BLISKO 800 ZAWAŁÓW SERCA - szpital w Legionowie działa już rok

– STR. 22, 23

TYGODNIK LOKALNY
JABŁONNA
LEGIONOWO
NIEPORĘT
SEROCK
WIELISZEW
3,50 zł
W TYM 5% VAT
9 771426 650230 02
INDEKS 378461
NR 2 (1704) ISSN 1426-6504
10 STYCZNIA 2023

MAZOWIECKIE toiowo
CO TYDZIEŃ OD 5 MAJA 1990 ROKU

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

Kłótnia powodem SAMOBÓJSTWA?

W nocy z 5 na 6 stycznia z okna w bloku przy ul. Ogrodowej wypadł 26-letni mężczyzna. Zginął na miejscu.

CZYTAJ NA STRONIE 3

ZADYMA na spotkaniu ws. przeładunku ODPADÓW

– STR. 3

DZIWIĘ SIĘ...
Parkujta choćby na środku TRAWNIKA - STR. 2

POWIAT
Plecaki od wicepremiera - STR. 2

LEGIONOWO
Bez programu opieki nad zabytkami - STR. 3

KRONIKA KRYMINALNA - STR. 4

LEGIONOWO
Dogęszczą III Parcele! - STR. 5

JABŁONNA
Osiedle bloków za Kauflandem? - STR. 5

LEGIONOWO
Odwodnią Wrzosową i Roi - STR. 5

LEGIONOWO
Zdewastowali „Koci Zakątek" - STR. 5

KULTURA
Międzynarodowa gala muzyki i poezji - STR. 20

DOBRA STRONA WIELISZEWA – 21

SPORT NA STRONIE 24

REKLAMA

Kolejny etap inwestycji w Wieliszewie
Villa Park Wieliszew 3
Biuro sprzedaży
692-705-913
PHU BUDOMUR
www.budomur.pl
MIESZKANIA I DOMY

Skosztuj historii naszego miasta...
RESTAURACJA LEGIONOWSKA
www. legionowska.pl
505-360-809

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

PRZYCHODNIA DLA ZWIERZĄT
lek. wet. MIROSŁAW KADO
specjalista chorób psów i kotów
ŁAJSKI ul. Nowodworska 93
tel. 22 782 22 82
tel. kom. 602 237 021
RENTGEN CYFROWY, USG, EKG
LASER, ANALIZY KRWI,
CHIRURGIA, KRIOTERAPIA,
ULTRADŹWIĘKOWE USUWANIE KAMIENIA
WYDAWANIE PASZPORTÓW, CHIPY

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

reklamy zablokowane w ID

eprasa.pl fcfdd6f0ed

TELEFON INTERWENCYJNY: 22 784 92 01, toiowo@toiowo.eu

DZIWIĘ SIĘ...

Parkujta choćby na środku TRAWNIKA

Od kilku lat, w okolicy stacji kolejowej Legionowo Przystanek, samochody niszczą trawniki i lasy. Chęć skorzystania z tańszego biletu, a zarazem brak miejsc do parkowania, powodują, że kierowcy parkują, gdzie popadnie. Ratusz twierdzi, że Straż Miejska jest bezsilna...

Mieszkańcy III Parceli, mieszkający w rejonie stacji kolejowej Legionowo Przystanek, mają problem z kierowcami, którzy parkują swoje samochody na trawnikach, na ścieżce, po której chodzą ludzie oraz pomiędzy drzewami. Niektórzy potrafią także wjechać wprost do lasu i tam zaparkować, a przy okazji opróżnić samochodowe śmietniczki oraz pozbyć się niepotrzebnych opakowań.

Powodem takiego stanu rzeczy jest bilet ZTM, który obowiązuje właśnie od tej stacji. A więc przyjeżdżają tu nawet mieszkańcy odległych miejscowości, aby zostawić samochód na kilka godzin i taniej dojechać do pracy w Warszawie. Tak przynajmniej twierdzą niektórzy mieszkańcy. Inni z kolei, winą za taki stan rzeczy obarczają władze miasta, które nie zapewniły parkingu przy stacji kolejowej, który pomieściłby wszystkie pojazdy. Uważają, że z niejasnych powodów, ratusz nie urządził parkingu na terenie wokół przepompowni ścieków. A także „pozwolił" zasiedzieć działkę, naprzeciwko wejścia na perony, przez którą prowadził publiczny chodnik. Wkrótce zamiast parkingu wyrósł tam 8-rodzinny szeregowiec.

Zdenerwowani tą sytuacją mieszkańcy ul. Niklowej zaczęli na przykład układać przy drodze kamienie oraz sadzić drzewa - wszystko po to, aby uniemożliwić samochodom rozjeżdżanie lasu. Nic nie dały bowiem interwencje w ratuszu i w Straży Miejskiej. Redakcja próbowała również dowiedzieć się, jak ratusz zamierza rozwiązać ten problem. Przesłaliśmy także nadesłane przez czytelników zdjęcia parkujących nieprawidłowo samochodów. Jednak udzielona przez ratusz odpowiedź spowodowała, że opadły nam ręce.

Rzecznik ratusza poinformował nas bowiem, że teren, na którym parkują wskazane pojazdy, - *„znajduje się poza pasem drogowym drogi publicznej. Niestety oznacza to, że przepisy ustawy Prawo o ruchu drogowym nie mają zastosowania. Wskazany teren należy do Gminy Legionowo (...)*".

Nie mniej, ni więcej wynika z tego, że samochody, według naszych władz, mogą parkować nawet na środku trawnika, choćby w Warszawskich Łazienkach czy innym parku, byle nie znajdowały się w pasie drogowym. Tak przynajmniej legionowski ratusz interpretuje przepisy...

Wojciech Dobrowolski

POWIAT. Legiony a niepodległość Polski w latach 1914-1918 r.

Plecaki od wicepremiera

Po pandemicznych zawirowaniach konkurs „Legiony a niepodległość Polski w latach 1914-1918 r. Rola Józefa Piłsudskiego" wrócił do dawnej formy. Przeprowadzone zostały eliminacje szkolne, finały konkursu i uroczyste zakończenia. Liczba mnoga, ponieważ konkurs odbywa się na poziomie szkół podstawowych i ponadpodstawowych z terenu naszego powiatu. 10 listopada w Zespole Szkolno-Przedszkolnym im. Legionów Polskich 1914-1918 r. w ramach święta szkoły odbyła się uroczysta akademia i rozstrzygnięcie konkursu legionowego.

W patriotycznie udekorowanej sali gimnastycznej rozbrzmiały wiersze i pieśni legionowe wykonywane przez uczniów. Następnie w imieniu jury pan Przemysław Malicki ogłosił zwycięzców konkursu i wyróżnionych. Nastąpiła najmilsza chwila wręczania nagród. Pięknie prezentowały się plecaki wojskowe od pana wicepremiera i ministra Obronny Narodowej Mariusza Błaszczaka, które wręczał pomysłodawca konkursu Henryk Matuszewski. Nie zawiódł również UM Legionowo i Muzeum Historyczne w Legionowie ze swoimi nagrodami w postaci elektroniki i dobrych książek.

Na poziomie szkół podstawowych zwyciężyli :

Kategoria klas 7-8

I miejsce- Helena Piejko, SP 4 (nauczyciel Przemysław Malicki)

II miejsce- Nikodem Koryczort, SP 2 (nauczyciel Joanna Szydziak)

III miejsce- Dominik Ruciński, SP 2 (nauczyciel Joanna Szydziak)

Kategoria klas 4-6

I miejsce- Nadia Niemczyk, SP 4 (nauczyciel Przemysław Malicki)

II miejsce- Alicja Dunaj, SP 35 (nauczyciel Wacław Kobyliński)

III miejsce- Rafał Mystkowski, SP 2 (nauczyciel Monika Majdanik)

Zmagania finalistów konkursu dla szkół ponadpodstawowych odbyły się 9.11.2022r w PZSP im. J. Siwińskiego a rozstrzygnięcie i wręczanie nagród dla zwycięzców i wyróżnionych wyjątkowo podczas Sesji Rady Powiatu Legionowskiego w dniu 28.11.2022r. Na początku przewodniczący Rady Powiatu Legionowskiego pan Leszek Smuniewski powitał uczestników konkursu wraz z ich nauczycielami historii a dyrektor Muzeum Historycznego zarysował 23 letnią jego historię. Pani Anna Gogolewska związana z konkursem nieprzerwanie od początku odczytała listę zwycięzców i wyróżnionych. Ilość fundatorów nagród spowodowała chwilowe zamieszanie w przebiegu ceremonii. Nagrody ufundowali: Starostwo Powiatowe, Muzeum Historyczne, PZSP im. J.Siwińskiego i najokazalsze gabarytowo wypełnione plecaki z Ministerstwa Obrony Narodowej od Pana wicepremiera Mariusza Błaszczaka. Nagrody otrzymali też nauczyciele przygotowujący uczniów a Pani Anna również wojskowy plecak.

Zwycięzcy w szkołach ponadpodstawowych:

I miejsce – Dawid Zuchalski II LO im. Króla Jana III Sobieskiego w Legionowie- nauczyciel p. Mikołaj Morawski

II miejsce –Tomasz Leszczyński – PZSP. im. Jerzego Siwińskiego w Legionowie – nauczycielka p. Anna Gogolewska

III miejsce – Kacper Staszak I LO im. Marii Konopnickiej w Legionowie – p. Daniel Mirosz

Na zakończenie pomysłodawca konkursu przedstawił pomysł skonsultowany z laureatami ze szkól podstawowych aby upamiętnić w Rynku miejskim w Legionowie żołnierzy Legionów Polskich 1914-1918 r. Mogłaby to być piękna odpowiednich rozmiarów Legionowa L-ka którą nosili pod orzełkiem na czapkach. Na niej mogły by być umieszczone portrety legionistów. Te portrety przypominały by, kto przyczynił się wybitnie do naszej niepodległości i wzbudzały nasz szacunek za przeniesienie nazwy Legionowo z Wołynskiego Polesia na mazowieckie piaski. Padły też podziękowania za podjęcie przez Starostwo postulatu z ubiegłorocznego konkursu o ustawieniu witaczy na granicach naszego powiatu. Filmowa relacja z całej uroczystości jest na stronie sesja Rady Powiatu 28.11.2022 r

Henryk Matuszewski

MAZOWIECKIE TOiOWO LAUREAT NAGRODY PRO PUBLICO BONO

IZBA WYDAWCÓW PRASY

Stowarzyszenie Gazet Lokalnych

Redakcja: Maciej Lerman - Redaktor Naczelny, Jerzy Buze, Kuba Kamiński, Maja Zakaszewska.
Współpraca: Michał Derejski, Wojciech Dobrowolski, Olga Gajda, Sławomir Jakubczak, Antoni Kawczyński, Karol Krawczyk, Piotr Kucza, Zuzanna Maciakiewicz, Jacek Szczepański, Ewa Szulc, Paweł Szyling, Konrad Toporowicz, Jadwiga Wołynik.
Adres: 05-120 Legionowo, ul. Rynek 2; tel.: **22 784 92 00**, **22 784 92 01**; e-mail: **toiowo@tio.com.pl**.

Biuro ogłoszeń: 05–120 Legionowo, ul. Rynek 2; tel.: 22 784 22 22, 22 774 13 31; fax: 22 784 99 70; e-mail: reklama@tio.com.pl.
Ogłoszenia i reklamy nie stanowią materiału pochodzącego od wydawcy.

Prenumerata realizowana przez RUCH S.A.: zamówienia na prenumeratę w wersji papierowej i na e-wydania można składać na stronie www.prenumerata.ruch.com.pl. Pytania prosimy kierować na adres e-mail: prenumerata@ruch.com.pl lub kontaktując się z infolinią pod numerem 22 693 70 00, w dni robocze w godzinach 7:00 – 17:00, koszt połączenia wg taryfy operatora.
Druk: Polska Press Łódź.
Wydawca: Agencja TiO Paweł Kozera, e-mail: agencja@tio.com.pl. Nakład poniżej 15.000 egz.

eprasa.pl fcfdd6f0ed

TELEFON INTERWENCYJNY: 22 784 92 01, toiowo@toiowo.eu

LEGIONOWO. Spotkanie ws. przeładunku odpadów

Żądają obecności prezydenta SMOGORZEWSKIEGO

Podczas spotkania z przedstawicielami firmy MS-EKO, mieszkańcy opowiedzieli się przeciwko powstaniu punktu przeładunku odpadów na Łajskach. Zażądali także zorganizowania ponownego spotkania, na którym obecni będą przedstawiciele władz miasta

Spotkanie mieszkańców z przedstawicielami firmy MS-EKO zorganizowano w poniedziałek (9 stycznia br.) o godz. 17.00. Informacji o tym wydarzeniu nie można było znaleźć na oficjalnej stronie internetowej miasta. Chociaż jest tam bardzo dużo rozmaitych informacji, w tym wiele mniej ważnych dla mieszkańców. W efekcie mało kto z zainteresowanych mógł dowiedzieć się o tym spotkaniu.

Jakoś się dowiedzieli

Sprawa o tyle zaskakująca, że na spotkaniu tym miały być omawiane ważne sprawy. Podczas sesji 30 listopada br., legionowscy radni podjęli bowiem uchwałę o wyrażeniu zgody Prezydentowi Miasta Legionowo, na bezprzetargowe wydzierżawienie spółce MS-EKO działek na Łajskach, na tyłach miejskiej ciepłowni. Spółka ma tam zorganizować punkt przeładunku odpadów. Od razu spotkało się to z niezadowoleniem i protestami mieszkańców. Liczyli oni, że na spotkaniu będą mogli przedstawić władzom swoje racje. Tymczasem mało kto wiedział o miejscu i terminie spotkania. „Postarał się o to" miejski ratusz, który nie zamieścił żadnej informacji o tym spotkaniu. Mimo to pojawiła się grupa ok. 30 osób.

Władze ich zlekceważyły

Mieszańcy liczyli, że na spotkaniu będzie obecny nie tylko prezydent Roman Smogorzewski ale także jego z-ca Marek Pawlak, który sam lubi się przedstawiać, jako ekspert od spraw gospodarki odpadami. Chcieli bowiem powiedzieć o już istniejących w tej okolicy uciążliwościach, smrodzie z punktu zlewnego ścieków, piekarni i kompostowanych odpadów zielonych. Niestety zawiedli się, bo nie było ani jednego, ani drugiego. Był tylko jeden pracownik urzędu - Jacek Kaca. Dlatego to on usłyszał, że mieszkańcy nie godzą się na przeładunek odpadów, a ponadto żądają odszkodowań za uciążliwości oraz spadek wartości ich nieruchomości.

Żądają ponownego spotkania

W efekcie obecni mieszkańcy zażądali ponownego zorganizowania spotkania w takim terminie, aby mogli na nie przybyć pozostali zainteresowani. Ponadto domagali się obecności na spotkaniu prezydenta oraz jego zastępcy. Podpisali również protest przeciwko zorganizowaniu na Łajskach punktu przeładowywania odpadów.

O sprawie będziemy informować. **red**

LEGIONOWO. Tajemnicza śmierć przy ul. Ogrodowej

26-latek wypadł z okna na 10. piętrze

Z okna bloku przy ul. Ogrodowej wypadł młody mężczyzna. Media spekulują, że powodem mogła być kłótnia z dziewczyną. Prokuratura prowadzi śledztwo w sprawie samobójstwa

W nocy z czwartku na piątek (5-6 stycznia br.) chwilę po godz. 21.00 do legionowskich służb wpłynęło zgłoszenie dotyczące mężczyzny, który wypadł z okna 10-piętrowego wieżowca przy ul. Ogrodowej. Na miejscu okazało się, że 26-letni mężczyzna w wyniku obrażeń zginął na miejscu.

Różne doniesienia...

Z medialnych doniesień wynika, że feralnego wieczoru 26-letni mężczyzna najprawdopodobniej pokłócił się ze swoją partnerką - donosiła Wirtualna Polska.

W mieszkaniu prócz 26-latka i jego partnerki podobno przebywała jeszcze jedna osoba. Jak donosił z kolei Fakt, młody mężczyzna w chwili zdarzenia mógł znajdować się pod wpływem alkoholu. Żadnej z tych hipotez nie potwierdziła ani policja, ani prokuratura.

Najprawdopodobniej samobójstwo

Jak udało nam się dowiedzieć od Prokurator Katarzyny

Skrzeczkowskiej z Prokuratury Okręgowej, prowadzone jest śledztwo z art. 151 Kodeku karnego, tzn: samobójstwo.

- Przesłuchaliśmy świadków zdarzenia, ciało zostało skierowane na sekcję zwłok. Dotychczas zebrany materiał dowodowy oraz zeznania świadków wskazują, że był to nieszczęśliwy wypadek zakończony samobójstwem.

red

NA SYGNALE

SEROCK

ZDERZENIE OSOBÓWKI Z CIĄGNIKIEM

W poniedziałek (9 stycznia) ok. godz. 6.00 przy ul. Pułtuskiej w Serocku doszło do groźnej kolizji z udziałem samochodu osobowego oraz ciągnika rolniczego

Do zdarzenia doszło w pobliżu stacji Shell. Kierujący oboma pojazdami jeszcze przed przybyciem służb opuścili uszkodzone pojazdy. Działania strażaków trwały blisko godzinę i polegały na zabezpieczeniu miejsca zdarzenia.

Z ustaleń policji wynika, że 61-letni kierujący samochodem marki Renault nie ustąpił pierwszeństwa prawidłowo jadącemu ciągnikowi. Kierowca osobówki został pouczony.

WIELISZEW

12 METROWE DRZEWO ZNISZCZYŁO OGRODZENIE

W piątek (6 stycznia) ok. godz. 13.00 w Topolinie (gm. Wieliszew) suche drzewo przewróciło się na teren dwóch posesji. W wyniku zdarzenia uszkodzone zostało ogrodzenie

Zgłaszającym był właściciel jednej z działek, który zauważył upadające na ogrodzenie 12m drzewo. Działania strażaków polegały na zabezpieczeniu miejsca zdarzenia oraz pocięciu i usunięciu uszkodzonego drzewa. Nikomu nic się nie stało.

LEGIONOWO

POŻAR PRZY UL. GNIEŹNIEŃSKIEJ

W czwartek (5 stycznia) ok. godz. 16.00 w budynku mieszkalnym przy ul. Gnieźnieńskiej w Legionowie doszło do pożaru

Z relacji strażaków wynika, że jeszcze przed ich przybyciem ogień zaczęli gasić mieszkańcy.

Działania strażaków polegały na dogaszeniu pożaru oraz sprawdzeniu budynku kamerą termowizyjną. Powodem pożaru najprawdopodobniej było zwarcie instalacji elektrycznej. Nikomu nic się nie stało.

SEROCK

NIE DOSTOSOWAŁA PRĘDKOŚCI I DOPROWADZIŁA DO KOLIZJI

W poniedziałek (2 stycznia) chwilę po godz. 17.00 na ul. Warszawskiej w Serocku doszło do zdarzenia drogowego z udziałem dwóch pojazdów

Jak relacjonowali strażacy, po przybyciu na miejsce okazało się, że zderzyły się ze sobą osobowe Ford oraz Volkswagen. Łącznie pojazdami podróżowały 4 osoby, które opuściły pojazdy jeszcze przed przybyciem służb. W wyniku zderzenia jedną osobą zajął się obecny na miejscu Zespół Ratownictwa Medycznego, który zdecydował o nie transportowaniu kobiety do szpitala. Zgodnie z ustaleniami obecnych na miejscu policjantów wynika, że kierująca samochodem marki Ford 55-letnia kobieta najprawdopodobniej nie dostosowała prędkości do warunków panujących na drodze i doprowadziła do zderzenia z poprzedzającym ją Volkswagenem. Nieroztropna 55-latka została ukarana mandatem.

red.

LEGIONOWO. Jak chroni się zabytki

Legionowo bez gminnego programu opieki nad zabytkami

Znikają legionowskie zabytki, szczególnie drewniaki z charakterystycznymi werandami, a w ich miejsce coraz częściej wyrastają mało wyszukane szeregowce. Okazuje się, że w mieście nie ma nawet aktualnego programu opieki nad zabytkami

Przepisy nakładają na prezydenta miasta sporządzanie na okres 4 lat programu opieki nad zabytkami. Niestety od 10 lat prezydent nie przedłożył Radzie Miasta Legionowo takiego dokumentu. Symbolem niechlubnej dziesiątej rocznicy tych zaniechań, jest wyburzanie drewnianego domku (willa Rożnowianka) przy zbiegu ulic zbiegu Słowackiego i Jagiellońskiej. W mediach społecznościowych rozbiórka wywołała oburzenie. Przytoczę niektóre z komentarzy: - „Przykro się patrzy jak historyczna zabudowa Legionowa znika. Cała drewniana zabudowa rynku zniknęła przez kilkanaście ostatnich lat". - „Niszczą wszystko, co wiąże się z historią miasta bez umiaru" - pisze inny internauta.

Oczekuję od prezydenta miasta, że uzyskamy wyjaśnienia tego stanu rzeczy i Radzie Miasta pilnie przedłoży on ten strategiczny dokument dotyczący zabytków. Będę dążył do tego, aby w Legionowie na posiedzeniu komisji właściwej do spraw kultury odbyła się debata na temat polityki miasta w stosunku do dziedzictwa kulturowego.

W związku z tym skierowałem do prezydenta Smogorzewskiego pytania:

1. Jakie były przyczyny niesporządzenia przez Prezydenta Miasta Legionowo gminnego programu opieki nad zabytkami ?
2. Kto z kierownictwa jest odpowiedzialny za przygotowanie ww. dokumentu ?
3. Którzy pracownicy mają wpisane w zakres swoich obowiązków sprawy dotyczące ww. dokumentu oraz jakie to są obowiązki?
4. Kiedy Prezydent Miasta Legionowo przedłoży Radzie Miasta Legionowo projekt uchwały w sprawie przyjęcia Gminnego Programu Opieki nad Zabytkami dla Gminy Legionowo ?

Dariusz Petryka

eprasa.pl fcfdd6f0ed

MAZOWIECKA KRONIKA KRYMINALNA

LEGIONOWO. Włamał się do baru i groził właścicielowi siekierą

Policjanci z Legionowa zatrzymali 32-latka podejrzanego o kradzież rozbójniczą. Mężczyzna w połowie grudnia włamał się do lokalu gastronomicznego, skąd ukradł różne przedmioty. Kiedy włamywacz plądrował lokal, w środku pojawił się właściciel. 32-latek chcą wydostać się z baru zagroził pokrzywdzonemu pozbawieniem życia trzymając w ręku siekierę. Na wniosek legionowskiej prokuratury sąd zastosował wobec mężczyzny tymczasowy areszt. Za popełnione przestępstwo grozi mu kara do 10 lat więzienia

Zgłoszenie o tym zdarzeniu oficer dyżurny legionowskiej policji odebrał w połowie grudnia w godzinach porannych. Z przekazanych informacji wynikało, że w jednym z lokali gastronomicznych w mieście miało dojść do kradzieży z włamaniem. Jak relacjonował właściciel lokalu, kiedy przyjechał z towarem do baru, zobaczył wybitą szybę, a wewnątrz mężczyznę. Włamywacz uzbrojony w siekierę, chcąc wydostać się z pomieszczenia zagroził właścicielowi pozbawieniem życia, a następnie zbiegł ze swoim łupem. Na miejsce natychmiast pojechali mundurowi, którzy zabezpieczyli dowody w tej sprawie i rozpytali świadków. Ich ustalenia szybko pozwoliły na wytypowanie mężczyzny mogącego mieć związek z tym przestępstwem. Z wizerunkiem napastnika zostali zapoznani wszyscy policjanci. Pod koniec grudnia mundurowi na terenie miasta rozpoznali i zatrzymali podejrzanego 32-latka. Mężczyzna po nocy spędzonej w policyjnej celi został przewieziony do legionowskiej prokuratury. Tam, w ramach prowadzonego śledztwa, prokurator przedstawił mu zarzut kradzież rozbójniczej. Na wniosek Prokuratury Rejonowej w Legionowie sąd zastosował wobec 32-latka środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania na 3 miesiące. Za popełnione przestępstwo grozi kara do 10 lat pozbawienia wolności.

PUŁTUSK. Znęcał się nad ojcem

Pułtuscy policjanci zatrzymali 28-latka podejrzanego o znęcanie się psychiczne i fizyczne nad swoim ojcem. Sąd zastosował wobec mężczyzny środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania na okres 3 miesięcy. Za to przestępstwo grozi do 5 lat pozbawienia wolności

W związku z informacją o awanturze domowej pułtuscy policjanci podjęli interwencję w jednym z domów na terenie powiatu pułtuskiego. Po przybyciu na miejsce zgłaszający interwencję mężczyzna oświadczył, że jego syn od dłuższego już czasu, będąc pod wpływem alkoholu jest agresywny i znęca się nad nim psychicznie oraz fizycznie. Z relacji mężczyzny wynikało, że syn wielokrotnie mu ubliżał, szarpał, kopał po całym ciele. Reakcja funkcjonariuszy w tej sytuacji mogła być tylko jedna 28-latek został zatrzymany. Po przedstawieniu podejrzanemu zarzutu, decyzją sądu mieszkaniec powiatu pułtuskiego został już tymczasowo aresztowany na 3 miesiące. Za znęcanie się nad ojcem grozi mu do 5 lat pozbawienia wolności.

LEGIONOWSKI. Stracili prawa jazdy

Pomimo policyjnych apeli dotyczących rozwagi i przestrzegania obowiązujących przepisów wciąż nie brakuje nieodpowiedzialnych kierowców - amatorów szybkiej jazdy. Legionowscy policjanci w miniony poniedziałek zatrzymali 3 prawa jazdy za przekroczenie dozwolonej prędkości o więcej niż 50 km/h w obszarze zabudowanym

Policjanci z legionowskiej drogówki zatrzymali 3 prawa jazdy za przekroczenie dozwolonej prędkości o więcej niż 50 km/h w obszarze zabudowanym. Rekordzistą okazał się 21-letni mieszkaniec powiatu ciechanowskiego, którego policyjny radar namierzył w Święciennicy, gdzie swoim autem pędził 58 km/h za szybko. Zarówno 21 –latek, jak i pozostali dwaj kierowcy stracili uprawnienia do kierowania pojazdami na trzy miesiące oraz zostali ukarani finansowo. Policjanci przypominają, że nadmierna prędkość to jedna z głównych przyczyn wypadków i kolizji na drogach, dlatego kierowca, który przekroczy dozwoloną prędkość o więcej niż 50 km/h w obszarze zabudowanym, musi liczyć się z odebraniem prawa jazdy na trzy miesiące. Jeżeli pomimo zakazu będzie w tym okresie kierował pojazdem, trzymiesięczny okres zakazu będzie przedłużony do sześciu miesięcy. W przypadku, gdy kierowca ponownie zlekceważy ten zakaz i wsiądzie za kierownicę, starosta wyda decyzję o cofnięciu uprawnień do kierowania pojazdem. Aby je odzyskać trzeba będzie spełnić wszystkie wymagania stawiane osobom, które po raz pierwszy ubiegają się o prawo jazdy.

CZOSNÓW. Miał 3 zakazy, a wsiadł za kółko

26-letniemu sprawcy zdarzenia drogowego, którego zatrzymali policjanci Wydziału Ruchu Drogowego, grozi kara do 3 lat pozbawienia wolności. Mężczyzna wsiadając za kierownicę opla, złamał trzy sądowe zakazy prowadzenia wszelkich pojazdów mechanicznych

We wtorek po godz. 14:00, funkcjonariusze nowodworskiej drogówki zostali skierowani na miejsce kolizji, do której doszło w gminie Czosnów. Gdy policjanci dotarli na miejsce okazało się, że sprawcą zdarzenia drogowego jest kierujący corsą mieszkaniec Przasnysza. Doprowadził on do zderzenia z renaultem, za kierownicą którego siedział 68- latek z Warszawy. Funkcjonariusze podczas tej interwencji sprawdzili mężczyznę w systemie, po czym okazało się, że 26- latek ma 3 czynne zakazy prowadzenia wszelkich pojazdów mechanicznych, wydane przez Sąd Rejonowy w Przasnyszu. Mężczyzna w ogóle nie powinien wsiadać za kierownicę. Mundurowi za spowodowanie kolizji drogowej nałożyli na niego również mandat karny. Teraz, zgodnie z kodeksem karnym, za niestosowanie się do sądowego zakazu, 26- latkowi grozi jeszcze kara do 3 lat pozbawienia wolności.

LEGIONOWO. Odpowie za kradzież

Policjanci z legionowskiej komendy zatrzymali 34-latka podejrzanego o kradzież sklepową. Jak wynika z ustaleń, mężczyzna „zrobił" zakupy za blisko 800 złotych, ale „zapomniał" za nie zapłacić. Podejrzany dziś usłyszy zarzuty karne. Za kradzież grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności

W godzinach popołudniowych mundurowi z legionowa otrzymali zgłoszenie dotyczące kradzieży sklepowej. Pracownik ochrony jednego z marketów zauważył mężczyznę wychodzącego ze sklepu z wózkiem pełnym artykułów spożywczych i przemysłach, z które nie zapłacił. Na miejsce przyjechali policjanci, którzy zatrzymali 34-latka. Towar o wartości blisko 800 złotych powrócił na sklepowe półki, zaś mężczyzna trafił do policyjnego aresztu.

Dziś zatrzymany 34-latek usłyszy zarzut kradzież. Za to przestępstwo grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności.

LEGIONOWO.

Znęcał się nad partnerką

Prokurator zastosował dozór policyjny, nakaz opuszczenia mieszkania oraz zakaz zbliżania się do pokrzywdzonej wobec 39-latka, który znęcał się psychicznie i fizycznie nad swoją partnerką. Za popełnione przestępstwo grozi mu kara 5 lat pozbawienia wolności

Mieszkaniec powiatu legionowskiego od blisko dwóch lat, będąc pod wpływem alkoholu, wszczynał awantury, podczas których wyzywał swoją partnerkę, szarpał ją oraz groził pozbawieniem życia. Pokrzywdzona w trakcie kolejnej awantury zdecydowała się na wezwanie policyjnego patrolu i o sytuacji jaka panuje w jej rodzinie opowiedziała funkcjonariuszom.

Sprawca przemocy domowej został zatrzymany i osadzony w policyjnym areszcie. 39-latek usłyszał zarzut znęcania się fizycznego i psychicznego. Zebrany przez śledczych materiał dowodowy dał podstawy do tego, aby prokurator zastosował wobec podejrzanego dozór policyjny. Mężczyzna musi również opuścić mieszkanie, które zajmował z pokrzywdzoną oraz ma zakaz zbliżania się do niej. Za popełnione przestępstwo grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności.

KPP: Legionowo/ Nowy Dwór Maz./ Pułtusk

PAŁAC W JABŁONNIE
#poczujnaszahistorie

PAŁAC W JABŁONNIE

VOUCHER NA PRZYSZŁOŚĆ

150 ZŁ

*WAŻNY DO XII 2023 NA WSZYSTKIE USŁUGI ŚWIADCZONE PRZEZ DZIK PAŁAC W JABŁONNIE

WARUNKI

1. "VOUCHER NA PRZYSZŁOŚĆ" MOŻE BYĆ WYKORZYSTANY NA WSZYSTKIE USŁUGI OFEROWANE PRZEZ POLSKĄ AKADEMIĘ NAUK DOM ZJAZDÓW I KONFERENCJI W JABŁONNIE - PAŁAC JABŁONNA.
2. VOUCHER NIE PODLEGA WYMIANIE NA GOTÓWKĘ.
3. WYKORZYSTANIE VOUCHERA WYMAGA POTWIERDZENIA TERMINU I GODZINY REZERWACJI W DZIK PAŁAC W JABŁONNIE.
5. DZIK PAŁAC W JABŁONNIE NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA ZGUBIENIE LUB ZNISZCZENIE VOUCHERA
6. DZIK PAŁAC W JABŁONNIE REZERWUJE SOBIE PRAWO DO NIE PRZYJĘCIA ZNISZCZONEGO VOUCHERA.
7. VOUCHER MOŻNA WYKORZYSTAĆ DO 31.12.2023 R.

WWW.PALACJABLONNA.PAN.PL

PAŁAC W JABŁONNIE

VOUCHER NA PRZYSZŁOŚĆ

150 ZŁ

Do wykorzystania na wszystkie usługi oferowane przez DZiK Pałac w Jabłonnie do 31.12.2023 r.

Numer, pieczątka:

PAŁAC W JABŁONNIE
#poczujnaszahistorie

PAŁAC W JABŁONNIE
UL. MODLIŃSKA 105
05-110 JABŁONNA
MAIL.: INFO@PALACJABLONNA.PAN.PL
WWW.PALACJABLONNA.PL
TEL.: +48 22 774-48-62
+48 22 782-44-33

eprasa.pl fcfdd6f0ed

TELEFON INTERWENCYJNY: 22 784 92 01, toiowo@toiowo.eu

LEGIONOWO. Kolejne szeregowce na III Parceli

Dogęszczą III Parcele! Szeregowce przy ulicach Brzozowej i Jana Pawał I!

Kolejni deweloperzy uzyskali niedawno pozwolenia na budowę nowych szeregowców na legionowskiej III Parceli. Nowe budynki mają powstać przy ulicach Brzozowej oraz Jana Pawła I

Pod koniec ubiegłego roku Starostwo Powiatowe w Legionowie wydało pozwolenie na budowę 3 budynków mieszkalnych jednorodzinnych dwulokalowych oraz budynku mieszkalnego jednorodzinnego w zabudowie szeregowej „1, 2, 3, 4", oraz budynku mieszkalnego jednorodzinnego w zabudowie bliźniaczej „5". Osiedle mieszkaniowe ma powstać na 2 działkach o pow. 1,5 tys. m2, które położone są przy ul. Brzozowej na legionowskiej III Parceli, niedaleko skrzyżowania tej ulicy z ulicą Olszową. W tym samym czasie wydano również pozwolenie na budowę budynku mieszkalnego jednorodzinnego z częścią usługową: B1 oraz 2 budynków mieszkalnych jednorodzinnych dwulokalowych: B2 i B3 w zabudowie szeregowej przy ul. Jana Pawła I, również w tej samej dzielnicy miasta. Inwestycja ma być zrealizowana na 2 działkach o łącznej pow. 1,6 tys. m2. Tereny te położone są w sąsiedztwie linii kolejowej oraz ul. Krótkiej. **P. Nowicka**

Fot. GUNB

JABŁONNA. Wystąpili o pozwolenie na budowę

Osiedle bloków za Kauflandem?

Na 13 działkach pomiędzy ul. Modlińską oraz Złotej Renety w Jabłonnie być może powstanie osiedle szeregowców. Spółka Waryński Jabłonna złożyła do Starostwa Powiatowego wniosek o pozwolenie na budowę

Właściciele spółki wystąpili do Starosty o wydanie pozwolenia na budowę: zespołu budynków mieszkalnych wielorodzinnych z usługami w parterze i garażami podziemnymi wraz z towarzyszącą infrastrukturą oraz zespół budynków mieszkalnych jednorodzinnych w zabudowie szeregowej i wolnostojącej wraz z towarzyszącą infrastrukturą. Osiedle miałoby powstać na powierzchni 1,2 hektara i zająć 13 działek w bliskim sąsiedztwie marketów OBI i Kaufland oraz Urzędu Gminy Jabłonna. **red.**

Fot. System informacji przestrzennej

LEGIONOWO. Prośby mieszkańców wysłuchane

Odwodnią skrzyżowanie Wrzosowej i Roi

Urząd Miasta Legionowo za 24 tys. zł planuje rozbudować system odwodnienia drogowego na skrzyżowaniu ulic Wrzosowej i Roi na Bukowcu

Firma Roboty Ziemne-Budowlane z Legionowa za 24 tys. zł ma rozbudować system odwodnienia drogowego w rejonie skrzyżowania ulic Wrzosowej i Bolesława Roi na Bukowcu w Legionowie. Mieszkańcy od lat prosili władze miasta o tę inwestycję, bowiem każda ulewa utrudnia korzystanie z ul. Wrzosowej.

Paulina Nowicka

LEGIONOWO. Policja poszukuje wandali

Zdewastowali „Koci Zakątek"

W nocy z 4-5 stycznia br. nieznani sprawcy zdewastowali znajdujący się w budynku przy ul. Reymonta 23 „Koci Zakątek"

„Zdewastowane pomieszczenia kociarni i izolatki, ukradzione urządzenia grzewcze, zniszczone lub rozkradzione wyposażenie... nawet karma w puszkach została zabrana, a mleko w proszku dla kociąt porozsypywane... Najgorsze jest to w jakim stanie są koty. Wystraszone, zestresowane, zziębnięte. Na szczęście wszystkie kociaki udało się odznaleźć". Pisali na Facebooku wolontariusze.

Sprawą zajmuje się policja

O zdarzeniu została poinformowana policja, która zabezpieczyła ślady i poszukuje osób odpowiedzialnych za włamanie, kradzież i dewastację pomieszczeń należących do stowarzyszenia. Jak udało nam się dowiedzieć nikogo jeszcze nie zatrzymano w tej sprawie.

Miasto pomogło stowarzyszeniu

Z uwagi na to, że straty w budynku są ogromne i sporo czasu zajmie zanim stowarzyszenie będzie mogło wrócić do budynku przy ul. Reymonta, spółka KZB oraz prezydent udostępnili stowarzyszeniu lokal zastępczy. **red.**

Stowarzyszeniu można pomóc wpłacając dobrowolne datki:
Stowarzyszenie „Koci Zakątek"
44 1140 2004 0000 3402 8280 6464
tytuł: cele statutowe

CO SŁYCHAĆ W GMINACH?

NIEPORĘT. Maszt z flagą Polski na Placu Wolności

Na Placu Wolności w Nieporęcie ustawiono 12-metrowy maszt z flagą Polski. Jego koszt to 7,6 tys. zł, który został w całości pokryty z budżetu państwa, w ramach projektu pt. Pod biało-czerwoną. Projekt ma na celu uczczenie 100. rocznicy Bitwy Warszawskiej, jej bohaterów oraz triumfatorów. Jak tłumaczą urzędnicy, jego zadaniem jest również integracja lokalnych i ponadlokalnych społeczności w duchu tradycji, jedności oraz nowoczesnego patriotyzmu.

Rozbudowa Centrum Medycznego Nieporęt za 8,3 mln zł.

Centrum Medyczne Nieporęt przy ul. Podleśnej w Nieporęcie zostanie powiększone o przestrzeń rehabilitacyjną, w tym tą przeznaczoną pacjentom z pocovidowymi powikłaniami. Władze Gminy wybrały firmę, którą w ciągu 12 miesięcy zrealizuje tę inwestycję za 8,3 mln zł. Samorząd otrzymał na ten cel dotację w kwocie 5 mln zł z rządowego programu Polski Ład. Po modernizacji w Centrum znajdą się m.in. 2 gabinety lekarskie, 4 gabinety fizjoterapii, gabinet masażu z zapleczem sanitarnym, 10 boksów do fizykoterapii, stanowisko diatermii, sala kinezyterapii, rejestracja, poczekalnia dla pacjentów, pomieszczenia biurowe i socjalne dla pracowników, pomieszczenia techniczne i porządkowe oraz na magazyny i garaż dla karetki pogotowia.

Stacje ładowania pojazdów elektrycznych na terenie nieporęckich portów

Dwie stacje ładowania pojazdów elektrycznych zostały uruchomione na terenie nieporęckich portów. Ustawiono je na parkingu znajdującym się przy wjeździe na teren tych portów. Urządzenia zaczną działać po 1 stycznia 2023 r. Będzie można z nich korzystać codziennie w godzinach pomiędzy 7, a 20. kierowcy zapłacą 2,2 zł za jedną kilowatogodzinę. Cena będzie obowiązywać tylko pod warunkiem, że pojazd opuści stanowisko w ciągu 15 minut od naładowania. Jeśli tak się nie stanie, będą naliczane dodatkowe opłaty - każda dodatkowa minuta będzie kosztowała 40 groszy.

SEROCK. W Ośrodku Pomocy Społecznej zamontowana zostanie winda

W budynku serockiego OPS, znajdującego się przy ul. Kościuszki 15 w Serocku powstanie winda dla osób z niepełnosprawnościami.

WIELISZEW. 1,35 mln zł za naprawy dróg żwirowych i gruntowych

Władze Gminy chcą zapłacić 1,35 mln zł za bieżące utrzymanie gminnych dróg żwirowych i gruntowych w całym 2023 r. Przez bieżącą konserwację gminnych dróg żwirowych i gruntowych, rozumie się m.in. mechaniczne naprawy dróg gruntowych, uzupełnianie nierówności i zagłębień w nieutwardzonych nawierzchniach drogowych oraz naprawy drogowych poboczy. Prace te są skłonne wykonywać 2 firmy: Stan-Kop z Krakowa (1,35 mln zł) i Zakład Usługowo-Handlowy z okolic Wołomina (1,31 mln zł). **P. Nowicka**

LEGIONOWO. Modernizacje ulic

Planowane są remonty ulic: Wysockiego, Piaskowej, Czarneckiego i Kolejowej

Władze Miasta planują remont ulic Wysockiego, Piaskowej, Kolejowej, Czarnieckiego i jednej z dróg wewnętrznych, które przylegają do ul. Sobieskiego w Legionowie. Koszt opracowania ich projektów ma wynosić 18 tys. zł

Firma Intrakt z Warszawy za 18 tys. zł na wykonać projekty modernizacji ulic: Wysockiego, Piaskowej i jednej z dróg wewnętrznych przylegających do ul. Sobieskiego oraz fragmentów ulic Kolejowej i Czarnieckiego. **Paulina Nowicka**

OGŁOSZENIE

eprasa.pl fcfdd6f0ed

Powstał prototyp robota do sadzenia drzew; sadzi siedem sadzonek w minutę

Naukowcy z polskich uczelni i instytutów wraz z Lasami Państwowymi opracowali prototyp robota do sadzenia drzew. Robot w minutę posadzi siedem sadzonek; może być istotną pomocą przy zakładaniu upraw leśnych oraz zalesianiu terenów rekultywowanych i porolnych

Projekt był realizowany przez naukowców i inżynierów z Uniwersytetu Rolniczego im. H. Kołłątaja w Krakowie, Łukasiewicz – Poznańskiego Instytutu Technologicznego, Akademii Górniczo-Hutniczej i Ośrodka Techniki Leśnej w Jarocinie. Przedsięwzięcie było finansowane z funduszu badawczo-rozwojowego Lasów Państwowych.

Współrealizatorzy projektu z Łukasiewicz – Poznańskiego Instytutu Technologicznego poinformowali PAP, że robot jest odpowiedzią na problemy w leśnictwie dotyczące m.in. niskiej efektywności i braku automatyzacji rozwiązań w zakresie zakładania upraw oraz zbyt małej liczby osób zainteresowanych pracą przy sadzeniu lasu.

Mobilny automat „RoboFoR" składa się z kilku współpracujących zespołów: samopoziomującego układu trakcyjnego, zespołu magazynowania i podawania sadzonek oraz zespołu sadzącego. Urządzenie jest w stanie sadzić do siedmiu sadzonek drzew leśnych z zakrytym systemem korzeniowym w ciągu minuty.

Robot sadzi sadzonki w odpowiednim rozstawie, a po umieszczeniu ich w glebie gleba dookoła sadzonki wraz z jej bryłką korzeniową są dociskane za pomocą specjalnych kół. Taki zabieg pozwala na likwidację kieszeni powietrznych i połącznie bryłki korzeniowej z glebą, co w rezultacie pozwala na podsiąkanie wody do korzeni sadzonki.

„Wał przygotowuje placówkę poprzez zdarcie wierzchniej warstwy gleby wraz z rosnącymi w niej roślinami i zgrania drobne pozostałości pozrębowe. W środek tak przygotowanej placówki zostaje opuszczony kostur, który wykonuje dołek i wpuszcza w niego sadzonkę, a toczące się koła dociskają ją do gleby" – wyjaśnił dr hab. inż. Florian Adamczyk, ekspert z Centrum Technologii Rolniczej i Spożywczej w Łukasiewicz – Poznańskim Instytucie Technologicznym.

Wszystko jest automatycznie nadzorowane i sterowane poprzez systemy zdalnego sterowania m.in. z wspomagającym wybór miejsca sadzenia modułem nawigacji satelitarnej.

Prototyp mobilnego automatu umożliwia sadzenie sadzonek drzew leśnych z zakrytym systemem korzeniowym na uprzątniętych powierzchniach pozrębowych bez konieczności ich energochłonnego przygotowania, np. przez orkę. Takie sadzonki są produkowane w szkółkach kontenerowych w specjalnych pojemnikach.

Automat jest przystosowany do obsługi dwóch standardowych typów plastikowych kaset szkółkarskich, dzięki którym możliwe jest sadzenie sadzonek drzew liściastych i iglastych.

Jak podkreślili współtwórcy przedsięwzięcia, obecnie leśnictwo w krajach Unii Europejskiej nie dysponuje automatycznymi sadzarkami, które byłyby w stanie w szybkim tempie odnowić tereny pozrębowe. Prace te wykonuje się zazwyczaj ręcznie, niekiedy sadzarkami ciągnikowymi.

W obydwu przypadkach powierzchnię pozrębową należy wcześniej odpowiednio przygotować, np. przez zaoranie pługiem leśnym, co wiąże się dodatkowymi dużymi nakładami energetycznymi. W krajach skandynawskich stosowane są półautomatyczne głowice sadzące montowane na wysięgnikach maszyn budowlanych.

Polityka leśna państw UE stawia jako cel zwiększenie drzewostanów wielogatunkowych oraz odnowienia terenów leśnych po ścince i zrywce drewna. Pod zalesianie coraz częściej przeznacza się również tereny poprzemysłowe oraz rolnicze, dla których z różnych względów nie przewiduje się dalszego wykorzystania rolniczego.

„Prace ręczne w zagospodarowaniu lasu, w tym również sadzenie, są uciążliwe a wydatek energetyczny organizmu pracujących ludzi jest bardzo duży. Jest to praca monotonna. Wszystko to powoduje, że coraz trudniej znajduje się robotników do wykonywania tej pracy. Zastąpienie pracy ludzkiej zautomatyzowaną pracą maszynową zwiększy wydajność przy zalesianiu i poprawi jakość tej pracy" – powiedział kierownik projektu prof. Paweł Tylek z Uniwersytetu Rolniczego im. H. Kołłątaja w Krakowie.

Naukowcy zwracają także uwagę na to, że praca robota pozwoli na zmniejszenie liczby strat w sadzonkach podczas sadzenia lasu. Zakładanie upraw sadzonkami hodowanymi w standardowych kasetach ogranicza stres poprzesadzeniowy wynikający z manewrowania nimi, np. poprzez kilkukrotne wyjmowanie sadzonek z kaset, co często powoduje przesuszanie i obsypywanie bryłki korzeniowej.

Projekt, w ramach którego powstał „RoboFoR" trwał trzy lata i zakończył się jesienią.

Grupa docelowa nowego produktu to przede wszystkim zarządcy lasów państwowych i prywatnych, przedsiębiorstwa podejmujące rewitalizację terenów poprzemysłowych, porolnych i rekultywowanych, stowarzyszenia przedsiębiorców leśnych i zakładów usług leśnych oraz producenci leśnego materiału rozmnożeniowego.

Jak podkreślono robot skupia w sobie rozwiązania techniczne i aplikacje informatyczne funkcjonujące dotychczas w odległych obszarach technologii informacyjnych oraz leśnictwa. W trakcie prac badawczo-rozwojowych nad projektem do urzędu patentowego zgłoszono łącznie siedem wynalazków dotyczących głównie innowacyjnych rozwiązań technicznych.

PAP - Nauka w Polsce, Rafał Pogrzebny

Dlaczego pokrzywa smakuje łosiowi jesienią?

Nie tylko owoc, ale czasem i liść wabi zwierzęta

Nie tylko pyszne owoce, ale i apetyczne liście są czasem „reklamą", za sprawą której zwierzęta interesują się pewnymi gatunkami roślin, a dzięki temu - przenoszą ich nasiona. Starą hipotezę "liść jest jak owoc" po raz pierwszy przetestował międzynarodowy zespół - badając... odchody łosi. Okazało się, że rośliną ewolucyjnie przystosowaną do bycia roznoszoną przez przeżuwacze jest choćby pokrzywa

Rośliny są organizmami niezdolnymi do przemieszczania się. Kiedy środowisko zmienia się na ich niekorzyść, nie mogą po prostu uciec. A jednak mają możliwość zasiedlania nowych terenów i reagowania na zmiany klimatu. „To nasiona umożliwiają roślinom taką reakcję" - zwraca uwagę w rozmowie z PAP prof. Bogdan Jaroszewicz z Białowieskiej Stacji Geobotanicznej Uniwersytetu Warszawskiego.

Tłumaczy on, że istnieją gatunki roślin, które inwestują wiele zasobów w to, by wytworzyć mięsiste, pożywne owoce, atrakcyjne dla zwierząt. Kiedy zwierzę zjada owoc - zjada też zwykle nasiona. A one - jeśli są w stanie przetrwać w układzie pokarmowym zwierząt - przenoszone są na duże odległości.

„Jest jednak sporo gatunków roślin, których owoce wcale nie są atrakcyjne dla zwierząt, np. strąki, mieszki, łuszczynki, w większości suche i małe. A mimo to zwierzęta połykają je i przenoszą zawarte w nich nasiona na duże odległości" - mówi prof. Jaroszewicz.

Przypomina on, że w latach 80. XX wieku amerykański badacz Daniel Janzen sformułował hipotezę „foliage is the fruit", co w prostym tłumaczeniu oznacza „liść jest jak owoc". Zgodnie z nią u niektórych roślin nie produkujących atrakcyjnych owoców, liście - oprócz tego, że są fabryką energii dla rośliny, mogą też pełnić inną ważną funkcję: przywabiać zwierzęta. „Zachęcają więc: zjedz mnie, a razem ze mną - moje nasiona" - przybliża tę ideę botanik.

Problem w tym, że hipoteza ta nie doczekała się eksperymentalnego potwierdzenia. Zespół, którym kierował prof. Jaroszewicz, złożony z badaczy z Polski (UW, Uniwersytet w Białymstoku, Instytut Biologii Ssaków PAN) i Francji (Universite Grenoble Alpes) postanowił więc sprawdzić, czy są rośliny, które ewolucyjnie przystosowały się do tego, by rozprzestrzeniać swoje nasiona w odchodach zwierząt kosztem tego, że cała roślina (liście, pędy) jest zjadana przez zwierzę. Wyniki badań ukazały się w „Acta Oecologica".

KTÓRE ROŚLINY KUSZĄ: „ZJEDZ MNIE!"

Jest kilka warunków, które musi spełnić roślina, aby brać ją pod uwagę w tych badaniach. Liście tych roślin powinny być atrakcyjne żerowo, nasiona powinny być niewielkie, w miarę kuliste, licznie produkowane - i powinny móc przetrwać podróż przez układ pokarmowy (a z przeżuwaczami jest trudna sprawa - mają przecież czterokomorowe żołądki!).

To nie wszystko. Zespół badawczy założył, że jeśli roślina przystosowała się ewolucyjnie do bycia rozprzestrzenianą (kosztem tego, że jest zjadana), to im więcej jej liści zjada zwierzę - tym więcej jej nasion powinno się znaleźć w odchodach. No bo żadna korzyść z tego, że zwierzę zjada liście, a nie zjada nasion.

Poza tym w skali roku szczyt konsumpcji liści tej rośliny przez zwierzęta powinien być związany ze szczytem liczebności nasion w odchodach. Roślina powinna być więc przystosowana do tego, by zwiększać atrakcyjność swoich liści wtedy, kiedy wydaje nasiona.

CO ZJADŁY ŁOSIE

Aby sprawdzić, czy chociaż niektóre rośliny faktycznie posługują się takimi strategiami, badacze zbadali próbki ponad 600 odchodów łosi (zbieranych w różnych porach roku). Z tych odchodów najpierw pobrano niewielkie próbki do badań nad obecnością DNA roślin (tzw. metabarcoding środowiskowy). Odchody można bowiem poddać szczegółowym badaniom i rozpoznać DNA obecne tam w niestrawionych resztkach roślin zjedzonych przez zwierzę. Dzięki temu naukowcy dowiadują się m.in., jakie rośliny i w jakich proporcjach wchodzą w skład diety danego zwierzęcia. Resztę odchodów - po wymieszaniu ze sterylną glebą - umieszczono w szklarni, by sprawdzić, jakie gatunki roślin wyrosną z obecnych w odchodach nasion. Po czym zestawiono ze sobą wyniki uzyskane obiema metodami.

Dzięki badaniom naukowcy stwierdzili obecność w odchodach łosi ponad 180 gatunków roślin. Ponad 130 gatunków wykiełkowało z nasion obecnych w odchodach, a 150 gatunków wykryto metodą metabarcodingu (O dziwo niewiele z tych gatunków – niecałe 20 proc. - wykryto jednocześnie w obu metodach, co pokazuje, że żadna z nich z osobna nie daje pełnej informacji o diecie zwierzęcia).

Spośród siedmiu gatunków roślin, które były obecne - i liczne - w wielu próbach (co umożliwiło wiarygodne statystyczne testowanie hipotezy), trzy gatunki mogą potwierdzić słuszność hipotezy „liść jest jak owoc". Są nimi: pokrzywa zwyczajna, tojeść pospolita oraz krwawnica pospolita. Im więcej liści tych roślin zjadały łosie, tym więcej z ich odchodów wystarało siewek.

W przypadku pokrzywy zależność była jeszcze silniejsza. Liście pokrzywy dostępne są przez cały sezon wegetacyjny - od wczesnej wiosny do późnej jesieni. Jednak (sądząc po obecności DNA w odchodach) jedzeniem tej rośliny łosie były najbardziej zainteresowane we wrześniu i październiku - wtedy, kiedy pokrzywa wydaje nasiona. „Ona prawdopodobnie 'potrafi' wtedy zwiększać swoją atrakcyjność pokarmową. A może raczej: zmniejszać nieatrakcyjność" - żartuje prof. Jaroszewicz. Jak zaznacza, choć pokrzywy mogą odstraszać zwierzęta parzącymi liśćmi - to mają wysokie własności odżywcze (nie bez powodu stosuje się je jako paszę).

Jaki mechanizm fizjologiczny powoduje, że pokrzywy smakują łosiom akurat jesienią - na razie nie wiadomo.

Prof. Jaroszewicz podkreśla jednak, że łoś nie jest najlepszym gatunkiem do testowania hipotezy „liść jest jak owoc", bo są to zwierzęta głównie pędożerne: gros ich diety stanowią liście i pędy drzew i krzewów, mających inne strategie rozsiewania nasion. „Lepszym obiektem do badań w tym zakresie byłyby np. żubry - mówi badacz. - Żubry w większym stopniu odżywiają się trawami i innymi roślinami zielnymi, a to właśnie głównie ich dotyczy hipoteza sformułowana przez Janzena".

PAP – Nauka w Polsce, Ludwika Tomala

eprasa.pl fcfdd6f0ed

PAŁAC W JABŁONNIE
#poczujnaszahistorie

15 I Niedziela

Pałacowe Spotkanie z Muzyką

Koncert Karnawałowy:
„W RYTMACH ROCK AND ROLLA"

Małgorzata Nowak, Bartłomiej Kamiński-taniec
Michał Olesiński - gitara elektryczna
Michał Borowski- saksofony
Piotr Iwański - fortepian

godz. 13:00 WSTĘP WOLNY

Wystawa
dr. hab. Ryszard Kajzer - plakat

godz. 15:00 WSTĘP WOLNY

Pałacowa Kawiarenka

godz. 12:45-15:00

Gmina Jabłonna
Powiat Legionowski
Mazowieckie teatrowo
PAN Polska Akademia Nauk
Dobra woda z Legionowa pwk Legionowo

www.palacjablonna.pl

Znajdź nas na facebook.

eprasa.pl fcfdd6f0ed

NASZE WILKOWYJE

Akademia ku czci rozumu na wakacjach

Wybory idą, to Czerepach ruszył w objazd po Polsce. I oczywiście musiał zacząć od Wilkowyj. Musiał, choć nie chciał. Wilkowyje to kolebka Polskiej Partii Uczciwości, pominąć się nie da. Ale złudzeń co do Czerepacha nikt nie ma. I nawet Ksiądz Biskup i Kusy powiedzieli, że przyjdą i zadadzą parę trudnych pytań. Czerepach jak się dowiedział – wpadł w panikę. Biskupa się specjalnie nie bał, bo Kościół, matka nasza, reguły zna i do polityki miesza się tylko troszkę, bo za dużo do stracenia ma. Ale Kusy? Ten do stracenia nie ma nic, a ponadto od Czerepacha mądrzejszy i mówi bardziej zrozumiałym językiem. No koszmar. Dlatego Czerepach ogłosił, że to spotkanie aktywu i tylko członkowie partii mogą być obecni. To czujnie wykluczyło jeszcze Solejukową, Więcławską, Hadziukową i Michałową oraz Japycza i Witebskiego. Ale wszystkich wkurzyło. Mały Solejuk, co to doktorat na Harwardzie ze sztucznej inteligencji akurat kończył, został zawezwany na pomoc, co by prawdziwe pytania zostały zadane. Trudne to nie było. Wszyscy członkowie partii chętni do współpracy, zostali wyposażeni w najnowszą aparaturę pozwalającą pytania widzieć przed nosem na powierzchni specjalnych okularów. Kusy, Biskup i Ksiądz Maciej mieli pisać na tabletach pytania i decydować, kto ma zadać i na ekran ukryty w okularach wysyłać. Ekrany były super hiper, 3D, także się pytanie wydawało wisieć w powietrzu z półtora metra od czytającego. Ale wada jedna była – połowa sali w ciemnych, wielgachnych okularach siedziała i wyglądało to jak jakieś sajens fykszyn. No nie ma bata, żeby Czerepach nie zauważył i nie kazał zdjąć – w końcu takie szopki urządza się dla przekazu telewizyjnego i internetowego, a w tych okularach to taki np. Myćko z Wargaczem komicznie wyglądali i zdecydowanie nie na miejscu. Kusy miał pomysł, żeby wykorzystać szkła kontaktowe, ale się okazało, że tego wichajstru jeszcze nawet na Harvardzie nie mają i młody Solejuk od razu chciał od Kusego pomysł odkupić, że rewolucyjny i super, ale go Kusy pogonił, żeby się nie wygłupiał.

Następnie myśl twórcza wilkowyjska poszła w kierunku syntezatorów mowy. Kusy mówi, ale brzmi jak Solejuk – taka to idea była. Nie jest to niemożliwe – powiada młody Solejuk – ale nie w czasie rzeczywistym, więc i to upadło, bo co komu po rozwiązaniu w czasie nierzeczywistym. Stanęło więc na tym, że trzeba po staremu – przez antycypację. Dobre pół godziny zajęło tłumaczenie co to antycypacja – zwłaszcza członkom partii, bo raczej wśród najgłupszych wilkowyjan się rekrutowali, ale w końcu wszyscy zrozumieli, że chodzi o to, by przewidzieć co Czerepach będzie za brednie odpowiadał i na wszystko mieć odpowiedź i stosowne pytanie demaskujące. Wszyscy zgodnie przegłosowali, że Czerepachem na niby będzie Kusy i strasznie to zdziwiło Lucy, bo przecież nikt bardziej różny od Czerepacha nie jest niż jej mąż. No tu kolejne pół godziny poszło, bo Lucy nie chciała przyjąć do wiadomości, że przeciwieństwa się przyciągają i że lepszego Czerepacha nad Kusego we wsi nie znajdziesz. Skończyło się, jak się skończyć musiało – Lucy trzasnęła drzwiami i poszła i wtedy my spokojnie do roboty przystąpili. Kusy okazał się wspaniałym Czerepachem. Jeszcze lepszym czyli gorszym niż prawdziwy. Debata była zajadła, ale strategia i taktyka zostały wypracowane w najmniejszych szczegółach. I wtedy gruchnęła wiadomość, że ktoś Czerepacha uprzedził i spotkanie w ogóle zostało odwołane.

Jakie było nasze zdziwienie, gdy w następnym tygodniu telewizja wyemitowała spotkanie Premiera Czerepacha z młodymi mieszkańcami Wilkowyj. Jeden do jednego przenieśli do studia wystrój wnętrza u Wioletki, posadzili jakiś nieznanych młodych przy piwie i Czerepach dał popis demagogii i cynizmu. Młodzi popłaceni byli, więc entuzjazm był wprost proporcjonalny do kasy, pytania uzgodnione i spotkanie nadzwyczaj udane było.

Kusy skomentował to krótko: jak w kraju są akurat wakacje od rozumu, to akademię ku czci możesz zorganizować wszędzie.

Pietrek

Polski pomysł na poprawę jakości życia chorych na zespół przewlekłego zmęczenia

Połączenie kriostymulacji ogólnoustrojowej ze statycznymi ćwiczeniami rozciągającymi zmniejsza uczucie zmęczenia, poprawia funkcjonowanie autonomicznego układu nerwowego i wyraźnie poprawia jakość życia pacjentów z zespołem chronicznego zmęczenia

Zespół chronicznego zmęczenia (CFS) to rzadka i bardzo poważna choroba, która silnie ogranicza możliwość wykonywania codziennych czynności, a w cięższych postaciach prowadzi do niezdolności do pracy i niepełnosprawności. Globalna częstość jej występowania waha się w granicach ok. 0,3-0,6 proc. Pandemia COVID-19 zauważalnie przyczyniała się do zwiększonej zapadalności na zespół chronicznego zmęczenia.

Objawem zespołu jest skrajne, wręcz obezwładniające, poczucie wycieńczenia. Chorzy źle sypiają, odczuwają wyczerpanie przez całą dobę, cierpią na bóle głowy, mięśni, stawów, mają problemy z pamięcią i koncentracją. Są niezdolni do podejmowania wysiłku fizycznego, a nierzadko nawet do wstania z łóżka.

Dotychczas nie udało się opracować sprecyzowanych markerów diagnostycznych CFS; nie ma też jednolitych kryteriów jego rozpoznawania. Nie istnieje również swoisty lek na tę chorobę.

„Dziesięć lat temu byłem na stażu w Newcastle i to tam pierwszy raz zetknąłem się z osobami chorującymi na CFS. Widziałem u tych chorych bardzo charakterystyczne objawy dysautonomii, czyli zaburzeń autonomicznego układu nerwowego. To mnie zainteresowało i po powrocie, wraz z moim zespołem, zaczęliśmy jako pierwsi w kraju szukać takich pacjentów i prowadzić pierwsze projekty z ich udziałem. Z tego co wiem, do dziś nie jest to w Polsce temat popularny" - opowiada prof. Paweł Zalewski z Collegium Medicum Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu.

Wyniki swoich badań prof. Zalewski, razem z innymi pracownikami Katedry Fizjologii Wysiłku Fizycznego i Anatomii Funkcjonalnej, opublikował m.in. w czasopiśmie „Journal of Translational Medicine" (https://doi.org/10.1186/s12967-022-03460-1).

Naukowcy ustalili, że ogólnoustrojowa krioterapia, szczególnie w połączeniu ze statycznymi ćwiczeniami rozciągającymi, jest bardzo obiecującym podejściem leczenia CFS. Autorzy podkreślają, że jest to istotna wskazówka terapeutyczna, biorąc pod uwagę brak jakichkolwiek innych skutecznych opcji terapeutycznych dla tych pacjentów i brak sposobów na wyeliminowanie objawów, które często prowadzą do niepełnosprawności.

„Zajęliśmy się tym tematem, gdyż kierowała nami chęć pomocy chorym, których sytuacja jest naprawdę trudna - opowiada prof. Zalewski. - Już samo rozpoznanie choroby jest skomplikowane, nie mamy charakterystycznych dla niej biomarkerów. Nie możemy im też zaoferować żadnego konkretnego leczenia farmakologicznego. Są podejmowane pewne próby, lekarze starają się interweniować, ale nie ma celowanego, swoistego leczenia tego zaburzenia, takiego, który poprawiłby funkcjonowanie pacjentów".

POMOGŁA PANDEMIA

Profesor tłumaczy, że objawy CFS są bardzo niespecyficzne. Stanowią mozaikę różnych dolegliwości, najprawdopodobniej o etiologii wirusowej. Zresztą tak samo, jak to jest w przypadku COVID-19.

„Jak na ironię pandemia COVID przyszła z pomocą pacjentom z CFS - mówi główny autor publikacji. - Objawy pocovidowe są bowiem bardzo podobne do objawów zespołu przewlekłego zmęczenia. W ostatnich miesiącach w literaturze naukowej pojawiło się sporo publikacji na temat powiązań CFS z zespołem postcovidowym. Czyli im więcej pojawia się pomysłów na ulżenie osobom cierpiącym na tzw. przewlekły COVID-19, tym więcej szans na znalezienie rozwiązania problemu chorych na CFS".

Wśród symptomów, które są charakterystyczne dla obu tych schorzeń, profesor wymienia m.in.: upośledzenie funkcji poznawczych, pogorszenie pamięci krótkotrwałej, zaburzenia uwagi i funkcji przetwarzania, problemy ze snem, przewlekłe uczucie zmęczenia, a nawet zaburzenia płynności językowej i objawy dysautonomii. Inaczej mówiąc: to, co w COVIDZIE nazywamy „mgłą mózgową", jest codziennością wszystkich pacjentów z CFS.

ZIMNO A UKŁAD NERWOWY

Jak opowiada prof. Zalewski, ogólnoustrojowa krioterapia uruchamia mechanizmy fizjologiczne, których celem jest utrzymanie stałej temperatury ciała. Udowodniono też jej skuteczność przeciwzapalną. Poprzednie badania zespołu z UMK wykazały również silnie stymulujący i regulujący wpływ niskich temperatur na autonomiczny układ nerwowy (AUN), zwłaszcza jego część przywspółczulną. W pierwszej chwili zimno silnie aktywuje układ współczulny, natomiast w dłuższej perspektywie wywiera efekt tonizujący i normalizujący balans współczulno-przywspółczulny.

Skoro więc w przebiegu zespołu przewlekłego zmęczenia obserwuje się zaburzenia funkcjonowania AUN naukowcy postanowili połączyć te fakty.

ĆWICZENIA DOPASOWANE DO MOŻLIWOŚCI

„Zwykle w metodyce krioterapii wykorzystuje się ćwiczenia, które wzmagają jej efekty - opowiada prof. Zalewski. - Najczęściej są to ćwiczenia tlenowe, np. cardio. W tym przypadku nie mogliśmy ich jednak wdrożyć, gdyż jednym z najważniejszych objawów klinicznych CFS jest patologiczna nietolerancja wysiłku. Zaczęliśmy więc szukać innych form pracy z ciałem".

Poza tym dowody naukowe wskazują, że rozciąganie statyczne może wzmagać aktywację mitochondriów, które są ważnym składnikiem komórki mięśniowej i zapewniają im energię potrzebną do pracy (kurczenia się).

Naukowcy już wcześniej wiedzieli, że u osób z CFS funkcja mitochondriów jest z nieznanych przyczyn obniżona. Delikatny stretching pozwalałby więc po pierwsze stonować i uspokoić organizm po tak silnym bodźcu, jakim jest kriostymulacja, a po drugie usprawnić pracę mitochondriów.

WYNIKI SĄ OBIECUJĄCE

W badaniu wzięło udział 32 pacjentów z zespołem przewlekłego zmęczenia oraz 18 zdrowych osób stanowiących grupę kontrolną. Przez 2 tygodnie wszyscy oni uczestniczyli w programie, który zakładał łącznie 10 sesji ćwiczeń rozciągających i następującą po nich krioterapię (od kilkudziesięciu sekund na początku, do 3 minut podczas ostatnich sesji).

Okazało się, że w grupie CFS odnotowano istotne zmniejszenie odczuwanego zmęczenia oraz senności. Także niektóre aspekty funkcjonowania poznawczego (np. szybkość przetwarzania informacji wizualnych) uległy poprawie.

„Nasi pacjenci mieli subiektywne poczucie większych rezerw energetycznych. Zgłaszali poprawę

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

eprasa.pl fcfdd6f0ed

funkcjonowania. Natomiast z fizjologicznego punktu widzenia zauważyliśmy wyraźną poprawę czynności serca, wyregulowanie ciśnienia i usprawnienie pracy układu autonomicznego, czyli złagodzenie objawów wspomnianej wcześniej dysautonomii" - wymienia autor badania.

„Mamy także zgromadzony materiał biologiczny, który będziemy badać w różnych ośrodkach na świecie, aby dowiedzieć się, jakie mechanizmy molekularne tu zadziałały. Na to jednak musimy najpierw zdobyć środki" - dodaje.

Badanie potwierdziło więc, że ogólnoustrojowa krioterapia jest dobrze tolerowana przez osoby z CFS i prowadzi do poprawy objawowej związanej ze zmianami funkcji sercowo-naczyniowej i autonomicznej.

Naukowcy podkreślają, że biorąc pod uwagę te wstępne dane, jak również względną łatwość zastosowania tego typu terapii, jej dobrą tolerancję i udowodnione bezpieczeństwo, leczenie ekspozycją na zimno wydaje się być podejściem wartym uwagi. „Dalsze badania nad krioterapią, jako potencjalną metodą leczenia CFS są ważne w świetle braku innych skutecznych opcji terapeutycznych dla tych powszechnych i często prowadzących do niepełnosprawności objawów" - piszą w „Journal of Translational Medicine".

Pozytywne efekty zastosowanych zabiegów utrzymywały się u chorych przez kilka tygodni. Po tym czasie procedury należałoby powtórzyć. Według prof. Zalewskiego z punktu widzenia naukowego jest to jednak metoda bardzo opłacalna.

„Co ważne, można ją zastosować w zasadzie u każdego - mówi. - Zimo jest zdrowe; takie ekspozycje zawsze są korzystne. Poza tym krioterapia tym się różni od zimnych kąpieli, że lód, śnieg i zimna woda wiążą się z silnymi wrażeniami bólowymi. W kriostymulacji nie ma bólu, bo tu działa na ciało tzw. suche zimno".

BŁAHY POWÓD, WIELKI PROBLEM

Na zakończenie prof. Zalewski przypomina, że zespół przewlekłego zmęczenia jest chorobą niezwykle rzadką i niestety - szczególnie w niektórych krajach - dotyczy go problem nadrozpoznawalności. Problem pogłębia fakt, iż CFS nie ma też jednorodnego obrazu i może przebiegać bardzo różnie u różnych osób, choć oczywiście ma cechy wspólne. Zawsze są to silne, somatyczne objawy.

„W COVID-19 jest nieco inaczej, bo mamy przeciwciała, na podstawie których możemy stwierdzić, że to właśnie ta choroba; organizm wytwarza swoiste przeciwciała - mówi badacz z UMK. - Ale na pewno i COVID-19, i zespoły pocovidowe, które są teraz tak intensywnie badane, mocno przyczyniają się do tego, że jesteśmy bliżej znalezienia sposobów pomocy osobom z CFS".

„Dlatego też z metody, o której rozmawiamy, mogliby potencjalnie skorzystać nie tylko chorzy na zespół przewlekłego zmęczenia, lecz także osoby z tak powszechnym obecnie zespołem postcovidowym" - mówi prof. Zalewski.

Profesor dodaje, że wielu pacjentów z CFS zmaga się z banalizacją ich objawów i niezrozumieniem. „Słyszą, że w dzisiejszych czasach każdy jest zmęczony. Tymczasem tutaj nie chodzi o typowo pojmowane fizjologiczne czy behawioralne zmęczenie. To jest zmęczenie patologiczne, które nie cofa się w normalnym procesie regeneracji" - podkreśla.

U części osób zespół przewlekłego zmęczenia prowadzi do całkowitego wyniszczenia i śmierci, także u dzieci. W dużej grupie pacjentów choroba występuje w naprzemiennych okresach remisji i pogorszenia funkcjonowania. W pełni wyleczyć udaje się bardzo niewielki odsetek chorych.

Jeśli chodzi o genezę CFS, to u niektórych udaje się zidentyfikować dokładny punkt czasowy infekcji wirusowej, która wywołała pierwsze objawy. Jednak są też tacy, u których nie da się wskazać takiej sytuacji - wiele infekcji ma bowiem przebieg subkliniczny; są bezobjawowe lub skąpo objawowe.

Nauka w Polsce, Katarzyna Czechowicz

ultramedica
CENTRUM ZDROWIA KOBIETY
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 ultramedicalegionowo

5 rzeczy, które możesz zrobić dla swojego ciała i zdrowia już teraz

Przełom roku to czas podsumowań, czyli dobry moment na wprowadzenie w życie nowych, zdrowszych nawyków. Od czego zacząć?

Zregeneruj skórę

Twoja skóra zimą może być w złej kondycji - kaloryfery i suche powietrze – szczególnie, kiedy więcej przebywamy w domu – na pewno jej nie sprzyjają. A jeśli dodatkowo skóra ma tendencję do przetłuszczania, to zimowe temperatury niestety dodatkowo mobilizują gruczoły łojowe do pracy. To już dwa argumenty za tym, by zainwestować w porządne nawilżenie i zaopatrzyć się w odpowiednie produkty, które pomogą przetrwać niesprzyjający skórze czas.

Pij wodę

Samo nawilżenie skóry kosmetykami nie wystarczy i trudno wypatrywać zmian bez nawadniania się od wewnątrz. Dlatego zadbaj o to, by regularnie sięgać po wodę. Kiedy przyzwyczaisz swój organizm do tego, że regularnie dostarczasz mu płynów, sam będzie wołać o więcej. Pamiętaj również, że woda to nie tylko to, co nalewasz do szklanki. Jedząc jabłko albo grejpfruta również dbasz o nawodnienie.

Zacznij się więcej ruszać

Pogoda na zewnątrz może nie zawsze sprzyja aktywności na świeżym powietrzu, ale pandemia sprawiła, że wiele osób odkryło dla siebie ćwiczenia i treningi online. Wymówka, że mróz i ciemno już nie działa! Nie, oglądanie meczu w telewizji to nie to samo, co gra w piłkę, a miłośnicy sportów zimowych już jakiś czas temu rozpoczęli sezon. Warto śledzić, gdzie warstwa białego puchu pozwala na odrobinę sportowego szaleństwa w plenerze.

Ogranicz palenie

Umówmy się – niektórym po prostu trudno z dnia na dzień rzucić palenie. Ale da się je ograniczyć i mniej szkodzić zdrowiu. Alternatywy dla papierosów, czyli e-papierosy i podgrzewacze tytoniu są nawet o 95- 99 proc. mniej szkodliwe od zwykłych papierosów i co więcej, mogą stać się skutecznym narzędziem do rzucenia palenia. Z raportu brytyjskiej instytucji zdrowia publicznego Public Health England wynika, że Brytyjczycy wybierają e-papierosy (wapowanie) jako wiodącą metodę rzucenia palenia. Jeśli ktoś chce znacząco ograniczyć skutki palenia tytoniu może też wybierać spośród różnych dostępnych na rynku urządzeń do jego podgrzewania, np. glo new heating technology. Warto wiedzieć, że mniej szkodliwą alternatywą dla tradycyjnych papierosów mogą też być saszetki nikotynowe.

Zbadaj się

Nawet najlepsze kosmetyki, odpowiednie odżywianie czy nawodnienie nie pomogą rozwiązać pewnych problemów bez pomocy specjalisty. Dlatego pamiętaj o regularnych badaniach profilaktycznych, zrób je także wtedy, jeśli nie dostrzegasz żadnych niepokojącym symptomów. Profilaktyka to podstawa

eprasa.pl fcfdd6f0ed

Gotowanie na kilka dni – jak robić to tanio, oszczędnie i smacznie?

Z przeprowadzonych przez UCE Research analiz wynika, że obecnie już 60% Polaków oszczędza na zakupach. Jako główny powód podają wciąż rosnące ceny produktów. Galopująca inflacja potęguje strach przed pogorszeniem się sytuacji gospodarczej w kraju. Badania UCE Research oraz Grupy BLIX pokazują również, że oszczędności najczęściej odbywają się kosztem artykułów spożywczych. Aż 78,8% spośród konsumentów robiąc zakupy spożywcze, decyduje się na wybór zmienników lub tańszych wersji produktów. Czy ten trend można zatrzymać? Podpowiadamy co robić by nie przepłacać, a jednocześnie jeść smacznie zdrowo

Pierwszym krokiem w kierunku oszczędności jest rezygnacja z jedzenia w restauracjach i przygotowywanie posiłków w domu. Jednak to również należy robić z rozwagą. Warto zadbać, aby posiłki były przemyślane. Kupowanie odpowiedniej ilości produktów to najprostsza droga do tego, by nie marnować żywności. Dokładne planowanie, tworzenie list zakupów i korzystanie ze sklepowych promocji stało się już standardowym działaniem wielu konsumentów, którzy dostrzegli, że często kupowali więcej, niż potrzebowali.

Pomysł na szybkie gotowanie

Zdarzają się takie dni, że na przygotowanie posiłku mamy bardzo mało czasu, jednak zależy nam na tym, aby zjeść ciepły, pożywny posiłek. Doskonałym rozwiązaniem w takich sytuacjach są np. zapiekanki. Dużą popularnością cieszą się te w wersjach makaronowych i ziemniaczanych. Niemniej bazą do przyrządzenia zapiekanki może być równie dobrze ryż czy po prostu warzywa. W przypadku tej potrawy sprawdzi się niemal wszystko, co aktualnie mamy w lodówce czy spiżarni.

Ulubione składniki najpyszniej smakują zapieczone pod warstwą dobrej jakości żółtego sera. Ten nieodzowny składnik sprawi, że potrawa stanie się pełnowartościowym i zdrowym posiłkiem. Ser żółty zawiera szereg witamin, wspierających regeneracje komórek, układu odpornościowego, jak i prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Kolejną zaletą spożywania żółtego sera jest duża zawartość białka, a jak wiadomo jest ono jednym z głównych elementów budulcowych komórek naszego organizmu – podkreśla Ewa Polińska z MSM Mońki.

Szybkie obiady stają się coraz popularniejsze ze względu na ciągły brak czas i nieustanne zabieganie. Rozwiązaniem tego problemu jest przygotowanie większej ilości jedzenia, które można poporcjować, zamrozić i sięgnąć po nie w późniejszym czasie.

Oszczędność w parze z troską o jakość potraw

Dobrym sposobem na trzymanie w ryzach domowego budżetu jest także gotowanie na kilka dni. Dodatkową zaletą tego rozwiązania jest również oszczędność czasu, gdyż następnego dnia danie wystarczy jedynie podgrzać. Na klika dni z powodzeniem można przygotować wszelkiego rodzaju zupy czy sycące gulasze, zarówno mięsne, jak i w wersji wege.

Gotowanie zup i gulaszy to też dobra opcja dla tych, którym zależy na spożywaniu posiłków dietetycznych. Przykładem jest zupa gulaszowa z warzywami, której bazą jest np. mięso z fileta z indyka. Jest to danie zarówno smaczne, jak i zdrowe, dzięki odpowiedniej proporcji składników odżywczych i błonnika. Zupy czy gulasze są sycące i pożywne, a ponadto dostarczają organizmowi potrzebnych płynów. Ciepły i wartościowy posiłek jest istotny zwłaszcza jesienią i zimą, gdyż dodatkowo pomaga organizmowi się rozgrzać, a tym samym zapobiega infekcjom.

Dietetyk kliniczna z MajAcademy Roksana Środa podkreśla, by przy planowaniu codziennego menu zwracać uwagę także na wartości odżywcze. – Komponując posiłek pamiętajmy o tym, by dostarczyć organizmowi wszelkich niezbędnych mikroelementów. Ważna jest wartość odżywcza tego co jemy, co wiąże się także z jakością użytych składników. Należy również stosować zasadę zdrowej różnorodności i wprowadzać do menu produkty z różnych grup – potrzebujemy zarówno białka, tłuszczów jak i węglowodanów.

Czyszczenie lodówki – kreatywny sposób na zero waste

Do przygotowywania posiłków warto wykorzystać wszelkie resztki, a tych często nie brakuje. Ta metoda gotowania jest uwielbiana zwłaszcza przez miłośników stylu zero waste, ale nie jest ona nowością. Jej prekursorkami były przecież już nasze babcie, u których nic nie miało prawa się zmarnować.

Garść sałaty, pół papryki, kilka oliwek – to już duże pole do manewru dla kreatywnego kucharza. W każdej lodówce z pewnością znajdzie się też ser żółty, gdyż jest on jednym z najczęściej kupowanych produktów w Polsce i w przypadku wielu osób obowiązkowym elementem codziennej diety. Ser żółty jest źródłem pełnowartościowego białka – potrzebnego zarówno dzieciom, jak i dorosłym – oraz wapnia i szeregu witamin. Nasycone kwasy tłuszczowe znajdujące się w serze mają pozytywny wpływ na serce. Dodatkowo ser żółty jest po prostu smaczny. – wylicza Ewa Polińska z MSM Mońki. Resztki sera żółtego można z powodzeniem wykorzystać do przyrządzenia uwielbianej przez prawie wszystkich pizzy. Ilość dodatków i wariacji, jeśli chodzi o składniki, jest w zasadzie nieograniczona.

Gotowanie z wykorzystaniem resztek produktów wyzwala w nas kreatywność. Mając do dyspozycji ograniczone zasoby rodzą się pomysły, dzięki którym powstają nowe, niepowtarzalne kompozycje kulinarne. Z tego, co zawiera nasza lodówka, jesteśmy często w stanie przygotować zarówno zapiekanki, zupy, sałatki i wszelkiego typu dania jednogarnkowe. Istotne jest w tym wszystkim odpowiednie przechowywanie produktów, które wydłuży ich przydatność do spożycia.

Dzięki ograniczeniu do minimum produkcji odpadów i marnowaniu żywności, nie tylko oszczędzamy nasze pieniądze, ale też przyczyniamy się do ochrony środowiska naturalnego.

eprasa.pl fcfdd6f0ed

KRÓLEWSKIE CHRZCINY W PAŁACU

Eleganckie wnętrza

Wyjątkowa impreza

Wyśmienite menu

PAŁAC W JABŁONNIE

#poczujnaszahistorie

Rezerwacje:

info@palacjablonna.pan.pl

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

Pałac w Jabłonnie

ul. Modlińska 105, 05-110 Jabłonna

piątek 13 stycznia

TVP 1

04:40 Klan - telenowela
05:10 Przysięga - serial obyczajowy
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 Kwadrans polityczny
08:25 Informacje kulturalne
08:30 Pogoda poranna
08:40 Ranczo - serial
09:40 Komisarz Alex - serial kryminalny
10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny
11:30 Leśniczówka - serial
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:35 Rok w ogrodzie Extra
12:50 Natura w Jedynce - Naczelne

SERIAL KOSTIUMOWY

14:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:20 Alarm! - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Przysięga - serial obyczajowy
17:00 Teleexpress
17:15 Jaka to melodia?
17:50 Skoki Narciarskie
19:30 Wiadomości
20:15 Alarm! - magazyn
20:35 Vabank II, czyli riposta - komedia sensacyjna
22:25 Jestem najlepsza. Ja, Tonya
00:35 Komandosi w akcji - film akcji, prod. USA, 2002
02:15 S. W. A. T. - Jednostka specjalna - serial

TVP 2

05:00 Na sygnale - serial fabularyzowany
05:30 M jak miłość - serial
06:20 Anna Dymna - spotkajmy się
06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy
07:30 Pytanie na śniadanie
10:35 Panorama
10:45 Pytanie na śniadanie
11:15 Smaki świata - magazyn
11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Akacjowa 38 - serial
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:10 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:15 Zakazany owoc
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej

SERIAL OBYCZAJOWY

18:45 Akacjowa 38 - serial obyczajowy
19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy
20:50 You Can Dance - Nowa Generacja - widowisko rozrywkowe
22:50 Kabaret. Super Show Dwójki - program kabaretowy
24:00 Kino relaks - Kochajmy się od święta - komedia, prod. USA, 2015
01:55 Delikatność - film fabularny, prod. Francja, 2011, reż. David Foenkinos, wyk. Audrey Tautou, Bruno Todeschini, Francois Damiens
04:00 I nie było już nikogo - serial
05:00 Zakończenie

TVN

06:05 Ukryta prawda - program obyczajowy prod. Polska
07:00 Doradca smaku
07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:30 Gogglebox. Przed telewizorem
12:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
13:40 Tajemnice miłości
14:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
17:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga! - magazyn

FILM PRZYGODOWY

20:00 Władca pierścieni: Dwie wieże - film przygodowy, NowaZelandia, USA, Niemcy, 2002, reż. Peter Jackson, wyk. Elijah Wood, Ian McKellen, Viggo Mortensen, Liv Tyler, Sean Astin, John Rhys-Davies, Bernard Hill, Christopher Lee, Billy Boyd, Dominic Monaghan
23:45 Dzika rzeka - film sensacyjny, USA, 1994, reż. Curtis Hanson, wyk. Meryl Streep, Kevin Bacon, David Strathairn, John C. Reilly, Joseph Mazzello
02:10 Kuba Wojewódzki
03:15 Bates Motel - serial, USA
04:15 Uwaga! - magazyn
04:35 Zamieszkać na plaży
05:05 Recepta na stary dom

POLSAT

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

FILM S-F

21:05 Strażnicy Galaktyki cz. 2 - film s-f
Grupa najbardziej niesubordynowanych outsiderów w galaktyce penetruje odległe zakątki kosmosu, próbując rozwikłać zagadkę pochodzenia jednego z jej członków - Petera Quilla aka Star Lorda.
00:00 Nowy początek
Na ziemi lądują tajemnicze statki obcych. Do zbadania sprawy, pułkownik Weber zbiera elitarny zespół specjalistów, wśród których są lingwistka Louise Banks i fizyk Ian Donnelly.
02:40 Trzynaście duchów
04:40 Disco gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:55 Muzyczne poranki
07:20 Informacje kulturalne - informator kulturalny
07:45 Co dalej? - program publicystyczny
08:20 Ukraińcy - serial dokumentalny
09:20 Umberto D. - dramat, prod. Włochy, 1952, reż. Vittorio De Sica, wyk. Carlo Battisti, Maria - Pia Casilio, Lina Gennari, Ileana Simova
11:00 Na kłopoty... Bednarski - serial
12:05 Pan na Księżycu - film dokumentalny, reż. Jan Sosiński
13:35 Jańcio Wodnik - film obyczajowy, reż. Jan Jakub Kolski, wyk. Franciszek Pieczka, Grażyna Błęcka Kolska, Bogusław Linda, Katarzyna Aleksandrowicz, Olgierd Łukaszewicz, Wiesław Cichy

SERIAL KOMEDIOWY

15:30 Wszystkie stworzenia duże i małe - serial komediowy
16:40 Res Poloniae
17:20 West Side Story - musical, prod. USA, 1961, reż. Jerome Robbins, Robert Wise
20:00 Kino Mistrzów - Square, The - komedia, prod. Niemcy, Dania, Francja, Szwecja, 2017, reż. Ruben Östlund, wyk. Claes Bang, Elisabeth Moss, Dominic West, Terry Notary
22:40 Informacje kulturalne
23:05 Nomada. Na tropie Bruce'a Chatwina - film dokumentalny
00:45 Teatroteka - Biały dmuchawiec - spektakl

TV Puls

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
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 Gliniarz z BeverlyHills 3 - film akcji

DRAMAT

22:10 Rocky 3
Rocky zostaje brutalnie znokautowany, a jego trener Mickey umiera. Apollo oferuje mu pomoc w odzyskaniu ducha walki.
00:10 Xxx 2: Następny poziom
02:20 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
03:15 Zobacz to! Blok powtórkowy: Menu na miarę - program kulinarny
03:55 Menu na miarę - program kulinarny
04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny
05:00 Dyżur - serial dokumentalny

TVN 7

04:50 Szkoła - program obyczajowy
06:45 40 kontra 20 - program rozrywkowy
07:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
10:50 Tajemnice miłości
11:50 Rozwód. Walka o wszystko - program obyczajowy
12:50 Szpital - program obyczajowy
13:55 Sąd rodzinny - program sądowy
14:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy
15:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:55 Papiery na szczęście - serial, Polska
17:55 Mieszkanie na miarę - program lifestylowy
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 40 kontra 20

KOMEDIA

21:00 Gra dla dwojga - film komedia, USA, Niemcy, 2009, reż. Tony Gilroy, wyk. Clive Owen, Julia Roberts
Claire i Ray, byli agenci służb specjalnych, zatrudniają się w konkurencyjnych firmach farmaceutycznych, pragnących opatentować rewolucyjny preparat. Sytuację komplikuje fakt, że prywatnie są parą.
23:40 Matrix - film S-F, USA, 1999, reż. Lana Wachowski, Andy Wachowski, wyk. Keanu Reeves, Laurence Fishburne
02:30 Zbrodnia w sąsiedztwie

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu **08:00** Nasz Nowy Dom **09:00** Pierwsza miłość **09:50** Agenci. Biuro Detektywistyczne **10:50** Hardkorowy lombard **11:55** Sędzia Judy **12:55** Strażnik Teksasu **13:55** STOP Drogówka **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 Prima aprilis - USA, 2008, reż. Altieri Mitchell, Flores Phil, wyk. Cole Taylor, Henderson Josh, Egender Joe, Siebel Newsom Jennifer, Taylor-Compton Scout - horror **01:55** Śmierć na 1000 sposobów **02:25** Disco Polo Life - program rozrywkowy prod. Polska **03:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

11:35 Don Hoppe **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Lotte - małopolska Inka wczoraj i dzisiaj **13:25** Święty na każdy dzień **13:30** Msza święta z Jasnej Góry
14:20 100 cudownych miejsc na świecie **14:30** Zrozumieć Antycywilizacje **14:55** Słowo 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 **16:40** Prosto o gospodarce **17:00** Człowiek bez twarzy **17:30** Geopolityka **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Westerplatte Młodych **19:00** Warto zauważyć… w mijającym tygodniu **19:30** Brat Franciszek **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnogórski

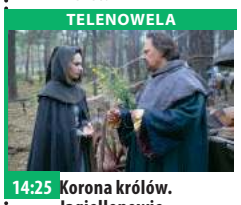
eprasa.pl fcfdd6f0ed

sobota 14 stycznia

TVP 1

05:10 **Szatan z siódmej klasy**
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**
08:45 **Pełnosprawni** - magazyn dla niepełnosprawnych
09:20 **Sprawa dla reportera**
10:20 **Fascynujący świat** - Nauka o śnie: jak spać lepiej - cykl dokumentalny, prod. Wielka Brytania, 2019, reż. Paul Overton
11:20 **Sanatorium miłości** - reality show
12:20 **Gwiazdy w południe** - Kolty siedmiu wspaniałych
14:10 **Z pamięci** - felieton

TELENOWELA



14:25 **Korona królów. Jagiellonowie** - telenowela historyczna
15:50 **Skoki Narciarskie**
17:00 **Teleexpress**
18:30 **Kulisy serialu Ojciec Mateusz** - felieton
18:45 **Ojciec Mateusz** - serial kryminalny
19:30 **Wiadomości**
20:15 **Alarm!** - magazyn
20:35 **Komisarz Alex** - serial kryminalny
21:35 **Hit na sobotę** - Strzelec - film akcji, prod. USA
23:50 **W ułamku sekundy** - film fabularny
01:45 **Jestem najlepsza. Ja, Tonya**
04:45 **Z pamięci** - felieton
04:50 **Zakończenie**

TVP 2

05:20 **Dla niesłyszących** - Barwy szczęścia - serial obyczajowy
07:00 **Dla niesłyszących** - M jak miłość - serial
07:55 **Pytanie na śniadanie**
11:35 **Rodzinny ekspres** - magazyn
12:15 **You Can Dance** - Nowa Generacja - widowisko rozrywkowe
14:00 **Familiada** - teleturniej
14:35 **Koło fortuny** - teleturniej
15:15 **Szansa na sukces. Opole 2023** - widowisko muzyczne
16:20 **Na dobre i na złe** - serial
17:20 **Pasjonaci** - dokument fabularyzowany, reż. Artur Dziurman, wyk. Maria Słowiak, Maryla Przecherska-Trębacz, Maria Górecka
17:50 **Słowo na niedzielę**
18:00 **Panorama**
18:20 **Va Banque** - teleturniej

TELETURNIEJ

18:45 **Postaw na milion** - teleturniej
19:35 **Lajk!**
20:00 **The Voice Senior** - Przesłuchania w ciemno - widowisko muzyczne
22:20 **Słońce też jest gwiazdą** - film obyczajowy
00:15 **Greta** - film fabularny, prod. USA, 2018, reż. Neil Jordan, wyk. Jane Perry, Chloe Grace Moretz, Isabelle Huppert, Maika Monroe
02:05 **Kochajmy się od święta** - komedia, prod. USA, 2015, reż. Jessi Nelson, wyk. Alan Arkin, John Goodman, Ed Helms
03:55 **Lotna brygada** - film kryminalny
05:40 **Zakończenie**

TVN

05:50 **Ukryta prawda**
06:40 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
07:30 **Na Tropie Dzikich Zwierzat**
08:00 **Dzień Dobry TVN** - magazyn
11:30 **Na Wspólnej** - serial
13:30 **Kobieta na krańcu świata**
14:10 **Minionki** - film komedia, USA, 2015, reż. KyleBalda, Pierre Coffin, wyk. Sandra Bullock, Jon Hamm, Michael Keaton, Alison Janney, Steve Coogan, Geoffrey Rush, Steve Carell
16:10 **In vitro. Nauka czy cud?**
16:50 **Totalne remonty Szelągowskiej**
17:55 **Kuchenne rewolucje**
19:30 **Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich**
19:35 **Pogoda**
19:45 **Uwaga!** - magazyn

KOMEDIA

20:00 **Gru, Dru i Minionki** - film komedia, USA, Francja, Japonia, 2017, reż. KyleBalda, Pierre Coffin, wyk. Steve Carell, Kristen Wiig, Trey Parker, Miranda Cosgrove, Julie Andrews
21:55 **Pitch Perfect II** - film komedia, USA, 2015, reż. Elizabeth Banks, wyk. Anna Kendrick
00:15 **Co z oczu, to z serca** - film sensacyjny, USA, 1998, reż. Steven Soderbergh, wyk. George Clooney, Jennifer Lopez, Ving Rhames, Don Cheadle, Dennis Farina, Isaiah Washington
02:50 **Kuchenne rewolucje**
03:55 **Uwaga!** - magazyn
04:15 **Zamieszkać na plaży**

POLSAT

06:00 **Nowy dzień z Polsat News**
08:40 **Potwory kontra Obcy**
10:40 **Nasz Nowy Dom**
12:40 **Bogaty Dom - Biedny Dom**
13:40 **Kryptonim Szef Polska**
14:40 **Rolnicy. Podlasie**
15:45 **Więzienie**
17:45 **Chłopaki do wzięcia**
18:50 **Wydarzenia**
19:15 **Prezydenci i Premierzy**
19:45 **Sport**
19:55 **Pogoda**
20:00 **Dolittle** Po stracie żony, ekscentryczny doktor John Dolittle, słynny naukowiec i lekarz weterynarii w wiktoriańskiej Anglii, wiedzie pustelniczy tryb życia, w otoczeniu menażerii swych egzotycznych zwierząt.Młoda królowa zapada na śmiertelną chorobę...

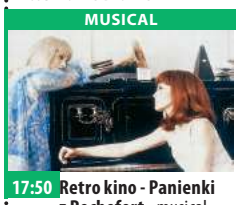
FILM SENSACYJNY

22:15 **Kapitan Phillips** Oparty na prawdziwych wydarzeniach film Paula Greengrassa to opowieść o porwaniu amerykańskiego statku handlowego przez somalijskich piratów w 2009 roku. Maersk Alabama, amerykański statek handlowy dowodzony przez kapitana Richarda Phillipsa, został w 2009 roku porwany przez somalijskich piratów.
01:10 **Człowiek widmo II**
02:55 **Shopping Queens. Królowe Zakupów**
03:55 **Suknie Marzeń Izabeli Janachowskiej**
04:40 **Disco Gramy**
05:25 **Telezakupy TV Okazje**

TVP Kultura

07:00 **Krzysztof Klenczon** - największe przeboje - koncert
07:50 **Informacje kulturalne** - informator kulturalny
08:15 **Wydarzenie aktualne**
08:40 **Tamte lata, tamte dni** - Andrzej Titkow - magazyn
09:15 **Camille Pissarro** - śladami ojca impresjonistów - film dokumentalny, prod. Francja, 2017, reż. Christophe Fonseca
10:20 **Serialowa nostalgia** - Przygody pana Michała - serial historyczno-przygodowy
11:40 **Scena taneczna** - Polskie tańce narodowe - magazyn, reż. Małgorzata Kosturkiewicz
12:15 **Kultura na żywo** - Trimagine - koncert
13:20 **West Side Story**
15:55 **Legendy Rocka**
17:05 **Tanie Dranie**

MUSICAL

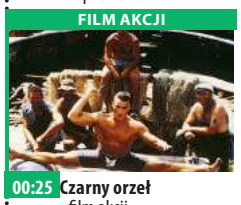


17:50 **Retro kino - Panienki z Rochefort** - musical, prod. Francja, 1967, reż. Jacques Demy, wyk. Catherine Deneuve, Francoise Dorleac, Jacques Perrin, Michel Piccoli
20:00 **Bilet do kina** - Zakochana Jane - film kostiumowy, prod. Irlandia, Wielka Brytania, 2007, reż. Julian Jarrold, wyk. Anne Hathaway, James McAvoy
22:10 **Informacje kulturalne**
22:30 **Tribute to David Bowie. Blackstar** - koncert
23:50 **Mocne Kino** - Głęboka czerwień - film kryminalny, prod. Włochy, 1975
02:10 **Kino Mistrzów** - The Square - komedia
04:45 **Informacje kulturalne**

TV Puls

06:00 **Castle** - serial kryminalny Poszukujący inspiracji pisarz otrzymuje pozwolenie na przyłączenie się do jednego zespołu z wydziału zabójstw nowojorskiej policji.
07:00 **Taki jest świat** - program informacyjny
08:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - serial obyczajowy
20:00 **Mocne sobotnie kino: Rocky 4** Rocky wyjeżdża do ZSRR, by stoczyć walkę z tamtejszym mistrzem i pomścić swojego zmarłego przyjaciela.
21:50 **Furia** Niemcy, koniec II wojny światowej. Załoga amerykańskiego czołgu wyrusza za linię frontu w celu obrony alianckich linii zaopatrzenia.

FILM AKCJI



00:25 **Czarny orzeł** - film akcji Trwa zimna wojna. Agent CIA dostaje zadanie odzyskania od KGB tajnego sprzętu, pochodzącego z zestrzelonego, amerykańskiego myśliwca.
02:30 **Zobacz to! Blok powtórkowy: Biesiada na cztery pory roku**
03:25 **Taki jest świat** - program informacyjny prod. Polska
04:20 **Menu na miarę** - program kulinarny prod. Polska
05:00 **Dyżur** - serial dokumentalny prod. Polska

TVN 7

05:05 **Szkoła** - program obyczajowy
06:05 **Wiza na miłość 6** - program
07:00 **Tom i Jerry Show** - animacja animowany
08:00 **Timber the Treasure Dog** - film, 2016
09:45 **Perfect Picture** - program
10:45 **Mieszkanie na miarę 3** - program lifestylowy
11:40 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
15:50 **Oszukane** - film obyczajowy, Polska, 2013, reż. Marcin Solarz, wyk. Katarzyna Herman, Karolina Chapko, Paulina Chapko, Ewa Skibińska, Artur Żmijewski
17:55 **Nad życie** - film obyczajowy, Polska, 2012, reż. Anna Plutecka-Mesjasz, wyk. Michał Żebrowski, Olga Bołądź

FILM S-F

20:00 **Matrix Reaktywacja** - film S-F, USA, 2003, reż. Lana Wachowski, Andy Wachowski, wyk. Keanu Reeves, Laurence Fishburne, Carrie-Anne Moss, Hugo Weaving, Harold Perrineau Jr., Jada Pinkett Smith, Lambert Wilson, Monica Bellucci
23:00 **American Pie: Wesele** - film komedia, USA, Niemcy, 2003, reż. Jesse Dylan, wyk. Jason Biggs, Seann William Scott, Alyson Hannigan, Eddie Kaye Thomas, Thomas Ian Nicholas, January Jones, Eugene Levy
01:00 **Kroniki Riddicka** - film S-F, USA, 2004, reż. David Twohy, wyk. Vin Diesel

TV 4

06:00 Wspaniali ludzie **06:30** Galileo **10:35** Ghostbusters - pogromcy duchów **13:00** Agenci. Biuro Detektywistyczne **15:00** STOP Drogówka **17:00** Policjantki i Policjanci
22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **00:15** Hostel - USA, 2006, reż. Roth Eli, wyk. Jay Hernandez, Richardson Derek, Gudjonsson Eythor, Lim Jennifer, Nedeljakova Barbara Horror wyprodukowany przez Quentina Tarantino HOSTEL, który wyreżyserował Eli Roth to szokujący i makabryczny film o dwóch Amerykanach, którzy z plecakami przemierzają Europę.
02:05 Interwencja **02:25** Disco Polo Life - program rozrywkowy **03:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

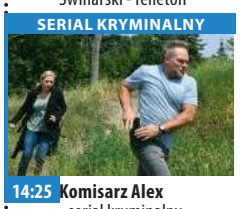
10:20 Nowe Widnokręgi **10:40** Polski Punkt Widzenia **11:00** Kropelka radości **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Warto zauważyć... **12:50** Siódmy Sakrament **13:15** Święty na każdy dzień **13:20** Ocalić od zapomnienia **13:30** Msza święta **14:20** 100 cudownych miejsc
14:35 Natura Obiektywnie **15:00** Regał **15:30** Wierzę w Boga **15:50** Muzyczne chwile **16:00** Informacje dnia **16:10** Historia PL **17:00** Z Parlamentu Europejskiego
17:25 Święty na każdy dzień **17:30** Nowa Ewangelizacja **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Manna z Nieba **19:45** Modlitwa **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnogórski

niedziela 15 stycznia

TVP 1

05:05 **Sprawa dla reportera**
06:00 **Słownik polsko@polski** - talk - show prof. Jana Miodka
06:25 **Wojsko - polskie.pl**
06:55 **Słowo na niedzielę**
07:00 **Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia**
08:00 **Tydzień**
08:40 **Konnica** - western, prod. USA, 1959, reż. John Ford, wyk. John Wayne
10:45 **Kariera Nikodema Dyzmy** - 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 Jedynce** - Chiny: starodawne królestwo przyrody
14:15 **Z pamięci** - Artur Maria Swinarski - felieton

SERIAL KRYMINALNY



14:25 **Komisarz Alex** - serial kryminalny
15:15 **Okrasa łamie przepisy** - magazyn kulinarny
15:50 **Skoki Narciarskie**
17:00 **Teleexpress**
17:05 **Skoki Narciarskie**
18:40 **Dom pod Dwoma Orłami** - serial
19:30 **Wiadomości**
20:05 **Pogoda**
20:10 **Sport**
20:20 **Dom pod Dwoma Orłami** - serial
21:20 **Sanatorium miłości**
22:10 **Sanatorium miłości. Kulisy programu**
22:25 **Zakochana Jedynka** - Larry Crowne. Uśmiech losu - dramat
00:10 **Strzelec** - film akcji
02:25 **Noc tygrysów** - film

TVP 2

05:50 **Dla niesłyszących - Barwy szczęścia** - serial obyczajowy
07:00 **Dla niesłyszących** - M jak miłość - serial
07:55 **Pytanie na śniadanie**
11:35 **The Voice Senior** - Przesłuchania w ciemno - widowisko muzyczne
14:00 **Familiada** - teleturniej
14:35 **Koło fortuny** - teleturniej
15:15 **Szansa na sukces. Opole 2023** - widowisko muzyczne
16:15 **Tak to leciało!** - teleturniej muzyczny
17:15 **Na sygnale** - serial fabularyzowany
18:00 **Panorama**
18:20 **Va Banque** - teleturniej
18:55 **Na sygnale** - serial fabularyzowany
20:00 **Postaw na milion** - teleturniej
21:05 **Uznajcie mnie za winnego** - komediodramat

KOMEDIA

23:20 **Kino bez granic - Stan wyjątkowy** - komedia, prod. Chorwacja, Polska, Serbia, 2019, reż. Vinko Brešan, wyk. Krešimir Mikić, Lazar Ristovski, Nikša Butijer, Sebastian Cavazza, Dražen Kühn, Zdenko Jelčić, Mate Gulin, Slobodan Milovanović, Goran Bogdan, Goran Grgić
01:30 **Excentrycy czyli po słonecznej stronie ulicy** - film obyczajowy
03:35 **Rodzinka.pl** - serial komediowy prod. Polska
04:35 **Zakończenie**

TVN

06:10 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
07:05 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
08:00 **Dzień Dobry TVN** - magazyn
11:30 **Co za tydzień** - magazyn
12:15 **Na Tropie Dzikich Zwierzat**
12:50 **In vitro. Nauka czy cud?**
13:30 **Inspirujące kobiety** - program
14:05 **Władcapierścieni: Dwiewieże** - film przygodowy, Nowa Zelandia, USA, Niemcy, 2002, reż. Peter Jackson, wyk. Elijah Wood, Ian McKellen, Viggo Mortensen, Liv Tyler, Sean Astin, John Rhys-Davies, Bernard Hill, Christopher Lee, Billy Boyd, Dominic Monaghan, Orlando Bloom, Miranda Otto

PROGRAM KULINARNY

17:55 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
19:00 **Fakty**
19:25 **Sport**
19:30 **Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich**
19:35 **Pogoda**
19:45 **Uwaga!** - magazyn
20:00 **Jack, pogromca olbrzymów** - film przygodowy
22:25 **Zielona strefa** - film sensacyjny
00:45 **MasterChef**
02:25 **Grzesznica** - serial, USA
03:20 **Kwatery Hitlera** - program dokumentalny
04:20 **Uwaga!** - magazyn
04:40 **Zamieszkać na plaży**
05:10 **Recepta na stary dom**
05:35 **Jak to jest zrobione?** - serial popularnonaukowy

POLSAT

06:00 **Nowy dzień z Polsat News**
08:00 **Hammy i przygodny bumerang** Przyjaciele przeżywają wiele wesołych przygód podczas nagrywania programu. Okazuje się, że przyrodniczy show jest kręcony tylko po to by zrobić kawał wiewiórce Hammy...
08:05 **Film o pszczołach**
10:00 **Dziennik cwaniaczka. Droga przez mękę Rodzinna wyprawa** rodziny Heffleyów, bohaterów przebojowej serii książek i filmów, którzy wyruszają na 90. urodziny babci, zmienia się w szaloną i przezabawną jazdę, gdy Greg postanawia wykorzystać okazję i zahaczyć po drodze o zlot fanów gier video.

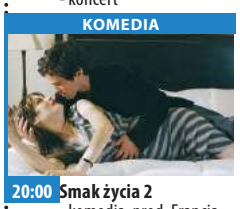
FILM ANIMOWANY

11:55 **Rio** - film animowany Papuga Blu, po wypadnięciu z rodzinnego gniazda, stała się łupem handlarzy egzotycznych ptaków i ze słonecznego Rio trafiła do mroźnej Minnesoty. Tam zaopiekowała się nią Linda.
14:00 **Doktor Dolittle**
16:15 **Indiana Jones i Świątynia Zagłady**
18:50 **Wydarzenia**
19:30 **Państwo w Państwie**
20:00 **Kabaret na żywo. Nowy skłAD**
22:00 **Sztanga i cash**
00:55 **Superfly**
03:15 **Shopping Queens. Królowe Zakupów**
04:15 **Suknie Marzeń Izabeli Janachowskiej**

TVP Kultura

07:00 **Ewa Demarczyk** - film
08:00 **Liturgia prawosławna w Rybołach**
09:05 **Od ucha do ucha**
10:10 **Angielskie śniadanie** - Robin z Sherwood - serial
11:15 **Trzeci punkt widzenia**
11:55 **Bilet do kina** - Zakochana Jane - film kostiumowy
14:05 **Wędrowiec Polski**
14:40 **Scena muzyczna** - Janusz Wawrowski - koncert
15:30 **Serialowa nostalgia** - Przygody pana Michała
16:50 **Zaginione - odnalezione** - magazyn
17:15 **Niedziela z... twórczością Andrzeja Zauchy**
18:10 **Niedziela z...twórczością Andrzeja Zauchy** - Największe przeboje - Andrzej Zaucha - koncert
19:15 **Niedziela z... twórczością Andrzeja Zauchy** - Andrzej Zaucha i Anawa - koncert

KOMEDIA



20:00 **Smak życia 2** - komedia, prod. Francja, Wielka Brytania, 2005, reż. Cedric Klapisch
22:15 **Informacje kulturaln**
22:40 **Trzeci punkt widzenia** - program publicystyczny
23:20 **Z Wenecji do Paryża. Vivaldi i Leclair** - koncert, prod. Francja, 2021, reż. Julien Condemine
00:30 **Nie ma nas w domu** - film fabularny, prod. Wielka Brytania, Francja, Belgia, 2019, reż. Ken Loach, wyk. Kris Hitchen, Dobbie Honeywood, Rhys Stone
02:25 **Teraz animacje!** - Niezapomniana
02:55 **Legendy Rocka** - American Rock

TV Puls

06:00 **Prawdziwe motywy** - serial kryminalny Serial opowiada o skomplikowanych relacjach międzyludzkich - rodzinnych, przyjacielskich i partnerskich, w których targani emocjami bohaterowie dopuszczają się różnych przestępstw. W każdym odcinku serii policjanci zmierzą się z jedną sprawą kryminalną.
09:00 **Grunt to rodzinka**
11:00 **Agent Cody Banks 2: Cel Londyn** Frankie Muniz powraca jako Agent Cody Banks w nowej misji. Jeden z agentów CIA wykrada ściśle tajne urządzenie do kontrolowania umysłu. Zadaniem Cody'ego jest odzyskanie wynalazku. W tym celu wyjeżdża do Lodnynu.

KOMEDIA

13:00 **Johnny English: Reaktywacja** Agent MI7 Johnny English powraca, by powstrzymać międzynarodową organizację zabójców przed zamachem na premiera Chin.
15:25 **Giganci ze stali**
17:50 **Agentka specjalnej troski**
20:00 **Superniedziela z gwiazdami: Księgowy**
22:25 **Robocop**
00:55 **Cyborg**
02:30 **Zobacz to! Blok powtórkowy: Dyżur** - serial dokumentalny
03:25 **Taki jest świat**
04:00 **Szalone fabryki polskiej muzyki!**

TVN 7

05:05 **Szkoła** - program obyczajowy
06:05 **Wiza na miłość** - program
07:00 **Tom i Jerry Show** - animacja animowany
07:55 **Młodzi Tytani: Akcja! Film** - film przygodowy, USA, 2018, reż. Aaron Horvath, Peter Rida Michail, wyk. Greg Cipes, Scott Menville, Khary Payton, Tara Strong, Will Arnett, Nicolas Cage
09:35 **Perfect Picture** - program
10:40 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
15:40 **Ja cię kocham, a ty z nim** - film komedia, USA, 2007, reż. Peter Hedges, wyk. Steve Carell, Juliette Binoche, Dane Cook, Alison Pill, Brittany Robertson, Dianne Wiest, John Mahoney

FILM S-F

17:45 **Gremliny rozrabiają** - film S-F, USA, 1984, reż. Joe Dante, wyk. Zach Galligan, Phoebe Cates
20:00 **Ostatni samuraj** - film przygodowy, USA, 2003, reż. Edward Zwick, wyk. Tom Cruise, Ken Watanabe, Timothy Spall, Billy Connolly, Tony Goldwyn, Hiroyuki Sanada, Koyuki, Shichinosuke Nakamura
23:20 **Gruby i chudszy II: Rodzina Klumpów** - film komedia, USA, 2000, reż. Peter Segal, wyk. Eddie Murphy, Janet Jackson, Larry Miller, John Ales, Richard Gant
01:40 **Matrix Reaktywacja** - film S-F, USA
04:25 **Druga strona medalu**

TV 4

06:00 Galileo **07:00** Ukryte miasta **08:00** Jezus i jego życie **09:00** Galileo **11:00** I kto to mówi 2 **12:45** Nasza niania jest agentem - USA, 2010, reż. Brian Levant, wyk. Amber Valletta, Chan Jackie, Cyrus Billy Ray Jackie Chan w pełnym przygód, humoru i popisów kaskaderskich filmie akcji.
14:45 Prada albo nic - USA, 2011, reż. Gracia Angel, wyk. Belle Camilla, PenaVega Alexa Komedia romantyczna, w której historia rodem z „Rozważnej i romantycznej" Jane Austen - w uwspółcześnionej i nieco zmienionej wersji - zostaje przeniesiona do Kalifornii XXI wieku.
17:00 Łowcy Skarbów. Kto da więcej **20:00** Braven **22:00** Bogowie ulicy **00:15** Jaś Fasola radzi, odc.23 Handy Bean and Mr Bean Music

TV Trwam

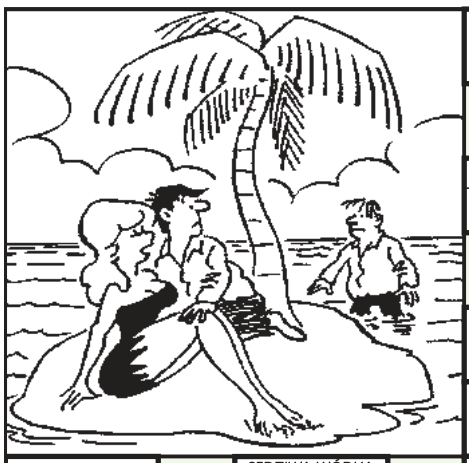
09:30 Msza święta z Jasnej Góry **10:40** Próba wiary **11:30** Z Małej Cerkwicy do... **12:00** Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem **12:15** Papież Polak do Rodaków **12:55** Święty na każdy dzień **13:00** Szkoła obmowy czyli nędza **14:30** Dom Paderewskiego w Ojczyźnie
15:00 Wieś - to też Polska **16:00** Informacje dnia **16:10** Koncert życzeń **16:45** Największy Dar **17:15** Muzyczne chwile **17:30** Sól Ziemi **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone
19:25 Święty na każdy dzień **19:30** Moja katolicka rodzina **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnogórski **21:20** Informacje dnia **21:40** Retrospekcja **21:45** Stan Bezpieczeństwa Państwa

eprasa.pl fcfdd6f0ed

ROZRYWKOWE TO i OWO nr 300

Redaguje: Władysław Firlik

1. CICHA WYSPA ?



60 SZTUK
KWAŚNE LISTKI NA ZUPĘ
NAMIOT INDIAN
GAGATEK
SAMOSIA Z BOŃKIEM
AUTO Z RUMUNII
TKANKA WYPEŁNIAJĄCA KOŚCI
Z BEJRUTEM
OPERACYJNA W SZPITALU
PSTRYKA ZDJĘCIA
WAŻNA UMOWA
SĘDZIWA WÓDKA
JEST NIM KONSUL
DZIEŁO WERGILIUSZA
NA DRĄŻKU
CZĘŚĆ CZĘŚCI WYŚCIGU
NIEUCZCIWE POSTĘPOWANIE
NADZÓR
UCHWYT TOKARKI
ŚNIEDŹ
PRZYPRAWA
ŁÓDKA ESKIMOSA
FRAZES
BOCHENEK
WŁOSKIE DRUKI
ZWYCZAJ
WIELKIE CIERPIENIE
SZEF JUHASÓW
RZECZYWISTOŚĆ
Z TATĄ
OKOWY
BIERZE UDZIAŁ W REGATACH
CIĘŻARKI DO ĆWICZEŃ
PIERWSZE ZA PŁOTY
MANDAT
ATRAKCJA KRAKOWA
PO STRACIE BLISKIEGO

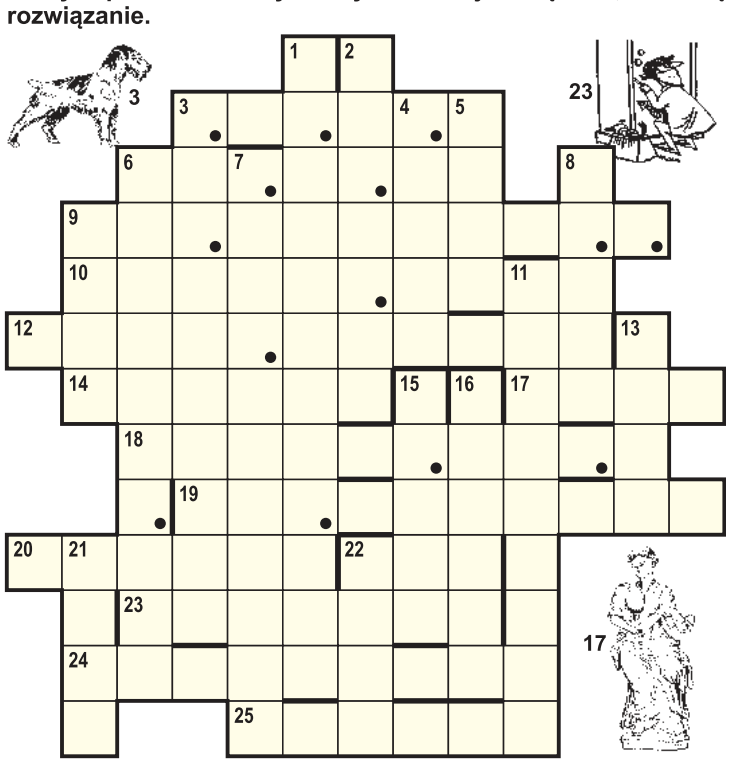
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 30 utworzą wypowiedź kobiety.

2. KRZYŻÓWKA PRZERYWNIKOWA

POZIOMO: 6) państwo na Oceanie Indyjskim, **9)** kanonada, **10)** wędrowny domek kempingowy, **12)** wynagradzanie, **14)** w gestii prawnika, **18)** substancja wytwarzana przez specjalne gruczoły, **19)** fechtunek, **20)** stolica stanu Teksas, **22)** brat Lecha, **24)** faworyta Ludwika XIV, **25)** uszkodzenie maszyny.

PIONOWO: 1) zajęcie dla dowódcy, **2)** gatunek siei, **3)** działa przez zastraszenie, **4)** materiał ubraniowy, **5)** ukraiński port nad Dunajem, **6)** pozycja w hierarchii urzędowej, **7)** rozwiązuje zadania umysłowe, **8)** działacz ruchu robotniczego (1904-22), **9)** kastrowany baran, **11)** surowiec do produkcji termoogniw, **13)** sługa cerkiewny, **15)** małpiatka z Madagaskaru, **16)** materiał fotograficzny, **21)** minus na honorze, **22)** odmiana ustalona w hodowli.

Litery z pól zaznaczonych czytane kolejno rzędami, utworzą rozwiązanie.



3. KRZYŻÓWKA-SZYFR

Wszystkie litery od 1 do 17 utworzą fraszkę Andrzeja Monastyrskiego.

POZIOMO: 16) były przywódca Libii, **9)** japońska mata podłogowa.

PIONOWO: 5) niejedna w banku, **10)** Lauda dla znajomych, **7)** największa z ropuch.

4. KALAMBUR

Włoska rzeka i chód konia w nowatora dłoniach.

5. HOMONIM

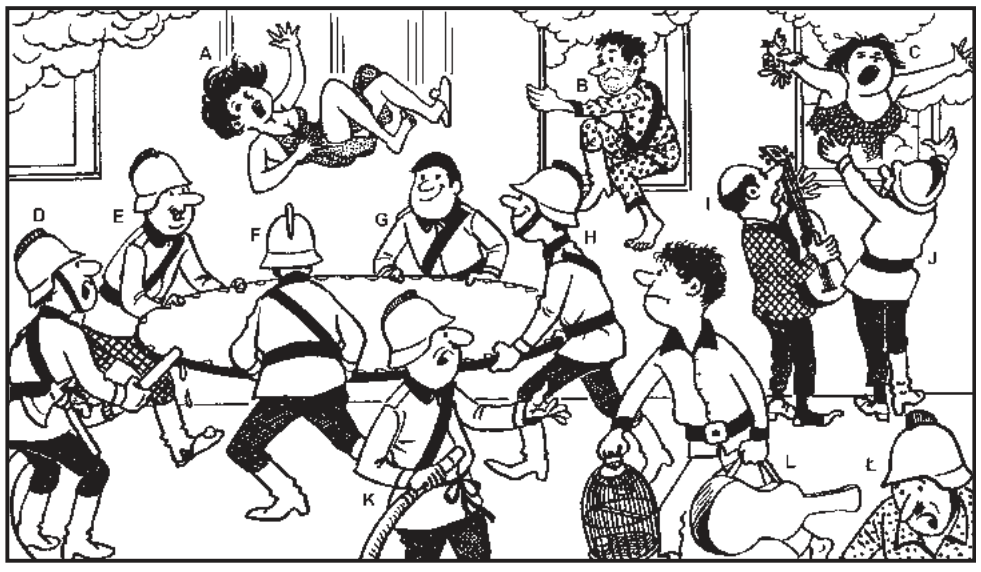
Więcej książka
_ _ _ _ _ _ / _ _ / _ _ ,
niż warsztaty
_ / _ _ _ _ _ _ _ _ _ .

6. MOZAIKA

POZIOMO: A) zamknięta grupa społeczna ★ jacht L. Teligi, **B)** fechtunek, **C)** wielka rzeka syberyjska, **D)** zwierzę nie „jarosz", **E)** charakterystyka, omówienie ★ znak arytmetyczny.

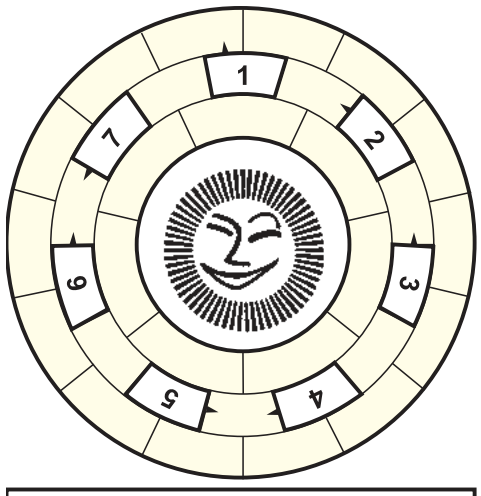
PIONOWO: 1) grysik ★ najcięższy ptak latający, **2)** kierownica statku ★ azotan srebra, **3)** majątek, dobytek, **4)** „Aida" Verdiego ★ miasto na trasie Gniezno - Bydgoszcz, **5)** drąg ★ figowiec.

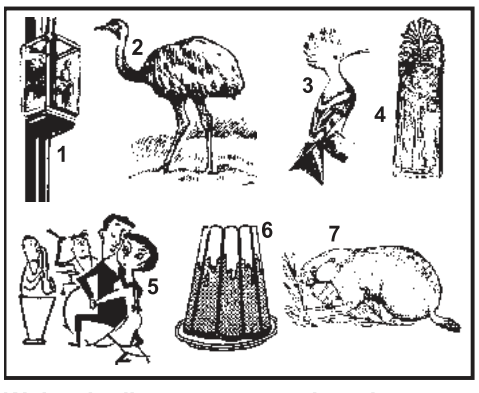
7. GALIMATIAS



W zamieszaniu na skutek pożaru, osoby oznaczone literami od A do Ł zgubiły jedną lub kilka rzeczy, które są w posiadaniu innych osób (np. przechodzień Ł posiada hełm strażaka G). Podaj co najmniej 7 innych „zamian".

8. WIRÓWKA OBRAZKOWA





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

9. MATEMATYKA

4	+		=	
−	■	−	■	−
	+	2	=	
=	■	=	■	=
	+	3	=	

Wpisz w puste pola takie cyfry, aby wszystkie działania były prawidłowe.

10. MAGIA

1) kinowa kontrolerka, **2)** wytwarza prąd, **3)** na podium, **4)** ośmiowersowa strofa.

11. ANAGRAM

Sałata _ _ _ _ _ _ _ i grudki w sosie, pieczeń za tłusta.
Z grzeczności _ _ _ _ _ _ _ te słowa, co się cisną na usta.

12. PALINDROM

Dobry to piłkarz, lecz niesforny, przeciwny był uznaniu _ _ _ _ / _ / _ _ _ _ _ _ z sędzią wnet się skończył czerwoną kartką dla idola.

13. KALAMBUR

Jadłodajnia oraz wiele stuleci - szybko jej nie złamiecie.

ROZRYWKOWE TO i OWO
KUPON - 300

eprasa.pl fcfdd6f0ed

Nowy Dwór Mazowiecki, 03.01.2023r.

AB.6740.578.2022

OBWIESZCZENIE STAROSTY NOWODWORSKIEGO
o wydaniu decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej

Na podstawie art. 11f ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003r. - o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tj. Dz. U. 2022r. poz. 176 ze zm.) **zawiadamiam, że na wniosek Wójta Gminy Czosnów** ul. Gminna 6, 05-152 Czosnów **w dniu 03.01.2023r. została wydana decyzja Nr 1/2023** o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej polegającej na **rozbudowie DG 240912W (ul. Szeroka) w gminie Czosnów** obejmującej niżej wymienione działki ewidencyjne lub ich części o numerze: **503**, **314/5**, **278/4**, **508/10**, **286/4**, **283/6**, **292/3**, **326/5**, **291/3**, 304/1 (**304/17**, 304/18), 272/4 (272/5, **272/6**), 273/4 (273/5, **273/6**), 274/4 (274/5, **274/6**), 275 (275/1, **275/2**), 276 (276/1, **276/2**), 277/2 (277/3, **277/4**), 285 (285/1, **285/2**), 287 (287/1, **287/2**), 322/1 (**322/11**, 322/12), 290 (290/1, **290/2**), 326/6 (**326/8**, 326/9), 327/6 (**327/12**, 327/13), 368 (**368/1**, 368/2), 331/2 (**331/4**, 331/5), 332/2 (**332/4**, 332/5), 333 (**333/1**, 333/2), 334 (**334/1**, 334/2), 335 (**335/1**, 335/2), 336 (**336/1**, 336/2), 299 (299/1, **299/2**), 300 (300/1, **300/2**), 301 (301/1, **301/2**), 302/3 (302/4, **302/5**) obręb 0029 Pieńków, gm. Czosnów, 2/29 (**2/53**, 2/54), 2/9 (2/50, **2/51**, 2/52), 2/30 (**2/55**, 2/56), **2/23**, **2/49** obręb 0015 Izabelin-Dziekanówek, gm. Czosnów

(przed nawiasem podano działki podlegające podziałowi – w nawiasach wyszczególniono działki po podziale; ***pogrubionym drukiem*** *zaznaczono działki przeznaczone pod inwestycję drogową);*

działki ewidencyjne lub ich części położone poza liniami rozgraniczającymi teren inwestycji, podlegające ograniczeniu w korzystaniu, w związku z obowiązkiem budowy lub przebudowy innych dróg publicznych, obowiązkiem budowy lub przebudowy sieci uzbrojenia terenu o numerze: **271**, 304/1 (304/17, **304/18**), **344/2**, **308/2**, **286/3**, **322/8**, 322/1 (322/11, **322/12**), 326/6 (326/8, **326/9**), 290 (**290/1**, 290/2), **291/2** obręb 0029 Pieńków, gm. Czosnów

(przed nawiasem podano działki podlegające podziałowi – w nawiasach wyszczególniono działki po podziale; ***pogrubionym drukiem*** *zaznaczono działki podlegające ograniczeniu w korzystaniu);*

oraz informuję o możliwości zapoznania się przez strony postępowania z treścią ww. decyzji w Wydziale Architektury i Budownictwa Starostwa Powiatowego w Nowym Dworze Mazowieckim, ul. I. Paderewskiego 1B, w godzinach pracy urzędu: poniedziałek w godz. 8^{00}-17^{00}, wtorek-czwartek w godz. 8^{00}-16^{00}, piątek w godz. 8^{00}-15^{00}. Stronami postępowania w sprawie są wnioskodawca, dotychczasowi właściciele oraz użytkownicy wieczyści nieruchomości objęci wnioskiem.

Od decyzji stronie przysługuje prawo do wniesienia odwołania do Wojewody Mazowieckiego, za pośrednictwem Starosty Powiatu Nowodworskiego. Zgodnie z art. 49 ustawy – Kodeksu postępowania administracyjnego (Dz. U. 2022r., poz. 2000) - doręczenie uważa się za dokonane po upływie czternastu dni od dnia publicznego ogłoszenia.

Termin na złożenie odwołania wynosi 14 dni od dnia doręczenia decyzji. Publiczne ogłoszenie następuje w Starostwie Powiatowym w Nowym Dworze Mazowieckim, w Urzędzie Gminy Czosnów, w urzędowych publikatorach teleinformatycznych – Biuletynie Informacji Publicznej w/w urzędów, a także w Tygodniku Nowodworskim.

Z up. STAROSTY NOWODWORSKIEGO
WICESTAROSTA /-/ Paweł Calak

PRACA

dam pracę

- Hurtownia Elektryczna MARCO Zatrudnimy Magazyniera z doświadczeniem. Umowa o pracę. Nasielsk 236933933 CV: info@marcogroup.pl
LEG 52807
- Stanisławów Pierwszy. Jedna zmiana. Montaż wiązek kablowych. Również osoby z niepełnosprawnością. 734 108 163
LEG 52806

AUTO-MOTO

usługi i akcesoria

- AAA Auto-Kasacja kasujemy.eu 788-202-333
NDM 52773

EDUKACJA

korepetycje

- **Doświadczony nauczyciel matematyki - szkoła podstawowa, ponadpodstawowa- skutecznie 506710424**
LEG 52800

ZDROWIE

przychodnie

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

SPORT i URODA

TURYSTYKA

USŁUGI

remont i budowa

- Cyklina bezpyłowa, układanie 602 523 096
LEG 52805
- **Docieplanie Budynków Szybko Tanio Solidnie 502 053 214**
PUL 52814
- Malowanie-tapetowanie-remonty osobiście-solidnie 694065757
LEG 52381
- Malowanie, tapetowanie, remonty, osobiście 694065757
LEG 52817
- Oferujemy pomoc w cięciu i rąbaniu drewna. Sprzątanie piwnic, strychów, budynków 511 385 640
PUL 52787
- Usł. dekarskie, mycie i malowanie elewacji, murowanie i naprawa kominów, schody betonowe 511 385 640
PUL 52788
- Wycinka i pielęgnacja drzew, tui, krzewów. Przycinanie drzewek, naprawy ogrodzeń 511 385 640
PUL 52789

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

ogrodnicze

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

finanse i prawo

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

USŁUGI REMONTOWO-BUDOWLANE

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

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

Solidne wykonanie i rozsądne stawki!

Tel. 665 527 683

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

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

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

Słodkie Marzenia
Pracownia tortów artystycznych
Sylwia Szajter-Ziółek
ul.Polna 37A
05-124 Skrzeszew
tel.515 135 884
Więcej zdjęć na
www.slodkiemarzenia.com
Torty malowane, przestrzenne
z ręcznie robionymi figurkami.
Ciasto tylko z najlepszej jakości składników!
III miejsce w Mistrzostwach Europy w Dekoracji Tortów !

eprasa.pl fcfdd6f0ed

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

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

Nowy Dwór Mazowiecki, 28.12.2022r.

AB.6740.616.2022

OBWIESZCZENIE
o wszczęciu postępowania

Na podstawie art. 61 § 4 w związku z art. 10 § 1, art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960r. – Kodeks postępowania administracyjnego (tj. Dz.U. z 2022r., poz. 2000) oraz art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tj. Dz. U. z 2022r., poz. 176 ze zm.)

Starosta Nowodworski zawiadamia

że zostało wszczęte postępowanie administracyjne na wniosek **Wójta Gminy Czosnów** ul. Gminna 6, 05-152 Czosnów z dnia **23.12.2022r.** w sprawie zezwolenia na realizację inwestycji drogowej polegającej na **budowie drogi gminnej nr 240909W na odcinku od dogi gminnej nr 240908W do granicy działki nr ew. 12/26 w miejscowości Pieńków w gminie Czosnów wraz z budową kanału technologicznego oraz przebudową sieci elektroenergetycznej nn i SN w zakresie kolizji** obejmującej niżej wymienione działki ewidencyjne lub ich części o numerze:
505, 84 (84/1, **84/2**), 85/1 (85/4, **85/5**), 87 (87/1, **87/2**), 88/2 (88/8, **88/9**), 88/6 (88/10, **88/11**), 89/5 (89/7, **89/8**), 92/1 (92/4, **92/5**), 92/3 (92/6, **92/7**), 93/6 (93/7, **93/8**), 93/3 (93/9, **93/10**), 94/1 (94/5, **94/6**), 94/3 (94/7, **94/8**), 96 (**96/1**, 96/2), 97 (**97/1**, 97/2), 98 (**98/1**, 98/2), 99 (**99/1**, 99/2), 100 (**100/1**, 100/2), 101 (**101/1**, 101/2), 102 (**102/1**, 102/2), 106/1 (**106/7**, 106/8), 111/5 (**111/13**, 111/14), 111/8 (**111/15**, 111/16), 112/1 (**112/9**, 112/10), 112/2 (**112/11**, 112/12), 113/8 (**113/13**, 113/14) obręb 0029 Pieńków gm. Czosnów;

(przed nawiasem podano działki podlegające podziałowi – w nawiasach wyszczególniono działki po podziale; ***pogrubionym drukiem*** *zaznaczono działki przeznaczone pod inwestycję drogową);*

działki ewidencyjne lub ich części położone poza liniami rozgraniczającymi teren inwestycji, podlegające ograniczeniu w korzystaniu w związku z przebudową sieci uzbrojenia terenu lub budową zjazdów o numerze:

84 (**84/1**, 84/2), 106/1 (106/7, **106/8**), **107/2**, **107/3**, **108/2**, **108/3**, 93/6 (**93/7**, 93/8), 112/2 (112/11, **112/12**), **114**, **115/10**, 111/5 (111/13, **111/14**), 111/8 (111/15, **111/16**), 112/1(112/9, **112/10**), 112/2 (112/11, **112/12**) obręb 0029 Pieńków, gm. Czosnów

(przed nawiasem podano działki podlegające podziałowi – w nawiasach wyszczególniono działki po podziale; ***pogrubionym drukiem*** *zaznaczono działki podlegające ograniczeniu w korzystaniu);*

Pouczenie

Zgodnie z art. 10 §1 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 roku Kodeks postępowania administracyjnego (tj. Dz.U. z 2022r., poz. 2000) - Organy administracji publicznej obowiązane są zapewnić stronom czynny udział w każdym stadium postępowania, a przed wydaniem decyzji umożliwić im wypowiedzenie się co do zebranych dowodów i materiałów oraz zgłoszonych żądań. W związku z powyższym, informuje się strony, że w terminie 7 dni od dokonania zawiadomienia, mogą zapoznać się z aktami sprawy, uzyskać wyjaśnienia w sprawie, zgłaszać uwagi i zastrzeżenia oraz składać wnioski w Wydziale Architektury i Budownictwa Starostwa Powiatowego w Nowym Dworze Mazowieckim, ul. I. Paderewskiego 1B w godzinach pracy urzędu: poniedziałek w godz. 8^{00}-17^{00}, wtorek-czwartek w godz. 8^{00}-16^{00}, piątek w godz. 8^{00}-15^{00}.

Jednocześnie zawiadamiam, że zgodnie z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960r. Kodeks postępowania administracyjnego (tj. Dz. U. 2022r. poz.2000) zawiadomienie stron postępowania uważa się za dokonane **po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia** w Starostwie Powiatowym w Nowym Dworze Mazowieckim przy ul. I. Paderewskiego 1B , w Urzędzie Gminy Czosnów przy ul. Gminnej 6, urzędowych publikatorach teleinformatycznych – Biuletynie Informacji Publicznej w/w urzędów, a także w prasie lokalnej „Tygodnik Nowodworski.

Z up. STAROSTY
WICESTAROSTA /-/Paweł Calak

OGŁOSZENIE z dnia 28.12.2022 r.
BURMISTRZ MIASTA PUŁTUSK OGŁASZA II PRZETARGI USTNE NIEOGRANICZONE

na sprzedaż nieruchomości niezabudowanych, położonych w obrębie 20 miasta Pułtusk, stanowiących własność Gminy Pułtusk, objętych księgą wieczystą KW nr 0S1U/00016474/4, wymienionych w poniższej tabeli:

L.p.	Oznaczenie nieruchomości- nr ewid. działek	Powierzchnia ha	Cena wywoławcza zł	Wadium zł	Godzina przetargu
1.	58/3 57/3	0,0384 ha 0,0013 ha 0,0397 ha	102 000,00	20 000,00	godz. 9^{00}
2.	58/4	0,0377 ha	94 000,00	18 000,00	godz. 9^{30}

Przedmiotowe nieruchomości położone są na terenie objętym ustaleniami miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego. Podstawowe przeznaczenie terenu „B11 MNu"- zabudowa mieszkaniowa jednorodzinna bliźniacza z możliwością występowania jako towarzyszącą, nieuciążliwą funkcją usługową.
Nieruchomości znajdują się na terenie zespołu urbanistyczno-architektonicznego miasta Pułtuska, wpisanego do rejestru zabytków.

Przetargi przeprowadzone zostaną w dniu 14.02.2023 r. w siedzibie Urzędu Miejskiego w Pułtusku przy ul. Rynek 41, Ratusz, Sala Rady (I piętro), kolejno w godzinach wskazanych w tabeli.
Wadium należy wpłacić w formie pieniężnej najpóźniej w dniu 10.02.2023 r. w Punkcie Kasowym w siedzibie Urzędu Miejskiego w Pułtusku (w godz. 8^{00}-15^{00}) lub na konto Gminy Pułtusk- PKO Bank Polski S.A. Nr 73 1020 1592 0000 2702 0276 3597.

Chcąc uczestniczyć w przetargach na sprzedaż dwóch działek, należy wnieść wadium oddzielnie na każdą z tych nieruchomości.
W przetargu mogą brać udział osoby, które wniosą wadium w terminie wyznaczonym w niniejszym ogłoszeniu. Przystąpienie do przetargu wymaga legitymowania się dokumentem potwierdzającym tożsamość. Jeżeli uczestnika przetargu zastępuje inna osoba, winna ona przedstawić pełnomocnictwo z notarialnie poświadczonymi podpisami. W przypadku małżonków, do dokonania czynności przetargowych konieczna jest obecność obojga lub jednego z nich ze stosownym pełnomocnictwem drugiego małżonka, zawierającym zgodę na odpłatne nabycie nieruchomości ze środków pochodzących z majątku wspólnego lub złożenie przez osobę przystępującą do przetargu oświadczenia woli nabycia nieruchomości z majątku odrębnego. W przypadku osoby upoważnionej do reprezentowania osoby prawnej podlegającej wpisowi do Krajowego Rejestru Sądowego wymagane jest okazanie przez osobę upoważnioną do reprezentowania osoby prawnej aktualnego wypisu z KRS. ***Na wypadek nie dokonania przez bank przelewu wadium wpłaconego przez osobę zamierzającą wziąć udział w niniejszym przetargu, zaleca się posiadanie przy sobie dowodu jego wpłaty.***

W/w nieruchomości są wolne od obciążeń na rzecz osób trzecich i nie są przedmiotem zobowiązań.
Wadium wpłacone przez uczestnika, który wygra przetarg zalicza się na poczet ceny sprzedaży nieruchomości. W razie uchylenia się uczestnika, który wygra przetarg od zawarcia umowy notarialnej wadium ulega przepadkowi. Osobom, które nie wygrały przetargu, wadium zostanie zwrócone nie później niż przed upływem 3 dni od dnia zamknięcia przetargu i po pisemnej dyspozycji wpłacającego.
Organizator przetargu zawiadomi osobę ustaloną jako Nabywca nieruchomości o miejscu i terminie zawarcia umowy sprzedaży najpóźniej w ciągu 21 dni od dnia rozstrzygnięcia przetargu. W przypadku uchylenia się Nabywcy od zawarcia umowy notarialnej, tj. nie przystąpienia bez usprawiedliwienia do zawarcia umowy w miejscu i terminie podanym w zawiadomieniu lub braku zapłaty ceny nieruchomości do dnia zawarcia umowy, Burmistrz Miasta Pułtusk może odstąpić od zawarcia umowy, a wpłacone wadium nie podlega zwrotowi.
Cena sprzedaży nie może być rozłożona na raty, a dokonanie jej zapłaty wymagane jest jednorazowo najpóźniej w przeddzień zawarcia aktu notarialnego.

Przeprowadzone w dniu 20.12.2022 r. przetargi ustne nieograniczone na sprzedaż w/w nieruchomości zakończyły się wynikiem negatywnym.

Bliższych informacji o przetargu udziela Wydział Gospodarki Gruntami i Architektury Urzędu Miejskiego w Pułtusku, Rynek 41 [pokój nr 5, tel.233067237].
Burmistrz może odwołać przetarg z ważnych powodów.

OGŁOSZENIE
o ponownym wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla części wsi Michałów-Reginów, gmina Wieliszew, w rejonie Trasy Wodociągowej i terenów PKP – etap I, wraz z prognozą oddziaływania na środowisko.

Na podstawie art. 17 pkt 9 i 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2022 poz. 503 ze zm.) oraz art. 39 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2022 r., poz. 1029 ze zm.) w związku z uchwałą nr VII/60/2015 Rady Gminy Wieliszew z dnia 28 kwietnia 2015 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla części wsi Michałów-Reginów, gmina Wieliszew, w rejonie Trasy Wodociągowej i terenów PKP i uchwałą nr XLI/409/2022 Rady Gminy Wieliszew z dnia 24 lutego 2022 r. w sprawie zmiany uchwały Nr VII/60/2015 Rady Gminy Wieliszew z dnia 28 kwietnia 2015 r.,

zawiadamiam o ponownym wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla części wsi Michałów-Reginów, gmina Wieliszew, w rejonie Trasy Wodociągowej i terenów PKP – etap I, wraz z prognozą oddziaływania na środowisko,

w dniach od 19 stycznia 2023 roku do 15 lutego 2023 roku,

w siedzibie Urzędu Gminy Wieliszew (Sala Koncertowa im. Krzysztofa Klenczona) w poniedziałki w godz. od 8^{00} do 18^{00}, od wtorku do piątku w godz. od 8^{00} do 16^{00} oraz na stronie www.bip.wieliszew.pl.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w ww. projekcie rozwiązaniami odbędzie się w dniu **08 lutego 2023 roku w siedzibie Urzędu Gminy Wieliszew, ul. Krzysztofa Kamila Baczyńskiego 1, 05-135 Wieliszew (Sala Koncertowa im. Krzysztofa Klenczona) o godz. 13^{00}.**

Zgodnie z art. 18 ust. 1 ustawy każdy, kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie planu miejscowego może wnieść uwagi.

Uwagi do projektu planu można składać w formie papierowej lub elektronicznej, a w przypadku prognozy oddziaływania na środowisko także ustnie do protokołu, do Wójta Gminy Wieliszew, ul. Krzysztofa Kamila Baczyńskiego 1, 05-135 Wieliszew (jako wniesione na piśmie uznaje się również uwagi wniesione za pomocą elektronicznej skrzynki podawczej opatrzone kwalifikowanym podpisem elektronicznym, podpisem zaufanym albo podpisem osobistym), z podaniem imienia i nazwiska wraz z adresem zamieszkania lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu siedziby, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, **w nieprzekraczalnym terminie do dnia 01 marca 2023 roku.**

Jednocześnie informuję, że zgodnie z art. 46 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2022 r., poz. 1029 ze zm.), prowadzone jest postępowanie w sprawie strategicznej oceny na środowisko dotyczącej projektu ww. planu, zaś zgodnie z art. 54 ust. 2, organ opracowujący projekt planu zapewnia możliwość udziału społeczeństwa w tym postępowaniu. Stosownie do art. 39 ust. 1 i art. 40 ww. ustawy informuję o możliwości zapoznania się z dokumentacją sprawy w siedzibie Urzędu Gminy Wieliszew lub na stronie www.bip.wieliszew.pl oraz o możliwości zgłaszania uwag na warunkach określonych w niniejszym ogłoszeniu. Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Wójt Gminy Wieliszew.

Z up. Wójta
Z-ca Wójta Gminy

Magdalena Stanisława Radzikowska

eprasa.pl fcfdd6f0ed

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

TEL. 991

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

POWIAT NOWODWORSKI

Data	gmina, miejscowość nazwy i zakres numerowy ulic	Numery i nazwy stacji	Wyłączenia w godzinach
17.01.2023	**Janów-Mikołajówka** ul. Wojska Polskiego 280 N, 249, 209 A, 289, 284 A, 216, 218, 220, 226, 230, 230, 233 A, 238, 238 A, 240b, 241, 241, 242, 243, 245, 247, 249, 253, 255, 255 a, 257, 257A, 257B, 259, 259 A, 261, 264, 265, 265 A, 265 B, 267, 270, 270 A, 270 B, 272, 272 a, 273 A, 275, 279, ul. Wojska Polskiego 279A, 279 B, 280E, 280 G, 280 K, 4, dz. 40/3, DZ. 45/2, DZ.49/10, dz. 49/4, DZ.53/6, 216, dz. 15/14, DZ. 15/7, DZ. 25/2, dz. 3/5, DZ. 50/13, DZ. 167/2, 281, 282 C, 283A, 286, 286, 288, 291, 291, 295 A, dz. 261/6, 282, 285, 140, 186, 190 B, 214, 231 **Wrzosówka** ul. Dworska 23, 11, 12, 43, 10, 11, 12, 18 ul. Wojska Polskiego 8, 106, 108, 110, 112, DZ.24, 114, 118, 122, 124, 128, 128, 135, 137, 139, 141, 143, 126, 147, 134, 138, 156, 160, 160D, 163, 166, 167, 169, 171, 173, 177, 178, 179 A, 180 d, 183, 185, 189, 191, 195, 198, 199, 201 A, 202, 211, 213, 19A, 52, 124a, 140, 156 ul. Wojska Polskiego 160, 160D, 163, 166, 167, 167A, 169, 171, 173, 177, 178, 179A, 180D, 183, 184, 185, 186, 189, 190b, 191, 194b, 195, 198, 199, 201A, 202, 211, 213, 214 Różana 7, Przemysłowa 5 ul. Wrzosówka 19A, 52 ul. Łosia 2 ul. Przyjazna 4, 6 Zachodzącego słońca 6, Modlińska 126 **Jesionka** Spokojna 3 Sobieskiego 8/106, 8/4, 8/9, 37 Kampinoska 122, 130/1, 130/2, 132, 132A ul. Wojska Polskiego 10, 12, 14, 18, 2, 20, 24, 34, 39, 40, 41, 6, 78, DZ. 230, DZ. 167/1, DZ. 244/1, DZ. 300/2, 13, 15, 17, 19, 21, 25, 29A, 31, 33, 35, 9, DZ.99/7, DZ. 37, DZ. 38/3 Świętego Huberta 4, 11, 12, 4, 5, DZ. 161/3, DZ.162/7 ul. Kręta 1, 1A, 35, 78, DZ. 126, DZ. 222/2, DZ.175/1 Pańska DZ. 28/1 ul. Prosta 211, 265 ul. Wiśniowa 4, 6, 8, 14, 18, DZ. 213 ul. Żwirowa 15, 2 ul. Nowa 11, 34, 35, 33 ul. Deszczowa 2, 9, 37, 41, 2, 4, 8 Letniskowa 32 ul. Akacjowa 7, 12, 17, 15, DZ. 199 ul. Zalesie 35 ul. Prosta 239, 178, 215 B, 217, 221, 223, 223 A, 224, 230, 231, 233B, 235, 236, 236 D, 237, 240, 240/2, 242 A, 242A, 243, 244, 244 A, 248, 253, 255, 257, 257, 233, DZ. 136/3, 211, 265, 250, 252, 254, 256, 258, 262, 266, 268, 250, 252, 254, 256, 258, 262, 266, 268 **Łosia Wólka** Słoneczna 10, 24, 27, DZ. 387 ul. Prosta 160, 159b, 166, 172A, 184 A, 210, DZ.40/2 ul. Południowa 45, 49, 58A, 58, 60, 39, 40, 38, 36, 35, 34, 33, 32, 33, 28, 29, 22, 20, 18, 18A, 15, 14, 11, 12, 10, 8, 6, 5, 5A, 3, 2, 4, 13A, 13B, 13C, 11A, 11B, 11C, 19, 19A, 27, 31, 44, 48, 58 Dobrzyń ul. Brzozowa 96 A Dobrzyń ul. Graniczna 3, 7 Dobrzyń ul. Prosta 104, 108, 111, 120, 132, 137, 137 A, 138, 144, 145, 151, 153, 158, 158 A, 16, 173, 180, 22, 29, 56, 71, 71 A, 77, 99, DZ. 41/4, DZ. 70/37, 108, 91, 77, 168, 37, 55 D, 63, 63A, 7, 9, DZ. 11/3, 7, 153, 154, 163, 102, 104, 109, 110, 111 A, Dobrzyń ul. Prosta 114, 114 B, 115, 118, 119, 124, 132,135, 139, 141, 143, 165, 172, 180, 184, 52 A, 52 C, 54 A, 72, 74, 78 A, 80, 84A, 88 A, 88 B, 90 B, 97, DZ. 23/1, DZ. 62/10, DZ. 62/31, DZ.63/2, 70, 126, DZ. 67/11, 174, 120 A Dobrzyń ul. Dobra 14, 15, 3, 34, 5, 18 A, 24, 11, 17, 18, 2, 26, 30, 36, 4, 9, DZ. 51/18, DZ. 55/10 **Augustówek** ul. Kampinoska 46, 75, 29, 85, 104 ul. Prosta 215A, 228B, 241, 246, 246D, 251 ul. Spokojna 5, 8, 12, 14, 16, 17, 25A, 27, 28, 55, 57, DZ. 146/5, DZ. 149/3, 3A, 25, 31, 35, 37, 43, 45, 52, 52B, 53, 54A, 56, 58, 59, 60, 61, 62, 67, 72, 73, 79, 81, 85, DZ. 84/1, DZ. 181/3, DZ. 313 **Małocice** ul. Jesienna 6 ul. Prosta 267 ul. Wojska Polskiego 5, 25A, 42, 52, 60, 63, 65, 66, 69, 73, 74, 77, 79, 80, 83, 89, 92, 92A, 93, 94, 97, 98, 99, 100, 101, 103, 105, 107, 109, 111, 113, 113A, 115, 117, 119, 119A, 121, 123, 125, 127, 131 ul. Błękitna **Dębina** Deszczowa 2, 41 A, 41, 9 ul. Cedrowa 4 ul. Dębowa 6 ul. Łąkowa 6 ul. Pańska 12, 22, 44 ul. Park Leśny 1, 2, 3, 6 ul. Polna 1 ul. Spacerowa 38 ul. Warszawska 134, 134 B, DZ. 589 ul. Żwirowa 2, 37, 41, 41 **Kazuń-Bielany** ul. Działkowa 13 ul. Świerkowa 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 ul. Wrzosowa 3, 7, 8, 11, 12, 15, 17 **Sowia Wola** ul. Wojska Polskiego 281, 282, 282c, 283, 285, 286, 288, 291, 295 **Adamówek** ul. Brzozowa 96A ul. Graniczna 3, 5, 7 ul. Prosta 7, 9, 41, 55D, 63, 63A, 89, dz.325/2 **Wólka Czosnowska** ul. Wojska Polskiego 106, 108, 110, 112, 114, 118, 122, 124, 128, 134, 135, 137, 138, 139, 141, 143, 147 **Cząstków Mazowiecki** 153, 154	04-1621 (WRZOSÓWKA K/MAŁOCIC), 04-0624 (ŁOSIA WÓLKA 2), 04-1620 (JANÓW MIKOŁAJÓWKA), 04-1341 (DOBRZYN), 04A0094 (WRZOSÓWKA TRANSCHEM), 04-1713 (04-1713), 04-1280 (JESIONKA 2), 04-1590 (JESIONKA), 04-1007 (WRZOSÓWKA), 04-0973 (AUGUSTÓWEK DZIAŁKI), 04-1034 (ŁOSIA WÓLKA 3), 04A1306 (OAZA KAMPINOS), 04-1002 (KAZUŃ BIELANY DZIAŁKI), 04-1305 (DĘBINA J.W. 1021), 04-0823 (DOBRZYŃ OSIEDLE MIESZKANIOWE), 04-1314 (AUGUSTÓWEK), 04-1360 (MAŁOCICE), 04-1622 (JESIONKA), 04-1807 (WRZOSÓWKA), 04-1643 (ŁOSIA WÓLKA POŁUDNIOWA)	07:30-13:30

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

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

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

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

TEL. 991

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

POWIAT LEGIONOWSKI

Data	gmina, miejscowość nazwy i zakres numerowy ulic	Numery i nazwy stacji	Wyłączenia w godzinach
11.01.2023	**Nieporęt** ul. Chłodna 1, oraz od 2 do 28 ul. Myśliwska ul. Szafirowa ul. Pionierska ul. Ogrodowa ul. Lazurowa pl. Plac Wolności 5, 5A ul. Podleśna ul. Tulipanowa ul. Chabrowa ul. Irysowa ul. Niezapominajki ul. Różana ul. Sasankowa ul. Jana Kazimierza 5, 7, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 26, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 52, 53, 54, 55, 56, 58, 60, 60A, 62, 64, 65, 66, 68, 70, 72, 74, 76, 78, 80, 82, 84, 86, 88, 90, 92 ul. Jana Kazimierza 94, 96, 98, 98A, 100, 102, 104, 106, 108, 108A, 110, 112, 114, 116, 118, 120, 122, 124	04-1282 (NIEPORĘT GS PIEKARNIA), 04-0855 (NIEPORĘT OŚ. GÓRKI), 04-0839 (NIEPORĘT PRZEPOMPOWNIA P-9), 04-1600 (NIEPORĘT OSIEDLE J.W. 2), 04-1459 (NIEPORĘT WIEŚ), 04-1458 (NIEPORĘT OSIEDLE J.W.), 04-0930 (NIEPORĘT GÓRKI 2), 04-0135 (NIEPORĘT JANA KAZIMIERZA 2)	09:00-13:00
12.01.2023	**Legionowo** ul. Grudzie 25, 27, 29, 31, 31A, 33, 35, 37, 39, 39A, 41, 41B, 45, 45A, 45B, 47, 49, 51, 51A, 53, 55, 57, 60, 60A-C, 61, 62, 63, 64, 64A, 65, 65A, 66, 66A-C, 67, 68, 68A-D, 70, 70A, 70B, 72, 72A, 74, 76, 76A-C, 78, 78A-C, 80, 82, 84, 84A, 84B, 88, 88A, 94, 94A-E, 96 ul. Grudzie 96A, 98, 100, 100A, 100B, 102, 102A, 104, 106, 106A, 108 Łąkowa 12, 16, 16A, 18, 18A, 24, 43A ul. Wspólna 1, 1A, 2 ul. Dębowa 7, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 15A, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22 **Józefów** ul. Leśna 1, 52, 52A-H, 58, 58A-L, 64, 66, 66B, 68, 68A, 70, 72, 72A-G, 74, 74A, 74B, 78, 78A, 80, 80A, 80B, 84, 86, 90, 90A ul. Leszczynowa Motylkowa	04-1738 (JÓZEFÓW LEŚNA 2), 04-0225 (JÓZEFÓW LAGUNY), 04-0270 (LEGIONOWO GRUDZIE 3)	08:00-14:00

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

SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA
LOKATORSKO – WŁASNOŚCIOWA „DĄŻNOŚĆ”
W NOWYM DWORZE MAZOWIECKIM UL. BOH. MODLINA 28

OGŁOSZENIE

S M L-W „Dążność”
w Nowym Dworze Mazowieckim zaprasza do zapoznania się z ofertą na lokal mieszkalny przeznaczony do nabycia w drodze przetargu pisemnego nieograniczonego dotyczącego ustanowienia i przeniesienia prawa odrębnej własności do lokalu:

Lokal położony w Nowym Dworze Mazowieckim przy **ul. Okulickiego 6 m.7** usytuowany jest na III piętrze, składa się z 2 pokoi, kuchni, przedpokoju, łazienki oraz wc o łącznej pow. użytkowej **53,53 m2**.

Do lokalu mieszkalnego przylega balkon i przynależy piwnica o powierzchni 4,88 m2.

Cena wywoławcza – 314 510,00 zł

/słownie: trzysta czternaście tysięcy pięćset dziesięć złotych/

Wadium stanowi 10% ceny wywoławczej tj; 31 451,00zł (słownie: trzydzieści jeden tysięcy czterysta pięćdziesiąt jeden 00/100zł) winno być wpłacone w terminie do trzech dni przed terminem składania ofert tj; do 20.01.2023 r. na nr rachunku Spółdzielni BS Nowy Dwór Mazowiecki:

34 8011 0008 0000 0097 1254 0007.

Termin składania ofert wraz z kserokopią potwierdzenia wpłaty wadium:

24.01.2023 r. do godz. 10.00 w sekretariacie Spółdzielni przy ul. Boh. Modlina 28.
Otwarcie ofert nastąpi w dniu 24.01.2023 r. o godz. 12.00 w siedzibie Zarządu przy ul Boh. Modlina 28.

Osoby zainteresowane nabyciem, mogą zapoznać się z aktualnym stanem lokalu w obecności pracownika Administracji „Osiedla Młodych”, nr tel. 22 775 30 20.

Oferta powinna zawierać:
imię i nazwisko, adres zamieszkania lub siedziby oferenta, informację o statusie oferenta (tj. osoba fizyczna, osoba prawna), tel. kontaktowy, proponowaną cenę za lokal wyrażoną w cyfrach i słownie (nie niższą niż cena wywoławcza), datę złożenia oświadczenia - oferty, ksero dowodu wpłaty wadium z podaniem tytułu wpłaty, oświadczenie o gotowości zawarcia umowy o ustanowienie i przeniesienie odrębnej własności lokalu postawionego do przetargu, oświadczenie o wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych wg wzoru zamieszczonego na stronie internetowej Spółdzielni (druki do pobrania) lub osobiście w budynku Zarządu pok. 16, datę i czytelny podpis oferenta.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo do odstąpienia od przetargu bez podania przyczyny.

Dodatkowe informacje i szczegółowe warunki przetargu można uzyskać pod nr tel. 22 775-29-11 wew. 12. oraz na stronie www.smlw-daznosc.pl

eprasa.pl fcfdd6f0ed

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

nadaj DROBNE na stronie
www.nadajdrobne.pl

UBEZPIECZENIA
Wiesława Nawrot

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

inne

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

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 działkę

■ Sprzedam działkę budowlaną w Chotomowie 4651 m 2, dojazd od ul. Gdańskiej. Działka objęta jest planem zagospodarowania przestrzennego. Teren ten jest oznakowany MN - dopuszczona jest zabudowa mieszkaniowa jednorodzinna, domy wolnostojące i bliźniacze, dopuszczona jest również działalność usługowa, nie uciążliwa dla środowiska. Na działce są młode drzewka (samosiejki) i kilka starszych dębów i sosen. Można zbierać prawdziwki. Działka od strony wschodniej sąsiaduje z łąką. Położenie, drzewa i rozmiar terenu dają tu przyjemne poczucie bycia na uboczu, w przyrodzie; a jednocześnie stacja, usługi, czy inne domy mieszkalne są bardzo blisko. Do stacji kolejowej 10 min. piechotą lub 3 min. samochodem. Do Warszawy 35min. samochodem. Do Jeziora Zegrzyńskiego 20min samochodem. Cena 280 zł za m2
Tel 502055002
LEG 52775

kupię nieruchomość

■ 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 52802

■ Legionowo, 30m2, umeblowane, AGD 669973969
LEG 52811

■ Legionowo, kawalerka do wynajęcia 513795714
LEG 52816

■ Legionowo, pokój, niedrogo tel. 665263180
LEG 52798

■ NDM lokal usługowy 110m2 na magazyn, hurtownię lub działalność rzemieślniczą 22 775 23 81
NDM 52801

poszukuję do wynajęcia

■ 23-latek poszukuje pokoju lub niedrogiego mieszkania. Legionowo i okolice. 786 846 259
LEG 52799

inne

DMK NIERUCHOMOŚCI

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

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

ROLNICTWO

sprzedam

■ 150 bel słomy i 30 bel siana 691 773 379
PUL 52804

ZWIERZĘTA

na 4 łapy

■ Pies Bill to czarny w białe łaty, średniej wielkości 3-latek, który został znaleziony w Otwocku. Psiak tęskni za właścicielem. Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 52813

■ Psiak Daglas to piękny, dużej wielkości 3-latek, w typie długowłosego owczarka niemieckiego, który został znaleziony na terenie gminy Leoncin. Kto zgubił puchatego przyjaciela? Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 52812

■ Psiak Henio to średniej wielkości puchaty 2-latek, w odcieniach brązu i czerni, który został znaleziony na terenie gminy Świercze. Spokojny i pozytywnie nastawiony do człowieka chłopak, został skrzywdzony. Do ogona miał mocno przywiązany sznurek z częściami od puszek. Ogon został uszkodzony i wdała się już częściowo martwica. Mamy nadzieję na szybki powrót chłopaka do zdrowia. Właścicielu gdzie jesteś? Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 52815

nadaj DROBNE na stronie
www.nadajdrobne.pl

UROCZYSTOŚCI

organizacja imprez

RESTAURACJA LEGIONOWSKA

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

MATRYMONIALNE

KOMUNIKATY

RÓŻNE

■ Sprzedam drzewo opałowe około 3m tel. 509120451
LEG 52810

■ Sprzedam termę elektryczną 50l. tel. 509120451
LEG 52809

nadaj DROBNE na stronie
www.nadajdrobne.pl

JARMARK
KUPON NA DROBNE ZA 1 GROSIK

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

☐ SZUKAM PRACY
☐ ODDAM ZA DARMO

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

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

KUPON JEDNORAZOWY

PRZYCHODNIA DLA ZWIERZĄT
lek. wet. MIROSŁAW KADO
specjalista chorób psów i kotów
ŁAJSKI ul. Nowodworska 93
tel.(cały czas) 22 782 22 82
602 237 021
RENTGEN CYFROWY, USG, EKG
LASER, ANALIZY KRWI,
CHIRURGIA, KRIOTERAPIA,
ULTRADŹWIĘKOWE USUWANIE KAMIENIA
WYDAWANIE PASZPORTÓW, CHIPY

TRANSPORT SANITARNY
SZAGMA

tel.503 921 900
transportszagma@gmail.com

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

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

eprasa.pl fcfdd6f0ed

Noworoczny Koncert Wiedeński pierwszej na Świecie Orkiestry Księżniczek

już 13 stycznia w Teatrze Scena Relax w Warszawie!

Gwiazdorska obsada, pierwsza na Świecie Orkiestra Księżniczek, soliści, międzynarodowy balet, przepiękne głosy oraz projekcje multimedialne. To wszystko do zobaczenia już wkrótce!

Noworoczny Koncert Wiedeński – Orkiestra Księżniczek to także zapierające dech w piersiach, bajkowe kostiumy, które przeniosą widzów do magicznego, wiedeńskiego świata Króla Walca - Johanna Straussa. Nie zabraknie muzycznych żartów, niespodzianek i skeczów. Udowodnimy tym samym, że muzyka łączy pokolenia i nie zna granic! Niekwestionowana, najbardziej rozpoznawalna, pierwsza na Świecie Orkiestra Księżniczek Tomczyk Art wykonująca wyłącznie muzykę Króla Walca - Johanna Straussa nieprzerwanie od niemal dekady!

Na scenie pojawią się laureaci międzynarodowych konkursów muzycznych, wirtuozi skrzypiec, fortepianu, wspaniali soliści międzynarodowej estrady, artyści występujący w największych polskich i światowych salach koncertowych. Wzruszają i bawią publikę od wielu lat, za każdym razem przyjmowani owacjami na stojąco! Tradycją stały się już coroczne Noworoczne Koncerty Wiedeńskie w wykonaniu tej niezwykłej grupy wspaniałych artystów. To połączenie klasycznej wiedeńskiej formy i kunsztu z młodością, wdziękiem, werwą i niespotykaną muzykalnością artystów wykonujących to jedyne w swoim rodzaju widowisko. Zabrzmią największe, ponadczasowe i wiecznie bliskie sercom melomanów przeboje króla walca - Johanna Straussa, nie zabraknie także popisowych arii z najsłynniejszych operetek „Zemsta nietoperza", „Baron cygański", „Wesoła wdówka", „Księżniczka czardasza" oraz „Kraina uśmiechu".

Publiczność usłyszy m.in.: Walc „Nad pięknym modrym Dunajem", Arię Barinkaya „Wielka sława to żart", Duet wszech czasów „Usta milczą dusza śpiewa", polkę „Tritsch- Tratsch" oraz słynny „Marsz Radeckiego". W klimat magicznych bali wiedeńskich wprawią Państwa olśniewające kreacje artystów, przepiękne suknie balowe solistek oraz Orkiestry Księżniczek Tomczyk Art wykonującej to niezwykłe widowisko. Przeniesiemy Państwa do bajkowego świata. Tutaj każdy może bujać się w rytm muzyki oraz śpiewać wraz z solistami najpiękniejsze melodie jak choćby „Wielka sława to żart", czy „Usta milczą dusza śpiewa".
Noworoczny Koncert Wiedeński to przede wszystkim doskonała zabawa. Chcemy śpiewać i bawić się na scenie razem z Państwem!

Bilety:

Księgarnia Książnica - Warszawa, ul. Świętokrzyska 14
Księgarnia PWN - Warszawa, ul. Krakowskie Przedmieście 62
Sklepy Muzyczne Riff - ul. Bokserska 62a, Pl. Konstytucji 5

Bilety online:
www.tomczykart.pl
Grupy powyżej 10 os. – grupynakoncert@gmail.com

Kolejne koncerty pierwszej na Świecie Orkiestry Księżniczek:

16.02. – Noworoczny Koncert Wiedeński 2 – NOWY PROGRAM – Teatr Scena Relax

24.03. – Koncert Wiedeński – Teatr Palladium

12.05. – Koncert Wiedeński 3 – NOWY PROGRAM – Teatr Scena Relax

eprasa.pl fcfdd6f0ed

Królewski Ślub W Pałacu

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

PKPCARGO Service

Kolej na przyszłość!

Zdobądź nowy zawód w branży kolejowej - brak ograniczeń wiekowych

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl fcfdd6f0ed

PRZED NAMI

„DO TANGA TRZEBA DWOJGA"

W piątek (**13 stycznia**) o godz. 18.00 w Sali Widowiskowej Ratusza w Legionowie (ul. Piłsudskiego 41) odbędzie się koncert „Do tanga trzeba dwojga" w wykonaniu zespołu Na luzie. Darmowe wejściówki do odebrania w Miejskim Ośrodku Kultury (ul. Norwida 10).

„UKRAINA. ŚWIATŁO WSCHODU"

W sobotę (**14 stycznia**) o godz. 18.00 w Miejskim Ośrodku Kultury w Legionowie (ul. Norwida 10) odbędzie się spotkanie z autorami książki „Ukraina. Światło wschodu" Izabelą Stanek oraz Adamem Hellerem. Wstęp wolny.

CON FORZA TRIO FORTEPIANOWE

W niedzielę (15 stycznia) o godz. 12.00 w filii Miejskiego Ośrodka Kultury w Legionowie (ul. Targowa 65) odbędzie się koncert zespołu Con Forza Trio Fortepianowe oraz wernisaż wystawy „Kwiaty" grupy artystycznej Targowa. Wstęp wolny.

„W RYTMACH ROCK AND ROLLA"

W niedzielę (**15 stycznia**) o godz. 13.00 w Pałacu w Jabłonnie (ul. Modlińska 105) w ramach cyklu Pałacowe Spotkania z Muzyką odbędzie się koncert pn. „W rytmach Rock and Rolla" w wyk. Małgorzaty Nowak i Bartłomieja Kamińskiego - taniec, Michała Olesińskiego - gitara, Michała Borowskiego - saksofony oraz Piotra Iwańskiego - fortepian. Wstęp wolny. Po koncercie odbędzie się wystawa dr. hab. Ryszarda Kajzera pn: plakat.

KONCERT NOWOROCZNY - „JEDYNA TAKA NOC"

W niedzielę (**15 stycznia**) o godz. 17.00 w Sali Widowiskowej legionowskiego Ratusza (ul. Piłsudskiego 41) odbędzie się koncert noworoczny w wyk. Pracowni Śpiewu Estradowego Angel`s Voice. Wejściówki dostępne w Miejskim Ośrodku Kultury w Legionowie (ul. Norwida 10).

KONCERT NOWOROCZNY

W niedzielę (**15 stycznia**) o godz. 18.00 w Gminnym Ośrodku Kultury w Nieporęcie (ul. Dworcowa 9a) odbędzie się koncert noworoczny w wyk. Brass Federacja - zespół dęty w wyk. M. Idzikowskiego, A. Jargiło, K. Łupińskiego - trąpki, Sz. Białoruckiego, B. Lupińskiego - puzony. P. Wróbel - suzafon. M. Wojcieszuk - perkusja. Wstęp wolny. **red.**

ZAPROSZENIE

JABŁONNA

Międzynarodowa gala muzyki i poezji

Przed polską publicznością wystąpili znakomici artyści Ruben Berroeta, Kaori Saeki, Jonathan Cano. Muzycy przyjechali do Polski na zaproszenie „Fundacji Wspólna Przestrzeń" już po raz trzeci. Poprzednio prowadzili warsztaty muzyczne dla młodych utalentowanych muzyków oraz dwukrotnie wystąpili na deskach Teatru Zdrojowego im. H. Wieniawskiego w Szczawnie – Zdroju

Pianistka pochodząca z Japonii, niepowtarzalna, mistrzyni fortepianu, Kaori Saeki. Obecnie mieszka w Austrii i koncertuje jako solistka, akompaniuje w grze na skrzypcach, wiolonczeli, flecie, oboju, klarnecie, saksofonie, rogu, trąbce, puzonie, tubie oraz śpiewie. Od 2014 roku jest asystentką pianisty Prof. Stephana Möllera,a od 2017 roku również asystentką śpiewaka operowego Georga Lehnera . Od kilku lat z pasją realizuje projekt „Beethoven-Czerny-Liszt Projekt+", którego celem jest możliwie szerokie rozpowszechnienie prac kompozytora Carla Czernego.

Wirtuoz skrzypiec Jonathan Cano uważany za jednego z najbardziej uzdolnionych meksykańskich skrzypków swego pokolenia jest pierwszym skrzypkiem Orquesta del Teatro de Bellas Artes, a także emblematycznego OFUNAM i od 2019 roku Orquesta del Teatro Olimpico de Vicenza. Od kilku lat rozwija projekt muzyki na skrzypce i fortepian XX wieku oraz muzyki współczesnej z pianistą Israelem Barriosem Barrerą. Jego wykształcenie muzyczne obejmuje twórczość maestro Ivo Valenti, Ninowskiej Fernández-Britto, Konstantina Saksonsky`ego, Louisa Denisa Otta, Arona Bitrána, Jorge Risi i Teodora Sorokowa.

Wraz z Jonathanem Cano z Meksyku do Polski przyleciał wielokrotnie nagradzany, wszechstronnie utalentowany, aktor, tancerz, kompozytor, obdarzony niezwykłym głosem Ruben Berroeta Beeno – mezzosopran. Artysta występował na takich scenach jak Wiener Kammeroper, Das Off Theater i Gesellschaft für Musikteather w Austrii oraz Teatr Wieniawskiego w Polsce; Radio UNAM, Palacio de Bellas Artes, Alcazar del Castillo de Chapultepec, Sala Manuel M. Ponce, m.in. w Mexico City, a także Teatro Peón Contreras w Méridzie i Auditorio 5 de Mayo w Puebli.

Za nami emocjonujący cykl wydarzeń odbywających się w dniach od 31.12.2022 do 6.01.2023 pod wspólną nazwą „Międzynarodowe spotkania z muzyką i poezją". Każdy z koncertów był niepowtarzalny i wyjątkowy.

Oprócz rozpoczynającego cykl wydarzeń, koncertu sylwestrowego oraz zaplanowanego spotkania mentorskiego z młodzieżą, wspólnego koncertu z uczestnikami spotkań warsztatowych głównym punktem realizowanego projektu jest połączenie poprzez muzykę i poezję dwóch kultur. Inspiracją do stworzenia tego wyjątkowego wydarzenia była twórczość polskiej poetki, edytorki poezji ks. Jana Twardowskiego Anny Czachorowskiej, która debiutowała w roku 1992. Wydała 8 tomików poezji, w tym dwa dwujęzyczne. Jej wiersze znalazły się w wielu pismach literackich oraz antologiach polskich i zagranicznych. Tłumaczone zostały na 12 języków. Anna Czachorowska jest członkiem Związku Literatów Polskich, wiceprezesem Stowarzyszenia Promocji Polskiej Twórczości, członkiem Movimiento Poetas del Mundo oraz członkiem Międzynarodowej Akademii Literatury i Sztuki Słowiańskiej w Bułgarii. W roku 2009 została napisana praca magisterska pt. Życie, twórczość i działalność kulturalna Anny Czachorowskiej. W roku 2011 otrzymała od MKiDN Honorową Odznakę Zasłużony dla Kultury Polskiej; W roku 2017 otrzymała od MKiDN Medal Gloria Artis. W roku 2022 otrzymała od Związku Literatów Polskich Honorową Odznakę za wybitne zasługi dla tej organizacji oraz Medal „Zasłużony dla Gminy Jabłonna".

Pierwszy koncert muzyczno-poetycki miał miejsce 5 stycznia 2023 w Pałacu Jabłonna. Niebywałe wydarzenie pierwsze w historii. Burza oklasków, owacja na stojąco oraz możliwość wysłuchania na żywo pięknych słów poetki w zupełnie innej odsłonie wzruszyła i zachwyciła wszystkich.

Koncert zaszczyciła swoją obecnością autorka wierszy Anna Czachorowska , która na żywo tuż po koncercie podzieliła się z artystami i publicznością swoimi emocjami. Wybrane utwory poetki z tomiku „Z rozpostartym skrzydłem" recytował aktor, satyryk, twórca kabaretu Filip Borowski Kabaret Filipa Borowskiego FILIP z Konopi . Wydarzenie poprowadził Conrado Moreno , osobowość medialna i telewizyjna, aktor i prezenter telewizyjny.

Cykl międzynarodowych spotkań muzyczno-poetycki z udziałem autorki wierszy Anny Czachorowskiej zakończył się 6 stycznia w Centrum Promocji Kultury w Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy. Koncert poprowadził Filip Borowski. Na zakończenie koncertu na scenie wraz z artystami wystąpiły młode uzdolnione siostry Rowickie, Antonina – vocal oraz Joanna – flet porzeczny .

Wielkim zaszczytem była dla wszystkich wykonawców jak również organizatorów oraz współorganizatorów Państwa obecność na realizowanych wydarzeniach.

GPB Jabłonna

eprasa.pl fcfdd6f0ed

Młodzież z Wieliszewa z silnym mandatem

Młodzi wieliszewianie mają szansę aktywnie włączyć się w życie i rozwój swojej gminy. 20 grudnia zainaugurowała swoją działalność Młodzieżowa Rada Gminy. W skład rady wchodzi po dwóch reprezentantów ze szkół podstawowych oraz dwie osoby z Liceum w Komornicy. Członkowie Rady są mieszkańcami gminy Wieliszew w przedziale wiekowym od 13 do 21 lat.

Podczas pierwszego posiedzenia zostało wybrane prezydium Rady. Przewodniczącym został Dawid Jankowski, a funkcję Wiceprzewodniczących sprawować będą: Izabela Zysk i Tobiasz Skrodzki. Sekretarzem został Aleksander Przestrzelski a Skarbnikiem Patrycja Suska.

– *Jestem po prostu „tutejszy" i myślę że nie będę miał problemu z podejmowaniem decyzji jak najbardziej korzystnych dla wieliszewskiej Młodzieży* – przyznał tuż po wybraniu na przewodniczącego Młodzieżowej Rady Gminy **Dawid Jankowski**. – *Funkcja przewodniczącego stawia przede mną dodatkowe wyzwania lecz aktualnie głównym zadaniem, które stoi zarówno przede mną, jako przewodniczącym jak i przed całą Młodzieżową Rady Gminy Wieliszew jest wybór opiekuna rady, który wspomoże nas w kolejnych działaniach i usprawni działanie rady. Oczywiście będziemy aktywnie działać też w innych - zewnętrznych kwestiach, lecz na to przyjdzie czas* – zapowiada młody przewodniczący.

Nowo powstała Młodzieżowa Rada Gminy Wieliszew to bardzo ważna forma udziału młodych mieszkańców w tym, co się dzieje w ich wspólnocie. Dzięki jej działalności, gmina bliżej pozna potrzeby młodych mieszkańców nie zawsze dostrzegane z perspektywy dorosłych. W Radzie znajdują się zaangażowane społecznie osoby, które chcą działać na rzecz rówieśników, mają swoje pomysły i wizję gminy Wieliszew.

Centrum pomysłów

W Wieliszewie na działce przy ul. Niepodległości powstaje nowoczesne Centrum Społeczno-Kulturalne. Będzie to wyjątkowe miejsce dla całej społeczności gminy, miejsce dla każdego.

Dla strażaków nowa siedziba OSP, dla służb centrum zarządzania kryzysowego. A co dla wszystkich mieszkańców? Pomysłów jest wiele, na wspólne spotkania , miejsce pracy, dla młodszych koncerty i zajęcia Ośrodka Kultury, dla mieszkańców – centrum informacji, filia urzędu i poczty, by można było po godzinach załatwić sprawę.

Wójt Gminy Wieliszew Paweł Kownacki chce włączyć mieszkańców w proces tworzenia tego miejsca. Wsłuchuje się w ich głosy i na pewno będzie starał się brać je pod uwagę. A pomysłów, tak jak mieszkańców jest wiele i są wszelakie. Kawiarnia połączona z centrum pracy zdalnej, sala fitness, siłownia, biblioteka, restauracja z miejscem integracji, kawiarenka, miejsce integracji starszych i młodszych i wiele innych. Jeśli macie Państwo pomysły, zachęcamy do kontaktu poprzez gminne kanały komunikacji.

Tymczasem prace w Centrum Społeczno-Kulturalnym przeniosły się już do środka. W ostatnim czasie wykonano prace termoizolacyjne, zamontowano okna i instalacje. Inwestycję realizuje firma EKO-INVEST Sp. z o.o. z Kielc. Łączna wartość budowy Centrum Społeczno-Kulturalnego to 8 228 700,00 zł. 3 500 000 zł gmina otrzymała ze środków Rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych - środki z funduszy przeciwdziałania COVID-19 dla Jednostek Samorządu Terytorialnego. Pozostałą kwotę, tj. 4 728 700 gmina finansuje z własnego budżetu.

STRONA PRZYGOTOWANA PRZEZ REFERAT INFORMACJI I PROMOCJI GMINY WIELISZEW

WOŚP zagra 29 stycznia – również w Wieliszewie

Po przerwie spowodowanej pandemią wieliszewski sztab Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy wraca do imprezy, której sercem jest sala sportowa w Szkole Podstawowej numer 2 im. Jana Pawła II w Wieliszewie. Organizatorem sztabu jest Stowarzyszenie Młodzi dla Rozwoju EMKA, Gmina Wieliszew. Podobnie, jak w zeszłym roku do sztabu gminnego dołączają również serockie: Centrum Kultury I Czytelnictwa w Serocku, Cat Fit Studio - Centrum Fitness Serock oraz Serockie Inwestycje Samorządowe Sp. Z o.o.

Organizatorzy, jak zawsze mogą liczyć na pomoc lokalnych stowarzyszeń, kół gospodyń wiejskich, strażaków, szkół, przedszkoli i wielu mieszkańców.

– *Bardzo się cieszymy, że po tej pandemicznej przerwie, w końcu sztab będzie mógł pracować na pełnych obrotach. Mamy 55 wolontariuszy. W tym roku przygotowujemy wiele atrakcji, które będą nas nakręcać na pomaganie. Poza aukcjami, będą występy artystyczne szkół z naszej gminy, które zawsze włączają się w orkiestrę, będzie kiermasz ze słodkościami i nie tylko, turniej piłki nożnej o puchar wójta gminy Wieliszew, morsowanie, potańcówka z wójtem i wiele innych atrakcji* – wylicza **Izabela Kownacka** – szefowa sztabu wieliszewskiego WOŚP.

Celem zbliżającego się 31. Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy jest zakup sprzętu do szybkiej identyfikacji bakterii, którymi zakażenie może doprowadzić do sepsy Finału WOŚP. Po raz pierwszy w historii Orkiestry zakupione urządzenia posłużą nie określonej grupie wiekowej pacjentów, ale wszystkim, którzy tego sprzętu będą potrzebować.

eprasa.pl fcfdd6f0ed

TELEFON INTERWENCYJNY: 22 784 92 01, toiowo@toiowo.eu

POWIAT. Szpital w Legionowie działa już od roku

Prawie trzy tysiące pacjentów kardiologicznych

Przez 11 m-cy działalności szpitala w Legionowie udzielono pomocy ok. 780 pacjentom z ostrym zawałem serca. Niemal połowa wszystkich pacjentów szpitala trafiła na oddział kardiologii interwencyjnej kierowany przez dr. Sławomira Gołębiewskiego

Przed rokiem, w styczniu 2022 r., dzięki wsparciu Ministra Obrony Narodowej – Mariusza Błaszczaka został otwarty Szpital w Legionowie będący filią Wojskowego Instytutu Medycznego (WIM) przy ul. Szaserów w Warszawie. - „Uruchomienie szpitala w Legionowie w istotny sposób poprawi poziom opieki medycznej, na jaki będą mogli liczyć mieszkańcy miasta i powiatu legionowskiego. Podstawowym założeniem było zabezpieczenia najpilniejszych potrzeb zdrowotnych mieszkańców poprzez utrzymanie publicznego charakteru szpitala, integrację działalności w zakresie medycyny stanów nagłych oraz gwarancję wsparcia WIM w Warszawie dla udzielania najbardziej zaawansowanych świadczeń medycznych" - mówił wówczas gen. Grzegorz Gielerak, dyrektor WIM.

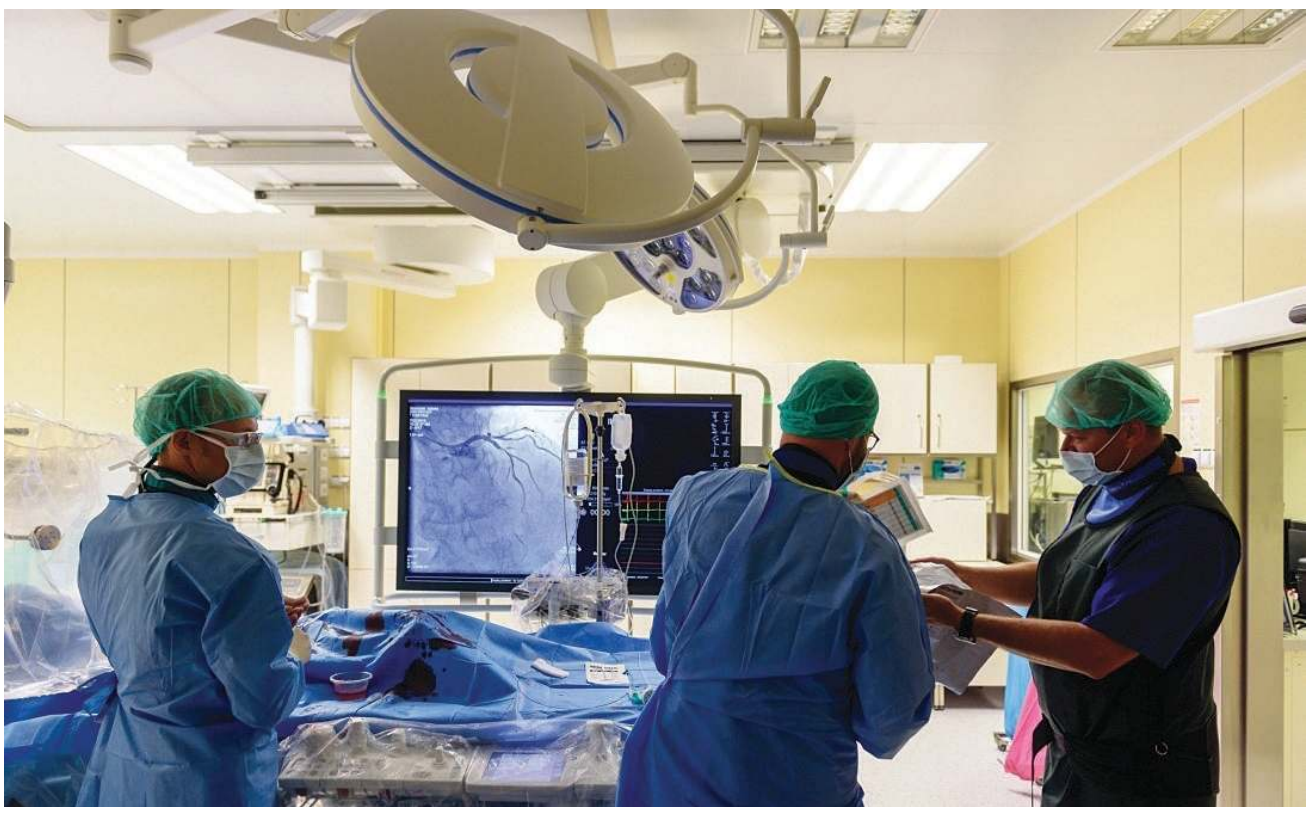
Decydujący jest czas reakcji

Choroby serca, to jedna z głównych przyczyn przedwczesnych śmierci Polaków. Nic więc dziwnego, że prawie połowa pacjentów, którzy zostali przyjęci do szpitala w Legionowie, to pacjenci kardiologiczni. Na mniej więcej 6,5 tys. - 7 tys. wszystkich hospitalizacji, prawie 3 tys. (2912) przypadło na Oddział Kardiologii Interwencyjnej i Chorób Wewnętrznych kierowany przez dr. Sławomira Gołębiewskiego. Jak się dowiadujemy, planowe przyjęcia stanowiły tylko 44 proc. (1284), pozostałe 56 proc., to przyjęcia pilne (855) oraz przyjęcia w ostrych stanach kardiologicznych (773). - „Miesięcznie leczymy 60-80 pacjentów z zawałem serca. W takich przypadkach decydujący jest czas. Wielu pacjentów z okolicy, dzięki powstaniu szpitala w Legionowie i szybkiej interwencji lekarzy, zostało uratowanych i wyszło z tego bez większego uszczerbku"- mówi dr Gołębiewski.

Szybka diagnostyka i zabiegi

Na Oddziale Kardiologii Interwencyjnej i Chorób Wewnętrznych znajduje się 26 łóżek. 20 na salach dwuosobowych oraz 6 specjalistycznych, na tak zwanej „R-ce" kardiologicznej czyli monitorowanych, zabezpieczających intensywną terapię. Według dr Gołębiewskiego, niewielki oddział jest jest dobrze przemyślany i zorganizowany. Chodzi o to żeby w krótkim czasie wykonać wszystkie niezbędne badania i zabiegi. Pracownia hemodynamiki znajduje się w bezpośrednim sąsiedztwie z salą intensywnego nadzoru, żeby maksymalnie skrócić czas dostępu i interwencji, która ratuje życie i poprawia rokowania. Taka organizacja pozwala maksymalnie skrócić pobyt pacjentów w szpitalu, wynosi on średnio tylko 2,8 dnia. Ważnym elementem organizacji oddziału było również nawiązanie współpracy z okolicznymi szpitalami oraz Zespołami Ratownictwa Medycznego i centralną dyspozytornią, która podlega pod Urząd Marszałkowski.

Ciąg dalszy na stronie 23



eprasa.pl fcfdd6f0ed

Fot. Leszek Chemperek/CO MON

Dr n. med. Sławomir Gołębiewski – Kierownik Oddziału Kardiologii Interwencyjnej i Chorób Wewnętrznych

Ciąg dalszy ze strony 22

Jak dostać się do szpitala?

Doktor Gołębiewski wyjaśnia nam, w jaki sposób pacjenci mogą dostać się do szpitala oraz na kierowany przez niego oddział. - „Pacjenci w trybie pilnym są kierowani do szpitala tylko przez Zespoły Ratownictwa Medycznego oraz przez Izbę Przyjęć, jeśli posiadają odpowiednie skierowanie od lekarza. Należy pamiętać, że Izba przyjęć nie jest SOR-em. Pacjenci mogą dostać się do szpitala również w trybie ambulatoryjnym, czyli w ramach przyjęć planowych, na podstawie skierowania od lekarza, z prośbą o wykonanie konkretnej diagnostyki (takiej, która nie może być wykonana ambulatoryjnie)" - mówi Gołębiewski.

Należy wspomnieć, że na miejscu działa poradnia kardiologiczna, która ściśle współdziała z oddziałem. Zgłoszenie się do niej jest najlepszym sposobem, aby być skierowanym na te badania w szpitalu, których nie można wykonać w trybie ambulatoryjnym.

Jakie procedury wykonuje szpital?

W Oddziale Kardiologii Interwencyjnej i Chorób Wewnętrznych powstała Pracownia Hemodynamiki, w której zaplanowano dyżur interwencyjny w systemie 24 godz./7dni w tygodniu. W tym zakresie szpital bardzo dobrze współpracuje z placówkami w Wołominie, Wyszkowie, Płońsku, Pułtusku, Nowy Dworze Maz. oraz Radzyminie, Dzięki temu rozwiązaniu w każdej chwili pacjent z zawałem serca może zostać poddany interwencji ratującej życie (czyli zabiegowi angioplastyki lub „balonikowania", z wszczepieniem stentu). Poza tym wykonywana jest koronarografia, balonikowanie, zabiegi strukturalne (te prostsze), pełna diagnostyka nieinwazyjna (nadciśnienie, choroba wieńcowa), tomografia naczyń, echo serca, testy wysiłkowe.

Szpital bierze również udział w programie dla pacjentów po zawale. Rehabilitacja kardiologiczna jest bowiem bardzo ważna po zawale, poprawia komfort życia. Od grudnia 2022 r. działa w szpitalu także oddział dziennej rehabilitacji. Natomiast w przyszpitalnej przychodni dostępne są wszystkie niezbędne badania diagnostyczne, laboratoryjne oraz obrazowe.

Co daje współpraca z WIM na Szaserów?

Pacjenci Oddziału Kardiologii szpitala w Legionowie mają również zapewniony dostęp do wysokospecjalistycznych procedur kardiologicznych, takich jak zabiegi zamknięcia ubytków w przegrodach serca, zamknięcia uszka lewego przedsionka, czy małoinwazyjnego wszczepienia zastawki aortalnej, a także operacji na otwartym sercu realizowanych w stałej współpracy z Kliniką Kardiochirurgii w Szpitalu WIM na Szaserów w Warszawie. Jak podkreśladr Sławomir Gołębiewski, oddział kardiologii w Legionowie może poszczycić się tym, że wykonał 1750 w zabiegów z zakresu kardiologii interwencyjnej, podczas gdy na Szaserów wykonano 3200 zabiegów. Przy czym, blisko 70 z tych zabiegów na Szaserów, zostało wykonanych przez specjalistów z Legionowa.

Co daje satysfakcję?

Według dr Gołębiewskiego, praca jest satysfakcjonująca, kiedy przynosi efekty. - „W 11 miesięcy pracy szpitala, udało się nam wyleczyć, w tak krótkim czasie wielu młodych chorych, że nie mają uszkodzonego serca. Pocieszającym jest fakt, że pacjenci trafiają do nas w odpowiednim momencie, a nie wtedy kiedy jest już za późno. W przypadku zawału czas na reakcje jest ekstremalnie krótki" - mówi. W ostatnim czasie zapadły mu w pamięci przypadki, 36 latka, zawodnika MMA, który zasłabł w domu. Dzięki diagnostyce została u niego zdiagnozowana choroba wieńcowa i udało się go skutecznie wyleczyć. Natomiast w ostatnie święta na oddział trafiły, na szczęście w odpowiednim czasie, dwie kobiety z zawałem, w wieku 40-50 lat. Inny pacjent, to 64 letni pan Andrzej z Legionowa, u którego nastąpiło zatrzymanie krążenia. Został przyjęty do szpitala, w trakcie masażu serca.

- „Pacjent, po 2,5 tygodnia wyszedł od nas na własnych nogach z wszczepionym kardiowerterem. Gdyby nie było szpitala w Legionowie, nie dojechałby do innego..." - dodaje doktor Gołębiewski

Maciej Lerman

OGŁOSZENIE

eprasa.pl fcfdd6f0ed

To już koniec… niedzielnego meczu Fot. foto MiD

Atakuje najlepiej punktująca zawodniczka tego spotkania Natalia Murek Fot. fotoMiD

SIATKÓWKA. Dziesiąta porażka Legionovii

Dobijanie leżącego

W dziesiątej kolejce rozgrywek sezonu 2022/2023 w Tauron Lidze, siatkarki IŁ Capital Legionovia doznały dziesiątej, „jubileuszowej" porażki w rozgrywkach. W pojedynku zespołów z dna tabeli nasza drużyna nie sprostała u siebie zespołowi z Radomia, przegrywając gładko 0:3

Praktycznie już przed niedzielnym meczem ostatni sympatycy naszego zespołu musieli się pożegnać z marzeniami o ujrzeniu „światełka w tunelu". Z początkiem nowego roku z legionowskim klubem, przeżywającym poważne problemy wewnętrznofinansowe, rozstały się dwie jaśniejsze postaci drużyny – Aleksandra Dudek i Neira Ortiz. Nie dziwi więc fakt, że nawet mająca w tym sezonie swoje problemy Radomka Radom bez większych kłopotów wywiozła z Legionowa trzy punkty.

Nie dobija się leżącego, ale jeden z radomskich kibiców wiadomość o zwycięstwie swojego zespołu skomentował na forum internetowym takimi m.in. słowami: „ Super. Tyle że ten klub (legionowski – przyp. red,) jest w rozsypce sportowej i finansowej. Dwie klasy niżej niż Tauron Liga. Pokażcie coś z lepszymi zespołami, bo w tym przypadku nie ma się czym chwalić." Głosy legionowskich fanów? Też są, nie będziemy ich jednak przytaczać, nie będziemy jednak kopać leżącego, czyli zarządu klubu. Włodarze z pewnością przedstawią swoje jakieś oficjalne stanowisko…

IL Capital Legionovia – Moya Radomka Lotnisko Radom 0:3 (14:25, 14:25, 21:25). Legionovia: Dąbrowska, Duda (5), Mazenko (4), Szymańska (12), Lenik (2), Dębowska, Kulig (libero) oraz Mras (1), Jedut, Bartczak (1).

Dla Radomki najwięcej punktów zdobyły: 13 - Natalia Murek, 11 - Martyna Świrad (MVP Meczu), 10 - Samara Rodriques de Almeida.

Pierwszą rundę sezonu 2022/2023 legionowski zespół zakończy domowym meczem z UNI Opole (14 bm.) potem...?

(jb)

Maryna Mazenko kontra Tamara de Almeida Fot. fotoMiD

Konrad Ciejka, prezes legionowskiego klubu z zatroskanym obliczem Fot. fotoMiD

19-letnia Julia Lenik „wskoczyła" do wyjściowej szóstki Fot. fotoMiD

W swoim drugim spotkaniu Legionovię prowadził trener Grzegorz Kowalczyk, asystent zwolnionego Pawła Kowala Fot. fotoMiD

Miny członków Legionowskiego Klubu Kibica mówią w zasadzie wszystko Fot. fotoMiD

eprasa.pl fcfdd6f0ed