

ŚMIERTELNE potrącenie 15-latki

– STR. 3

PIJANA MATKA zajmowała się dzieckiem

– STR. 4

TYGODNIK LOKALNY



3,50 zł
W TYM 5% VAT



NR 48 (1698)
29 LISTOPADA 2022

JABŁONNA
LEGIONOWO
NIEPORĘT
SEROCK
WIELISZEW

INDEKS 378461
ISSN 1426-6504

tołowo

M A Z O W I E C K I E

C O T Y D Z I E Ń O D 5 M A J A 1 9 9 0 R O K U

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

DZIWIĘ SIĘ...
Zaufanie
do przedwojennych
inżynierów – STR. 2

LEGIONOWO
Będzie lodowisko
– STR. 3

JABŁONNA
Nowy parking
przy CEKS – STR. 5

LEGIONOWO
Tona węgla
za 1650 zł! – STR. 5

LEGIONOWO
Modernizacja
oświetlenia
w szkołach – STR. 5

POWIAT
Inwestycje
starostwa na 2023
– STR. 22

SPORT – STR. 23 - 24

PRZYCHODNIA
DLA ZWIERZĄT

lek. wet. MIROSLAW 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

PUNKT PRZEŁADUNKOWY czy sortownia ODPADÓW?

Kluczowa dla przeładunku miejskich odpadów działka, w trybie bezprzetargowym, ma zostać wydierżawiona jednej z firm zainteresowanej odbiorem miejskich śmieci. Zdaniem opozycji, budzi to obawy o uczciwość przyszłego przetargu na odbiór odpadów

CZYTAJ NA STRONIE 3

Radny zatrzymał pijanego kierowcę

– STR. 2

Kolejny etap inwestycji w Wieliszewie

Villa Park Wieliszew 3

Biuro sprzedaży
692-705-913

PHU
BUDOMUR
www.budomur.pl

MIESZKANIA I DOMY

CZUJESZ SIĘ SAMOTNY? BOLI CIĘ KRĘGOSŁUP? **SANITAS**
JESTEŚ PO POBYCIE W SZPITALU? POTRZEBUJESZ POMOCY?

DZIENNY DOM OPIEKI MEDYCZNEJ

zaprasza na zabiegi rehabilitacyjne oraz dzienne pobyty z pełnym wyżywieniem, opieką lekarską, pielęgniarską oraz psychologiczną.

Zainteresowanych zapraszamy do
NZOZ Sanitas
w Michałowie-Reginowie
ul. Akacyjowa 2,
tel. 22 772 82 15

Istnieje możliwość transportu
na terenie powiatu legionowskiego

Konkurencyjne ceny. Zapraszamy



REKLAMA



DZIWIĘ SIĘ...

Zaufanie do przedwojennych inżynierów

Niebawem kolejna faza konsultacji na temat przebiegu nowej linii kolejowej z Warszawy do Nasielska. Kolej z siedmiu wcześniej przedstawionych do konsultacji społecznych wariantów przebiegu nowych torów, wybrała dwa. Pierwszy starym szlakiem przez Legionowo i Chotomów (tory miały odbić na północ, przez las, dopiero na odcinku pomiędzy Chotomowem i Janówkiem), a drugi przez tereny gminy Wieliszew (tory odbijałyby na północ już przed Legionowem i biegły pod CSP, przez las w kierunku Skrzyszewa).

Oczywiście oba warianty mają swoich zwolenników oraz zawziętych przeciwników. Dlatego dyskusja natychmiast rozgorzała na internetowych forach. Można tam znaleźć wiele ciekawych poglądów na sprawę, a także informacji. Jeden z komentatorów przypomniał na przykład, że obecne plany PKP, przyspieszenia ruchu pociągów w kierunku północnym, nie są niczym nowym.

Jak się okazuje, podobne pomysły kolejarze mieli już przed II wojną światową. A nawet, udało się im wówczas je zrealizować. Można się o tym przekonać oglądając filary mostu na Narwi w okolicach Topoliny. A także dziwić się, po co w Skrzyszewie wybudowano wiadukt nad pustym polem. Okazuje się, że są to właśnie pozostałości zbudowanej linii kolejowej (wariant przez gm. Wieliszew), która funkcjonowała przez kilka miesięcy - do września 1939 r. Po wojnie natomiast, jej fragmenty były wykorzystywane podczas budowy zapory wodnej w Dębie.

Do dziś teren ten, przez który prowadziły tory, nadal należy do kolei. Przez lata próbowało go przejąć gmina Wieliszew, ale PKP z niewiadomych względów nie chciały go oddać. Wtedy wydawało się to dziwaczne, bo nikt nie wierzył, że borykająca się z kłopotami finansowymi kolej, zamykająca co i rusz rozmaite połączenia, kiedyś pokusi się o przywrócenie przedwojennej linii kolejowej.

Obecnie wszystko jednak się zmieniło. Na nowe połączenia kolejowe PKP dostała olbrzymie środki, których nie jest w stanie na razie wykorzystać. Stąd powrót do przedwojennych koncepcji. Jak stwierdza inny internauta - jeśli zaplanowali to przedwojenni inżynierowie, to musi to być przemyślane i najlepsze rozwiązanie. Wtedy, to byli prawdziwi fachowcy...

Wojciech Dobrowolski

JABŁONNA/CHOTOMÓW/LEGIONOWO

Radny zatrzymał pijanego kierowcę

W poniedziałek (28 listopada) około godz. 16.30 na ul. Chotomowskiej w Jabłonie, przed światłami na skrzyżowaniu z ul. Modlińską, doszło do obywatelskiego zatrzymania pijanego kierowcy

Jadący ul. Chotomowską legionowski radny Dariusz Petryka zwrócił uwagę na kierującego samochodem marki Opel, który poruszał się bez świateł. Chwilę później kierowca Opla wjechał w tył innego auta. Radny ruszył na pomoc poszkodowanemu. Jak się okazało sprawca był pijany. Wtedy też radny wyrwał mu kluczyki i razem z innymi świadkami wypadku wezwał na miejsce policję oraz karetkę pogotowia. - Ten pijany kierowca uderzył głową w szybę i strasznie się poharatował - mówił w rozmowie z nami legionowski radny.

Informację o zdarzeniu potwierdziła nam kom. Justyna Stopińska: - Na ul. Chotomowskiej trwają czynności ws. wypadku przy udziale pijanego kierowcy.

red.



DZIWIĘ SIĘ...

A propos OSZCZĘDNOŚCI

Po apelach władz do mieszkańców, o oszczędzanie energii elektrycznej, teraz apelują mieszkańcy, aby inni również zaczęli oszczędzać

Nasi czytelnicy przejęli się koniecznością oszczędzania energii elektrycznej i dziwią się, dlaczego z oszczędzaniem mają kłopoty rozmaite instytucje.

Jeden z nich przypomina, że rząd apeluje o oszczędzanie energii elektrycznej. - Mamy w mieście problem smogu, spowodowany przede wszystkim przez

spaliny samochodów, stojących na światłach i przyjeżdżających do marketów zlokalizowanych w centrum miasta - pisze mieszkaniec. A jednocześnie wskazuje on, że sygnalizacje świetlne zlokalizowane przy ul. Jagiellońskiej i Sobieskiego (nie związane z DK 61) niepotrzebnie działają przez całą dobę. Dlatego proponuje, aby były one wyłączane w godzinach 22.00 - 7.00. I uważa, że w tych godzinach nie ma ruchu, zagrażającego

bezpieczeństwu pieszych i samochodom.

Inni natomiast dziwią się, że pomimo konieczności oszczędzania, w ostatnich dniach, przez całą dobę, były włączone latarnie oświetlające perony kolejowe (stacja Legionowo Przystanek).

Dziękujemy za te sygnały, będziemy je przekazywać odpowiednim służbom. Bo jak mamy oszczędzać, to chyba wszyscy...

PS

KOMBATANT ZASŁUŻONY DLA MAZOWSZA

Edmund Kuklewski odznaczony

W ubiegłym tygodniu Edmund Kuklewski - żołnierz „Szarych Szeregów” Armii Krajowej - został wyróżniony przez Sejmik Województwa Mazowieckiego Odznaką Honorową „Zasłużony dla Mazowsza”

Edmund Kuklewski urodził się 7 maja 1929 roku w Jabłonie. Od 1942 r. był żołnierzem „Szarych Szeregów” Armii Krajowej. W latach 1939-1944 działał w konspiracji w funkcji łącznika. W latach 1942 - 1944 brał udział w akcjach sabotażowych „Gaz” i „Panama”. Później należał do „Bojowych Szkół” podległych bezpośrednio Komendzie Głównej „Szarych Szeregów”, gdzie brał udział w akcjach z zakresu „WIS-u” [„Wywiad, Informacja, Sabotaż”]. Za udział w jednej z akcji został odznaczony Krzyżem Walecznych. Za swoje zasługi na rzecz ratowania ojczyzny był wielokrotnie odznaczany medalami państwowymi (m.in. Krzyż Oficerski Orderu Odrodzenia Polski, Krzyż

Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski, Złoty Krzyż Zasługi, Krzyż Armii Krajowej, Warszawski Krzyż Powstańczy).

Edmund Kuklewski jest Honorowym Obywatel m.st. Warszawy oraz Gminy Jabłonna. W latach 1995 - 2002 był radnym Gminy Jabłonna II i III kadencji - Był Przewodniczącym Rady w III kadencji. Jest inicjatorem corocznie organizowanych obchodów wybuchu Powstania Warszawskiego oraz obchodów przypadających 10 września - rocznicy śmierci 32 żołnierzy AK, którzy zginęli w 1939 r. pod Jabłonną. Z zaangażowaniem działa w Środowisku Światowego Związku Żołnierzy Armii Krajowej - jest założycielem oraz prezesem Koła w Jabłonie.

Dzięki jego licznym staraniom m.in. skwer, ulica oraz Szkoła Podstawowa w Jabłonie otrzymały imię Armii Krajowej.

Edmund Kuklewski jest zasłużonym żołnierzem dla kraju oraz aktywnym społecznikiem. Od lat współorganizuje wydarzenia o charakterze historycznym oraz edukacyjnym. Odwiedza przedszkola i szkoły w całym rejonie Mazowsza Północnego, gdzie uczestniczy w apelach oraz lekcjach historii mających na celu podnoszenie świadomości historycznej, wyjaśnianie czym jest patriotyzm i miłość do ojczyzny. Konsekwentnie namawia młodzież do dbania o mogiły poległych, znajdujące się w lasach na Mazowszu.



SEJMIK WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO

Fot. Sejmik Województwa Mazowieckiego

Został odznaczony Orderem Uśmiechu za działalność na rzecz dzieci i młodzieży, Edmund Kuklewski wyróżnia się ogromną wiedzą, kulturą osobistą oraz chęcią pracy nie tylko na rzecz środowisk kombatanckich, ale przede

wszystkim współpracą z młodzieżą i placówkami oświatowymi. Nieprzerwanie propaguje idee by w szkołach, nie tylko na Mazowszu, odbywały się spotkania popularyzujące wiedzę historyczną oraz zachęcające młodzież do dbania

o miejsca pamięci narodowej. Nadanie Odznaki Honorowej „Zasłużony dla Mazowsza” będzie wspaniałym wyróżnieniem i uhonorowaniem wieloletniej działalności na Mazowszu.

red.



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@toiowo.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@toiowo.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@toiowo.com.pl. Nakład poniżej 15.000 egz.



LEGIONOWO. Obawy o faworyzowanie jednej firmy

PUNKT PRZEŁADUNKOWY czy sortownia ODPADÓW?

Kluczowa dla przeładunku miejskich odpadów działka, w trybie bezprzetargowym, ma zostać wydzielona jednej z firm zainteresowanej odbiorem miejskich śmieci. Zdaniem opozycji, budzi to obawy o uczciwość przyszłego przetargu na odbiór odpadów

Podczas sesji 30 listopada br., legionowscy radni mają podjąć uchwałę ws. wyrażenia zgody Prezydentowi Miasta Legionowo, na bezprzetargowe wydzierżawienie spółce MS-EKO dwóch działek na Łąskach, na tyłach miejskiej ciepłowni. Czas dzierżawy ma wynosić 10 lat, a wspomniane działki o łącznej powierzchni ok. 4,5 tys. m² stanowią wąski pas gruntu ciągnący się od ul. Sikorskiego do Suwalnej w Legionowie.

Sortownia - wstęp do spalarni

Przypomnijmy. W grudniu 2020 r. Prezydent Smogorzewski wydał decyzję, w której stwierdził brak potrzeby przeprowadzenia oceny oddziaływania na środowisko dla inwestycji polegającej na uruchomieniu punktu przeładunku i magazynowania odpadów na Łąskach. Przedsięwzięcie, które chciała zrealizować firma MS-EKO miało polegać na uruchomieniu punktu przeładunku i magazynowania odpadów. Przeciwno tej inwestycji protestowali okoliczni mieszkańcy. Kilkadziesiąt osób mieszkających w rejonie ul. Olszankowej podpisało się wówczas pod odwołaniem od decyzji prezydenta. Obawiali się oni smrodu, gryzoni, wzmożonego ruchu

ciężarówek i innych uciążliwości związanych z magazynowaniem odpadów. Część z nich podejrzewała także, że baza przeładunkowa będzie tak naprawdę sortownią śmieci oraz wstępem do umiejscowienia w tym miejscu, zapowiadanej wcześniej, spalarni odpadów. Niestety odwołanie mieszkańców nic nie dało.

Chcą przedłużyć dzierżawę

Planowana na najbliższą sesję uchwała, ma dotyczyć zgody na wydzierżawienie terenu na rzecz firmy będącej dotychczasowym dzierżawcą, czyli MS-EKO. Dotychczasowa umowa zawarta była na okres 3 lat. Obecnie część tego terenu jest już wykorzystywana pod działalność polegającą na przeładunku odpadów. Teraz spółka MS-EKO zwróciła się o podpisanie nowej umowy dzierżawy na okres 10 lat. A jako powód wskazała, konieczność poniesienia dodatkowych nakładów na przygotowanie terenu do prowadzenia działalności. W ten sposób chciałaby się zabezpieczyć, że nakłady te im się zwrócą. Można się więc spodziewać, że chodzi o zwiększenie skali przeładunku śmieci. Przedstawiciel MS-EKO, podczas obrad komisji, zapewniał radnych, że na dzierżawionych



działkach będzie prowadzony przeładunek ze śmieciarek na samochody ciężarowe i będą to jedynie śmieci z Legionowa. Natomiast z-ca prezydenta Marek Pawlak sugerował, iż taka zgoda na dzierżawę może zabezpieczyć miasto przed drastycznymi podwyżkami cen śmieci.

Niedługo przetarg

Niespotykana wręcz przychylność władz miasta dla firmy zajmującej się odbiorem odpadów wzbudziła zainteresowanie radnych. Nie chodziło jednak tylko o to, że przeładunek śmieci będzie negatywnie oddziaływał na okolicę i zamieszkujących tam ludzi. Okazało się bowiem, że za kilka miesięcy ma być ogłoszony nowy przetarg na odbiór

odpadów z miasta. Zdaniem radnych opozycji, obecne wydzierżawienie terenu MS-EKO pod przeładunek odpadów z Legionowa może w sposób nie uprawniony faworyzować tę firmę w przyszłym przetargu. Wskazywali oni, że ponadto może ona uzyskać, w stosunku do innych oferentów, niższe koszty transportu. A więc ich zdaniem, przetarg może nie być uczciwy. Ponadto istnieje ryzyko, iż kiedy firma ta nie wygra przetargu, to może zażądać od miasta zwrotu poniesionych nakładów. Najwięcej obaw budzi jednak sprawa, kto będzie kontrolował przeładunek śmieci? A więc, jak sprawdzić, czy będą tam trafiać tylko śmieci z Legionowa.

Wojciech Dobrowolski

LEGIONOWO

Lodowisko jednak będzie otwarte – KZB wydało komunikat

Przed dwoma tygodniami spółka KZB Legionowo poinformowała, że Lodowa Arena nie zostanie w tym roku uruchomiona. Po kilku dniach, w środę (23 listopada) na stronie spółki pojawił się komunikat twierdzący, że lodowisko jednak zostanie otwarte dla mieszkańców w sezonie 2022/2023

„Po ubiegłotygodniowej informacji o tym, że lodowisko „Lodowa Arena” nie będzie funkcjonowało w sezonie 2022/2023, wsłuchując się w głos lokalnej społeczności Prezydent Miasta wraz z KZB Legionowo Sp. z o.o. ponownie

przeanalizowali możliwość jego otwarcia przy jednoczesnym dopełnieniu nałożonego obowiązku zmniejszenia zużycia energii elektrycznej. Ostatecznie podjęto decyzję, która z pewnością ucieszy legionowskich miłośników



jazdy na łyżwach. Lodowisko wznowi swoją działalność już w grudniu. Więcej szczegółów pojawi się wkrótce na naszej

stronie internetowej i profilu Spółki na Facebooku”. – brzmi komunikat na stronie spółki.

red.

CHOTOMÓW

Umorzenie ws. centrum przesiadkowego

Pomimo perturbacji przy budowie Centrum Przesiadkowego w Chotomowie, inwestycja może zostać niedługo zakończona. Prokuratura nie dopatrzyła się uchybień

W czerwcu br. pisaliśmy, że Wojewoda Mazowiecki uchylił decyzję o pozwoleniu na realizację inwestycji drogowej – centrum przesiadkowego w Chotomowie. Co ciekawe

Prokuratura Rejonowa w Legionowie z zawiadomienia osób prywatnych badała możliwe niedopełnienie obowiązków służbowych przez pracowników Urzędu Gminy Jabłonna i Starostwa Powiatowego w Legionowie przy pozyskaniu dotacji na powyższą inwestycję. Chodzi o kwotę 3,8 mln zł ze środków unijnych.

Według ostatnich doniesień, nikt jednak nie usłyszał zarzutów w tej sprawie.



A prokuratura zdecydowała o umorzeniu śledztwa, wobec braku znamion przestępstwa.

Decyzja ta nie jest jeszcze prawomocna.

red

NA SYGNALE

LEGIONOWO

NIE ZABIŁ PSA, STAŁ SIĘ OFIARĄ

W niedzielę (27 listopada) około godz. 18.00 na ul. Zegrzyńskiej w Legionowie około godz. 16.00 doszło do kolizji dwóch pojazdów

Po przybyciu na miejsce okazało się, że kierująca samochodem marki Skoda, 22-letnia kierująca nie zachowała bezpiecznej odległości i doprowadziła do zderzenia. Powodem zderzenia był pies, który chwilę wcześniej wbiegł na drogę.

LEGIONOWO

POŻAR SADZY NA OBROŃCÓW LWOWA

W niedzielę (27 listopada) około godz. 16.00 przy ul. Obrońców Lwowa doszło do pożaru sadzy zalegającej w kominie w jednym z domów jednorodzinnych

Po przybyciu na miejsce działania strażaków polegały na ugaszeniu płomieni, zanim się rozprzestrzeniły na resztę budynku. W wyniku pożaru doszło do okopcenia ścian. Nikomu nic się nie stało.

DĘBE

POŻAR DOMU PRZY UL. BUKIETOWEJ

W niedzielę (27 listopada) około godz. 1.00 w nocy doszło do pożaru domu jednorodzinnego przy ul. Bukietowej w Dębie

Ze zgłoszenia od mieszkańców wynikało, że płonie murewany budynek mieszkalny z drewnianym dachem. Na miejsce wysłano 6 zastępów strażaków. Po przybyciu na miejsce strażacy zastali silnie rozwinięty pożar, który został bardzo szybko ugaszony. Nikomu nic się nie stało, jednak budynek mocno ucierpiał. Działania strażaków trwały blisko 3 godz.

JABŁONNA

KOLIZJA JAGUARA, LEXUSA I VOLKSWAGENA

W sobotę (26 listopada) w Rajszewie przy ul. Modlińskiej doszło do zderzenia trzech samochodów osobowych. Na miejscu wprowadzono ruch wahadłowy

Jak podawali strażacy, po przybyciu na miejsce okazało się, że na trasie w kierunku Nowego Dworu Maz. zderzyły się ze sobą trzy samochody osobowe: Jaguar, Lexus oraz Volkswagen. W wyniku zderzenia nikomu nic się nie stało.

JABŁONNA

PUSTOSTAN PŁONAŁ DWA RAZY W CIĄGU NOCY

W sobotę (26 listopada) w Chotomowie przy ul. Bagiennej doszło do dwóch pożarów na terenie jednego z pustostanów

Z relacji strażaków wynikało, że około godz. 2:15 otrzymano zgłoszenie dotyczące pożaru opuszczonego domu jednorodzinnego przy ul. Bagiennej. O pożarze strażaków poinformowali mieszkańcy. Po przybyciu na miejsce pożar udało się ugasić zanim rozprzestrzenił się na większą powierzchnię. Drugie zgłoszenie pod tym samym adresem przyszło kilka godzin później. Około godz. 5:30 strażacy odebrali zgłoszenie dotyczące pożaru budynku gospodarczego. Pożar został ugaszony, nikomu nic się nie stało.

NIEPORĘT

NIE DOSTOSOWAŁ PRĘDKOŚCI DO WARUNKÓW

W czwartek (24 listopada) w Stanisławowie Pierwszym około godz. 7.00 rano doszło do groźnej kolizji dwóch pojazdów

Jak podawały służby, do zdarzenia doszło na skrzyżowaniu ul. Słonecznej i Regatowej. Kierujący samochodem marki Renault, 23-letni mężczyzna nie dostosował prędkości do warunków panujących na drodze i doprowadził do zderzenia z osobową Toyotą, którą prowadził 31-letni mężczyzna. Kierowca Renault został ukarany mandatem karnym.

red.

WARSZAWA/LEGIONOWO

Śmiertelne potrącenie 15-latki na Dworcu Gdańskim

W piątek (25 listopada) w godzinach popołudniowych na stacji kolejowej Warszawa Gdańska doszło do śmiertelnego potrącenia 15-latki przez pociąg Kolei Mazowieckich relacji Warszawa Zachodnia - Ciechanów

Około godz. 16.20 doszło do potrącenia nastolatki przez pociąg relacji Warszawa Zachodnia - Ciechanów. Lekarz stwierdził zgon nastolatki. Jak podawał mediom Bartłomiej Śniadała z Biura Prasowego Komendy Stołecznej Policji - *Policja otrzymała zgłoszenie o zdarzeniu o godzinie 16:20. Z nieznanых przyczyn 15-latka znalazła się na torowisku i została śmiertelnie potrącona przez nadjeżdżający pociąg Kolei Mazowieckich relacji Warszawa Zachodnia - Ciechanów. Według jego relacji, wypadek miał miejsce na początku peronu. A nastolatka zmarła na miejscu. Policjanci przy udziale prokuratora wyjaśniają okoliczności tego tragicznego zdarzenia.*

red.

MAZOWIECKA KRONIKA KRYMINALNA

NIEPORĘT. Pijana matka „opiekowała się” córką

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

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

ZAKROCZYM. Uszkodził mienie, 20-latek z zarzutami

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

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

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

LEGIONOWO. W trakcie kontroli drogowej znaleźli narkotyki

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

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

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

ZAKROCZYM. Poszukiwani świadkowie wypadku w Wygodzie Smoszewskiej

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

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

LEGIONOWO.

Nie miał uprawnień,
był poszukiwany

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

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

WIELISZEW. Uderzył w drzewo, miał 2,5 promila

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

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

CZOSNÓW. „Zrobił zakupy” za ponad 500 zł

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

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



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

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

Następnego dnia czosnowscy policjanci przedstawili mu zarzut kradzieży.

NOWY DWÓR MAZ. Ukradł, żeby zapłacić mandat żony



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

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

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

KPP: Legionowo/Nowy Dwór Maz.



BAL
Sylwestrowy
- dla młodzieży -

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

**Sala Maneż
Domu Polonii w Pułtusku**

210 zł /os.

zagra
DJ ARDIANO

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

Pozostałe menu:

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

ZAPISY
728 224 765 dni powszednie
w godzinach 9.00 - 15.00

Hotel zastrzega sobie prawo odwołania imprezy w przypadku niewielkiej frekwencji.



JABŁONNA. Gminne inwestycje

Nowy parking przy CEKS

Przy Szkole Podstawowej nr 1 w Chotomowie ma powstać nowy parking dla 34 samochodów

Kilkukrotnie już mieszkańcy gminy Jabłonna informowali redakcję o problemach z parkowaniem przy Centrum Edukacyjno Kulturalno Sportowym w Jabłonce (CEKS), w którego skład wchodzi m.in. Szkoła Podstawowa nr 1. Miejsc do parkowania okazywało się za mało. Dotyczyło to szczególnie dni, kiedy na terenie CEKS odbywały się większe imprezy. Wówczas trzeba było szukać miejsc do parkowania na sąsiednich ulicach.

Warto wspomnieć, że w obiekcie tym może przeby-



wać łącznie ponad tysiąc osób (pracowników oraz uczniów). Należy także wspomnieć o użytkownikach nowej hali sportowej oraz uczestnikach zajęć sportowych prowadzonych przez rozmaite kluby i sekcje.

Najwyraźniej władze gminy pochyliły się nad tym problemem, bo 18 listopada br. uzyskały pozwolenie na budowę nowego parkingu. Ma być on usytuowany od strony ul. Sportowej i mają się na nim znaleźć 34 nowe miejsca

postojowe. Elementem tej inwestycji ma być także oświetlenie i odwodnienie terenu. Zobaczymy czy problem w ten sposób uda się rozwiązać. Na razie nie wiadomo, kiedy prace zostaną rozpoczęte.

WD

LEGIONOWO. Tani węgiel od Urzędu Miasta

Tona węgla za 1650 zł!

Urząd Miasta Legionowo będzie sprzedawać legionowianom tonę węgla za 1650 zł. Węgiel będzie pochodził z polskiej kopalni węgla kamiennego Piast-Ziemowit. Jeszcze nie wiadomo kiedy surowiec trafi na teren legionowskiej elektrociepłowni. Jest jeszcze jeden haczyk - na zakupiony węgiel trzeba samemu zorganizować transport z terenu PEC Legionowo

Władze Miasta Legionowo podpisały umowę na zakup węgla z Polską Grupą Górniczą S. A. Surowiec będzie pochodził z polskiej kopalni węgla kamiennego

Piast-Ziemowit. Jak informują urzędnicy, prognozowana cena po jakiej węgiel będzie oferowany mieszkańcom Legionowa to 1650 zł za tonę. Obecnie jeszcze nie wiadomo, kiedy



węgiel trafi na teren Przedsiębiorstwa Energetyki Ciepłej (PEC) przy ul. Olszankowej 36 w Legionowie.

Jest jednak jeden haczyk - węgiel z terenu PEC mieszkańcy będą musieli przewieźć

sami na swoje posesje. Jednak, jak informuje Urząd Miasta Legionowo, aby ułatwić odbiór surowca, urzędnicy tworzą obecnie bazę firm zainteresowanych jego przewozem.

Paulina Nowicka

LEGIONOWO. Dzięki programom zwalniającym będzie bezpieczniej?

MIESZKAŃCY MUSZĄ ZWOLNIĆ! Na ulicach pojawią się kolejne progi zwalniające

Władze Miasta Legionowo planują montaż 16 nowych progów zwalniających na 9 legionowskich ulicach. Inwestycja ma kosztować 150 tys. zł. Czy dzięki temu na miejskich drogach poprawi się bezpieczeństwo?

Obecnie trwa przetarg na firmę, która zamontuje 16 spowalniczy ruch samochodowy na łącznie 9 legionowskich ulicach. Władze Miasta na ten cel wydać chcą 150 tys. zł. Aktualnie tylko jedna firma, która

złożyła swoją ofertę spełnia wymagane warunki. Rymix-Bis S.A. z Warszawy chce za swoją usługę zainkasować 120 tys. zł. Jeśli nic nie stanie na przeszkodzie, to w ciągu 60 dni od dnia zawarcia umowy na legionowskich ulicach powstaną nowe progi zwalniające. Nowe spowalnicze pojawią się na ulicy Olszankowej oraz ulicach wewnętrznych odchodzących od tej drogi zaplanowano 4 progi. Po 2 zbudowane zostaną na ulicach: Sielankowej, Listopadowej, Grudzie i Krakusa. Po jednym zaś na ulicach: Traugutta,



Fot. archiwum

Grzybowej, Broniewskiego oraz na wewnętrznej drodze osiedlowej na os. Jagiellońska,

między ulicami Jagiellońską i Broniewskiego.

Paulina Nowicka

LEGIONOWO. Wymiana oświetlenia na 5 salach gimnastycznych

Modernizacja oświetlenia w szkołach receptą na wysokie rachunki za prąd?

Miejska spółka KZB za 300 tys. zł ma wymienić oświetlenie w 5 szkołach. Inwestycja ma polegać na modernizacji sal gimnastycznych. Potrzebne na nią pieniądze spółka ma otrzymać z miasta, na co pozwolić mają Radni na najbliższej Sesji Rady Miasta Legionowo

W celu ograniczenia zużycia prądu w wybranych legionowskich szkołach, spółka

KZB postanowiła zmodernizować oświetlenie w salach gimnastycznych 5 miejskich

szkół. Mają to być: Szkoła Podstawowa nr 1 (SP nr 1) przy ulicy Zakopiańskiej, SP nr 3 przy ulicy Władysława Broniewskiego, SP nr 8 przy ulicy Zegrzyńskiej oraz Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 3 (ZSP nr 3) i II Liceum Ogólnokształcące (II LO) przy

ulicy Królowej Jadwigi. Pieńdziesiątka potrzebna na inwestycję - 330 tys. zł, spółka ma otrzymać od miasta. Pozwolić na to decyzja Radnych, która ma zostać podjęta na najbliższej Sesji Rady Miasta Legionowo, w środę, 30 listopada.

Paulina Nowicka

CO SŁYCHAĆ W GMINACH?

JABŁONNA

UNIEWAŻNIONO PRZETARG NA BUDOWĘ STACJI UZDATNIANIA WODY W SUCHOCINIE

Władze Gminy Jabłonna chcą wybudować nową Stację Uzdatniania Wody w Suchocinie. Przetarg został unieważniony z powodu zbyt wysokiej oferty, ale urzędnicy ogłosili już kolejny. Jeżeli uda się wyłonić wykonawcę tego zadania, to budowa zostanie zrealizowana w ciągu jednego roku. Jak możemy przeczytać w dokumentacji przetargowej przedmiotem zamówienia są roboty budowlane, polegające na wybudowaniu kompletnej, w stanie wykończonym, stacji uzdatniania wody, służącej do produkcji wody pitnej dla odbiorców w zachodniej części gminy Jabłonna na dz. nr ew. 83/1 w obrębie Suchocin - działkę znajdującą przy ulicach: Rybackiej, Wiślanej i Modlińskiej. Urząd Gminy Jabłonna rozbudowuje sieć wodociągową na terenie gminy. Kolejnym z jej etapów po wyłonieniu w ostatnim czasie wykonawcy blisko 13-kilometrowego odcinka w Chotomowie, Rąszewie i Skierdach będzie budowa nowej Stacji Uzdatniania Wody w Suchocinie.

GDDKIA ZAKŁADA NA OBWODNICY JABŁONNY CZUJNIKI MONITORUJĄCE NATĘŻENIE RUCHU

Na obwodnicy Jabłonna założono w poniedziałek (21 listopada) tzw. pętle indukcyjne. System pozwalający na ciągły pomiar ruchu. Czujniki zamontowane są na pasach ruchu zarówno w stronę Legionowa jak i Warszawy. Pozwalają one mierzyć natężenie ruchu na obwodnicy Jabłonna i są częścią systemu obejmującego całe województwo mazowieckie.

SEROCK

ROZBUDOWA I MODERNIZACJA SUW W STASIM LESIE

Władze Miasta i Gminy Serock chcą rozbudować stację uzdatniania wody w Stasim Lesie. Z dokumentacji przetargowej wynika, że planowana jest przebudowa i rozbudowa stacji wodociągowej na terenie działki nr ew. 71/68 obr. Stasi Las. Planowana przebudowa i modernizacja SUW obejmuje m.in.:

- przebudowę budynku technologicznego stacji wodociągowej na terenie istniejącego obiektu wraz z urządzeniami i instalacjami wodociagowymi, kanalizacyjnymi, elektroenergetycznymi niezbędnymi do prawidłowego funkcjonowania układu transportu wody,
- budowę zewnętrznego dwukomorowego zbiornika na wodę uzdatnioną,
- budowę zewnętrznych przewodów (sieci i instalacji) wodociagowych, kanalizacyjnych, elektroenergetycznych niezbędnych do funkcjonowania obiektu,
- budowę zbiornika bezodpływowego na wody przelewowe,
- budowę zbiornika bezodpływowego na ścieki z chłowni,
- likwidację studni głębinowych nr 1 i 2,
- modernizację studni nr 3 wraz z uzbrojeniem,
- wykonanie urządzenia wodnego - studni głębinowej nr 4 wraz z kompletnym uzbrojeniem studni.

Jeśli w obecnym przetargu uda się wyłonić firmę odpowiedzialną za to zadanie, to inwestycja powinna zakończyć się do końca maja 2024 r. Obecnie wpłynęło 5 ofert z czego 3 mieszczą się w przewidywanym budżecie. Na rozbudowę i modernizację stacji uzdatniania wody w Stasim Lesie zaplanowano przeznaczyć maksymalnie 3,4 mln zł brutto.

REMONT I MODERNIZACJA DROGI GMINNEJ 180416W W WIERZBICY

Urząd Miasta i Gminy Serock planuje remont i przebudowę drogi gminnej 180416W w Wierzbicy na odcinku ponad 2 km. Jeżeli w przetargu uda się wyłonić wykonawcę, to prace uda się zakończyć do połowy listopada 2024 r. Na wybranych odcinkach wraz z budową odwodnienia w formie sieci kanalizacji deszczowej z odprowadzeniem wód do rzeki Klusówka. W ramach powyższego zadania zostaną przeprowadzone m.in.:

- Opracowanie niezbędnej dokumentacji projektowej dla budowy/ przebudowy drogi gminnej 180416W w miejscowości Wierzbica na odcinku C-2 (wraz z kanalizacją deszczową) oraz dla remontu/przebudowy jezdni na odcinkach A-1 i A-2.
- Realizacja robót budowlanych - w oparciu o opracowaną i zatwierdzoną przez organ administracji architektoniczno-budowlanej dokumentację projektową.

BLOK Z 25 MIESZKANIAMI KOMUNALNYMI W BOROWEJ GÓRZE

Władze Miasta i Gminy Serock mogą już budować blok z 25 mieszkaniami komunalnymi na działce o pow. 3,5 tys. m2 przy ul. Lipowej i w sąsiedztwie biurowców Zakładu Geotechniki, Filtracji i Jakości Betonów Budowni Hydrotechnicznych w Borowej Górze. Na parterze budynku ma powstać świetlica środowiskowa dla mieszkańców miejscowości.

WIELISZEW

OSIEDLE 9 DOMÓW JEDNORODZINNYCH Z BUDYNKIEM USŁUGOWYM PRZY UL. KOŚCIELNEJ W SKRZESZEWIE

Deweloper może już budować 9 domów jednorodzinnych na działce o pow. 1,8 ha, przylegającej do ul. Kościelnej w Skrzeszewie, obok ulic Kwitnącej i Rozwojowej. **Paulina Nowicka**



Polski naukowiec Sławosz Uznański został wybrany przez Europejską Agencję Kosmiczną do Rezerwy Astronautów ESA. Oprócz 11 rezerwowych ESA wyłoniła też sześciu astronautów korpusu podstawowego. Ich nazwiska ogłoszono w środę w Paryżu

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

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

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

Polski naukowiec wybrany przez ESA do rezerwy astronautów



Sławosz Uznański

Fot. Tomek Gola. Źródło: POLSA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(PAP) Nauka w Polsce
Anna Ślaziak,
Urszula Kaczorowska



Królewski Ślub W Pałacu



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



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

PAP/Paweł Supernak

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



NASZE WILKOWYJE

Ślad głupoty

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

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

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

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

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

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

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

Pietrek

Co wiemy o saszetkach nikotynowych?

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

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

Saszetki nikotynowe: co trzeba o nich wiedzieć?

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

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

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

Kiedy potrzeba dyskrecji

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



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

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



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

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

Dzieje się w ZSCKR w Gołądkowie

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

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

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



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

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

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

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

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



5 mitów, w które wierzą palacze

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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



**HOTEL BUTIKOWY
PAŁAC W JABŁONNIE**

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

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

Eleganckie pokoje ze smacznymi śniadaniem

Bezpłatny parking

Rezerwacje:

www.booking.com

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

Pałac w Jabłonie

ul. Modlińska 105, 05-110 Jabłonna



Odporność całej rodziny

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

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

Białko

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



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

Tłuszcz – nie należy go eliminować

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

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

Nie ma odporności bez witaminy D

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

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

Warzywa i owoce źródłem witamin i związków bioaktywnych

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

Woda!

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

Aktywność fizyczna

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

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

Więcej na: www.barbora.pl



KRÓLEWSKIE CHRYCINY W PAŁACU

Eleganckie wnętrza
Wyjątkowa impreza
Wysmienite menu



Rezerwacje:

info@palacjablonna.pan.pl

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

Pałac w Jabłonnem

ul. Modlińska 105, 05-110 Jabłonna



PKPCARGO Service

Zdobądź nowy zawód w branży kolejowej
- brak ograniczeń wiekowych

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

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

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

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

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

Kolej na przyszłość!

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

**piątek****2 grudnia**

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





WIGILIA FIRMOWA W PAŁACU LUB WSKAZANEJ LOKALIZACJI

Profesjonalna obsługa
Dedykowane menu

Zarezerwuj już teraz!

info@palacjablonna.pan.pl

531 093 982; 507 104 572

www.palacjablonna.pl





sobota

3 grudnia

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

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

niedziela

4 grudnia

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

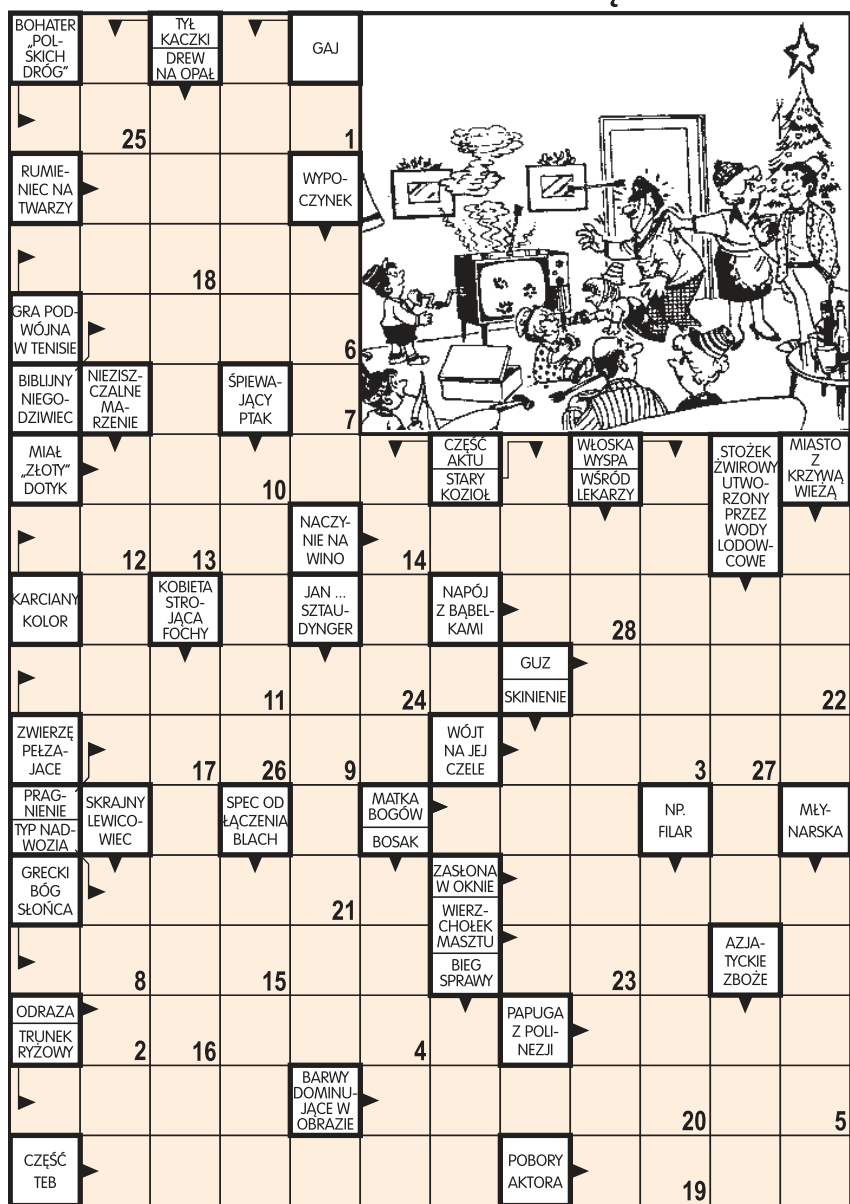
dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY



ROZRYWKOWE TO I OWO nr 294

Redaguje:
Władysław Firlik

1. RODZINNE ŚWIĘTA

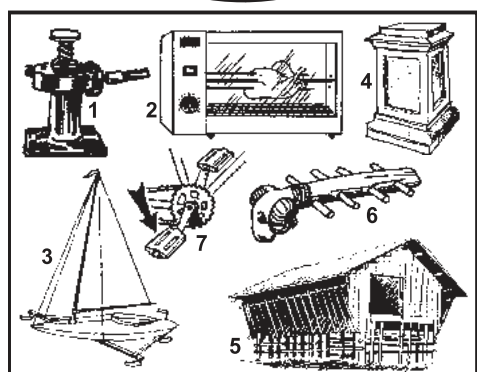
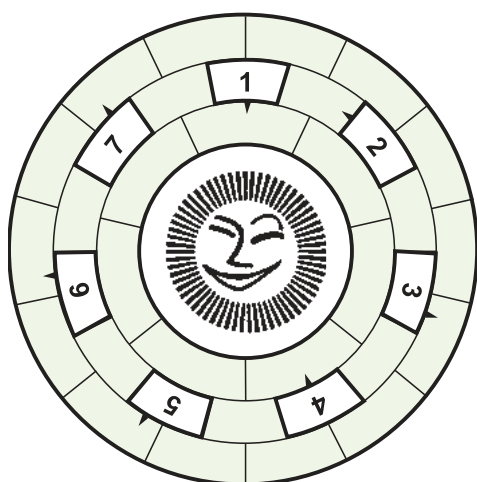


Litery z pól ponumerowanych od 1 do 28 utworzą wypowiedź pani domu.

6. HOMONIM

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

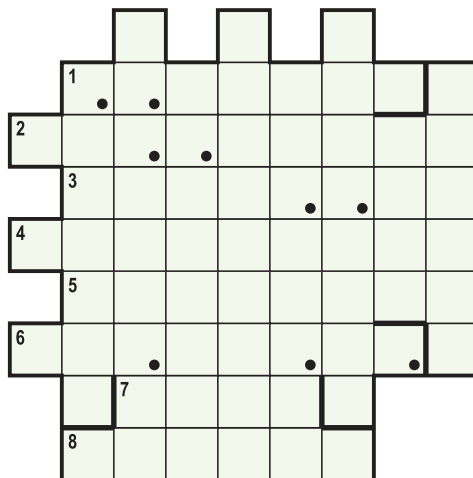
8. WIRÓWKA OBRAZKOWA



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

ROZRYWKOWE TO I OWO
KUPON - 294

2. KRZYŻÓWKA MAGICZNA

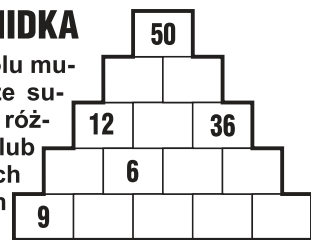


Litery z pól zaznaczonych (rzędami) utworzą rozwiązanie.

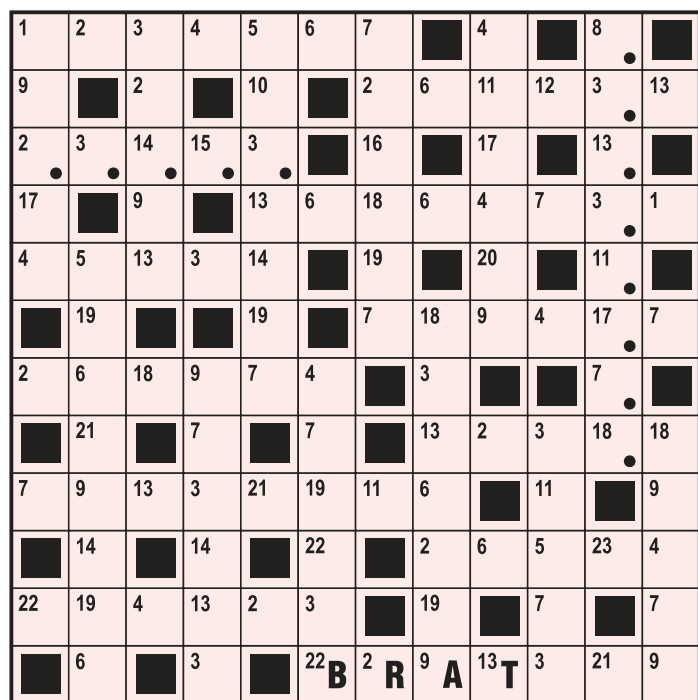
1) mały ptak o żółtym upierzeniu, 2) garsoniera, 3) zwycięzca spod Wagram, 4) obrazek w książce dla dzieci, 5) środek uspokajający, 6) jej warkocz przeniesiony między gwiazdy, 7) miasto w Etiopii, 8) państwo albo letni kapelusz.

3. PIRAMIDKA

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

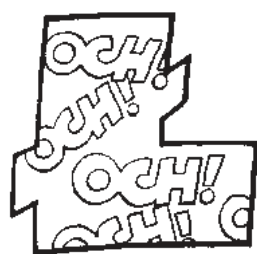


4. SZYFROKRZYŻÓWKA



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

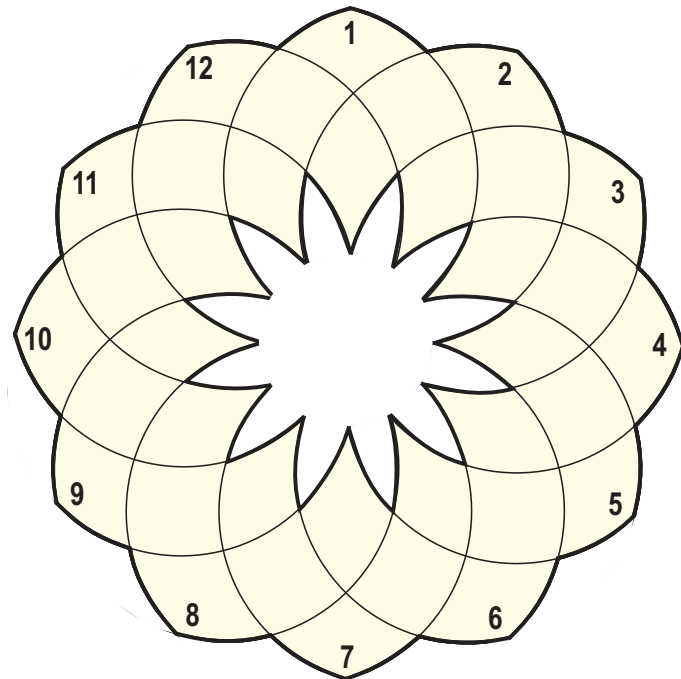
5. REBUSIK



Jaki to kraj?



7. ROZETA SYLABOWA



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

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

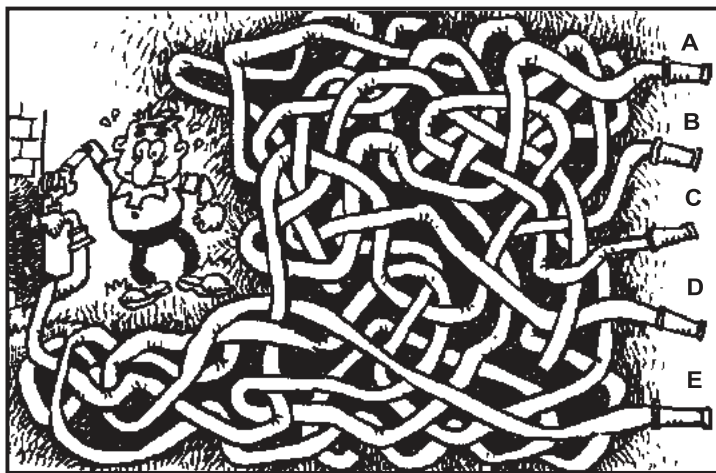
9. BRAKUJĄCA LICZBA

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



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

10. POŻAR



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

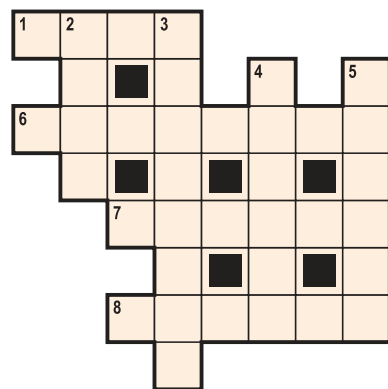
11. KRZYŻÓWKA

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



12. KALAMBUR

Jeśli brudzę kolor koci, mam zadania, moi złoci.



13. HOMONIM

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

OGŁOSZENIA DROBNE

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

MOTOKLINIKA

mgr inż. Zbigniew Książek

MECHANIKA I ELEKTRYKA SAMOCHODOWA
WSZYSTKICH MAREK

Legionowo, Ul. Wrzosowa 11a
tel. 22 784 44 50, 504 688 558 www.motoklinika.auto.pl

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

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

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

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

PRACA

szukam pracy

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

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

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

AUTO-MOTO

sprzedam

- Kupię KażdeAutoOsobowe Busy SkuteryMotory Najlepsze Ceny-NaRynku Możliwość ZwrotuOcz MaszCośDzwoń NatychmiastowyOdbiór Błyskawiczna Wycena Kupuję Calei rozbite BezOciPrze-gląduDo Drobnych Naprawi ZadbaneAuto Zaświadczenia DoKasji 502964469 LEG 52584

EDUKACJA

korepetycje

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

nadaj DROBNE na stronie
www.nadajdrobne.pl

INTERCARS

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

nadaj DROBNE na stronie
www.nadajdrobne.pl

ZDROWIE

przychodnie

ultramedica

CENTRUM ZDROWIA KOBIECY
KLINIKA
GINEKOLOGICZNO - POŁOŻNICZA

Legionowo, ul. Sienkiewicza 10 I p. nad HEBE
tel. 22 732 24 86, 518 447 748
LEG 52366

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

SPORT i URODA

TURYSTYKA

USŁUGI

remont i budowa

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

Usł. ogólnobudowlane 507567910
PUL 52673

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



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

ogrodnicze

WYCINKA DRZEW METODĄ ALPINISTYCZNĄ

-SEKCYJNA WYCINKA DRZEW
-PRZYCINANIE PRZEŚWIETLANIE KORONY DRZEW
-USUWANIE DRZEW GAŁĘZI KONARÓW MARTWYCH
-USŁUGI RĘBAKIEM, ZRĘBKOWANIE GAŁĘZI ORAZ WYWÓZ UROBKU
Z PODNOŚNIKA • MIEJSCA TRUDNO DOSTĘPNE • PROFESJONALNIE
698 991 470
LEG 52742

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

transport

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

finanse i prawo

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

UBEZPIECZENIA

Wiesława Nawrot

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

inne

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

ROBERT

WYNAJEM I USŁUGI PODNOŚNIKIEM KOSZOWYM

602 86 57 86
www.robert.media.pl

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

BIZNES

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam dom

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

sprzedam działkę

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



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

CHRRZCIN I KOMUNII
ŚLUBU LUB WESELA
URODZIN CZY JUBILEUSZU



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

KIEROWCA CYSTERNY (ADR<TDT,C+E)

Wymagania:

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

Zakres obowiązków:

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

Oferujemy:

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

Kontakt:

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

WYCINKA DRZEW METODĄ ALPINISTYCZNĄ

-SEKCYJNA WYCINKA DRZEW
-PRZYCINANIE PRZEŚWIETLANIE KORONY DRZEW
-USUWANIE DRZEW GAŁĘZI KONARÓW MARTWYCH
-USŁUGI RĘBAKIEM, ZRĘBKOWANIE GAŁĘZI ORAZ WYWÓZ UROBKU
698 991 470
Z PODNOŚNIKA • MIEJSCA TRUDNO DOSTĘPNE • PROFESJONALNIE
LEG 52742



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

PRZYCHODNIA
DLA ZWIERZĄTlek. wet. MIROSLAW KADO
specjalista
chorób psów i kotówŁAJSKI ul. Nowodworska 93
tel. (cały czas) 22 782 22 82
602 237 021RENTGEN CYFROWY, USG, EKG
LASER, ANALIZY KRWI,
CHIRURGIA, KRIOTERAPIA,
ULTRADŹWIKOWE USUWANIE KAMIENTA
WYDAWANIE PASZPORTÓW, CHIPY

KUPON NA DROBNE ZA 1 GROSIAK

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 Pułtusk.
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

FOTO
-TANIO-
VIDEO

www.foto-legionowo.pl

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

Rolety, Verticale, Moskitiery

tel. 608 682 772

Pomiar i wycena Gratis!

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU
BUDOWLANEGO I ELEKTRONARZĘDZIRUSZTOWANIA
ZAGĘSZCZARKI
MŁOTY WYBURZENIOWE
CYKLINIARKI i INNE
05-120 Legionowo, ul. Bolesława Chrobrego 49c
tel. (022) 784 50 88

INFORMACJA

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

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 52766
- Wynajmę miejsce handlowe 515321234 LEG 52752

inne



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

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

ZWIERZĘTA

na 4 łapy



- Bracia (Triki i Mini), to szczeniaki (9 kg), znalezione na terenie wsi Palmiry, w gminie Czosnów. Wystraszone maluchy są przyjacielsko nastawione do człowieka. Mini-Triki dla każdego! Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl NDM 52770



- Janka to 2-letnia szylkretka błękitna, która została znaleziona w Markach, przy ulicy Promiennej 10a. Kicia jest bardzo wystraszona, ale stan jej zdrowia jest dobry. Janka czeka... Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl NDM 52769

nadaj DROBNE na stronie
www.nadajdrobne.pl

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

UROCZYSTOŚCI

organizacja imprez



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

SPRZĘT IT

MATRYMONIALNE

KOMUNIKATY

RÓŻNE

- Kupię szklarnie do rozbiórki młynki, gotówka 515924866 LEG 52390
- Sprzedam drewno opałowe, odbiór własny okolice Wyszogrodu, pocięte 605280942 LEG 52771

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

AUTO NAPRAWA

• MECHANIKA • GEOMETRIA • CZĘŚCI
• WYWAŻANIE KÓŁ • KLIMATYZACJA

Adam Szczypkowski ☎ 605 94 91 91
05-110 JABŁONNA ul. WYGONOWA 1
pn. - pt.: 8:00 - 17:00 022 782 49 10

BETON TOWAROWY

SPRZEDAŻ
601 779 779

beton towarowy
wszystkich klas
beton mrozoodporny
beton wodoszczelny



Wytwórnia betonu
i asfaltobetonu
Kacice 76, 06-100 Pułtusk
drogiimosty@drogiimosty.com.pl

drogiimosty.com.pl

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:

błocki betonowe
elementy ogrodzeniowe
kostka brukowa

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Główną przyczyną bezsenności jest niekorzystna zmiana stylu życia

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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



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

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



ul. Krasińskiego 64, 05-120 Legionowo

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

Gabinter.pl

LEKARZE SPECJALIŚCI

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

REJESTRACJA

tel: 22 774 09 66 tel: 737 144 444



Świąteczne spotkanie mieszkańców
Gminy Nieporęt

jarmark bożonarodzeniowy

11 grudnia

Plac Wolności w Nieporęcie
10.00-17.00

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

11.30-16.00

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

16.10 - teatr uliczny - Jasełka na wysokości





Fot. UMiG Serock

SEROCK

Szumiłaka i Michał Łangowski - koncert

Często w opisach przyrody mówi się o tym, że las szumi, a na polach rosną łany zboża. Tymczasem w Serocku w sobotni wieczór okazało się, że Szumiłaka, a Łan...gowski Michał, owszem, jest - ale nie rośnie w polu, tylko na scenie!

Salę widowiskową Centrum Kultury i Czytelni w Serocku wypełniły dźwięki i słowa z krainy łagodności i poezji śpiewanej, piosenki wędrujące - tak jak i sami ich wykonawcy. Wykonawcy - nadmienimy - równorzędni ze sobą, darzący się wzajemnym szacunkiem, dzielący wspólną drogą życia, wiodącą szlakiem natury, piękna i refleksji.



Fot. UMiG Serock

I choć zarówno Szumiłaka jak i Michał Łangowski mają własne charakterystyki, style, smaki - tak też nie sposób odmówić im tego poczucia wspólnoty, które udało im się stworzyć na scenie ze sobą, ale też i razem z widownią.

Najlepszym tego wyrazem były wspólnie odśpiewywane refreny, dialog z publicznością i szczery śmiech.

Za te cudowne chwile spędzone pod rozgwieżdżonym niebem, dziękujemy Michałowi Łangowskiemu, Szumiłace

oraz Marcinowi Zrędzie, który niczym dobry duch czuwa nad poezją śpiewaną w dorzeczu Bugu i Narwi. Nie mieliśmy co prawda ogniska - ale też w tak magiczną noc, przy świetle świec, nie musiało go być...
UMiG Serock

OGŁOSZENIE



**RADNY SEJMIKU
WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO**

**STEFAN
TRACZYK**

zapraszam na swoje dyżury

- w sprawie umówienia terminu
i miejsca spotkania proszę o kontakt
telefonicznie lub mailowo

stefan.traczyk@mazovia.pl
tel. 692 216 532

ZAPROSZENIE

Leszek Cichoński
zaprasza na

Potrójny Jubileusz
40 lat na rockowej scenie!
65. Urodziny Leszka i
80. Urodziny **Jimiego HENDRIXA**

WYSTĄPIĄ:
Leszek Cichoński - guit. & voc
Tomasz Grabowy - bass
Krzysztof Baranowicz - Hammond
Łukasz Sobolak - drums

sala
MOK Legionowo
ul. Norwida 10
wstęp wolny

**INSTYTUT HISTORII IM. TADEUSZA MANTEUFFLA
POLSKIEJ AKADEMII NAUK**

MUZEUM HISTORYCZNE W LEGIONOWIE

**RZKA, KTÓRA DZIELI,
RZKA, KTÓRA ŁĄCZY,
RZKA, KTÓRA ŻYWI.**
Dorzecze środkowej Wisły
w badaniach naukowych

**KONFERENCJA NAUKOWA
WARSZAWA - LEGIONOWO
1-2 GRUDNIA 2022 ROKU**

PROGRAM KONFERENCJI



Zimowy kiermasz na dworcu

4 grudnia 2022

w godz. 11⁰⁰ - 16⁰⁰

Rękodzieło artystyczne
i wyroby regionalne

Dworzec w Legionowie
ul. T. Kościuszki 8A



**POWIAT.** Ponad 40 mln zł na przyszłoroczne inwestycje!

Jakie inwestycje na przyszły rok planuje STAROSTWO?

Starostwo Powiatowe w Legionowie w przyszłym roku ma skupić się głównie na inwestycjach drogowych, ale nie tylko.**W planach jest przebudowa ul. Partyzantów w gminie Jabłonna i ul. Wspólnej w gminie Wieliszew oraz budowa 2 nowych rond na skrzyżowaniach w Wieliszewie i w centrum Legionowa.****Na horyzoncie mający również dokończenie budowy gmachu dla liceum w Stanisławowie Pierwszym i rozpoczęcie przebudowy budynku starostwa**

Światło dzienne ujrzał projekt budżetu powiatu legionowskiego na 2023 r. Wynika z niego, że przewidywane dochody powiatu w przyszłym roku wyniosą przeszło 145 mln zł, zaś jego wydatki 170 mln zł. Na inwestycje Starostwo planuje przeznaczyć ponad 40 mln zł. Zaplanowany deficyt budżetowy ma wynieść 24 mln zł i zostanie pokryty z m.in. emisji obligacji komunalnych. O finalnym kształcie budżetu zadecydują radni na najbliższej sesji.

Skupią się na drogach

Na przyszłoroczne inwestycje drogowe Starostwo planuje wydać 24 mln zł. 9,65 mln zł ma trafić do gminy Jabłonna i zostać przeznaczone głównie na rozbudowę ul. Partyzantów na odcinku od wiaduktu

kolejowego w Chotomowie do ronda istniejącego w ciągu ul. Kisielewskiego i Konwaliowej w Jabłonie. Inwestycja ma kosztować 9,6 mln zł, z czego 5 mln zł ma pochodzić ze środków Rządowego Funduszu Polski Ład. Pozostałe 50 tys. zł ma zostać przekazane samorządowi Mazowsza na budowę obwodnicy Jabłonna w ciągu drogi wojewódzkiej nr 630 (DW nr 630) tj. ul. Modlińskiej w Jabłonie.

Inwestycje na terenie gminy Wieliszew mają kosztować powiat 7,3 mln zł. Najwięcej pieniędzy zostanie wydane na przebudowę ulic Wspólnej i Niepodległości w Wieliszewie, Komornicy i w Poddebiu oraz na budowę ronda na skrzyżowaniu ul. Niepodległości i ul. Przedpeńskiego w Wieliszewie - 7 mln zł, z czego

3,5 mln zł ma pochodzić ze środków Rządowego Funduszu Polski Ład. 225 tys. zł ma zostać wydane na przebudowę ul. Kościelnej w Wieliszewie. Pozostałe 50 tys. zł ma zostać przekazane samorządowi Mazowsza na rozbudowę DW nr 632 tj. ul. Nowodworskiej w miejscowości Łajski.

W Legionowie, powiat chce wydać 5 mln zł. Pieniądze te w całości przeznaczone zostaną na przebudowę skrzyżowania ulic Jagiellońskiej i Słowackiego w centrum miasta.

Aż 725 tys. zł powiat chce przeznaczyć na projekty przebudowy kolejnych dróg powiatowych. 700 tys. zł ma zostać wydane na projektowanie i budowę odwodnienia ulic. 200 tys. zł kosztować będą przebudowy przejść dla pieszych istniejących w drogach



zarządzanych przez powiat. 50 tys. zł ma być wydanych na analizę potrzeb rozwoju sieci dróg powiatowych pod kątem wyznaczenia ich niezbędnych nowych odcinków.

Nie zapomnieli o oświacie i kulturze

Starostwo w 2023 r. planuje również inwestować w budynki o charakterze oświatowo-kulturalnym. Na projekt i budowę budynku siedziby liceum w Stanisławowie Pierwszym przygotowano 10,8 mln zł - większość tych pieniędzy będzie pochodzić ze środków Rządowego Funduszu Polski Ład. Starostwo chce zająć się również dokumentacją projektową dla nowej siedziby Powiatowej Instytucji Kultury (PIK) - to przedsięwzięcie ma

kosztować 490 tys. zł. W 2023 r. ruszy rozbudowa Starostwa Powiatowego w Legionowie, polegająca na utworzeniu w gmachu budynku Centrum Usług Społecznych. Przedsięwzięcie ma kosztować 1 mln zł. W projekcie uchwały budżetowej znalazły się też pieniądze na modernizację szkół i innych instytucji zależnych od powiatu legionowskiego. Na rozbudowę Powiatowego Zespołu Szkół Ponadpodstawowych (PZSP) im. Jerzego Siwińskiego w Legionowie wydanych zostanie 200 tys. zł, na przebudowę szatni w Liceum Ogólnokształcącym im. Marii Konopnickiej w Legionowie 100 tys. zł, zaś na wykonanie systemu przyzywowego w części pokoi mieszkalnych w Domu Pomocy Społecznej

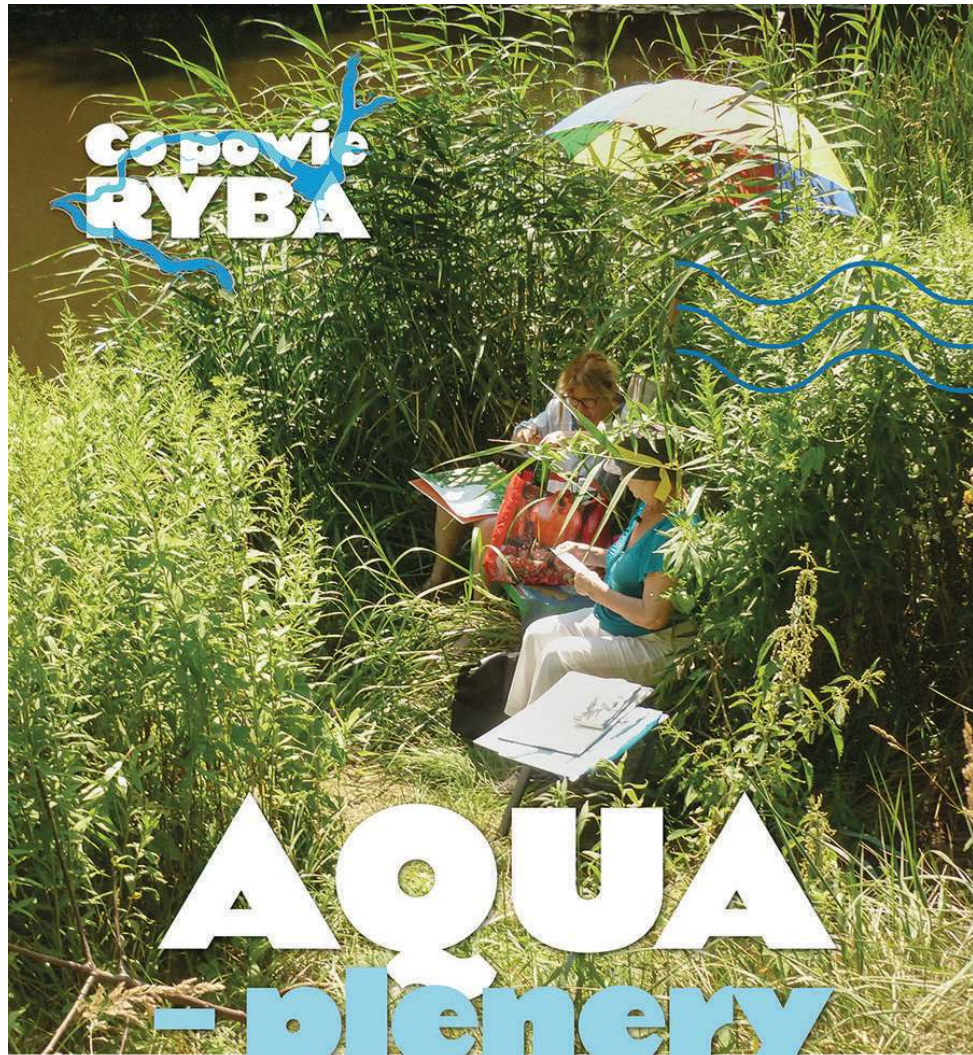
Kombatant (DPS Kombatant) w Legionowie 15 tys. zł. Starostwo chce również zainwestować 650 tys. zł w instalacje fotowoltaiczne na dachach swoich placówek oświatowych oraz DPS Kombatant.

Inne inwestycje

W przyszłym roku powiat legionowski chce dołożyć 400 tys. zł do budowy linii kolejowej Zegrze-Przasnysz i 56 tys. zł do rozbudowy prawego wału przeciwpowodziowego rzeki Wisły na odcinku Jabłonna - Nowy Dwór Mazowiecki. A także za 2 mln zł nabyć nieruchomość położoną na terenie gminy Jabłonna oraz za 1,4 mln zł zakupić inne działki pod budowę nowych dróg powiatowych.

Paulina Nowicka

ZAPROSZENIE



AQUA - plenery

wystawa poplenerowa

1-15 grudnia 2022 w Galerii Sztuki Ratusz w Legionowie

WERNISAŻ 1 grudnia 2022, godz. 18.00szczegóły: www.pik.legionowski.pl

Operacja realizowana w ramach strategii rozwoju lokalnego kierowanego przez społeczność wdrażanej przez LCD Zalew Zegrzyński.

LEGIONOWO/NIEPORĘT

Spłonął porzucony na Strużańskiej srebrny Peugeot

W sobotę (19 listopada) doszło do pożaru osobowego Peugeota, porzuconego jakiś czas temu przy ul. Strużańskiej na granicy Legionowa i Nieporętu

Przypomnijmy, jakiś czas temu mieszkańcy Józefowa zgłosili nam sprawę porzuconego przy ul. Strużańskiej srebrnego Peugeota zaparkowanego na poboczu Drogi Wojewódzkiej 631.

Ich zdaniem właścicielem auta mógł być jeden z grzybiarzy, który poszedł i nie wrócił z grzybobrania.

Właściciel został ustalony

W związku z tym zadaliśmy pytania do policji. Z odpowiedzi rzeczniczki kom. Justyny Stopińskiej wynika, że zlokalizowane przy ul. Strużańskiej auto, nie jest poszukiwane przez policję, nie zostało również stracone lub utracone. Właściciel został zlokalizowany i za sprawą dyżurnych Komendy w Legionowie oraz jednego z komisariatów w Warszawie zobligowany do jego usunięcia.

Tajemniczy pożar

W sobotę (19 października) około godz. 19.30 strażacy dostali zgłoszenie dotyczące pożaru osobowego Peugeota. Na miejsce wysłano dwa zastępy straży. Pomimo błyskawicznej akcji gaśniczej auto doszczętnie spłonęło. Nikomu nic się nie stało. Teraz policja zajmuje się ustaleniem przyczyny pożaru.

red.





SIATKÓWKA. Piąta porażka w Tauron Lidze

Dalej bez choćby seta

Siatkarki IŁ Capital Legionovia po piątej kolejce sezonu 2022/2023 w Tauron Lidze są nadal „czerwoną latarnią” rozgrywek. Przegrały pięć swoich pierwszych spotkań. Nie zdołały w nich, mimo ambitnej postawy, ugrać choćby seta

Bilans poprzedniego tygodnia to poniedziałkowa porażka na swoim parkiecie 0:3 z Energa MKS Kalisz, i niedzielna, wyjazdowa przegrana w tym samym stosunku z OnlyBio Pałac Bydgoszcz. W międzyczasie, w środę, podopieczne trenera Pawła Kowala, przegrały swój pierwszy mecz w rozgrywkach Challenge Cup, także 0:3. Można się załamać...

Porażka z Olą, Alą, Magdą...

Legionowscy fani po cichu liczyli, że w poniedziałkowym meczu sentymentalnych wspomnień z kaliszankami, naszej drużynie uda się wreszcie coś ugrać. Sentymentalnym, bo po obu stronach siatki nie brakowało zawodniczek reprezentujących barwy obu klubów. W Kaliszu gra obecnie legionowska krajanka Aleksandra Rasińska, także jeszcze w ubiegłym sezonie w Legionovii grały „nasze” – Alicja Grabka, Iza Lemańczyk, trochę odleglejszą legionowską przeszłość ma Aleksandra Wójcik, która w tym spotkaniu akurat nie zagrała, ale w Legionowie się pojawiła. Z drugiej strony Aleksandra Dudek jeszcze w ubiegłym sezonie grała w Kaliszu, kaliski przystanek w siatkarskim życiu ma legionowskie libero Klaudia Kulig.

W sporcie sentymentów jednak nie ma, aktualna pracodawca płaci i wymaga zwycięstw. Wygrały więc obecne kaliszanki, choć nasz nowy zespół bardzo się starał. Ba, w każdym z trzech rozegranych setów, w ich początkowych fazach był równorzędny przeciwnikiem dla rywalek. Te jednak potem „odjeżdżały” i nasze zawodniczki na dobrą sprawę były bezradne. Tym bardziej, że aktualnie



Aleksandra Jedut rozegrała dobre spotkanie w Bydgoszczy

Fot. fotoMiD

najlepiej punktująca w tym sezonie zawodniczka Legionovii Aleksandra Dudek, nie miała dobrego dnia. Ostrzeliwana przez swój były zespół zagrywką, straciła swą moc punktującą. Jej rolę w tym spotkaniu próbowała przejąć, debiutująca wreszcie w legionowskich barwach portorykańska środkowa Neira Ortiz, ale zdobytych przez nią 11. punktów (6 atakiem, 3 blokiem plus 2 asy) – nie wystarczyło. Na osłodę porażki trzeba odnotować fakt, że MVP spotkania jak najbardziej zasłużenie wybrano „naszą” **Olę Rasińską** oraz warto też dodać, że w Kaliszu dobrze pracuje się z młodzieżą. Oprócz A.Rasińskiej (16 pkt.) najlepiej punktującymi zawodniczkami meczu były młode: Zuzanna Kuligowska (14 pkt.) i Karolina Drużkowska (13 pkt.).

IŁ Capital Legionovia – Energa MKS Kalisz 0:3(18:25,19:25, 16:25). Legionovia: Mras (1), Jedut

(5), Ortiz (11), Duda (10), Dudek (6), Mazenko (7), Kulig (libero) oraz Dąbrowska, Szymańska, Bartczak

Egzekutorka Monika

W niedzielnym spotkaniu w Bydgoszczy egzekutorką drużyny Legionovii była reprezentacyjna atakująca – Monika Gałkowska. Też była „nasza”, występująca w legionowskich barwach w latach 2014-2016 i znana wtedy pod panieńskim nazwiskiem jako Monika Bociek. Pani Monika zdobyła przeciwko Legionovii aż 28 oczek, co jest osiągnięciem godnym podkreślenia.

W bydgoskim spotkaniu, choć jego końcowy wynik jest dość jednoznaczny, emocji, poza pierwszym setem, nie brakowało. Naszym siatkarkom trudno odmówić ambicji. Np. w drugim secie, m.in. dzięki bardzo dobrej postawie młodziutkiej przyjmującej Aleksandry Jedut, było tylko 17:19, a w trzecim nasz zespół prowadził dzięki atakom Marty Dudy 23:20 i był ybłiskie wygrania pierwszego seta w sezonie. Wtedy jednak sprawy w swoje ręce wzięła M.Gałkowska i... tak zakończyły się skromne legionowskie marzenia. Może uda się w najbliższym, tym razem legionowskim spotkaniu, przeciwko wrocławiankom?

OnlyBio Pałac Bydgoszcz – IŁ Capital Legionovia 3:0 (25:12,25:20, 25:23). Legionovia: Mras, Jedut (11), Ortiz (3), Szymańska (1), Dudek (14), Mazenko (3), Kulig (libero) oraz Duda (3), Dąbrowska, Stefaniak (1), Kubas (libero).

(jb)



MVP poniedziałkowego spotkania – Aleksandra Rasińska. Kiedyś legionowianka, dziś kaliszanka

Fot. fotoMiD



Po drugiej stronie legionowskiej strony siatki: Ola i Ala

Fot. fotoMiD



Atakuje Neira Ortiz

Fot. fotoMiD



W akcji legionowska atakująca Marta Duda

Fot. fotoMiD



Aleksandra Wójcik, nie tak dawnych wspomnień czar

Fot. fotoMiD

SIATKÓWKA. Puchar Challenge

Też bez seta

Grecki SP Thetis Voula pokonał IŁ Capital Legionovię Legionowo 3:0 (25:12, 25:17, 25:16) w pierwszym meczu 1/32 finału Pucharu Challenge. Rewanz odbędzie się w środę 30 listopada (początek 19.00)

Najwięcej punktów dla drużyny IŁ Capital Legionovii uzyskała Aleksandra Dudek (11). W zwycięskiej ekipie najlepiej punktowały: Leah Hardeman (13), Mariena Hayden (11) oraz Anastasia Shirinina (10).

W Grecji w IŁ Capital Legionovia Legionowo zagrały: Neira Ortiz, Aleksandra Jedut, Marta Duda, Maryna Mazenko, Dominika Mras, Aleksandra Dudek, Klaudia Kulig (libero) oraz Diana Dąbrowska, Sonia Stefaniak, Maja Szymańska, Magda Kubas.

**TAK GRAŁA LIGA CENTRALNA**

Wyniki 9. kolejki: Zagłębie Sosnowiec – KPR Legionowo 23-39, AZS AWF – Olimpia 25-24, Padwa – Stal Gorzów 21-18, Żukowo – Przemyśl 34-31, Warmia – Anilana 25-27, Wieluń – Stal Mielec 25-30, Śląsk – Nielba 30-30 (karne: 1-3).

1. KPR Legionowo	26(9-0)	299-213
2. Stal Mielec	23(8-1)	260-231
3. AZS AWF Biała Podlaska	21(7-2)	278-244
4. Śląsk Wrocław	17(5-4)	272-258
5. MKS Wieluń	15(5-4)	251-257
6. Stal Gorzów Wielkopolski	14(5-4)	230-217
7. Olimpia Piekary Śląskie	13(4-5)	254-249
8. Autoinvest Żukowo	12(4-5)	260-270
9. Zagłębie Sosnowiec	11(4-5)	256-278
10. Padwa Zamość	9(3-6)	208-231
11. Nielba Wągrowiec	8(3-6)	234-278
12. Orlen Upstream Przemyśl	7(2-7)	258-284
13. Anilana Łódź	7(2-7)	232-264
14. Warmia Energia Olsztyn	6(2-7)	238-261

W następnej kolejce (4 grudnia) grają: KPR Legionowo – Śląsk Wrocław, Olimpia – Nielba, Stal Mielec – Zagłębie, Anilana – Wieluń, Przemyśl – Warmia, Stal Gorzów – Żukowo, AZS AWF – Padwa. (jb)

PRZED NAMI**CZWARTEK, 1 GRUDNIA****WERNISAŻ WYSTAWY AQUA - PLENERY**

W czwartek (1 grudnia) o godz. 18.00 w Galerii Sztuki Ratusz (ul. Piłsudskiego 41) odbędzie się wernisaż wystawy pn: AQUA - PLENERY. Wstęp wolny.

RZĘKA, KTÓRA DZIELI, ŁĄCZY, ŻYWI - KONFERENCJA

Od czwartku (1 grudnia) do piątku (2 grudnia) w Muzeum Historycznym w Legionowie (ul. Mickiewicza 23) oraz w Instytucie Historii PAN (ul. Rynek Starego Miasta 29/31) w Warszawie odbędzie się konferencja naukowa pn: Rzeka, która dzieli, rzeka, która łączy, rzeka, która żywi. Dorzecze środkowej Wisły w badaniach naukowych. Wstęp wolny.

PIĄTEK, 2 GRUDNIA**MUZYCZNE SPOTKANIE Z WOJSKIEM**

W piątek (2 grudnia) o godz. 18.00 w Szkole Podstawowej im. B. Tokaja w Nieporęcie (ul. Dworcowa 9) odbędzie się koncert Reprezentacyjnego Zespołu Artystycznego Wojska Polskiego pn: Muzyczne Spotkanie z Wojskiem. Wstęp wolny.

MIEJSKI FESTIWAL MŁODYCH TALENTÓW - KONCERT FINAŁOWY

W piątek (2 grudnia) o godz. 18.00 w Sali Widowiskowej legionowskiego Ratusza (ul. Piłsudskiego 41) odbędzie się koncert finałowy Miejskiego Festiwalu Młodych Talentów. Darmowe wejściówki do odebrania w Miejskim Ośrodku Kultury w Legionowie (ul. Norwida 10).

TANGO ARGENTYŃSKIE

W piątek (2 grudnia) o godz. 19.00 w Centrum Kultury i Cyfelnictwa w Serocku (ul. Pułtowska 35) odbędą się zajęcia pn: Tango Argentyńskie - praktyka tangowa. Zajęcia bezpłatne.

LESZEK CICHONSKI - POTRÓJNY JUBILEUSZ

W piątek (2 grudnia) o godz. 19.00 w Miejskim Ośrodku Kultury (ul. Norwida 10) odbędzie się koncert Leszka Cichonskiego. Potrójny jubileusz to 65 urodziny artysty, 40-lecie pracy scenicznej oraz 80. urodziny Jimiego Hendrixa. Wystąpią: Leszek Cichonki - git. & voc., Tomasz Grabowy - bass, Krzysztof Baranowicz - hammond, Łukasz Sobolak - drums. Wstęp wolny.

SOBOTA, 3 GRUDNIA KSIĄŻKA W (O)BIEGU

W sobotę (3 grudnia) w godz. 11-14 w Ratuszu w Legionowie (ul. Piłsudskiego 41) odbędzie się kolejna edycja akcji Książka w (o)biegu. Podaruj książkom drugie życie. Więcej o akcji na stronie www.pik.legionowski.pl. W tym czasie dla dzieci odbędą się warsztaty świąteczne. Udział w wydarzeniu jest bezpłatny.

MIKOŁAJKOWE HOPSA-SANKI

W sobotę (3 grudnia) o godz. 16.00 w Gminnym Ośrodku Kultury w Kątach Węgierskich (ul. Kościelna 2) odbędzie się barwne widowisko estradowe pełne niespodzianek, konkursów i zabawnych sytuacji pt "Hopsa-Sanki". Wstęp wolny.

NIEDZIELA, 4 GRUDNIA MIKOŁAJKI MIEJSKIE - „KOPYTA W GÓRĘ”

W niedzielę (4 grudnia) o godz. 13.00 w Sali Widowiskowej miejskiego Ratusza w ramach Mikołajek Miejskich odbędzie się spektakl musicalowy „Kopyta w górę”. Bilety w cenie 16 zł do nabycia w Miejskim Ośrodku Kultury (ul. Norwida 10). Poza spektaklem - niespodzianki m.in: strefa wymiany książek. **QK**



– Tak cieszyła się nasza drużyna w sosnowieckiej szatni

Fot. fb kpr Legionowo

PIŁKA RĘCZNA. Zagłębie Sosnowiec – KPR Legionowo 23-39 (11-15)

Dziewięć na dziewięć!

Wygrana szesnastoma bramkami na wyjeździe robi wrażenie i sugeruje dość jednostronne spotkanie. Tak jednak nie było. Przez pierwszy kwadrans meczu to wyrównany bój o każdą piłkę, każdą bramkę. Nasz zespół dopiero w 16. minucie, po bramce bardzo aktywnego w tej części F. Fafary wyszedł na jednobramkowe prowadzenie (7-6) i w drugim kwadransie zdołał przewagę zwiększyć do czterech goli.

– Fakt – mówi szkoleniowiec naszej drużyny **Michał Prątnicki**. – To był mecz pełen walki, ale byliśmy na to przygotowani. Uczulałem swój zespół, że Sosnowiec postawi nam bardzo trudne warunki i tak było. Ciężki teren, tym bardziej cieszy wygrana wyjazdowa. Pracowaliśmy ciężko przez cały mecz na końcowy wynik. Końcowy rezultat może na to nie wskazywać, jednak aby go osiągnąć, musieliśmy zostawić kawałek zdrowia na parkiecie. Mecz wygraliśmy bardzo twardą i mądrą grą w obronie. Bardzo nam pomógł Kacper (Zacharski – przyp. redakcji) w bramce. Nie chcę wyróżniać indywidualnie zawodników, bo musiałbym wymienić każdego. Liczy się drużyna, a ta zagrała znakomitą drugą połowę. Wspierajcie nas i trzymajcie kciuki w każdym kolejnym meczu. Teraz przed nami kolejne trudne wyzwanie. Domowy mecz ze Śląskiem Wrocław. Zapraszamy – powiedział trener legionowskiej drużyny.

Zagłębie Sosnowiec – KPR Legionowo 23-39 (11-15). KPR Legionowo: Zacharski, Szałkucki – Kostro (5), Ciok (4), Wołowicz (2), Kasprzak (4), Fafara (10), Klapka (2), Sliwiński (1), Jędrzejewski (1), Chabior (6), Mehdizadeh (2), Lewandowski, Brinovec (2). Dla gospodarzy najwięcej bramek zdobyli: 6 – Arkadiusz Miszka, po 4 – Marcin Kurzawa, Maron Głuszenko. (jb)

Dziewiąty mecz – dziewiąte zwycięstwo! Trwa kapitalna seria szczypiornistów KPR Legionowo w rozgrywkach sezonu 2022/2023 w Lidze Centralnej. W ostatnią sobotę podopieczni trenera Michała Prątnickiego pokonali w Sosnowcu miejscowe Zagłębie 39-23 (15-11). Tym razem dziesięć bramek dla naszego zespołu zdobył Filip Fafara



W akcji najlepszy legionowski strzelec w Sosnowcu, Filip Fafara

Fot. fotoMiD



Kolejne dobre spotkanie rozegrał legionowski bramkarz Kacper Zacharski

Fot. fotoMiD