

TYGODNIK LOKALNY



3,50 zł

W TYM 5% VAT

CZOSNÓW
LEONCIN
NASIELSK
NOWY DWÓR MAZOWIECKI
POMIECHÓWEK
ZAKROCZYM



NR 48

INDEKS 344184

ISSN 1505-4276

29 LISTOPADA 2022

TYGODNIK NOWODWORSKI info

Lekarze nie chcą pracować w NPL?



CZYTAJ NA STRONIE 2

NOWY DWÓR
Postępują prace
remontowe
w GKO

STR. 2

POWIAT
Promesy
dla młodych
strażaków

STR. 2

NOWY DWÓR
Kradli drzewo,
wpadli na
gorącym uczynku

STR. 2

Lodowisko
będzie, ale nie
wiadomo kiedy

STR. 2

CZOSNÓW
Ukoronowanie
pracy Wójta

STR. 5

ZAKROCZYM
Bezpłatne
autobusy,
również
w przyszłym
roku

STR. 5

Od nowego roku
więcej za śmieci

STR. 5

NOWY DWÓR MAZ.
KONCERT PIĘŚNI
PATRIOTYCZNYCH

STR. 20

Przetarg
rozstrzygnięty
- pieniędzy
jeszcze nie ma

STR. 3

POWIAT
Komitet
do zadań
specjalnych

Z Anną Maliszewską
o zbiórce na zakup
nowej karetki dla
Szpitala Dziecięcego
w Dziekanowie Leśnym

STR. 3

SPORT
Mamy młody,
perspektywny
zespół

Rozmawiamy z trenerem
siatkarek - Bartoszem
Kujawskim

STR. 22

V Bieg Obrońców
Modlina

STR. 24



IX Rodzinne Zawody w pływaniu

– STR. 23

REKLAMA

**WSZYSTKO DO
DOMU I OGRODU**

GRUPA
psb

MRÓWKA

**NOWY DWÓR
MAZOWIECKI**
ul. Leśna 3
22 732 15 15

Budujące pomysły

facebook.com/mrowkandm

SALONY OPTYCZNE
STYLE OPTIC
Grzegorz Paszyński

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

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

Z TYM KUPONEM -15% zniżki
na zakup okularów

BADANIE WZROKU W PREZENCIE

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



Nadal brak pełnej obsady w NPL

pixabay

NOWY DWÓR MAZOWIECKI

Brak chętnych na dyżury w NPL

W ogłoszonym przez Nowodworskie Centrum Medyczne konkursie na udzielanie świadczeń zdrowotnych w Nocnej Pomocy Lekarskiej nie wpłynęła żadna oferta

W dniu 8.11.br. dyrekcja szpitala ogłosiła konkurs ofert na pełnienie nocnej pomocy lekarskiej w Nowym Dworze i Nasielsku. Niestety nie znalazł się żaden podmiot, który byłby chętny podjąć się współpracy. Jak się dowiedzieliśmy, niebawem konkurs będzie ponownie przeprowadzony. - *Jednak Nowodworskie Centrum Medyczne cały czas poszukuje personelu, celem zabezpieczenia nocnych dyżurów w NPL, korzystając m.in. z posiadanych kontaktów w środowisku medycznym* - przekazał naszej redakcji **Jacek Kacperski**, Dyrektor NCM.

Od niedawna jest nowy lekarz w NPL w Nasielsku. Trwają rozmowy z dwoma, kolejnymi, który mają wesprzeć zespół w Nowym Dworze. - *W ostatnim czasie udało nam się zatrudnić lekarza ze wschodu, który już rozpoczął pracę w NPL w Nasielsku, a obecnie trwają rozmowy z dwójką innych lekarzy, którzy być może rozpoczną z nami współpracę w ramach NPL w Nowym Dworze* - dodaje dyrektor NCM.

MM

NOWY DWÓR MAZOWIECKI

Lodowisko będzie, ale jeszcze nie wiadomo kiedy

W tegorocznym sezonie zimowym nie tylko najmłodsi mieszkańcy Nowego Dworu Mazowieckiego mogą liczyć na możliwość aktywnego spędzania czasu na miejskim lodowisku

W planach jest uruchomienie ślizgawki przy Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 1 na Osiedlu Młodych. Jak się dowiedzieliśmy w Urzędzie Miejskim w Nowym Dworze, termin uruchomienia lodowiska jest uzależniony od warunków atmosferycznych. Jeśli temperatura spadać będzie systematycznie poniżej zera rozpoczną się prace związane z przygotowaniem tafli.

Więcej szczegółów będzie znanych już niebawem. Będziemy powracać do tematu.

red.

SŁODKA KRZYŻÓWKA

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

Nagrodę za poprawne rozwiązanie zadania w poprzednim numerze otrzymuje pan **Ryszard Staniszewski**.

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

MODLIN TWIERDZA

Postępują prace remontowe w GKO

Remont dawnego Kasyna Oficerskiego w Modlinie Twierdzy wchodzi w kolejny etap. Ekipy konserwatorsko-budowlane zakończyły pracę przy sufitach. Teraz zajmują się posadzkami

Prace remontowo-budowlane prowadzone są przez wyłonioną w przetargu firmę Budimpol z Warszawy; wykonawcę z doświadczeniem, który m.in. brał udział w przebudowie Pałacu Branickich w Warszawie oraz innych budynków wpisanych do rejestru zabytków. Należy podkreślić, że remont kasyna jest prowadzony pod ścisłym nadzorem Wojewódzkiego Mazowieckiego Konserwatora

Zabytków. Każde nawet najmniejsze detale muszą mieć zachowany historyczny wygląd i podczas modernizacji mają być doprowadzone do najbardziej pierwotnego stanu. Nad dbałością o szczegóły odtworzenia stanu pierwotnego czuwa specjalna komisja powołana przez MWKS.

W tej chwili cyklizowane są drewniane podłogi oraz trwają prace porządkujące teren na zewnątrz budynku.

Według wstępnych założeń, zakończenie remontu planowane było na koniec bieżącego roku, ale termin zapewne się przesunie. Mieszkańcy z dużą niecierpliwością i ogromnym zainteresowaniem czekają na otwarcie jednego z najładniejszych zabytkowych budynków w mieście.

GM



Sufity już zakończone. Teraz czas na podłogi

FB Jacek Kowalski

POWIAT

Promesy dla młodych strażaków

24 listopada 2022 roku w Komendzie Powiatowej PSP w Legionowie odbyła się uroczysta zbiórka, podczas której wręczono promesy na dofinansowanie Młodzieżowych Drużyn Pożarniczych z terenu powiatów legionowskiego, nowodworskiego, wołomińskiego, oraz warszawskiego zachodniego

Środki finansowe zostaną przeznaczone na zakup nowego sprzętu, umundurowania i wyposażenia osobistego oraz sprzętu teleinformatycznego, który będzie wykorzystywany w procesie szkolenia członków drużyn MDP.

Powiat nowodworski reprezentował Komendant Powiatowy PSP w Nowym Dworze Mazowieckim st. bryg. **Stanisław Brzozowski** oraz Radny Powiatu Nowodworskiego Pan **Marcin Manowski**.



Podczas apelu wręczono promesy na dofinansowanie MDP z terenu czterech powiatów. Łącznie fundusze otrzymało 46 Młodzieżowych Drużyn Pożarniczych, w tym 6 z terenu naszego powiatu. Są to: **OSP Nowy Dwór Mazowiecki - Młodzieżowa Drużyna Pożarnicza im. Druha Edmunda Kutty, OSP Ratownictwo Wodne Nowy Dwór Mazowiecki, OSP Kaziń, OSP Ciekosyn, OSP Łomna, OSP Krogulec.**

Zaproszeni goście podczas przemówień okolicznościowych podkreślali znaczenie

Młodzieżowych Drużyn Pożarniczych w szerzeniu wiedzy o bezpieczeństwie pożarowym oraz ich wpływ na rozwój ochotniczych straży pożarnych, a tym samym w zapewnienie bezpieczeństwa lokalnej społeczności. Wyrazili przekonanie, że przekazane środki finansowe pozwolą na rozwój i wyposażenie MDP, stanowiących zaplecze kadrowe dla jednostek Ochotniczych Straży Pożarnych, w których funkcjonują.

Wyróżnionym Gratulujemy!

PSP NDMaz./red.

NOWY DWÓR/POMIECHÓWEK

Kradli drzewo, wpadli na gorącym uczynku

Nowodworscy kryminalni na gorącym uczynku zatrzymali trzech mężczyzn, którzy kradli drzewo z lasu. Podejrzani w wieku 38, 33 i 22 lat trafili do pomieszczenia dla osób zatrzymanych w nowodworskiej komendzie. Pocięte drewno, które zdążyli już sprzedać, funkcjonariusze odnaleźli na jednej z posesji w gminie Pomiechówek

Policjanci nowodworskiego Wydziału Kryminalnego wspólnie z funkcjonariuszami Straży Leśnej udali się do kompleksu leśnego w Nowym Dworze Mazowieckim. Posiadali bowiem informacje, że dochodzi tam do kradzieży drzewa. Takie zgłoszenie zostało również zaznaczone na Krajowej Mapie Zagrożeń Bezpieczeństwa. Mundurowi postanowili to sprawdzić.

Po dotarciu na miejsce, w lesie zastali trzech mężczyzn, kompletnie

zaskoczonych widokiem funkcjonariuszy. 38, 33 i 22- latek z Nowego Dworu Mazowieckiego zostali zatrzymani na gorącym uczynku, kiedy akurat wycinali drzewo. Wszyscy trzej trafili do pomieszczenia dla osób zatrzymanych w nowodworskiej komendzie.

W tym czasie kryminalni ustalili miejsce, gdzie trafiły wycięte drzewa. Policjanci dotarli bowiem do mieszkańca pomiechowskiej gminy, który kupił

kradziony towar. U niego właśnie zabezpieczono część pociętego już drewna.

Zebrany w sprawie materiał dowodowy pozwolił nowodworskim śledczym na przedstawienie trzem podejrzany, zarzutów wyrębu z lasu drzew dębu, sosny i grabu, powodując łączną sumę strat w wysokości nie mniejszej niż 10 000 zł.

Przypominamy, każdy zgodnie z art. 290 § 1 kodeksu karnego, kto w celu przywłaszczenia dopuszcza się wyrębu drzewa w lesie, podlega odpowiedzialności jak za kradzież, co jest zagrożone karą pozbawienia wolności do lat 5.

podkom. Joanna Wielocha,
KPP Nowy Dwór Maz.



NOWY DWÓR MAZOWIECKI

Przetarg rozstrzygnięty, ale pieniędzy na budowę jeszcze nie ma

Zakład Wodociągów i Kanalizacji w Nowym Dworze Mazowieckim rozstrzygnął przetarg na budowę nowej Stacji Uzdatniania Wody. Na inwestycje wartą ponad 30 mln zł nie ma jeszcze zagwarantowanych pieniędzy

W mieście, na przestrzeni ostatnich kilku lat przybyło kilkanaście nowych osiedli mieszkaniowych. W budowie są kolejne, a deweloperzy mają apetyt na więcej, na co bezproblemowo uzyskują zgody na lokalizację inwestycji. Dlatego rozbudowa infrastruktury zaopatrzenia w wodę pitną i budowa nowej stacji uzdatniania jest całkowicie zasadna.

Nowoczesność i pełna automatyka

Nowodworski ZWIK pierwszy przetarg na budowę stacji ogłosił już w czerwcu br. Dopiero przy kolejnej procedurze udało się wyłonić wykonawcę.

- 22 listopada rozstrzygnięty został przetarg na Budowę

Stacji Uzdatniania Wody, wybrano najkorzystniejszą ofertę, którą złożyło Przedsiębiorstwo Budownictwa i Instalacji ABT Sp. z o.o. z Częstochowy. Umowa z Wykonawcą przy zachowaniu terminów określonych w art. 264 ust. 1. Ustawy Prawo Zamówień Publicznych z dnia 11.09.2019 r. (z późn. zm.) zostanie zawarta w grudniu br. Harmonogram realizacji prac, w tym ich rozpoczęcia, zostanie ustalony po podpisaniu umowy. Jak już wcześniej informowaliśmy Wykonawca ma obowiązek zakończyć prace w terminie 2 lat od dnia zawarcia umowy tj. do grudnia 2024 r. - przekazała nam Beata Kowalska, przedstawicielka ZWIK.

Stacja ma zostać zlokalizowana u zbiegu ulic Leśnej i Małej. Nowością w projektowanej inwestycji jest technologia nanofiltracji, która ma za zadanie poprawić jakość wody poprzez eliminację substancji odpowiedzialnych za jej barwę. W projekcie uwzględniono budowę jednokondygnacyjnego budynku o powierzchni zabudowy ponad 1000 m². W budynku poza częścią technologiczną przewidziane są pomieszczenia socjalno-gospodarcze oraz zbiornik wody surowej o łącznej pojemności 500 m³. Nad zbiornikiem zaplanowano wybudować pomieszczenie „napowietrzalni”. Stacja będzie w pełni zautomatyzowana i bezobsługowa.

Ponad 30 mln zł, których jeszcze nie ma

Całkowity koszt budowy to niebagatelna kwota 31 106 700 zł brutto. Zapytaliśmy w jaki sposób zamówienie będzie finansowane.

- Finansowanie Budowy Stacji Uzdatniania Wody jest dla nas ogromnym wyzwaniem zwłaszcza w obliczu braku możliwości pozyskania środków unijnych. Dwukrotnie staraliśmy się o pozyskanie funduszy z „Polskiego Ładu” – bezskutecznie. Przygotowujemy się do złożenia wniosku o dofinansowanie z Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Warszawie w ramach Programu „Adaptacja do zmian klimatu i ochrona wód przed zanieczyszczeniami”. Jest to jedyny program, w ramach którego udzielane jest wsparcie dla inwestycji związanych z zaopatrzeniem ludności w wodę pitną, w tym budowę



Teren, na którym ma powstać SUW

ujęć i stacji uzdatniania wody. Dofinansowanie przyznawane jest w formie preferencyjnej (w części umarzalnej) pożyczki – w wysokości do 100% kosztów kwalifikowanych netto. - wyjaśniła Beata Kowalska.

Burmistrz Jacek Kowalski w swoich mediach społecznościowych już cieszy się z nowej inwestycji dla miasta - Będzie to jedna z najbardziej wydajnych i nowoczesnych

stacji na Mazowszu. (...) Jest to inwestycja kluczowa dla funkcjonowania i rozwoju naszego miasta - napisał wójt.

Czy to już pora by otwierać szampana? Może warto wstrzymać się z toastem do czasu pozytywnego rozpatrzenia wniosku i faktycznego pozyskania środków na budowę SUW? Sprawie będziemy się przyglądać.

M. Mianowicz

ZBIÓRKA NA KARETKĘ DLA SZPITALA DZIECIĘCEGO W DZIEKANOWIE LEŚNYM

Komitet do zadań specjalnych

Pierwszy raz usłyszeliśmy o tej inicjatywie w lipcu 2022 roku. Kwota do zebrania jest niemała, bo koszt nowej karetki z wyposażeniem to ok. 300 tys. zł. Co spowodowało, że trzy kobiety postanowiły zawiązać komitet i zebrać niezbędną sumę na zakup nowej karetki dla Szpitala Dziecięcego w Dziekanowie Leśnym? Zapytaliśmy o to panią Annę Maliszewską, na co dzień dyrektor Gminnej Biblioteki Publicznej w Czosnowie

Marzena Dobraczyńska: Pani Anno, skąd ten pomysł i jak doszło do uruchomienia akcji i zawiązania komitetu?

Anna Maliszewska: Zaczęłam od tego, że kilka lat temu istnienie szpitala w Dziekanowie Leśnym zostało zagrożone. Jednak mobilizacja pracowników, mieszkańców i władz samorządowych z marszałkiem Adamem Struzikiem na czele spowodowała, że placówka nie tylko przetrwała, ale zaczęła się rozwijać. Dzięki wsparciu Zarządu Województwa Mazowieckiego wyremontowane zostały wszystkie oddziały, a z każdym rokiem szpital pozyskuje nowe wyposażenie, w tym sprzęt i aparaturę medyczną. W SZPOZ w Dziekanowie Leśnym powstało nowoczesne Centrum Leczenia Mukowiscydozy, które spełnia najwyższe międzynarodowe standardy leczenia. Ultranowoczesny sprzęt o wartości kilku milionów złotych trafił też do placówki dzięki WOSP. Do pełni szczęścia brakuje nowej karetki. Obecnie szpital dysponuje dwoma, mocno wysłużonymi pojazdami, a jakość świadczonych usług transportowych wymaga pilnej poprawy. Dlatego zrodziła się idea akcji. Z inicjatywą zorganizowania zbiórki na zakup karetki wyszli pracownicy szpitala, a konkretnie Agnieszka Szpakowska. Szukając wsparcia dla swojego pomysłu skontaktowała się z Agnieszką Kacperską przedstawicielką Stowarzyszenia Przyjaciół Sportu i Rekreacji „Szybka Piłka” i ze mną. Aby zalegalizować nasze działania podjęliśmy decyzję o utworzeniu komitetu społecznego i zarejestrowaniu

zbiórki publicznej. Komitet to mocno sformalizowany na potrzeby zbiórki twór. Oprócz nas trzech, zgrany i skuteczny zespół tworzy wiele osób. Warto w tym miejscu wymienić ich nazwiska: Marta Tomaszewska, Paweł Kacperski, Przemek Tomaszewski, Małgorzata Krejner, Ewa Wójcik, Wita Topolska, Karina Szymańska, Katarzyna Kozdoba, Maja Czarnowska, Katarzyna Szmurlo.

MD: Jakie uruchomiłyście kanały wsparcia?

AM: W pierwszej kolejności jest to Zbiórka Publiczna numer „2022/3169/KS” zarejestrowana w Ministerstwie Spraw Wewnętrznych i Administracji. Zbiórka prowadzona jest w dniach 01.08.2022 - 31.12.2022, a pozyskiwanie środków odbywa się poprzez: zbiórkę do puszek, pikniki i wydarzenia na terenie gminy Czosnów, Leoncin, Łomianki, Izabelin. Ponadto, równolegle, na „Zrzutka.pl”, oficjalnym portalu z możliwością bezpośredniego wpłacania określonej kwoty na utworzone konto, założona została zrzutka na zakup karetki <https://zrzutka.pl/ccu7g9>. Akcję można również wesprzeć poprzez bezpośrednią wpłatę na konto Szpitala na numer rachunku bankowego 89 8009 0007 0000 0475 2001 0005 z dopiskiem „Darowizna na zakup karetki dla Szpitala Dziecięcego w Dziekanowie Leśnym”.

MD: Wspiera Was Urząd Gminy Czosnów i wójt Antoni Krężlewicz. Zapewnił, że zawnioskuję do Rady Gminy Czosnów o przekazanie części środków z konkursu „Rosnąca odporność” na cel

zakup karetki. Czy Rada przekazała te środki?

AM: Tak, od początku wójt Antoni Krężlewicz bardzo zaangażował się w akcję. Najważniejszą tegoroczną imprezą „Pożegnania lata” 11 września odbyła się pod hasłem zbiórki. Ponadto, prawie wszystkie wydarzenia gminne realizowane są ze znakiem „Zbiórki na karetkę”, na każdej pojawia się wójt, zachęca do wsparcia uczestników, ale też sam wrzuca do puszek datki. Na ostatniej sesji została podjęta stosowna uchwała, która upoważnia wójta do przekazania kwoty 120 tys. zł. dla Szpitala Dziecięcego w Dziekanowie Leśnym. Jest to część środków z programu „Rosnąca Odporność”, które gmina Czosnów otrzymała i które może wydatkować tylko na cele związane z ochroną zdrowia.

MD: W mediach społecznościowych założyłyście Panie grupę, gdzie można licytować wystawione przedmioty lub usługi przekazane na cel zbiórki. Co Was zaskoczyło w tej akcji, czy ludzie lub podmioty chętnie przekazują fanty na licytację? Która licytacja osiągnęła wysoką cenę, taką, która zaskoczyła organizatorki zbiórki?

AM: Na wspomnianą grupę nie tylko wystawiamy przedmioty, usługi na licytację, ale informujemy też o działaniach podejmowanych przez szkoły, instytucje, przedsiębiorców, organizacje, kółka gospodyń na rzecz zbiórki. Ta akcja zjednoczyła różne grupy społeczne, różne środowiska dla wspólnego celu jakim jest nowa karetka dla

chorych dzieci. Na podsumowanie i szczególne podziękowania przyjdzie czas i wtedy wymienimy wszystkich, którzy przyczynili się do naszego wspólnego sukcesu, bo wierzymy, że go osiągniemy. To niesamowite i wzruszające jak placówki oświatowe, a więc dzieci angażują się i wspierają zbiórkę. Wspaniały przykład dają im dorośli, nauczyciele, pracownicy szkół, rodzice. Każdy robi bardzo dużo, na miarę swoich możliwości. Warto powiedzieć też o wyjątkowych działaniach naszych kół gospodyń wiejskich, sołectw, stowarzyszeń oraz klubów. Ich ogromna praca i włączenie się do akcji jest nieocenione i godne najwyższego podziwu. Lokalni firmy przekazują swoje produkty i usługi na licytację lub bezpośrednio wspierają poprzez wpłaty na konto szpitala. Bardzo ważne i niezwykle cenne jest to, że w zbiórkę włączyli się również proboszczowie parafii: Łomna, Kaziń Polski, Wiersze, Częstków Mazowiecki oraz Leoncin. Na ich terenie były lub będą zbierane datki do puszek oraz przekazane zostały też zbiórki z tac podczas mszy św.

Zaskakujące jest w tym wszystkim poczucie jedności, ludzie są życzliwi, uśmiechnięci, chętnie przekazują datki i fanty na licytację. Najbardziej zaskakujące i poruszające zarazem była na „Pożegnania lata” licytacja klimatyzacji. Za ponad 3 tys. zł. wylicytował ją pan Franciszek Tomaszewski, który obecnie jest już na emeryturze, ale przez 20 lat był kierowcą karetki właśnie w Szpitalu w Dziekanowie



Od lewej: Agnieszka Kacperska, Agnieszka Szpakowska, Magdalena Biernacka oraz Anna Maliszewska podczas kwestowania na Koncercie Instrumentalno-Wokalnym w Łomnie, z okazji 104. rocznicy odzyskania Niepodległości

Leśnym. Cała kwota wrzucona została na scenie do puszek.

MD: Jak szpital zareagował na Wasz pomysł?

AM: Oczywiście szpital bardzo ucieszył się z zainicjowania tej akcji. Od samego początku wspiera organizacyjnie i kadrowo nasze działania. Podczas wydarzeń „Pożegnania lata” datki zbierali też lekarze, obecni pracownicy z dyrekcją na czele byli niejako współorganizatorami imprezy. Uczestniczyli w poszukiwaniach i zapewnieniu wielu atrakcji, zdobywali sponzorów i partnerów. Cały czas jesteśmy w stałym kontakcie, tworzymy świetny zespół, który może na siebie liczyć w każdym momencie.

MD: Jaką kwotę do tej pory zebraliście na koncie?

AM: Na dzień 7.11.2022, po podsumowaniu wszystkich puszek z imprez, zrzutki, wpłat na konto darowizny szpitala oraz darowizny Gminy Czosnów mamy 236 924,53 zł.

MD: Jesteście praktycznie na wszystkich wydarzeniach,

które są organizowane w gminie Czosnów, a nawet poza nią. Dokąd teraz się wybieracie ze swoją misją?

AM: Przed nami 2.12. koncert kolęd Opery Kameralnej, o 19.00 w Szkole Podstawowej w Kazuniu Polskim. Wstęp na imprezę za datki do puszek, a w organizację włączają się nauczyciele, pracownicy szkoły oraz rodzice. Ostatnie wydarzenie, w które się bardzo angażujemy to Jarmark Świąteczny w Czosnowie, organizowany przez Stowarzyszenie „Między Wisłą a Kampinosem”. Będzie teatrzyk dla dzieci, kolędy, ponad 40 stoisk z rękodziełem, lokalnymi produktami i smakolymi. Zapraszamy 4 grudnia do Czosnowy na ul. Leśną.

Idą Święta, czas szczodrości i otwartych serc. Życzymy całemu komitetowi hojnych wpłat na cel zbiórki, aby można było jak najszybciej zakupić karetkę dla szpitala i jego małych pacjentów.

Rozmawiała: Marzena Dobraczyńska

MAZOWIECKA KRONIKA KRYMINALNA

NIEPORĘT. Pijana matka „opiekowała się” córką

Calkowitym brakiem odpowiedzialności wykazała się 34-letnia kobieta, która mając blisko 1,5 promila alkoholu w organizmie opiekowała się swoją malutką córeczką. Za narażenie dziecka na niebezpieczeństwo utraty życia lub ciężkiego uszczerbku może grozić nawet do 5 lat pozbawienia wolności

Dzielnicowy z Nieporętu otrzymał informację, że mieszkanka gminy najprawdopodobniej w stanie nietrzeźwości sprawuje opiekę nad kilkumiesięczną córką. Policjant natychmiast udał się pod wskazany adres, gdzie zastał 34-letnią kobietę wraz z niemowlakiem. Badanie alkomatem wykazało, że kobieta ma w swoim organizmie blisko 1,5 promila alkoholu. Nieodpowiedzialna matka została zatrzymana i trafiła do policyjnej celi. Dziecko po przebadaniu przez medyków zostało przekazane pod opiekę ojcu. Po wytrzeźwieniu 34-latką usłyszała zarzut narażenia dziecka na niebezpieczeństwo utraty życia lub ciężkiego uszczerbku. Za popełnione przestępstwo może jej grozić kara nawet do 5 lat pozbawienia wolności. O całej sytuacji został również poinformowany sąd rodzinny, który zbada sytuację opiekuńczo-wychowawczą dziewczynki.

ZAKROCZYM. Uszkodził mienie, 20-latek z zarzutami

Zakroczymscy policjanci ustalili i zatrzymali mężczyznę podejrzanego o uszkodzenie mienia na terenie tzw. „strefy aktywnej”, należącej do Szkoły Podstawowej. 20- latek przyniósł się do zarzucanego mu czynu i dobrowolnie poddał karze

Do Posterunku Policji w Zakroczymiu wpłynęło zawiadomienie o uszkodzeniu mienia, dokonany na terenie tzw. „strefy aktywnej”, należącej do Szkoły Podstawowej

im. Pomnik Wdzięczności w Zakroczymiu. Okazało się, że w weekend kiedy placówka była zamknięta, doszło tam do połamania pergoli oraz roślin, wyłamania palików podtrzymujących drzewka, rozrzużenia koszy na śmieci oraz pozostawienia potłuczonych, szklanych butelek. Dzięki wnikliwej pracy zakroczymskich mundurowych oraz zabezpieczonemu monitoringowi, szybko udało się ustalić sprawcę tego zdarzenia. Okazał się nim dobrze znany policjantom 20- letni mieszkaniec gminy Zakroczym. Mężczyzna tłumaczył swoje postępowanie zbyt dużą ilością wypitego tego dnia alkoholu. Usłyszał już zarzuty.

LEGIONOWO. W trakcie kontroli drogowej znaleźli narkotyki

Policjanci legionowskiej prewencji zatrzymali 37-latkę, który podejrzany jest o posiadanie środków odurzających. Mężczyzna wpadł podczas kontroli drogowej. Narkotyki ukrył w bluzie i bieliznie. Mieszkaniec powiatu legionowskiego już usłyszał zarzuty. Zgodnie z obowiązującymi przepisami grozi mu kara do 3 lat pozbawienia wolności

Do zdarzenia doszło w miniony poniedziałek w godzinach popołudniowych. Policjanci legionowskiej prewencji podczas pełnionej służby, na ulicy zatrzymali do kontroli kierującego Citroenem. Mężczyzna po zatrzymaniu pojazdu próbował oddalić się z miejsce interwencji, jednak policjanci szynko i skutecznie mu to udaremnili. Mundurowi szybko dowiedzieli się czemu 37-latek chciał uniknąć kontroli. Policjanci w bluzie mężczyzny ujawnili torebkę strunowa z białym proszkiem. Mężczyzna został zatrzymany i przewieziony do komendy. Tam w toku dalszych czynności policjanci ujawnili kolejne środki odurzające. Tym razem 37-latek w bliźnie ukrył torebkę foliowa z białymi kryształkami. Zabezpieczone substancji została wstępnie przebadana. Tester wskazał na

metamfetaminę i MDPV o łącznej wadze blisko 15 gramów. Zatrzymany usłyszał zarzuty z ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii.

ZAKROCZYM. Poszukiwani świadkowie wypadku w Wygodzie Smoszewskiej

Policjanci z prowadzą czynności w sprawie spowodowania wypadku drogowego, do którego doszło 2 listopada 2022 r. w miejscowości Wygoda Smoszewska. Wszystkie osoby, które były bezpośrednimi świadkami tego zdarzenia i posiadają informacje, które pomogą w ustaleniu jego okoliczności, proszone są o kontakt z Dyżurnym Komendy Powiatowej Policji w Nowym Dworze Mazowieckim pod nr tel. 47 72 44 901 lub 47 72 44 213

Policjanci poszukują świadków spowodowania wypadku drogowego, do którego doszło dnia 2 listopada 2022 r. około godziny 10:46 w Wygodzie Smoszewskiej gm. Zakroczym, w wyniku którego kierujący samochodem osobowym marki suzuki wagon, jadąc drogą nr 62 w kierunku Płocka, zjechał na lewą stronę przeciwnego pasa ruchu i uderzył w ogrodzenie posesji, w wyniku czego poniósł śmierć na miejscu.

LEGIONOWO.

Nie miał uprawnień,
był poszukiwany

Funkcjonariusze zatrzymali do kontroli drogowej 34- latka. Mężczyzna nie posiadał prawa jazdy, a do odbycia miał karę pozbawienia wolności za przestępstwa narkotykowe. Mieszkaniec powiatu włońskiego został zatrzymany i trafił do jednostki penitencjarnej

Funkcjonariusze Wydziału Ruchu Drogowego z Komendy Powiatowej Policji w Legionowie, na terenie gminy Wieliszew zatrzymali do kontroli drogowej 34-latkę. W trakcie interwencji okazało się, że siedzący za kierownicą mężczyzna nie posiada uprawnień do kierowania, utracił je w związku z przekroczeniem limitu punktów karnych. Jakby tego było mało, mieszkaniec powiatu wołomińskiego był poszukiwany. Zgodnie z nakazem doprowadzenia wydanym przez Sąd Rejonowy w Wołominie, 34-latek ma do odbycia karę 30 dni pozbawienia wolności za przestępstwo narkotykowe.

WIELISZEW.

Uderzył w drzewo, miał 2,5 promila

Nietrzeźwy 35-latek uderzył w drzewo, pasażerka trafiła do szpitala. Okazało się, że kierowca w organizmie miał 2,5 promila alkoholu. Teraz mężczyzna za swoje nieodpowiedzialne zachowanie odpowie przed sądem

Do zdarzenia doszło minionej nocy na terenie gminy Wieliszew. Wezwani na miejsce zdarzenia drogowego policjanci ustalili, że 35-letni kierowca opła stracił panowanie nad pojazdem, zjechał na pobocze, a następnie uderzył w drzewo. Na badania kontrolne do szpitala została przewieziona pasażerka auta, zaś sam kierowca nie wymagał hospitalizacji. Okazało się, że kierowca był nietrzeźwy. Badanie alkometrem wykazało w jego organizmie 2,5 promila alkoholu. Nieodpowiedzialny kierowca wkrótce usłyszy zarzutu za popełnione przestępstwo. Za swoje nieodpowiedzialne zachowanie odpowie teraz przed sądem.

CZOSNÓW. „Zrobił zakupy” za ponad 500 zł

Czosnowscy dzielnicowi zatrzymali mężczyznę, który z koszykiem pełnym zakupów próbował wyjść ze sklepu. Wartość skradzionego towaru oszacowana została na kwotę ponad 500 złotych. Grozi mu teraz kara do 5 lat pozbawienia wolności

Kilka dni temu, funkcjonariusze, zostali wezwani na interwencję w związku z kradzieżą sklepową. W jednej z placówek handlowych na terenie gminy został ujęty



mężczyzna, który chciał przywłaszczyć towar o łącznej wartości ponad 500 złotych. Pracownik ochrony ujął 55-latkę, gdy ten, z koszykiem wypełnionym artykułami spożywczo-przemysłowymi, opuścił sklep, nie uiszczając opłaty za towar. Oprócz artykułów spożywczych, w koszyku znalazł się jeszcze asortyment AGD.

Dzięki szybkiej interwencji, towar z powrotem trafił na sklepowe półki. Nieuczciwy klient został zatrzymany przez policjantów. W organizmie miał blisko 1,4 promila alkoholu.

Następnego dnia czosnowscy policjanci przedstawili mu zarzut kradzieży.

NOWY DWÓR MAZ. Ukradł, żeby zapłacić mandat żony



W niedzielny wieczór nowodworscy kryminalni zatrzymali 30- latka, który na terenie zakładu przemysłowego, ukradł elementy wyposażenia pojazdu ciężarowego. Policjanci odzyskali też skradzione mienie. Nowodworeanin usłyszał już zarzuty, do których popełnienia się przyznał. Grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności

20 listopada 2022 r. po południu, zgłosił się kierowca, który zawiadomił o kradzieży elementów wyposażenia samochodu ciężarowego. Mężczyzna przyjechał na teren zakładu przemysłowego, gdzie podczas załadunku towaru, nieznany sprawca dokonał kradzieży listew aluminiowych z zaczepami, tworzących burty w naczepie pojazdu. Okazało się, że sprawca kradzieży, na jednym z portali internetowych zdążył już zamieścić ogłoszenie, dotyczące sprzedaży tych elementów. Policjanci zabezpieczyli również monitoring z miejsca zdarzenia. Jeszcze tego samego dnia, kryminalni trafnie wytypowali, a następnie zatrzymali podejrzanego w tej sprawie 30- letniego nowodworzanina. Ustalili również miejsce, gdzie przechowywał burty. W wyniku przeszkukania policjanci odzyskali skradzione mienie.

Nowodworscy śledczy przedstawili mu już zarzuty. Przyznał się do ich popełnienia i dobrowolnie poddał karze. Mężczyzna tłumaczył funkcjonariuszom, że ukradł aluminiowe listwy, ponieważ za pieniądze z ich sprzedaży postanowił opłacić mandat, który kilka dni wcześniej otrzymała jego żona.

KPP: Legionowo/Nowy Dwór Maz.



BAL

Sylwestrowy

- dla młodzieży -

godz. **19:00 - 4:00**

**Sala Maneż
Domu Polonii w Pułtusku**

210 zł /os.

zagra
DJ ARDIANO

Menu:
Pierwsza część kolacji
serwowana (zupa, danie główne)

Pozostałe menu:

- przekąski zimne na stołach
- dania gorące w bufecie
- bufet deserowy
- bufet napoi zimnych i gorących

ZAPISY
728 224 765 dni powszednie
w godzinach 9.00 - 15.00

Hotel zastrzega sobie prawo odwołania imprezy w przypadku niewielkiej frekwencji.



FINANSE

Pomiechówek liderem w wykorzystaniu pieniędzy z UE

W latach 2014- 2021 niewielka gmina Pomiechówek znalazła się na szczycie rankingu gmin w Polsce pod względem wykorzystania funduszy unijnych. 13 miejsce w skali kraju udowadnia, że konsekwencja w działaniu przekłada się na skuteczność w sięganiu po pieniądze z Unii Europejskiej

Teraz, kiedy nie wiadomo jak będzie wyglądało wsparcie finansowe dla Polski, a wielomilionowe środki zapisane w Krajowym Planie Odbudowy wciąż są poza zasięgiem, warto przyrzeć się w jaki sposób samorządy wykorzystują pieniądze, które popłynęły w latach ubiegłych.

Ranking opublikowany został przez Pismo Samorządu Terytorialnego „Wspólnota”.

- W naszym zestawieniu posługujemy się danymi ze sprawozdań budżetowych o faktycznie poniesionych przez jednostki samorządu terytorialnego wydatkach, a nie umów zawartych na realizację kolejnych projektów - piszą autorzy rankingu.

Pomiechówek wysoko w skali kraju

Na ponad 1500 gmin wiejskich, które znalazły się w rankingu, Pomiechówek zajmuje 13. pozycję z kwotą 7047,29 wydanych środków unijnych w przeliczeniu na jednego mieszkańca gminy.

Gminne inwestycje, wsparte funduszami unijnymi można podzielić na dwie kategorie: pierwsza to te, które realnie poprawiają bezpieczeństwo mieszkańców, druga, to kategorie, które podnoszą jakość i standard życia w gminie.

Do pierwszej kategorii możemy zaliczyć kluczową inwestycję ostatnich lat, jaką jest budowa kładki pieszo-rowerowej przy moście w Pomiechówku, której koszt wyniósł blisko 4 mln i w 90% zostało sfinansowane dzięki pozyskanym środkom. Kolejną była przebudowa kładki w Koszewku, której wartość to 2 317 523 zł, z czego znów 90% stanowią



Jednym z przykładów inwestycji za unijne pieniądze jest kładka pieszo-rowerowa w Pomiechówku

środki unijne. To także ogromny projekt „Mobilności”, czyli budowy 25 km ścieżek rowerowych i ciągów pieszo-rowerowych na terenie gminy wraz z zakupem autobusów elektrycznych. Tutaj warto też zaznaczyć niebagatelne znaczenie utworzenia strefy inwestycyjnej w Nowym Modlinie. Dzięki terenom inwestycyjnym w gminnym budżecie pojawiają się dodatkowe środki, które poprawiają bezpieczeństwo finansowe gminy.

Do inwestycji, które podnoszą standard życia należy z pewnością budowa kina wraz z budynkiem GOK-u i Biblioteki. To również Park Dolina Wkry oraz wszystkie tereny rekreacyjne – plaża w Pomiechowie czy nowa plaża w Pomiechówku. Ich celem jest budowanie ciekawej oferty spędzania czasu.

- Od ponad dekady zarządzanie gminą Pomiechówek opieram na zwiększaniu dochodów w oparciu o skutecznie pozyskane środki unijne. Dziś trudno byłoby wskazać

na terenie naszej gminy inwestycję, która nie została wsparta funduszami zewnętrznymi. Opublikowany ranking, to najlepszy dowód na to, że w zespole skutecznych, kreatywnych, zaangażowanych urzędników tkwi siła, która jest w stanie z małego urzędu zrobić regionalnego lidera. Jestem bardzo dumny i z wielkim entuzjazmem czekam na rok 2023, który będzie obfitował w niezwykle ciekawe projekty, na inwestycje planujemy przeznaczyć bowiem, ponad 45 mln zł – podsumował ranking Dariusz Bielecki, Wójt Pomiechówka.

Jako powiat, raczej blado

W rankingu zdecydowanie wyższe pozycje zajęły poszczególne miasta lub gminy, niż cały powiat. W przypadku podsumowań powiatowych, można powiedzieć, że zamknęłyśmy stawkę. Powiat nowodworski znalazł się na 311 pozycji na 314 powiatów. Kwota wydanych środków unijnych

na mieszkańca to tylko 52,18 zł. (lider, czyli powiat przasnyski to ponad 2,3 tys. zł wydatków na mieszkańca).

Oddzielny ranking obejmuje miasta powiatowe i miasteczka. Wśród miast powiatowych Nowy Dwór Mazowiecki znalazł się na 42. pozycji spośród 267 miast notowanych w zestawieniu. To skok o cztery pozycje do przodu w stosunku do poprzedniego rankingu za lata 2014-2017. Miasto wydało 1948,49 zł unijnych środków per capita.

- Bez wątpienia środki unijne są mocnym filarem gminnych inwestycji i na nim, jako miasto, staramy się bazować. W ostatnich latach dzięki środkom unijnym m.in. zrewitalizowaliśmy budynki komunalne, odzyskujemy dawny blask kasyyna officerskiego, zbudowaliśmy parkingi P+R, zmodernizowaliśmy tereny zielone. Potrzeby – zdaje sobie sprawę – są cały czas, ale ten ranking pokazuje, że miasto sprawnie działa w kwestii pozyskiwania funduszy. Szczególnie w tych trudnych czasach, w jakich przyszło nam funkcjonować środki zewnętrzne będą determinować nasz rozwój - napisał w mediach społecznościowych Jacek Kowalski, Burmistrz Miasta.

W zestawieniu miasteczek (łącznie 620 miasteczek w rankingu) na miejscu 503. znalazł się Nasielsk, który w badanych latach wydatkował 668,68 zł środków unijnych na mieszkańca. Jeszcze słabiej wypadł Zakroczym, zajmując 613. pozycję. Wg. wyliczeń gmina wydała 169,30 zł per capita.

Dość wysokie miejsce zajmuje w rankingu gmina Leoncin. Wydatki na jednego mieszkańca sięgają 3747,63 zł. Daleko w tyle, bo na 632. jest gmina Czosnów z kwotą 1618,60 zł wydanych środków per capita.

Patrząc na wyniki rankingów należy podkreślić, że całe województwo mazowieckie w ostatnich latach pozyskało, a co za tym idzie wydało najmniej środków unijnych w skali całego kraju i znajduje się na ostatniej pozycji wśród 16 województw. Dobrze, że samorządy mogą jeszcze liczyć na wsparcie ze środków Sejmiku Województwa, czasem coś kapnie od Wojewody, a w ostatnich latach z programu „Polski Ład”, bo milowe kroki, które miały iść w kierunku pozyskania unijnych pieniędzy z KPO raczej zmierzają w stronę ich utraty.

M.Mianowicz

ZAKROCZYM

Bezpłatne autobusy, również w przyszłym roku

Bezpłatna komunikacja gminna, która od dwóch lat funkcjonuje na terenie gminy Zakroczym zostaje utrzymana na przyszły rok. Gmina pozyskała dotację i zabezpieczyła środki w budżecie, by mieszkańcy nadal mogli przemieszczać się darmowymi autobusami

Jak poinformował Artur Ciecierski, Burmistrz Zakroczy- mia gmina pozyskała od Wojewody Mazowieckiego dotację w kwocie 470 tys. zł oraz z własnego budżetu dołożyła 310 tys. zł na komunikację gminną.

- Przy rosnących kosztach paliwa i płacy minimalnej niestety rosną koszty usługi. Wspólnie z radnymi zgodnie jednak twierdzimy, że bezpłatna komunikacja dla mieszkańców jest niezwykle ważna dlatego chcemy ją utrzymać. Zabezpieczyliśmy na ten cel 310.000 zł środków własnych w budżecie 2023 - przekazał wójt w swoich mediach społecznościowych.

Gminne autobusy kursują na trasie: linia nr 1 – Urząd Miejski w Zakroczymiu do miejscowości Czarna, oraz linia nr 2 – Smoszewo (pętla) do Nowego Dworu Mazowieckiego (końcowy przystanek Rondo Pod Dębami na Osiedlu Młodych). Poza granicami gminy przejazdy są płatne. Czy wzrośnie cena biletów? Będziemy się dowiadywać. MM

ZAKROCZYM

Od nowego roku wzrasta opłata za śmieci

Podczas ostatniego posiedzenia Rady Miejskiej w Zakroczymiu, radni jednogłośnie przyjęli uchwałę o nowych stawkach za wywóz śmieci dla mieszkańców gminy

Od stycznia 2023 roku zwiększy się stawka za wywóz nieczystości komunalnych, segregowanych z 28 zł do 33 zł za osobę. Priorytetem dla miejskich urzędników jest zbilansowanie całego systemu, by gmina nie musiała dopłacać z miejskiego budżetu, co miało miejsce w roku poprzednim jak również będzie trzeba dopłacić ok 150 tys. w roku bieżącym.

Przetarg na odbiór nieczystości został już rozstrzygnięty. Najkorzystniejszą ofertę złożyła warszawska firma PARTNER, która do tej pory współpracowała z gminą. Wartość zamówienia opiewa na kwotę ponad 2,1 mln zł. Burmistrz Artur Ciecierski cieszy się, że mieszkańcy poważnie podchodzą do jego apeli o rzetelne zgłaszanie osób zamieszkujących pod danymi adresami do systemu gospodarki odpadami. - Około 30 osób więcej w systemie gospodarki odpadami od czasu mojego wpisu i sesji Rady Miejskiej. Cały czas analizujemy. Ulica po ulicy, sołectwo po sołectwie. Uszczelnimy system wcześniej czy później - napisał kilka dni po sesji Artur Ciecierski.

Jednocześnie wójt zapowiada, że w przypadku wszczęcia postępowania, zebrania materiału dowodowego i udowodnienia, że złożone deklaracje są nieuczciwe, będzie wydawana decyzja administracyjna nakazująca wyrównanie do 5 lat wstecz. MM

TYTUŁ „SYMBOL POLSKIEJ SAMORZĄDNOŚCI 2022” DLA CZOSNOWA

Ukoronowanie pracy Wójta

Gmina Czosnów wśród laureatów tytułu „Symbol Polskiej Samorządności 2022”

Już od 2011 r. na podstawie analizy rynków, branż, działań różnych instytucji i firm w zakresie innowacji, integracji nauki, biznesu i samorządu „MonitorBiznesu”(niezależny dodatek „Rzeczpospolitej”), „Monitor Rynkowy”(niezależny dodatek „Gazety Prawnej”) i „Puls Biznesu” przyznają nominację do prestiżowego tytułu „SYMBOL”.

Przyznanie tego ważnego wyróżnienia nastąpiło w dniu 17 listopada 2022 r. na podsumowaniu XII edycji Programu Symbol 2022. To wyjątkowe

wydarzenie służyło stworzeniu platformy dla wymiany myśli i opinii oraz nawiązywania perspektywicznych relacji biznesowych, zrzeszającej trzy kluczowe dla rozwoju gospodarki filary: naukę, biznes i administrację publiczną.

Na uroczystej gali ponad 30 laureatom, w tym 7 samorządom wręczono zaszczytny tytuł „Symbol Polskiej Samorządności 2022”. W gronie laureatów znalazła się również Gmina Czosnów. Jak pisał Przewodniczący Kapituły

- Jakub Lisiecki, ocenie podlegały ekologia i zrównoważony rozwój.

Antoni Krężlewicz – Wójt Gminy Czosnów, odbierając nagrodę podkreślił, że od 32 lat w strategii rozwoju gminy, ekologia i zrównoważony rozwój są głównym drogowskazem. Opracowując strategię i plany zagospodarowania pogodzone potrzeby przyrody - tereny chronione to ponad 50% powierzchni - z potrzebami mieszkańców. Powiększono również pięciokrotnie tereny pod budownictwo

mieszkaniowe oraz dziesiątki ha pod działalność gospodarczą. Zaowocowało to podwojeniem liczby mieszkańców, bardzo niskim bezrobociem i jednym z większych dochodów wśród gmin wiejskich.

Warto podkreślić, że Nagroda „Symbol Polskiej Samorządności 2022” to ukoronowanie wieloletniej pracy samorządowej Wójta Gminy Czosnów - Antoniego Krężlewicza.

Katarzyna Grabska-Gliwka
UG Czosnów





Polski naukowiec Sławosz Uznański został wybrany przez Europejską Agencję Kosmiczną do Rezerwy Astronautów ESA.

Oprócz 11 rezerwowych ESA wyłoniła też sześciu astronautów korpusu podstawowego. Ich nazwiska ogłoszono w środę w Paryżu

Kontrakty ESA otrzyma 6 astronautów korpusu podstawowego - w tym jeden z niepełnosprawnością - i 11 rezerwowych. Według informacji przekazanej przez Polską Agencję Kosmiczną POLSA ci pierwsi mają praktycznie zagwarantowane loty na Międzynarodową Stację Kosmiczną (ISS), a może nawet na którąś z misji księżycowych NASA realizowanych z udziałem ESA. Rezerwowi w każdej chwili mogą do nich dołączyć i rozpocząć intensywne szkolenie, jeśli ESA rozszerzy programy załogowe, w szczególności wykorzystanie ISS - przekazała w informacji prasowej POLSA.

Wyniki naboru na astronautki i astronautów ESA zostały ogłoszone w środę w Grand Palais Éphémère w Paryżu, podczas ostatniego dnia posiedzenia Rady ESA na szczęblu ministrów. Grupę astronautów przedstawił dyrektor generalny ESA Josef Aschbacher.

Sławosz Uznański pokonał ponad 22 tysiące kandydatów z całej Europy w trwających półtora roku eliminacjach ESA. Kandydaci przechodzili różnorodne testy wiedzy o kosmosie i technologiach kosmicznych, inteligencji i sprawności obliczeniowej, umiejętności rozwiązywania

Polski naukowiec wybrany przez ESA do rezerwy astronautów



Sławosz Uznański

Fot. Tomek Gola. Źródło: POLSA

złożonych, nietypowych problemów pod presją czasu, odporności psychicznej i zachowania zimnej krwi w warunkach stresu. Poddani byli szczegółowym badaniom medycznym i przeszli szereg rozmów kwalifikacyjnych.

„Moja praca w CERN nie zmienia się po nominacji do Rezerwy Astronautów ESA. Nadal będę projektował systemy, które projektowałem” - powiedział PAP Uznański podczas konferencji online, zorganizowanej przez POLSE. - „Jako astronauta rezerwowi będę miał szkolenie do 20 dni zakontraktowanych w Europejskiej Agencji Kosmicznej. Będę przechodził badania medyczne, jak również pewną małą część szkolenia.

Cała reszta jest zupełnie otwarta. Jeżeli byłaby taka potrzeba - my jako Polska znaleźlibyśmy wspólnie z ESA misję, która odpowiadałaby mojemu doświadczeniu, mógłbym dołączyć do astronautów ESA, którzy będą szkoleni od 1 kwietnia, po to żeby polecieć i wykonać swoją misję w kosmosie.

Dodatkową przewagę Polakowi dało doświadczenie nabyte w Europejskiej Organizacji Badań Jądrowych (CERN) w Genewie, gdzie pracuje jako operator Wielkiego Zderzacza Hadronów LHC. Jest to urządzenie równie złożone i zaawansowane technologicznie, jak Stacja Kosmiczna. Dr Uznański zajmuje się też projektowaniem elektroniki odpornej na

promieniowanie, a właśnie taka musi być stosowana w kosmosie. Doktorat z elektroniki i umiejętność prowadzenia badań naukowych to kolejne jego atuty przydatne na Stacji Kosmicznej. Jego hobby - chodzenie po Himalajach - to zaś najlepszy sposób na trening odporności na stres i trudne warunki.

„To z pewnością jeden z najważniejszych dni w moim życiu, ale też wyjątkowy moment dla polskiej nauki i polskiego udziału w eksploracji kosmosu - docenienie naszych osiągnięć i podkreślenie potencjału. Jako Polak jestem dumy, że będę reprezentował nasz kraj przy realizacji wspólnego, europejskiego programu kosmicznego. Nasz udział w nim już jest istotny. Jestem przekonany, że będzie znacząco większy” - skomentował wybrany na astronautę Uznański.

Prezes Polskiej Agencji Kosmicznej POLSA prof. Grzegorz Wrochna podczas konferencji prasowej online zadeklarował, że Polska Agencja Kosmiczna „będzie bardzo intensywnie pracowała nad tym, żeby powstał pomysł misji, w której nasz astronauta byłby niezbędny”. „Żebyśmy opracowali takie eksperymenty i zadania, które moglibyśmy zaproponować Europejskiej Agencji Kosmicznej - żeby nasz astronauta mógł na stację międzynarodową polecieć i te eksperymenty przeprowadzać” - mówił.

Uznański pochodzi z Łodzi, gdzie w 2008 r. ukończył z wyróżnieniem Politechnikę Łódzką, uzyskując tytuł magistra inżyniera. Również w tym

samym roku otrzymał tytuł magistra inżyniera na Uniwersytecie Nantes (Francja) i tytuł inżyniera na Politechnice w Nantes (Francja). W 2011 r. obronił z wyróżnieniem doktorat na Uniwersytecie Aix-Marseille (Francja).

Jest on autorem książki na temat efektów promieniowania w układach elektronicznych i współautorem ponad 50 artykułów w czasopiśmie i na konferencjach naukowych. Jego zainteresowania zawsze były ściśle związane z przemysłem kosmicznym. Prowadził wykłady dot. projektowania systemów kosmicznych na międzynarodowych szkołach inżynierskich (SERESSA 2014 r., 2021 r.), organizował warsztaty pomiędzy CERN i NASA oraz dla sektora prywatnego. Był recenzentem wielu projektów satelitów komercyjnych, jak np. satelity firmy ICEYE oraz projektów związanych z polskim sektorem kosmicznym, takich jak PW-SAT2, HyperSat i EagleEye.

„Jest to ogromny sukces naszego astronauty, ale także wyróżnienie Polski. Nasz rozwój i postęp cywilizacyjny, jaki nastąpił w ostatnich dziesięcioleciach, został zauważony i doceniony przez partnerów europejskich. W czasie spotkań ESA usłyszałem wiele ciepłych słów o naszych firmach i naukowcach, którzy odgrywają coraz większą rolę w programach ESA. Mam nadzieję, że wybór Polaka do rezerwy astronautów będzie zarazem najlepszym bodźcem, do dalszego rozwoju sektora kosmicznego w Polsce jako sygnał, że rozwój kraju odbywa się poprzez inwestycje w najnowocześniejsze technologie - w tym te kosmiczne” - zaznaczył Grzegorz Wrochna, prezes Polskiej Agencji Kosmicznej, cytowany w informacji prasowej PAP.

Poprzednią rekrutację ESA prowadziła w 2009 roku. Dzięki obecnej - ogłoszonej w 2021 roku - ESA chciała „odmłodzić, zróżnicować i zdecydowanie poszerzyć” kilkuosobowy zespół astronautów. Wśród ok. 23 tys. kandydatów z Polski w rekrutacji wzięło udział 549 osób.

Dyrektor generalny ESA Josef Aschbacher poinformował też w środę dziennikarzy, że ESA otrzyma od 22 państw członkowskich 16,9 mld euro - przekazał Reuters. Zostaną one przeznaczone na różne projekty - od eksploracji Marsa, po badania klimatu, w latach 2023-25. Wcześniej agencja zwróciła się o wyasygnowanie 18,5 miliarda euro, które mogłyby posłużyć do sfinansowania lotów rakiet, satelitów i europejskiego udziału w badaniach planetarnych. We wcześniejszym, analogicznym okresie kwota na te cele wynosiła 14,5 mld euro. „To daje Europie polityczne, naukowe i finansowe środki na wzmocnienie jej suwerenności w przestrzeni kosmicznej pomiędzy USA a Chinami” - skomentował francuski minister finansów Bruno Le Maire po ogłoszeniu budżetu.

Rada ESA na szczęblu ministerialnym odbyła się w Paryżu w dniach 22 i 23 listopada. Uczestniczyli w niej przedstawiciele państw członkowskich ESA, kraje stowarzyszone i współpracujące. W trakcie obrad dyskutowano o kierunkach działań ESA na przyszłe lata mające zapewnić Europie wzmocnienie jej pozycji w podboju kosmosu, a także kwestie budżetowe.

(PAP) Nauka w Polsce
Anna Ślaziak,
Urszula Kaczorowska



Królewski Ślub W Pałacu



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



17.11.2022. Prezentacja reliktu drewniano-ziemnego wału skrzyniowego z połowy XIV wieku w Piwnicy Studziennej Zamku Królewskiego w Warszawie. Prezentowane skrzynie, zrekonstruowane z oryginalnych dębowych bali, stanowiły element umocnień okalających murowaną wieżę (dzisiejszą Wieżę Grodzką) i inne zabudowania warszawskiego grodu książąt mazowieckich. PAP/Paweł Supernak 17.11.2022. Prezentacja reliktu drewniano-ziemnego wału skrzyniowego z połowy XIV wieku w Piwnicy Studziennej Zamku Królewskiego w Warszawie. Prezentowane skrzynie, zrekonstruowane z oryginalnych dębowych bali, stanowiły element umocnień okalających murowaną wieżę (dzisiejszą Wieżę Grodzką) i inne zabudowania warszawskiego grodu książąt mazowieckich.

PAP/Paweł Supernak

Znaleziska archeologiczne z XIV w. na nowej wystawie stałej na Zamku Królewskim w Warszawie

Od listopada na Zamku Królewskim w Warszawie można zwiedzać nową wystawę stałą. W Sali Studziennej muzeum udostępniono, poddane uprzednio wieloletniej konserwacji i badaniom ekspertów, relikty w postaci dębowych bali, stanowiących element drewniano-ziemnego wału z XIV wieku

Zwiedzającym udostępniono drewniane skrzynie zrekonstruowane z oryginalnych dębowych bali, które niegdyś stanowiły element umocnień

wokół drewnianej wieży – dzisiejszej Wieży Grodzkiej – i innych zabudowań warszawskiego grodu książąt mazowieckich.

Relikty, których wiek eksperci szacują na około 700 lat, to znalezisko odkryte podczas badań archeologicznych prowadzonych w latach 2004-2007 na dziedzińcu pałacu Pod Blachą. Zanim jednak mogły trafić na wystawę, musiały zostać poddane trwającym 8 lat kąpielom konserwującym. Prace te wykonano w Muzeum w Biskupinie.

„Zabieg miał na celu wyeliminowanie z drewna wody i zastąpienia jej substancjami chemicznymi, które zapobiegają procesom niszczenia”

– powiedziała PAP Agnieszka Bocheńska, kierownik sekcji archeologii Zamku Królewskiego.

Jak wyjaśnia Bocheńska, ekspertyza dendrologów pozwoliła ustalić wiek odnalezionych fragmentów wału. „Drewno było w bardzo dobrym stanie, dlatego mogliśmy pobrać do badań wiele próbek. Dzięki temu określono, że drzewo, z którego pochodzi, zostało ścięte w 1351 lub 1352 roku. Zakładamy, że bale wykorzystano do budowy niedługo później” – mówi.

Jak dodaje, by umożliwić zwiedzającym wyobrażenie sobie, jak wyglądał wał ochronny zbudowany częściowo z odnalezionych dziś bali

drewna, ekspozycję uzupełniono o infografiki z wizualną rekonstrukcją XIV-wiecznej zabudowy warszawskiego grodu książąt mazowieckich. Na podeście gabloty z eksponatami zamieszczono również fotografie zrobione podczas prac archeologicznych.

„Znaleziska z XIV wieku wiążą się z początkami Zamku Królewskiego w Warszawie. Cieszymy się, że dzięki coraz nowocześniejszym technologiom możemy udostępnić zwiedzającym oryginalne i namacalne ślady historii, które pobudzają wyobraźnię” – dodaje Bocheńska.

Ekspozycję przygotowała Sekcja Archeologiczna Zamku Królewskiego w Warszawie. Infografiki: Zuzanna Łąpieś, Wydział Wzornictwa Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie. (PAP) Nauka w Polsce



NASZE WILKOWYJE

Ślad głupoty

Jak wiadomo pesymista, to dobrze poinformowany optymista. No ale problem w tym, że dookoła zatrzęsienie źle poinformowanych pesymistów. Chodzą tacy, opowiadają bzdury i wieszczą koniec świata – oczywiście jeśli nie będzie tak jak chcą. Ja rozumiem, że jak taki za dużo wie, to optymistą być nie może, ale czemu pesymistami są idioci, którzy nic nie wiedzą? I jeszcze każą się nazywać krynicą mądrości i wzorem cnót wszelakich?

Rozgadał się nam Japycz dzisiaj kompletnie nie prowokowany. Zazwyczaj któryś z nas musi coś palnąć, żeby tak się rozjuszył, ale tym razem sam z siebie. Pytali my o co chodzi, ale tylko ręką machał zirytowany. Hadziuk mówi, że widać Michałowa w złym humorze wstała, to i Japycz czegoś zły. Ale Japycz mówi, że Michałowa co rano wstaje radosna jak skowronek i dopiero rzeczywistość sprawia, że skrzeczy.

Solejuk mówi, że to musi być o politykę poszło, bo polityka ostatnio taka, że wszyscy źli nie wiadomo o co. Japycz protestuje, że w polityce, to dokładnie wiadomo o co wszyscy źli – o władzę. Jedni żeby nie stracić, drudzy, żeby zdobyć. No to ja mówię, że jak nie chodzi o politykę i nie o miłość, to nie ma się czym martwić. Na to Japycz mówi, że jeszcze się można o świat martwić.

To już zupełnie głupie jest, bo można się martwić o to, co świat nam robi przy każdej okazji i bez okazji, ale martwić o świat, to już zupełnie bez sensu. Bo niby co my możemy zrobić światu? On se jest, był i będzie, aż do skończenia świata, a my na nim na chwilę, tylko filozofowie się spierają po co. Ale nic nie powiedziałem, bo szacunek do Japycza mam. I może by sprawa przyschła i humor wrócił, gdyby Solejuk, co go filozofowanie żony uczyniło ciekawskim nie zapytał: A co z tym światem jest nie tak?

Japycz tylko westchnął i zaczął zaginać i rozginać paluchy, czegoś strasznie ponury. Po dłuższej chwili mówi: Tych podstawowych problemów świata jest dziewięć, a na pomniejszych czasu nie starczy. Zrobiło się poważnie jak w kościele. Ale tylko na chwilę, bo Japycz powiedział, że dziś jemu nie o świat chodzi, a o ludzką głupotę. Też wymyślił. No wiadomo. Po ulewie jest błoto, a po ludziach głupota. Gdyby tak zamiast śladu węglowego badali ślad głupoty, to by dopiero było. Nawet mnie to zaciekawiło. Jakby atlas taki by zrobili, który kraj największy ślad głupoty zostawia, to bym kupił. A najlepiej jeszcze, żeby on był historyczny, bo to mega ciekawe, czy kraj z głupoty upaść może i czy jest taki poziom, przy którym można powiedzieć: dobra, to już długo nie potrwa. Bo czyta sobie człowiek, co się w tej Rosji wyprawia i chciałby wiedzieć, ile jeszcze. Ale z drugiej strony może są kraje, na głupotę szczególnie pojemne i odporne, kto go tam wie. Zdaje się, nikt tego nie badał, więc nie wiadomo. My zresztą swoje za uszami mamy, a przyszłość u nas jak mówią w rządowych mediach – świetlana, więc może to tak jest, że głupota to jakiś rodzaj paliwa jest, co się w złożach po świecie rozkłada i tylko o to się rozchodzi, żeby się nie dokopać za szybko i za głęboko.

Tak się o tym atlasie rozmarzyłem, że w ogóle nie słyszałem, co mówił. A jak oprzytomniałem, to Japycz akurat kończył. A że to nieprzyjemna rzecz jest – powiada – to nie będę o tym dwa razy mówił i nigdy więcej mnie o to nie pytajcie.

Masz babo placek. Przecie się nie przyznam, że nie słuchałem. Może za jakiś czas, jak zapomni, bo swoje lata przecież ma i sam powtarza, że pamięć już nie ta co kiedyś, uda się do tematu wrócić. I jeszcze o te dziewięć podstawowych problemów świata dopytać. Tylko najpierw muszę wymyślić sposób jak to zrobić, żeby Japycz omawiał nie więcej niż jeden miesięcznie. Bo człowiek swoją wyporność ma i lepiej nie sprawdzać, gdzie biegnie granica między głupotą a szaleństwem.

Pietrek

Co wiemy o saszetkach nikotynowych?

Palacze, którzy jeszcze nie zdecydowali się na porzucenie nałogu, ale poszukują mniej szkodliwych dla zdrowia alternatyw dla tradycyjnych papierosów, mają do dyspozycji kilka alternatyw, które mogą być odpowiedziami na ich potrzeby. Jedną z nich, relatywnie nową na naszym rynku, są saszetki z nikotyną.

Pojawiły się na naszym rynku mniej więcej dwa lata temu, a wśród nich na przykład VELO. Wcześniej tego rodzaju doustne produkty z nikotyną nie były u nas szeroko rozpoznawalne. Z wyjazdów do Skandynawii mogliśmy kojarzyć popularny tam snus, czyli stosowany doustnie tytoń. Saszetki z nikotyną od snusu różnią się jednak zasadniczo: nie ma w nich tytoniu.

Saszetki nikotynowe: co trzeba o nich wiedzieć?

Najważniejszą kwestią dla osób, które chcą się dowiedzieć czegoś więcej na ich temat jest fakt, że zawarta w nich nikotyna jest bardzo podobna do tej, jaką stosuje się w gumach czy plastrach nikotynowych. Aby ocenić szkodliwość tego i innych produktów zawierających nikotynę, specjaliści posługują się tzw. skalą obniżania ryzyka (tzw. „risk continuum”). Za jej pomocą można przedstawić poziom ekspozycji użytkownika danej substancji na toksyny.

Zgodnie z tą klasyfikacją, najmniej szkodliwe są profukty należące do grupy NRT, czyli nikotynowej terapii zastępczej. Następne w kolejności „modern oral products”, czyli produkty doustne, do których należą saszetki. Na kolejnych poziomach skali plasują się e-papierosy i podgrzewacze tytoniu.

– Niewątpliwie mamy do czynienia z najmniej szkodliwym dla palaczy alternatywnym produktem dostarczającym nikotynę – mówi Profesor Andrzej Sobczak ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach, który od wielu lat zajmuje się alternatywnymi metodami dostarczania nikotyny do organizmu.

Kiedy potrzeba dyskrecji

Dla użytkowników saszetek ważny może być fakt, że w przeciwieństwie do e-papierosów czy podgrzewaczy tytoniu, podczas ich używania nie wydzielają żadnego aerozolu z zapachem. Saszetki mogą więc być opcją dla tych, którzy ceną dyskrecję. Można ich używać w środkach



kommunikacji czy miejscach publicznych, takich jak środki transportu, a nawet biblioteka czy biuro.

Jak wygląda korzystanie z saszetek? Niewielki woreczek umieszczamy pomiędzy górną wargą a dziąsłem. Nikotyna zaczyna uwalniać się pod wpływem ciepła i wilgoci wprost do organizmu. Wyrzut nikotyny następuje natychmiast, dzięki czemu palacz może liczyć na zaspokojenie głodu nikotynowego, nie narażając się jednocześnie na skutki palenia.



Kilka tygodni temu pisaliśmy o inwestycjach realizowanych na terenie szkoły w Gołądkowie – boisko, dworek, farma fotowoltaiczna, jednym słowem – wielki plac budowy. To jednak nie przeszkadza w jednoczesnym prowadzeniu ambitnych przedsięwzięć edukacyjnych i współpracy z lokalną społecznością. Dziś będzie o tym.

Wydarzeniem, o którym wieści rozeszły się szerokim echem po okolicy była wizyta pierwszej damy - Agaty Kornhauser-Duda. Pani prezydentowa przybyła w gościnne progi gołądkowskiej szkoły, aby zainaugurować projekt „Cyfrowe Koła Gospodyń Wiejskich”. Zadaniem projektu jest wsparcie działalności Kół Gospodyń Wiejskich i przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu. Inicjatywa realizowana jest przez „Edukację Bez Barier – Fundację Na Rzecz Rozwoju Edukacji w Polsce” we współpracy z Centrum Projektów Polska Cyfrowa. Objęta została patronatem honorowym Wiceprezesa Rady Ministrów, Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi Henryka Kowalczyka, który towarzyszył pierwszej damie podczas inauguracji projektu. Małżonka Prezydenta w towarzystwie Wicepremiera Henryka Kowalczyka i ministra Janusza Cieszyńskiego

Dzieje się w ZSCKR w Gołądkowie

rozmawiała z członkiniami Kół o ich organizacjach, działalności na rzecz lokalnej społeczności i podtrzymywaniu tradycji, a z paniami, które już odbyły pierwsze spotkania z trenerami w ramach projektu, o ich spostrzeżeniach, potrzebach i oczekiwaniach względem kursu. Mówiono o inwestycjach na rzecz mieszkańców, działalności charytatywnej i międzypokoleniowej współpracy. Bycie gospodarzem takiego wydarzenia, to niewątpliwe wyróżnienie i zaszczyt dla Zespołu Szkół w Gołądkowie.

Dzień wizyty pierwszej damy był w szkole również dniem otwarcia pracowni sztucznej inteligencji, która powstała dzięki współpracy z firmą INTEL i realizacji pilotażowego projektu Intel® AI For Future Workforce. Symbolicznego przecięcia wstęgi dokonali: Wiceprezes Rady Ministrów, Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi Anna Gembicka, Dyrektor Departamentu Oświaty i Polityki Społecznej w MRiRW Anna Radeczka, Prezes firmy Intel Polska Bartosz Ciepluch oraz zarządzająca ZSCKR w Gołądkowie Ewa Leszczyńska. Sztuczna inteligencja ma potężny potencjał, aby wywrzeć głęboki wpływ na modernizację rolnictwa. Celem programu, w którym uczestniczą uczniowie Zespołu Szkół w Gołądkowie, jest wyposażenie młodych ludzi w niezbędne do tego umiejętności cyfrowe i przygotowanie ich na zastosowanie AI w rolnictwie.

Stawiając na nowoczesność i zmierzając w kierunku rolnictwa 5.0 (robotyzacja), szkoła jednocześnie nie zapomina o tradycjach, z którymi jest tak mocno związana. Gołądkowskie



izby pamięci po raz kolejny gościli przedszkolaków podążających ścieżką edukacyjną „Ocalić od zapomnienia”. Przedsięwzięcie to już od kilku lat cieszy się niesłabnącym zainteresowaniem ze strony uczniów przedszkoli i szkół podstawowych, dlatego na stałe wpisało się w kalendarz roku szkolnego.

Za to nowością był (również zrealizowany w listopadzie) I Szkolny Konkurs Orki o Puchar Dyrektora ZSCKR w Gołądkowie.

Przedsięwzięcie, zainicjowane przez nauczycieli zawodu technik mechanizacji rolnictwa i agrotechniki, okazało się strzałem w dziesiątkę. Po eliminacjach, polegających na rozwiązywaniu testu, do etapu praktycznego zakwalifikowało się 5 zawodników. Zadanie konkursowe polegało na wykonaniu orki zagonowej w skład, na wyznaczonym poletku, w określonym czasie, agregatem złożonym z ciągnika i pług zagonowy. Zwycięzca, którym okazał się uczeń klasy

IV Technikum – Piotr Florczyk, będzie reprezentował szkołę podczas Ogólnopolskiego Konkursu Orki Szkół Rolniczych.

Na stronie szkoły możemy przeczytać jeszcze o wielu bardzo ciekawych inicjatywach skierowanych do uczniów – wyjazdy edukacyjne, olimpiady, szkolenia. Młodzi ludzie mają przeróżne możliwości rozwijania się i doskonalenia zawodowego, obojętne, czy tylko umieli i chcieli czerpać z tego pełnymi garściami.



5 mitów, w które wierzą palacze

Trudno uwierzyć, że po tylu latach zniechęcania Polaków do palenia, których symbolem stał się plakat „papierosy są do d...”, po papierosa wciąż sięga codziennie 8 milionów z nas. Na opary papierosowego dymu narażonych jest kolejnych 14 milionów biernych palaczy, w tym 3 miliony dzieci. Co piąty palacz w Polsce przyznaje się do palenia papierosów w obecności najmłodszych. W listopadzie obchodzimy Światowy Dzień Rzucania Palenia. Z tej okazji prezentujemy 5 popularnych mitów, w które wierzą palacze.

Mit: palenie papierosów uspokaja. To jedno z bardziej szkodliwych przekonań, bo podkreśla stosunkowo niewielkie dla organizmu korzyści związane z lepszym samopoczuciem. Wynika ono przyspieszonej produkcji hormonów odpowiedzialnych za odczuwanie przyjemności przez ośrodek nagrody w mózgu. Mówienie o papierosach jako metodzie na walkę ze stresem i gorszym samopoczuciem jest próbą usprawiedliwienia nałogu i odwróceniem uwagi od szkodliwych konsekwencji palenia!

Fakt: palenie papierosów podnosi ciśnienie krwi, wywołuje pobudzenie, może wiązać się odczuwaniem niepokoju, a nawet prowadzić do zaburzeń lękowych. Odczuwany przez palacza spokój po zapaleniu papierosa jest tylko pozorny i wiąże się z zaspokojeniem tzw. głodu nikotynowego. Palenie papierosów nie ma żadnego korzystnego wpływu na zdrowie palacza. Przeciwnie, papierosy podwyższają znacząco ryzyko zgonu z powodu chorób serca i naczyń, płuc czy nowotworu. Wystarczy przypomnieć, że co piąty zgon w naszym kraju wywołany jest właśnie paleniem papierosów.

Mit: To nikotyna zabija palaczy. Wielu palaczy widzi w nikotynie sprawcę największego zła i przypisuje jej winę za tragiczne konsekwencje ich nałogu. Palacze uznają nikotynę za główny powód, przez który chorują i umierają, np. z powodu nowotworów takich, jak rak płuca.

Fakt: Nikotyna uzależnia, ale nie zabija. Palacze błędnie przypisują tragiczne skutki palenia papierosów samej nikotynie. Palą, ponieważ są uzależnieni od nikotyny, ale zabija ich dym oraz substancje smoliste. Choc w skład

typowego papierosa wchodzi ponad 600 substancji chemicznych, to podczas jego palenia powstaje ich aż 7 tysięcy, a około 100 działa trująco na organizm, w większości powodując choroby nowotworowe. To właśnie wdychanie toksycznego dymu papierosowego zabija palaczy i sprawia, że chorują. Nikotyna, według międzynarodowych i europejskich organizacji zdrowia publicznego, nie powoduje raka. Dlatego stosuje się ją w plastrach, gumach, tabletkach czy sprayach, które palacze walczący z nałogiem mogą kupić w aptece, bez recepty, żeby zapomnieć o papierosie.

Mit: Biernie palenie nie szkodzi. Ten mit jest najbardziej szkodliwy dla otoczenia palaczy, którzy od lat powtarzają, że palenie szkodzi tylko im, a nie innym: „To moje zdrowie i sam mogę o tym decydować, bo jestem dorosły. Mam prawo do puszczenia sobie dymka, tak jak osoba, która lubi alkohol, ma prawo do lampki wina, a ktoś, kto lubi zjeść niezdrowo, ma prawo kupić sobie tłustą golonkę”. Kto z nas nie słyszał takiego tłumaczenia i próby obrony nałogu pod płaszczykiem walki o osobistą wolność?

Fakt: Palenie papierosów szkodzi osobom w otoczeniu palacza w ogromnym stopniu! Bliscy czy znajomi palacza muszą wdychać nie tylko tzw. główny strumień dymu papierosowego. Dodatkowo są narażeni na tzw. strumień boczny – czyli dym z rozżarzonej, tłącej się końcówki papierosa. A ten jest jeszcze groźniejszy dla zdrowia. Co nam grozi, gdy biernie wdychamy dym? Do naszych płuc trafia toksyczna mieszanina smoły, radioaktywnego polonu, niklu, cyjanowodoru, amoniaku, czy DDT – składnika trutki na szczury. Na „dokładkę”: tlenek

węgla (czad), który nie bez powodu nazywany przez lekarzy i strażaków „cichym zabójcą”. W strumieniu bocznym stężenie czadu jest szczególnie wysokie.

Mit: Papierosy szkodzą tak samo, co e-papierosy lub inne alternatywy do palenia. To z kolei mit, którym posługują się nie tyle sami palacze, co wielu przeciwników dymka, którzy chcą walczyć ze szkodliwym nałogiem często wrzucają do jednego worka papierosy, e-papierosy, podgrzewacze tytoniu czy woreczki z nikotyną – nie widząc między nimi żadnej różnicy. Tę różnicę widzą jednak badacze, naukowcy i politycy.

Fakt: E-papierosy, podgrzewacze tytoniu czy woreczki nikotynowe nie wydzielają dymu papierosowego, przez co w niektórych krajach uznawane są za mniej szkodliwe od papierosów. Naukowcy już od ponad 50 lat gromadzą dowody na tragiczne skutki palenia papierosów i wdychania ich dymu. Równolegle naukowcy badają dziś tzw. bezdymne wyroby nikotynowe. Stan wiedzy naukowej na ich temat na dziś jest taki, że e-papierosy (tzw. wejping), podgrzewacze tytoniu (tzw. iqosy, czytaj: ajkosy) oraz saszetki (woreczki) z nikotyną – są mniej toksyczne i mniej szkodliwe dla organizmu palacza niż papierosy. Dzieje się tak, ponieważ w żadnym z nich nie zachodzi proces spalania tytoniu, przez co nie ma dymu i wielu trujących związków. Niektóre z tych badań wskazują na to, że palacze zamieniający papierosy którymś z takich wyrobów, mogą zmniejszyć ryzyko dla swojego zdrowia w porównaniu z dalszym paleniem – ale i tak najlepsze rezultaty daje po prostu rzucenie nałogu!



Mit: Żeby rzucić palenie – wystarczy silna wola! To mit polegający na próbie budowania fałszywej pewności siebie wśród palaczy i bagatelizowaniu uzależniającej siły tego nałogu. Palacze lubią powtarzać, że są w stanie w każdej chwili zerwać z nałogiem. Tylko czekają na odpowiedni moment.

Fakt: Uzależnienie od palenia papierosów jest chorobą i podobnie jak inne uzależnienia ma charakter przewlekły i nawracający. Ten nałóg ma co najmniej dwa wymiary. Pierwszy to uzależnienie od nikotyny. Drugi wymiar ma charakter społeczny. To pewien rytuał palenia: trzymanie papierosa w dłoni, wydychanie dymu i aspekt towarzyski, jaki niesie ze sobą palenie. Palacze nie mogą liczyć na specjalną pomoc w wychodzeniu z nałogu. Straszy się ich skutkami palenia, ale brakuje wsparcia medycznego. Przykładowo – żaden z leków na rzucanie palenia nie jest refundowany przez NFZ. W całym kraju mamy tylko kilka poradni rzucania palenia, ale z ich usług korzysta rocznie około 800 z ok. 8000000 palących.



**HOTEL BUTIKOWY
PAŁAC W JABŁONNIE**

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

**Wyjątkowa lokalizacja w otoczeniu 18-wiecznego
Pałacu i parku krajobrazowego**

Eleganckie pokoje ze smacznymi śniadaniem

Bezpłatny parking

Rezerwacje:

www.booking.com

+48 535 585 661, info@palacjablonna.pan.pl

Pałac w Jabłonie

ul. Modlińska 105, 05-110 Jabłonna



Odporność całej rodziny

W zdrowym ciele – zdrowy duch! A do tego bardziej odporny. Wzmacnianie układu immunologicznego należy zacząć od prawidłowego odżywiania, czyli urozmaiconej diety. Odpowiednie ilości białka, tłuszczu oraz witamin, wzbogacone o codzienną aktywność fizyczną, to podstawa

– Budowanie i wzmacnianie odporności nie musi być trudne. Wystarczy wiedzieć, czego nasz organizm potrzebuje i w jakich produktach o danej porze roku to znajdziemy. Oczywiście najlepiej jest korzystać z naturalnego źródła witamin i innych substancji odżywczych, bo są łatwiej przyswajalne. Jesienią i zimą stawiamy na jabłka, gruszki czy cytrusy, warzywa korzeniowe, kapusty i kiszonki (które są bogatym źródłem bakterii fermentacji mlekowej i wspierają mikrobiotę jelitową). Można też wykorzystać mrożone owoce i warzywa, gdyż w czasie mrożenia tracą najmniej wartościowych składników, w porównaniu z innymi sposobami utrwalania żywności. Korzystajmy z tego! W sklepie www.barbora.pl codziennie dostępne są świeże produkty, a sezonowo często są objęte dodatkowymi rabatami – dietetyk, specjalista ds. żywienia, współpracujący z marką Barbora.

Białko

Wzmacnianie odporności nie jest możliwe, jeśli nie dostarczymy białka – budulca mięśni, hormonów czy ciał odpornościowych (np. immunoglobulin, białek ostrej fazy, komórek układu odpornościowego). Najlepszymi źródłami białek w diecie są: chude mięso (zwłaszcza drobiowe), chude przetwory mięsne z dobrym składem (np. szynka, kielbasa drobiowa,



parówki z szynki z minimum 90% mięsa), produkty mleczne (ale nie takie z 0% tłuszczu!) – jogurt naturalny, kefir, maślanka, mleko krowie 1,5%, mleko kozie 1,5%, ser twarogowy, także jaja od kur z wolnego wybiegu („0”), dodatkowo nasiona roślin strączkowych (ciecierzyca, soczewica, fasola) oraz ryby i owoce morza (łosoś, pstrąg, śledź, dorsz, krewetki).

Tłuszcz – nie należy go eliminować

Bez tłuszczu skóra i błony śluzowe nie działają prawidłowo, a to one są pierwszą barierą ochronną przed drobnoustrojami. Ważne, aby w diecie znalazły się ryby (śledzie, łosoś, dorsz, makrela), dobre jakościowo tłuszcze roślinne – oliwa i olej rzepakowy oraz orzechy (włoskie,

laskowe, nerkowce, migdały) i pestki (dyni i słonecznika). W tych produktach znajdziemy niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT), w tym omega-3 oraz cynk i selen, które są potrzebne do prawidłowej pracy układu odpornościowego.

Nie ma odporności bez witaminy D

W okresie od maja do września, korzystając z kąpiei słonecznej i spełniając określone warunki, sami możemy ją wytwarzać. Jednak jesienią i zimą pozostaje nam suplementacja. Zazwyczaj poleca się 800–2000 j.m. dziennie, ale najlepiej skonsultować optymalną dawkę z lekarzem lub dietetykiem, który dobierze ją

pod kątem np. stanu zdrowia, wieku i masy ciała. Należy zwrócić uwagę, aby była to witamina D3 pochodzenia zwierzęcego (cholekalcyferol), a nie roślinna witamina D2 (ergokalcyferol). Naturalnie znajdziemy też witaminę D w pożywieniu. Jej źródłem są tłuste ryby (śledzie, łosoś, makrela), jajka, masło i żółty ser. Jednak w ten sposób dostarczamy jedynie około 1/5 potrzebnej ilości.

Warzywa i owoce źródłem witamin i związków bioaktywnych

O tej porze roku najlepiej sprawdzą się pomidory, papryka, kalafior, zielona pietruszka, owoce cytrusowe, a także mrożone truskawki, porzeczki i maliny oraz bogate w witaminę C kiszonki. Nie pomijajmy marchewek, szpinaku czy jarmużu, by dodać do diety beta karotenu, który jest prowitaminą witaminy A. Kapusta, cebula, czosnek, por czy brokuły przemyć do diety silne przeciwutleniające i inne związki bioaktywne. Wszystkie warzywa i owoce zawierają też błonnik, który dba o prawidłową kondycję jelit, w tym mikrobiotę, która ma duże znaczenie dla odporności.

Woda!

Prawidłowe nawodnienie organizmu wpływa między innymi na kondycję skóry i błon śluzowych, a także metabolizm komórek. By prawidłowo się nawodnić, należy codziennie wypijać 30 ml płynów na każdy kilogram masy ciała, czyli minimum 6-8 szklanek wody. Jeśli ktoś za nią nie przepada, można dodać plasterki cytrusów, świeżą miętę, melisę lub plastry ogórków i bazylię.

Aktywność fizyczna

Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) na aktywność fizyczną powinniśmy poświęcić tygodniowo 150 minut, jeśli intensywność ćwiczeń jest umiarkowana lub 75 minut przy intensywnym treningu. W okresie jesienno-zimowym dobrze jest częściej korzystać ze schodów oraz przesiąść się do komunikacji miejskiej lub przynajmniej parkować auto kilka przecznic od miejsca docelowego. Idealnie byłoby wykonać 10 tysięcy kroków dziennie – tyle rekomenduje wspomniana WHO. A kiedy spadnie śnieg, jako aktywność dla całej rodziny, świetnie sprawdzą się sanki.

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

Więcej na: www.barbora.pl



KRÓLEWSKIE CHRYCINY W PAŁACU

Eleganckie wnętrza
Wyjątkowa impreza
Wysmienite menu



Rezerwacje:

info@palacjablonna.pan.pl

tel.: +48 531 093 982, +48 507 104 572

Pałac w Jabłonnie

ul. Modlińska 105, 05-110 Jabłonna



PKPCARGO Service

Zdobądź nowy zawód w branży kolejowej
- brak ograniczeń wiekowych

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

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

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

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

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

Kolej na przyszłość!

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

**piątek****2 grudnia**

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:05 Birma. Aung San Suu Kyi - upadek legendy - film dokumentalny 06:05 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:30 Agape - magazyn 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:35 Ranczo - serial obyczajowy 09:35 Komisarz Alex - serial kryminalny 10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny 11:25 Kasta - W butik - serial 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:35 Magazyn Rolniczy 12:50 Natura w Jedynce - Europa. Walka o bioróżnorodność	05:00 Na sygnale - serial fabularny 05:30 M jak miłość - serial 06:20 Anna Dymna - spotkajmy się 06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy 07:30 Pytanie na śniadanie 10:35 Panorama 10:45 Pytanie na śniadanie 11:20 Zaczynaj od zdrowia - magazyn 11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Zranione ptaki - serial obyczajowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularny 15:30 Gra na Maksa - serial 15:40 Mundial 2022 - Korea Południowa - Portugalia, 2022 18:20 Va Banque - teleturniej	05:50 Uwaga! - magazyn 06:10 Ukryta prawda - program obyczajowy 07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rynkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:40 Doradca smaku - program kulinarny 11:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:55 Tajemnice miłości 14:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:10 Ten moment 16:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rynkowy 17:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 19:00 Fakty 19:30 Sport 19:40 Pogoda 19:50 Uwaga! - magazyn	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Małanowski i Partnerzy - serial obyczajowy 09:40 Sekrety rodziny 10:40 Dlaczego ja? - serial 11:40 Gliniarze 12:50 Wydarzenia 13:20 Interwencja 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? - serial 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:30 Na ratunek 112 - serial obyczajowy 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda	06:50 Muzyczne poranki 07:05 Informacje kulturalne 07:35 Co dalej? - program publicystyczny 08:10 Kronos - Ogrody - magazyn kulturalno-społeczny 08:55 Arsene Lupin - serial 11:00 Jan Serce - serial 12:20 Republika. Narodziny legendy - film dokumentalny 13:25 Informacje kulturalne 13:50 Film fabularny 15:15 Życie w Cranford 16:25 Res Poloniae - 0 Polsce z oddali - Alvydas Jokubaitis - rozmowa, reż. Piotr Poraj Poleski 17:00 Arsene Lupin - serial 19:00 Wirtuozii V4+. Między narodowy - talent show 2022 cz. 1, prod. Węgry, 2022 21:15 Wieczór kinomana - Wstęp do filmu - Cena strachu	06:00 Kobra - oddział specjalny 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 10:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny 11:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 12:00 Zaklinaczka duchów 13:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 14:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 16:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 20:00 Komornik	04:50 Szkoła 06:45 40 kontra 20 07:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 10:50 Opowieści małżeńskie 11:50 Zagadki losu 12:50 Ten moment 13:55 Rozwód. Walka o wszystko 14:55 Tajemnice miłości 15:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:55 Zagadki losu 17:55 Niebezpieczne związki 18:30 Młodość na zamówienie - program rozrywkowy 19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 20:00 40 kontra 20	06:00 Strażnik Teksasu 08:05 Nasz nowy dom 09:05 Pierwsza miłość 09:55 Kocham. Przepraszam. Dziękuję 10:55 Anatomia głupoty 11:55 Sędzia Judy 13:55 STOP Drogówka 14:55 Galileo 16:00 Policjantki i Policjanci 17:00 Łowcy Skarbów. Kto da więcej 19:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Gwiazdy Kabaretu 22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 00:00 Ostatni rycerz. Bartok władza królestwem należącym do wielkiego imperium zarządzanego przez skorumpowanego i okrutnego cesarskiego ministra, Geze Motta. Za przeciwstawienie się Mottowi Bartok zostaje upokorzony i ścięty, a jego elitarna wojska - rozproszone. 02:25 Śmierć na 1000 sposobów 03:25 Top 10 - Lista Przebojów
SERIAL KOSTIUMOWY 14:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:15 Gra na Maksa - serial 15:30 Mundial 2022 18:15 Jaka to melodia? 19:00 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 19:40 Mundial 2022 - Kamerun - Brazylia, prod. Szwajcaria, 2022 22:40 Gra na Maksa - serial 22:50 Conan Barbarzyńca - film fantasy, prod. USA, 2011, reż. Marcus Nispel, wyk. Jason Momoa 00:50 Nieznany sprawca - film fabularny, prod. USA 02:40 S. W. A. T. - Jednostka specjalna - serial 03:35 Ratownicy - serial	SERIAL OBYCZAJOWY 18:45 Zranione ptaki - serial obyczajowy 19:30 Gra na Maksa - serial 19:40 Mundial 2022 - Serbia - Szwajcaria, prod. Szwajcaria, 2022 22:20 Hity wszech czasów - magazyn muzyczny 23:25 Kino relaks - Jak ona to robi? - komedia, prod. USA, 2011, reż. Douglas McGrath, wyk. Sarah Jessica Parker, Pierce Brosnan, Greg Kinnear, Christina Hendricks 01:05 Miłość z lodowiska - film obyczajowy 02:40 Kurier - film akcji, prod. USA, 2012, reż. Hany Abu-Assad, wyk. Jeffrey Dean Morgan, Mickey Rourke 04:30 Rodzinka.pl - serial	FILM PRZYGODOWY 20:00 Wielki mur - film przygodowy, USA, Chiny, Australia, Kanada, 2016, reż. Zhang Yimou, wyk. Matt Damon, Tian Jing, Willem Dafoe, Andy Lau, Pedro Pascal 22:15 Dziewczyna w czerwonej pelerynie - film przygodowy, USA, Kanada, 2011, reż. Catherine Hardwicke, wyk. Amanda Seyfried, Gary Oldman, Billy Burke, Shiloh Fernandez, Max Irons, Virginia Madsen, Lukas Haas, Julie Christie 00:20 Kuba Wojewódzki 01:30 Na granicy światów - serial 02:30 Szpital - program obyczajowy	FILM OBYCZAJOWY 20:00 Miesz Masz czyli Kogel Mogel 3 Kasia nadal mieszka we wsi Brzózki i walczy z niechcianym zalotnikiem Staszkiem Kolasą. Do Polski wraca niespodziewanie jej syn Marcin i od razu wpada w kłopoty. Chłopak ma pomysł na niecodzienny biznes. W tym czasie w Warszawie w rodzinie Wolańskich wybucha kryzys. 22:10 Ghost Rider 00:45 Indiana Jones i królestwo kryształowej czaszki 03:25 Świat według Kiepskich 04:40 Disco Gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje	DRAMAT 21:20 Wieczór kinomana - Cena strachu - dramat, prod. Francja, 1953, reż. Georges Clouzot Henri, wyk. Yves Montand, Charles Vanel, Folco Lulli, Peter Van Eyck, Vera Clouzot, William Tubbs, Dario Moreno, Jo Dest 24:00 Informacje kulturalne 00:20 Arcimboldo - prekursor surrealizmu - film dokumentalny, prod. Francja, 2021, reż. Benoit Felici 01:30 Gomorra - serial 02:40 Teraz animacje! - Wspomnienia - film animowany 03:10 Czwartkowy klub filmowy - Harry Angel - thriller 05:15 Teledyski 05:30 Afisz kulturalny ekstra 05:45 Jeszcze więcej kultury	FILM AKCJI 22:00 60 sekund By uratować brata, legendarny złodziej samochodów musi w tydzień dostarczyć mafii 50 luksusowych aut. 00:15 22 kule 02:35 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 03:35 Zobacz to! Blok powtórkowy: Menu na miarę - program kulinarny prod. Polska 04:15 Z archiwum policji - serial dokumentalny prod. Polska 05:00 Dyżur - serial dokumentalny	KOMEDIA 21:00 Jeszcze dłuższe zaręczyny - film komedia, USA, Japonia, 2012, reż. Nicholas Stoller, wyk. Jason Segel, Emily Blunt, Rhys Ifans, Chris Pratt, Alison Brie, Jacki Weaver, Dakota Johnson 23:35 Taken 2 - film sensacyjny, Francja, Wielka Brytania, USA, Turcja, 2012, reż. Olivier Megaton, wyk. Liam Neeson, Famke Janssen, Maggie Grace, Leland Orser, Jon Gries, D.B. Sweeney, Rade Serbedžija 01:35 Zabójcy królowych piękności 03:40 Druga strona medalu - talk show	TV Trwam 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Ziemia Obiecana 13:05 Wakacje z Chopinem 13:25 Święta na każdy dzień 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 100 cudownych miejsc na świecie 14:30 Zrozumieć Antycywizację 14:55 Stowo życia 15:00 Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia Koronką do Bożego Miłosierdzia 15:20 Mocni w Wierze 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Siódmy Sakrament 16:35 Muzyczne chwile 16:40 Prosto o gospodarce 17:00 Młodzi z Pasją 17:15 Trzej generałowie 17:30 Geopolityka 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Westerplatte Młodych 19:00 Warto zauważyć 19:30 Brat Franciszek 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel





WIGILIA FIRMOWA W PAŁACU LUB WSKAZANEJ LOKALIZACJI

Profesjonalna obsługa
Dedykowane menu

Zarezerwuj już teraz!

info@palacjablonna.pan.pl

531 093 982; 507 104 572

www.palacjablonna.pl





sobota

3 grudnia

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:10 Serial fabularny 06:00 Magazyn Ekspresu Reporterów 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:40 Rok w ogrodzie 08:05 Rok w ogrodzie Extra - magazyn 08:20 Wojsko - polskie.pl - reportaż 08:45 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych 09:15 Fascynujący świat - W jaskini nietoperzy 10:15 Sprawa dla reportera 11:55 Gwiazdy w południe - Bitwa o Anglie - dramat wojenny, prod. Wielka Brytania, 1969, reż. Guy Hamilton, wyk. Laurence Olivier, Edward Fox 14:10 Z pamięci - felieton 14:25 Okrasa łamie przepisy SERIAL OBYCZAJOWY 	05:20 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial 07:55 Pytanie na śniadanie 12:15 Rodzinny ekspres 12:50 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny 13:45 Gra na Maksa - serial TVP 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - widowisko 16:20 70 lat TVP. Jak zmieniła się telewizja - program dokumentalny 17:20 Smaki świata - magazyn 17:50 Słowo na niedzielę 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:40 Postaw na milion 19:30 Lajk! 19:50 Gra na Maksa - serial 20:00 Roztańczony PGE Narodowy - koncert KOMEDIA 	05:55 Uwaga! - magazyn 06:10 Ukryta prawda - serial obyczajowy 07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Na Wspólnej - serial obyczajowy 13:30 MasterChef 15:15 Top Model - program rozrywkowy 16:50 Ślub od pierwszego wejrzenia 17:55 Kuchenne rewolucje 19:00 Fakty 19:25 Sport 19:35 Pogoda 19:45 Uwaga! - magazyn 20:00 Całe szczęście - film komedia, Polska, 2019, reż. Tomasz Konecki, wyk. Roma Gąsiorowska, Piotr Adamczyk MELODRAMAT 	06:00 Nowy dzień z Polsat News 07:50 Piotruś Pan 10:05 Ewa gotuje 10:35 Nasz Nowy Dom 11:40 Bogaty Dom - Biedny Dom 12:55 Górale 13:30 Drwale i inne opowieści Bieszczadu 14:35 Rolnicy. Podlasie 15:45 Więzienie 17:45 Chłopaki do wzięcia 18:50 Wydarzenia 19:15 Prezydenci i Premierzy 20:05 Smerfy: Poszukiwacze zaginionej wioski Smerfka wraz z przyjaciółmi - Mądrąłą, Osikiem i Ciamajdą wyrusza w pełną przygód wyprawę do Zakazanego Lasu. A miejsce to pełne jest magicznych stworzeń, kolorów i przygód. FILM AKCJI 	06:45 Violetta - taka jestem. Koncert Violetty Villas 07:50 Informacje kulturalne 08:15 Wydarzenie aktualne 08:40 Tamte lata, tamte dni - Janusz Olejniczak - magazyn, reż. Joanna Makowska 09:20 Jack Lemmon - nieprzeciętny Everyman - film dokumentalny, prod. Francja, 2019, reż. Julia Kuppenberg, Clara Kuppenberg 10:30 Serialowa nostalgia - Kapitan Sowa na tropie 11:05 Kapitan Sowa na tropie 11:50 Cudowny chłopak - film obyczajowy, prod. Hongkong, USA, 2017, reż. Stephen Chbosky, wyk. Julia Roberts, Owen Wilson, Jacob Tremblay 13:50 Dziką muzyką - Waloski z górniczego świata 14:30 Z klasyką przez Polskę - Ojrzanów - Atma Quartet KOMEDIA 	06:00 Następny proszę! Taki jest świat - program informacyjny 07:00 Tom i Jerry Show - animacja animowany 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 20:00 Mocne sobotnie kino: W potrzasku Wpływowy amerykański biznesman Paul Racine i jego piękna asystentka stają się celem dla płatnych zabójców. Aby przeżyć Paul musi zdobyć zaufanie potężnego samuraja, którego otacza sława niezwykłego wojownika. Wspólnie wypowiadają wojnę siłom zła, by zapobiec wybuchowi konfliktu na wielką skalę. 21:45 Anna Anna wczoraj była narkomanką w moskiewskim półwiatku, a dziś jest topową modelką. FILM SENSACYJNY 	05:05 Szkoła 06:05 Przystanek Bieszczady 07:00 Tom i Jerry Show - animacja animowany 08:00 Elf - film komedia, USA, 2003, reż. Jon Favreau, wyk. Will Ferrell, James Caan, Bob Newhart, Edward Asner, Mary Steenburgen 10:05 Ukryta prawda - program obyczajowy 13:10 Papiery na szczęście - serial, Polska 14:15 Idealny facet - film komedia, USA, 2005, reż. Mark Rosman, wyk. Hilary Duff, Heather Locklear, Chris Noth, Mike O'Malley, Ben Feldman, Vanessa Lengies, Aria Wallace 16:30 Los numeros - film komedia, Polska, 2011, reż. Ryszard Zatorski, wyk. Lesław Żurek, Justyna Schneider, Tamara Arciuch KOMEDIA 	06:00 Jaś Fasola 06:30 Galileo 10:45 Agent XXL: Rodzinny interes 13:00 Agenci. Biuro Detektywistyczne 15:00 STOP Drogówka 17:00 Policjantki i Policjanci 22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 00:00 Bridget Jones 3 - USA, Wielka Brytania, Francja, 2016, reż. Maguire Sharon, wyk. Firth Colin, Dempsey Patrick, Zellweger Renée Laureaci Oscara - Renée Zellweger i Colin Firth - oraz Patrick Dempsey w trzeciej części przebojowej i przebarwanej komedii romantycznej o miłosnych, zawodowych i towarzyskich perypetiach Bridget Jones. 02:35 SuperLudzie 03:05 Ucho Prezesa 03:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Telezakupy TV Okazje TV Trwam 10:15 Retrospekcja 10:20 Młodzi z Pasją 10:40 Polski Punkt Widzenia 11:00 Kropelka radości 12:00 XXXI Rocznic powstania Radia Maryja 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 W naszej Rodzinie 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Manna z Nieba 19:45 Modlitwa z telefonycznym udziałem dzieci 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnoogórski 21:20 Informacje dnia 21:40 Polski Punkt Widzenia 22:00 Sprawa wiary 23:25 Muzyczne chwile 00:00 XXXI Rocznic powstania Radia Maryja 00:55 Poczet Wielkich Polaków 01:00 Anioł Pański 01:05 Święty na każdy dzień 01:15 W naszej Rodzinie 02:20 Muzyczne chwile 02:30 XXXI Rocznic powstania Radia Maryja

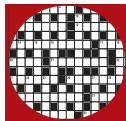
dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

niedziela

4 grudnia

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:05 Sprawa dla reportera 06:00 Słownik polsko@polski - talk - show 06:25 Wojsko - polskie.pl 06:55 Słowo na niedzielę 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia 08:00 Tydzień 08:30 Zakocha się w Polsce - magazyn 09:05 Czas w las - magazyn 09:35 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny 10:10 Kłasztorne smaki według Remigiusza Rączki 10:45 Zmiennicy - serial 11:55 Między ziemią a niebem 12:00 Anioł Pański 12:15 Między ziemią a niebem 12:50 Misja Zambia 13:15 BBC w Jedyne 14:10 Z pamięci - felieton SERIAL OBYCZAJOWY 	05:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial 07:55 Pytanie na śniadanie 11:55 Roztańczony PGE Narodowy - koncert 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - widowisko muzyczne 16:15 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny 17:05 Lajk! 17:30 Zaczynaj od zdrowia - magazyn 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Gra na Maksa - serial 18:50 Na sygnale - serial fabularny 19:50 Gra na Maksa - serial 20:00 Postaw na milion - teleturniej FILM FABULARNY 	05:55 Uwaga! - magazyn 06:10 Ukryta prawda 07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Co za tydzień - magazyn 12:10 Milionerzy - wydanie specjalne - program 13:15 Złoty Kompas - film przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2007, reż. Chris Weitz, wyk. Nicole Kidman, Daniel Craig, Dakota Blue Richards, Ben Walker, Freddie Highmore, Ian McKellen, Eva Green, Tom Courtenay, Sam Elliott 15:40 Pokémon: Detektyw Pikachu - przygodowy 17:55 Totalne remonty Szlagowskiej 19:00 Fakty 19:45 Uwaga! - magazyn 20:00 MasterChef FILM WOJENNY 	06:00 Nowy dzień z Polsat News 07:45 Piotruś Królik Złosiwy, niepokorny i ciekawski Piotruś Królik to postać wyjątkowa - na jego zuchwałych przygodach wychowują się kolejne pokolenia dzieci na całym świecie. Wojna tytułowego bohatera z panem McGregorem przechodzi na zupełnie nowy poziom - być może najwyższy z możliwych. 09:50 Garfield Garfield, najslawniejszy kot świata, wie, że życie, którego wielu z nas mogłoby mu pozazdrościć. Całe dni spędza przed telewizorem na swym ulubionym fotelu i czuje się panem wszechświata. FILM ANIMOWANY 	06:45 Miłość Ci wszystko wybacz - widowisko 08:00 Liturgia prawosławna z Klasztoru w Turkowicach 09:05 Od ucha do ucha - Scena muzyczna 10:05 Angielskie śniadanie - Robin z Sherwood - serial 11:10 Trzeci punkt widzenia 12:05 Fanfan Tulipan - film przygodowy 13:50 Wędrowiec Polski 14:35 Koryfeusz Muzyki Polskiej 2022 cz. 1 15:45 Koryfeusz Muzyki Polskiej 2022 cz. 2 - koncert 16:50 Zaginione - odnalezione - Czarny neser 17:15 Niedziela z... Janem Kantym Pawłuskiewiczem FILM FABULARNY 	06:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny 10:00 Smokiem i mieczem Po powrocie z wyprawy krzyżowej rycerz wyrusza na poszukiwanie zaginionej córki króla. 11:55 Kraina jutra Rozczarowany życiem Frank oraz inteligentna nastolatka Casey wyruszają na niebezpieczną misję, której celem jest odkrycie tajemnic miejsca zagubionego w czasie i przestrzeni. 14:30 Stare wygi Dotychczasowe życie dwóch biznesmenów u szczytu kariery ulega komplikacjom, gdy muszą zaopiekować się dwójką dzieci. 16:20 Córka mojego szefa 17:55 Tata kontra tata FILM AKCJI 	05:05 Szkoła 06:05 Przystanek Bieszczady 07:00 Tom i Jerry Show - animacja animowany 08:00 Pożyczalcy - film rodzinny, Wielka Brytania, USA, 1997, reż. Peter Hewitt, wyk. John Goodman, Mark Williams, Jim Broadbent, Celia Imrie, Flora Newbigin, Tom Felton 09:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 13:50 Dennis znów rozrabia - film komedia, USA, 1998, reż. Charles T. Kanganis, wyk. Don Rickles, George Kennedy, Justin Cooper, Betty White, Brian Doyle-Murray 15:25 Ta podstępna miłość - film komedia, USA, 1997, reż. Carl Reiner, wyk. Bette Midler, Dennis Farina, Paula Marshall, Gail O'Grady, David Rasche FILM PRZYGODOWY 	06:00 Jaś Fasola 06:30 W zakamarkach mózgu 07:30 Galileo 09:35 Kung Fu Yoga 11:50 Hobbit: Pustkowia Smauga. Bilbo, wraz z Gandalfem i trzynastoma krasnoludami z Thorinem Oakenshieldem na czele, podróżują wypelniając ważną misję, podczas której muszą stawić czoła przerażającemu smokowi Smaugowi. 15:45 U-571 - Francja, USA, 2000, reż. Mostow Jonathan, wyk. Matthew McConaughey, Bill Paxton, Harvey Keitel, Bon Jovi, David Keith Dramat wojenny w gwiazdorskiej obsadzie: Matthew McConaughey, Harvey Keitel, Bill Paxton, Jon Bon Jovi. 18:05 Łowcy Skarbów. Kto da więcej 20:05 Klucz do wieczności 22:40 Ostatni rycerz TV Trwam 10:40 Próba wiary 11:35 Życiu powiedzmy TAK 12:00 Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem 12:15 Papież Polak do Rodaków 12:55 Muzyczne chwile 13:00 Spotkania w żalobie 13:30 Miłość większa niż strach 14:35 Święty na każdy dzień 14:40 Drzwi do lasu 15:00 Wieś - to też Polska 16:00 Informacje dnia 16:10 Koncert żywcem 16:45 Św. Józef - patron na trzecie tysiąclecie 17:00 Zostań Żołnierzem RP 17:15 Muzyczne chwile 17:30 Sól Ziemi 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Moja katolicka rodzina 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnoogórski 21:20 Informacje dnia 21:40 Retrospekcja 21:45 Stan Bezpieczeństwa

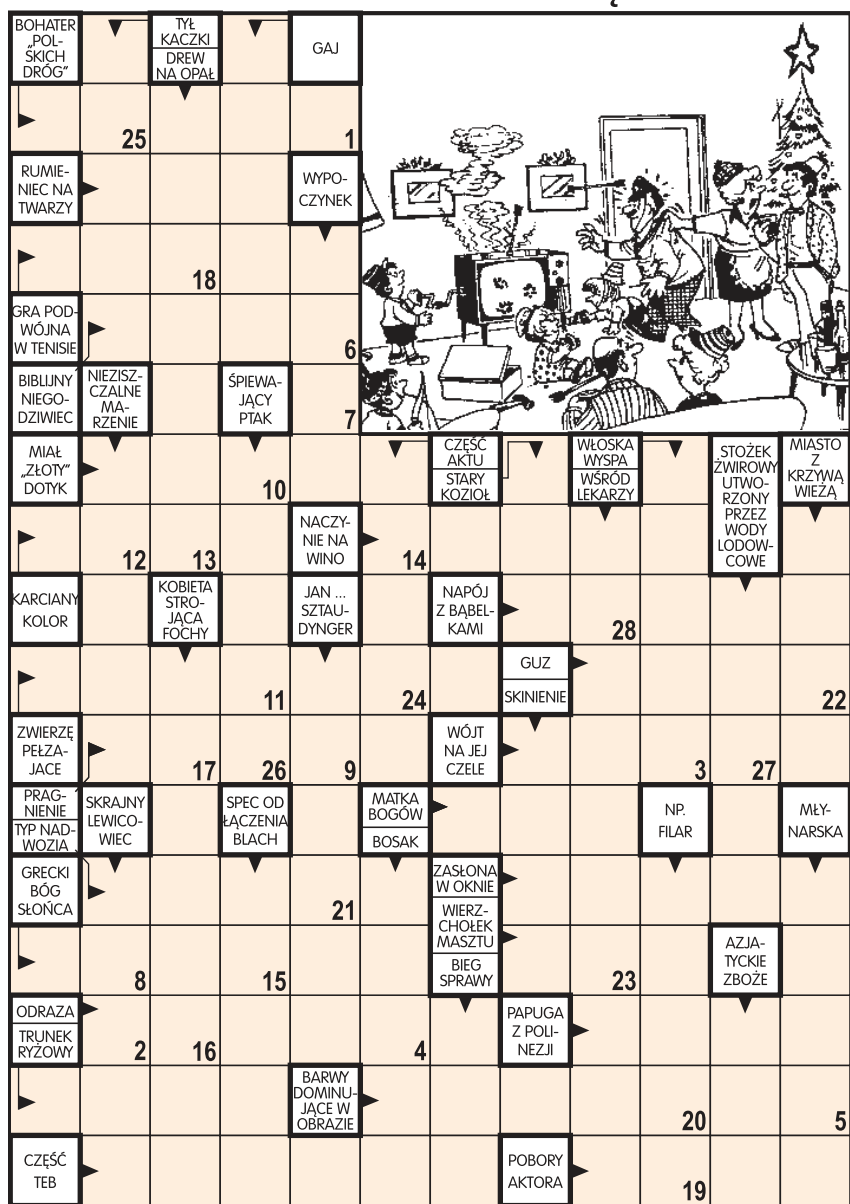
dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY



ROZRYWKOWE TO i OWO nr 294

Redaguje:
Władysław Firlik

1. RODZINNE ŚWIĘTA

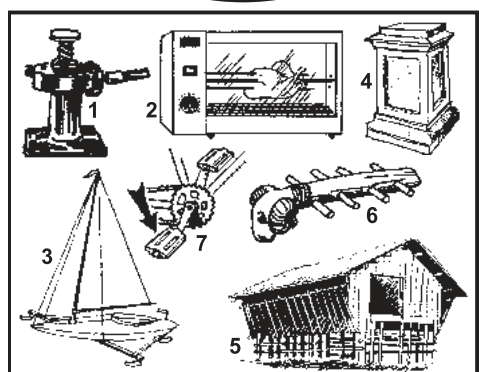
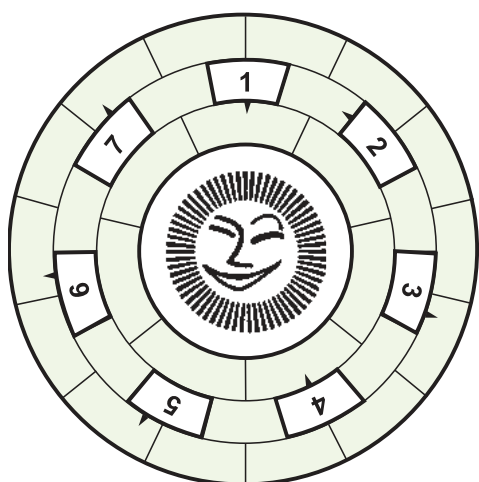


Litery z pól ponumerowanych od 1 do 28 utworzą wypowiedź pani domu.

6. HOMONIM

Rozprawiał
o _____ / _____ Sanie.
_____ / _____ to było
gadanie.

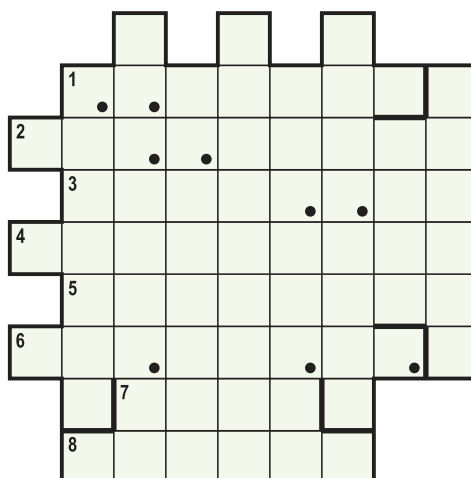
8. WIRÓWKA OBRAZKOWA



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

ROZRYWKOWE TO i OWO
KUPON - 294

2. KRZYŻÓWKA MAGICZNA

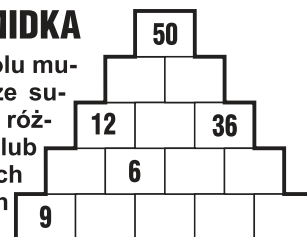


Litery z pól zaznaczonych (rzędami) utworzą rozwiązanie.

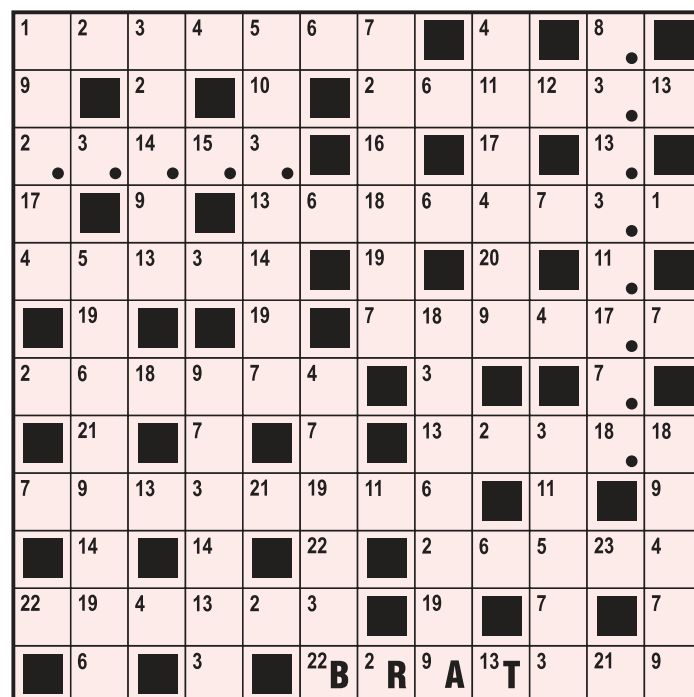
1) mały ptak o żółtym upierzeniu, 2) garsoniera, 3) zwycięzca spod Wagram, 4) obrazek w książce dla dzieci, 5) środek uspokajający, 6) jej warkocz przeniesiony między gwiazdy, 7) miasto w Etiopii, 8) państwo albo letni kapelusz.

3. PIRAMIDKA

W górnym polu musi być zawsze suma liczb (lub różnica, iloczyn lub iloraz) z dwóch pól leżących tuż pod nią.

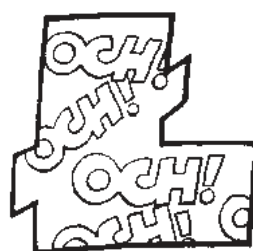


4. SZYFROKRZYŻÓWKA



Wiedząc, że jednakowym liczbom odpowiadają jednakowe litery, należy ułożyć prawidłową krzyżówkę. Litery z pól zaznaczonych utworzą 2 wyrazy związane ze sobą tematycznie - rozwiązanie.

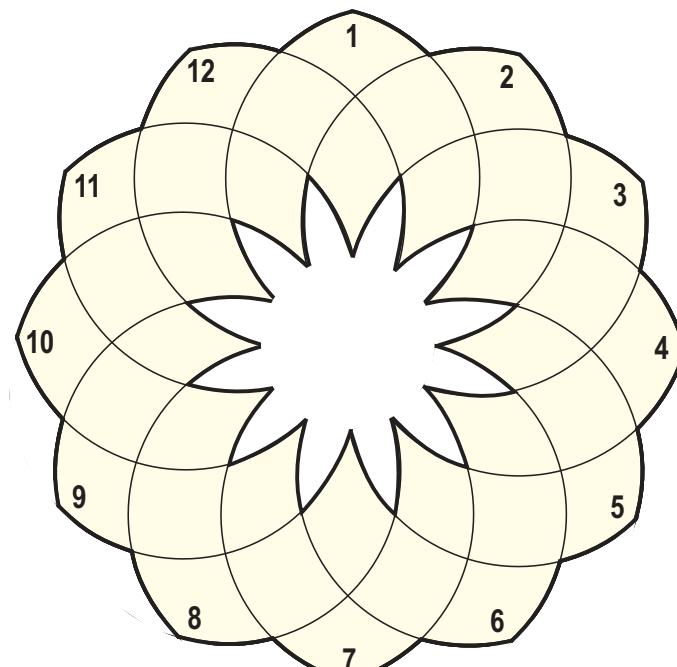
5. REBUSIK



Jaki to kraj?



7. ROZETA SYLABOWA



PRAWOSKRĘTNIE: 1) szczyt, czubek, 2) frontowa ściana zabudowy ulicy lub placu, 3) „ulubiony” krzew amatorów małej czarnej, 4) przestawka: kronikarz, historyk, 5) polski taniec ludowy, 6) uderzenie kogoś, pobicie, 7) RYSUNEK, 8) obraz z cerkwi, 9) długa, wąska łódź wykonana z pnia drzewa, 10) piłki lub rowu, 11) potocznie: lekkie uderzenie siekierą, 12) imię Młynarskiej.

LEWOSKRĘTNIE: 1) kopanie tylnymi nogami, charakterystyczne dla koni, 2) ta szara - w wojskowej piosence, 3) gnom, skrzat, 4) hoża panica, 5) tubylec, autochton, 6) tekst utworu pisany ręcznie, 7) gwóźdź do przybijania podkowy, hufnal, 8) wynik mnożenia, 9) pętka robiona szydełkiem na brzegu serwetki, chusteczki, 10) z głowy mi nie spadnie, 11) w rękę górala, 12) w języku rosyjskim: wymowa nieakcentowanego o jako a.

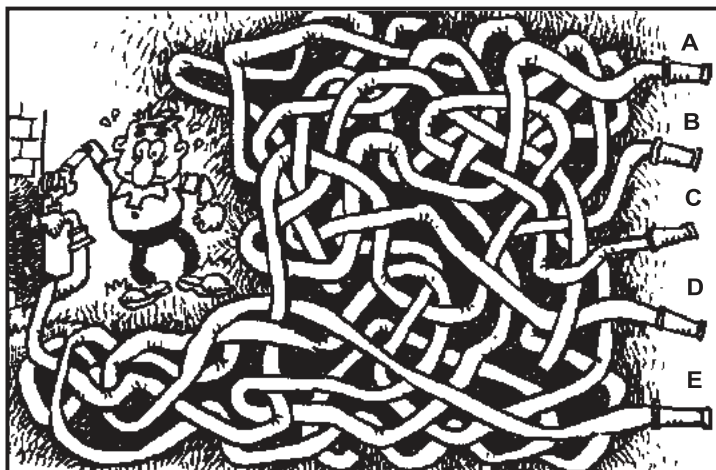
9. BRAKUJĄCA LICZBA

W puste pole należy wpisać taką liczbę, aby nie zakłócała ustalonego porządku. Jaka liczba brakuje?



4	4	5	5	41
8	8	4	4	80
6	6	3	3	

10. POŻAR



Przypatr się uważnie węzom strażackim i odpowiedz na pytanie: Gdy kran zostanie odkręcony, to którym węzłem poleci woda?

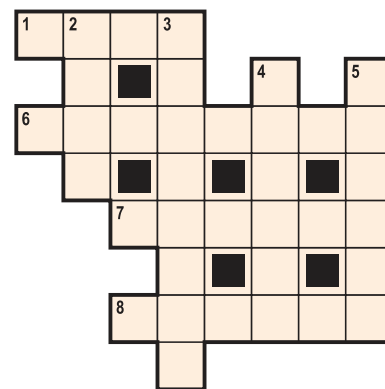
11. KRZYŻÓWKA

W poziome rzędy diagramu należy wpisać wyrazy oznaczone wyłącznie jedną definicją: RODZAJ MSZY. PIONOWO: 2) kawalerzysta, 3) wróży z gwiazd, 4) imię autora „Dywizjonu 303”, 5) Katarzyna II.



12. KALAMBUR

Jeśli brudzę kolor koci, mam zadania, moi złoci.



13. HOMONIM

Przed świętami oczywista zezwoliła Pani Zima
___ / ___ / ___ rzeźbiarz-Mróż korzystał (co niniejszym
stwierdzam w rymach).

OGŁOSZENIA DROBNE

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

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

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	Numbry i nazwy stacji	Wyłączenia w godzinach
29.11.2022	Legionowo ul. Sielankowa 2, 4 ul. Warszawska 35, 37, 37A, 39, 41, 43, 45, 46B, 47, 49, 51, 51A, 53, 55, 55A, 57, 59, 61, 63, 65, 67, 69, 71, 73, 73A, 75, 77, 79, 81, 81A, 83, 85, 87, 87A, 89, 89A, 91, 93, 95, 97, 99, 101, 103, 105, 105A, 107, 107A ul. Bałtycka 66, 68, 70, 70A, 72 ul. Gdyńska 2, 2A, 2B, 4, 6, 7, 7A, 8, 9, 9A, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 34 ul. Myśliwska 1 ul. Helska	04-0291 (LEGIONOWO SOWIŃSKIEGO)	09:00-13:00
29.11.2022	Legionowo ul. Plantowa ul. Wrzosowa 1-26 ul. Polna 1-18B, 20, 20A, 20B, 22, 22A	04-1462 (LEGIONOWO WĄSKA PRZEPOMPOWNA)	09:30-13:30
30.11.2022	Skierdy ul. Kanarkowa ul. Rysia ul. Bociania ul. Solecka	04-0324 (SKIERDY FERMA DROBIU)	10:00-14:00
1.12.2022	Olszewnica Stara ul. Prosta 1, 3 ul. Ogrodowa ul. Długa 2 ul. Marysieńki 1, 2, 12, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 27A-C, 31, 33 ul. Warszawska 1-60, 62, 64 ul. Wojska Polskiego ul. Kwiatowa ul. Lotnicza Sąsiedzka	04-0963 (OLSZEWNICA STARA MARYSIENKI), 04-0054 (OLSZEWNICA STARA 1)	08:00-12:00
1.12.2022	Jabłonna ul. Modlińska 248, 252, 258, 260, 270, 274, 276, 280, 282, 284, 290, 292A, 294	04-1636 (JABŁONNA MODLIŃSKA)	09:00-13:00
2.12.2022	Serock ul. Zakroczyńska 25	04-1921 (SEROCK PIEK-HURT)	09:00-13:00

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

PRACA

szukam pracy

- Masz dużo sprzątanía? Nie masz czasu? Nie lubisz lub masz dużo pracy i nadmiar obowiązków? Chętnie ci pomogę. Oferuję kompleksowe sprzątaníe mieszkań domów budynków gospodarczych lub po remoncie. Mycie okien. 512552515 LEG 52765

- Sprzątaníe mieszkań, domów, mycie okien, mam wieloletnie doświadczenie, rozważę również inne propozycje 506757853 LEG 52746

- Szukam pracy pracownik sklepu Nieporęt, Józefów, Michałów, Wieliszew 698543034 LEG 52767

AUTO-MOTO

sprzedam

- Kupię KażdeAutoOsobowe Busy SkuteryMotory Najlepsze Ceny-NaRynku MożliwośćZwrotuOcz MaszCośDzwoń NatychmiastowyOdbiór! Błyskawiczna Wycena Kupuję Calei rozbite BezOciPrze-gląduiDo Drobnych Napraw! ZadbaneAuto Zaświadczenia DoKasji 502964469 LEG 52584**

EDUKACJA

korepetycje

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

nadaj DROBNE na stronie
www.nadajdrobne.pl

INTERCARS

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

nadaj DROBNE na stronie
www.nadajdrobne.pl

ZDROWIE

przychodnie

ultramedica

CENTRUM ZDROWIA KOBIECY
KLINIKA
GINEKOLOGICZNO - POŁOŻNICZA

Legionowo, ul. Sienkiewicza 10 I p. nad HEBE
tel. 22 732 24 86, 518 447 748

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

SPORT i URODA

TURYSTYKA

USŁUGI

remont i budowa

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

Usł. ogólnobudowlane 507567910
PUL 52673

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



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

ogrodnicze

WYCINKA DRZEW METODĄ ALPINISTYCZNĄ

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

- Wycinka drzew metodą alpinistyczną, sekcijna 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

transport

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

finanse i prawo

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

UBEZPIECZENIA

Wiesława Nawrot

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

inne

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

ROBERT

WYNAJEM I USŁUGI PODNOŚNIKIEM KOSZOWYM

602 86 57 86
www.robert.media.pl

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

BIZNES

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam dom

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

sprzedam działkę

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



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

CHRRZCIN I KOMUNII
ŚLUBU LUB WESELA
URODZIN CZY JUBILEUSZU



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

KIEROWCA CYSTERNY (ADR<TDT,C+E)

Wymagania:

- prawo jazdy kat. C+E
- uprawnienia ADR (cysterny) - możliwość dofinansowania szkolenia przez firmę
- uprawnienia TDT do napełniania i opróżniania zbiorników transportowych
- doświadczenie w prowadzeniu pojazdów ciężarowych
- świadectwo kwalifikacji
- karta kierowcy
- niekaralność

Zakres obowiązków:

- Transport materiałów niebezpiecznych zgodnie z procedurą ADR
- Załadunek oraz rozładunek paliw
- Zgłaszanie usterek pojazdów
- Prowadzenie dokumentacji przewozowej

Oferujemy:

- zatrudnienie na umowę o pracę
- szkolenie wdrożeniowe
- niezbędne narzędzia do pracy
- możliwość skorzystania z oferty prywatnej opieki medycznej oraz ubezpieczenia grupowego

Kontakt:

Dariusz Kowalczyk
tel. 606 369 400, d.kowalczyk@poloil.pl

WYCINKA DRZEW METODĄ ALPINISTYCZNĄ

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

**PRZYCHODNIA
DLA ZWIERZĄT**

lek. wet. MIROŚLAW KADO
specjalista
chorób psów i kotów

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

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

[illegible]



INFORMACJA

Na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2021 r., poz. 1899 ze zm.) Starosta Legionowski reprezentujący Skarb Państwa informuje, iż w siedzibie Starostwa Powiatowego w Legionowie (ul. Sikorskiego 11, 05-119 Legionowo) wywieszony zostaje na okres 21 dni tj. od dnia 29 listopada 2022 r. do dnia 19 grudnia 2022 r. wykaz nieruchomości Skarbu Państwa przeznaczonych do zbycia w drodze darowizny.

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

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

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

kupię nieruchomości

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

do wynajęcia

■ Do wynajęcia w Pułtusku mieszkanie dla kobiety b. tanio 509661909
PUL 52766

■ Wynajmę miejsce handlowe
515321234
LEG 52752

inne

**nadaj DROBNE na stronie
www.nadajdrobne.pl**



■ **Pierniczek to 3-latek średniej wiel-**

 **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

■ Pierniczek to 3-latek średniej wielkości, znaleziony na terenie Gminy Wieliszew, na stacji benzynowej. Psiak trafił do nas wystraszony i zziębnięty, ale nie przejawia agresji. Kogo Pierniczek? Tel: 795 845 242 fundacja.psom.pl
NDM 52768

UROCZYSTOŚCI
organizacja imprez



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

ZWIERZĘTA

na 4 łapy

A close-up photograph of a black dog, possibly a Labrador Retriever, looking slightly to the left. The dog has a red collar with a yellow tag. The background is a blurred outdoor setting.

■ Bracia (Triki i Mini), to szczeniaki (9 kg), znalezione na terenie wsi Palmiry, w gminie Czosnów. Wystraszone maluchy są przyjaźnie nastawione do człowieka. Mini-Triki dla każdego! Tel: 795 845 242 fundacjapso.pl

SPRZĘT IT

MATRYMONIALNE

KOMUNIKATY

RÓŽNE



■ Kupię szklarnie do rozbiórki
mnożarki, gotówka 515924866
LEG 52390

■ Sprzedam drewno opałowe, odbiór własny okolicie Wyszogrodu, pocięte 605280942
LEG 52771

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

■ Janka to 2-letnia szylkretka błękitna, która została znaleziona w Markach, przy ulicy Promiennej 10a. Kicia jest bardzo wystraszona, ale stan jej zdrowia jest dobry. Janka czeka... Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM C2760

AUTO NAPRAWA

• MECHANIKA • GEOMETRIA • CZĘŚCI
• WYWAŻANIE KÓŁ • KLIMATYZACJA

Adam Szczypkowski ☎ 605 94 91 91
05-110 JABŁONNA ul. WYGONOWA 1
pn - pt: 8.00 - 17.00 022 782 49 10

BUDOWNICTWO PREFABRYKOWANE

elementy ścienne i stropowe,
budownictwo jednorodzinne, wielorodzinne,
obiekty użyteczności publicznej i biurowe,
szybki czas realizacji inwestycji,
wysoka jakość i trwałość elementów

BUDOWNICTWO WYKONANE

PREFABRYKATY BETONOWE

Szeroki wybór prefabrykatów betonowych w tym:

- bloczki betonowe
- elementy ogrodzeniowe
- kostka brukowa

BRIX Betonowe Prefabrykaty

Producent prefabrykatów betonowych
Kosowo 134, 05-190 Nasielsk
tel. 22 333 50 10 brix.net.pl



Objętość płuc płodów jest znacząco zmniejszona u ciężarnych z SARS-CoV-2

Objętość płuc płodów jest znacząco zmniejszona u ciężarnych z SARS-CoV-2 w porównaniu z płucami płodów kobiet zdrowych – powiedziała PAP prof. Agnieszka Szuster-Ciesielska z Katedry Wirusologii i Immunologii UMCS w Lublinie, nawiązując do najnowszych badań

Odnosząc się do pracy niemieckich naukowców, ekspertka poinformowała, że w badaniu wzięły udział 34 kobiety w ciąży, będące w 33-34 tygodniu ciąży – z łagodnymi objawami zakażenia SARS-CoV-2, potwierdzonego testem PCR i niewymagające hospitalizacji.

„Metodą rezonansu magnetycznego badano objętość płuc płodów u tych ciężarnych. Następnie wyniki porównano z grupą kontrolną 15 niezakażonych koronawirusem kobiet w ciąży” – przekazała profesor.

„Stwierdzono, że objętość płuc płodów była znacząco zmniejszona u ciężarnych z SARS-CoV-2 w porównaniu z płucami płodów kobiet zdrowych. Najbardziej widoczne różnice wystąpiły w trzecim trymestrze ciąży” – wskazała wirusolog.

Jako optymistyczną wiadomość wskazała, że po urodzeniu nie stwierdzono u dzieci niewydolności oddechowej. „Niemniej zmniejszenie objętości płuc jest nieprawidłowym wynikiem” – zaznaczyła.

Podkreśliła, że wyniki tego badania potwierdzają po raz kolejny konieczność szczepienia się kobiet w ciąży przeciwko koronawirusowi. W tym kontekście wspomniała również o grypie.

„Zachorowanie na gripę w pierwszym trymestrze ciąży jest niebezpieczne i może doprowadzić do poronienia” – przypomniała.

Odnosząc się do zakażenia SARS-CoV-2 u kobiet będących w ciąży, podkreśliła, że dotychczasowe badania wykazały, że są one bardziej narażone na ciężką chorobę, śmierć i powikłania.

„Ciężarne, które są przyjmowane do szpitala z COVID-19, częściej niż ich rówieśniczki przebywają na oddziałach intensywnej terapii i wymagają wentylacji inwazyjnej” – dodała prof. Szuster-Ciesielska.

Zwróciła również uwagę, że – jak wynika z badań – ciężkie przypadki COVID-19 u ciężarnych kobiet mogą wiązać się z nieprawidłowościami łożyska, stanem przedrzucawkowym, poronieniami, porodami martwych dzieci i z porodami przedwczesnymi.

Łącznie od 4 marca 2020 r., gdy wykryto w Polsce pierwsze zakażenie SARS-CoV-2, potwierdzono 6 350 427 przypadków. Zmarło 118 296 osób z COVID-19. (PAP)

**Nauka w Polsce,
Autorka: Gabriela Bogaczyk**

Główną przyczyną bezsenności jest niekorzystna zmiana stylu życia

Zaburzenia lękowe, depresja i choroby somatyczne nie są już główną przyczyną bezsenności, dziś doprowadza do tego przede wszystkim niekorzystna zmiana stylu życia i zaburzenia rytmu dobowego – twierdzi prof. Adam Wichniak, specjalista zaburzeń snu

W Europie problemy ze snem ma już 30 proc. społeczeństwa, coraz częściej narzekają z tego powodu ludzie młodzi. A bezsenność stała się chorobą cywilizacyjną, podobnie jak depresja. Ostatnio przyczyniła się do tego pandemia oraz lockdown. Dziś inne są jednak powody bezsenności.

– Jeszcze 5-10 lat temu główną przyczyną bezsenności były zaburzenia lękowe, depresja i choroby somatyczne. Dziś najważniejsza jest zmiana stylu życia – twierdzi prof. Adam Wichniak z III Kliniki Psychiatrycznej i Ośrodka Medycyny Snu w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie.

Wyjaśnia, że coraz więcej czasu w ciągu dnia spędzamy w pomieszczeniach zamkniętych, gdzie dociera do nas za mało słonecznego światła. Wieczorem z kolei mamy za dużo światła, bo korzystamy ze sztucznego oświetlenia i urządzeń elektronicznych. – Ten nadmiar światła zaburza nasz rytm okołodobowy. Ponadto chodzimy spać i wstawiamy się o różnych porach. I co bardzo ważne – brakuje nam aktywności fizycznej. Wszystko to sprawia, że sen staje się krótki, płytki i przerywany – zaznacza.

Zapominamy, że jakość snu jest naszą podstawową potrzebą i podstawą naszego zdrowia fizycznego i psychicznego. – Gdy śpimy tyle, ile organizm potrzebuje, wstawiamy wypoczęci, pełni sił do życia – przypomina specjalista. W pandemii wiele osób odczuwało lęk przed zachorowaniem zarówno własnym, jak i najbliższych osób, poważnym problemem była też utrata poczucia bezpieczeństwa (fizycznego i ekonomicznego).

– Do tego, z powodu pracy zdalnej, braku konieczności dojazdu do pracy, wiele osób mogło dowolnie sterować porannymi godzinami snu. Wielu Polaków nie dbało też o to, aby wychodzić na zewnątrz przynajmniej raz dziennie na 30-60 minut. Całe dnie spędzali przed ekranami komputerów. Jednak u 20 proc. społeczeństwa pandemia polepszyła sen. Dotyczy to osób, które uciekły się z pracy zdalnej, bo mogły pracować w bezpiecznym, prywatnym otoczeniu

– zwraca uwagę prof. Adam Wichniak. Poprawił się ich stan psychiczny.

Zdaniem specjalisty, aby lepiej się wysypiać, trzeba wzmocnić mechanizmy regulujące sen. Konieczna jest zmiana stylu życia – regularny wysiłek fizyczny, stałe pory snu oraz wprowadzenie zasad zdrowego snu (higieny snu).

przekonania, że śpi dobrze tylko dlatego, że przyjmuje tabletkę. Dlatego warto pamiętać, że dobrej jakości snu nie zawdzięczamy temu, że przyjmujemy lek, tylko temu, że dbamy o wysiłek fizyczny, zdrowy styl życia, odprężenie się przed snem itd. A jeśli to nie pomaga – poprzez wpływ na mechanizmy regulujące sen – twierdzi specjalista.

Potem trzeba wrócić do zdrowych zasad higieny snu – uważa specjalista.

Najważniejsze – dodaje – jest unikanie emocji przed snem, a także dbanie o wysiłek fizyczny (najlepiej pięć razy w tygodniu przez 30-60 minut) oraz stosunkowo krótki czas poświęcany na sen w nocy (dla większości osób



– Można również korzystać z preparatów wzmacniających regulację snu, np. z melatoniny lub innych leków o działaniu melatoninergicznym w przypadku zaburzeń rytmu snu, bądź leków stosowanych przy zaburzeniach psychicznych (np. leków przeciwdepresyjnych) w przypadku gorszego stanu emocjonalnego. Jednak im intensywniej żyjemy, tym bardziej powinniśmy dbać o okołodobowy rytm snu – zaznacza specjalista Instytutu Psychiatrii i Neurologii.

Ostrzega, że niektóre leki nasenne mogą uzależniać, szczególnie wtedy, gdy są nadużywane. Tłumaczy, że uzależnienia są pochodzenia psychologicznego i biologicznego. – Biologicznie uzależniają leki dostępne na receptę (głównie przeciwłękowe oraz nasenne). I niestety te leki są w Polsce bardzo chętnie przyjmowane przewlekłe. Z kolei w uzależnieniu psychologicznym pacjent nabiera

O czym warto pamiętać, że by się wysypiać? O tym, że sen jest najlepszy wtedy, gdy jest cicho, ciemno i chłodno. – Co do ciemności, mam jedno zastrzeżenie: jest ona pożądana w nocy, natomiast w ostatniej godzinie snu lepiej jest, gdy w pomieszczeniu się rozjaśnia. Kiedy więc mamy grube kotary, to dobrze by było, żeby ktoś z domowników, kto wcześniej wstaje, je rozchylił – doradza.

Przydatna może być lampka symulująca świt, która rozjaśniając się przygotowuje nas na aktywność. – Budzenie się z ciemności dla większości osób jest nieprzyjemne. Dlatego w miesiącach jesienno-zimowych często wydaje się nam, że sen nie daje odpoczynku. Powodem tego jest brak efektu świtu – wyjaśnia prof. Adam Wichniak.

Pomocna może być fototerapia nazywana „pigułką światła”. – Można ją stosować rano, tuż po obudzeniu się, przez okres od 2 do 6 tygodni.

jest to 7-7,5 godziny). Poza tym zachowanie stałych pór wstawania rano i unikanie silnych źródeł światła przed snem oraz w nocy. Urządzenia elektroniczne należy wyłączać 60 minut przed udaniem się do łóżka. Drzemki w ciągu dnia są dobre, ale tylko dla osób, które dobrze śpią w nocy.

W razie przedłużających się problemów ze snem należy zwrócić się do lekarza. Prof. Adam Wichniak uważa, że bezsenność może być leczona przez lekarzy rodzinnych i w poradniach zdrowia psychicznego albo w ośrodkach medycyny snu o profilu psychiatryczno-neurologicznym. – Bo trzeba pamiętać, że jeśli ktoś przewlekłe nie jest w stanie odprężyć się przed snem, prawdopodobnie ma trudności ze zdrowiem psychicznym i powinien szukać opieki psychologa lub psychiatry – dodaje.

**PAP - Nauka w Polsce,
Zbigniew Wojtasiński**



KLINIKA GINEKOLOGICZNO – POŁOŻNICZA
- Prowadzenie ciąży, Diagnostyka USG 3D/4D
- Leczenie niepłodności kobiet i mężczyzn
- Badania prenatalne
- Ginekologia estetyczna
- USG piersi, jamy brzusznej i tarczycy

Legionowo, ul. Sienkiewicza 10 I p. nad HEBE
tel. 22 732 24 86, 518 447 748
www.umedica.pl f ultramedicalegionowo



ul. Krasińskiego 64, 05-120 Legionowo

GODZINY OTWARCIA:
Poniedziałek – Piątek 9-20
Sobota 10-15

Gabinter.pl

LEKARZE SPECJALIŚCI

- Interna i Medycyna Pracy
- Ortopedia i Traumatologia
- Ortopedia Dziecięca (badania preluksacyjne)
- Kardiologia
- Chirurgia
- Dermatologia
- Chirurgia Plastyczna
- Neurochirurgia
- Radiologia
- Rehabilitacja
- Pobrania Krwi
- Szczepienia na COVID-19 (4 dawka już dla osób 60 plus)

REJESTRACJA

tel: 22 774 09 66 tel: 737 144 444



Świąteczne spotkanie mieszkańców
Gminy Nieporęt

jarmark bożonarodzeniowy

11 grudnia

Plac Wolności w Nieporęcie

10.00-17.00

- stoiska ze świątecznym rękodziełem
- kalendarze gminne na 2023 rok
- zbiórka karmy dla bezdomnych zwierząt

11.30-16.00

- fotobudka, elfy i Mikołaj
- kolędowanie -
chór Tobie Śpiewam
- iluminacja choinki

16.10 - teatr uliczny - Jasełka na wysokości



NOWY DWÓR MAZ.

KONCERT PIEŚNI PATRIOTYCZNYCH

Po 123 latach niewoli pod zaborami, w listopadzie 1918 roku Polska odzyskała niepodległość. Z okazji 104 rocznicy odzyskania niepodległości, w przestrzennej oranżerii Hotelu Royal w Modlinie Twierdzy, w dniu 19 listopada br., Zespół Pieśni i Tańca Ziemi Nowodworskiej Soli Deo, pod dyktando mgr Józefy Barbary Łuszczyńskiej, wystąpił z koncertem, upamiętniającym tę rocznicę, któremu przewodziła myśl: „A Oni szli, waleczni tak, szli, aby Polskę ujrzał świat...”



Honorowy patronat nad koncertem objął płk rez. Alfred Kabata Prezes Zarządu Głównego Związku Oficerów Rezerwy RP. Związek Oficerów Rezerwy Rzeczypospolitej Polskiej był także partnerem przedsięwzięcia. Podczas koncertu ZOR RP reprezentowała delegacja Zarządu Głównego w składzie: Alfred Kabata, Teresa Strońska – Macińska, Henryk Ruszczyk, Henryk Marciniak, Wiesława Karczmarczyk i kpr. rez. Stanisław Wykowski.

Obecny był także Michał Krzysztof Wykowski – prezes Warszawskiego Stowarzyszenia Rodzina Policyjna 1939 roku, która to organizacja ściśle współpracuje z ZOR RP.

W koncercie uczestniczyli radni miasta i powiatu; Angelika Sosińska, Marcin Ozdarski i Jerzy Plackowski oraz radny powiatu legionowskiego pan Grzegorz Zbroch.

Podczas koncertu wystąpił Zespół Pieśni i Tańca Ziemi Nowodworskiej Soli Deo, chór i kapela (dwoje skrzypiec, klarnet i akordeon) pod dyktando Józefy Barbary Łuszczyńskiej. Dzieci Zespołu Tańca Ludowego pod kierownictwem Ewy Budny-Orłowskiej. Partie solowe wykonał Dawid Kaptur, a wykonawcami tańców narodowych (mazura i oberka) byli Ewa Budny-Orłowska i Dawid Kaptur.

W bogatym, artystycznym programie, chór i kapela zespołu dla wszystkich uczestników koncertu, zagrali i zaśpiewali najpiękniejsze pieśni patriotyczne jak: „Wojenka, wojenka”, „Bywaj dziewczę zdrowe”, „Ostatni mazur”, „Serce w plecaku” i „Jak długo w sercach naszych” w opracowaniu J.Łuszczyńskiej, oraz „Modlitwa do Bogarodzicy”, „Hej chłopcy”, „Pierwsza Brygada”, „Deszcz, jesienny deszcz”, „Polskie kwiaty”, „Ojciec z niebios”, „Modlitwa obozowa” i „Oj, nasi jada”.

Dzieci Zespołu Tańca Ludowego pod opieką mgr Ewy Budny-Orłowskiej nagrodzony został wielkimi brawami przez publiczność, za umiejętności i urok tanecznych układów. Tańce narodowe; mazur i oberka, wykonali tancerze Ewa Budny-Orłowska i Dawid Kaptur. Całość programu przeplatana była najpiękniejszymi

fragmentami wierszy polskich poetów, poświęconych Ojczyźnie, w wykonaniu prowadzących koncert oraz dzieci.

W końcowej części programu, Prezes Zarządu Głównego ZOR RP płk rez. Alfred Kabata udekorował dyrygent Zespołu Pieśni i Tańca Ziemi Nowodworskiej Soli Deo, mgr Józefę Barbarę Łuszczyńską Krzyżem Zasługi Związku Oficerów Rezerwy RP „Serve Patriae” („Służyć Ojczyźnie”) nadanym przez Zarząd Główny z okazji jubileuszu 100 – lecia Związku Oficerów Rezerwy Rzeczypospolitej Polskiej, w uznaniu zasług dla współpracy ze Związkiem Oficerów Rezerwy Rzeczypospolitej Polskiej, zasług w prowadzeniu działalności artystycznej, popularyzowanie tradycji narodowych, oraz kształtowanie postaw patriotycznych w społeczeństwie.

B. Malewska, (k)



ZAPROSZENIE

PORANEK Z TEATREM

Zamieszanie ze Świętami

17.12.2022 r. godz. 10:00

NOWODWORSKI OŚRODEK KULTURY NOWY DWÓR MAZOWIECKI UL. I. PADEREWSKIEGO 1A

KARTY WSTĘPU - 20 ZŁ DO NABYCIA W KASIE NOK I NA WWW.BILETYNA.PL

Imprezy organizowane przez Nowodworski Ośrodek Kultury mogą być nagrywane i fotografowane.

organizatorzy: sponsorzy: patronat medialny:



SZKOLNE OBCHODY NARODOWEGO DNIA NIEPODLEGŁOŚCI

„JEST W KAŻDYM WIERNYM SERCU POLAKA, CO O NIĄ WALCZYŁ, CIERPIAŁ I WIERZYŁ...”

Jak co roku, w przededniu największego narodowego święta, szkoła w Modlinie uczciła 104. rocznicę odzyskania niepodległości. W obecności Poczty Sztandarowego uczniowie i nauczyciele o godzinie 11:11 przystąpili do ogólnopolskiej akcji „Szkoła do Hymnu”.

Po odśpiewaniu „Mazurka Dąbrowskiego” uczniowie zaprezentowali spektakl ukazujący nasze trudne momenty dziejowe. Trzy kruki, symbolizujące zaborców,

rozdarły mapę Polski na długie 123 lata. Poświęcenie, cierpienie i odwaga pokoleń Polaków zaowocowały pięknym dniem 11 listopada 1918 roku.

Akademii ubogacił występ chóru klasy Va, który zaprezentował sztandarowe pieśni z patriotycznego śpiewnika: „Pierwsza Brygada” czy „Rozkwitały pąki białej róż”.

Monika Zakrzewska - Walczak, fot.: Dorota Tendera





Zimowy kiermasz na dworcu

4 grudnia 2022

w godz. 11⁰⁰ - 16⁰⁰

Rękodzieło artystyczne
i wyroby regionalne

Dworzec w Legionowie
ul. T. Kościuszki 8A





WYWIAD TYGODNIKA

Mamy młody, perspektywiczny zespół

Rozmawiamy z trenerem Bartoszem Kujawskim o dotychczasowych wynikach ligowych, trudnościach i kontuzjach, jakie spotkały drużynę siatkare oraz o tym, jak wygląda pozyskiwanie nowych zawodniczek i sytuację Juniorek w pierwszym zespole

Wojciech Lewandowski: Jak Pan ocenia dotychczasowe występy drużyny? Jakże były założenia przed sezonem?

Bartosz Kujawski: Założenia przedsezonowe były zupełnie inne niż teraz. Mieliliśmy grać w innym składzie. Przed startem rozgrywek dużo więcej bym oczekiwał od zespołu niż to co się wydarzyło. Jestem jednak zadowolony z tego, że tak naprawdę z tego bardzo trudnego okresu reorganizacji drużyny, gdzie sama zmiana rozgrywkowej była olbrzymią rewolucją, a do tego wypadnięcie podstawowej libero, wyciągnęliśmy bardzo dużo. Dlatego bardzo się cieszę, że

przy tak dużych problemach wyszliśmy z twarzą i zdobyliśmy punktową jest bardzo zadowalającą. Szkoda, że nie udało się przechręcić na swoją korzyść takich starć jak to z Sosnowcem. Graliśmy tam bardzo dobrą siatkówkę przez pierwsze dwa sety. Suma summarum przegraliśmy 2:3, ale przed meczem ten 1 punkt brałbym w ciemno.

Bardzo trudno było na nowo ułożyć grę drużyny, gdzie obie zawodniczki przygotowywały się z nami przez cały okres przedsezonowy. Cieszy, że mogliśmy wyjechać na obóz przygotowawczy i w spokoju oraz dogodnych warunkach skupić się na przygotowaniach. Kilka nieoczekiwanych sytuacji

spowodowało jednak, że musieliśmy latać drużynę i powoli zaczynamy wychodzić na prostą. Jeśli chodzi o samą kadrę i sam skład to nie jest jeszcze optimum. Dominika Balcerowicz bardzo nam pomaga, ale nie może z nami trenować w pełnym wymiarze, więc ta jakość treningowa nie jest taka jaką bym sobie życzył.

WL: Powiedział Pan, że przed sezonem były inne cele. Można wiedzieć jakie?

BK: Bardziej stawiamy na cele miesieczne, które mają nas doprowadzić do tego o czym marzymy i na co liczymy. Liczyłem na zwycięstwo z Częstochowianką czy z Sosnowcem i sięgnięcie po co najmniej 2 punkty w każdym z nich. Ze Stalą Mielec i Energetykiem Poznań mieliśmy przede wszystkim nawiązać walkę, pokazać się z dobrej strony. Nie oczekiwałem od zespołu, że musimy wygrywać takie spotkania. Mamy młody, perspektywiczny zespół i ogólnym celem na ten sezon jest turniej finałowy i pierwsza czwórka rozgrywek.

WL: Wspomniał trener o problemach kadrowych. Jeszcze przed startem sezonu wypadła z powodu poważnej kontuzji Martyna Gorzkiewicz. W jej miejsce przyszła Katarzyna Maj, a po 3 czy 4 kolejkach ujawniła się również kontuzja pleców u libero Kamili Colik. Wówczas do zespołu wróciła Dominika Balcerowicz. O ile Kasia Maj zdążyła jeszcze na końcówkę okresu przygotowawczego, o tyle „Domena”, która zawiesiła czy zakończyła sportową karierę po poprzednim sezonie, musiała wejść na boisko z marszu i gasić pożar.

BK: Kasia Maj przygotowywał się do sezonu w II lidze w AZS-ie Warszawa, więc tutaj wejście w trening był płynniejszy. Dominika zdecydowanie weszła gasić pożar i ugasiła go. Ostatni kontakt z piłką miała na turnieju prezero [turniej siatkówki plażowej – przyp. redakcji]. Można powiedzieć, że faktycznie przyszła z marszu na pierwszy mecz z Sosnowcem. Była wtedy po jednym treningu z nami. Wielkie uznanie i szacunek dla niej. Jestem jej bardzo wdzięczny i to pokazuje, że przez wiele lat pracowaliśmy w bardzo dobrych stosunkach, że w tak trudnym momencie możemy się do niej zwrócić i pomaga nam.

WL: Patrząc z boku z wysokości linii końcowej boiska mogą niepokoić sytuacje, gdzie drużyna wysoko prowadzi, ale w pewnym momencie staje w miejscu i traci punkty seriami. Czy to jest kwestia właśnie bardzo młodej kadry, gdzie zawodniczki spinają się i brakuje takiej doświadczonej liderki jak była na przykład w zeszłym sezonie Agnieszka Wołoszyn, która wchodziła na kilka punktów w każdym secie i potrafiła uspokoić grę? Czy to jest bardziej ogólny problem z brakiem zgrania i potrzeba więcej czasu i na play-off takich sytuacji będzie mniej?

BK: Wszystko co powiedziałeś składa się w zasadzie w jedną całość. Takie sytuacje

wynikają raczej z braku cierpliwości, opanowania i pewności w swoje umiejętności, a na to wszystko ma wpływ doświadczenie boiskowe. W tych momentach nie przestajemy dobrze grać tylko chcemy grać jeszcze lepiej. Jak mówi przysłowie lepsze jest wrogiem dobrego. Ciężko wskoczyć na jeszcze wyższy poziom, kiedy grasz dobrze, zdobywasz punkty. Brakuje nam cierpliwości, żeby dalej grać swoje. Często dziewczyny chcą coś poprawić, wspiąć się właśnie o ten poziom wyżej i pojawiają się błędy. Te przestoje wynikają z tego, że nie mamy zaufania do swoich umiejętności i swojego potencjału i zaczynamy szaleć w trudnych sytuacjach zamiast grać, to co sobie zakładaliśmy. Wydaje mi się, że to jest najmniejszy problem. Gorzej, gdyby nie widać było tego potencjału w drużynie. Mamy dużo czasu, żeby nauczyć się grać, wygrywać. Opanowanie przyjdzie z czasem i wierzę, że wejdziemy na ten wyższy poziom.

Atutem może być w naszym przypadku dość wąska kadra. Z każdym meczem każda z dziewczyn będzie się ogrywać. Każda z nich ma czas, żeby pokazać się na boisku. Nie ma problemu, że któraś z zawodniczek dostanie mniej czasu od innej. Pierwsza szóstka zaczyna się klarować, ale przy krótkiej ławce każda z dziewczyn wie, że może sobie wywalczyć miejsce na boisku.

WL: Potwierdzeniem tego, że mamy młodą drużynę jest ostatnia informacja o przejściu w przyszłym roku Patrycji Łabuckiej do NCAA. Najlepszej akademickiej ligi siatkówki w Stanach Zjednoczonych. To duży sukces dla samej zawodniczki, ale i trenerów, że siatkarka z Nowego Dworu będzie miała szanse rozwijać się na tak wysokim poziomie.

BK: Zdecydowanie tak. To pokazuje również jak mocny mamy zespół Juniorek, którzy w tym roku będzie walczył o wysokie cele. Nie wiem czy w tym roku w hierarchii klubu nie stawiamy właśnie na wynik Juniorek. Jest to dla nas trenerów jak i dla klubu budujące, że takie transfery zaczynają się pojawiać.

WL: Powiedział Pan, że w hierarchii klubu Juniorki są w tym roku stawiane wyżej. Obserwując wyniki podopiecznych trenera Cezarego Tułina w rozgrywkach Juniorskich i Mazowieckiej Lidze Siatkówki (III liga) widać, że dziewczęta świetnie sobie radzą. Dla Julki Grzelak, Aleksandry Stan i Klaudii Grzywaczewskiej jest to ostatni dzwonek na odniesie sukcesu w juniorskiej siatkówce?

BK: Tak, to jest ich ostatni rok. Trener Tułin ma bardzo ciekawy skład, który może powalczyć o wyższe cele. Dziewczyny, o których wspominałeś, mają szansę złapać ogrania w I lidze na wyższym poziomie. Na treningach zwracamy uwagę na to, że mają cały czas się rozwijać i tam mają w tym roku zrobić wynik. Ta I liga jest narzędziem do tego, żeby weszły na kolejny poziom swoich umiejętności.



WL: Widzimy, że zwłaszcza Julka Grzelak dostaje sporo minut na boisku i świetnie wykorzystuje te szanse na pokazanie swoich umiejętności, o tyle Klaudii Grzywaczewskiej nie widzimy na boisku w porównywalnym wymiarze czasowym. Czym to jest spowodowane? Czy chodzi tutaj o fakt, że ta piłka seniorska, zwłaszcza od libero, wymaga bardzo wysokiego poziomu siły fizycznej, ale również atletyczności?

BK: Nie do końca. Rozmawiałem z Klaudią i wszystko wskazywało na to, że po kontuzji Kamili będzie miała swoją szansę. Została sama na tej pozycji i wszystko wskazywało, że będzie ważną postacią w drużynie. Zdaje się, że był to trochę szok dla wszystkich i gdzieś mentalnie tego nie udźwignęliśmy. Nie mówię tego tylko o Klaudii, tylko o każdym w zespole, gdzie było trochę paniki, że juniorka z dnia na dzień będzie podstawową libero. Niemniej mam nadzieję, że ten stres i ta presja, która spadła na Klaudię z niej zejdzie i będziemy mogli częściej widywać ją na boisku.

WL: Na koniec naszej rozmowy chciałbym trenera spytać, jak siatkówka wygląda od „kuchni” również w nawiązaniu do obecnej sytuacji w zespole. Obowiązują przepisy o możliwości wykonania w trakcie trwania sezonu tzw. transferu medycznego. Czy ze względu na kontuzję zwłaszcza Kamili Colik nie rozważaliście takiej opcji?

BK: Karuzela transferowa trwa do końca. Z transferu medycznego możemy skorzystać od lutego, gdyby któraś z zawodniczek uległa kontuzji. Obecnie w dalszym ciągu możemy dokonywać transferów. Poszukujemy cały czas libero na pełny wymiar.

WL: A jak wygląda kwestia transferów pomiędzy klubami I ligi? Czy jest to coś na zasadzie wymian

między klubami na zasadach podobnych do tych znanych z NBA? Takie skojarzenie nasunęło mi się w momencie, kiedy z Sosnowca do Nowego Dworu przeniosły się Kamila Colik i Wiktoria Paluszkiwicz, a do Sosnowca trafiły Aleksandra Deptuch i Łucja Laskowska. Czy raczej mówimy o transferach gotówkowych?

BK: Przejście Oli i Łucji nie mają nic wspólnego z przyjazdem do nas Kamili i powrotem Wiktorii. To są bardzo indywidualne sprawy i kluby nie pracują raczej na zasadzie wymiany. Jest to bardziej dogadywanie się bezpośrednio poszczególnymi zawodniczkami.

WL: Jak wygląda pozyskiwanie zawodniczek, które Pan chciałby widzieć w swojej drużynie? Na jakich zasadach działa skauting?

BK: Skauting jest bardzo prosty. Mamy bazę zawodniczek I ligi, które obserwujemy. Stale analizujemy pozostałe drużyny, ich taktykę, więc cały czas te zawodniczki się pojawiają. Kiedy dostrzegę wyróżniającą się zawodniczkę, wtedy bliżej jej się przyglądam. Patrzę na reakcje, zachowania podczas meczów. Potem odbywamy rozmowę, bo to jest ważne, żeby taka zawodniczka mentalnie pasowała do ekipy. Dużą rolę w doborze składu mają sami trenerzy.

W tamtym roku bardzo wcześnie wiedziałem, która z dziewczyn myśli o odejściu. Udało nam się pozyskać wszystkie zawodniczki, które chciałem widzieć w drużynie. Przed sezonem byłem bardzo zadowolony z tego. Niestety dużo pecha i musimy się przystosować do zaistniałej sytuacji.

WL: Na pewno z ekscytacją będziemy zatem obserwować starcie z Chemikiem Police i dalsze zmagania LOS-u w walce o ligowe punkty i zamierzone cele. Dziękuję trenerze za rozmowę.

Rozmawiał: Wojciech Lewandowski

SIATKÓWKA

Podwójna przegrana LOS-u

W minionym tygodniu siatkarki LOS-u Nowy Dwór Mazowiecki rozegrały dwa spotkania. W środę w meczu Pucharowym podejmowały Chemika Police. Natomiast w sobotę udały się do Wieliczki na kolejne ligowe starcie z zespołem Solnej. Do drużyny trenera Bartosza Kujawskiego dołączyła nowa zawodniczka

W Pucharze bez niespodzianki

W środę 23. listopada LOS podejmował we własnej hali Mistrzynię Polski Chemika Police. Faworytkami tego starcia były siatkarki z Tauron Ligi, które ostatecznie pewnie wygrały 3:0. Nie można mówić jednak o blamażu. Nowodworzanki były wyraźnie o klasę niżej do swoich rywek, ale potrafiły zaskoczyć parokrotnie rywalki skuteczną zagrywką **Wiktorii Paluszkiwicz** i **Sandry Świętoń**, dobrą grą na siatce **Pauliny Reiter** i **Katarzyny Zdrzejewskiej** czy skutecznym pojedynczym blokiem **Julii Grzelak**. Niestety było to jednak za mało, aby wyrwać rywalkom choć seta.

Nowa twarz w LOS-ie

W piątek LOS ogłosił transfer **Natalii Sidor**. 24-letnia atakująca występowała ostatnio w Częstochowiance Częstochowa. W tym sezonie zdążyła rozegrać 4 spotkania, w których utrzymywała średnią skuteczność na poziomie 42%.

Porażka w 5 setach

Starcie w Wieliczce było kolejnym 5-cio setowym występem nowodworzanek, który był dla kibiców sinusoidą emocji. W pierwszej partii lepsze okazały się gospodynie. Nowodworzanki starały się gonić wynik, ale nie potrafiły doprowadzić nawet do wyrównania ciągle tracąc 3 punkty do rywek, którym uległy do 22. Druga odsłona tego meczu odbyła się już pod dyktando nowodworzanek, które zbudowały sobie dużą przewagę wygrywając seta do 15.

W trzeciej odsłonie tego pojedynku to ponownie gospodynie okazały się lepsze 25:18. Czwarty set ponownie należał do nowodworzanek (25:22). Zwycięzcę miał wyłonić tiebreak. Podopiecznym trenera Kujawskiego udało się zniwelować stratę punktową do rywek, ale było to za mało, aby wywieźć z Wieliczki 2 punkty. LOS uległ 12:15 i 2:3 w całym spotkaniu.

Po 9. kolejce nowodworzanki spadły na 7 miejsce w tabeli. Następny mecz rozegrają w sobotę 3 grudnia. Będą wówczas gościć zespół Wieżycy Stężycy, który z 5 punktami na koncie zajmuje przedostatnie 13. miejsce w tabeli. To spotkanie odbędzie się wyjątkowo w hali przy ulicy Młodzieżowej.

LOS Nowy Dwór Maz. – Chemik Police 0:3 (15:25, 12:25, 14:25)

Solna Wieliczka - LOS Nowy Dwór Maz. 3:2 (25:22, 15:25, 25:18, 22:25, 15:12)

Wojciech Lewandowski



NOWY DWÓR MAZ.

Ponad 100 pływaków na starcie!

W niedzielę, 20 listopada odbył się I etap IX Rodzinnych Zawodów w pływaniu o Puchar Burmistrza Nowego Dworu Mazowieckiego

Na nowodworskiej pływalni stawiała się rzesza najmłodszych amatorów pływania wraz z dopingującymi rodzinami. Zawody cieszyły się dużym zainteresowaniem zarówno dzieci, jak i dorosłych - na starcie zjawili się ponad 100 osób!

Rodzinnne Zawody w pływaniu to przede wszystkim możliwość sprawdzenia swoich umiejętności, niezależnie od wieku i doświadczenia, a także spędzenia wolnego w rywalizacyjnej zabawie z rodziną. Na którą serdecznie zapraszamy!

Transmisję z zawodów dzięki uprzejmości tv.nsk.pl można obejrzeć na kanale YouTube: TV.NSK.PL_sportndm.

Kategoria I – Dziewczeta

1. Hania Lazurek - 36"81
2. Lena Kowalska - 42"72
3. Adrianna Kalinowska - 52"65

Kategoria I – Chłopcy

1. Jan Leszko - 34"52
2. Michał Sasin - 35"19

Kategoria II – Dziewczeta

1. Zofia Majewska - 27"88
2. Elena Górka - 28"03
3. Julia Rutkowska - 30"44

Kategoria II – Chłopcy

1. Dominik Bułkin - 21"50
2. Antoni Leszko - 27"09
3. Szymon Kowalski - 27"91

Kategoria III – Dziewczeta

1. Alina Kalinowska - 39"97

2. Wiktoria Majewska - 41"40
3. Zofia Choroś - 43"00

Kategoria III – Chłopcy

1. Antoni Lazurek - 35"10
2. Roman Jagusiak - 45"60
3. Jakub Pętkowski - 48"28

Kategoria IV – Dziewczeta

1. Iga Zielińska - 37"41
2. Anna Zając - 37"45
3. Daria Krawczyk - 41"03

Kategoria IV – Chłopcy

1. Simon Przybytniak - 32"97
2. Wojciech Bieńkowski - 49"35
3. Julian Kijkowski - 50"55

Kategoria V – Dziewczeta

1. Michalina Grzesiak - 33"06
2. Julia Śliwińska - 36"53
3. Helena Wrzeszcz - 39"00

Kategoria V – Chłopcy

1. Bartosz Białobrowko - 31"35
2. Szymon Jakubowski - 32"18
3. Adam Jakubowski - 36"06

Kategoria VI – Kobiety

1. Magdalena Budkiewicz - 32"88
2. Jolanta Hetmańska Wrzeszcz - 42"84
3. Magdalena Klimek Majewska - 51"84

Kategoria VI – Mężczyźni

1. Marcin Banaszkiewicz - 35"22
2. Igor Kiliś - 35"66
3. Adam Gollnik - 36"60

Kategoria VII – Mężczyźni

1. Tomasz Grzelak - 46"44
2. Henryk Paż - 1'11"22

Kategoria VII – Kobiety

1. Grażyna Bydołek - 1'24"09

Sztafeta Open Indywidualna – Grupa I

1. Adam Cholewiński, Szymon Tomaszewski - 43"19
2. Jan Sapiecha, Igor Kiliś - 48"31
3. Błażej Cegiełka, Oskar Cegiełka - 50"41

Sztafeta Open Indywidualna – Grupa II

1. Marcin Banaszkiewicz, Kamil Kwiatkowski - 33"28
2. Gustaw Kijkowski, Tomasz Kazancki - 35"94
3. Łukasz Majewski, Magdalena Klimek-Majewska - 40"59

Sztafeta Rodzinna – Grupa I

1. Krystian i Julia Śliwińska - 34"67
2. Tomasz i Łukasz Grzelak - 37"47
3. Helena Wrzeszcz i Jolanta Hetmańska-Wrzeszcz - 37,48

Sztafeta Rodzinna – Grupa II

1. Szymon i Anna Zając - 30"60
2. Antoni i Bartosz Lazurek - 30"75
3. Wiktoria i Łukasz Majewscy - 37"25

Kolejny etap – w lutym 2023 r.

NOSiR/red.



**POBIEGLI W HOŁDZIE ŻOŁNIERZOM POLEGŁYM W OBRONIE MODLINA W 1939 R.**

V Bieg Obrońców Modlina

Tegoroczna edycja biegu organizowanego przez Stowarzyszenie Rozbiegamy Nowy Dwór spotkała się z tak dużym zainteresowaniem, że chętnych było więcej niż pakietów startowych

19 listopada mimo mroźnej pogody dopisali zarówno zawodnicy, jak też kibice, którzy z zapałem zagrzewali uczestników biegów młodzieżowych oraz biegu głównego na dystansie 10 km.

Przed startem uczczono pamięć bohaterów, składając wiązanek pod Pomnikiem Obrońców Modlina oraz wykonując wspólnie hymn Polski.

Malownicza trasa, wśród zabytkowych fortyfikacji Modlina Twierdzy nie należała do najłatwiejszych, ale tym większa była satysfakcja wbiegających na metę.

Łącznie wystartowało ponad 400 osób, a centrum wydarzenia znajdowało się w Muzeum Kampanii Wrześniowej

i Twierdzy Modlin. Po biegu można było rozgrzać się przy ognisku i posilić gorącą grochówką, a także posłuchać pięknego koncertu lubelskiego

barda - Pana Jana Kondraka.

Uczestnicy brali także udział w konkursie historycznym z nagrodami i zwiedzali muzeum. Podczas dekoracji

zwycięzców odczytano list od Marszałka Województwa Mazowieckiego. Po zsumowaniu dochodu z pakietów startowych w biegach młodzieżowych oraz funduszy zebranych podczas wydarzenia przez Fundację Akuku udało się zdobyć kwotę aż 2308,91 zł na leczenie małej Lenki.

Impreza odbyła się pod patronatem honorowym Marszałka Województwa Mazowieckiego, Starosty Nowodworskiego, Burmistrza Miasta Nowy Dwór Mazowiecki oraz Prezes Mazowieckiej Regionalnej Organizacji Turystycznej, a partnerem wydarzenia było Mazowsze Serce Polski.

Stowarzyszenie Rozbiegamy Nowy Dwór

