynujący świat - Ludzkość z przypadku: Gen, który stworzył mózg człowieka, prod. Niemcy, 2020, reż. Kerstin Holl
10:25 Sprawa dla reportera
11:30 Noce i dnie - serial
12:40 Gwiazdy w południe - Ostatnia walka Apacza - western, prod. USA
14:10 Z pamięci - felieton
14:25 Okrasa łamie przepisy

SERIAL KRYMINALNY



14:55 Komisarz Alex - serial kryminalny
15:55 Rolnik szuka żony - reality show
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Jaka to melodia?
18:30 Ojciec Mateusz - serial kryminalny
19:30 Wiadomości
20:10 Alarm! - magazyn
20:35 Komisarz Alex - serial
21:35 Hit na sobotę - film
23:45 Kolarstwo - Orlen Wyścig Narodów
24:00 Akt odwagi - film fabularny, prod. USA
01:55 U Pana Boga w ogródku - komedia
04:00 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny

TVP 2

05:20 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy
07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial
07:55 Pytanie na śniadanie
12:10 Rodzinny ekspres - magazyn
12:50 Program rozrywkowy
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:15 Szansa na sukces. Eurowizja Junior 2022
16:20 Na dobre i na złe - serial TVP, reż. Jarosław Marszewski, wyk. Mateusz Janicki, Mateusz Damięcki, Amelia Czaja
17:20 Smaki świata - magazyn
17:50 Słowo na niedzielę - Przepis na odkrycie miłosierdzia czyli gbur na lotnisku
18:00 Panorama

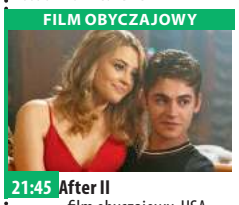
TELETURNIEJ

18:20 Va Banque - teleturniej
18:40 Postaw na milion
19:30 Kronika Orlen Wyścig Narodów
19:35 Lajk!
20:00 The Voice of Poland - Przesłuchania w ciemno - widowisko muzyczne
00:30 Kabaret. Super Show Dwójki - program kabaretowy
01:35 Wielki podryw - komedia, prod. USA, 2001, reż. David Mirkin, wyk. Sigourney Weaver, Jennifer Love Hewitt, Ray Liotta, Gene Hackman
03:50 Film fabularny
05:30 Zakończenie

TVN

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

FILM OBYCZAJOWY



21:45 After II - film obyczajowy, USA, 2020, reż. Roger Kumble, wyk. Josephine Langford, Hero Fiennes-Tiffin, Dylan Sprouse, Louise Lombard
23:55 Mama - film horror, Hiszpania, Kanada, 2013, reż. Andy Muschietti, wyk. Jessica Chastain, Nikolaj Coster-Waldau, Megan Charpentier, Isabelle Nelisse, Daniel Kash
02:10 Uwaga! - magazyn prod. Polska
02:30 Noc magii - program ezoteryczny prod. Polska
03:55 Kto was tak urządził

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat
08:20 Fałszywa dwunastka 2 Tom Baker wraz z żoną Kate zabierają swoją wesołą gromadkę na niezapomniane letnie wakacje. Wymarzony odpoczynek przeradza się jednak w obłąkane współzawodnictwo z rodziną starego rywala Toma - Jimmy'ego.
10:10 Ewa gotuje
10:40 Nasz Nowy Dom
11:40 Bogaty Dom - Biedny Dom
12:45 Górale
13:45 Drwale i inne opowieści Bieszczadu
14:40 Rolnicy. Podlasie
15:45 Więzienie
17:45 Chłopaki do wzięcia
18:50 Wydarzenia
19:15 Prezydenci i Premierzy
20:00 Doda. 12 kroków do miłości

DRAMAT

21:05 Titanic, cz. 2 Leonardo DiCaprio i nominowana do Oscara Kate Winslet tworzą wspaniałe, niezapomniane kreacje aktorskie jako Jake i Rose - para młodych kochanków, którzy poznali się podczas, dziewiczego rejsu transatlantyku Titanic. Nie dane im było jednak zaznać pełni szczęścia i miłosnych uniesień.
23:10 Wschodzące słońce
02:05 Morgan
04:05 Świat według Kiepskich
04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy prod. Polska
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

08:05 Informacje kulturalne
08:30 Wydarzenie aktualne
08:55 Tamte lata, tamte dni
09:35 Toulouse - Lautrec, wolny duch Paryża
10:45 Serialowa nostalgia - Czarne chmury - serial
11:45 Do dzieła - magazyn
12:15 Człowiek na torze - dramat psychologiczny, reż. Andrzej Munk
13:55 Dzika Muzyka - Polscy Lirnicy - magazyn, reż. Zuzanna Solakiewicz
14:35 Szczawno - Zdrój Baroque Festival 2021
15:35 Retro kino - Generał - komedia, prod. USA
17:10 Młody Sherlock Holmes - komedia
18:05 Co dalej?
18:35 Legendy Rocka - Primal Scream
19:05 Legendy Rocka - Simple Minds
19:30 Informacje kulturalne

DRAMAT HISTORYCZNY

20:00 Bilet do kina - Zniewolony - dramat historyczny, prod. Wielka Brytania
22:20 Kabaret Starszych Panów - Wieczór X. Niespodziewany koniec lata - widowisko
23:55 Seans kultowy - Kot o dziewięciu ogonach - film fabularny, prod. Włochy, Niemcy, 1971, reż. Dario Argento, wyk. Catherine Spaak
01:55 Wieczór kinomana - Gra pozorów - film fabularny
04:00 Informacje kulturalne
04:30 562 metry - film
04:50 Gwiazda Piołun - film dokumentalny

TV Puls

06:00 Napisała: Morderstwo Jessica Fletcher, była nauczycielka angielskiego i pisarka kryminałów, jest wdową mieszkającą w starym wiktoriańskim domu we wsi Cabot Cove. Prowadzi spokojne życie jako nie odkryta pisarka wielu kryminałów.
07:00 Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska
20:00 Mad Max: Na drodze gniewu Po nuklearnej katastrofie świat stał się pustynią. Nieliczni, co przetrwali wybuch, walczą o wodę i wolność od niebezpiecznych organizacji rządzących na Ziemi.

FILM AKCJI

22:15 Pan życia i śmierci Jurij Orłow, będąc świadkiem morderstwa, zostaje handlarzem bronią. Prowadząc swoją działalność, nieustannie ucieka przed agentem Interpolu, Jackiem Valentinem.
00:50 Kill Bill część 2 Zawodowa morderczyni realizuje plan zemsty na dawnych kompanach, którzy chcieli ją zabić.
03:35 Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska
04:20 Menu na miarę - program kulinarny
05:00 Dyżur - serial dokumentalny prod. Polska

TVN 7

05:05 Szkoła
06:05 Wiza na miłość
07:00 Wyluzuj, Scooby Doo! - serial animowany, USA
07:55 Prawie święta - film, USA, Chiny, 2016, reż. David E. Talbert, wyk. Nicole Ari Parker, Danny Glover, Omar Epps, Mo'Nique, Kimberly Elise
10:15 Ukryta prawda - program obyczajowy
13:15 Goście, goście III: Rewolucja - film komedia, Francja, Belgia, Czechy, 2016, reż. Jean Marie Poire, wyk. Jean Reno, Christian Clavier, Marie-Anne Chazel, Franck Dubosc, Karin Viard
15:35 Był sobie chłopiec - film komedia, Wielka Brytania, USA, Francja, Niemcy, 2001, reż. Chris Weitz, Paul Weitz

KOMEDIA

17:50 Nie kłam, kochanie - film komedia, prod. Polska, 2008, reż. Piotr Wereśniak, wyk. Piotr Adamczyk, Marta Żmuda-Trzebiatowska, Grażyna Szapołowska, Beata Tyszkiewicz, Magdalena Schejbal, Tomasz Karolak, Sławomir Orzechowski
20:00 Robin Hood - film przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2010, reż. Ridley Scott, wyk. Russell Crowe, Cate Blanchett, Max Von Sydow
23:00 American Pie: Zjazd absolwentów - film komedia, USA
01:20 Tajemnice pól śmierci - dokument

TV 4

06:00 Galileo **11:00** Bibliotekarz: Tajemnica włóczni Flynn dzięki wiedzy i sile charakteru spośród setek kandydatów zostaje przyjęty na etat do Biblioteki Metropolitalnej. Biblioteka okazuje się miejscem niezwykłym. **13:00** Agenci. Biuro Detektywistyczne **15:00** STOP Drogówka **17:00** Policjantki i Policjanci **22:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **00:00** Ostatni bastion Film akcji z dwukrotnym laureatem Oscara - Robertem Redfordem w roli wybitnego generała i bohatera wojennego, Eugene'a Irwina, zdegradowanego i skazanego na ciężkie więzienie za odmowę wykonania rozkazu, która doprowadziła do śmierci kilku jego podkomendnych. **02:55** Śmierć na 1000 sposobów **03:25** TOP 10

TV Trwam

11:00 Kropelka radości **12:00** Anioł Pański **12:03** informacje dnia **12:20** Warto zauważyć... **12:50** Siódmy Sakrament **13:20** Ocalić od zapomnienia **13:30** Msza święta z Jasnej Góry **14:20** 100 cudownych miejsc na świecie
14:35 Natura Obiektywnie **15:00** Regał **15:30** Wierzę w Boga **15:50** Święty na każdy dzień **16:00** informacje dnia **16:10** Módl się i pracuj – historia ks. Władysława Wanagsa
17:00 Z Parlamentu Europejskiego **17:25** Święty na każdy dzień **17:30** Wolność Słowa **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:00** Msza Święta **20:00** informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Historia **21:00** Apel Jasnogórski

niedziela 11 września

TVP 1

05:05 Sprawa dla reportera
06:00 Słownik polsko@polski - talk - show
06:25 Wojsko - polskie.pl
06:55 Słowo na niedzielę
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia
08:00 Tydzień
08:30 Zakochaj się w Polsce - magazyn
09:05 Czas w las - magazyn
09:35 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny
10:10 Klasztorne smaki Remigiusza Rączki - magazyn kulinarny
10:45 Zmiennicy - serial
11:55 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem
13:00 Dożynki Prezydenckie
14:15 Z pamięci - felieton
14:25 Weterynarze z sercem

KOMEDIA

14:55 U Pana Boga w ogródku - komedia
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:30 Wojenne dziewczyny
19:30 Wiadomości
20:15 Wojenne dziewczyny
21:15 Rolnik szuka żony - reality show
22:15 Zakochana Jedynka - Twój na zawsze - film obyczajowy, prod. USA, 2010, reż. Allen Coulter
00:20 Film fabularny
02:25 Countdown - film fabularny
03:55 Jaka to melodia?
04:40 Z pamięci - felieton
04:45 Zakończenie

TVP 2

05:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy
07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial
07:55 Pytanie na śniadanie
11:10 Polska od kuchni - Miss Wdzięku - widowisko
11:45 The Voice of Poland - Przesłuchania w ciemno
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:15 Szansa na sukces. Eurowizja Junior 2022 - widowisko muzyczne
16:15 Tak to leciało - teleturniej muzyczny
17:05 Lajk!
17:30 Rodzinka.pl - serial komediowy
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej
18:50 Na sygnale - serial fabularyzowany
20:00 Postaw na milion

KOMEDIA

21:00 Oszustki - komedia, prod. USA, 2019, reż. Chris Addison, wyk. Anne Hathaway, Rebel Wilson
22:45 Kino bez granic - Sama przeciw wszystkim - film fabularny, prod. USA, Francja, 2016
01:05 Obietnica - dramat, prod. Polska, Dania, 2014, reż. Anna Kazejak, wyk. Eliza Rycembel - Lila, Mateusz Więcławek - Janek, Magdalena Popławska - Sylwia, Dawid Ogrodnik, Andrzej Chyra
02:55 Julieta - dramat, prod. Hiszpania, 2016, reż. Pedro Almodóvar
04:40 Zakończenie

TVN

05:20 Uwaga! - magazyn
05:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:25 Nowa Maja w ogrodzie
07:55 Akademia ogrodnika
08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:30 Co za tydzień - magazyn
12:15 Herkules - serial, Polska
13:20 Inspirujące kobiety
13:55 Mam talent
15:45 Harry Potter i kamień filozoficzny - film przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2001, reż. Chris Columbus, wyk. Daniel Radcliffe
19:00 Fakty - informacje
19:30 Kronika Speedway Grand Prix

MAGAZYN

19:45 Uwaga! - magazyn
20:00 MasterChef - program kulinarny
21:35 Tajemnica zawodowa - serial, Polska
22:45 Skok stulecia - film sensacyjny, USA, 2018, reż. Christian Gudegast, wyk. Gerard Butler, Pablo Schreiber, O'Shea Jackson Jr., Meadow Williams
01:30 Kuchenne rewolucje
02:35 Uwaga! - magazyn prod. Polska
02:55 Noc magii - program ezoteryczny
04:20 Kto was tak urządził

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat
07:30 Rysiek Lwie Serce
09:35 Angry Birds 2 Film Relacja Angry Birds oraz sprytnych Zielonych Świnek przenosi się na wyższy poziom. Kiedy wyspy zamieszkane przez Angry Birds i Świnki znajdą się w niebezpieczeństwie, a nowy wróg da o sobie znać, Red, Chuck i Bomba rekrutują Silver oraz łączą siły z Leonardem i jego drużyną, tworząc superteam, który ma ocalić ich domy.
11:40 Madagaskar 3
13:40 Ninja Warrior Polska
15:40 Twoja Twarz Brzmi Znajomo
17:40 Ślubne pogotowie Izabeli Janachowskiej
18:50 Wydarzenia
19:30 Państwo w Państwie
20:00 Kabaret na żywo

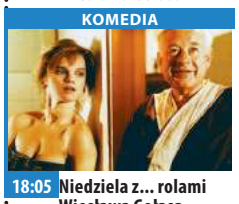
PROGRAM ROZRYWKOWY

22:10 Love Island. Wyspa miłości - program rozrywkowy prod. Polska
23:15 World Trade Center Ekipa Port Authority Police Department z centralnego Manhattanu pojechała do World Trade Center. Pięciu ludzi, wśród nich John McLoughlin i Will Jimeno, weszło do środka budynków i zostało uwięzionych pod gruzami, gdy zawaliły się wieże.
02:05 Wschodzące słońce
04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy prod. Polska
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:00 Co powie tata, czyli piosenki Jarosława Kukulskiego
08:00 Nabożeństwo ewangelickie w Lubaniu
09:05 Od ucha do ucha
09:50 Wschodzące gwiazdy baletu - Praca - serial dokumentalny
10:30 Angielskie śniadanie - Robin z Sherwood
11:35 Wydarzenie aktualne
12:20 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny
13:00 Przygoda na Mariensztacie - komedia, reż. Tadeusz Buczkowski
14:45 Wędrowiec Polski - cykl reportaży, reż. Agnieszka Żmijewska
15:25 Le Poeme Harmonique
16:50 Zaginione - odnalezione
17:15 Niedziela z... rolami Wiesława Gołasa

KOMEDIA



18:05 Niedziela z... rolami Wiesława Gołasa - Rififi po sześćdziesiątce - komedia, reż. Paweł Trzaska, wyk. Mieczysław Czechowicz, Wiesław Gołas, Marian Kociniak
19:30 Informacje kulturalne
20:00 Potwór
22:05 Scena muzyczna - Marta Zalewska
23:10 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny
23:50 Traffic - film sensacyjny, prod. USA, Niemcy, 2000, reż. Steven Soderbergh
02:25 Teraz animacje! - Córka - film animowany
02:40 Teraz animacje! - Pamięć - animowany

TV Puls

06:00 Menu na miarę
06:25 Prawdziwe motywy - serial kryminalny
10:15 Goście w Ameryce
12:10 Klub włóczykijów Dwóch przyjaciół, pod opieką wuja jednego z nich, wyrusza na poszukiwanie skarbu.
14:25 Blond ambicja Katie wyjeżdża za swoim chłopakiem do Nowego Jorku.
16:15 Wycieczka na studia Po ukończeniu liceum Melanie chce iść do Georgetown. Namówiona jednak przez rodziców, decyduje się wybrać w podróż po USA, aby znaleźć dla siebie idealny college.
17:45 Klub rozwodników Ben odkrywa, że żona go zdradza, a następnie wnosi pozew o rozwód.

FILM SENSACYJNY

20:00 Zabójcza portierka Była żołnierz marines zostaje portierem w nowojorskim apartamentowcu, nie wiedząc, że zamieszkuje go jej rodzina. Tymczasem do budynku wkracza poszukujący cennych dzieł sztuki gang złodziei.
22:00 Atak na szpital
23:50 Nie mów nikomu
02:20 Dyżur - serial dokumentalny prod. Polska
03:00 Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska
04:00 Napisała: Morderstwo
05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy prod. Polska

TVN 7

05:05 Szkoła
06:05 Wiza na miłość
07:00 Wyluzuj, Scooby Doo! - serial animowany, USA
08:00 Pożyczalscy - film rodzinny, Wielka Brytania, USA, 1997, reż. Peter Hewitt, wyk. John Goodman, Mark Williams, Jim Broadbent, Celia Imrie, Flora Newbigin, Tom Felton
09:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
13:00 Siła muzyki - film obyczajowy, Wielka Brytania, 2019, reż. Gurinder Chadha, wyk. Viveik Karla, Kulvinder Ghir, Aaron Phagura, Dean-Charles Chapman, Nell Williams, Hayley Atwell
15:30 Sknerus - film komedia, USA, 1994, reż. Jonathan Lynn, wyk. Michael J. Fox, Kirk Douglas

KOMEDIA

17:55 Jak ukraść księżyc - film komedia, USA, Francja, 2010, reż. Pierre Coffin, Chris Renaud, wyk. Steve Carell
20:00 Harry Potter i komnata tajemnic - film przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2002, reż. Chris Columbus, wyk. Daniel Radcliffe, Rupert Grint, Emma Watson
23:25 Grindhouse: Death Proof - film horror, USA, 2007, reż. Quentin Tarantino, wyk. Kurt Russell, Zoe Bell, Rosario Dawson, Vanessa Ferlito, Rose McGowan
01:50 Tajemnice pól śmierci
02:50 Noc magii

TV 4

06:00 Jedenasty września: Ucieczka z wież **07:50** Galileo **09:50** Kulisy **10:00** Wyspa piratów Piękna i nieustraszona Morgan Adams staje na czele pirackiej bandy i rusza na poszukiwania skarbu ukrytego gdzieś na Karaibach. Drogę wskaże jej mapa, którą odziedziczyła po ojcu - słynnym korsarzu. **12:40** W 80 dni dookoła świata **15:05** Naga broń 2 i 1/2: Kto obroni prezydenta? Tym razem porucznik Frank Drebin będzie starał się pokrzyżować plany przebiegłego Quentina Hapsburga, potentata energetycznego, który planuje katastrofę biologiczną. **17:00** Łowcy Skarbów. Kto da więcej **20:00** Jumanji: Przygoda w dżungli **22:35** Dom Glassów **00:45** Cztery loty **02:40** Ucho Prezesa **03:25** TOP 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy

TV Trwam

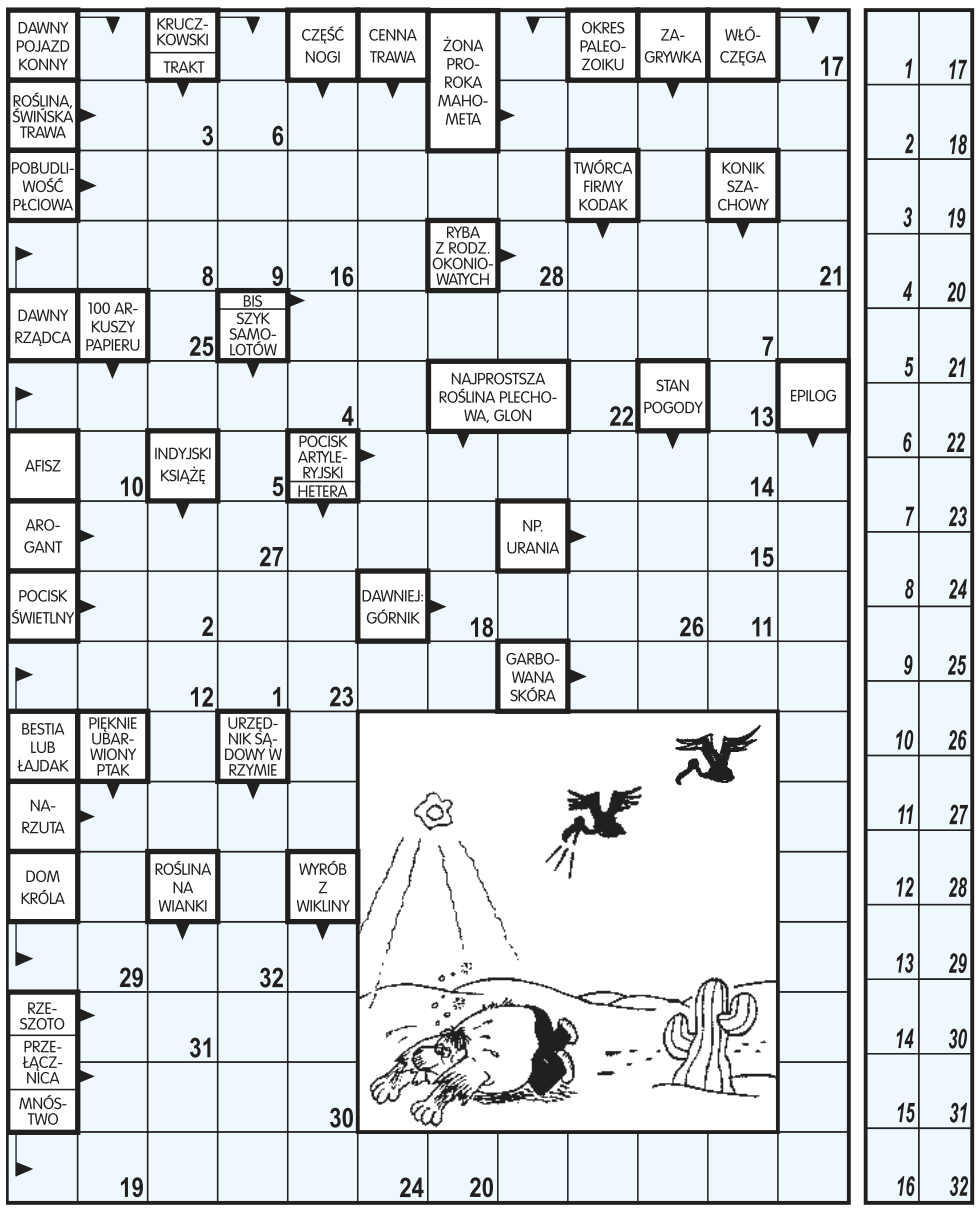
09:30 Msza święta z Jasnej Góry **10:35** Przegląd Katolickiego Tygodnika „Niedziela" **10:40** Polska Norwida **11:35** Z Małej Cerkwicy do... **12:00** Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem **12:15** Papież Polak do Rodaków **12:40** Projekt Gorczycki **13:50** Ostatnie requiem
14:35 Święty na każdy dzień **14:40** Drzwi do lasu **15:00** Wieś - to też Polska **16:00** informacje dnia **16:10** Koncert życzeń **16:45** Prawda a Historia **17:00** Zostań Żołnierzem RP **17:15** Na grzyby **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** Opowieści z Księgi Cnót **20:00** informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Każde życie jest cudem **21:00** Apel

eprasa.pl 79ab51dd77

ROZRYWKOWE TO i OWO nr 283

Redaguje: Władysław Firlik

1. SKWAR NA PUSTYNI



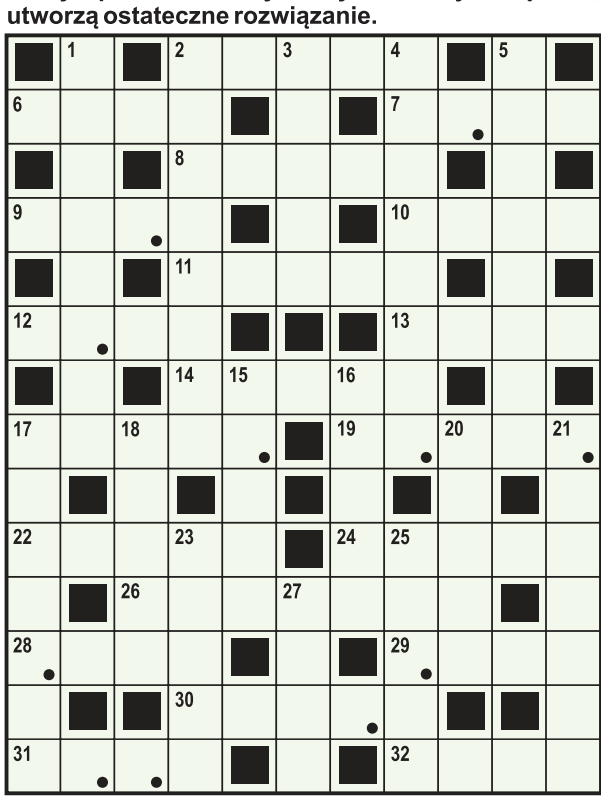
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 32 utworzą wypowiedź sępa.

2. KRZYŻÓWKA

POZIOMO: **2)** chwali swój czubek, **6)** ostryga, **7)** pan z raju, **8)** krzew parkowy, **9)** część silnika, **10)** starożytne liczydło, **11)** z Kairem, **12)** dęty instrument z filharmonii, **13)** część wyścigu kolarskiego, **14)** kanadyjka, **17)** starorzymska moneta zdawkowa, **19)** stolica Senegalu, **22)** nadęty blagier, **24)** gazety i czasopisma, **26)** rolniczy pojazd, **28)** kształt twarzy, **29)** faworyty na głowie, **30)** domek Eskimosa, **31)** napad lub formacja piłkarska, **32)** rzesza ludzi.

PIONOWO: **1)** węglowe, **2)** czapka do konnej jazdy, **3)** w futrynie, **4)** walczy bez broni, **5)** wielbłąd za wielbłądem, **15)** domena lub scena, **16)** podpatruje mistrza, **17)** las pełen żołędzi, **18)** palna ciecz, **20)** kochał ją Albin, **21)** cecha pragmatyka, **23)** krewniak sokoła, **25)** atrybut w kuchni, **27)** tradycyjny strój górali szkockich.

Litery z pól zaznaczonych czytane kolejno rzędami, utworzą ostateczne rozwiązanie.



3. ZAGADKA

Przeważnie wisi w ramie
i nigdy cię nie okłamie.

4. SZYFROGRAM

Wszystkie litery, napisane od 1 do 30, utworzą rozwiązanie - przysłowie hiszpańskie.

2	10	5	14	8	18
27	19	4	16	20	9
15	24	22	11	12	3
7	13	17	23	30	1
26	29	25	21	28	6

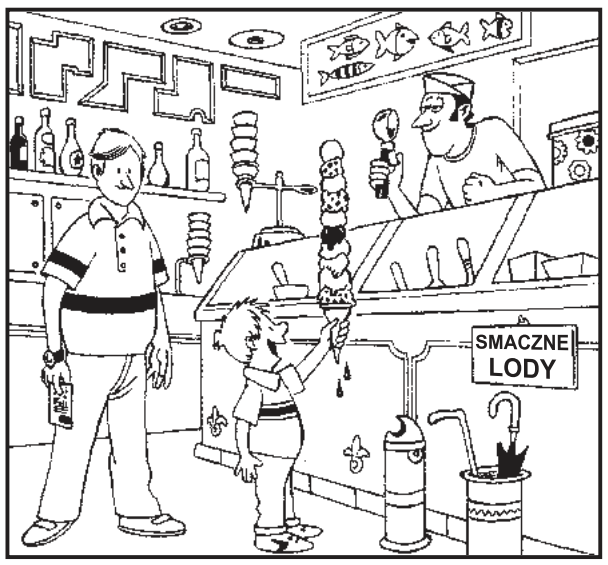
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

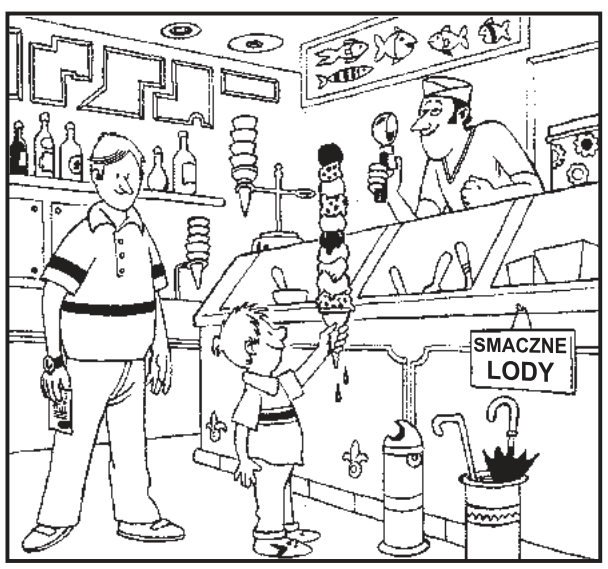
2) trzask, łomot, **27)** rozmiar, wielkość, **15)** cechuje erudytę, **7)** na głowie panny młodej, **26)** cętkowany drapieżnik, **18)** droga, szlak.

5. ZAGADKA

WPROST był bardzo i wesoły
wczoraj Jurek mały,
bo mu ojciec w dniu urodzin
przyniósł WSPAK wspaniały.

6. DWADZIEŚCIA SZCZEGÓŁÓW

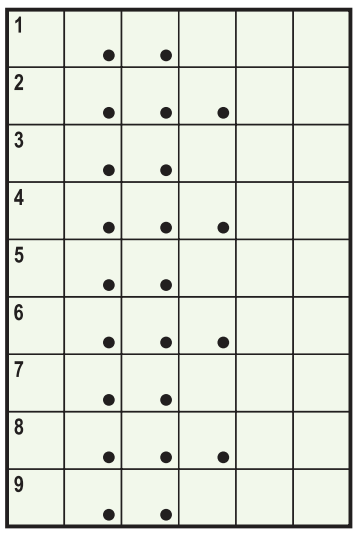




Rysunek dolny różni się od górnego aż dwudziestoma szczegółami. Znajdź ich co najmniej 15.

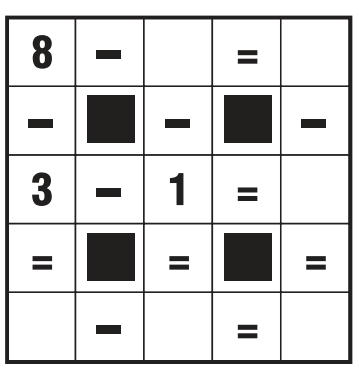
JUŻ ZA TYDZIEŃ: BĄDŹMY ZDROWI

7. LOGOGRYF



Litery z pól zaznaczonych czytane kolejno rzędami, utworzą tytuł i treść fraszki Lecha Konopińskiego.

1) zorganizowana grupa przestępcza, banda, **2)** kłamliwa pogłoska, **3)** odznaczenie na piśmie (w ramce na ścianie), **4)** trefle, piki, kara, kiery, **5)** faza Księżyca, **6)** wielki, gęsty las, łowisko leśne, **7)** plamka na skórze, blizna, **8)** pensja rodu panującego, **9)** utwór rymowany.

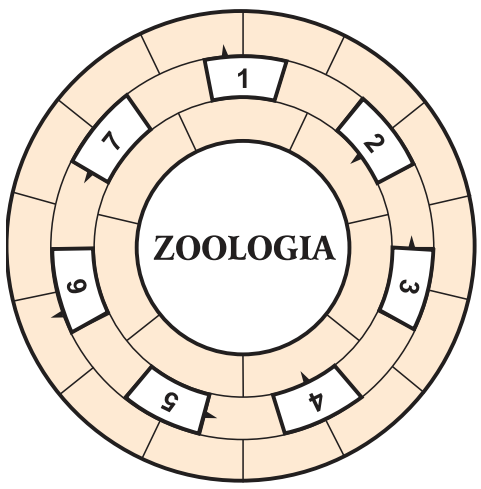


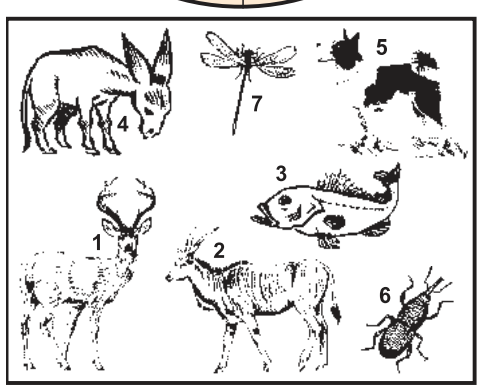
8. SUDOKU

		2			3		6	1
9	1	4	6					
						9	4	
				6		8		
	7	6	8		4	2	3	
		5		2				
	3	1						
					2	5	8	3
7	2		5			4		

W każdym rzędzie, w każdej kolumnie i w każdym małym 9-polowym kwadracie powinno być dziewięć różnych cyfr od 1 do 9.

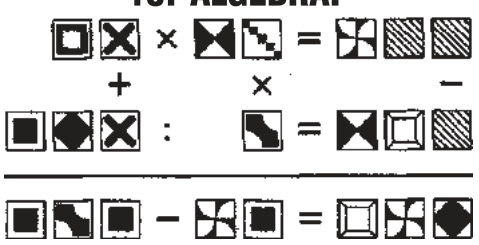
9. WIRÓWKA OBRAZKOWA





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

10. ALGEBRAF



Wiedząc, że jednakowe symbole posiadają identyczne cyfry - rozwiąż działania matematyczne.

11. ANAGRAM

Wybiła _ _ _ _ _ _ _ _ godzina,
_ _ _ _ _ _ _ _ wnet w pieszą wędrówkę,
będę w Bieszczadach, w Pieninach.
Przyślę ci stamtąd pocztówkę.

12. MATEMATYKA

W puste pola diagramu wstaw takie cyfry, aby wszystkie działania matematyczne były zgodne z zasadami matematyki.

ROZRYWKOWE TO i OWO
KUPON - 283

eprasa.pl 79ab51dd77

AKADEMIA FINANSÓW I BIZNESU VISTULA

STUDIA GLOBALNYCH MOŻLIWOŚCI

Akademia im. Aleksandra Gieysztora w Pułtusku

Filia Akademii Finansów i Biznesu Vistula

Studia I stopnia, studia II stopnia, jednolite studia magisterskie, doktoraty w trybie eksternistycznym, Szkoła Doktorska

SKORZYSTAJ Z PROMOCJI 3x0 ZŁ*

0 zł – opłata rekrutacyjna
0 zł – wpisowe
0 zł – 1. miesiąc studiów

APLIKUJ

vistula.edu.pl/pultusk

KIERUNKI STUDIÓW:

- Administracja
- Bezpieczeństwo narodowe
- Finanse i rachunkowość NOWOŚĆ
- Historia
- Pedagogika
- Pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna

*Promocja obowiązuje do 18.09.2022 r. Regulamin dostępny w Dziale Rekrutacji oraz na vistula.edu.pl

INFORMACJE I ZAPISY:

ul. Mickiewicza 36B, 06-100 Pułtusk, pokój nr 8 tel. +48 23 692 97 18 (26, 50, 97), e-mail: pultusk@vistula.edu.pl

PKPCARGO Service

Kolej na przyszłość!

Zdobądź nowy zawód w branży kolejowej - brak ograniczeń wiekowych

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

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

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

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

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

eprasa.pl 79ab51dd77

Wyciąg z ogłoszenia o przetargu

Wójt Gminy Nieporęt ogłasza, że w dniu 11 października 2022 r. o godz.10.00 w sali konferencyjnej budynku Urzędu Gminy Nieporęt, adres: Plac Wolności 1, 05-126 Nieporęt odbędzie się ustny przetarg nieograniczony **na sprzedaż niezabudowanej nieruchomości położonej we wsi Białobrzegi gmina Nieporęt przy ulicy Wczasowej, oznaczonej jako działka nr ewid. 291 o powierzchni 0,0302 ha, dla której Sąd Rejonowy w Legionowie prowadzi księgę wieczystą Nr WA1L/00034944/9**, stanowiącej własność Gminy Nieporęt.

Nieruchomość położona jest na terenie usług turystyki i zieleni o symbolu w planie 11UT,ZL.

Cenę wywoławczą nieruchomości oraz wadium ustala się w wysokości:

Cena wywoławcza brutto: 160 000 zł w tym 23% VAT

Wysokość wadium: 20 000 zł

Wadium w wysokości podanej powyżej, należy wnieść w formie pieniężnej – z oznaczeniem nieruchomości (działki), której dotyczy – przelew lub wpłata - na rachunek bankowy Gminy Nieporęt, prowadzony w Banku Spółdzielczym w Legionowie o/ Nieporęt Nr 25 8013 1029 2003 0003 7415 0002, w taki sposób, aby najpóźniej w dniu **6 października 2022 r.** wadium znajdowało się na rachunku bankowym Gminy Nieporęt.

Ogłoszenie o przetargu zamieszczone zostało na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Nieporęt adres: 05-126 Nieporęt, Plac Wolności 1, na stronie internetowej Gminy Nieporęt www.nieporet.pl oraz w http://www.bip.nieporet.pl.

Szczegółowe warunki i informacje dotyczące przetargu można uzyskać w Dziale Geodezji i Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Gminy Nieporęt Plac Wolności 1, 05-126 Nieporęt, telefon 22 767-04-08, e-mail: urzad@nieporet.pl, w godzinach pracy Urzędu.

Wójt Gminy Nieporęt
Sławomir Maciej Mazur

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

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

PRACA

dam pracę

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

Magazynier. Atrakcyjne wynagrodzenie 664473560
LEG 52614

Młodego mężczyznę do przyuczenia 664 473 560
LEG 52616

szukam pracy

- Szukam pracy przy układaniu kostki, Wieliszew i okolice, tel. 698543034
LEG 52654
- Zajmę się odprowadzaniem i przyprowadzaniem dzieci ze szkoły lub przedszkola, referencje, Legionowo, tel. 507456999
LEG 52628

AUTO-MOTO

sprzedam

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

nadaj DROBNE na stronie
www.nadajdrobne.pl

- Seicento S, 2000 r., silnik 1108cm3, benzyna, bordowy metalic, przebieg 101 000 km, Legionowo, tel. 535291072
LEG 52659

ZDROWIE

przychodnie

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

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

inne

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

TURYSTYKA

USŁUGI

remont i budowa

- Budowa domów, elewacje, wykończenia, poddasza, ogrodz. 603458182
PUL 52626
- Glazura solidnie 602670035
NDM 52645
- Malowanie-tapetowanie-remonty osobiście-solidnie 694065757
LEG 52381
- Remonty mieszkań. Tanio i solidnie. Tadeusz. 508-074-201
NDM 52286

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

ogrodnicze

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

naprawy

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

Nowy Dwór Mazowiecki, 02.09.2022r.

AB.6740.408.2022

OBWIESZCZENIE

Na podstawie art. 61 § 4 w związku z art. 10 § 1, art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (tj. Dz.U. z 2021r., poz. 735 ze zm.) oraz art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10.04.2003r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tj. Dz. U. z 2022r., poz. 176 ze zm.) **Starosta Nowodworski zawiadamia**, że zostało wszczęte postępowanie administracyjne na wniosek Wójta Gminy Czosnów ul. Gminna 6, 05-152 Czosnów z dnia 11.08.2022r., w sprawie zezwolenia na realizację inwestycji drogowej polegającej na **budowie planowanej drogi gminnej na odcinku od drogi gminnej nr 240176W (ul. Przyjazna) do drogi gminnej nr 240114W (Aleksandrów-Małocice) w miejscowości Wrzosówka w gminie Czosnów wraz z budową kanału technologicznego oraz przebudową drogi gminnej nr 240176W (ul. Przyjazna) i drogi gminnej nr 240114W (Aleksandrów-Małocice) w zakresie skrzyżowań** obejmującej niżej wymienione działki ewidencyjne lub ich części:

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

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

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

Gmina Czosnów, obręb 0036 Wrzosówka, działki nr ew.: 107/4* (**107/6**, 107/7, 107/8), 108/1* (**108/3**, 108/4, 108/5), 109/5* (**109/7**, 109/8, 109/9), 112* (**112/1**, 112/2, 112/3), 117/2* (**117/3**, 117/4, 117/5),

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

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

a. przebudowa drogi gminnej nr 240176W – ul. Przyjaznej:

Gmina Czosnów, obręb 0036 Wrzosówka, działki nr ew.:104/3, 146/1, 105/5;

b. przebudowa drogi gminnej nr 240114W – Aleksandrów – Małocice:

Gmina Czosnów, obręb 0026 Małocice, działka nr ew.:106;

3. Nieruchomości lub ich części, z których korzystanie będzie ograniczone w związku z budową zjazdów:

Gmina Czosnów, obręb 0036 Wrzosówka, działka nr ew.: 119/1;

Pouczenie

Zgodnie z art. 10 §1 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 roku Kodeks postępowania administracyjnego (tj. Dz.U. z 2021r., poz. 735 ze zm.) - Organy administracji publicznej obowiązane są zapewnić stronom czynny udział w każdym stadium postępowania, a przed wydaniem decyzji umożliwić im wypowiedzenie się co do zebranych dowodów i materiałów oraz zgłoszonych żądań. W związku z powyższym, informuje się strony, że w terminie 7 dni od dokonania zawiadomienia, mogą zapoznać się z aktami sprawy, uzyskać wyjaśnienia w sprawie, zgłaszać uwagi i zastrzeżenia oraz składać wnioski w Wydziale Architektury i Budownictwa Starostwa Powiatowego w Nowym Dworze Mazowieckim, ul. I. Paderewskiego 1B w godzinach pracy urzędu: poniedziałek w godz. 8^{00}-17^{00}, wtorek-czwartek w godz. 8^{00}-16^{00}, piątek w godz. 8^{00}-15^{00}.

Jednocześnie zawiadamiam, że zgodnie z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960r. Kodeks postępowania administracyjnego (tj. Dz. U. 2020r. poz.735 ze zm.), zawiadomienie stron postępowania uważa się za dokonane **po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia** w Starostwie Powiatowym w Nowym Dworze Mazowieckim przy ul. I. Paderewskiego 1B , w Urzędzie Gminy Czosnów przy ul. Gminnej 6, urzędowych publikatorach teleinformatycznych – Biuletynie Informacji Publicznej w/w urzędów, a także w prasie lokalnej „Tygodnik Nowodworski.

Z up. STAROSTY NOWODWORSKIEGO
WICESTAROSTA /-/Paweł Calak

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

TEL. **991**

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

POWIAT LEGIONOWSKI

Data	gmina, miejscowość nazwy i zakres numerowy ulic	Numery i nazwy stacji	Wyłączenia w godzinach
7.09.2022	Legionowo ul. Kwiatowa 1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 11A, 12, 13, 13A, 13B, 13C, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 27 ul. Przemysłowa 15, 18 ul. Handlowa bez numerów 2, 3, 14	04-1116 (LEGIONOWO HANDLOWA)	11:00-15:00
8.09.2022	Chotomów ul. Leśna ul. Jesionowa ul. Sosnowa ul. Klonowa ul. Piękna 30, 32, od 34 do 69, 69A, 69B, 71, 73, 75, 75A, 77, 79, 81 ul. Krótka 1, 2, 3, 4, 6 ul. Kolejowa 45, 47A, 69, 69A, 69B, 73, 75B, 79, 81, 51A, 55 ul. Partyzantów 10, 10A, 12, 14, 14A, 16, 18, 20, 22, 24, 24/4, 25, 27, 27A, 29, 29A-E, 31, 31A-C, 33 ul. Strażacka 1, 3, 8, 10 ul. Piusa XI 73, 73A, 75, 77, 78 ul. Jaśminowa	04-1831 (CHOTOMÓW UL. KOLEJOWA), 04-0013 (CHOTOMÓW STRAŻ), 04-0320 (CHOTOMÓW LEŚNA), 04-1120 (CHOTOMÓW PKP), 04-0309 (CHOTOMÓW PIĘKNA)	09:00-13:00
8.09.2022	Legionowo ul. Gdyńska ul. Spokojna ul. Helska ul. Myśliwska ul. Zakopiańska ul. Miła ul. Daliowa ul. Bałtycka ul. Sielankowa ul. Przemysłowa ul. Kwiatowa 1-109, 111, 113, 113A, 115, 117, 119, 121, 123, 123A, 125, 125A-D, 127, 129, 131, 133, 135, 137, 139, 141, 143, 153 ul. Warszawska 6, 7, 9, 11, 13, 15, 17A, 19, 23, 25, 27, 28, 29, 31, 33, 35, 36, 37, 37A, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 46, 49, 50, 51, 51A, 52, 53, 54, 54A, 55, 55A, 57, 59, 60, 60B, 61, 63, 65, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 77, 78, 79, 81, 81A, 83, 85, 86, 87, 87A, 88, 89 ul. Warszawska 89A, 91, 91A, 93, 95, 97, 99 ul. Handlowa bez numerów 2, 3, 14	04A0063 (LEGIONOWO ŚWIDERSKI GRANIT), 04-1495 (LEGIONOWO ZAKOPIAŃSKA), 04-0236 (LEGIONOWO SIELANKOWA LAS), 04-1116 (LEGIONOWO HANDLOWA), 04-0349 (LEGIONOWO SIELANKOWA), 04-0291 (LEGIONOWO SOWIŃSKIEGO), 04-1041 (LEGIONOWO KWIATOWA)	17:00-20:00

POWIAT NOWODWORSKI

Data	gmina, miejscowość nazwy i zakres numerowy ulic	Numery i nazwy stacji	Wyłączenia w godzinach
12.09.2022	Psucin ul. Warszawska 10, 13, 15, 18A, 22 ul. Krótka 9, 11, 14, 20	04-0348 (PIEŃKI PSUCKIE)	08:00-12:00
12.09.2022	Cząstków Mazowiecki 128 Władysława Lercha 21, 23, 25, od nr 27 do 145 ul. Wspólnoty ul. Zakątek ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego Bartnicza, Rolnicza, Akacjowa, Kwiatowa, Spokojna Czosnów ul. Strażacka 10, 20, 20A, 22, 24, 26, 28, 30, 32, 34, 36, 40, 42, 44, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 57, 59, 61, 63, Punkt Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych	04-0764 (CZOSNÓW OCZYSZCZALNIA ŚCIEKÓW), 04A-SKR (SKR), 04A-PIASECKI (PIASECKI), 04-0370 (CZĄSTKÓW BETONIARNIA), 04-1616 (CZOSNÓW 2), 04-1617 (CZĄSTKÓW MAZ.), 04-1330 (CZOSNÓW MBM)	09:00-13:00

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

eprasa.pl 79ab51dd77

finanse i prawo

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

UBEZPIECZENIA
Wiesława Nawrot

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

inne

■ **Anteny, usługi RTV, domofony, wideofony, alarmy. 608630582**
LEG 52403

■ Elektryk - złota rączka 515010373
LEG 52655

■ Przeprowadzki, transport, pomagam 729662211
LEG 52639

■ Stolarnia 608-063-017
LEG 52646

■ Własnymi siłami możesz postawić dom - pomogę, nauczę, przeprowadzę krok po kroku przez budowę. od techniki murowanej po technikę drewnianą, materiałami tanimi dostępnymi na wyciągnięcie ręki. 40 lat doświadczenia w branży. Zadzwoń i zapytaj o szczegóły, tel.: 608 063 017
NDM 52640

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

BIZNES NIERUCHOMOŚCI

sprzedam działkę

■ Sprzedam 4ha gm.Zatory 603458182
PUL 52625

do wynajęcia

■ Do wynajęcia w Pułtusku mieszkanie dla kobiety b. tanio 509661909
PUL 52648

inne

DMK NIERUCHOMOŚCI

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

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

ZWIERZĘTA

na 4 łapy

■ Lesio to majowy maluch w pręgi, który szuka nowego domu. Kociak jest wesoły, a w nowym otoczeniu beztroski i swobodny. Uwielbia pieszczoty, lgnie do człowieka, umie korzystać z kuwety. Lesio do wzięcia, w kochające objęcia. Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 52658

■ Smerf to niewielki, młody trikolorek, znaleziony na terenie Legionowa. Nieśmiały, spokojny i niezwykle wrażliwy, potrzebuje czasu na aklimatyzację. Komu zapodział się Smerf?
Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 52657

■ Wodnik to nieduży 2-latek znaleziony w obroży 02.09.2022 w Markach przy ul. Zielnej. Psiak jest bardzo wesoły i towarzyski, mocno lgnie do człowieka. Była Era Wodnika, a On czeka, na swojego człowieka. Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 52656

UROCZYSTOŚCI

organizacja imprez

RESTAURACJA LEGIONOWSKA

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

MATRYMONIALNE

KOMUNIKATY

RÓŻNE

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

■ Sprzedam duże drewniane rzeźby, kapliczki 601913597
LEG 52606

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.

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

KUPON NA DROBNE ZA 1 GROSIK

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

☐ SZUKAM PRACY
☐ ODDAM ZA DARMO

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

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

KUPON JEDNORAZOWY

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

OGŁOSZENIE
Wójta Gminy Świercze

Na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity: Dz. U. z 2021 r. poz. 1899 z późn. zm.) informuję, że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Świercze (ul. Pułtuska 47) oraz na stronie internetowej urzędu zostanie wywieszony na okres 21 dni wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży, oddania w użytkowanie, dzierżawę, najem, użyczenie w 2022 r.

Wójt Gminy
/Adam Misiewicz/

eprasa.pl 79ab51dd77

Eksperci: Polityka redukcji szkód - tak, bezwzględny zakaz palenia - nie

Coraz więcej ludzi świata nauki i ekspertów wzywa do dyskusji na temat tzw. polityki redukcji szkód, związanych z paleniem papierosów. Ich zdaniem jest to niezbędne, by powstrzymać uzależnienie.

Podczas dziewiątej edycji Global Forum on Nicotine (Światowego Forum Nikotynowego), które odbyło się latem w Warszawie, dziennikarze hiszpańskiego dziennika La Razon przepytali wielu ekspertów na temat podejścia do polityki redukcji szkód powodowanych przez wyroby tytoniowe. Według Michelle Manton z think-tanku Competitive Enterprise Institute, zakaz sprzedaży wyrobów tytoniowych nie jest właściwą drogą do zmiany zachowań konsumentów- zamiast tego Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) i rządy powinny aktywnie zachęcać koncerny tytoniowe do sprzedaży mniej szkodliwych produktów oraz do inwestycji w innowacje i dodatkowe badania.

Jej zdaniem potrzebna jest radykalna zmiana obecnej polityki rządów, aby skutecznie zmniejszać popularność wyrobów tytoniowych do palenia. Pogląd ten podzielił Peter Hajek, specjalista ds. uzależnienia od tytoniu na Queen Mary University of London, który dowodził, że decyzje niektórych rządów o niewspieraniu redukcji szkód tytoniowych są oparte na „ideologii", a nie nauce. Sprawa jest bowiem prosta – większość palaczy nie przestanie palić trującego tytoniu z dnia na dzień, a co więcej istnieją mniej szkodliwe (nawet o 95-99 proc.) bezdymne alternatywy, które mogą być dla palaczy swoistym przejściem od nałogu palenia do pełnego rzucenia tego rodzaju używek.

Co ciekawe, w połowie lipca czeski eurodeputowany partii Zieloni Mikuláš Peksa (Zieloni, Czechy) udzielił wywiadu włoskiej agencji informacyjnej Askanews. Peksa, który jest z wykształcenia biofizykiem, podkreślił potrzebę przyjęcia przez Unię Europejską jasnego stanowiska w sprawie redukcji szkód związanych z tytoniem w celu skutecznej walki z uzależnieniem od nikotyny. Choć pochwalił pierwszy krok Parlamentu Europejskiego sprzed kilku miesięcy w uznaniu roli e-papierosów jako narzędzia do rzucania palenia, jednakże wezwał parlament do pójścia o wiele dalej. Podkreślił, że palacze powinni otrzymać więcej informacji i lepsze wsparcie w rzuceniu palenia. Wezwał też do znacznie bardziej spójnej strategii dotyczącej przeciwdziałaniu uzależnieniom.

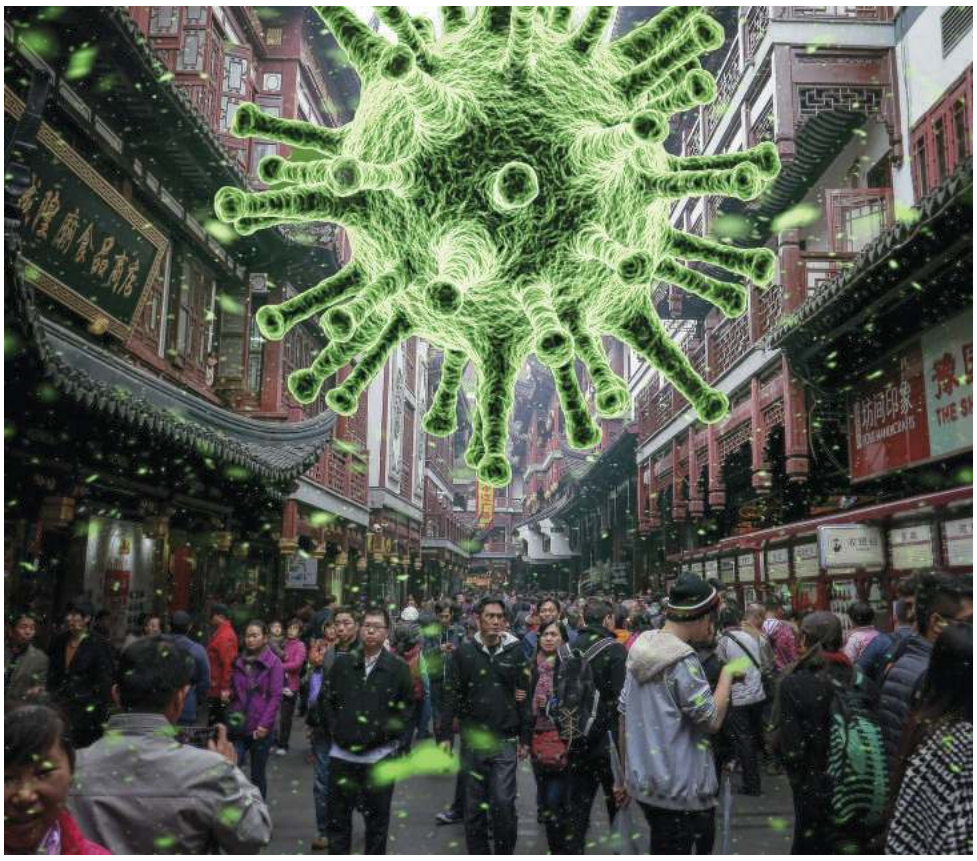
Według ostatniego raportu Public Health England (PHE), brytyjskiej instytucji zdrowia publicznego e-papierosy są bardziej skutecznym narzędziem wspomagającym porzucenie palenia, niż nikotynowa terapia zastępcza. Warto wiedzieć, że na rynku istnieje kilka kategorii wyrobów alternatywnych dla tradycyjnych papierosów. Wśród nich, wspomniane e-papierosy, ponadto coraz bardziej popularne wśród osób szukających potencjalnie mniej szkodliwych nikotynowych alternatyw – urządzenia do podgrzewania tytoniu, jak na przykład glo new heating technology, a także saszetki nikotynowe.

Podczas niedawnego Światowego Forum Nikotynowego eksperci mówili o tym, jak w niektórych krajach produkty zawierające nikotynę, a nie wydzielające dymu, mogą uzupełniać krajowe programy walki z paleniem, co prowadzi do zmniejszenia liczby osób palących. Do państw już stosujących taką strategię należą m.in. Nowa Zelandia, Stany Zjednoczone, Kanada i Wielka Brytania.

Źródła: https://www.larazon.es/economia/20220720/thwfpxcu5faxzbgdvv4des37iq.html
https://www.askanews.it/senza-categoria/2022/07/12/interview-with-mep-mikulas-peksa/
https://www.gov.uk/government/publications/vaping-in-england-evidence-update-february-2021/vaping-in-england-2021-evidence-update-summary

Eksperci PAN radzą, co zrobić, by ograniczyć liczbę zakażeń SARS-CoV-2 w sezonie jesienno-zimowym

Eksperci PAN ds. COVID-przypominają, że wirus SARS-CoV-2 nie znikł i epidemia, choć w zmienionej formie, trwa nadal. W wydanym stanowisku podkreślają potrzebę stosowania dostępnych środków, by ograniczyć liczbę zakażeń w nadchodzącym sezonie jesienno-zimowym.



„Epidemia COVID-19 i wirus SARS-CoV-2 nie zniknęły, ale zmieniły swoje oblicze. Musimy adaptować się do tych zmian. Karygodne wydaje się udawanie, że problem zniknął oraz iluzja, że 'jakoś to będzie'. Racjonalna strategia powinna opierać się na prawdopodobnych scenariuszach rozwoju sytuacji. Powinna ona również uwzględniać potrzeby osób słabszych, a także wykorzystywać wszelkie dostępne nam sposoby ograniczania liczby zakażeń (szczepienia, testowanie, leki, maseczki, dystansowanie się, dezynfekcja)" - czytamy w 23. stanowisku Zespołu doradczego ds. COVID-19 przy Prezesie PAN, przesłanym w piątek PAP.

Według ekspertów PAN, tylko przyjmując takie postępowanie będzie się w stanie zapobiec „kolejnej tragedii, zarówno zdrowotnej, jak i ekonomicznej oraz społecznej, która może nastąpić tej jesieni".

Naukowcy podkreślają, że największą niewiadomą obecnie pozostaje to, jak będzie przebiegała epidemia jesienią. A informacji o intensywności epidemii dostarcza diagnostyka. Tymczasem - przypominają - wiosną, wraz ze zmniejszeniem naporu na opiekę zdrowotną oraz ze zmniejszającą się liczbą zgonów, rząd zdecydował o zaprzestaniu testowania masowego. „Istotnie, testowanie masowe, które nie prowadzi do izolacji ani kwarantanny, w dużej mierze traci rację bytu" - przyznają.

Zaznaczają jednak, że już dwa lata temu sugerowali wdrożenie systemu testowania stosunkowo małych, ale reprezentatywnych grup ludności, na przykład w oparciu o zmodyfikowany system Sentinel. „W efekcie, przy znaczącej redukcji kosztów oraz obciążenia kadrowo-infrastrukturalnego bylibyśmy w stanie reagować na rozwój wydarzeń, decydując o potencjalnych środkach zaradczych lub o ewentualnym powrocie do testowania masowego. Prace nad wdrożeniem takiego systemu powinny zostać zdecydowanie przyspieszone, szczególnie uwzględniając bardzo szybkie następstwo czasowe dominacji kolejnych wariantów" - postulują eksperci.

Ich zdaniem równolegle powinno się umożliwić szybkie testowanie indywidualne dla osób z grup wysokiego ryzyka ciężkiego przebiegu. „Dlaczego? Obecnie mamy już skuteczne leki, które znacząco redukują ryzyko ciężkiego przebiegu choroby" - argumentują.

Eksperci PAN wskazują przy tym, że najważniejszą linią obrony, która „powinna być traktowana w sposób strategiczny", jest podawanie dawek przypominających szczepionki przeciw COVID-19.

Zwracają również uwagę, że nawet łagodne przechorowanie zakażenia SARS-CoV-2 może pozostawić organizmie trwałe ślady i trzeba się liczyć z faktem, że w nadchodzących latach będziemy borykali się z falą schorzeń związaną z długotrwałymi skutkami przebycia COVID-19. Dlatego, jak czytamy w stanowisku, „należy pilnie przywrócić system rehabilitacji, który pozwoli chociaż trochę zmniejszyć dług zdrowotny i obciążenie systemu ochrony zdrowia w nadchodzących latach". „Nawet jeżeli okaże się, że efekty choroby ustępują z czasem, nie powinniśmy zostawić tych najdłużej i najbardziej cierpiących samym sobie" - przekonują naukowcy

Interdyscyplinarny zespół doradczy ds. COVID-19 powołano w PAN 30 czerwca 2020 r. Przewodniczącym grupy jest prezes PAN prof. Jerzy Duszyński, a jego zastępcą – prof. Krzysztof Pyrć (Uniwersytet Jagielloński).

PAP - Nauka w Polsce

CENTRUM MEDYCZNE
GABINTER
ul. Krasińskiego 64, 05-120 Legionowo
GODZINY OTWARCIA:
Poniedziałek - Piątek 9-20
Sobota 10-15
Gabinter.pl
-10% zniżki na POBRANIA KRWI do końca września 2022r.
LEKARZE SPECJALIŚCI
• Interna i Medycyna Pracy
• Ortopedia i Traumatologia
• Ortopedia Dziecięca (badania preluksacyjne)
• Kardiologia
• Chirurgia
• Chirurgia Plastyczna
• Neurochirurgia
• Radiologia
• Rehabilitacja
• Pobrania Krwi
• Szczepienia na COVID-19 (4 dawka już dla osób 60 plus)
REJESTRACJA
tel: 22 774 09 66 tel: 737 144 444

eprasa.pl 79ab51dd77

Choć remont ratusza jeszcze całkowicie się nie zakończył, to z przyjemnością informujemy, że od środy - 17 sierpnia 2022 r. w Urzędzie Miasta i Gminy w Serocku zostanie uruchomione nowe Biuro Obsługi Mieszkańca (BOM). Mamy nadzieję, że spotka się ono z Państwa uznaniem i podniesie komfort obsługi interesantów.

Nowe oblicze Biura Obsługi Mieszkańców w serockim ratuszu

Do Państwa dyspozycji oddajemy osiem nowych stanowisk, osobne dla każdego referatu. Obsługę usprawni elektroniczny system monitorów i biletów, które trzeba będzie pobrać przy wejściu.

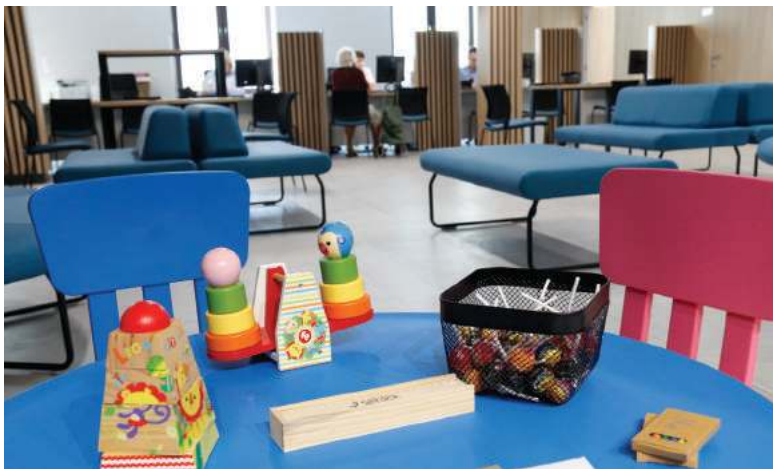
W ramach wykonanych prac remontowych wprowadzono szereg udogodnień dla osób z niepełnosprawnościami. W budynku zamontowano przesuwne drzwi wejściowe, pionową platformę, dzięki której osoby mające trudności w poruszaniu się, będą mogły swobodnie dostać się na wyższe kondygnacje. Parter wyposażony został w toaletę dla osób z niepełnosprawnością. Ponadto jedno ze stanowisk przystosowano do pełnej obsługi osób niepełnosprawnych (głuchych i niedosłyszących, niemych i niewidomych). W toalecie znalazł się także przewijak dla najmłodszych dzieci.

Cała przestrzeń parteru została czytelnie oznakowana i wyposażona w pętle indukcyjne ułatwiające funkcjonowanie osobom niedosłyszącym.

W powiększonej przestrzeni komunikacyjnej oraz dzięki likwidacji barier pionowych łatwiej będzie się także poruszać osobom odwiedzającym urząd z wózkami dziecięcymi. W przestrzeni przewidziano również kącik dla najmłodszych, który umili im czas przebywania w ratuszu. Dla oczekujących interesantów dostępne są przestronne kanapy oraz stoliki.

Zapraszamy Państwa do budynku wejściem głównym. Godziny pracy urzędu nie ulegają zmianie.

Przedsięwzięcie jest realizowane ze środków, które gmina Serock otrzymała w wyniku konkursu szczepionkowego „Rosnąca odporność" w ubiegłym roku (1 mln zł) oraz z projektu realizowanego przez PFRON pn. „Dostępny samorząd – granty", który finansowany jest ze środków Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój (PO WER) 2014-2020.



22 sierpnia podpisane zostało porozumienie o współpracy pomiędzy Miastem i Gminą Serock a Wojskową Akademią Techniczną w Warszawie. Współpraca ma na celu popularyzację Zegrza jako miejsca kultywującego tradycje wojskowe, rozwój terenu oparty o współdziałania w obrębie nowo projektowanego obiektu Centrum Szkoleniowo-Badawczego WAT, stworzenie infrastruktury nabrzeżnej, popularyzację akademii w obrębie gminnych placówek edukacyjnych, próbę utworzenia i rozwój sekcji sportów wodnych przeznaczonych dla lokalnej społeczności.

Porozumienie z WAT

Podpisane porozumienie jest wynikiem wielomiesięcznych rozmów między władzami gminy Serock a władzami Akademii. Na terenie WAT w Zegrzu, w miejsce przez lata funkcjonującego ośrodka, który dziś ze względu na zły stan techniczny jest wyłączony z użytkowania, ma szansę powstać nowoczesne Centrum Szkoleniowo-Badawcze, w którym prowadzone będą na szeroką skalę projekty związane z rozwojem wojskowości. Planowane jest także utworzenie tu atrakcyjnej bazy sportowo-rekreacyjnej, która ma szansę wzbogacić ofertę otwartych dla społeczności terenów w sąsiedztwie linii brzegowej, w Zegrzu. Gmina podjęła już pierwsze kroki otwierające perspektywę realizacji obiektu, poprzez rozpoczęcie prac nad miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego tego obszaru.

LABORATORIA PRZYSZŁOŚCI w serockich szkołach

W nowym roku szkolnym planujemy dalsze wprowadzanie narzędzi cyfrowych do edukacji, z wykorzystaniem pomocy i sprzętu zakupionego z programu „Laboratoria przyszłości" (m.in. roboty edukacyjne Photon EDU, gogle wirtualnej rzeczywistości VR, Pen 3D z akcesoriami, klocki Lego Education, drukarki 3D) oraz z programu Aktywna Tablica (monitory interaktywne).

Celem działań jest budowanie u uczniów kompetencji przyszłości z tzw. kierunków STEAM (nauka, technologia, inżynieria, sztuka oraz matematyka). Na wyposażeniu szkół znajdzie się także sprzęt do nagrań oraz do nauki prezentacji swoich osiągnięć tj. kamery, mikroporty, oświetlenie, aparaty fotograficzne, miksery i konsole oraz słuchawki studyjne.

Wyposażenie zakupione z programu „Laboratoria Przyszłości" ma być wykorzystywane przez szkoły na obowiązkowych oraz dodatkowych zajęciach edukacyjnych, podczas średnio co najmniej 3 godzin zajęć w każdym tygodniu nauki. Dyrektorzy szkół wyznaczą szkolnych koordynatorów, których zadaniem będzie popularyzacja wykorzystania tego wyposażenia oraz wsparcie osób prowadzących zajęcia w szkole w jego stosowaniu.

STRONA PRZYGOTOWANA PRZEZ REFERAT KOMUNIKACJI SPOŁECZNEJ UMIG SEROCK

eprasa.pl 79ab51dd77

LEONCIN. II Turniej Siatkówki Plażowej o Puchar Gminy Leoncin

Plażówkowy zawrót głowy

W niedzielę, 28 sierpnia nad jeziorem w Secyminku (gm. Leoncin) rozegrany został II Turniej Siatkówki Plażowej o Puchar Gminy Leoncin. Bezkonkurencyjna okazała się drużyna Misiów Kolorowych, która w finale pokonała Tytansów

Na starcie turnieju zjawiło się 10 drużyn, które na gorących piaskach, malowniczo usytuowanego nad małym jeziorem secymińskim boiska do siatkówki plażowej, rywalizowały o miano najlepszej w tym sezonie. Pary ćwierćfinałowe przedstawiły się następująco:

Misie Kolorowe - Gorzewnickie Urwisy 2:0 (15:7, 15:7)

KFD Team - Atomówki+ 2:1 (9:15, 15:7, 15:5)

Las Palmas - Kurki Wodne 2:0 (15:4, 15:10)

Tytans - Easy Win 2:0 (15:4, 15:8)

I choć niespodzianka wisiała w powietrzu w zaciętym meczu pomiędzy KFD Team a Atomówkami+, to jednak ci pierwsi zameldowali się w półfinale, dołączając do Misiów Kolorowych, Las Palmas i Tytansów. Pomimo ogromnego zmęczenia to finałowe mecze stały na niezwykle wysokim poziomie. W meczu o 3. miejsce lepsi od drużyny **Krzysztofa Lesińskiego** okazali się Las Palmas pod wodzą **Tomasza Michalczyka**, podobnie jak przed rokiem wygrywając 2:0 (15:8, 15:12).

Wielki finał to było ponowne starcie drużyn, które zmierzyły się rok temu. Tym razem Misiom Kolorowym udało się zrewanżować i to oni zgarnęli złote medale, pokonując 2:1 (9:15, 15:13, 15:11) Tytansów. MVP Turnieju został wybrany **Łukasz Kowalski** ze zwycięskiej drużyny.

- Poziom samego turnieju na pewno był wyższy niż rok temu. Świadczy o tym fakt, że do ostatniego seta ważyły się losy komu przyznamy statuetkę MVP, ponieważ było wielu zawodników, którzy na ten tytuł zasługiwali. To był trudny wybór, ale na pewno sprawiedliwy. Zawody przebiegały bez żadnych problemów, mecze rozgrywane były zgodnie z harmonogramem, dlatego zawodnicy na bieżąco wiedzieli kiedy i z kim będą grali i szybko mobilizowali się do swoich spotkań - mówi organizator, **Piotr Górski**.

Na pytanie czy w przyszłym roku również turniej zostanie rozegrany, nikt z organizatorów, ani zawodników nie ma najmniejszej wątpliwości.

Ewa Gruszka

eprasa.pl 79ab51dd77

Burmistrz Miasta Pułtusk

Rada Miejska w Pułtusku

Akcja Katolicka
przy Parafii św. Mateusza
w Pułtusku

XXV DNI PATRONA PUŁTUSKA ŚW. MATEUSZA

14-18 września 2022 r.

ex MAANAM

thebestof ania dąbrowska

14 września - środa

10.00 **XV Wyścig po historię** – konkurs wiedzy o historii Pułtuska dla uczniów szkół podstawowych połączony z marszobiegiem i konkurencjami sprawnościowymi (start: przy Archiwum ul. Zaułek 22, meta: Amfiteatr im. Krzysztofa Klenczona Domu Polonii w Pułtusku)

16.00 **Promocja publikacji pt. „Szlak bojowy 13 Pułku Piechoty we wrześniu 1939 roku"** Michała Świdwy (Muzeum Regionalne, ul. Rynek 36)

15 września - czwartek

10.00 **Mały Bieg Mateuszowy** przedszkolaków, uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych (Stadion Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji, ul. Sportowa 2a)

17.00 **Wernisaż wystawy „Zygmunt Zaradkiewicz – rysunek satyryczny" i promocja publikacji „W podróży sentymentalnej do rodzinnego Pułtuska"** (Dolny Krużganek Domu Polonii w Pułtusku)

17.00 **Zawody deskorolkowe i rolkowe** (skatepark MOSiR, ul. Sportowa 2a)

16 września - piątek

9.00 **Zawody lekkoatletyczne** dla dzieci rocznika 2010 i młodszych (boisko Publicznej Szkoły Podstawowej nr 4 z klasami sportowymi im. Ireny Szewińskiej w Pułtusku)

10.00 **Otwarcie wystawy malarstwa Georgija Asłanjana** (Kaplica pw. św. Marii Magdaleny)

11.00 **Festiwal „W sześciu strunach zaklęta muzyka"** (Amfiteatr im. Krzysztofa Klenczona Domu Polonii w Pułtusku)

13.00 **Obchody jubileuszu 75-lecia Pułtuskiej Biblioteki Publicznej im. Joachima Lelewela** (Czytelnia PBP im. Joachima Lelewela, ul. Słowackiego 6)

17.00 **Show taneczne Studia Tańca SWAG Olgi Nitkowskiej-Brejnak** (Amfiteatr im. Krzysztofa Klenczona Domu Polonii w Pułtusku)

19.00 **Spektakl pt. „A miał być cud"** Haliny Rowickiej przygotowany przez Mazowiecki Instytut Kultury w Warszawie, reż. Jan Szurmiej (sala kina MCKiS, plac Teatralny 4). ***Bezpłatne wejściówki na spektakl do odbioru w sekretariacie MCKiS, plac Teatralny 4, od 13 września.***

19.00 **„Piwnice z duchami"** – nocne udostępnianie piwnic pod Wzgórzem Abrahama połączone z warsztatami dla dzieci i innymi atrakcjami (Park im. Gabriela Narutowicza, od strony ul. Baltazara - do godz. 22.00)

17 września – sobota

8.00 **Spławikowe zawody wędkarskie o Puchar Księdza Infułata** (zbiórka przy kładce technologicznej na kanale A, ul. Staszica)

9.00 **Turniej Tenisa Ziemnego o Puchar Burmistrza Miasta Pułtusk** (korty MOSiR, ul. Sportowa 2a)

9.30 **Otwarcie wystawy 28. Biennale Ilustracji w Bratysławie „BIB 2021"** (Galeria Miejskiego Centrum Kultury i Sztuki w Pułtusku, plac Teatralny 4)

10.00 **VII Bieg Mateuszowy** – na dystansach 5 km i 10 km (Rynek)

10.00 **Prezentacje pułtuskich zakładów pracy, miasta partnerskiego Senica** (Słowacja) oraz **kiermasz produktów regionalnych** (Rynek)

11.00 **Uroczysta Sesja Rady Miejskiej w Pułtusku, wręczenie medali „Za zasługi dla Miasta Pułtuska", prezentacja publikacji pt. „Dni Patrona Miasta Pułtuska świętego Mateusza.", muzyczna dedykacja w wykonaniu Szkoły Muzycznej YAMAHA w Pułtusku** (Sala Maneż Domu Polonii w Pułtusku)

12.00 **Turniej ulicznej koszykówki 3x3 o Puchar Burmistrza Miasta Pułtusk** (boisko PSP nr 4)

14.30 **Barwny korowód ulicami Pułtuska „Portret Miasta"** (start ul. Stanisława Staszica)

15.00 **Powitanie uczestników XXV Dni Patrona Pułtuska św. Mateusza** (scena główna - Rynek)

15.00 **Zawody w podnoszeniu ciężarów o Puchar Burmistrza Miasta Pułtusk i Puchar Starosty Pułtuskiego** (Publiczna Szkoła Podstawowa nr 1 im. Klaudyny Potockiej w Pułtusku)

15.10 **Familijny spektakl cyrkowy pt. „Amore czyli retro cyrk"** oraz **animacje interaktywne** (scena główna - Rynek)

15.15 **Mistrzostwa Pułtuska w Przeciąganiu Liny o nagrodę Wicepremiera Henryka Kowalczyka** (Park Domu Polonii)

16.10 **Wręczenie certyfikatów, nagród w konkursach** (scena główna - Rynek)

16.30 **Prezentacja miasta partnerskiego Senica** (Słowacja) (scena główna - Rynek)

16.30 **Regaty kajakowe im. Grzegorza Śniadowskiego** z udziałem pułtuskich zakładów pracy, stowarzyszeń i grup (baza Pułtuskiego Klubu Wodniaków - Przystań Miejska, ul. Stare Miasto 28)

16.40 **Festiwal „W sześciu strunach zaklęta muzyka"** - Koncert Laureatów (scena główna - Rynek)

18.00 **Program artystyczny Miejskiego Centrum Kultury i Sztuki w Pułtusku** (scena główna - Rynek)

19.00 **Koncert zespołu „Ex Maanam"** (scena główna - Rynek)

20.30 **Koncert Ani Dąbrowskiej** (scena główna - Rynek)

18 września - niedziela

12.00 **Msza św. odpustowa o Błogosławieństwo Boże dla mieszkańców ziemi pułtuskiej** (Bazylika)

14.00 **IX Memoriał Szachowy im. Zbigniewa Tyszkiewicza o Puchar Burmistrza Miasta Pułtusk** (Górny Krużganek Domu Polonii)

14.00 **I Mazowiecki Konkurs Kuchni Myśliwskiej i Łowieckiej w Domu Polonii w Pułtusku im. dra Grzegorza Russaka** (Amfiteatr im. Krzysztofa Klenczona i Park Domu Polonii)

16.30 **Koncert w wykonaniu pedagogów i uczniów Państwowej Szkoły Muzycznej I stopnia w Pułtusku** (Sala Koncertowa, ul. Daszyńskiego 17A)

19.00 **Koncert Marka Torzewskiego** (Bazylika)

WYDARZENIA TOWARZYSZĄCE:

16-18 września – w godz. 10.00 - 16.30

Bezpłatne udostępnianie ekspozycji muzealnych w obiektach Muzeum Regionalnego w Pułtusku (wieża ratuszowa, kamienica przy ul. Rynek 36, piwnice dawnego ratusza, pojezuickie piwnice pod Wzgórzem Abrahama)

16 września w godz. 15.00 - 21.00
17-18 września w godz. 12.00 - 21.00

Żarciowozy w Pułtusku – zlot foodtrucków (Rynek przed Ratuszem)

18 września w godz.10.00 - 14.00

Pobór krwi w mobilnym Centrum Krwiodawstwa (Rynek, koło dzwonnicy)

22 września – godz. 18.00

„Seksmisja" – bezpłatny seans w ramach VIII cyklu pokazów filmowych „Komedie wieczorową porą" (Sala Kina Miejskiego Centrum Kultury i Sztuki)

ORGANIZATORZY:

SPONSORZY:

WSPÓŁORGANIZATORZY:

eprasa.pl 79ab51dd77

600-LECIE NADANIA PRAW MIEJSKICH/POŻEGNANIE LATA

Zakroczym wszystkich zaskoczył

W miniony weekend (02-04.09) odbyły się kulminacyjne obchody 600-lecia nadania praw miejskich dla Zakroczymia oraz piknik rodzinny Zakończenie Lata. Atrakcji przygotowanych przez gminę było co niemiara

Obchody rozpoczęły się w piątek, kiedy o godzinie 17:00 odsłonięto pomnik upamiętniający cmentarz żydowski w mieście. Godzinę później **Janusz Chilicki** w Gminnej Bibliotece Publicznej opowiadał o kulisach powstawania książki „Jan Chilicki – Biografia wojenna Zakroczym, Pomiechówek, Stutthof", a następnie odbył się koncert muzyki klasycznej w kościele pw. Św. Wawrzyńca.

W sobotę już od wczesnych godzin porannych w okolicach Rynku zaczęły gromadzić się tłumy młodych ludzi. To z całej Polski ściągali fani **Dawida Kwiatkowskiego**, którzy przybyli na jego koncert. Od godz. 15.00 rozpoczął się wyczekiwany przez mieszkańców piknik. Na rynku została rozstawiona wielka scena, na której swoje występy miały dzieci i młodzież działająca przy Gminnym Ośrodku Kultury.

O godzinie 17.30 scenę opanował młody muzyk **Dawid Kwiatkowski** ze swoim zespołem. Publiczność (głównie damska) niezwykle emocjonalnie reagowała na występ swojego idola. Około godziny 19.00 nastąpiła wymiana pokoleniowa zarówno na scenie, jak i wśród publiczności. Swój popis dał znany kabareciarz **Marcin Daniec**. Po jego zakończeniu przyszedł czas na gwiazdę wieczoru **Andrzeja „Piaska" Piasecznego**. Publiczność chętnie śpiewała wraz z artystą jego największe przeboje.

W czasie, kiedy trwały występy,naRynkuzorganizowano wiele atrakcji zarówno dla dzieci, jak i dorosłych. Dzieci chętnie brały udział w zabawach i animacjach przygotowanych specjalnie dla nich. W strefie gastronomicznej można było się posilić nie tylko potrawami regionalnymi, ale i tymi pochodzącymi z bardziej egzotycznych kuchni. Na rozstawionych przy rynku straganach swoje wyroby prezentowali i sprzedawali rękodzielnicy i ludowi artyści.

Natomiast w niedzielę obchody rozpoczęła uroczysta msza święta, celebrowana przez biskupa **Piotra Liberę**. Po zakończeniu nabożeństwa można było przenieść się w czasie za sprawą oryginalnie przygotowanej rekonstrukcji sprzed 600 lat. Do miasta wkroczył orszak z parą książęcą, swoją świtą i wojami na koniach. Wszystkiemu towarzyszyli mieszkańcy, którzy postanowili przyłączyć się do pochodu. Książęcy herold odczytał akt nadania praw miejskich Zakroczymiowi, a następnie przekazał na ręce Burmistrza **Artura Ciecierskiego** symboliczny dokument. Odbyło się również nadzwyczajne posiedzenie Rady Miejskiej, podczas którego podjęto uchwałę o nadaniu tytułu „Przyjaciela Zakroczymia" dla wielu instytucji i organizacji, które przyczyniają się do rozwoju miasta. W tym samym czasie na rynku trwał piknik historyczny, podczas którego rekonstruktorzy zaprezentowali jak żyli i czym zajmowali się mieszkańcy za czasów średniowiecza. Każdy mógł wybić sobie pamiątkową monetę, skosztować chleba z pokrzywami czy spróbować swoich sił w zapleceniu powrozu.

Gratulujemy władzom miasta fantastycznej organizacji święta i życzymy dalszych lat dynamicznego rozwoju.

Zapraszamy do obejrzenia naszej fotorelacji. Więcej zdjęć znajdziecie na www.nowodworski.info. **MM**

eprasa.pl 79ab51dd77

eprasa.pl 79ab51dd77

ŚWIT NOWY DWÓR MAZ. – MŁAWIANKA MŁAWA 2:3 (0:1)

Koniec zwycięskiej serii

W sobotę, 3 września piłkarze Świtu Nowy Dwór podejmowali na własnym boisku Mławiankę Mława. Było to niezwykle emocjonujące starcie, ale zwycięzca mógł być tylko jeden

Pierwsze 45 minut minęło pod znakiem bardzo wyrównanej gry z obu stron. Nowodworzanie nie mogli jednak zbyt często przebić się pod bramkę gości. Mławianka pozwalała grać Świtowi do linii 16. metra, po czym szczelnie murowała dostęp do własnego pola karnego. Jednocześnie goście szukali swoich szans w szybkich kontrach. Po jednej z takich akcji w 30. minucie **Mateusz Stryjewski** znalazł się sam na sam z **Michałem Kotem**. Zawodnik Mławianki uderzeniem na dalszy słupek pokonał bramkarza Świtu dając drużynie gości prowadzenie.

Po przerwie podopieczni **trenera Mariusza Miecznikowskiego** rzucili się do ataku chcąc odrobić stratę. To udało się dopiero **Arkadiuszowi Ciachowi**, który w 65. minucie pokonał bramkarza gości po strzale z rzutu karnego. Niestety napastnik Świtu chwilę później obejrzał czerwoną kartkę po faulu w środkowej części boiska.

Pomimo gry w osłabieniu, Biało-zieloni mieli kilka okazji do objęcia prowadzenia. Niestety gospodarze ponownie nadziali się na kontrę gości, a w 75. minucie po raz drugi tego dnia **Kota** pokonał **Mateusz Stryjewski**.

W doliczonym czasie gry Świt doprowadził do wyrównania za sprawą trafienia **Marcela Niesłuchowskiego**. Wydawało się, że mecz zakończy się remisem 2:2. W ostatniej akcji meczu goście mieli jeszcze rzut wolny. Miękko dośrodkowana piłka odnalazła w polu karnym **Macieja Rogalskiego**, który uderzeniem głową umieścił piłkę w bramce tuż przy słupku, której strzegł **Michał Kot**. Ostatecznie nowodworzanie musieli uznać wyższość Mławianki i odnieśli pierwszą porażkę w obecnych rozgrywkach.

Pomimo przegranej, Świt nadal zasiada na fotelu lidera, ale rywale depczą im po piętach, a tabela znacznie się spłaszczyła. Wicelider Mławianka ma tyle samo punktów co nowodworzanie. Zajmująca 3. miejsce Legionovia traci zaledwie dwa punkty, a zajmująca 4. miejsce Pogoń Grodzisk ma 3 punkty straty.

Następny mecz Świt rozegra na wyjeździe. W sobotę, 10 września nowodworzanie zmierzą się z rezerwami Legii Warszawa, które mają na swoim koncie 2 zwycięstwa i 4 remisy. Początek tego pojedynku o godzinie 12:00 w Książenicach.

Świt Nowy Dwór Maz – Mławianka Mława 2:3 (0:1)

Bramki: 65` Ciach, 90` Niesłuchowski – 30`, 75` Stryjewski, 90` Rogalski.

Świt: Kot, Buczkowski, Kamiński (88` Drwęcki), Cuch (62` Kuźma), H. Michalik – Basiuk (76` Y. Yampol), B. Michalik, A. Yampol – Nawotczyński (76` Nawotczyński), Wiśniewski, Radionow (62` Ciach).

Wojciech Lewandowski

OGŁOSZENIE

RADNY SEJMIKU
WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO
STEFAN
TRACZYK
zapraszam na swoje dyżury
- w sprawie umówienia terminu i miejsca spotkania proszę o kontakt telefonicznie lub mailowo
stefan.traczyk@mazovia.pl
tel. 692 216 532

ŻBIK NASIELSK – SOKÓŁ SEROCK 3:5 (3:1)

Żbik z nieba do piekła

W sobotę, 3 września Żbik Nasielsk podejmował na własnym stadionie zespół Sokoła Serock. Nasielszczanie, którzy prowadzili w tym spotkaniu, ponownie nie zdołali dowieźć wyniku do końca

Żbik Nasielsk – Sokół Serock 3:5 (3:1)
Wojciech Lewandowski

Aleja Gwiazd Żbika

Przed rozpoczęciem spotkania dokonano odsłonięcia tablic upamiętniających wybitnych zawodników, prezesów i działaczy klubu. Przy ulicy Dębowej odsłonięto wmurowane trzy tabliczki upamiętniające **Wiesława Domałę**, **Macieja Osińskiego** oraz **Stanisława Makowskiego**. Na budynku klubowym zawisła zaś tablica, na której wyróżniono prezesów i działaczy Żbika.

Z nieba do piekła

Jako pierwsi w 17. minucie wyszli na prowadzenie goście. Żbik doprowadził do wyrównania w 29. minucie za sprawą **Mateusza Bramowicza**. Na tym się jednak nie zatrzymali. W 37. minucie prowadzenie Zielono-czerwonym dał **Kamil Stańczak**, a prowadzenie na 3:1 tuż przed przerwą podwyższył **Bramowicz.**

Po przerwie i zmianie stron goście zaliczyli wielki powrót. W 55. minucie przyjezdni zdobyli gola kontaktowego, a chwilę później, w 61. minucie doprowadzili do wyrównania 3:3. Nasielszczanie próbowali odzyskać prowadzenie, ale to Sokół ponownie objął prowadzenie. Ostatecznie serocczanie wygrali to spotkanie 5:3.

Po 4. kolejkach Żbik zajmuje 10. miejsce w ligowej tabeli. Na następne spotkanie Zielono-czerwoni udadzą się do Makowa Mazowieckiego, gdzie zmierzą się z tamtejszą Makowianką. Ta zajmuje przedostatnie, 14. miejsce w tabeli i wciąż czeka na zwycięstwo.

Festiwal Wilkowian

Już po raz piąty odbył się piknik sąsiedzki na terenie OSP Wilków Polski w gminie Leoncin. Mieszkańcy kilku wsi organizują spotkania, podczas których można wziąć udział w konkursach wystawiając swoje wyroby, wziąć udział w zabawach dla całych rodzin oraz potańczyć przy muzyce na żywo. Festiwal Wilkowian integruje mieszkańców nie tylko Wilkowa Polskiego, Wilkowa nad Wisłą czy Nowego Wilkowa, ale również cieszy się zawsze dużym zainteresowaniem wśród wszystkich mieszkańców gminy.

MD

eprasa.pl 79ab51dd77