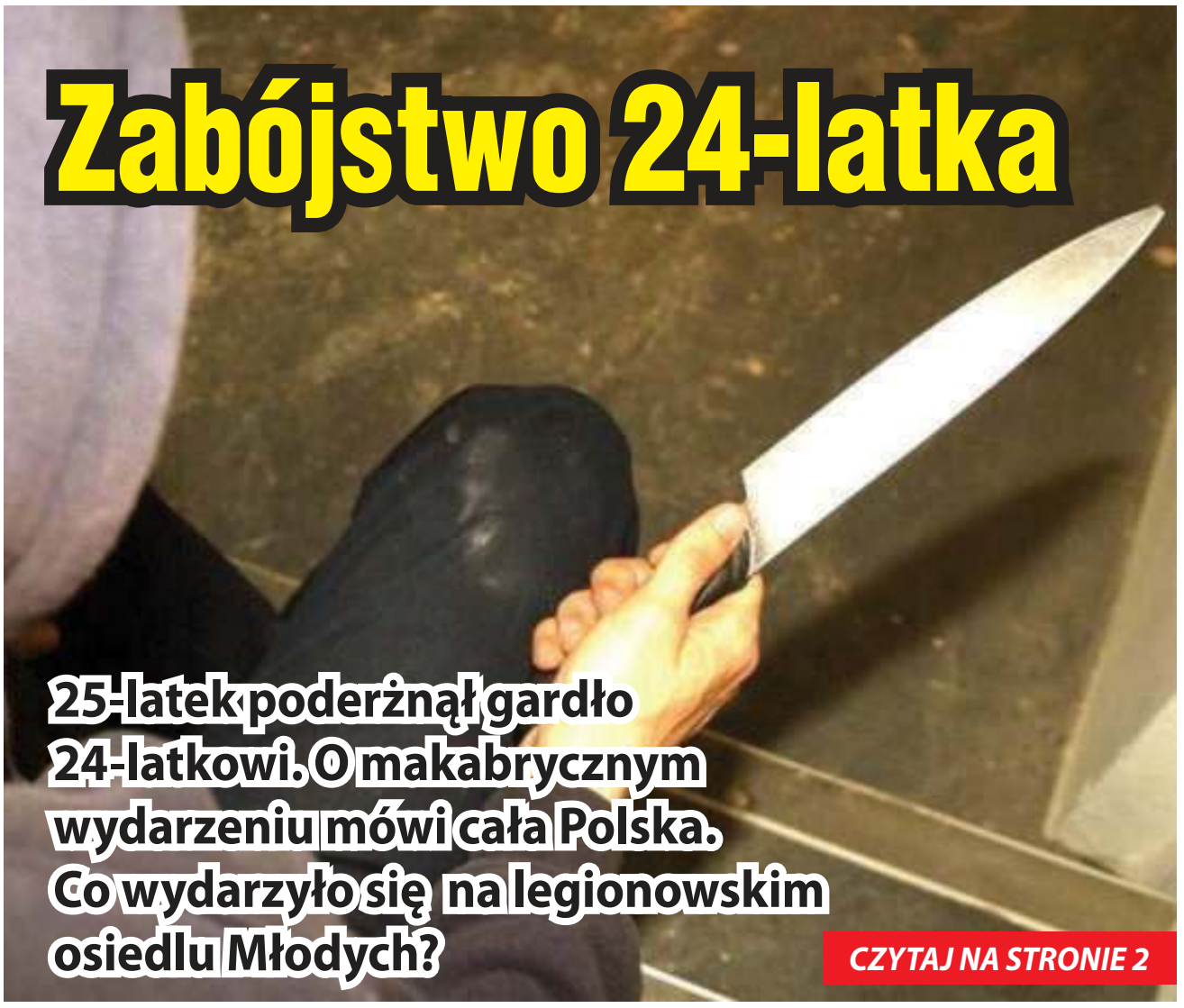
Kolejne zmiany na S7 Modlin-Czosnów!

– STR. 2

TYGODNIK LOKALNY
CZOSNÓW
LEONCIN
NASIELSK
NOWY DWÓR MAZOWIECKI
POMIECHÓWEK
ZAKROCZYM
3,50 zł
W TYM 5% VAT
9 771505 427234 12
INDEKS 344184
ISSN 1505-4276
NR 12
21 MARCA 2023

TYGODNIK NOWODWORSKI info



Zabójstwo 24-latka

25-latek poderżnął gardło 24-latkowi. O makabrycznym wydarzeniu mówi cała Polska. Co wydarzyło się na legionowskim osiedlu Młodych?

CZYTAJ NA STRONIE 2

Zumba dla Mikusia

– STR. 22

Medale dla młodych karateków

– STR. 23

CZOSNÓW
Motocyklista zginął na miejscu STR. 2

NOWY DWÓR
Sąd unieważnił uchwałę w sprawie bloków w Twierdzy STR. 3

Ryanair odzyskał monopol w Modlinie STR. 3

Zapłacą więcej za handel na targowiskach STR. 3

ZAKROCZYM
10 mln zł na remonty dróg - są efekty STR. 5

ZA MIEDZĄ
Nie dla wyburzania domów i wiaduktów
Powiat legionowski już się wypowiedział w sprawie budowy nowej linii kolejowej. STR. 5

NOWY DWÓR MAZ.
Uczczono Dzień Imienin Marszałka J. Piłsudskiego STR. 20

SPORT
Wysokie zwycięstwo Żbika STR. 24

Dwa potknięcia Świtu STR. 24

Amazonki w klasach 0 – III 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

PROMOCJA URODZINOWA
STYLE OPTIC 1990 Grzegorz Parzycki
OPRAWY -20%
KAUFLAND ul. Morawicza 2a, tel. 22 503 95 99
CH HIT ul. Warszawska 36, tel. 22 732 22 13

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

eprasa.pl ba8ab5df8b

CZOSNÓW

MOTOCYKLISTA zginął na miejscu

W niedzielę (19.03) około południa na Drodze Krajowej nr 7 na wysokości miejscowości Pieńków doszło do tragicznego w skutkach wypadku. Na miejscu zginął mężczyzna kierujący skuterem

Już na starcie sezonu doszło do tragicznego wypadku KP PSP Nowy Dwór Mazowiecki

Według wstępnych ustaleń służb, 45-letni mężczyzna jadący lewym pasem w kierunku Gdańska stracił panowanie nad pojazdem i uderzył w barierę drogową. W wyniku wypadku zginął na miejscu zdarzenia.

Ofiara wypadku poruszała się skuterem m-ki Gilera GP 800, uważanym za jeden z najszybszych pojazdów w swojej klasie na świecie.

Na miejscu były prowadzone czynności Policji pod nadzorem Prokuratury. W zabezpieczeniu miejsca zdarzenia brały udział zastęp JRG PSP z Nowego Dworu Mazowieckiego oraz OSP z Pomiechówka, Czosnowa i Łomnej.

Jeden pas drogi z Warszawy w kierunku Gdańska był czasowo wyłączony z ruchu.

Wiosna to początek sezonu motocyklowego. Policja apeluje do kierowców jednośladów o zachowanie zasad w ruchu drogowym i nie przekraczanie prędkości w miejscach ograniczeń.

red.

ZA MIEDZĄ. LEGIONOWO

Zabójstwo 24-latka na os. Młodych

W piątek (17 marca) przy ul. Olszankowej na legionowskim osiedlu Młodych doszło do zabójstwa młodego 24-letniego mężczyzny. Policja zatrzymała 4 osoby mogące mieć związek ze sprawą

Jak informowały służby, po godz. 21.00 otrzymano zgłoszenie od mieszkańców o awanturze, jaka miała mieć miejsce na drodze wewnętrznej między blokami przy ul. Olszankowej w Legionowie. Po przybyciu na miejsce, policjanci znaleźli ciało młodego mężczyzny z głęboką raną ciętą szyi. Pomimo błyskawicznej, trwającej blisko godzinę akcji reanimacyjnej mężczyzna zmarł. Na miejscu do godz. 5.00 trwały czynności przy udziale prokuratury. Policja zatrzymała 4 osoby w wieku od 20 do 30 lat.

Z nieoficjalnych informacji wynika, że w trakcie awantury jeden z uczestników wyciągnął nóż i miał poderżnąć ofierze gardło. Na miejscu w jednym ze śmietników znaleziono najprawdopodobniej narzędzie zbrodni, którym okazał się nóż kuchenny.

Polska Agencja Prasowa (PAP) podaje z kolei, że *„śledczy do sprawy zabezpieczyli m.in. monitoring oraz dwa noże"*. Informuje również, że podejrzany o zabójstwo to 25-letni Maciej R. i w chwili zatrzymania miał około 0,7 promila alkoholu w organizmie. W sprawie zatrzymano początkowo również 26-letniego Macieja Sz. i 20-letniego Bartłomieja A. PAP podaje także, że podczas zdarzenia przy ul. Olszankowej obecna była jeszcze jedna osoba - 27-letnia Milena R. Cała trójka została przesłuchana w charakterze świadków. Ofiara, według PAP, to 24-letni Rafał J.

Jak udało nam się dowiedzieć z Prokuratury Okręgowej Warszawa Praga w sobotę (18 marca) rozpoczęto śledztwo z art. 148 Kodeksu karnego, czyli zabójstwo.

– *Dziś i jutro po wytrzeźwieniu zostaną przesłuchane zatrzymane osoby mogące mieć związek ze sprawą* – usłyszeliśmy w sobotę rano z prokuratury.

W niedzielę (19 marca) Prokuratura Rejonowa w Legionowie po przesłuchaniu świadków postawiła zarzut zabójstwa jednemu z zatrzymanych, którym okazał się 25-latek.

Podejrzany przyznał się do zarzucanego czynu i złożył wyjaśnienia. Grozi mu kara dożywotniego pozbawienia wolności. Pozostałe osoby zatrzymane w sprawie zostały zwolnione. Prokuratura na chwilę obecną nie udziela więcej informacji.

QK

ZAKROCZYM/MODLIN

Kolejne zmiany w organizacji ruchu na S7 Modlin - Czosnów

Od wtorku (14 marca), w godzinach popołudniowych, na moście w Zakroczymiu w ciągu drogi ekspresowej S7 wyłączona z ruchu została jezdnia w kierunku Gdańska. W tym tygodniu szykują się kolejne zmiany na odcinku pomiędzy Modlinem a mostem w Zakroczymiu oraz na skrzyżowaniu S7 i DK62

Na moście zamknięta jezdnia w kierunku Gdańska

Ruch na moście w Zakroczymiu w obu kierunkach odbywa się jezdnią w stronę Warszawy, w zmiennym przekroju 2+1. Analogiczne rozwiązanie wprowadzono już na wysokości Czosnowa w rejonie ul. Pańskiej (Czosnów-Dębina).

Nad jezdnią umieszczone są sygnalizatory wskazujące organizację ruchu na pasach. Tak jak w tunelu drogowym, wyświetlona zielona strzałka nad pasem ruchu oznacza możliwość korzystania z niego. Czerwony krzyżyk to zakaz ruchu. Jak zapowiedziała Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad, w dni robocze, rano w stronę Warszawy będą dostępne dwa pasy ruchu, a po południu odwrotnie, dwa pasy ruchu w kierunku Gdańska. W weekend oraz dni świąteczne liczba pasów ruchu w danym kierunku będzie zależna od szczytów komunikacyjnych.

Codziennie w godzinach 11-12 i 23-24, podczas zmian oznakowania kierunków jazdy, ruch może odbywać się po jednym pasie ruchu dla każdego z kierunków. Na całym tym odcinku obowiązuje ograniczenie prędkości do 50km/h.

Oczy szeroko otwarte i noga z gazu

W poniedziałek, 20 marca GDDKiA poinformowała o kolejnych wprowadzanych zmianach.

„Wykonawca inwestycji przystępuje do prac w rejonie węzła Modlin, który łączy dwie drogi krajowe, rozbudowywaną nr 7 oraz nr 62. W związku z tym zmienia się organizacja ruchu pomiędzy Modlinem a mostem w Zakroczymiu." - zakomunikowano.

Jak podaje GDDKiA, od poniedziałku (20 marca), za sprawą budowy węzła Modlin, wyłączona z ruchu zostaje jezdnia w kierunku Gdańska, a kierowcy korzystać mogą z drogi zbiorczo-rozprowadzającej, równoległej do S7 oraz nowego śladu DK62. W tym czasie wykonawca będzie usuwał stare i wykonywał nowe oznakowanie poziome oraz ustawiał tymczasowe bariery.

W czwartek (23 marca) zostanie zamknięta jezdnia w kierunku Warszawy pomiędzy węzłem Modlin a mostem w Zakroczymiu. Ruch w obu kierunkach przejmie sąsiednia jezdnia.

Od poniedziałku (27 marca) dotychczasowe skrzyżowanie S7 i DK62 (węzeł Modlin) zostanie zamienione na nowe skrzyżowanie w poziomie terenu z sygnalizacją świetlną. Prędkość zostanie ograniczona do 50 km/h. Apelujemy o ostrożność!

Co nas czeka

Jak długo będą trwać utrudnienia w związku z przebudową S7?

- *Utrudnienia na S7 Modlin-Czosnów rozpoczęły się po wejściu na budowę przez wykonawcę i rozpoczęcie prac przygotowawczych. Ponieważ jest to rozbudowa istniejącej drogi, utrudnienia będą do końca trwania kontraktu. W przypadku tej zmiany* (zamknięcie na moście jezdni w kierunku Gdańska - przyp. red.), *z chwilą zakończenia robót na jezdni w stronę Gdańska, ruch zostanie przełożony i rozpoczną się prace na jezdni w stronę Warszawy* - poinformowała naszą redakcję **Małgorzata Tarnowska** z Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad. - *Koniec kontraktu przewidziany jest w listopadzie 2023 r. W procedowaniu są roszczenia wykonawcy, w których oczekuje on wydłużenia czasu na ukończenie lub dodatkowych środków finansowych (np. z powodu długotrwałej procedury uzyskiwania decyzji ZRID). Termin może zostać przesunięty w sytuacji, gdy wykonawca uzasadni, że w czasie realizacji nastąpiły okoliczności, na które nie miał wpływu, a uniemożliwiły prowadzenie robót.*

Pozostaje nam się uzbroić w cierpliwość co najmniej na kilka najbliższych miesięcy.

GDDKiA/red., fot.: GDDKiA

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 **Marianna Zalewska**.

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

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

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

eprasa.pl ba8ab5df8b

MODLIN TWIERDZA

Sąd unieważnił uchwałę w sprawie lokalizacji bloków w Twierdzy

O sprawie planowanej budowy osiedla mieszkaniowego w Twierdzy Modlin przy ul. Chałubińskiego zrobiło się głośno w minionym roku. Na koniec 2022 r. Rada Miasta podjęła uchwałę o lokalizacji inwestycji mieszkaniowej. Uchwałę zaskarżył do Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego Wojewoda Mazowiecki. Jest wyrok w tej sprawie

Uchwała została podjęta przez Radę Miejską w dniu 25 stycznia 2022 podczas XXXI Nadzwyczajnej sesji Rady Miasta. Z wnioskiem o ustalenie lokalizacji osiedla mieszkaniowego na terenie Modlińskiej Twierdzy, tuż koło Reduty Napoleona wystąpiła firma Lazaret Sp. z o.o. wchodząca w skład poznańskiej Grupy Konkret. Inwestor w ramach tzw. ustawy Lex Deweloper przedstawił projekt budowy osiedla mieszkaniowego składającego się z czterech bloków.

Planom inwestora nie byli przychylni mieszkańcy sąsiadującego z działką pod budowę, osiedla domów jednorodzinnych tzw. Ogrodów Napoleońskich, uważając, że budowa bloków jest niezgodna z Miejscowym Planem Zagospodarowania Przestrzennego oraz wytycznymi konserwatora zabytków.

Konserwator niechętny inwestycji

Cała Twierdza Modlin leży na obszarze będącym pod nadzorem Mazowieckiego Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków. Opinia organu nadzoru konserwatorskiego została wskazana w uzasadnieniu do wyroku WSA. „*W opinii MWKZ zbyt duża wysokość budynków, brak oddzielenia wysoką zielenią zespołu zabudowy od ul. Obwodowej oraz niewystarczające nawiązanie stylistyczne do zabytkowych obiektów, powoduje, że przedłożony wniosek nie może uzyskać akceptacji organu ochrony konserwatorskiej, gdyż negatywnie wpłynie na zabytkowe wartości Twierdzy Modlin*" - czytamy w sądowym uzasadnieniu.

Sąd unieważnił uchwałę

Wojewoda Mazowiecki, jako organ nadzorujący działalność jednostek samorządu terytorialnego najpierw wszczął postępowanie nadzorcze, a następnie zaskarżył uchwałę nowodworskich radnych do Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego. Pod koniec ubiegłego roku Wojewódzki Sąd Administracyjny w Warszawie na posiedzeniu niejawnym, uproszczonym wydał wyrok o stwierdzeniu nieważności zaskarżonej przez Wojewodę Mazowieckiego uchwały w sprawie lokalizacji inwestycji.

Inwestor chce rozwijać Twierdzę

Ciekawi byliśmy dalszych planów inwestora na budowę infrastruktury mieszkaniowej w Twierdzy Modlin.

- My jako inwestor nie byliśmy stroną w tym sporze. Dlatego na obecnym etapie nie znam pełnej dokumentacji, która wpłynęła od Wojewody Mazowieckiego do WSA, ani nie zapoznałem się jeszcze z uzasadnieniem wyroku Sądu. Pewne jest jedno, że chcemy ożywić Twierdzę i prowadzić dalsze inwestycje związane z remontem budynku koszar. Nadal jesteśmy zainteresowani wybudowaniem mieszkań i przyciągnięciem nowych mieszkańców w to piękne miejsce. Liczymy, że w przyszłości usiądziemy jeszcze do stołu i uda się nam wypracować rozwiązania, które będą korzystne dla nas i lokalnej społeczności - powiedział nam w rozmowie **Grzegorz Linkner**, przedstawiciel Grupy Konkret.

Z postulatem, że Modlin Twierdza wymaga ożywienia zgadzają się chyba wszyscy. Jednak droga do celu, jest jak widać trudna i wyboista.

GM

Tylko kilka miesięcy Air Moldova korzystała z MPL w Modlinie Mat. prasowy Air Moldova

MPL WARSZAWA-MODLIN

Ryanair odzyskał monopol w Modlinie

Mołdawska linia lotnicza Air Moldova zlikwidowała możliwość zakupu biletów na połączenia Kiszyniów-Warszawa-Modlin i z powrotem. Tym samy irlandzki przewoźnik Ryanair znów jest monopolistą na nowodworskim lotnisku

Air Moldova rozpoczęła współpracę z MPL Warszawa-Modlin pod koniec października ubiegłego roku. Samolotami mołdawskiej linii można było 3 razy w tygodniu polecieć do Kiszyniowa i wrócić do Modlina.

Problemy mołdawskiej narodowej linii lotniczej zaczęły się na początku marca br. Widmo rosyjskiej inwazji na kraj sąsiadujący z Ukrainą oraz utrata płynności finansowej i zablokowanie 3 samolotów spowodowały, że przewoźnik zdecydował się zawiesić loty do Modlina do 18 marca br. Finalnie okazało się, że loty na nowodworskie lotnisko zniknęły całkowicie z systemu rezerwacyjnego przewoźnika.

Czy oznacza to koniec współpracy lotniska z jedynym, poza Irlandczykami, przewoźnikiem rejsowym? Pewne jest, że biletów na połączenie ze stolicą Mołdawii nie kupimy przez cały sezon wiosenno-letni.

gm

NASZE SPRAWY

Zapłacą więcej za handel na targowiskach

Od pierwszego kwietnia br. zmieniają się opłaty za rezerwacje miejsc na miejskich targowiskach. Kupcy muszą się przygotować, że zapłacą więcej

Zgodnie z Rozporządzeniem Burmistrza Miasta z dnia 27.01.2021 r., za rezerwacje miejsc na Miejskich Targowiskach kupcy będą musieli wnieść wyższe opłaty. Do tej pory obowiązywały opłaty uchwalone przez rajców w 2010 r.

Dla porównania, miesięczna rezerwacja miejsca na Targowisku przy ul. Targowej wynosiła 72 zł, po podwyżce będzie to kwota 86 zł. Na Targowisku tzw. Manhattanie miesięczna rezerwacja stanowiska wynosiła 87 zł, obecnie 90 zł.

W alejce „R" (czyli tam, gdzie swoje produkty sprzedają producenci płodów rolnych) na Targowisku Miejskim przy ul. Targowej opłata miesięczna wynosiła 54 zł, po podwyżce 60 zł. Rezerwacja stanowiska meblowego wynosiła 120 zł, obecnie 135 zł. O 50 gr więcej trzeba będzie zapłacić za skorzystanie z sanitariatów (z 1,5 zł do 2 zł).

Nie zmieniły się opłaty za wjazd samochodem i wynoszą: za auto osobowe 2 zł, ciężarowe 4 zł. Również nie została zmieniona opłata za sprzątnięcie jednego stanowiska handlowego, która wynosi 10 zł.

W uzasadnieniu do Zarządzenia czytamy, że poprzednio obowiązujące stawki zostały uchwalone w 2010 roku. Od tego czasu znacznie wzrosły koszty funkcjonowania targowisk (zwiększone opłaty za wywóz nieczystości, koszty energii itp.), co jest podstawą do ustalenia nowych, wyższych opłat.

Nie są to wszystkie opłaty, które ponoszą sprzedawcy. W aktualnie obowiązującym cenniku za dzień sprzedażowy kupiec posiadający stoisko handlowe na Targowisku nr 1 musi wnieść opłatę w wysokości 28 zł, rolnik z alei „R" - 20 zł. Za handel meblami 60 zł, bezpośrednio z samochodu dzienna opłata w wysokości 25 zł, a „z ręki" - 5 zł.

W magistracie wyliczyli, że wyższe stawki opłat powinny dodatkowo wnieść do budżetu miasta ok. 25 tys. zł rocznie.

Gm.

W dni targowe nie brakuje chętnych do zrobienia zakupów na Miejskim Targowisku

OGOSZENIE

eprasa.pl ba8ab5df8b

MAZOWIECKA KRONIKA KRYMINALNA

LEGIONOWO. 2800 sztuk nielegalnych papierosów

Funkcjonariusze wydziału do walki z przestępczością gospodarczą legionowskiej komendy zabezpieczyli 2800 sztuk papierosów bez polskich znaków akcyzy skarbowej. Kontrabandę przewoził 32-letni mieszkaniec powiatu. Papierosy trafiły do policyjnego depozytu, a mężczyzna poniesie teraz konsekwencje wynikające z kodeksu karno-skarbowego

Policjanci zajmujący się zwalczaniem przestępczości gospodarczej uzyskali informację dotyczącą papierosów bez polskich znaków akcyzy skarbowej, które przewozić ma mieszkaniec Legionowa.

W sobotę policjanci namierzyli i zatrzymali do kontroli auto, którym kierował 32-latek. W trakcie przeszukania pojazdu mundurowi ujawnili 2800 „lewych" papierosów. Mężczyzna został zatrzymany, zaś kontrabande zabezpieczono w policyjnym depozycie. Funkcjonariusze oszacują, ile skarb państwa mógłby stracić, gdyby nielegalne papierosy trafiły do sprzedaży. Złamanie przepisów ustawy karno – skarbowej zagrożone jest karą grzywny lub do 3 lat pozbawienia wolności.

NOWODWORSKI. Poszukiwani w rękach policji

Kolejnych dwóch mieszkańców powiatu nowodworskiego, trafiło w ręce policjantów. 50-latek był poszukiwany listem gończym, nakazem doprowadzenia oraz w celu ustalenia miejsca pobytu. W zakładzie karnym spędzi najbliższe 1,5 roku. 36- letni nowodworzanin do jednostki penitencjarnej trafił na 3 miesiące

14 marca br. wieczorem, policjanci Wydziału Kryminalnego nowodworskiej komendy, w rejonie stacji paliw w Lorcinie zatrzymali 50- latka. W trakcie sprawdzenia mężczyzny w policyjnych systemach funkcjonariusze ustalili, że mieszkaniec nasielskiej gminy jest poszukiwany przez Sąd Rejonowy w Pułtusku. 50- latek na podstawie listu gończego miał do odbycia karę 264 dni pozbawienia wolności, a kolejnych 10 miesięcy na podstawie nakazu doprowadzenia. Był też poszukiwany w celu ustalenia miejsca pobytu.

Następnego dnia, nowodworscy kryminalni udali się na teren Warszawy. Posiadali informację, że 36-letni nowodworzanin zgłosi się tam na przesłuchanie. O godz. 14:30 mężczyzna pojawił się. Natychmiast został przez funkcjonariuszy zatrzymany. Był poszukiwany listem gończym, wydanym przez Sąd Rejonowy w Zielonej Górze. Najbliższe 3 miesiące spędzi teraz w areszcie.Zatrzymani trafili już do jednostki penitencjarnej.

LEGIONOWO. 2 lata i 150 dni aresztu

Policjanci z zespołu ds. poszukiwań z Legionowa zatrzymali 23-latka poszukiwanego listem gończym i nakazem doprowadzenia. Mężczyzna ma na swoim koncie sprawy za rozbój i uszkodzenie ciała. Zgodnie z dyspozycją sądu trafił do aresztu śledczego

Mężczyzna od pewnego czasu ukrywał się przed wymiarem sprawiedliwości. Sąd Rejonowy w Legionowie wydał za nim list gończy i nakaz doprowadzenia do aresztu śledczego. Intensywne czynności operacyjne prowadzone przez policjantów z zespołu poszukiwań legionowskiej komendy doprowadziły do ustalenia miejsca pobytu poszukiwanego. W czwartek kryminalni na terenie miasta zatrzymali 23-latka. Mężczyzna nie krył zaskoczenia. Zgodnie z dyspozycją sądu został przewieziony do aresztu śledczego, gdzie odbędzie kare pozbawienia wolności w wymiarze 2 lat i 150 dni.

PUŁTUSK. Wyeliminowali pijanych kierowców

Nietrzeźwy kierowca został zatrzymany przez pułtuskich funkcjonariuszy wydziału prewencji. 38 – letni kierowca hondy, miał w swoim organizmie blisko 1,5 promila alkoholu. Wkrótce mężczyzna za swoje zachowanie odpowie przed sądem. Przypominamy, że jazda pod wpływem alkoholu jest przestępstwem, za które grozi kara pozbawiania wolności do lat 2

Pomimo wielu apeli policji, a także kontroli stanu trzeźwości, nadal na drogach powiatu pułtuskiego poruszają się osoby, które kierują pojazdami w stanie nietrzeźwości, powodując zagrożenie na drodze.

W środę na terenie miasta Pułtusk policjanci patrolówki zatrzymali do kontroli drogowej kierującego hondą. Przeprowadzone badanie alkomatem wykazało w organizmie mężczyzny blisko 1,5 promila alkoholu.

Funkcjonariusze zatrzymali nieodpowiedzialnemu kierowcy prawo jazdy, a w najbliższym czasie za swoje postępowanie odpowie przed sądem.

LEGIONOWO. Pościg za 33-latkiem z narkotykami

Posiadanie środków odurzających i niezatrzymanie się do kontroli drogowej - to zarzuty, jakie usłyszał 33-latek. Mężczyzna zignorował wydawane przez policjantów sygnały do zatrzymania i zaczął uciekać. Kiedy został zatrzymany okazało się, że mieszkaniec Warszawy ma przy sobie narkotyki

W minioną środę, tuż przed północą, policjanci legionowskiej patrolówki zwrócili uwagę na srebrnego mercedesa, którym kierował młody mężczyzna. Postanowili zatrzymać ten pojazd do kontroli, włączyli sygnały świetlne i dźwiękowe. Pomimo to, kierowca mercedesa zignorował podawane sygnały i przyśpieszył. Policjanci ruszyli za nim w pościg, a mężczyzna kontynuował ucieczkę przez kolejne ulice Legionowa. Dzięki sprawnym działaniom mundurowych już po kilku minutach został zatrzymany w Jabłonnie. W momencie kiedy 33-latek wysiadał z samochodu odrzucił foliowe zawiniątko. Nie umknęło to uwadze policjantów. Okazało się, że mieszkaniec stolicy próbował pozbyć się niewielkiej ilości środków odurzających. Badanie testerem wskazało iż jest to mefedron. Ponieważ mężczyzna był pobudzony policjanci sprawdzili jego stan trzeźwości z wynikiem negatywnym. W tej sytuacji została od niego pobrana również krew z uwagi na uzasadnione podejrzenie, kierowania pojazdem pod wpływem środków odurzających. 33-latek został zatrzymany i trafił do policyjnego aresztu.

Mężczyzna usłyszał zarzut niezatrzymania się do kontroli i posiadania środków odurzających.

Wczoraj prokurator zastosował wobec niego środki zapobiegawcze w postaci dozoru policyjnego. Jeśli wyniki badania krwi potwierdzą, że kierował samochodem będąc pod wpływem środków odurzających, usłyszy kolejny zarzut. Za dotychczas popełnione przestępstwa grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności.

SEROCK. Nie miał uprawnień więc zaproponował łapówkę

Policjanci Wydziału Ruchu Drogowego legionowskiej komendy zatrzymali 48-letniego mieszkańca gminy Serock, który jechał samochodem bez prawa jazdy. Mężczyzna, by uniknąć konsekwencji obiecał funkcjonariuszom pieniądze. Grozi mu kara nawet do 10 lat pozbawienia wolności

Do zdarzenia doszło we wtorek na terenie gminy Serock. Funkcjonariusze z Wydziału Ruchu Drogowego komendy w Legionowie zatrzymali do kontroli forda. W trakcie kontroli dokumentów okazało się, że 48- letni kierujący nie posiada uprawnień do kierowani pojazdami mechanicznymi. Mężczyzna chcąc uniknąć dalszych konsekwencji prawnych, próbował przekupi mundurowych, aby ci odstąpili od czynności służbowych, oferując im pieniądze w kwocie 2000 złotych. Mundurowi zatrzymali kierowcę i jeszcze tego samego dnia został doprowadzony do Prokuratury Rejonowej w Legionowie, gdzie prokurator przedstawił mu zarzut przekupstwa. Mężczyzna odpowie także za kierowanie pojazdem bez prawa jazdy. Za popełnione przestępstwo grozić mu może nawet do 10 lat pozbawienia wolności.

WIELISZEW. Znęcał się nad rodziną. Trafił do aresztu

Najbliższe miesiące spędzi w areszcie 37-latek, który jest podejrzany o znęcanie się nad swoją żoną i dziećmi. Sprawca został zatrzymany przez wieliszewskich policjantów. Następnie prokurator prowadzący śledztwo zawnioskował do sądu o izolację agresora od najbliższych. Mężczyźnie za popełnione przestępstwa grozi kara do 8 lat pozbawienia wolności

W miniony piątek policjanci z Komisariatu Policji w Wieliszewie zatrzymali 37-latka, który znęcał się nad swoją żoną i dwójką dzieci. Jak wynikało z zawiadomienia, które pokrzywdzona złożyła dwa dni wcześniej, jej partner przemoc wobec bliskich stosował od połowy 2019 roku. Kobieta opowiedział policjantom, o tym jak jej partner wszczynał awantury, podczas których ubliżał jej. Stosował przemoc fizyczną - szarpał, popychał, bił po całym ciele. Pokrzywdzona doznał również przemocy psychicznej. Partner izolował ją od członków rodziny oraz znajomych, ograniczał dostęp do wspólnych pomieszczeń w mieszkaniu. Niszczył telefon, które były jej własnością. Obelgi i wyzwiska kierował również w stosunku do dwójki swoich dzieci. Domowy oprawca został zatrzymany, a następnie przewieziony do Prokuratury Rejonowej w Legionowie. Tam prokurator prowadzący śledztwo przedstawił mężczyźnie zarzuty dotyczące znęcania się nad osobami bliskim oraz zniszczenia mienia. W sobotę na wniosek legionowskiej prokuratury sąd podjął decyzję o tymczasowym aresztowaniu domowego agresora. 37-latek najbliższe 3 miesiące spędzi w izolacji. Za popełnione przestępstwo grozi mu kara do 8 lat więzienia. Śledztwo w tej sprawie prowadzi Prokuratora Rejonowa w Legionowie.

KPP: Legionowo / Nowy Dwór Maz. / Pułtusk

RESTAURACJA
PAŁAC JABŁONNA

POCZUJ NASZE TRADYCYJNE SMAKI

PAŁAC W JABŁONNIE #poczujnaszahistorie
PAN Dom Zjazdów i Konferencji w Jabłonnie

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

eprasa.pl ba8ab5df8b

ZAKROCZYM

10 mln zł wydali na remonty dróg

Przebudowy i remonty dróg to jedno z największych zadań zrealizowanych w ostatnich miesiącach w gminie Zakroczym. Jest wygodniej, ładniej, a co najważniejsze - bezpieczniej

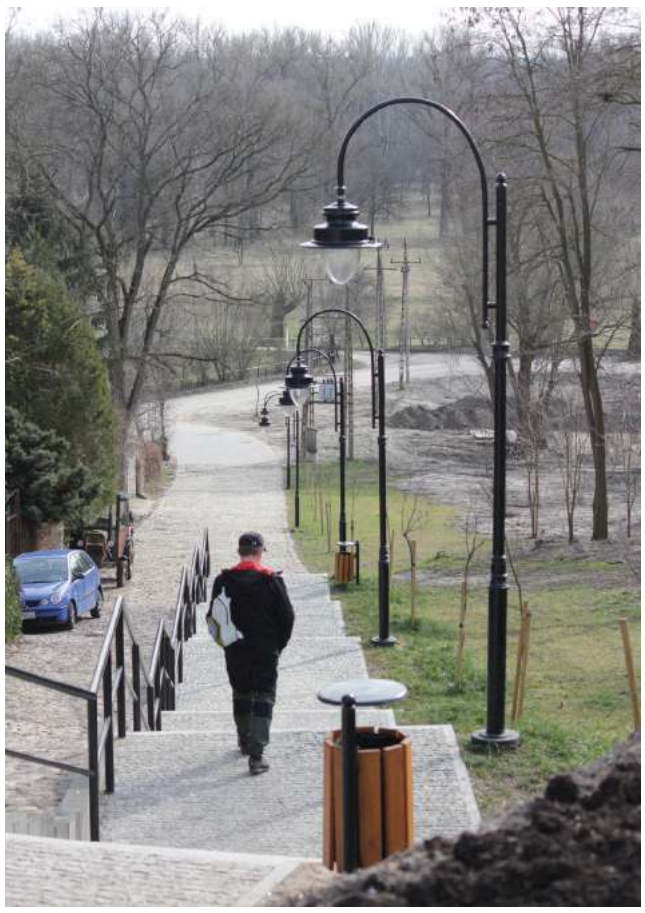
Parowa Okólna

Burmistrz Zakroczymia **Artur Ciecierski** poinformował o zakończeniu pierwszego etapu remontów dróg w gminie.

Przebudowano głównie kilka ulic w samym centrum miasta, jak również na obrzeżach. Ukształtowanie terenu, na którym znajduję się miasto Zakroczym jest bardzo urozmaicone, z wieloma wzniesieniami i wąwozami, a co za tym idzie jest dość trudne w przebudowie. Tym bardziej cieszy fakt, że wiele dróg udało się wyremontować.

Na całość zadania gmina wydała ok. 10 mln zł. Kwota 6 mln, 65 tys. zł pochodziła z dofinansowania z rządowego Programu Inwestycji Strategicznych. Pozostałą część miasto dołożyło z budżetu własnego.

W ramach całego zadania przebudowano **ul. Czyżewskiego, ul. Utrata na Gałachach, ul. Gałachy** (od Nowowilejki). Wyremontowano **ul. Forteczną**, dolny odcinek **ul. Kościelnej**, **Parowe Okólną, Płocką, ul. Starostwo** oraz **ul. Gałachy** w rejonie Gałachy nad Wisłą.



Ul. Rybacka

- Podkreślam, że w sprawie przebudowy, remontów czy modernizacji dróg gminnych nie powiedzieliśmy w tej kadencji samorządowej ostatniego słowa. Mam nadzieję, że niedługo będę mógł przekazać Wam kolejne świetne wieści dla naszej gminy - napisał w swoich mediach społecznościowych Burmistrz Miasta i Gminy Zakroczym.

Gołym okiem widać też ogromne zmiany zachodzące na Rynku jak i w jego okolicach. Na ostatnim etapie są prace związane z budową miejskiego placu zabaw dla dzieci, na tyłach GOK oraz na samej płycie rynku. Mieszkańcy mogą już odliczać dni do finału i oddania do użytku obu inwestycji. **GM**

Foto: Piotr Geda

POWIAT

Ćwiczyli, że aż się kurzyło

Piach, kurz i ryk silników, a to wszystko, pod okiem kamer towarzyszyło strażakom z jednostek PSP i OSP podczas ćwiczeń na Grochalskich Piachach. Kierowcy ciężkich samochodów spisali się znakomicie

Ćwiczenia doskonalenia techniki jazdy w trudnym terenie odbyły się w ostatnią niedzielę (19.03) na poligonie wojskowym w Starych Grochalach. Część praktyczną poprzedziło szkolenie teoretyczne poprowadzone przez specjalistów z kanału Terenwizja, przedstawiciela firmy Ssang Yong Polska oraz Fundacji Ogólnopolskie Stowarzyszenie OSP.

Strażacy mieli za zadanie podjechać ciężkimi samochodami pod górę, tak by się nie zakopać, przy pomocy wyciągarek (lub siły rąk uzbrojonych w łopaty) wydobyć uwięzione w piachu pojazdy. Wszystkiemu towarzyszyły spore emocje, zapach spalin, ryk maszyn i tony kurzu. Trzeba przyznać, że ćwiczenia to nie tylko okazja do doskonalenia umiejętności ratowników, ale i bardzo atrakcyjne widowisko. Wszystko zostało nagrane przez filmowców z popularnego kanału internetowego **Terenwizja** i już niebawem będzie można obejrzeć relację z tego wydarzenia.

W ćwiczeniach uczestniczyły Jednostki Ochrony Przeciwpożarowej zarówno staży zawodowej jak i ochotników z powiatu nowodworskiego. A wszystko za sprawą druhów z OSP w Nowym Dworze Mazowieckim, którzy byli pomysłodawcami tego wydarzenia. Wszyscy kierowcy po ukończeniu szkolenia otrzymali certyfikaty potwierdzające ich umiejętności jazdy w trudnym terenie.

W ćwiczeniach brały udział jednostki: JRG PSP w Nowym Dworze Mazowieckim, Szkoły Głównej Służby Pożarniczej, OSP Nowy Dwór Maz., OSP Wojszczyce, OSP Wilków Nowy oraz OSP Bożęcin Nowy z powiatu warszawskiego-zachodniego.

MM

ZA MIEDZĄ. Legionowo

Wyburzenia domów, przebudowa wiaduktów i tunelu

W powiecie legionowskim zakończyły się konsultacje ws. budowy nowej linii kolejowej dużych prędkości na odcinku Warszawa - Nasielsk. Jakie stanowisko mają nasi bliscy sąsiedzi?

Kolej oraz firma Databout przeprowadziła konsultacje z mieszkańcami gmin: Jabłonna, Legionowo i Wieliszew na temat propozycji przebiegu nowej linii kolejowej. Przedstawiono łącznie 4 warianty, które zlokalizowane zostały w dwóch alternatywnych korytarzach.

Mieszkańcy i samorządowcy krytycznie ocenili przedstawione propozycje przebiegu nowych torów. Przeprowadzenie inwestycji w zaproponowanych korytarzach może oznaczać zniszczenia przyrody, wyburzenia domów, przebudowę istniejących przepraw przez tory i paraliż komunikacyjny.

Dwa szlaki

Korytarz 4 przewiduje odgałęzienie nowych torów przed Legionowem i przeprowadzenie ich w tunelu o długości ok. 2,5 km pod DK 61 i terenem Centrum Szkolenia Policji, a następnie przez las pomiędzy Starą Olszewnicą i Kałuszynem. Natomiast korytarz 6 przewiduje poprowadzenie nowej linii kolejowej tzw. obecnym śladem przez Legionowo i Chotomów, a nastepnie odbicie od obecnego szlaku kolejowego przez las, w kierunku Krubina.

Obie propozycje spotkały się z krytyką zarówno mieszkańców, jak i samorządowców. Ci ostatni złożyli deklarację, w której stanowczo sprzeciwiają się przeprowadzeniu nowej linii kolejowej korytarzami zarówno 4 jak i 6. Optowali za to za modernizacją i zwiększeniem przepustowości dotychczasowym szlakiem tj. przez Nowy Dwór Maz.

Ingerencja w przyrodę

Z jednej strony, protesty wzbudziły plany wycięcia dużych połaci lasu między Choszczówką i Legionowem, w miejscu, gdzie nowe tory miałyby odgałęziać się od obecnego szlaku kolejowego (korytarz 4). Podobne niezadowolenie wywołała ewentualna ingerencja w zalesiony teren pomiędzy Starą Olszewnicą i Kałuszynem, a także w tereny pomiędzy Chotomowem i Krubinem (korytarz 6), na terenie gminy Wieliszew.

Burzenie i ingerencja w nieruchomości

Chociaż przebieg nowej linii kolejowej, w przypadku obu korytarzy (4 i 6), powoduje ingerencję w położone wzdłuż torów kolejowych posesje, to skala tych ingerencji jest zupełnie inna. W przypadku korytarza 4, ingerencja dotyczy tylko nielicznych nieruchomości. Za to w przypadku korytarza 6 może ona powodować konieczność wyburzeń budynków w Legionowie. Dotyczy to domów położonych wzdłuż ulic Handlowej, Kościuszki i Gdańskiej. Według projektantów, ich liczbę oszacowano wstępnie na 10. Poza tym teren kolejowy może być rozszerzony po południowej stronie linii kolejowej, co będzie się wiązać z zajęciem części działek.

Paraliż komunikacyjny

Ponadto w przypadku korytarza 6, zgodnie z projektem, przewidziano rezerwę na powstanie kolejnego toru, po południowej stronie linii kolejowej. Zwiększenie w Legionowie liczby torów z obecnych 3 do 6, w tym 2 dla kolei wysokich prędkości (200-250 km/h), spowoduje że nie będą się one mieścić pomiędzy obecnymi ekranami. Tory te będą musiały być przybliżone do istniejącej zabudowy. Nowe tory spowodują także konieczność przebudowy istniejących przepraw przez tory: wiaduktów na drodze krajowej 61, kładki Parkowa - Wyszyńskiego, wiaduktu w Chotomowie, tunelu na Przystanku, a także przejść i peronów na stacjach kolejowych. Wybór korytarza 6, jednym słowem może spowodować paraliż komunikacyjny okolicy na kilka lat.

W naszym powiecie spotkania konsultacyjne odbyły się już w Nasielsku i Pomiechówku, teraz kolej na Nowy Dwór Maz. Wszystkich zainteresowanych zapraszamy do siedziby Nowodworskiego Ośrodka Kultury w najbliższą środę, 22 marca o godzinie 18:00.

red.

eprasa.pl ba8ab5df8b

TOMASZ PIECHAL. Szkice Wschodnie (www.fb.com/Tomasz-Piechal-Szkice-Wschodnie)

Czasy secondhandu. Koniec czerwonego człowieka

Poniższy tekst jest początkiem nowej serii publikacji na Szkicach Wschodnich. Chciałbym w miarę regularnie prezentować Wam książki, które w mojej opinii najlepiej opisują Europę Wschodnią i dzięki którym można lepiej ją poznać, zrozumieć, poczuć. Będą to rekomendacje lektur, zarówno nowych, jak i starszych publikacji, dzięki którym – w moim odczuciu – najpełniej można „wgryźć się" w ten rejon świata i które w dużej mierze ukształtowały moją percepcję na to, czym jest „Wschód". Dajcie znać, co sądzicie o takim pomyśle i jakiego rodzaju książki interesowałyby Was najbardziej. Powieści? Reportaże? Książki historyczne? Jestem bardzo ciekaw Waszych odpowiedzi!

WSCHODNIE LEKTURY
***„Czasy secondhandu. Koniec czerwonego człowieka"*, Swietłana Aleksijewicz | Czuła, uważna, empatyczna, wytrwała, dociekliwa, uciekająca od czarno-białych ocen. Tak można opisać Swietłanę Aleksijewicz, jedną z najważniejszych i najlepszych pisarek literatury faktu na świecie. Rozgłos – i należyte docenienie – przyniosła jej literacka nagroda Nobla, którą otrzymała w 2015 roku. W swoim uzasadnieniu komisja stwierdziła, że jest to wyróżnienie „za polifoniczne pisarstwo – pomnik cierpienia i odwagi w naszych czasach". I właśnie to słowo-klucz – „polifonia" – najlepiej oddaje twórczość Aleksijewicz.**

***

Urodziła się w 1948 roku w Iwano-Frankowsku na Ukrainie – ojciec był Białorusinem służącym w radzieckiej armii, a mama Ukrainką. Po demobilizacji ojca cała rodzina wróciła do jego ojczyzny i mała Swietłana wychowywała się na białoruskiej wsi. W następnych latach to właśnie w takich małych mieścinach i wioseczkach na terenie Białorusi, Aleksijewicz wytrwale szukała ludzi i ich historii, zbierała relacje, wspomnienia, świadectwa i głosy. Jej książki zawsze były owocami wieloletniej, niezwykłej i wytrwałej pracy, dzięki której możemy poznać kawałek Wielkiej Historii przez pryzmat zwykłych-niezwykłych ludzi, którzy ją przeżyli.

Aleksijewicz w swojej twórczości skupia się na tematach, które często umykały uwadze większości, oddaje głos tym, którzy nigdy nie mogli opowiedzieć swoich przeżyć szerszemu audytorium. To często pełne bólu i tragizmu opowieści, które wcześniej mogły być wypowiadane, co najwyżej ściszonym głosem w kuchni lub nigdy wcześniej nie zostały zwerbalizowane. To historie pominiętych, zwykłych ludzi, którym przyszło żyć w ciężkich czasach: ofiar Czarnobyla; kobiet służących podczas II wojny światowej w radzieckiej armii; ludzi, którzy byli dziećmi podczas tego konfliktu; weteranów Afganistanu; samobójców i ich rodzin.

Nie są to lektury łatwe, jednak każda z nich to prawdziwe literackie arcydzieło. To, co w nich uderza najbardziej to fakt, że Aleksijewicz w ogóle udało się dotrzeć do swoich bohaterów. Nie tylko ich znaleźć, ale także otworzyć, zdobyć ich zaufanie, stworzyć atmosferę w której zechcieli mówić o rzeczach, których – w wielu wypadkach – nie powiedzieli nikomu innemu. Jej książki zawsze powstawały długo, czasem składają się na nie historie zebrane w ciągu kilkunastu lat. I nie jest to przypadek – Aleksijewicz wytrwale potrafiła tkać pełen obraz danej grupy bohaterów, szukając historii, które najpełniej pozwolą ich zrozumieć. Czasem musiała więc czekać nawet kilka lat, aby w końcu dotrzeć do tego ostatniego bohatera i usłyszeć historię, która domykała jej książkę.

Słowo-klucz jej twórczości to polifonia. Gdy czyta się jej książki zawsze ma się wrażenie niezwykłej gęstości narracji. Nieraz jest to zbiór kilkudziesięciu ludzkich głosów – czasem jest to ledwie zdanie usłyszane w kolejce, w tłumie, a czasem jest to długa spowiedź, przekrojowa historia życia. I może właśnie dlatego nikt inny nie był w stanie tak dobrze oddać tego, czym był upadek Związku Radzieckiego pod kątem społecznym i czym było owo imperium dla zwykłych ludzi, którym przyszło w nim żyć.

Książka „Czasy secondhand. Koniec czerwonego człowieka", która w Polsce została opublikowana nakładem Wydawnictwo Czarne , to niezwykły zapis kilkudziesięciu lat przełomu, który przyniósł upadek jednego imperium i odrodzenie się na jego gruzach wielu innych państw. Wielka polityka występuje tutaj albo jako idea, która potrafi mobilizować i nieraz zastępuje wiarę, ale również jako narkotyk, który przynosi rozczarowanie, ból i śmierć – tak duchową, jak i fizyczną. Podstawą tej opowieści są jednak ludzie – prawdziwi, z krwi i kości, dobrzy i źli, kaci i ofiary. Rzadko kiedy jednoznacznie czarno-biali.

Aleksijewicz wytrwale tka tutaj opowieść, która staje się prawdziwą symfonią ludzkich losów. Opisuje moment zachłyśnięcia się wolnością na fali pierestrojki i upadku komunizmu, jak i ogromne rozczarowanie, które następuje chwilę potem. Przedstawia grozę i beznadzieję lat 90-tych na obszarze upadającego ZSRR, w tym krwawość i brutalność konfliktów rozbudzonych na peryferiach imperium. Chwyta moment (bardzo krótki) zbiorowej refleksji nad zbrodniczością upadłego systemu, jak i wzrastającą na przestrzeni lat nostalgię za minioną epoką. Związek Radziecki jest tutaj opowiadany przez ludzi, których część (mniejsza) była w stanie dostrzec jego brutalność, jednak w większości w ich wspomnieniach jawi się on jak kraina stabilności, równości i… bezpieczeństwa. Nieraz zresztą taką narrację potrafią używać nawet osoby bezpośrednio przez ten system doświadczone – nie brak tu historii ludzi, którzy szczerze uwierzyli w ideę komunizmu i nawet ich własna ofiara nie była w stanie zachwiać ich wiary w „nowy wspaniały świat".

Jednocześnie widać, że jest to dla Aleksijewicz książka bardzo osobista i – w mojej opinii – to właśnie w niej najpełniej się odnalazła. Jak wszak sama o sobie opowiadała, była człowiekiem radzieckim – nie jest więc tylko bezstronną autorką tej książki, ale także współuczestnikiem tej Wielkiej Historii.

Choć tytułowym bohaterem jest tutaj „czerwony człowiek", czyli „homo sovieticus" to jednak z perspektywy dzisiejszej, jest ona w głównej mierze historią o Rosjanach. Widać bowiem, jak po 30 latach od upadku ZSRR większość narodów (szczególnie Ukraińcy, ale również Gruzini, Litwini, Łotysze, czy – biorąc pod uwagę najmłodszą generację – również Białorusini) poszła własną drogą, zaczęła twórczo przepracowywać swoją przeszłość, poszukiwać własnej drogi. Tymczasem Rosjanie przyjęli cały spadek po Związku Radzieckim. Pod kątem społecznym trauma upadku nie została przez nich przepracowana, a jedynie została wypełniona reminescencją i nostalgią. I właśnie dlatego – w kontekście obecnej wojny – jest to w moim przekonaniu lektura obowiązkowa dla lepszego zrozumienia kim są Rosjanie, gdzie sięgają ich korzenie i czego w związku z tym możemy się przez nich spodziewać.

„*Czasy secondhandu. Koniec czerwonego człowieka*", Swietłana Aleksijewicz, wyd. III, Wolowiec 2018 Wydawnictwo Czarne.

Tomasz Piechal - dziennikarz, ekspert ds. wschodnich. Redaktor naczelny TVP Dokument. W latach 2014-2018 analityk ds. Ukrainy w Ośrodku Studiów Wschodnich im. Marka Karpia. Relacjonował dla polskich mediów rewolucję godności oraz aneksję Krymu.

FOT. fb.com Tomasz-Piechal-Szkice-Wschodnie

eprasa.pl ba8ab5df8b

605 078 555

www.leg-bud.pl

od 6900 zł / m²

LEG-BUD

3 ETAP
HERBERTA

MIESZKANIA
NA KAŻDĄ
KIESZEŃ

eprasa.pl ba8ab5df8b

PKPCARGO Service

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

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

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

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

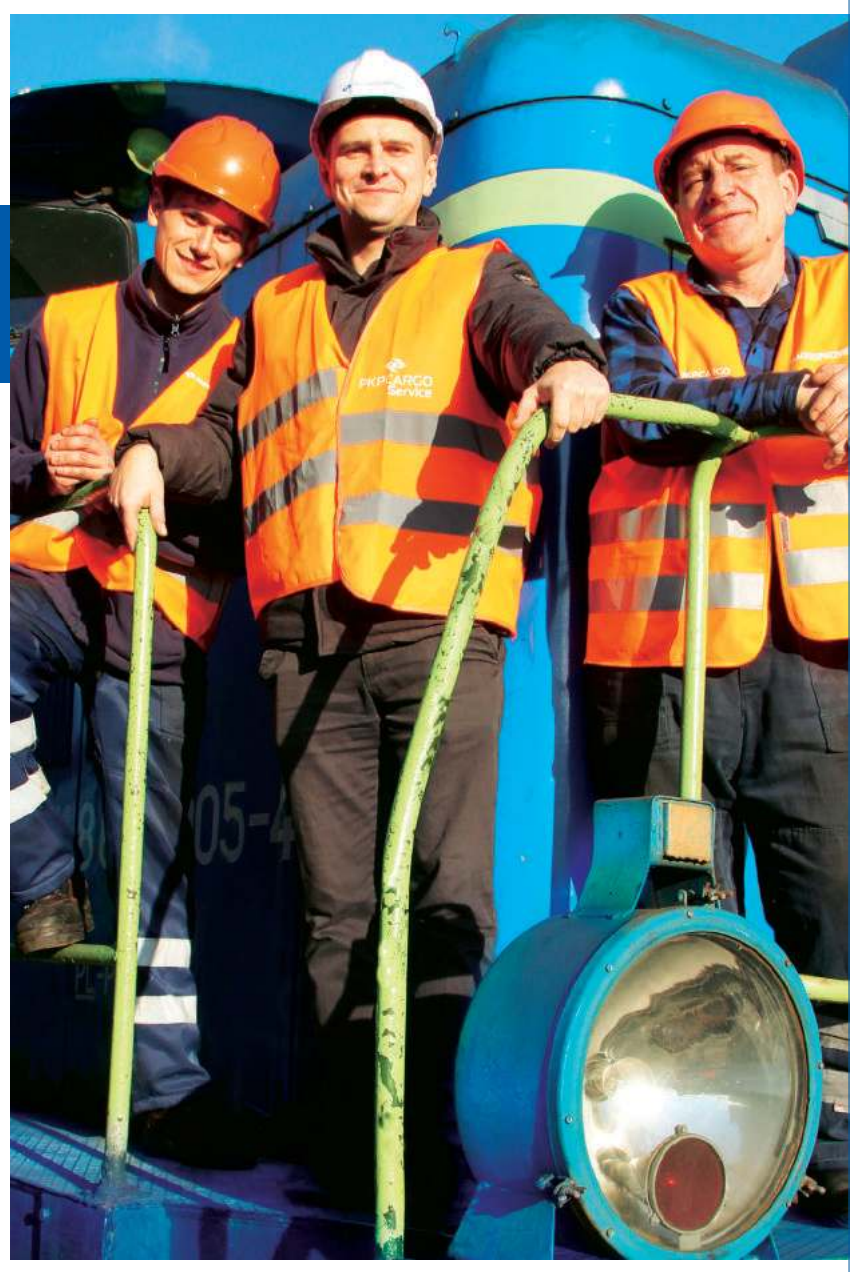
Oferujemy pracę w stabilnym zespole, pewne i atrakcyjne wynagrodzenia (pensje, dodatki i premie miesięczne), stałą możliwość szkolenia i awansu.

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

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

Zadzwoń: 519 647 625

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



maxim CENTRUM HANDLOWE

SERDECZNIE ZAPRASZA
NA ZAKUPY
OD PONIEDZIAŁKU
DO SOBOTY
w GODZINACH 10.00 - 21.00

UL. SIWIŃSKIEGO 2
LEGIONOWO

eprasa.pl ba8ab5df8b

Klimat Polski ostatnich 30 lat: postępujące ocieplenie dot. wszystkich sezonów roku

Postępujące ocieplenie klimatu w Polsce dotyczy wszystkich sezonów roku; wzrastają zarówno średnie, jak i ekstremalne wartości temperatury powietrza – wynika z publikacji „Atlas klimatu Polski (1991-2020)", autorstwa naukowców z Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.

Publikacja dr. hab. Arkadiusza M. Tomczyka, prof. UAM oraz prof. Ewy Bednorz z Wydziału Nauk Geograficznych i Geologicznych UAM zawiera mapy podstawowych statystyk ciśnienia atmosferycznego, prędkości wiatru, nasłonecznienia, wilgotności powietrza, pokrywy śnieżnej czy zjawisk atmosferycznych z lat 1991–2020.

W opracowaniu najobszerniej reprezentowana jest temperatura powietrza wraz z jej pochodnymi charakterystykami, które – w dobie globalnego ocieplenia – również na obszarze Polski najszybciej się zmieniają.

„Porównanie map zawartych w atlasie z wcześniejszymi publikacjami wskazuje, że temperatura powietrza i jej pochodne charakterystyki (np. długość trwania termicznych pór roku, długość okresu wegetacyjnego) ulegają zmianie i postępujące ocieplenie dotyczy wszystkich sezonów roku. Wzrastają zarówno średnie, jak i ekstremalne wartości temperatury (maksymalne i minimalne), natomiast nie zostały jak dotąd pobite wcześniejsze absolutne rekordy temperatury w Polsce" – podkreślają autorzy publikacji.

Omawiając najważniejsze wnioski płynące z opracowania, autorzy podkreślają, że istotną cechą klimatu Polski jest duża zmienność statystyk klimatycznych z roku na rok i z sezonu na sezon, która została przedstawiona w atlasie dla cech termicznych i pluwialnych (związanych z opadami atmosferycznymi). „Za sprawą dużych wahań, synteza warunków klimatycznych nie może sprowadzać się do obliczenia wartości średnich, które nie oddają w pełni cech środowiska atmosferycznego. Trzeba wspomagać się wartościami skrajnymi i percentylowymi" – wskazali naukowcy.

Prof. Ewa Bednorz oraz dr hab. Arkadiusz M. Tomczyk, prof. UAM przypomnieli, że okres 30-letni jest uznawany za najkrótszy wystarczający do analiz klimatycznych, rekomendowany przez Światową Organizację Meteorologiczną (WMO).

Atlas skierowany jest do szerokiego grona odbiorców; w ocenie autorów będzie głównie przydatny w dydaktyce klimatologii i geografii (co było głównym powodem podjęcia opracowania), jak i we wszelkich – nie tylko naukowych – analizach środowiskowych.

„Atlas klimatu Polski (1991-2020)" jest dostępny tutaj.

Nauka w Polsce,
Agnieszka Kliks-Pudlik

Świeży oddech a alternatywy nikotynowe

W ostatnich latach wzrosło zainteresowanie alternatywami dla tradycyjnych papierosów, na co zapewne wpływ mają kampanie edukacyjne wskazujące korzyści dla organizmu, jakie przynosi rozstanie się z tą najbardziej szkodliwą wersją przyjmowania nikotyny. Jednak prócz najważniejszych – zdrowotnych skutków decyzji o przerzuceniu się na nikotynowe alternatywy, warto pamiętać o tych, które wpływają na nasz komfort i mają znaczenie kosmetyczne.

Do tych alternatyw zaliczamy saszetki nikotynowe, podgrzewacze tytoniu i e-papierosy. Jak podają opracowania naukowe[1], kiedy palacze przechodzą na wyłączne używanie e-papierosów, poziom biomarkerów związanych z narażeniem na tytoń, takich jak tlenek węgla, benzen i akroleina, obniża do poziomów porównywalnych z byłymi palaczami. W jamie ustnej palenie papierosów może skutkować zapaleniem dziąseł, zapaleniem przyzębia, przebarwieniem zębów i nieprzyjemnych zapachem oddechu.

Dzieje się tak, ponieważ podczas spalania tytoniu w papierosie uwalnianych jest ponad 7000 substancji chemicznych, w tym wiele znanych substancji toksycznych i gazów lotnych[2]. Uważa się, że wdychanie dymu papierosowego wiąże się z utrzymującym się w ustach nieprzyjemnym zapachem oddechu, przy czym zapach ten może być również przypisany gazom produkowanym przez bakterie jamy ustnej.

Z kolei e-liquidy używane w papierosach elektronicznych zazwyczaj nie zawierają tytoniu, dlatego ich podgrzewanie w e-papierosach powoduje powstawanie aerozoli zawierających znacznie mniej związków niż te wytwarzane przez papierosy[3]. Wniosek natury estetyczno-kosmetycznej nasuwa się sam.

Doświadczenie, które zostało przeprowadzone w ubiegłym roku zakładało zbadanie pod tym katem 33 zdrowych ochotników podzielonych na 3 grupy, przy czym we wspomnianym pilotażowym doświadczeniu posłużono się zmodyfikowaną metodą stosowaną do oceny produktów do… pielęgnacji jamy ustnej. Wszystko po to, by ocenić oddech użytkowników e-papierosów, użytkowników papierosów tradycyjnych i osób niepalących.

Jak wskazano w konkluzji przywołanego badania, używanie papierosów i e-papierosów powoduje powstawanie oddechu o istotnych różnicach w aromacie i nie trudno zgadnąć, że mogą istnieć korzyści kosmetyczne dla palaczy, którzy rzucają palenie lub przechodzą na wyłączne używanie e-papierosa. Jak podkreślono, konieczne są dalsze badania, aby zrozumieć wpływ używania e-papierosów na jamę ustną i zweryfikować opinię, czy przejście na wyłączne używanie e-papierosów spowoduje długoterminową poprawę zapachu oddechu. Osoby rozważające taką możliwość powinny jednak zwracać uwagę na to, czy sięgają po produkty certyfikowane, posiadające odpowiednie atesty i poddawane regularnym badaniom, zarówno jeśli chodzi o urządzenia, jak i liquidy. Na rynku jest dostępnych wiele produktów tej kategorii, działających w systemach zamkniętych, z gotowymi wymiennymi kartridżami, jak na przykład Vuse ePod, w systemach otwartych, gdy użytkownik samodzielnie napełnia zbiornik na liquid, a od niedawna na rynku są także produkty jednorazowe.

[1] Dalrymple A., Pilot study to determine differences in breath odour between cigarette and e-cigarette consumers, Scientific Reports, Springer Nature Feb 9, 2022

[2] Perfetti, T. A. & Rodgman, A. The Chemical Components of Tobacco and Tobacco Smoke 2nd edn., CRC Press, 2013

[3] Tayyarah, R. & Long, G. A. Comparison of select analytes in aerosol from e-cigarettes with smoke from conventional cigarettes and with ambient air. Regul. Toxicol. Pharmacol. 70, 704–710 (2014).

NASZE WILKOWYJE

Obywatelskie nieposłuszeństwo

Stanęli my jeden za drugim i każdy po kolei walił Czerepacha w pysk. To znaczy Myćko i Wargacz tylko trzymali, bo byli zbyt pijani, by rozumieć powagę sytuacji, a walili my. To taka aktywna forma obywatelskiego nieposłuszeństwa, po tym jak Czerepach zasugerował, że Papież gdyby żył, to by się zapisał do Polskiej Partii Uczciwości. Na świadka my wzięli Księdza Biskupa i Księdza Macieja, żeby kościół lokalny i kościół centralny jednako był poinformowany o obywatelskich nastrojach. My akurat nasz Kościół lokalny bardzo lubimy, bo on do żadnej partii się nie zapisał. Prezydent Kozioł, jak jeszcze wójtem był, to narzekał, że Kościół nasz wilkowyjski, to partia sama w sobie, tylko nie zarejestrowana. Na co Proboszcz nasz, zanim jeszcze Biskupem został odpowiadał, że prawdziwy Kościół jest zawsze odpowiedzią na szaleństwa władzy i że zawsze jest po stronie bitych, a nie tych co biją. Przy czym słowo zawsze należy czytać: zawsze powinien być, bo jeśli za Kościół uznać hierarchię to nie zawsze jest, bo czasami ten czy inny dostojnik za bardzo władzę i doczesne uciechy z niej wynikające lubi i wtedy prawdziwy Kościół ma kłopot.

Ale w demokracji, jak twierdzi Japycz, to jest problem przejściowy, bo raz rządzą ci co Kościół lubią, a zaraz potem ci co nie lubią i wahadło się zawsze cofa, jak się za bardzo wychyli. Tyle że władza powinna uważać, kogo ze zmarłych w swoje interesy zaprzęga, bo zmarli sami się nie bronią i wtedy pojawia się potrzeba obywatelskiego nieposłuszeństwa, co dla władzy kłopotliwe bywa, przynajmniej u nas w Wilkowyjach, o czym Czerepach się przekonał boleśnie. Ale za to skutecznie, bo już nazajutrz ogłosił, że na myśli miał, że jego partia stara się nauczanie papieskie wcielać w życie. Ogłosił w radiu, bo gębę miał prawdziwie nietelewizyjną i ogłosił kłamliwie, bo z nauką papieską jego partia ma tyle wspólnego co nic. Jak zresztą każda inna, bo partii o władzę chodzi, a Papieżowi naszemu o zbawienie, co dość zasadniczą różnicą jest, bo jak o władzę chodzi to sondaże i społeczne nastroje najważniejsze, a jak o zbawienie to przykazania i moralność. A nastroje społeczne to do siebie mają, że nie zawsze moralnością się przejmują, za to swoim interesem zawsze.

My też mieli ważny interes, by Czerepachowi do rozumu przemówić, choć z moralnością mordobicie nie najlepiej się łączy, choćby z najlepszych pobudek było. Czerepach potem mówił, że najbardziej wstrząsające było w tym, że go kler lokalny nie bronił i z ciekawością przyglądał się, a chwilami nawet z uśmiechem. Kler wilkowyjski może nie jest najbardziej typowy, ale nam to nie przeszkadza, przeciwnie, my są dumni z naszego kleru i bardzo pilnujemy, żeby pozostał nasz. Najbardziej to oczywiście Michałowa, którą Ksiądz Biskup nazywa Busolą Naszą Bolesną, a jak w złym humorze jest to nawet Wysłanniczką Czyśćca na Ziemi. Ale zawsze potem celibat wychwala, który sprawia, że Michałowa żoną Japycza jest, a nie jego i w ten sposób humor sobie przywraca i na powrót Busolą ją nazywa. Michałowej to nie przeszkadza, nawet dumna z tego jest, bo swoje powołanie w tym widzi, żeby plebania była jak statek, co po bezpiecznych wodach żegluje i w żadne trójkąty bermudzkie się nie zapuszcza. Co mają trójkąty czyli geometria do plebanii to my nie do końca rozumiemy, ale najważniejsze, że wody nasze spokojne, cokolwiek to znaczy.

A incydentem z Czerepachem zainteresował się żywotnie Prezydent Kozioł i na stronę nas wziął, żeby mieć pewność, że następnym razem o obywatelskim nieposłuszeństwie powiadomiony będzie, tak żeby zdążył i na własne oczy zobaczył, bo to jednak co innego słyszeć, a co innego widzieć. Pierwsze zdecydowanie humor poprawia na trochę, a drugie obraz pozwala przywołać za każdym razem jak się taki Czerepach zbyt butny zrobi.

Czerepach potem Księdza Biskupa odwiedził, żeby go przekonać, że incydent miał charakter spowiedzi obywatelskiej i jako taki świętą tajemnicą jest objęty. A wiemy to stąd, że Michałowa słuch dobry ma i lubi wiedzieć, co się na plebanii dzieje i bardzo wierzy w strategiczne niedomykanie drzwi. Nam to też nie przeszkadza, bo dzięki temu wiadomo, że władza w przypadku dobrze uplasowanego nieposłuszeństwa obywatelskiego, przedkłada tajemnicę nad zemstę.

Pietrek

eprasa.pl ba8ab5df8b

Polędwiczka w boczku z dodatkiem jabłka i gruszki

Pokaźny obiad w tygodniu? Proszę bardzo - polędwiczka w boczku z dodatkiem jabłka i gruszki

Porcja dla 5-6 osób:

- 2 polędwiczki wieprzowe (koło 1kg)
- 300g zielonej soczewicy
- 200g wędzonego boczku (koło 15 plastrów)
- 2 jabłka
- gruszka
- 2 gałązki rozmarynu
- 3 ząbki czosnku
- łyżeczka miodu (polecam gryczany)
- łyżka octu jabłkowego
- 2 łyżki octu balsamicznego
- sól i pieprz
- łyżka masła

Zaczynamy od polędwiczki. Można przygotować ją dzień wcześniej. Następnego dnia po przyjściu z pracy wystarczy włożyć ją do piekarnika.

Ważne, żeby obie polędwiczki były mniej więcej tej samej wielkości, żeby się równomiernie upiekły. Marynujemy je w occie balsamicznym i czosnku. Dodajemy sól i pieprz dla smaku. Nie przesadzajcie z solą, później będziemy ją zawijać w słony boczek. Odstawiamy na przynajmniej 30 min, po czym obsmażamy z każdej strony do zarumienienia. Zostawiamy do wystudzenia, jeżeli zamierzamy piec mięso dzień później.

Plastry boczku układamy na desce, tak żeby delikatnie na siebie nachodziły (na jedną polędwiczkę zejdzie koło 7 plastrów - zostanie lekki nadmiar na bokach, ale tak powinno być, ściślej zawiążecie polędwiczkę).

Polędwiczka do pieca na 180 stopni na 25-30 min. Odstawiamy na 10 min. przed krojeniem.

Soczewice gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu (zazwyczaj koło godziny gotowanie i solimy na końcu).

W trakcie pieczenia polędwiczki owoce kroimy w drobną kostkę. Rozgrzewamy patelnię na średnim ogniu z masłem. Wrzucamy pokrojone owoce. Prażymy wszystko 7 min. Dodajemy miód, ocet jabłkowy i rozmaryn. Doprawiamy solą i pieprzem. Zostawiamy na ogniu jeszcze przez 5 min, żeby miód się skarmelizował.

Możemy pokroić polędwiczkę. Soki, które wypłynęły z polędwiczki wylewamy na soczewicę.

Smacznego♥.

Instagram: **niebezkozery22**

Królewski Ślub W Pałacu

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

eprasa.pl ba8ab5df8b

POWIAT LEGIONOWSKI

BEZPŁATNA KOMUNIKACJA POWIATU LEGIONOWSKIEGO

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

Aktualne rozkłady jazdy oraz niezbędne informacje na stronie: **www.powiat-legionowski.pl**

w zakładce Dla mieszkańców / Bezpłatne linie powiatowe

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

piątek 24 marca

TVP 1

04:45 Klan - telenowela
05:15 Przysięga - serial
06:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
07:30 Agape Blisko Ciebie - magazyn
08:00 Wiadomości
08:10 Kwadrans polityczny
08:25 Informacje kulturalne
08:30 Pogoda poranna
08:40 Ranczo - serial
09:40 Komisarz Alex - serial
10:40 Ojciec Mateusz - serial kryminalny
11:30 Leśniczówka - serial
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:40 Magazyn Rolniczy
12:55 Natura w Jedynce - Polskie Parki Narodowe
13:30 Tam ktoś jest! - film

SERIAL KOSTIUMOWY

14:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:20 Alarm! - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka
16:05 Przysięga - serial obyczajowy
17:00 Teleexpress
17:20 Jaka to melodia?
17:55 Klan - telenowela
18:20 Leśniczówka - serial
19:00 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości
20:00 Słowo świętego Jana Pawła II
20:15 Alarm! - magazyn
20:25 Piłka nożna - eliminacji EURO 2024: Czechy - Polska
23:30 Polowanie na ćmy
00:25 Capone - dramat
02:20 Słodka zemsta - film

TVP 2

05:00 Na sygnale - serial fabularyzowany
05:30 M jak miłość - serial
06:20 Anna Dymna - spotkajmy się
06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy
07:30 Pytanie na śniadanie
10:35 Panorama
10:40 Pytanie na śniadanie
11:15 Smaki świata - magazyn
11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Akacjowa 38 - serial
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 Powrót na wyspę - serial
15:50 Przepis dnia
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:15 Zakazany owoc
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej

SERIAL OBYCZAJOWY

18:45 Akacjowa 38 - serial obyczajowy
19:30 Barwy szczęścia - serial obyczajowy
20:00 Przepis dnia
20:10 Barwy szczęścia - serial obyczajowy
20:50 You Can Dance - Nowa Generacja 2
22:55 Kino relaks - Moja wielka grecka wycieczka - komedia, prod. Hiszpania, USA, 2009, reż. Donald Petrie
00:40 Pracownik miesiąca - komedia, prod. USA, 2004, reż. Mitch Rouse, wyk. Christina Applegate
02:30 Sierpniowy weekend - film obyczajowy, prod. Niemcy, 2019
04:10 Rodzinka.pl - serial
05:10 Zakończenie

TVN

05:50 Uwaga! - program interwencyjny
06:05 Ukryta prawda - program obyczajowy
07:00 Doradca smaku - program kulinarny
07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:30 Kto to wie?
12:05 Ukryta prawda
13:10 Sekrety życia
14:10 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:15 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
16:20 Kto to wie?
16:55 Sekrety życia
17:55 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:50 Uwaga! - program interwencyjny

FILM PRZYGODOWY

20:00 Harry Potter i czara ognia - film przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2005, reż. Mike Newell, wyk. Emma Watson, Rupert Grint, Brendan Gleeson, Michael Gambon, Alan Rickman, Maggie Smith, Robbie Coltrane, Ralph Fiennes, Miranda Richardson
23:25 Hannibal - film sensacyjny, Wielka Brytania, USA, 2001, reż. Ridley Scott, wyk. Anthony Hopkins, Julianne Moore, Gary Oldman, Giancarlo Giannini
02:10 Kuba Wojewódzki
03:15 Bates Motel - serial thriller
04:15 Uwaga! - program interwencyjny

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:40 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny prod. Polska
09:40 Sekrety rodziny
10:40 Dlaczego ja?
11:40 Gliniarze
12:50 Wydarzenia
13:20 Interwencja
13:40 Trudne sprawy
14:40 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość Wydarzeń
19:45 Sport
19:55 Pogoda
20:05 Twoja Twarz Brzmi Znajomo

FILM S-F

22:10 Mroczna wieża Ostatni żyjący rewolwerowiec, Roland Deschain, uwięziony w niekończącej się walce z Walterem O'Dimem, znanym także jako Człowiek w czerni, ze wszystkich sił stara się powstrzymać go przed zburzeniem Mrocznej Wieży, która spaja światy. W imię przetrwania światów, w ostatecznej walce zderzą się ze sobą dobro i zło.
00:15 Faceci w czerni 3
02:40 Nasz Nowy Dom - magazyn prod. Polska
04:45 Disco Gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:00 Muzyczne poranki
07:25 Informacje kulturalne
07:55 Co dalej? - program publicystyczny
08:30 Mazurki nad Wisłą - Sławomir Czekalski - cykl reportaży
09:10 Akcja pod Arsenałem - dramat, reż. Jan Łomnicki, wyk. Cezary Morawski, Mirosław Konarowski, Magdalena Wołłejko, Jan Englert, Lidia Korsakówna, Zbigniew Zapasiewicz, Tadeusz Łomnicki, Piotr Dejmek
11:00 U Pana Boga w ogródku - serial komediowy
11:55 Legendy Rocka
12:55 Informacje kulturalne
13:20 Patrzę na ciebie, Marysiu - film obyczajowy, reż. Łukasz Barczyk, wyk. Maja Ostaszewska, Michał Bukowski, Redbad Klynstra

KOMEDIA

14:40 Wielka majówka - komedia
16:25 Mistrzowie pędzla - James Tissot, portrecista neoklasycyzmu - film
17:30 Res Poloniae - rozmowa
18:10 Rozmowy o zmierzchu i świcie
18:50 15 Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej Opole'77
20:00 Wieczór kinomana - Wstęp do filmu - Armia cieni
20:05 Wieczór kinomana - Armia cieni - film
22:35 Informacje kulturalne
23:00 Eureka biblioteka!
23:25 Kobiety za kamerą
00:40 Czwartkowy klub filmowy - Cudowni mężczyźni z korbką - film obyczajowy

TV Puls

06:00 Kobra - oddział specjalny
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
09:00 Kurierzy
10:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
11:00 Zaklinaczka duchów
13:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
14:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
16:00 Kurierzy
17:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
18:00 Kurierzy
19:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy

FILM AKCJI

20:00 Plan ucieczki Ray to specjalista od zabezpieczeń więziennych. W trakcie testowania nowego projektu mężczyzna zostaje pozbawiony kontaktu ze swoją ekipą i zdany na siebie.
22:10 Człowiek pies
00:20 Kontratak
02:10 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
03:10 Zobacz to! Blok powtórkowy: Menu na miarę - program kulinarny
03:55 Menu na miarę - program kulinarny
04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny

TVN 7

05:00 Szkoła - program obyczajowy
06:55 Szpital - program obyczajowy
07:55 Ukryta prawda - program obyczajowy prod. Polska
11:00 Idealna niania
11:45 Zagadki losu - program obyczajowy
12:45 Szpital - program obyczajowy
13:50 Sąd rodzinny - program sądowy prod. Polska
14:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:50 Tajemnice miłości
16:50 Zagadki losu - program obyczajowy
17:55 Opowieści małżeńskie - program obyczajowy
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 True Love

KOMEDIA

21:00 Życie od kuchni - film komedia, USA, Australia, 2007, reż. Scott Hicks, wyk. Catherine Zeta-Jones, Aaron Eckhart, Abigail Breslin, Patricia Clarkson, Jenny Wade, Bob Balaban
23:15 Szybcy i wściekli V - film sensacyjny, USA, 2011, reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Jordana Brewster, Tyrese Gibson, Chris ‚Ludacris' Bridges
01:55 True Love
03:00 Zbrodnie, które wstrząsnęły Ameryką
04:05 Druga strona medalu - talk show

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu **08:00** Nasz Nowy Dom **09:00** Pierwsza miłość **09:50** Łowcy Skarbów. Kto da więcej **10:50** Hardkorowy lombard **11:50** Święty **12:55** Detektywi w Akcji **13:55** STOP Drogówka **16:00** Policjantki i Policjanci **17:00** Łowcy Skarbów. Kto da więcej **19:00** Policjantki i Policjanci - serial obyczajowy prod. Polska **20:00** Gwiazdy Kabaretu **21:00** Love Island. Wyspa miłości. Love Island. Wyspa miłości **22:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **00:00** Klaun. Klaun, który miał być główną atrakcją przyjęcia urodzinowego małego chłopca, odwołuje swój występ. **02:05** Interwencja **02:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

11:35 Fatimska Droga Krzyżowa **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Kaplica Pamięci - Dzień upamiętniający Polaków ratujących żydów **13:00** Prosto o gospodarce **13:20** 40 dni z modlitwą **13:30** Msza święta z Jasnej Góry **14:20** Muzyczne chwile **14:30** Zrozumieć Antycywilizacje **14:55** Słowo życia **15:00** Modlitwa **15:20** Mocni w Wierze **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Informacje dnia **16:10** Siódmy Sakrament **16:40** Rodzina Ulmów. Życie za życie **17:00** Droga Krzyżowa **17:30** Geopolityka **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Westerplatte Młodych **19:00** Warto zauważyć... **19:30** Brat Franciszek **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnogórski

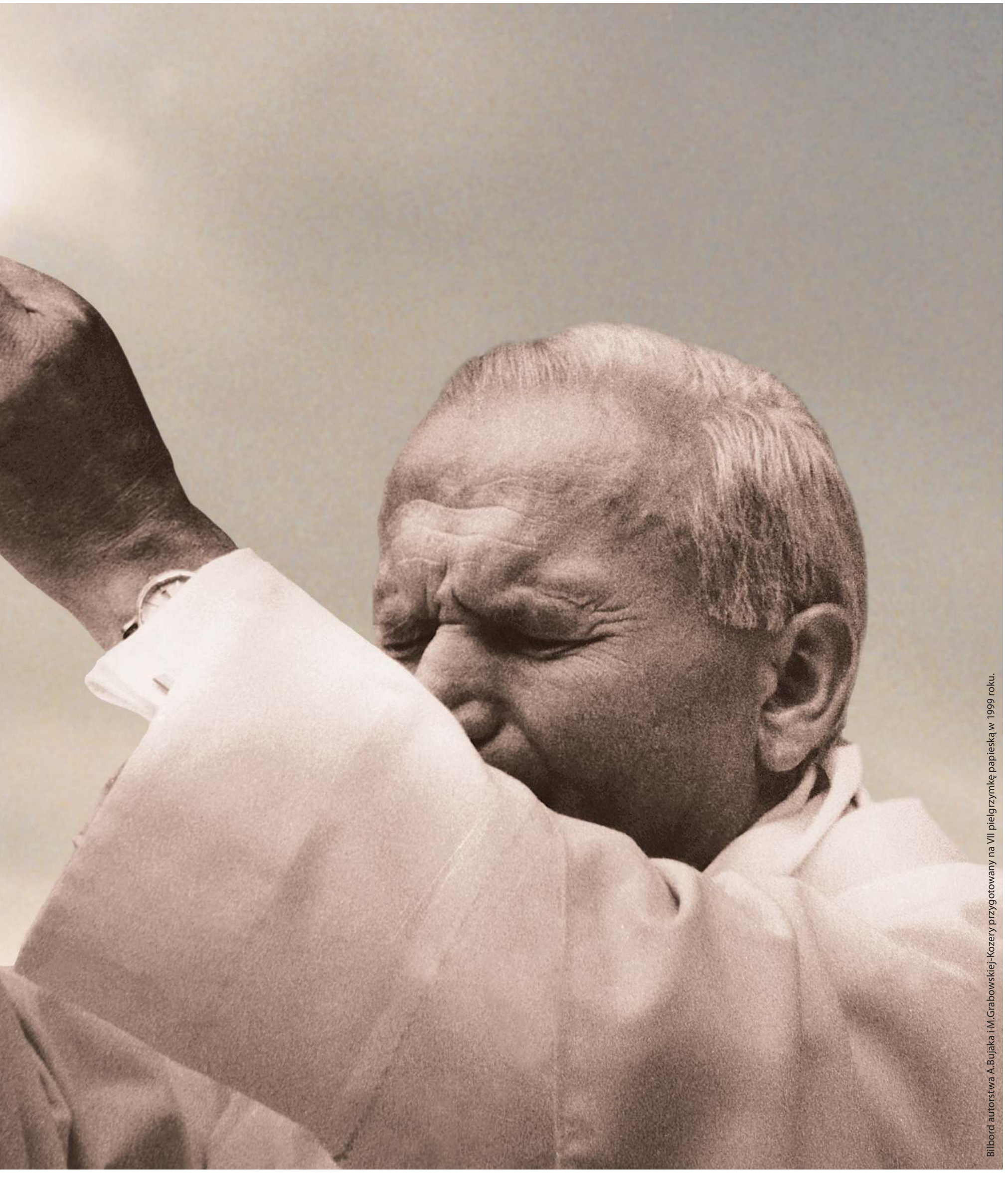
eprasa.pl ba8ab5df8b

Musicie od siebie wymagać, nawet gdyby inni od was nie wym
Westerplatte. Jakiś wymiar zadań, które trzeba podjąć i wypeł
Jakiś obowiązek, powinność, od której nie można się uchylić. N
i wartości, które trzeba (...) i (...), tak jak to Westerplatte, w sobi

eprasa.pl b

agali. (...) Każdy z was znajduje też w życiu jakieś swoje nić. Jakąś słuszną sprawę, o którą nie można nie walczyć. lie można zdezerterować. Wreszcie - jakiś porządek prawd e i wokół siebie. Tak, obronić - dla siebie i dla innych.

Wstańcie, chodźmy! Jan Paweł II (papież), Wydawnictwo św. Stanisława BM



Bilbord autorstwa A.Bujaka i M.Grabowskiej-Kozery przygotowany na VII pielgrzymkę papieską w 1999 roku.

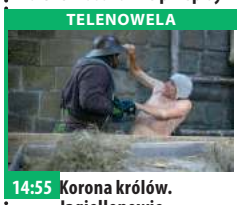
ba8ab5df8b

sobota 25 marca

TVP 1

05:30 Hotel pod żyrafą i nosorożcem - serial
06:20 Balans bieli - magazyn
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
07:40 Rok w ogrodzie
08:05 Rok w ogrodzie Extra - magazyn
08:20 Wojsko - polskie.pl - reportaż
08:45 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych
09:20 Sprawa dla reportera
10:20 Fascynujący świat - Najpiękniejsze zamki Karyntii
11:30 Wiesz czy nie wiesz? - teleturniej
12:30 Gwiazdy w południe - Odstrzał - western, prod. USA, 1971, reż. Henry Hathaway, wyk. Gregory Peck, Susan Tyrrell
14:10 Z pamięci - felieton
14:25 Okrasa łamie przepisy

TELENOWELA



14:55 Korona królów. Jagiellonowie - telenowela historyczna
16:20 Korona królów. Jagiellonowie. Taka historia
17:00 Teleexpress
17:30 Ojciec Mateusz - serial
18:25 Kulisy serialu Ojciec Mateusz - felieton
18:40 Jaka to melodia?
19:30 Wiadomości
20:00 Słowo świętego Jana Pawła II
20:15 Alarm! - magazyn
20:35 Komisarz Alex - serial
21:35 Hit na sobotę - Logan Lucky - film fabularny
23:40 Gra Endera - film science fiction
01:45 Skok - film TVP
03:50 Jaka to melodia?
04:40 Z pamięci - felieton

TVP 2

05:20 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy
07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial
07:55 Pytanie na śniadanie
11:30 Rodzinny ekspres - magazyn
12:10 You Can Dance - Nowa Generacja 2 - Wielki Finał
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - widowisko muzyczne
16:20 Na dobre i na złe - serial
17:20 Pasjonaci - dokument fabularyzowany
17:45 Słowo na niedzielę
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej
18:45 O mnie się nie martw
19:35 Informacje kulturalne
20:00 The Voice Kids - Przesłuchania w ciemno - widowisko muzyczne

DRAMAT

22:20 Lion. Droga do domu - dramat, prod. Australia, USA, 2016, reż. Garth Davis, wyk. Dev Patel, Rooney Mara, Nicole Kidman, Sunny Pawar
00:30 Wszyscy moi mężczyźni - komedia, prod. USA, 2017, reż. Hallie Meyers - Shyer, wyk. Reese Witherspoon, Nat Wolff, Jon Rudnitsky
03:20 Zawiłości uczuć - film obyczajowy, prod. Niemcy, 2017, reż. Niels Laupert, wyk. Sylvia Hoeks, Alexander Beyer
05:10 Rodzinka.pl - serial komediowy
05:40 Zakończenie

TVN

05:50 Uwaga!
06:05 Ukryta prawda
07:00 Kuchenne rewolucje
08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:30 Na Wspólnej - serial
13:25 MasterChef Junior
15:00 Kuchenne rewolucje
16:00 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Lahti
16:15 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Lahti - konkurs drużynowy seria 1
17:20 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Lahti - studio sport
17:30 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Lahti - konkurs drużynowy seria 2
18:20 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Lahti
19:00 Fakty
19:30 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich

PROGRAM INFORMACYJNY

19:45 Uwaga! - program interwencyjny
20:00 Azja Express
21:35 Mayday - film komedia, Polska, 2019, reż. Sam Akina, wyk. Piotr Adamczyk, Adam Woronowicz, Anna Dereszowska, Weronika Książkiewicz, Andrzej Grabowski, Ewa Kasprzyk
23:50 Nowe oblicze Greya - film obyczajowy, USA, 2018, reż. James Foley, wyk. Dakota Johnson, Jamie Dornan, Eric Johnson, Eloise Mumford, Jennifer Ehle, Marcia Gay Harden
03:10 Kwatery Hitlera - program dokumentalny
04:10 Szpital - program obyczajowy
05:10 Uwaga!

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Szalone wakacje na kółkach
10:10 Ewa gotuje
10:40 Nasz Nowy Dom - magazyn prod. Polska
11:40 Ślubne pogotowie Izabeli Janachowskiej
12:40 Bogaty Dom - Biedny Dom
13:40 Polacy za granicą
14:40 Rolnicy. Podlasie - program rozrywkowy
15:45 Więzienie
17:45 Chłopaki do wzięcia - program rozrywkowy prod. Polska
18:50 Wydarzenia
19:15 Prezydenci i Premierzy
19:45 Sport
19:55 Pogoda
20:00 Sługa Narodu
21:05 Rodzina na Maxa

KOMEDIA

22:10 To nie tak jak myślisz kotku Wielowątkowa historia uwikłanych w niespodziewany splot wydarzeń uczestników zjazdu lekarzy, który odbywa się w ekskluzywnym hotelu nad morzem. Lawina wydarzeń wciąga po kolei wszystkich bohaterów, a swoista „parada oszustów" wydaje się nie mieć końca.
00:40 Battleship: Bitwa o Ziemię Decydująca bitwa o Ziemię rozegra się na morzu.
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:00 Opole na bis
07:40 Informacje kulturalne
08:10 Wydarzenie aktualne
08:35 Tamte lata, tamte dni - magazyn
09:15 Galeria sztuki na ekranie - Rembrandt
10:15 Serialowa nostalgia - Wojna domowa - serial komediowy
12:00 Mazurki nad Wisłą - Piotr Zgorzelski
12:40 Wojna guzików - komediodramat
14:40 Eureka biblioteka!
15:00 Teatr TV - Teatr Telewizji - Trzy razy Fredro - spektakl teatralny
17:05 Do dzieła - magazyn
17:35 Retro kino - Siedmiu wspaniałych - western, prod. USA, 1960, reż. John Sturges, wyk. Yul Brynner, Steve McQuinn, Charles Bronson, Robert Vaughn, Horst Buchholz

FILM OBYCZAJOWY

20:00 Bilet do kina Captain Fantastic - film prod. USA, 2016, reż. Matt Ross, wyk. Viggo Mortensen, George MacKay
22:05 Informacje kulturalne
22:30 Scena muzyczna - Karol Szymanowski Quartet
23:30 Seans kultowy - Szkarłatna ulica - dramat, prod. USA
01:20 Wieczór kinomana - Armia cieni - film wojenny
04:55 Informacje kulturalne
05:20 Tamte lata, tamte dni - Magdalena Zawadzka
05:55 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2 na stream.tvp.pl
06:00 Zakończenie

TV Puls

06:00 Reporterzy. Z życia wzięte
07:00 Taki jest świat - program informacyjny
08:00 Seniora chatka dla 4-latka Pensjonariusze domu spokojnej starości codziennie przez kilka tygodni spędzają czas z dziećmi w wieku przedszkolnym. W trakcie programu eksperci sprawdzają postępy fizyczne i psychiczne osób starszych oraz rozwój maluchów.
09:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska
10:00 Kurierzy
15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
20:00 Mocne sobotnie kino: Żądza śmierci

FILM AKCJI

22:00 John Wick 3 John Wick próbuje opuścić Nowy Jork po tym, jak zostaje wydalony z organizacji zabójców za morderstwo członka Najwyższej Rady.
00:35 Wyścig ze śmiercią Anonimowy złodziej, aby zaistnieć w półświatku przestępczym podejmuje się obrabowania narkotykowego barona. Wszystko idzie zgodnie z planem do czasu, gdy na jego drodze staje żona przemytnika, a to dopiero początek kłopotów.
03:20 Zobacz to! Blok powtórkowy: Menu na miarę
04:00 Taki jest świat

TVN 7

05:05 Szkoła - program obyczajowy
06:05 Wiza na miłość
07:00 Timmy i przyjaciele - animacja animowany
07:35 Akademia policyjna III: Ponowne szkolenie - film komedia, USA, 1986, reż. JerryParis, wyk. Steve Guttenberg, Bubba Smith, David Graf, Michael Winslow, Marion Ramsey, George Gaynes
09:15 Makłowicz w drodze
09:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:00 Shazam! Gniew bogów - kulisy produkcji filmu
15:05 Shazam! - film przygodowy, USA, 2019, reż. David F. Sandberg, wyk. Zachary Levi, MarkStrong, AsherAngel, Jack Dylan Grazer, Adam Brody, Djimon Hounsou

KOMEDIA

17:50 Nie kłam, kochanie - film komedia
20:00 Dzika furia - film przygodowy, USA, 2018, reż. Brad Peyton, wyk. Dwayne Johnson
22:20 25 lat niewinności. Sprawa Tomka Komendy - film obyczajowy, Polska, 2020, reż. Jan Holoubek, wyk. Piotr Trojan, AgataKulesza, Dariusz Chojnacki, JanFrycz, Magdalena Różczka
00:45 Wrota zaświatów - film horror, Kanada, 2015, reż. Uli Edel, wyk. Nicolas Cage, Sarah Wayne Callies, Veronica Ferres, Jack Fulton
02:45 Zbrodnie, które wstrząsnęły Ameryką

TV 4

06:00 Galileo **11:00** Od sklepowej do królowej. Kiedy Drew, znudzony gwiazdą zespołu cheerleaderek, z którą dotąd chodził, okazuje jej zainteresowanie, Mandy nie może uwierzyć w swoje szczęście. W dodatku chłopak zaprasza ją na imprezę w swojej rodzinnej rezydencji, co oznacza zawrotny towarzyski awans. Niestety wspaniałe perspektywy przekreśla szlaban, który Mandy dostaje od nadopiekuńczego ojca.
13:00 Hell's Kitchen **14:30** Jaś Fasola **15:00** STOP Drogówka **17:00** Policjantki i Policjanci
22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **00:00** Bestia - USA, 2003, reż. Tung Ching Siu **01:55** Śmierć na 1000 sposobów **03:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

12:03 Informacje dnia **12:20** Warto zauważyć... **12:50** Siódmy Sakrament **13:20** Ocalić od zapomnienia
13:30 Msza święta **14:20** Muzyczne chwile **14:35** Natura Obiektywnie **15:00** Tam Ktoś jest! **15:25** Święty na każdy dzień **15:30** Wierzę w Boga **15:50** Słowo życia **16:00** Informacje dnia **16:10** Historia PL **17:00** Z Parlamentu Europejskiego **17:25** Święty na każdy dzień
17:30 Nowa Ewangelizacja **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:25** 40 dni z modlitwą **19:30** Manna z Nieba **19:45** Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnogórski **21:20** Informacje dnia **21:40** Polski Punkt Widzenia

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

niedziela 26 marca

TVP 1

05:05 Sprawa dla reportera
06:00 Słownik polsko@polski - talk - show prof. Jana Miodka
06:25 Wojsko - polskie.pl
06:55 Słowo na niedzielę
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Łagiewnikach
08:00 Tydzień
08:25 Okrasa łamie przepisy
08:55 Skok po marzenia - film obyczajowy
10:40 The Chosen - serial
11:55 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem
12:45 Wspólny dom - Samotność - serial
13:05 Klątwa góry. Śladami pierwszych zdobywców
14:10 Z pamięci - felieton
14:20 Komisarz Alex - serial

KOMEDIA

15:10 Galimatias czyli Kogel - Mogel II - komedia, reż. Roman Załuski, wyk. Grażyna Błęcka-Kolska, Dariusz Siatkowski
17:00 Teleexpress
17:35 Wiesz czy nie wiesz?
18:40 Jaka to melodia?
19:30 Wiadomości
20:00 Słowo świętego Jana Pawła II
20:20 Polowanie na ćmy
21:20 Wiesz czy nie wiesz?
22:20 Zakochana Jedynka - Powiedz tak - komedia romantyczna, prod. USA
00:15 Logan Lucky - film fabularny, prod. USA, 2017
02:20 Stepy - dramat
03:50 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
04:35 Z pamięci - felieton

TVP 2

05:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy
07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial
07:55 Pytanie na śniadanie
11:40 The Voice Kids - Przesłuchania w ciemno - widowisko muzyczne
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - widowisko muzyczne
16:15 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny
17:15 Na sygnale - serial fabularyzowany
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej
18:55 Na sygnale - serial fabularyzowany
20:00 Postaw na milion - teleturniej
21:05 Podły, okrutny, zły - film fabularny, prod. USA

FILM FABULARNY

23:05 Kino bez granic - Troje na gigancie - film fabularny, prod. USA
01:00 Królowa chmur - film TVP, reż. Radosław Piwowarski, wyk. Danuta Szaflarska, Wojciech Malajkat, Anna Przybylska, Bogdan Kalus, Zdzisław Kuźniar, Adam Cywka, Wojciech Kuliński, Joanna Jeziorna, Robert Kowalski, Bolesław Abart
02:30 Lion. Droga do domu - dramat, prod. Australia, USA, 2016, reż. Garth Davis, wyk. Dev Patel, Rooney Mara, Nicole Kidman, Sunny Pawar
04:30 Zakończenie

TVN

05:50 Uwaga! - program interwencyjny
06:05 Wyluzuj, ScoobyDoo! - serial animowany
07:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:30 Nastolatki rządzą... kasą - program
12:30 Co za tydzień - magazyn rozrywkowy
13:05 Azja Express - program
14:45 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Lahti - studio sport
15:15 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Lahti - konkurs indywidualny
17:55 Ugotowani w parach
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:30 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich
19:45 Uwaga!

PROGRAM ROZRYWKOWY

20:00 MasterChef Junior - program rozrywkowy prod. Polska
21:35 Mój agent - serial
22:40 Superwizjer
23:15 Kod dostępu - film sensacyjny, USA, 2001, reż. Dominic Sena, wyk. John Travolta, H. Jackman, Halle Berry, Don Cheadle, Sam Shepard, Vinnie Jones
01:30 Uprowadzona - serial
02:30 Szpital - program obyczajowy
03:30 Uwaga! - program interwencyjny
03:50 Zamieszkać na plaży - program edukacyjny
04:20 Recepta na stary dom - program edukacyjny
04:50 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:50 Sezon na misia 3 Boguś, Elliot oraz ich przyjaciele powracają w nowej przezabawnej przygodzie, która tym razem rozgrywa się w wielkim cyrku! Gdy kumple Bogusia nie mogą wziąć udziału w męskiej wyprawie, miś decyduje się wyruszyć na wycieczkę sam.
09:30 Krzysiu, gdzie jesteś?
11:45 Epoka lodowcowa: Wędrówka kontynentów Ziemia ulega kolejnym przeobrażeniom. Tym razem światu zagraża wędrówka kontynentów, którą jak zwykle wywołuje Scrat, goniący za upragnionym żołędziem. Brzoskwinka, córka Mańka i Eli, wkracza w wiek dojrzewania.

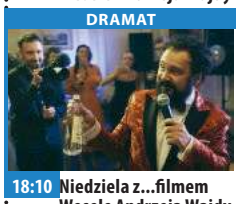
PROGRAM ROZRYWKOWY

13:40 Ninja Warrior Polska - program rozrywkowy
15:40 Twoja Twarz Brzmi Znajomo
17:40 Nasz Nowy Dom
18:50 Wydarzenia
19:30 Państwo w Państwie
20:00 Kabaret na żywo. Nowy skł.AD
22:05 Men in Black: International
00:45 Django Django na skutek brutalnego traktowania przez byłych właścicieli staje twarzą w twarz z pochodzącym z Niemiec łowcą nagród. Schultz jest właśnie na tropie niebezpiecznych braci Brittle i tylko Django może go do nich zaprowadzić.

TVP Kultura

07:00 Młynarski czyli trzy elementy - program artystyczny
08:00 Liturgia prawosławna z cerkwi w Topilcu
09:05 Od ucha do ucha
09:30 14 bajek z królestwa Lailonii Leszka Kołakowskiego - Wojna z rzeczami - serial
09:55 Czeskie śniadanie - Nemocnice na kraji mesta
10:55 Trzeci punkt widzenia
11:35 Trędowata - melodramat, reż. Jerzy Hoffman, wyk. Elżbieta Starostecka, Leszek Teleszyński
13:20 Wędrowiec Polski - Warmia - cykl reportaży
14:00 Szczawno - Zdrój Baroque Festival 2021
15:30 Serialowa nostalgia - Wojna domowa - serial
17:15 Niedziela z... filmem Wesele Andrzeja Wajdy

DRAMAT



18:10 Niedziela z...filmem Wesele Andrzeja Wajdy - Wesele - dramat
20:00 Aleksander Wielki - film fabularny, prod. USA, 1956, reż. Robert Rossen, wyk. Richard Burton, Frederic March, Claire Bloom
22:25 Informacje kulturalne
22:50 Trzeci punkt widzenia
23:30 Z klasyką przez Polskę - Szczawno - Zdrój - Dębicz
00:45 Captain Fantastic
02:55 Teraz animacje! - Super Rzecz - film animowany
03:00 Teraz animacje! - Łuska - film animowany
03:05 Teraz animacje! - Naleśniki - film animowany
03:25 Przestrzenie Sztuki - cykl reportaży

TV Puls

06:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy Serial w ciepły, czasem zabawny sposób będzie wprowadzać widza w świat głównych bohaterów, jednocześnie przedstawiając w każdym odcinku inną historię klientów warsztatu i salonu. Wątki z warsztatu samochodowego będą bardziej sensacyjne, z kolei w salonie kosmetycznym widzowie zobaczą więcej wzruszających, często przeplatanych humorem, historii.
07:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska
12:00 Niania i wielkie bum
14:00 Tata kontra tata
16:00 Co wiecie o swoich dziadkach?

PROGRAM DOKUMENTALNY

18:00 Seniora chatka dla 4-latka
19:00 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej
20:00 Super niedziela z gwiazdami: Niezniszczalni Grupa najemników otrzymuje zadanie obalenia dyktatora jednego z południowoamerykańskich państw. Wyruszają więc na samobójczą misję.
22:00 Apex
23:55 Buntownik z wyboru
02:25 Zobacz to! Blok p owtórkowy: Dyżur - serial dokumentalny
03:05 Taki jest świat - program informacyjny
04:00 Szalone fabryki polskiej muzyki!

TVN 7

05:00 Szkoła - program obyczajowy
06:00 Wiza na miłość
06:55 Timmy i przyjaciele - animacja animowany
07:25 Masz wiadomość - film komedia, USA, 1998, reż. Nora Ephron, wyk. Tom Hanks, MegRyan, Greg Kinnear, Parker Posey, Jean Stapleton, Dabney Coleman, Steve Zahn
09:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
14:55 Akademia policyjna IV: Patrol obywatelski - film komedia, USA, 1987, reż. Jim Drake, wyk. Steve Guttenberg, Bubba Smith, David Graf, Michael Winslow, Sharon Stone, George Gaynes
16:45 Harry Potter i czara ognia - film przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2005, reż. Mike Newell

FILM SENSACYJNY

20:00 Szybcy i wściekli VII - film sensacyjny, USA, Japonia, 2015, reż. James Wan, wyk. VinDiesel, PaulWalker, Jason Statham, Michelle Rodriguez, Jordana Brewster, Tyrese Gibson, Dwayne Johnson, Kurt Russell, Gal Gadot, Djimon Hounsou
22:55 Dziedzictwo Bourne'a - film sensacyjny, USA, Japonia, 2012, reż. Tony Gilroy, wyk. Jeremy Renner, Rachel Weisz, Edward Norton, Stacy Keach, Dennis Boutsikaris, Oscar Isaac, Joan Allen, Albert Finney, Scott Glenn
01:35 Zbrodnie, które wstrząsnęły Ameryką
03:45 Druga strona medalu

TV 4

06:00 Interwencja **06:20** Fabryka jedzenia **06:50** Niebezpieczne lotniska **08:35** Galileo **10:45** Opiekun
12:55 Zakazane królestwo. Nastolatek z Bostonu - Jason jest zafascynowany chińskimi sztukami walki. Przyjaźni się z imigrantem z Chin, starcem o imieniu Hope, który prowadzi sklep z chińskimi filmami.
15:05 Stalingrad. Wiosną 1942 r. armia niemiecka posuwa się w głąb Związku Radzieckiego, zmierzając w kierunku Stalingradu. ozerię scen batalistycznych. **18:00** Gwiazdy Kabaretu **19:00** Łowcy Skarbów. Kto da więcej **21:00** Love Island. Wyspa miłości **22:00** Fargo **00:05** Navy Seals - tajna broń Ameryki **02:05** Interwencja **02:25** Disco Polo Life **03:25** Top 10 - Lista Przebojów

TV Trwam

11:30 Tajemnice Watykanu **12:00** Narodowy Dzień Pamięci Polaków ratujących Żydów **14:35** Pielgrzym Miłości **15:00** Wieś - to też Polska **16:00** Informacje dnia
16:10 Koncert życzeń **16:45** Śląskie ślady Świadka Prawdy - błogosławiony Ryszard Henkes SAC **17:00** Gorzkie Żale **17:30** Sól Ziemi **17:55** Poczet Wielkich Polaków
18:00 Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:25** 40 dni z modlitwą **19:30** Moja katolicka rodzina **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnogórski **21:20** Informacje dnia **21:40** Retrospekcja **21:45** Stan Bezpieczeństwa Państwa **21:55** Święty na każdy dzień **22:00** Kaplica Pamięci **23:00** Jak my to widzimy - z daleka widać lepiej **23:30** Tam, gdzie Bóg płacze **00:00** Słowo życia

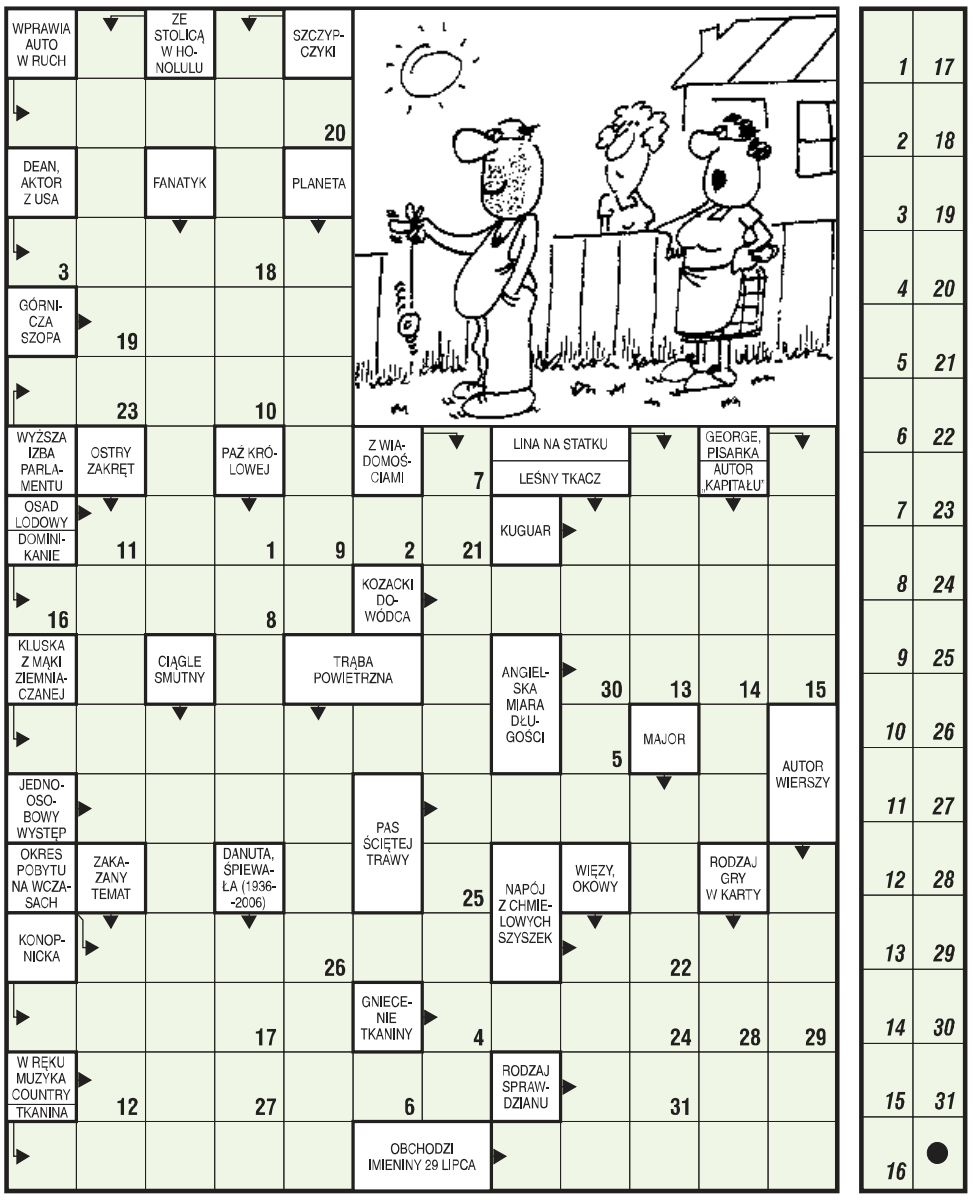
dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

eprasa.pl ba8ab5df8b

ROZRYWKOWE TO i OWO nr 308

Redaguje: Władysław Firlik

1. I TAK OD RANA



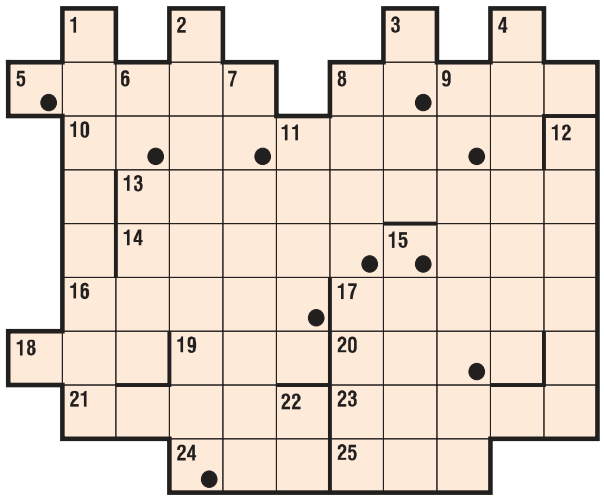
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 31 utworzą wypowiedź sąsiadki.

2. KRZYŻÓWKA PRZERYWNIKOWA

POZIOMO: **5)** Andrzej (1926-2016), reżyser filmowy, **8)** książęca korona, **10)** odpada przy międleniu lnu, **13)** cyka na łące, **14)** pod licznikiem, **16)** firmament, **17)** sucha trawa, **18)** jałowcówka, **19)** film Kurosawy, **20)** słowiańska Wenus, **21)** dwustronny rachunek, **23)** niwa klauna, **24)** azjatyckie ziemniaki, **25)** ssak morski.

PIONOWO: **1)** część pocisku, **2)** portier, **3)** dog lub bokser, **4)** surowiec na cukier, **6)** krzew kwitnący wiosną, **7)** linia na wykresie termodynamicznym, **8)** imie męskie, **9)** jeden z łuszczaków, **11)** imię Laskowika, **12)** uczelnia, **15)** ufność, **22)** jednostka oporu magnetycznego.

Litery z pól zaznaczonych czytane kolejno rzędami, utworzą rozwiązanie.

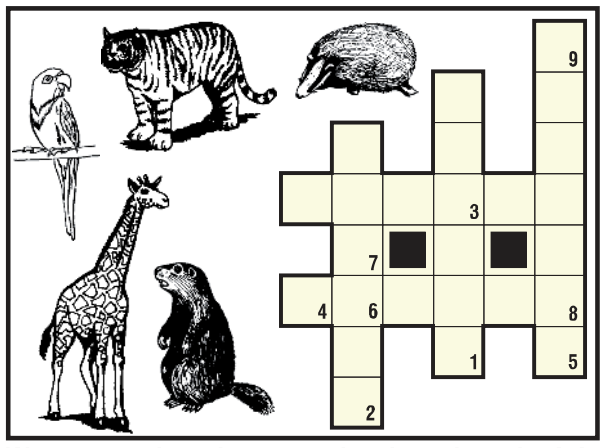


3. KALAMBUR

Wielki bój toczy litera,
gdy ja nogami przebieram.

✸ ✸ ✸

4. ZOO-KRZYŻÓWKA OBRAZKOWA



Wyrazy przedstawione rysunkami należy wpisać do diagramu tak, aby powstała krzyżówka. Wówczas litery z pól od 1 do 9 utworzą nazwy dwóch ryb.

5. MAGIA

1	2	3	4	5	6
2					
3					
4					
5					
6					

1) purytanin, **2)** szkliwo, **3)** obchodzi imieniny 7 stycznia, **4)** sprzymierzeniec, **5)** piastunka, **6)** ojciec Pelopsa i Niobe.

6. ANAGRAM

Ten dramat bezmała
krótko streścić mogę:
_ _ _ rękę mu dała,
_ / _ _ dał jej nogę.

7. SZARADA

Lato nad wodą

Tako **CZTERY-PIĘĆ** nam Zaratustra:
„- Nie czas rozprawiać **TRZY-PIĄTO-SZÓSTO !**
Gdy **OSIEM-SIEDEM** słońca promienie,
człek **TRZY-DWA** drzemkę gdzieś nad strumieniem!"

Nad **CZWARTĄ - SIÓDMĄ** leżę na plaży,
na **SZEŚĆ-RAZ-DRUGIE** patrzę jak starzyk;
nie dbam o słonka **OSIEM-PIĘĆ-SZÓSTE**
jak **DZIEWIĘĆ-PIERWSZE** wśród wodnych luster!

To nic, że mącą mi moje półsny:
„- Odczep się od nas, stary **CZWÓR-ÓSMY !**
DZIEWIĄTE-SZÓSTE wodą na głowę,
to **RAZ-PIĘĆ-SZÓSTE** twe podstawowe!"

Grono dziewcząt doprawdy nie wie,
jak to mi życie **TRZY-DZIESIĘĆ-DZIEWIĘĆ**,
gdy z najpiękniejszą na **PIĄTYM-PIERWSZYM**
dają mi śliczny temat do wierszy!

Pszczele **TRZY-PIERWSZE** nad rzeką brzęczą,
panny figlują z werwą młodzieńczą,
czas **DZIESIĄTEMU** płynie radośnie...
To chyba **CAŁOŚĆ !** Chcesz, to się pośmiej!

8. SZYFROGRAM

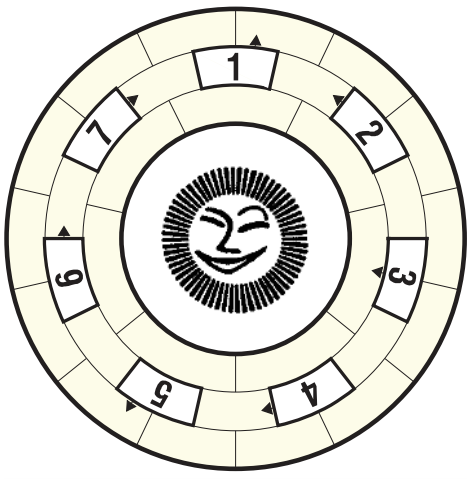
Wszystkie litery od 1 do 36 przeniesione do tabelki, utworzą przysłowie polskie.

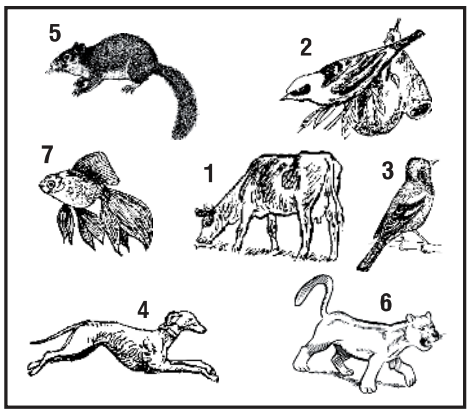
22	19 ●	2	21	11	15
27	6 ●	3	8	23	14
30	5 ●	13	17	7	34
36	25 ●	31	4	26	35
12	18 ●	33	1	20	16
10	29 ●	32	24	9	28

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
31	32	33	34	35	36

22) wydarzenie małej wagi, **27)** np. buczyna, **30)** śródziemnomorskie drzewo iglaste, **36)** rączka, rękojeść, **12)** możliwość powodzenia, **10)** krokodyl indyjski, **19)** łóżko w celi.

9. WIRÓWKA OBRAZKOWA





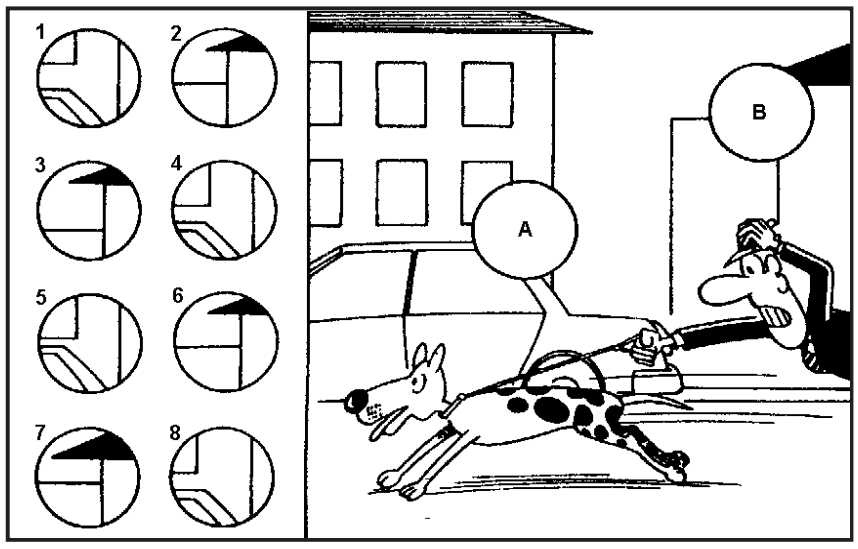
Wpisz do diagramu prawoskrętnie wszystkie nazwy rysunków tak, aby bezbłędnie powstało rozwiązanie zadania.

ROZRYWKOWE TO i OWO
KUPON - 308

10. ANAGRAM

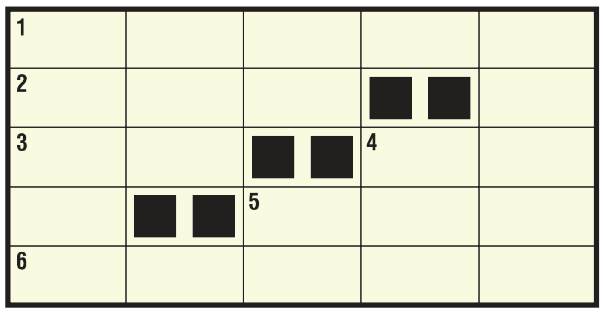
_ _ _ _ _ trzeba mieć zaplecze finansowe,
żeby _ _ _ _ _ , wciąż rosnącym, dzisiaj sprostać.

11. BIAŁE DZIURY



W obydwie białe dziury A i B pasują tylko dwa krążki (spośród 1-8). Połącz więc numery z odpowiednimi literami.

12. BI-LITEROWA KRZYŻÓWKA MAGICZNA



Do każdego pola należy wpisać po dwie litery odgadniętego wyrazu.

1) hiszpański instrument perkusyjny, **2)** uczestnik sporu, **3)** Jagiellonka lub Boleyn, **4)** żona Siwy, **5)** pracownik bankowy w okienku, **6)** żołnierze bojowego oddziału piechoty.

eprasa.pl ba8ab5df8b

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

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

POWIAT LEGIONOWSKI

Data	gmina, miejscowość nazwy i zakres numerowy ulic	Numery i nazwy stacji	Wyłączenia w godzinach
22.03.2023	Kąty Węgierskie ul. Wierzbowa od 1 do 10A	04-0418 (KĄTY WEGIERSKIE)	09:00-13:00
22.03.2023	Legionowo ul. Wrzosowa 1-30 ul. Polna 1-22 ul. Plantowa	04-1462 (LEGIONOWO WĄSKA PRZEPOMPOWNIA)	09:00-13:00
23.03.2023	Olszewnica Stara ul. Wiejska 36, 41, 41A, 43, 45, 46, 46A-Z, 47, 48, 49, 50, 51, 51A, 51B, 52, 53, 54, 54A-D, 55, 61, 62, 65, 66, 66A, 67, 68, 69, 71, 73, 75, 77, 79, 81 ul. Cichy Zakątek ul. Prosta ul. Lawendowa ul. Lotnicza ul. Marysieńki ul. Ogrodowa ul. Mała Sąsiedzka ul. Kwiatowa ul. Warszawska 1-59, 59E, 59F, 60, 62, 64 ul. Spokojna Przystań	04-0963 (OLSZEWNICA STARA MARYSIENKI), 04-1174 (OLSZEWNICA STARA 5), 04-1129 (OLSZEWNICA STARA 4), 04-1747 (OLSZEWNICA STARA WIEJSKA), 04-0054 (OLSZEWNICA STARA 1), 04-1969 (KAŁUSZYN WARSZAWSKA BIEDRONKA)	08:00-14:00
23.03.2023	Wola Smolana ul. Leśne Echo 7, 13	04-1185 (WOLA SMOLANA 5)	10:00-14:00
24.03.2023	Jadwisin ul. Słoneczna Skarpa ul. Ogrodowa 16, 37, 37G, 43, 45, 47, 49	04-1623 (JADWISIN DESZCZOWNIA)	09:00-13:00

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

PAŁAC W JABŁONNIE #poczujnaszahistorie

KRÓLEWSKIE CHRZCINY
W PAŁACU W JABŁONNIE
Eleganckie wnętrza
Wyjątkowa impreza
Wyśmienite menu

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

PRACA

szukam pracy

- Chętnie podejmę się mycia okien, Legionowo i okolice, tel. 515949526
LEG 52911
- Sprzątanie domów, mieszkań, mycie okien, Legionowo i okolice, tel. 889551575
LEG 52905
- Sprzątanie mieszkań, domów, mycie okien, mam wieloletnie doświadczenie, rozważę również inne propozycje 506757853
LEG 52852

AUTO-MOTO

sprzedam

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

kupię

- Kupię auto do 1000zł 513367980
PUL 52922

EDUKACJA

korepetycje

- **Doświadczony nauczyciel matematyki - szkoła podstawowa, ponadpodstawowa- skutecznie 506710424**
LEG 52800
- Matematyka: szkoła podstawowa, liceum, matura. Legionowo, tel. 22 774 56 94
LEG 52878

USŁUGI

remont i budowa

- Cyklina bezpyłowa, układanie 602 523 096
LEG 52805
- **Docieplanie Budynków Szybko Tanio Solidnie 502 053 214**
PUL 52814
- **Glazura solidnie 602670035**
NDM 52841

Gładzie gipsowe, szpachlowanie, malowanie, roboty murarskie, kompleksowe i solidne wykonanie, osobiście, krótkie terminy 723617447
LEG 52915

- Malowanie, tapetowanie, remonty, osobiście 694065757
LEG 52817

Mycie i malowanie dachów, elewacji i kostki brukowej 507567910
PUL 52898

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

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

ogrodnicze

- Wycinka drzew metodą alpinistyczną, sekcyjna wycinka drzew, przycinanie, prześwietlanie 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

bezpieczeństwo

- Detektyw, kierowca, ochroniarz, imprezy, wesela, obserwacja, wspólne przejazdy 724 538 966
PUL 52916

inne

- Elektryk - złota rączka 515010373
LEG 52833

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

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam mieszkanie

- Legionowo Piaski, M3, parter, 40m2, widna kuchnia, 365 tys., tel. 602222431
LEG 52919

sprzedam dom

- Gąsocin, 50m2, działka 600m2, cena 200 tys. do negocjacji 602222431
LEG 52927
- L-wo, 220m2, działka 850m2, dom dwudziestoletni, murowany, wszystkie media 602222431
LEG 52924
- Nowy Dwór Maz., dom w stylu japońskim, przy trasie, 700m2, działka 6400m2, tel. 602222431
LEG 52918

sprzedam działkę

- Jabłonna - 1200m2, 1500m2, Chotomów - 1300m2; pod bliźniaki 602222431
LEG 52925
- Janopol k. Nowego Miasta, pod domki rekreacyjne, 13 500m2, prąd, cena 30zł/m2, tel. 602222431
LEG 52926
- Okolice Woli Kiełpińskiej, 3ha pod usługi i budownictwo 602222431
LEG 52900
- Olszewnica Stara około 1000m2, prąd, gaz, wodociąg, 280zł/m2 do negocjacji 501833362
LEG 52936
- Rajszew, 1000m2, budowlana, zbrojona 693831282
LEG 52937
- Sprzedam działkę nr 367/2 w Wieliszewie o pow. 1418m2, ogrodzona, prąd, możliwość podłączenia mediów, cena 560 tys. zł tel. 602186925
LEG 52851
- Wieliszew, 1409m2, cena do uzgodnienia 602222431
LEG 52921

kupię nieruchomość

- **Kupię mieszkanie 1 lub 2-pokojowe. 516322241**
LEG 52896
- Kupię za gotówkę mieszkanie do remontu w Nowym Dworze Mazowieckim do 45m2 tel. 605-325-056
NDM 52741

do wynajęcia

- Do wynajęcia w Pułtusku mieszkanie bardzo tanio 509661909
PUL 52907
- **Legionowo centrum, pawilon handlowo-usługowy, około 30m2, tel. 603476626**
LEG 52928
- **Nowy Dwór Maz. lokal użytkowy 110m2 na hurtownię lub działalność rzemieślniczą 22 775 23 81**
NDM 52912

poszukuję do wynajęcia

- Poszukuję niedrogiego M-3 w Legionowie. 7876-846-259
LEG 52931

inne

- Mężczyzna przyjmie mieszkanie, dom, zaopiekuję się posesją 573 880 652
PUL 52917

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

ROLNICTWO

sprzedam

- Kiszonkę w belach. Bojler 72l mało używany 512 193 837
PUL 52930

inne

Kupię od producenta większe ilości mleka krowiego niechłodzonego. Cena do uzgodnienia. Tel. 888946547
LEG 52935

eprasa.pl ba8ab5df8b

ZWIERZĘTA

na 4 łapy

■ Figa to młoda kicia, znaleziona na terenie miejscowości Poddębie gm. Wieliszew 16.03.2023. Sympatyczna dziewczyna jest spokojną, cudną pieszczochą. Kogo Figa bez "maku"? Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 52933

■ Mufka to młoda sunia średniej wielkości (21 kg), podrzucona nocą 14.03.2023 na teren schroniska. Niesamowicie przyjacielska psina, uwielbia kontakt z człowiekiem. Niedawno miała szczeniaki i zapewne po spełnieniu swojej roli, nie była już potrzebna. Szukamy dla Mufki odpowiedzialnych i kochających ludzi. Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 52932

■ Uszatek to nieduży roczny psiak (10 kg), który trafił do Nas z miejscowości Kowale gm. Baboszewo 17.03.2023. Chłopak nie boi się ludzi, ani nowego miejsca, grzeczny w boksie. Uszatek, choć nie miś, czeka i tęskni. Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 52934

UROCZYSTOŚCI

organizacja imprez

■ Parodysta, wodzirej, konferansjer, animator kultury, półfinalista programu „Mam talent" - tanio, solidnie - Legionowo i okolice 791833101
LEG 52868

nadaj DROBNE na stronie
www.nadajdrobne.pl

TRANSPORT SANITARNY
SZAGMA

tel.503 921 900
transportszagma@gmail.com

JARMARK 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

■ Parodysta, wodzirej, konferansjer, animator kultury, półfinalista programu „Mam talent" - tanio, solidnie - Legionowo i okolice 791833101
LEG 52938

RESTAURACJA LEGIONOWSKA

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

MATRYMONIALNE

■ Mężczyzna 51 lat pozna panią z mieszkaniem 504 910 026
PUL 52920

■ Pan 65+ poszukuje Pani 50-60 lat, tel. 509302584
LEG 52888

KOMUNIKATY

RÓŻNE

■ ODDAM MIESZKANIE W LEGIONOWIE W ZAMIAN ZA OPIEKĘ TEL. 502029326
LEG 52897

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

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

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

MOTOKLINIKA
mgr inż. Zbigniew Książek

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

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

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

USŁUGI REMONTOWO-BUDOWLANE
Planujesz remont, wykończenie wnętrza? Czekamy na Twój telefon! Posiadamy długoletnie doświadczenie w pracach remontowo - budowlanych.
Wykonujemy: ścianki działowe, szpachlowanie, gładzie, malowanie, płytki, panele.
Solidne wykonanie i rozsądne stawki!
Tel. 665 527 683

MOTOKLINIKA
mgr inż. Zbigniew Książek

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

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

eprasa.pl ba8ab5df8b

Nadchodzi wiosna, więc wystaw twarz do słońca i złap trochę witaminy D

Po okresie jesienno-zimowym nasz organizm potrzebuje witaminy D. Naukowcy dowiedli, że nawet zbilansowana i zróżnicowana dieta nie jest w stanie zapewnić całkowitej dziennej dawki tej witaminy, bo to synteza skórna jest jej głównym źródłem dla organizmu. Dlatego radzą, by wiosną wystawić twarz do słońca i złapać trochę witaminy D.

Najnowsze zalecenia dotyczące profilaktyki i leczenia niedoborów witaminy D u dzieci i dorosłych w Polsce opracował zespół naukowców reprezentujących polskie i międzynarodowe towarzystwa medyczne oraz krajowi konsultanci specjalistyczni. Ich konsensus, autorstwa prof. Pawła Płudowskiego i całego zespołu, opublikowano właśnie w czasopiśmie „Nutrients" (https://doi.org/10.3390/nu15030695).

W opracowaniu aktualnych wytycznych uczestniczył prof. Carsten Carlberg, badacz witaminy D, obecnie lider grupy naukowej zajmującej się nutrigenomiką w Instytucie Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności PAN w Olsztynie.

„Nie możemy polegać na diecie jako jedynym źródle witaminy D – nawet ta zbilansowana i zróżnicowana nie wystarczy, dlatego w okresie jesienno-zimowym każdy powinien suplementować witaminę D" – wskazał prof. Carlberg jako najważniejsze przesłanie publikacji.

Najbardziej znanym działaniem witaminy D jest utrzymywanie odpowiedniego poziomu wapnia w organizmie, aby utrzymać prawidłową strukturę kości. „Jest to główny powód, dla którego każde dziecko powinno być suplementowane witaminą D od urodzenia – zarówno zimą, jak i latem. Ponadto, witamina D jest ważna dla +treningu+ naszego układu odpornościowego, tak aby działał on efektywnie w przypadku infekcji mikrobów, ale nie reagował nadmiernie w przypadku możliwych reakcji autoimmunologicznych" – wyjaśnił prof. Carlberg.

Długotrwały deficyt witaminy D może prowadzić do chorób kości – krzywicy u dzieci i osteomalacji u dorosłych. „Niedobór witaminy D powoduje także wadliwe działanie układu odpornościowego, prowadząc m.in. do zwiększonej podatności na choroby zakaźne czy choroby autoimmunologiczne" – wskazał badacz.

Prof. Carlberg dodał, że dla przeciętnego Polaka poziom witaminy D (czyli poziom 25-hydroksywitaminy D3 w surowicy krwi) określający niedobór definiuje się poniżej 50 nM (20 ng/ml), chociaż każdy człowiek cechuje się inną wrażliwością na witaminę D.

Naukowo udowodniono, że nawet zbilansowana i zróżnicowana dieta nie jest w stanie zapewnić całkowitej dziennej dawki zapotrzebowania organizmu na witaminę D, gdyż jej głównym źródłem jest synteza skórna w kontakcie z promieniowaniem UV. Jednak - jak wskazali w komunikacie naukowcy - spędzanie dużej ilości czasu w pomieszczeniach, noszenie ubrań i stosowanie filtrów słonecznych, a także niska intensywność promieniowania słonecznego w miesiącach jesienno-zimowych przekłada się na liczne niedobory witaminy D w tym czasie.

Kluczowa jest więc dobrze dobrana suplementacja. „Proponuję dobrać dawkę dziennego zapotrzebowania na podstawie masy ciała – jeśli ważysz do 75 kg, przyjmuj codziennie (w okresie jesienno-zimowym) 2000 jednostek, a jeśli więcej – 4000 jednostek (ale nie więcej; to już jest maksymalna dawka)" – radzi prof. Carlberg.

Z kolei w miesiącach wiosenno-letnich, od kwietnia do września, warto wystawiać skórę do słońca (pamiętając o odpowiedniej ochronie przed poparzeniem słonecznym). „Ważna jest pora dnia. Najbardziej efektywne są dwie godziny przed i po zenicie słońca (godz. 11-15 w czasie letnim). W tym czasie 20-30 minut wystawienia twarzy i odkrytych ramion powinno wystarczyć. Oczywiście, za każdym razem unikając poparzeń słonecznych" – powiedział prof. Carlberg.

Naukowiec dodał, że osoby, które nie spędzają wystarczającej ilości czasu na świeżym powietrzu nawet latem, powinny suplementować witaminę D przez cały rok.

Eksperci w opracowanych wytycznych, zwracają szczególną uwagę na potrzebę edukacji w zakresie suplementacji witaminy D w celach profilaktycznych, skierowaną przede wszystkim do towarzystw medycznych, personelu medycznego i decydentów odpowiedzialnych za politykę zdrowotną. Postulują także włączenie praktycznych wskazówek dotyczących profilaktyki i leczenia niedoboru witaminy D do codziennej praktyki. (PAP)

Nauka w Polsce, Agnieszka Libudzka

Już wiosna!

W poniedziałek 20 marca początek astronomicznej wiosny

20 marca Słońce przeszło przez punkt Barana, co oznacza początek astronomicznej wiosny. W jej trakcie na nocnym niebie będzie okazja dostrzec wszystkie planety Układu Słonecznego, a także inne ciekawe obiekty i zjawiska astronomiczne.

W ustalaniu astronomicznej wiosny istotny jest punkt przecięcia dwóch okręgów zdefiniowanych w astronomicznych układach współrzędnych. Jednym jest ekliptyka, czyli trasa pozornego ruchu Słońca na niebie, gdy obserwujemy je z Ziemi. Płaszczyzna ekliptyki obejmuje w sobie orbitę Ziemi, a orbity innych planet Układu Słonecznego leżą blisko niej. Drugim jest równik niebieski. Jego formalna definicja może wydawać się skomplikowana, ale w uproszczeniu możemy go sobie wyobrazić jako poszerzenie w kosmos równika ziemskiego.

Istnieją dwa punkty przecięcia obu tych okręgów, jeden nazywany punktem Barana, a drugi punktem Wagi. Gdy Słońce przechodzi przez punkt Barana, zaczyna się astronomiczna wiosna. W drugim przypadku mamy początek astronomicznej jesieni.

Co ciekawe, punkt Barana wcale nie znajduje się w gwiazdozbiorze Barana. Od pierwszego wieku naszej ery, a także obecnie, znajduje się w konstelacji Ryb. Wcześniej był w gwiazdozbiorze Barana i stąd jego nazwa. Jego przemieszczanie się na tle gwiazdozbiorów to efekt precesji osi obrotu Ziemi, która w ciągu 25800 lat zatacza pełen okrąg. Jeśli granice gwiazdozbiorów nie ulegną zmianie (aktualne zostały zdefiniowane przez Międzynarodową Unię Astronomiczną blisko sto lat temu), to w 2597 roku punkt Barana będzie znajdował się w gwiazdozbiorze Wodnika.

W tym roku dokładny moment rozpoczęcia astronomicznej wiosny to 20 marca o godzinie 22.24. Pierwszy wiosenny dzień potrwa 12 godzin i 17 minut. Natomiast faktyczne zrównanie dnia z nocą nastąpiło 17 marca.

Przez całą wiosnę na wieczornym niebie świetnie będzie widoczna Wenus, jako najjaśniejszy po Księżycu obiekt nocnego nieba. Również wieczorem będzie można zobaczyć Merkurego, dla którego najlepsze warunki obserwacji nastąpią w połowie kwietnia. Przez sporą część nocy widoczny będzie także Mars.

Planeta Jowisz przechodzi z okresu widoczności wieczorem, na okres widoczności rano. W pierwszych dniach wiosny dostrzeżemy go wieczorem bardzo nisko nad zachodnim horyzontem, szybko zachodzącego. Potem będzie zbyt blisko Słońca, aby go dostrzec, a pod koniec maja zacznie być widoczny nad ranem nisko nad wschodnim horyzontem. W kwietniu b.r. planowane jest wystrzelenie europejskiej sondy JUICE, która za kilka lat ma dotrzeć właśnie do Jowisza i badać jego księżyce. W misji udział mają także instytuty i firmy z Polski.

Z kolei planeta Saturn będzie wschodzić coraz wcześniej, początkowo nad ranem, a na koniec wiosny już około północy.

Na tym kończą się planety dostrzegalne gołym okiem. Przy pomocy teleskopów można zobaczyć jeszcze Urana i Neptuna. Tego pierwszego wieczorami, a drugiego nad ranem.

We wtorek 21 marca nastąpi opozycja planety karłowatej Ceres, a to oznacza dobre warunki widoczności obiektu. Aby zobaczyć Ceres, potrzebny jest niewielki teleskop. Od połowy kwietnia można z kolei nad ranem zacząć polować na inną planetę karłowatą: Plutona. Jest to jednak obiekt dostępny dla większych amatorskich teleskopów.

Ciekawymi wizualnie zjawiskami są koniunkcje planet ze sobą, albo Księżyca z planetami. Już na sam początek astronomicznej wiosny czekają nas bliskie koniunkcje wąskiego sierpa Księżyca z planetami, najpierw 22 marca z Jowiszem, następnie 24 marca z Wenus, a później już bardziej oświetlonej tarczy Księżyca z Marsem (28 marca).

Z kolei od 22 do 24 maja Księżyc będzie mijać jasną Wenus i słabszego Marsa. Ponownie taka sytuacja nastąpi od 21 do 22 czerwca, dodatkowo wtedy Wenus i Mars będą wtedy widoczne bliżej siebie.

Ciekawym zjawiskiem będzie brzegowe zakrycie Jowisza przez Księżyc, które nastąpi 17 maja. Niestety będzie to w dzień.

Na początku wiosny można dostrzec gwiazdozbiór Oriona z jasnymi gwiazdami rozmieszczonymi tak, że przypominają symboliczną sylwetkę człowieka, w tym - z trzema ułożonymi w jednej linii, stanowiącymi tzw. Pas Oriona. Blisko Oriona jest Wielki Pies z gwiazdą Syriusz – najjaśniejszą gwiazdą nocnego nieba. Po przeciwnej stronie znajduje się Byk z jasną gwiazdą Aldebaran. Niedaleko Oriona widać też Bliźnięta z parą jasnych gwiazd Kastor i Polluks.

Na niebie znajdziemy także tzw. Trójkąt Wiosenny. Nie jest to gwiazdozbiór, tylko asteryzm, czyli charakterystyczny układ gwiazd, ale nie znajdujący się na liście gwiazdozbiorów. Przykładowo Wielki Wóz to również asteryzm, a nie gwiazdozbiór. W skład Trójkąta Wiosennego wchodzą gwiazda Regulus z konstelacji Lwa, gwiazda Arktur z Wolarza oraz gwiazda Spika z Panny.

Dość prostym do rozpoznania gwiazdozbiorem jest Kasjopea, której jasne gwiazdy układają się w literę W. Niektórzy potrafią odnaleźć Wielki Wóz, a także Mały Wóz z Gwiazdę Polarną.

Spośród rojów meteorów aktywne są Lirydy, w okresie od 16 do 25 kwietnia, z maksimum w nocy z 22 na 23 kwietnia. Nie jest to mocno obfity rój meteorów, ale w ciągu godziny możemy dostrzec do 18 szybko przebiegających meteorów. Z rojem tym związana jest kometa C/1861 G1 (Thatcher), odkryta w 1861 roku i powracająca co 415 lat. Sam rój znali już w starożytności Chińczycy.

Wiosenne pełnie Księżyca nastąpią 6 kwietnia, 5 maja i 4 czerwca, a z kolei nów będzie 19 maja i 18 czerwca. Z kolei 5 maja nastąpi półcieniowe zaćmienie Księżyca, w Polsce widoczne przy wschodzie Księżyca.

20 kwietnia czeka nas hybrydowe zaćmienie Słońca, ale zjawisko to nie będzie widoczne w Polsce. Pas zaćmienia przebiegnie przez Ocean Indyjski i Ocean Spokojny. (PAP)

Nauka w Polsce

eprasa.pl ba8ab5df8b

Będzie bezpieczniej!

Dzięki wsparciu finansowemu Gminy Jabłonna do Ochotniczej Straży Pożarnej w Chotomowie trafił po modernizacji wóz strażacki z podnośnikiem hydraulicznym.

Pojazd na podwoziu Mercedesa z podnośnikiem ruchomym o udźwigu 300 kg przeszedł gruntowną modernizację. Było to możliwe dzięki dofinansowaniu Gminy Jabłonna, która przeznaczyła na ten cel 286 ty. zł. Specjalistyczny sprzęt posłuży długie lata.

Dla prawidłowego i bezpiecznego prowadzenia akcji niezbędne jest posiadanie przez jednostkę odpowiedniego sprzętu i wyposażenia. Nowy wóz znacząco podniesie poziom gotowości bojowej Ochotniczej Straży Pożarnej w Chotomowie. Teraz druhny i druhowie dotrą jeszcze bliżej – nawet do tych, którzy mieszkają na najwyższych piętrach. Nowy podnośnik z pewnością przyczyni się do poprawy bezpieczeństwa mieszkańców gminy oraz całego powiatu legionowskiego.

eprasa.pl ba8ab5df8b

Wystąpienie okolicznościowe płk. Alfreda Kabaty

Kwiaty składa delegacja Warsztatów Terapii Zajęciowej z T. Stroińską - Macińską

NOWY DWÓR MAZ.

Uczczono Dzień Imienin Marszałka J. Piłsudskiego

17 marca 2023 r., Związek Oficerów Rezerwy Rzeczypospolitej Polskiej, zorganizował obchody Dnia Imienin Marszałka Józefa Piłsudskiego w Nowym Dworze Mazowieckim, który przypada 19 marca

W uroczystości wziął udział burmistrz miasta - **Jacek Kowalski**, wiceprzewodnicząca Rady Miejskiej w Nowym Dworze Mazowieckim - **Grażyna Nadrzycka** oraz uczniowie Zespołu Szkół nr 2, Zespołu Szkół Zawodowych nr 1, Zespołu Placówek Edukacyjnych, Zespołu Szkolno – Przedszkolnego nr 1, Warsztatów Terapii Zajęciowej, przedstawiciele Straży Miejskiej, mieszkańcy miasta. ZOR RP reprezentowali: **płk rez. Alfred Kabata** – prezes ZG, **ppłk w st. spocz. Janusz Zajączkowski** – prezes Okręgu Mazowieckiego i członek ZG, **ppłk rez. Jerzy Białoskórski** – sekretarz ZG ZOR RP, **Teresa Stroińska – Macińska** - wiceprezes Okręgu Mazowieckiego i członek ZG, **Henryk Ruszczyk** - wiceprezes Okręgu Mazowieckiego i członek ZG, **Wiesława Karczmarczyk** – wiceprezes Koła ZOR RP w Nowym Dworze Mazowieckim.

Posterunek honorowy przy pomniku wystawił 2 Mazowiecki pułk saperów, a poczet sztandarowy Zespół Szkół Zawodowych nr 1.

Uroczystość rozpoczęła się odegraniem hymnu państwowego, po czym **płk rez. Alfred Kabata** powitał uczestników uroczystości oraz wygłosił wystąpienie okolicznościowe, w którym powiedział m.in.: *nadal urządzano jego imieniny aż do 1939 roku, składając mu hołd, szczególnie uroczyście Dzień imienin Marszałka Józefa Piłsudskiego, 19 marca, w okresie II Rzeczpospolitej był obchodzony bardzo uroczyście. Związane z tym dniem uroczystości dorównywały świętom państwowym 3 maja, 15 sierpnia czy 11 listopada. Były dowodem czci i szacunku, jakim otaczano Komendanta w okresie dwudziestolecia międzywojennego. (...)*

Po śmierci Marszałka Piłsudskiego, 12 maja 1935 roku, w wojsku. (...) Współcześnie, nawiązując do przedwojennej tradycji również obchodzimy Dzień imienin Marszałka Józefa Piłsudskiego, jednego z twórców odrodzonego państwa polskiego.

Następnie pod Pomnikiem Marszałka Józefa Piłsudskiego złożono kwiaty i zapalono znicze.

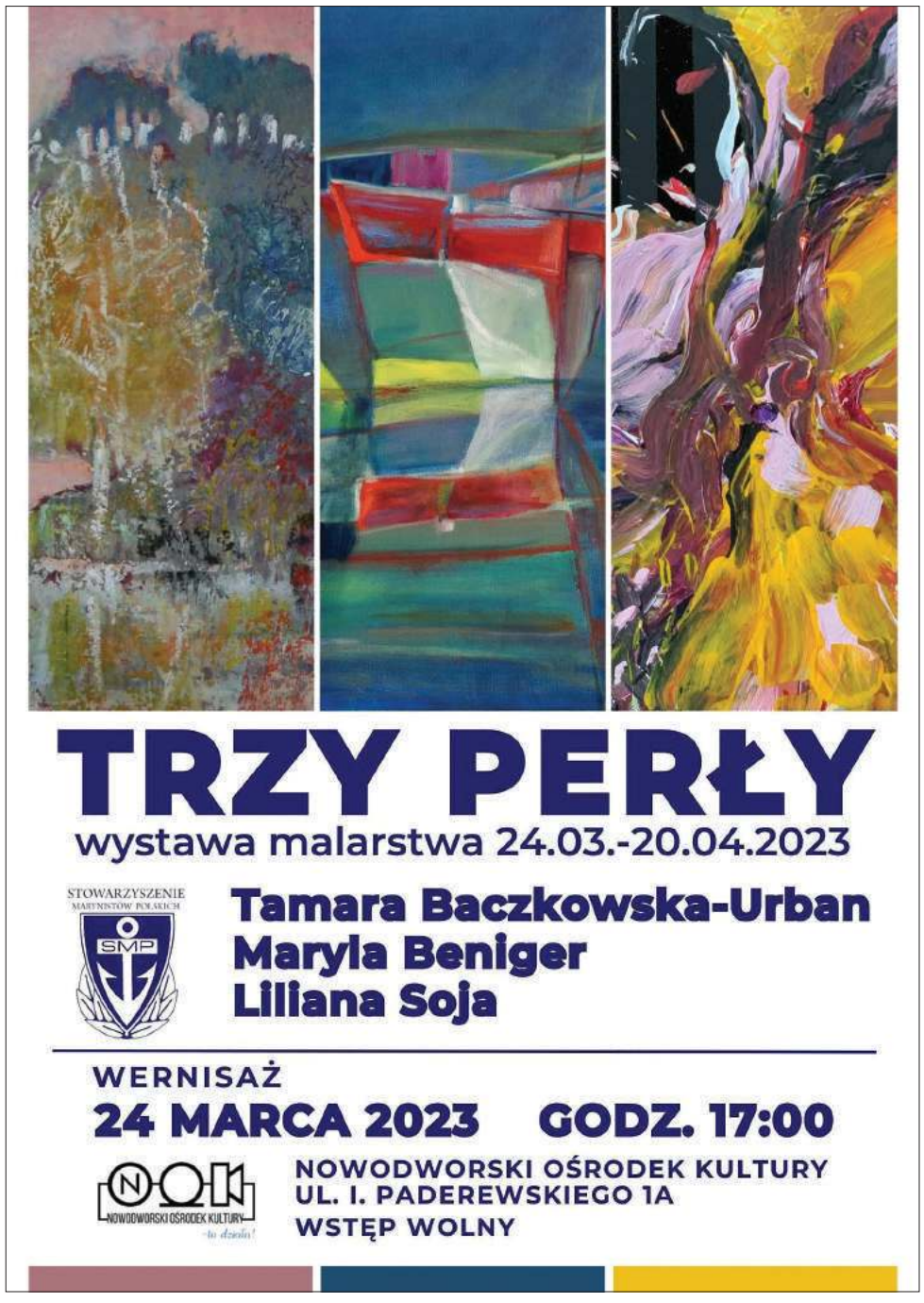
Zabierając głos burmistrz miasta Jacek Kowalski podkreślił m.in. rolę pamięci o Marszałku Józefie Piłsudskim dla młodego pokolenia Polaków.

Podziękował Związkowi Oficerów Rezerwy RP i jego prezesowi płk. rez. Alfredowi Kabacie za zorganizowanie uroczystości, młodzieży nowodworskich szkół za udział w nich, a 2 Mazowieckiemu pułkowi saperów za wystawienie posterunku honorowego pod pomnikiem,

Uroczystość zakończyło odegranie pieśni: „My, Pierwsza Brygada".

(k), fot.: **Wiesława Karczmarczyk**

ZAPROSZENIE



Uczestnicy uroczystości przy Pomniku Marszałka Józefa Piłsudskiego

eprasa.pl ba8ab5df8b

BALÁZS BÁGYI
new quartet

Sándor Lakatos - saksofon, Dezső Oláh - piano
Péter Oláh - kontrabas, Balázs Bágyi - perkusja

17 kwietnia, godz. 19.30

sala widowiskowa w ratuszu
Legionowo, ul. Piłsudskiego 41

JAZZ po POLSKU

bilety - **50 zł**, dostępne w kasie MOK Legionowo, ul. Norwida 10
oraz na kupbilecik.pl

do 31 marca bilety w promocyjnej cenie **35 zł**!

MOK LEGIONOWO

eprasa.pl ba8ab5df8b

Foto: Niezależni dla miasta

Foto: Niezależni dla miasta

NOWY DWÓR MAZOWIECKI

WYTAŃCZYLI ponad 2 tys. zł dla MIKUSIA

Tańczyli, bawili się i zbierali datki dla chorego, młodego mieszkańca Nowego Dworu. Chętnych do aktywnego spędzenia sobotniego popołudnia i do pomagania nie zabrakło

Foto: Niezależni dla miasta

Z inicjatywy radnych skupionych w Klubie **„Niezależni dla Miasta”** w minioną sobotę (19.03) odbył się charytatywny, rodzinny maraton zumby. Można było nie tylko poćwiczyć, ale też pomóc Mikusiowi w powrocie do zdrowia po udarze mózgu.

Wszystko odbyło się na parkiecie sali gimnastycznej w Szkole Podstawowej nr 5. W imprezie uczestniczyła ponad setka pań w różnym wieku. Można było też nabyć prace i rękodzieło od lokalnej artystki, nauczyć się pierwszej pomocy pod okiem młodych ochotników z **Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej im. Dh Edmunda Kuty**, zbadać skład ciała na stoisku Herbalife oraz przetestować nowości kosmetyczne wraz z Chill & Face. O uzupełnienie spalonych kalorii zadbała mama Mikołaja, która upiekła słodkości.

- *Dla najwytrwalszych uczestniczek przygotowaliśmy nagrody w postaci słodyczy i kosmetyków. Voucher na usługę ufundowała Anna Gibalska z Herbalife, a artystka Agnieszka Socha podarowała ręcznie robioną maskotkę. Wybrano też Najlepszą Zumbowiczkę - została nią Pani* ***„Zumba Mama”****, zaś nagroda specjalna od organizatorów powędrowała do małej* ***Zosi****, uczennicy SP nr 5. Dziewczynka bez chwili odpoczynku tańczyła w pierwszym rzędzie przez całe 2 godziny! Cieszymy się, że podczas wydarzenia udało nam się zebrać kwotę 2149,10 zł, która już trafiła do walczącego o powrót do zdrowia Mikołaja* - przekazała nam **Agnieszka Kubiak-Falęcka**, radna miejska i jedna z organizatorek maratonu.

Organizatorzy serdecznie dziękują instruktorom zumby: I Love Dance - **Karolina Wasiak**, Zumba team - **Joanna Turkot**, **Alicja Dyląg** Zumba&Salsation Instructor oraz **Dawidowi Komorowskiemu** za ich niespożytą energię i motywację, którą zarazili wszystkie uczestniczki.

Kolejny maraton zumby odbędzie się w grudniu.

gm

Foto: Niezależni dla miasta

Foto: Niezależni dla miasta

Foto: Niezależni dla miasta

eprasa.pl ba8ab5df8b

SPORTY WALKI

Medale dla młodych karateków

W sobotę, 11 marca Klub Sportowy Karate Akademia Mistrzów z Nowego Dworu Maz. wziął udział w Otwartym Pucharze Makroregionu Wschodniego Oyama Karate w Rzeszowie w kumite-walkach

Organizatorem turnieju był „Klub Sportowy OYAMA RZESZÓW".

Nowodworski klub reprezentowało 8 zawodników, którzy zajęli:

- **Jakub Wrzosek** - 1 m.,
- **Robert Kubiak** - 2 m.,
- **Błażej Kwiatkowski** - 2 m.
- **Wiktoria Paszkowska** (debiut) - 3 m.
- **Szymon Kurpiewski** - 3 m.

Po zaciętych pojedynkach w eliminacjach Yanuo Yang, Wiktor Wrzosek, Gabriel Olbrych tym razem musieli uznać wyższość rywali.

Serdecznie gratulujemy zawodnikom.

Trenerami/sekundatami podczas zawodów byli Sensei **Daniel Maciejko** i Sempai **Bartłomiej Kubiak**.

Wyjazd na zawody był współfinansowany przez Urząd Miasta Nowy Dwór Mazowiecki.

Akademia Mistrzów

WNGP.6721. 1. 2023.Mj

OGŁOSZENIE

o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla części wsi Stanisławowo w gminie Pomiechówek

Na podstawie art. 17 pkt. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (tekst jednolity: Dz. U. z 2022 r., poz. 503 ze zm.) oraz art. 39 ust. 1 i art. 40 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (tekst jednolity: Dz. U z 2022 r., poz. 1029 ze zm.) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Gminy Pomiechówek Uchwały Nr XLIV/337/2023 z dnia 6 marca 2023 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla części wsi Stanisławowo w gminie Pomiechówek.

Zainteresowani mogą składać wnioski do planu miejscowego oraz prognozy oddziaływania na środowisko dla ww. planu.

Wnioski mogą być wnoszone w formie pisemnej na adres Urzędu Gminy Pomiechówek, ul. Szkolna 1a, 05-180 Pomiechówek, za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym na adres urzad@pomiechowek.pl, a w przypadku prognozy oddziaływania na środowisko także ustnie do protokołu, w terminie do dnia 14 kwietnia 2023 r.

Wniosek powinien zawierać imię, nazwisko albo nazwę, adres zamieszkania lub siedziby, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy.

Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Pomiechówek.

KLAUZULA INFORMACYJNA DOTYCZĄCA PRZETWARZANIA DANYCH OSOBOWYCH PROCEDURA PLANISTYCZNA

Zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych osobowych, Dz. Urz. UE L 119 z 04.05.2016), zwanego dalej RODO informuję, że:

1) Administratorem Państwa danych osobowych jest Wójt Gminy Pomiechówek, adres: ul. Szkolna 1a, 05-180 Pomiechówek.

2) Kontakt z Inspektorem Ochrony Danych Osobowych możliwy ze pośrednictwem poczty elektronicznej e-mail: iod@pomiechówek.pl

3) Państwa dane osobowe przetwarzane będą w celu wypełniania obowiązku prawnego ciążącego na Administratorze w związku z realizowaniem zadań przez Wójta Gminy Pomiechówek na podstawie art. 6 ust. 1 lit. c RODO oraz ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym.

4) Odbiorcą Państwa danych osobowych będą osoby upoważnione przez Administratora do przetwarzania danych w ramach wykonywania swoich obowiązków służbowych, projektant sporządzający projekt miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego oraz podmioty uprawnione do uzyskania danych osobowych na podstawie przepisów prawa.

5) Państwa dane osobowe będą przechowywane wieczyście (kategoria archiwalna A), zgodnie z Rozporządzeniem Prezesa Rady Ministrów z dnia 18 stycznia 2011 r. w sprawie instrukcji kancelaryjnej, jednolitych rzeczowych wykazów akt oraz instrukcji w sprawie organizacji i zakresu działania archiwów zakładowych.

6) Posiadacie Państwo prawo dostępu do treści swoich danych oraz prawo ich sprostowania.

7) Państwa dane osobowe nie będą przekazywane do państwa trzeciego/organizacji międzynarodowej.

8) Przy przetwarzaniu danych osobowych nie będzie używane zautomatyzowane podejmowanie decyzji, ani profilowanie.

9) Posiadacie Państwo prawo wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa, w przypadku gdy Państwa dane osobowe przetwarzane są niezgodnie z przepisami RODO.

10) Podanie danych osobowych jest warunkiem ustawowym i jest niezbędne w celu realizacji obowiązku prawnego wykonywanego przez Administratora. W przypadku braku podania przez Państwa niezbędnych danych, będzie to miało wpływ na dalsze procedowanie sprawy, włącznie z pozostawieniem wniosku bez rozpoznania, zgodnie z Kodeksem postępowania administracyjnego.

11) Podając dane dodatkowe tj. nr telefonu, adres e-mail, wyrażacie Państwo zgodę na ich przetwarzanie dla potrzeb niezbędnych do przeprowadzenia procedury planistycznej.

eprasa.pl ba8ab5df8b

MODLIN TWIERDZA

Amazonki w klasach 0 – III

Kolejnym etapem sportowej rywalizacji, w tym roku szkolnym, w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 4 był wielobój sprawnościowo-zwinnościowy dziewcząt „Amazonka 2023". Tym razem wystartowały zawodniczki z klas 0 – III

Było wesoło, sympatycznie i sportowo. Wszystkie dziewczęta deklarowały, że będą walczyć do ostatnich sił. Dziewczęta dały z siebie wszystko.

Wybrane do zawodów konkurencje wymagały od startujących szybkości, zwinności, odwagi i celnego oka. Warto było czekać rok, aby zobaczyć ile w tych młodych kobietach woli walki, zaciętości, zaangażowania i przemożnej woli zwycięstwa.

A oto końcowe wyniki rywalizacji:

I miejsce – **Lena Rojek**,

II miejsce – **Wiktoria Sosnowska**,

III miejsce – **Liliana Sala**.

Nagrody ufundowane przez UKS „Reduta", najlepszym wręczyła dyrektor Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 4 **Emilia Napiórkowska**, która pogratulowała wszystkim wspaniałej walki, a zwycięzcom tytułów.

Sławomir Krzeczkowski

ZAPROSZENIE

PIŁKA NOŻNA

Wysokie zwycięstwo Żbika

W sobotę, 18 marca piłkarze Żbika Nasielsk wznowili zmagania ligowe. W meczu 16. kolejki podejmowali na własnym stadionie Huragan Wołomin. Przystępowali do tego spotkania jednak po wielu zmianach

Zimą w klubie z Nasielska doszło do zmiany zarządu. Z pełnionej funkcji zrezygnował dotychczasowy prezes **Marek Prusinowski**. Do wyłonienia nowego prezesa i zarządu potrzeba było dwóch walnych zgromadzeń. Nowym prezesem został Pan **Lech Jankowski**.

Zmiany nie ominęły również pierwszego zespołu. Z klubu odeszli **Łukasz Zalewski** (transfer do Sony Nowe Miasto), **Krzysztof Ząbczyk** (transfer do Świtu Staroźreby), **Dawid Walczak** (wypożyczenie do Wkry Cieksyn), **Igor Kaczorek** oraz **Cezary Jabłoński**.

Do Żbika przyszli natomiast **Mateusz Śliwiński** (transfer z Makowianki Maków Mazowiecki), **Mateusz Jakubowski** (transfer z Wkry Żuromin) oraz **Sello Mankge** (transfer z Club Stamina FA). Do pierwszej drużyny dołączyło również trzech wychowanków **Marcin Gogolewski**, **Kuba Jończyk** i **Damian Kowalik**.

Do sztabu szkoleniowego dołączył **Kuba Jasiulewicz**, który ponownie będzie pełnił funkcję trenera bramkarzy.

W 3 minuty 3 bramki

Nasielszczanie nie mogli sobie wyobrazić lepszego rozpoczęcia rudny wiosennej. W 22. minucie wynik spotkania z Huraganem Wołomin otworzył **Kamil Stańczak**, który stojąc bokiem do bramki przelobował obrońcę i bramkarza.

W końcówce pierwszej połowy gospodarze zdemolowali obronę przeciwnika. Wszystko zaczęło się od bramki na 2:0 **Mikołaja Adamskiego**, który skutecznie zamykał dośrodkowanie z rzutu rożnego. Chwilę później Żbik, jak na drapieżne koty przystało, wyprowadził dwie skuteczne kontry zakończone golami **Mateusza Bramowicza** i **Marka Osińskiego**. W trzech ostatnich minutach pierwszej połowy zielono-czerwoni zdobyli trzy gole podwyższając prowadzenie na 4:0.

W drugiej odsłonie tego spotkania kibice zgromadzeni na stadionie zobaczyli tylko jedną bramkę. Goście w 64. minucie zdobyli honorowe trafieni po rzucie rożnym. Ostatecznie mecz zakończył się wynikiem 4:1, a 3 punkty zostały w Nasielsku.

Nasielszczanie mają na swoim koncie 21. punktów i zajmują 7. miejsce w tabeli. W następnej kolejce Żbik zmierzy się na wyjeździe z MKS-em Ciechanów.

Żbik Nasielsk – Huragan Wołomin 4:1

Bramki:

22` Stańczak, 45` Adamski, 46` Bramowicz, 47` Osiński.

Wojciech Lewandowski

PIŁKA NOŻNA

Dwa potknięcia Świtu

W minionym tygodniu piłkarze Świtu Nowy Dwór Mazowiecki rozegrali dwa spotkania wyjazdowe. W środę (15 marca) udali się do Tomaszowa na zaległe spotkanie z tamtejszą Lechią. Natomiast w sobotę (18 marca) w Warszawie starli się z Ursusem

W Tomaszowie bez punktów

Po udanym starciu z Sokołem Ostróda nowodworzanie zmierzyli się w zaległym spotkaniu 18. kolejki z Lechią Tomaszów Mazowiecki. Przed tym spotkaniem trener Mariusz Miecznikowski musiał dokonać kilku roszad w składzie. Za nadmiar żółtych kartek pauzowali **Jakub Zborowski, Łukasz Sosnowski** i **Yaroslav Yampol**.

Pierwsza połowa zakończyła się bezbramkowym remisem. Jedyną bramkę w tym pojedynku w 66. minucie po błędzie obrony Świtu zdobyli gospodarze. Jak się okazało był to gol na wagę 3 punktów, które pozostały w Tomaszowie.

Biało-zieloni nie mieli zbyt wiele czasu na rozpamiętywanie starcia z Lechią bowiem już w sobotę musieli zawalczyć o komplet punktów w meczu przeciwko Ursusowi Warszawa.

Kolejne punkty stracone w Warszawie

Wynik tego pojedynku w 20. minucie po dośrodkowaniu z rzutu wolnego strzałem głową otworzył **Arkadiusz Ciach**. Nowodworzanie pomimo wyraźnej przewagi w pierwszej połowie nie znaleźli więcej drogi do bramki. W 40. minucie arbiter podyktował rzut karny po faulu **Łukasza Buczkowskiego** na jednym z zawodników gospodarzy.

Michał Kot wyczuł jednak intencję strzelającego i do przerwy wynik nie uległ zmianie.

Wynik tego pojedynku rozstrzygnął się w ostatnim kwadransie. Gospodarze doprowadzili do wyrównania w 79. minucie. Nowodworzanie odpowiedzieli w 91. minucie drugim trafieniem **Ciacha**. Ursus zdołał jednak szybko doprowadzić do ponownego wyrównania i mecz zakończył się podziałem punktów.

Po 20. kolejkach Świt zajmuje 6. pozycję i ma na koncie 34 punkty. Następny mecz nowodworzanie rozegrają 25 marca. Przed własna publicznością będą podejmować Broń Radom.

Lechia Tomaszów Mazowiecki – MKS Świt Nowy Dwór Mazowiecki 1:0 (0:0)

Bramka:

66` Snopczyński.

Świt:

Kot – Broda, Kamiński, Bednarek (77′ Cuch) – Buczkowski, A. Yampol, Wiśniewski (67′ H. Michalik), Kuźma (77′ Tkaczyk), Basiuk - Radionow (77′ Niesłuchowski), Ciach (67′ Gajewski).

Ursus Warszawa – Świt Nowy Dwór Mazowiecki 2:2 (0:1)

Bramki:

79` Dziełak, 90` Muszyński – 19` 90` Ciach.

WL

eprasa.pl ba8ab5df8b