

TYGODNIK LOKALNY



3,50 zł

W TYM 5% VAT

CZOSNÓW
LEONCIN
NASIELSK
NOWY DWÓR MAZOWIECKI
POMIECHÓWEK
ZAKROCZYM



9 771 505 14 27 22 7 4 3

NR **43**

INDEKS 344184

ISSN 1505-4276

25 PAŹDZIERNIKA 2022

TYGODNIK NOWODWORSKI **info**

Kolejna tragedia na torach



CZYTAJ NA STRONIE 2

Fot.: KP PSP Legionowo

POMIECHÓWEK

**Remontują
DK62, mogą
być korki**

STR. 2

NOWY DWÓR

**Wandale
zniszczyli
biblioteczkę**

STR. 2

**Dostali nową
karetkę**

STR. 2

**Zdrożeje
wstęp
na basen?**

STR. 3

POWIAT

**Dzieci czekają
na komputery**

STR. 5

NOWY DWÓR MAZ.

**Na ludowo
w oranżerii**

STR. 20

**Fascynacje
mieć i innym
pokazać**

STR. 20

SPORT

**Nierówna
forma LOS-u**

STR. 24



**Jest moc w naszych
seniorach**

- STR. 22



**Borynowe Skowronki
pokazały klasę!**

- STR. 23

REKLAMA

**WSZYSTKO DO
DOMU I OGRODU**

GRUPA psb MRÓWKA

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

Budujące pomysły

facebook.com/mrowkandm

CHROŃ OCZY PRZED
SZKODLIWYM
ŚWIATŁEM

LED

STYLE OPTIC

TERAZ 100 zł TANIEJ

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

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

DMK
NIERUCHOMOŚCI

Sprzedajesz lub kupujesz mieszkanie?

ZGŁOŚ SIĘ DO NAS

Zapewniamy kompleksową obsługę
Pomagamy w uzyskaniu kredytu

784 611 270, 605 325 056

**POMIECHÓWEK**

Remontują DK62, mogą być korki

W Pomiechówku rozpoczął się remont drogi krajowej nr 62. Będą utrudnienia dla kierowców i pieszych

Jak informuje Krajowa Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad, od 15.10 do 14.11 potrwają roboty drogowe na odcinku 1,6 km związane z naprawą nawierzchni i chodnika w ciągu DK 62 w Pomiechówku. Wykonawcą jest firma Delta, a wartość umowy opiewa na kwotę ok. 4,5 mln zł. Prace de facto rozpoczęły się w dniu 20.10.

Również władze gminy ostrzegają kierowców: *W godzinach 20:00 – 6:00 mogą wystąpić utrudnienia w ruchu z uwagi na wprowadzenie ruchu wahadłowego. Przewidywany czas trwania robót to około 2 tygodnie.* Apelujemy do kierowców o ostrożność.

red.

JANÓWEK

Śmiertelne potrącenie przez pociąg

W sobotę (22 października) w Janówku Pierwszym doszło do potrącenia mężczyzny przez pociąg Kolei Mazowieckich. 36-latek zginął na miejscu

Około godz. 14.00 tuż przed stacją PKP Janówek Pierwszy, pociąg Kolei Mazowieckich relacji Warszawa Centralna - Modlin potrącił mężczyznę, który najprawdopodobniej wszedł na torowisko w miejscu niedozwolonym. Ruch pociągów został natychmiast wstrzymany, na miejscu pojawiły się służby. Pasażerowie pociągu zostali ewakuowani, uruchomiono komunikację zastępczą



Fot.: KP PSP Legionowo

Prokuratura bada sprawę

Na miejsce wysłano pogotowie, strażaków i policję. Po przybyciu na miejsce, lekarz stwierdził zgon 36-letniego mężczyzny. Jak informował media mł. bryg. Łukasz Szulborski, ciężko było zidentyfikować ofiarę.

Na miejsce przybył również prokurator, który przeprowadził oględziny miejsca zdarzenia.

Jak dowiedzieliśmy się w poniedziałek (24 października) od Ireneusza Ważnego z legionowskiej Prokuratury Rejonowej, zostanie wszczęte

śledztwo najprawdopodobniej z art. 177 par 2, czyli wypadku drogowego ze skutkiem śmiertelnym. Niestety prokuratura nie udziela więcej informacji w tej sprawie. Nie wiadomo czy mężczyzna celowo wszedł na tory czy był to nieszczęśliwy wypadek.

Wypadek goni wypadek

To nie pierwszy raz, kiedy na tej trasie kolejowej giną ludzie. Pod koniec ub. roku na moście kolejowym na Narwi doszło do podwójnego samobójstwa, w wyniku którego śmierć poniosły 17-latek i 19-latek. W lutym i marcu br. życie straciło dwóch mężczyzn, jeden w pobliżu stacji Choszczówka, drugi w pobliżu stacji Chotomów. Podobnie było w kwietniu br. w Nowym Dworze Maz., gdzie życie straciła młoda dziewczyna oraz kilka dni później w Janówku Pierwszym, gdzie mężczyzna zginął pod kołami pociągu towarowego.

QK

NOWY DWÓR MAZ.

Zniszczyli, tylko po co?

W miniony weekend ktoś zniszczył publiczną bibliotekę miejską. Dziwi taki akt wandalizmu

Klub radnych *Niezależni Dla Miasta* zorganizował w Nowym Dworze Maz. szafkę z książkami. Miejsce w założeniu ma służyć mieszkańcom do wymiany książek. Biblioteczka została ustawiona w Parku Miejskim im. J. Wybickiego i jest dostępna non-stop. O każdej porze można zostawić w niej książki, jak

też wybrać lekturę dla siebie. Świetny pomysł.

Niestety nie wszyscy zrozumieli, po co ta inicjatywa powstała albo po prostu ktoś wykazał się szczytem wandalizmu. W ubiegły weekend, w nocy „grafciarze” pomazali szyby i półki biblioteczki. Radny Marcin Ozdarski pyta na swoim profilu facebookowym: gdzie monitoring? Mamy nadzieję, że winni zostaną pociągnięci do odpowiedzialności i takie sytuacje się nie powtórzą...

GM



Bezsensowne „bohomyzy” uroku bibliotecznego dodają

Fot.: FB Marcin Ozdarski

POWIAT

Dostali nową karetkę

W miniony poniedziałek (24.10) odbyło się przekazanie nowej karetki dla Nowodworskiego Centrum Medycznego. Pojazd będzie stacjonował w Nasielsku



Nowodworskie Centrum Medyczne ma nową karetkę

Fot.: FB Nowodworskie Centrum Medyczne

Przekazana przez władze Mazowsza karetka to ambulans typu „C” marki Ford Transit. Wyposażony jest m.in. w defibrylator, krzesło kardiologiczne, respirator, ssak, pompę infuzyjną, nosze główne i transporter pod

nosze, deskę pediatryczną, deskę ortopedyczną oraz nosze podbierakowe.

Dzięki unijnemu projektowi covidowemu realizowanemu przez samorząd województwa mazowieckiego do tej pory sfinansowano już zakup 91 karettek.

To nie jedyne wsparcie, jakie trafiło do Nowodworskiego Centrum Medycznego. W ramach projektu unijnego samorządu województwa mazowieckiego placówka otrzymała także aparaturę medyczną, w tym m.in. aparaty do terapii nerkozastępczej, pompy infuzyjne, aparaty USG, tomograf komputerowy, aparaty do wentylacji wysokoprężowej, mobilny aparat RTG, defibrylatory i kardiomonitoring, a także środki ochrony osobistej.

Łączna wartość przekazanego wsparcia to ponad 4,6 mln zł.

red./Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego

Zapraszamy do mobilnej pracowni mammograficznej

Gdzie i kiedy? Czosnów – 10 listopada w godzinach od 10.00 do 16.00 przy Urzędzie Gminy, ul. Gminna 6

Badanie można wykonać niezależnie od miejsca zamieszkania i bez skierowania lekarskiego.

W ramach programu do badania uprawnione są Panie od 50 do 69 lat, ubezpieczone, które spełniają jeden z dwóch warunków:

- nie miały wykonanej mammografii w ciągu ostatnich 24 miesięcy

- lub są w grupie ryzyka (rak piersi w rodzinie u matki, siostry lub córki lub mutacje w obrębie genów BRCA1 lub/BRCA2) i w roku poprzedzającym otrzymały w ramach realizacji programu pisemne wskazanie do wykonania ponownej mammografii po upływie 12 miesięcy.

Rejestracja pod nr tel. 58 666 24 44, 22 338 19 60 lub poprzez formularz <http://www.mammo.pl/formularz>. W celu weryfikacji uprawnień do badania przed połączeniem telefonicznym prosimy przygotować dowód osobisty. Na badanie prosimy zabrać ze sobą zdjęcia lub płyty CD z poprzednich mammografii, o ile nie były one wykonane w pracowni LUX MED. Prosimy o stawienie się na badanie w masce ochronnej i w czasie wyznaczonym podczas rejestracji.

Więcej informacji na temat mammografii i Programu Profilaktyki Raka Piersi znajdziecie Państwo na stronie www.mammo.pl.

SŁODKA KRZYŻÓWKA

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

Nagrodę za poprawne rozwiązanie zadania w poprzednim numerze otrzymuje pan **Stanisław Osman**.

CUKIERNIA Duet

Zapraszamy do sklepów firmowych w Nowym Dworze Mazowieckim
ul. Warszawska 2, tel. 22 775 97 10
ul. Woj. Polskiego 45A paw. 45, tel. 500 409 503
www.cukierniaduet.pl

TRADYCYJNE WYROBY
CIAST I TORTÓW



Stowarzyszenie
Gazet
Lokalnych

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



FINANSE

WSZYSTKO W GÓRĘ. PODATKI od nieruchomości również

Wszelchobecne podwyżki nie ominą podatków od nieruchomości. Na najbliższej sesji Rady Miasta, radni zadecydują o ile wzrosną stawki podatku za grunty i budynki na rok 2023

W przedstawionym przez Jacka Kowalskiego, Burmistrza Miasta Nowy Dwór Mazowiecki, projekcie uchwały, podwyżki podatków oscylują na poziomie 12%.

Jak czytamy w uzasadnieniu do projektu uchwały - „...Górne granice stawek kwotowych obowiązujące w danym roku podatkowym ulegają corocznie zmianie na następny rok podatkowy w stopniu odpowiadającym wskaźnikowi wzrostu cen towarów i usług konsumpcyjnych w okresie pierwszego półrocza roku, w którym stawki ulegają zmianie, w stosunku do analogicznego okresu roku poprzedniego. Wskaźnik cen ustala się na podstawie komunikatu Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego ogłoszonego w Dzienniku Urzędowym Rzeczypospolitej Polskiej „Monitor Polski” w terminie



Właściciele domów i gruntów będą musieli zapłacić wyższy podatek

pixabay

20 dni po upływie pierwszego półrocza (art. 20 ust. 3 ustawy o podatkach i opłatach lokalnych). Zgodnie z komunikatem Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego z dnia 15 lipca 2022 r. opublikowanym w Monitorze Polskim poz. 1452, wskaźnik cen towarów i usług konsumpcyjnych w pierwszym półroczu 2022 r. w stosunku do pierwszego półrocza 2021 r. wyniósł 111,80 (wzrost cen o 11,8 %). Przedstawione w projekcie uchwały stawki podatku od nieruchomości na terenie Miasta Nowy Dwór Mazowiecki na 2023 rok proponuje się zwiększyć o wartość wskaźnika wzrostu cen towarów i usług określony w komunikacie GUS, co daje

wzrost stawek podatkowych w stosunku do obowiązujących w 2022 r. średnio o 11,80%.

Niestety inflacja nie omija należności podatkowych. W poprzednim roku stawki podatku od nieruchomości w naszej gminie wzrosły średnio o 3,7%.

Proponowane podwyżki

Od gruntów związanych z prowadzeniem działalności proponowana stawka za m² powierzchni wynosi 1,11 zł (w roku bieżącym 0,95 zł). Od gruntów niezabudowanych, ale przeznaczonych na zabudowę mieszkaniową lub usługową stawka może wzrosnąć z 3,28 zł do 3,67 zł za m² powierzchni. Od budynków mieszkalnych

proponowany jest wzrost o 10 gr za m² (z 0,85 do 0,95 zł). W budynkach przeznaczonych pod działalność gospodarczą, właściciele muszą się liczyć ze wzrostem stawki podatku o 2,93 zł (24,84 w roku 2022 i 27,77 zł propozycja na rok przyszły).

Należy dodać, że nie jest to najbardziej wyśrubowana stawka, który może zastosować gmina wobec właścicieli nieruchomości. Każda z zaproponowanych w projekcie uchwały stawek jest poniżej górnej granicy stawek ustalonych przez Ministerstwo Finansów na przyszły rok.

Ostateczną decyzję podejmą radni na sesji Rady Miasta. Będziemy wracać do tematu.

MM



Fot.: NOSIR

NASZE SPRAWY

Zdrożeje wstęp na basen?

Miejska pływalnia w Nowym Dworze Mazowieckim od ponad tygodnia jest nieczynna. Mieszkańcy są rozczarowani, bo to nie pierwszy raz, kiedy woda w basenie przekracza normy. W takiej atmosferze radni będą podejmować decyzję, czy wzrosną ceny za wstęp na basen

Obowiązujące obecnie ceny biletów zostały wprowadzone uchwałą Rady Miasta w 2017 roku. Na najbliższej sesji radni będą decydować o podniesieniu opłaty. Jednorazowy, normalny bilet wstępu na 60 min. w godzinach popołudniowych kosztuje teraz 12 zł. W projekcie uchwały stawka została zwiększona do 16 zł.

Za przekroczenie wyznaczonego czasu, będzie obowiązywało, jak obecnie naliczanie minutowe. Minuta kosztuje aktualnie 0,20 zł. Według nowych stawek cena ma wzrosnąć o 10 gr.

Najbliższa sesja, podczas której będzie procedowany i poddany pod głosowanie projekt uchwały odbędzie się 25.10. br. Do tematu powrócimy.

GM

OGŁOSZENIE

Miejska Komisja ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

Program Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii dla Miasta Nowy Dwór Mazowiecki wskazuje konieczność powołania i finansowania Członków Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

Kto może złożyć wniosek o przymusowe leczenie odwykowe?

Aby zgłosić kogoś na leczenie odwykowe, należy wypełnić wniosek i złożyć go do Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Wniosek może złożyć dowolna osoba lub instytucja (np. ośrodek pomocy społecznej, policja, prokuratura, szkoła, zakład pracy, kurator, izba wytrzeźwień).

Jak uzasadnić wniosek o przymusowe leczenie osoby uzależnionej?

Aby doprowadzić do przymusowego leczenia problemów alkoholowych, musi zaistnieć jedna z poniższych okoliczności:

1. doprowadzenie do rozkładu życia rodzinnego,
2. uchylanie się od pracy,
3. demoralizowanie nieletnich,
4. systematyczne zakłócanie spokoju lub porządku publicznego.

Na czym polega praca Komisji alkoholowej?

Na podstawie złożonego wniosku o skierowanie na przymusowe leczenie

odwykowe, Komisja wzywa osobę, co do której zachodzi podejrzenie, że jest uzależniona od alkoholu, do osobistego zgłoszenia się na na tzw. rozmowę motywującą do leczenia. Podczas takiej rozmowy motywuje się osobę nadużywającą alkoholu do kontaktu z placówką odwykową oraz podjęcia leczenia.

Kto kieruje na przymusowe leczenie osobę uzależnioną?

Decyzję o skierowaniu na przymusowy odwyk wydaje sąd rejonowy właściwy do miejsca zamieszkania lub pobytu alkoholika. Sprawę do

sądu może jednak skierować wyłącznie Miejska Komisja ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych lub prokurator.

Ponadto Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych prowadzi kontrolę punktów sprzedaży alkoholu pod względem przestrzegania ustawy o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi oraz warunków pozwolenia na sprzedaż alkoholu, a także wydaje opinię o zgodności lokalizacji punktu sprzedaży alkoholu w oparciu o obowiązujące przepisy prawa.

Ośrodek Wsparcia

znajdujący się w Ośrodku Pomocy Społecznej w Nowym Dworze Mazowieckim, ul. Partyzantów 7, zaprasza do korzystania z oferowanych form pomocy.

1. Bezpłatne porady i konsultacje specjalistów dla mieszkańców Nowego Dworu Mazowieckiego w zakresie problemów uzależnień i przemocy domowej:

- terapeuta uzależnień - bezpłatne porady i konsultacje indywidualne dla mieszkańców Nowego Dworu Mazowieckiego - informacje oraz zapisy pod numerem telefonu **795-621-255**
- bezpłatne porady i konsultacje indywidualne, grupa wsparcia dla kobiet doświadczających przemocy domowej oraz współuzależnionych mieszkańców Nowego Dworu Mazowieckiego - informacje oraz zapisy pod numerem telefonu **600-226-968**
- bezpłatne porady prawne dla osób w trudnej sytuacji społecznej i socjalnej - informacje oraz zapisy pod numerem telefonu **22 512-21-40**

- psycholog rodzinny - bezpłatne porady i konsultacje indywidualne dla mieszkańców Nowego Dworu Mazowieckiego - informacje oraz zapisy pod numerem telefonu **795-621-255**

- bezpłatne warsztaty edukacyjno - rozwojowe dla rodziców w zakresie profilaktyki uzależnień i zachowań ryzykownych - informacje oraz zapisy pod numerem telefonu **600-226-968**

2. Klub Senior+ - czynny zgodnie z harmonogramem 4h dziennie, od poniedziałku do piątku - informacje pod numerem telefonu **22 775 27 30** lub e-mail: klubseniora@opsndm.pl

Facebook: www.facebook.com/Klub-Senior-NDM.pl

3. Wydawanie produktów żywnościowych pozyskanych od lokalnych przedsiębiorców dla osób w trudnej sytuacji społecznej i socjalnej - od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00 - 12:00 (na miejscu można także napić się ciepłej herbaty, ogrzać się, porozmawiać oraz skorzystać z internetu).

4. Magazyn z odzieżą dla obywateli Polski oraz Ukrainy znajdujących się w trudnej sytuacji społecznej i socjalnej, czynny:

- poniedziałek od 9:30 do 13:30
- środa 12:00 do 15:00

5. Grupa wsparcia dla obywateli Ukrainy, którzy przybyli na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej bezpośrednio z terytorium Ukrainy w związku z działaniami wojennymi prowadzonymi na terytorium tego państwa. Grupa spotyka się w każdy poniedziałek o godz. 13.30 w Ośrodku Wsparcia - informacje pod numerem telefonu **782-174-000**.

6. Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych - Urząd Miejski, ul. Zakroczyńska 30, Nowy Dwór Mazowiecki, pokój nr 25.

Harmonogram dyżurów komisji dostępny jest na stronie: www.nowydwormaz.pl w zakładce **Pomoc Społeczna**.



Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych



MAZOWIECKA KRONIKA KRYMINALNA

SEROCK. Nakaz opuszczenia mieszkania

Policjanci kolejny już raz skorzystali z uprawnień, jakie daje im ustawa antyprzemocowa i wydali natychmiastowy nakaz opuszczenia mieszkania oraz zakaz zbliżania się do mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia przez najbliższe 14 dni wobec 67-latkę, który stosował przemoc wobec swojej żony.

W miniony poniedziałek, w godzinach popołudniowych mundurowi z Serocka zostali skierowani na interwencję do jednej z rodzin, gdzie istnieje podejrzenie stosowania przemocy wobec żony ze strony męża. Na miejscu mundurowi zatrzymali nietrzeźwego mężczyznę. Badanie alkomatem wykazało w jego organizmie ponad 2 promile alkoholu. 67-latek został doprowadzony do pomieszczenia dla osób zatrzymanych.

Dalej sprawa zajął się dzielnicowy po szczegółowym rozpoznaniu sytuacji rodziny, uznał za zasadne zastosować wobec 67-latkę nakaz natychmiastowego opuszczenia mieszkania oraz zakaz zbliżania się do mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia przez najbliższe 14 dni.

PUŁTUSK. Włamywacze zatrzymani

Pułtusczy kryminalni ustalili i zatrzymali 32-latkę, który dokonał szeregu włamań na terenie powiatu pułtuskiego. Mężczyzna w trakcie zatrzymania posiadał przy sobie mefedron. Za kradzież z włamaniem grozi mu kara do 10 lat więzienia.

Funkcjonariusze Wydziału Kryminalnego pułtuskiej jednostki prowadzili czynności zmierzające do ustalenia sprawcy licznych kradzieży z włamaniem, m.in. do domków letniskowych, do których doszło w przeciągu ostatnich dwóch tygodni. Łupem złodzieja padły wtedy m.in. telewizory, kuchenka indukcyjna, radio, czajniki elektryczne, butle gazowe i narzędzia. Wszystko o łącznej wartości ponad 7 tys. zł. Sprawca chciał „upłynnić” część rzeczy, przekazując je do sprzedaży. Kilka dni temu policjanci pojechali do wytypowanego miejsca, gdzie podejrzewali, że może przebywać mężczyzna będący w ich zainteresowaniu. 32-letni pułtuszczanin został zatrzymany. W jego

odzieży funkcjonariusze odnaleźli torebkę z substancją psychotropową, którą okazał się mefedronem. Mężczyzna odpowie za dokonanie czterech kradzieży z włamaniem w okresie od 14 do 18 października br., dwa oszustwa oraz posiadanie środków odurzających.

PUŁTUSK. Odzyskali skradziony rower



Czułość i dobre rozpoznanie pułtuskich funkcjonariuszy Policji doprowadziło do odzyskania skradzionego roweru. Jednoślą trafil do właściciela.

Zgłoszenie o kradzieży roweru wpłynęło dzień wcześniej. Dyżurny zaangażował patrol w rejon, gdzie miało dojść do przestępstwa. Kryminalni prowadzili skrupulatne rozpoznanie. W ich zainteresowaniu były parkingi przy sklepach, placówkach bankowych, blokach, ogródki działkowe oraz mniej ruchliwe ulice. Czułość i spostrzegawczość doprowadziła ich do skradzionego jednoślada. Rower został zabezpieczony, okazany właścicielowi i odebrany z pułtuskiej jednostki Policji.

LEGIONOWO. Nietrzeźwy i z zakazem

Za jazdę pod wpływem alkoholu oraz złamanie sądowego zakazu prowadzenia pojazdów odpowie 42-letni mieszkaniec powiatu legionowskiego. Mężczyznę we wtorkowe popołudnie zatrzymali policjanci legionowskiej drogówki. Za popełnione przestępstwa kierowcy audi grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności.

Policjanci legionowskiego wydziału ruchu drogowego zatrzymali do kontroli kierującego audi. Podczas kontroli funkcjonariusze wyczuli od 42-latkę woń alkoholu w związku z czym zdecydowali o przeprowadzeniu badania na zawartość alkoholu w wydychanym powietrzu. Badanie

wykazało, że kierujący ma w swoim organizmie ponad 1,5 promila alkoholu, a po sprawdzeniu jego danych w systemach policyjnych okazało się, że mieszkaniec powiatu posiada czynny sądowy zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych.

Po wytrzeźwieniu, 42-latek odpowie za kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości oraz złamanie zakazu sądowego.

NASIELSK. Rok pozbawienia wolności

Na 6 miesięcy trafil do jednostki penitencjarnej mieszkaniec Lorcina, w gminie Nasielsk. Mężczyzna był poszukiwany przez pułtuski sąd, celem odbycia kary 12 miesięcy pozbawienia wolności.

W tym tygodniu mundurowi z Komisarzatu Policji w Nasielsku udali się do Lorcina.

Na miejscu zastali uchylającego się od odpowiedzialności karnej mężczyznę. Po sprawdzeniu w systemie okazało się, że ma on do odbycia karę 12 miesięcy pozbawienia wolności, w związku z nierealizowaniem ciężącego na nim obowiązku alimentacyjnego.

PUŁTUSK. Zabezpieczyli niewybuchy



Na terenie powiatu pułtuskiego zostały znalezione kolejne niewybuchy. Do czasu przybycia na miejsce saperów, pociski zabezpieczali funkcjonariusze Komendy Powiatowej Policji w Pułtusk. Mundurowi apelują o ostrożność i przypominają, że znalezionych niewybuchów nie należy dotykać ani próbować przenosić.

Przed południem dyżurny pułtuskiej komendy został poinformowany przez mieszkańca gminy Pułtusk, o znalezieniu na terenie lasu w Chmielewie, przedmiotów przypominających niewybuchy. Policjanci, którzy pojechali na miejsce potwierdzili zgłoszenie. Okazało się, że są to

skorodowane pociski, pochodzące prawdopodobnie z okresu II wojny światowej. Mundurowi KPP w Pułtusk zabezpieczali miejsce do czasu przybycia na miejsce saperów.

LEGIONOWO. Notoryczna złodziejka perfum

Kobieta kradła markowe perfumy. Zarejestrowała ją kamery monitoringu. Kiedy po raz trzeci zjawiała się w drogerii została rozpoznana i ujęta przez pracownika ochrony, a następnie zatrzymana przez wezwany na miejsce patrol Policji. 57-latek usłyszała już zarzut kradzieży i teraz za swój czyn odpowie przed sądem.

W piątek po godzinie 12. policjanci interweniowali w jednej z legionowskich drogerii. Tam pracownik ochrony ujął kobietę podejrzaną o kradzież. Jak ustalili mundurowi kobieta po raz trzeci w tym miesiącu odwiedziła sklep. Jak wynikało z zapisu kamer monitoringu podczas dwóch poprzednich wizyt w drogerii dokonała kradzieży perfum o wartości ponad 900 złotych. Kiedy przyszła do sklepu ponownie, została rozpoznana i ujęta przez ochroniarza, a następnie wezwano Policję.

Zawiadomieni o zdarzeniu policjanci zatrzymali 57-latkę i przewieźli do komendy. Śledczy przyjęli zawiadomienie od przedstawiciela sklepu oraz przesłuchali podejrzaną. Mieszkanka powiatu usłyszała zarzut kradzieży markowych perfum i teraz zajmie się nią sąd. Za popełnione przestępstwo grozi jej kara nawet do 5 lat pozbawienia wolności.

NOWY DWÓR MAZ. Zauważył poszukiwanego na przystanku

Na 6 miesięcy trafil do aresztu 35-latek, którego podczas obchodu, zatrzymał wcześniej nowodworski dzielnicowy. Policjant zauważył go na przystanku autobusowym. Mężczyzna na widok radiowozu naciągnął na głowę czapkę i odwrócił się. Spostrzegawczość i szybka reakcja funkcjonariusza doprowadziła do zatrzymania nowodworzana, uchylającego się od odpowiedzialności karnej.

Dzielnicy podczas realizacji codziennych obowiązków zwracał

uwagę na osoby przypominające wyglądem 35-latkę. W pewnym momencie, na przystanku autobusowym na ul. Warszawskiej zauważył mężczyznę, odpowiadającego rysopisowi poszukiwanego nowodworzana. Mężczyzna na widok radiowozu zajął na głowę czapkę z daszkiem i się odwrócił. Policjant natychmiast podjął wobec niego legitymowanie.

Sprawdzenie w systemie, potwierdziło przypuszczenia dzielnicowego. Mężczyzna był poszukiwany. Zgodnie z nakazem doprowadzenia, wydanym przez Sąd Rejonowy w Nowym Dworze Mazowieckim, do odbycia miał karę 6 miesięcy pozbawienia wolności, za kierowanie pojazdem mechanicznym, znajdując się w stanie nietrzeźwości. Okazało się, że za to przestępstwo w przeszłości został zatrzymany przez tego samego funkcjonariusza.

Mieszkaniec Modlina Twierdzy jeszcze tego samego dnia trafil do jednostki penitencjarnej.

PUŁTUSK. Ukradł plecak i telefon

Policjanci z Wydziału Kryminalnego pułtuskiej komendy w niedługim czasie od zgłoszenia kradzieży dziecięcego plecaka i telefonu komórkowego namierzyli i zatrzymali „amatora” cudzej własności. Dobrze znanemu Policji, 44-letni pułtuszczaninowi grozi odpowiedzialność karna.

Do zdarzenia doszło w Pułtusk na ul. Mickiewicza. Sprawca z zaparkowanego przed cukiernią wózka dziecięcego dokonał kradzieży plecaka z książkami, ćwiczeniami, obuwem i telefonem komórkowym, powodując straty o łącznej wartości blisko 700 zł, na szkodę mieszkanki Pułtuska.

Interweniujący policjanci ustalili opisywanego przez świadków mężczyznę. Udali się w kierunku typowanego miejsca jego pobytu. Amator cudzej własności na widok policjantów zaczął uciekać. Mundurowi zatrzymali podejrzewanego, a następnie znaleźli przy nim rzeczy należące do poszkodowanej. Skradzione przedmioty zostały odzyskane, będą zwrócone właścicielce. 44-letni pułtuszczaninowi grozi odpowiedzialność karna.

KPP: Legionowo / Nowy Dwór Maz. / Pułtusk

Mieszcząca się przy ul. Piłsudskiego 28 legionowska Cukiernia Sowa jest doskonale znana mieszkańcom miasta i nie tylko im. Szeroki asortyment oferowanych produktów i co najważniejsze ich doskonała jakość sprawiły, że legionowianie polubili to miejsce. Po 8 latach istnienia pora jednak na zmiany – cukiernia modyfikuje swój wystrój. Będzie bardziej przytulnie i zarazem nowoczesnie. Oficjalna premiera nowego wystroju wnętrza Cukierni Sowa odbędzie się już w tym miesiącu. Jakie atrakcje przewidziano?

Właśnie mija 8 lat, od kiedy Cukiernia Sowa zagościła na legionowskim rynku słodkości. Od początku Klienci, głównie mieszkańcy Legionowa, chwalili sobie szeroki asortyment oferowanych przez nią produktów oraz ich wysoką jakość. Uwagę legionowian nie umknęło również to, że można się tam było napić aromatycznej kawy. Jej unikalny smak wynika natomiast z faktu, że cukiernia ma własną, niedostępną nigdzie indziej i wypalaną we własnej palarni mieszkankę kawy.

Właściciele cukierni nie spoczęli jednak na laurach i sukcesywnie rozwijają lokal i to w kilku kierunkach.

jesienne warsztaty coffeinowe
dla dorosłych i dzieci

WSTĘP WOLNY

SŁODKIE NIESPODZIANKI DLA KAŻDEGO UCZESTNIKA

W programie:

- OPOWIEŚCI O KAWIE I NIE TYLKO
- WŁASNORĘCZNE WYKONANIE SVOJEJ ULUBIONEJ KAWY
- **DLA DZIECI** MAŁOWANIE I WYKLEJANIE KAWĄ i inne atrakcje

27.10
12 - 15
16 - 19

CUKIERNIA SOWA LEGIONOWO, UL. MARSZ. J. PIŁSUDSKIEGO 28 (WEJŚCIE OD UL. SOWIŃSKIEGO)

8 LAT CUKIERNI SOWA W LEGIONOWIE!

Przed wszystkim KLIENT

Od samego początku swojego istnienia Cukiernia Sowa przyzwyczaiła swoich Klientów do obsługi na najwyższym poziomie.

– Mamy ten sam, bardzo dobry i profesjonalny zespół, któremu naprawdę zależy na tym, aby Klienci byli zadowoleni – przyznają właściciele Cukierni Sowa.

Po wybuchu wojny w Ukrainie, kiedy do lokalu zaczęli przychodzić uchodźcy, cukiernia zatrudniła ekspedientkę z tego kraju. Wszystko po to, by przezwyciężyć trudności komunikacyjne z Klientami nie potrafiącymi porozumiewać się w języku polskim.

Nowe wnętrze wprawi w dobry nastrój

Po ośmiu latach przyszła pora również na wizualne zmiany. Wnętrze legionowskiej Cukierni Sowa jest teraz bardziej przytulne. Wszystko dzięki różnym odcieniom brązu, które komponują się z elementami wyposażenia. Nie zabrakło także nastrojowego oświetlenia oraz odpowiedniego nagłośnienia. Z głośników rozbrzmiewa doskonale komponująca się z kawą muzyka – Chillout i Smooth Jazz.

Dodatkowo w cukierni zostało wygospodarowane i oddzielone od reszty kawiarni miejsce na duży drewniany stół, przy którym może usiąść 8 osób. Można zatem w zaciszu kawiarni zorganizować kameralną

uroczystość. Dodatkowego uroku tego miejsca dodają powieszone na ścianie obrazy, kwiatnik umieszczony pod oknem oraz zwisające nad stołem, emitujące przyjemne światło lampy w klasycznym stylu.

Atrakcje na „nowe otwarcie”

Oficjalna premiera nowego wystroju wnętrza Cukierni Sowa w Legionowie odbędzie się w czwartek, 27 października. Tego dnia na Klientów czekać będzie wiele atrakcji dodatkowych.

Od godz. 12:00 zaplanowano Warsztaty Coffeinowe – te odbędą się w dwóch turach: 12:00-15:00 i 16:00-19:00. Na warsztatach, pod

okiem baristów, będzie można samemu przygotować swoją ulubioną kawę. Przy okazji nie zabraknie też opowieści i różnych ciekawostek dotyczących kawy.

Na własne atrakcje będą mogli liczyć również najmłodsi. Specjalnie dla nich zostaną zorganizowane zajęcia malowania kawą i herbatą. Tak, to nie pomyłka – malowania kawą i herbatą!

Będzie także pyszna niespodzianka, jak na cukiernię przystało. Organizatorzy zapewniają bowiem, że każdy z uczestników Warsztatów Coffeinowych otrzyma słodki upominek.

Zapraszamy!

NASZE SPRAWY

Pieniądze na komputery dla dzieci są, ale... urzędy mają czas

Cztery gminy z powiatu nowodworskiego otrzymały granty finansowe na zakup komputerów dla dzieci, potomków byłych pracowników Państwowych Gospodarstw Rolnych. Wnioski zbierano rok temu, a dotychczas tylko w gminie Nasielsk rozdano komputery. Reszta uczniów wciąż czeka na sprzęt, którego zadaniem miała być pomoc w edukacji, szczególnie jeśli zajdzie potrzeba nauki zdalnej

Gminy otrzymały pieniądze na zadanie z Programu Operacyjnego Polska Cyfrowa na lata 2014-2020 „Wsparcie dzieci z rodzin pegeerowskich w rozwoju cyfrowym – Granty PPGR”. Całość finansuje Ministerstwo, zaś do gmin należała jedynie obsługa programu. Wnioski od rodziców i opiekunów spłynęły do gmin jeszcze w poprzednim roku.

- Pamiętam, że projekt był bardzo słabo promowany, dowiedziałam się o nim od sąsiadki. Miałam kilka dni na zgromadzenie dokumentów, a było ich całkiem sporo. Później nikt mnie nie informował, czy udało nam się zakwalifikować czy nie. Dopiero w wakacje, po moim telefonie do urzędu, usłyszałam, że dziecko otrzyma komputer. Myśleliśmy, że wraz z rozpoczęciem roku szkolnego otrzymamy obiecany sprzęt. Nie ukrywam, że bardzo by się przydał. Tymczasem od złożenia przez nas wniosku

mija rok. Nadal nie mamy informacji kiedy te komputery będą. Urzędnicy dali naszym dzieciom „lekcję cierpliwości” – mówi mama jednego z beneficjentów projektu.

W Nasielsku się postarali

Według założeń projektu, gminy mają 10 miesięcy od dnia podpisania umowy z Centrum Projektów Cyfrowa Polska na realizację zadania. Tylko w nasielskim magistracie urzędnicy postarali się i przeprowadzili procedury zakupowe na długo przed upływem terminu. 17 laptopów wraz z oprogramowaniem już w połowie sierpnia trafiło w ręce uczniów szkół podstawowych i średnich, których krewni pracowali w PGR-ach. Gmina otrzymała na ten cel środki w wysokości 45 220 zł.

Inni się nie spieszą

Jak dowiedziała się nasza redakcja, w pozostałych

gminach procedury związane z zakupem sprzętu wciąż trwają i są na różnych etapach.

Gmina Czosnów otrzymała na realizację zadania kwotę 105 000 zł.

- W dniu 6.10 br. została podpisana umowa z dostawcą, który ma półtora miesiąca na dostarczenie sprzętu informatycznego - przekazała **Monika Filipiak-Zmuda**, Sekretarz Gminy Czosnów. Za otrzymane pieniądze zakupiono 42 laptopy, które według zapisów umowy najwcześniej w połowie listopada trafią w ręce dzieci.

W **gminie Zakroczym** do programu zakwalifikowało się 7 uczniów.

- Umowa grantowa została podpisana 4 kwietnia 2022 r. Gmina Zakroczym jest zobowiązana zrealizować projekt w zakresie rzeczowym w okresie 10 miesięcy od podpisania umowy. Środki finansowe w kwocie 17.500,00 zł otrzymaliśmy 28 kwietnia 2022 r.



W Nasielsku laptopy wręczono już w sierpniu

Fot.: UM Nasielsk

Gmina Zakroczym prowadzi postępowanie o udzielenie zamówienia publicznego na dostawę komputerów dla beneficjentów ostatecznych. Postępowanie ogłoszono w bazie konkurencyjności. Oferty można było składać do dnia 14.10.2022 r. do godz. 12:00. Wyloniony Wykonawca dostarczy sprzęt w terminie do 30 dni od dnia zawarcia umowy - poinformowała nas **Agata Januszewska**, Sekretarz Gminy Zakroczym.

Dzieci z gminy Pomiechówek poczekają najdłużej

W gminie Pomiechówek procedury przetargowe jeszcze się nie rozpoczęły.

- Kwota dofinansowania o powierzenie grantu, która wpłynęła do budżetu gminy wynosi 104 700 zł. Dofinansowanie zostanie przeznaczone na zakup sprzętu komputerowego i akcesoriów, ubezpieczenia oraz usług zapewniających dostęp do Internetu. W najbliższych dniach będzie ogłoszony przetarg na ww. zadanie. Następnie niezwłocznie po jego rozstrzygnięciu rodziny otrzymają sprzęt komputerowy, zgodnie z zapisami umowy z Centrum Projektów Cyfrowa Polska. - poinformowała naszą redakcję w ubiegłym tygodniu **Agnieszka Kleniewska**, z-ca Kierownika Wydziału Projektów Rozwojowych.

Sprzęt komputerowy trafi do 27 osób. Jak ustaliliśmy, Gmina Pomiechówek podpisała umowę z CPCP w dniu 5.04 br. 10 miesięcy mija więc na początku lutego przyszłego roku. Można się spodziewać, że dopiero wtedy dzieci otrzymają wyczekiwany, własny komputer. Za to zapewne „wypasiony”, bo z prostego wyliczenia wynika, że gmina przeznacza najwyższą kwotę (ok. 3800 zł) na zakup jednego komputera wraz z akcesoriami. W pozostałych gminach kwota na zakup jednostkowego sprzętu oscyluje w granicach 2500,00 zł.

Trzymamy kciuki, by zanim sprzęt trafi do uczniów, nie powróciła nauka zdalna.

M.Mianowicz

REKLAMA



WARSZAWSKA
S K Y

Etap II już w sprzedaży!

**ZADZWOŃ, ZAPYTAJ, ZAINWESTUJ
LUB ZAMIESZKAJ!**

+48 509 277 777
biurosprzedazy@bdc-development.pl

www.warszawskasky.pl



Warszawa i okolice będą miały więcej gazu

GAZ-SYSTEM wybuduje nową nitkę gazociągu w północno-zachodniej części aglomeracji warszawskiej. Wojewoda Mazowiecki wydał pozwolenie na budowę dla prawie 30 km gazociągu, którego trasa będzie przebiegać przez gminy Nieporęt, Jabłonna, Łomianki, Stare Babice, Ożarów Mazowiecki oraz 3 warszawskie dzielnice: Białołękę, Bielany i Bemowo

Na gazie ziemnym oparta będzie transformacja energetyczna stolicy oraz podwarszawskich miejscowości. Inwestycja ta wzmocni bezpieczeństwo energetyczne Warszawy, a możliwość przyłączenia do sieci gazowej nowych odbiorców – np. elektrociepłowni i ciepłowni – przełoży się na zwiększenie stołecznych zdolności wytwórczych w zakresie energii elektrycznej i ciepła. Dzięki budowie Gazociągu Warszawskiego możliwy będzie również dalszy rozwój ciepłownictwa systemowego, które jest najlepszym sposobem na walkę z miejskim smogiem.

Uniwersytet nie różni się od innych miejsc pracy w tym sensie, że również tutaj pandemia stała się papierkiem lakmusowym, który ujawnił szereg nierówności doświadczanych przez kobiety - wynika z raportu „Kobiety na uniwersytetach i pandemia Covid-19. Badania porównawcze na temat pracy kobiet”

Raport „Kobiety na uniwersytetach i pandemia Covid-19. Badania porównawcze na temat pracy kobiet” został opracowany przez pracownice Uniwersytetu Warszawskiego, badaczki z Centrum Badań nad Problematyką Kobiet i Płci w partnerstwie z Uniwersytetem Mediolańskim.

– O pracy kobiet rozmawiałyśmy nie tylko z akademickimi, w tym doktorantkami, ale również z pracownicami administracji i obsługi technicznej, informatycznymi i bibliotekarkami. Łącznie 631 osób wzięło udział w naszym projekcie. Interesowały nas doświadczenia związane z pracą, zarówno zawodową, jak i tzw. nieodpłatną pracą kobiet, czyli pracą wykonywaną w domu, obowiązki rodzinne i opiekuńcze w warunkach pandemii. Ważne było dla nas również zidentyfikowanie tego, czy i w jaki sposób kobiety dbały o siebie i starały się zachować równowagę między życiem zawodowym a prywatnym (work-life balance). Interesowały nas również wyzwania rzeczywistości postpandemicznej – podkreśliły we wstępie do raportu autorki badania.

Wśród pozytywnych doświadczeń pandemii rozmówczynie autorek wymieniły: pracę z domu oznaczającą oszczędność czasu na dojazd,

Pandemia ujawniła szereg nierówności doświadczanych przez kobiety

zdobycie lub rozwinięcie kompetencji cyfrowych, potwierdzenie własnej sprawczości w trudnych i niepewnych warunkach, doświadczenie integrujące rodzinę, docenienie życia, jako wartości samej w sobie w obliczu pandemii oraz doświadczenie poznawania siebie, autorefleksję i wgląd w siebie.

Z drugiej jednak strony wskazywały na wzmożenie wymiaru nieodpłatnej pracy w domu i pracy opiekuńczej, pojawienie się nowych zadań związanych z edukacją dzieci, brak zrozumienia ze strony osób przełożonych i pracodawców dla zwiększenia wymiaru nieodpłatnej pracy wykonywanej przez badane kobiety, samotność, poczucie zagrożenia zdrowia i życia oraz poczucie wszechogarniającego chaosu, niepokoju i niepewności.

Pytane o działania władz uczelni podkreślały niedostateczne i chaotyczne zarządzanie uniwersytetem w sytuacji kryzysu. Związane to było z brakiem przygotowania przełożonych do kierowania zespołem w sytuacji pracy zdalnej i ciągłej niepewności, brakiem systemowych rozwiązań i regulacji na czas kryzysu. Dodatkowo, oceniły, że wsparcie uczelni często było niedopasowane do potrzeb oraz godzin pracy administracyjnej czy mało wartościowe w zakresie szkoleń z nauki i pracy zdalnej.

Kolejnym obszarem badania były strategie radzenia sobie z pandemią COVID-19. Pracownice uczelni wymieniły m.in. rytuały ułatwiające oddzielenie życia prywatnego od zawodowego jak dbanie o rytm dnia, zmiana ubrania do pracy, makijaż czy gotowanie i przygotowywanie posiłków oraz wspólne ich jedzenie

z domownikami. Inną strategią było oddzielanie fizycznej przestrzeni w domu, jako sposób na odgraniczenie sfery zawodowej i prywatnej, na przykład poprzez składanie i każdorazowe chowanie sprzętu do pracy, po to, aby zachować pozory „normalności”.

Z zebranych danych wynika, że pandemia przyniosła liczne konsekwencje w obszarze pracy kobiet. Te najważniejsze dotyczą pracy zdalnej, jej organizacji oraz potrzeby zachowania równowagi między życiem zawodowym a prywatnym. Jak wskazano w raporcie, kobiety dostrzegają zalety i korzyści pracy zdalnej, ale potrzebują odpowiedniego sprzętu i dostępu do narzędzi, aby wykonywać ją efektywnie. Większość z nich wskazała, że chciałaby pracować zdalnie lub w systemie hybrydowym, ponieważ taki model pracy pozwoliłby im na godzenie życia zawodowego z rodzinnym i obowiązkami opiekuńczymi. Jak wykazały badania, obecnie pilnym obszarem działania jest przede wszystkim regulacja przepisów pracy, które będą dostosowane nie tylko do sytuacji ogólnej i panujących warunków, ale również będą uwzględniały potrzeby i możliwości pracownicze.

W raporcie podkreślono, że kobiety, oprócz wykonywania pracy zawodowej, jednocześnie w pełnym wymiarze, były opiekunkami, kucharkami, sprzątaczkami, menedżerkami domowymi, zajmowały się opieką i edukacją dzieci oraz często wspierały osoby starsze, które obawiając się pandemii często były „uwięzione w domach”.

Wyniki badań wskazały na niewystarczający poziom wiedzy, świadomości i postaw równościowych na

uniwersytecie. Oceniono, że wrażliwość na kwestie płci, szczególnie wśród przełożonych, zarówno mężczyzn, jak i kobiet, właściwie nie istnieje. Uniwersytet wciąż pozostaje instytucją o wysokim stopniu biurokracji i oporze wobec progresywnych zmian. – *Pandemia, przyspieszając, czy wręcz wymuszając wprowadzenie pewnych koniecznych rozwiązań (np. praca zdalna), okazała się pod tym względem pozytywnym doświadczeniem. Zarazem uwiarydlała nierozwiązane dotychczas i nawarstwiające się problemy. Jednak zamiast próby zmierzenia się z nimi, problemy te są wciąż racjonalizowane, choćby istniejącymi nierównościami statusu, czy udziałem we władzy obu płci* – podkreślono.

Pandemia, według badania, przyczyniła się do szczególnie zauważalnego braku równowagi między pracą, a życiem prywatnym. Zachowanie work-life balance było trudnością, która wymagała dodatkowych działań i nakładów energii oraz wiązała się z koniecznością przeorganizowania całego systemu pracy oraz czynności domowych, a także elastycznego reagowania na zmieniające się otoczenie.

Badanie było prowadzone od września 2021 do końca lipca 2022 r. na Uniwersytecie Warszawskim w partnerstwie z Uniwersytetem Mediolańskim. Zrealizowano je w ramach projektu „Women at universities and the Covid-19 pandemic. Comparative research on women's work”. Projekt finansowany przez Narodową Agencję Wymiany Akademickiej w ramach Programu Grantów Interwencyjnych NAWA. (PAP)

Aleksandra Kielczykowska
Nauka w Polsce

KAMPANIA INFORMACYJNA

WYPRZEDZIĆ RAKA.

BADANIA PROFILAKTYCZNE RATUJĄ ŻYCIE!

Badania przesiewowe pozwalają wykryć raka na wczesnym etapie choroby. Wówczas leczenie jest szybkie i najczęściej w pełni skuteczne. Szczególnie osoby z grupy podwyższonego ryzyka powinny zgłaszać się na badania profilaktyczne w kierunku wykrywania zmian nowotworowych. Takie badania są prowadzone w specjalistycznych ośrodkach i są w pełni bezpieczne.

Wrodzone cechy i skłonności genetyczne odpowiadają tylko za 5 proc. zachorowań na raka, a olbrzymia większość przypadków nowotworów wynika z czynników często zależnych od pacjentów, jak sto-

sowanie używek (papierosów i alkoholu), niewłaściwa dieta, zaniedbanie infekcji czy niehigieniczny tryb życia.

Nowotwory powstają głównie wskutek długotrwałego gromadzenia się uszkodzeń DNA. Drobne zmiany akumulujące się przez lata sprawiają, że komórki zaczynają się dzielić i rosnąć w nieograniczony sposób. Zdrowy tryb życia i unikanie czynników ryzyka ograniczają pojawianie się tych uszkodzeń DNA i komórek, a w konsekwencji służą profilaktyce raka.

POTRZEBNY SKRINING

To jednak nie wystarczy dla ochrony przed nowotworem. Niektóre rodzaje nowotworów można wykryć i wyleczyć, zanim pojawią się ich syndromy. Dlatego ważne jest wykonywanie badań przesiewowych, zwanych także skринingiem, które służą wykryciu choroby nowotworowej na samym początku i szybkiemu podjęciu kuracji. Wczesna diagnoza choroby zapobiega jej poważnym następstwom w przyszłości i zwiększa szanse na całkowite wyleczenie.

Badania przesiewowe dotyczą osób, które nie wykazują widocznych objawów, choć należą do grupy ryzyka. Ich głównym celem jest ograniczenie ciężkich i śmiertelnych przypadków choroby nowotworowej. Pozwalają też na zastosowanie mniej uciążliwych i inwazyjnych metod leczenia, jeżeli wykryty rak dopiero się rozwija. Przy niektórych nowotworach, jak rak szyjki macicy i rak jelita grubego, badanie przesiewowe może zapobiec ich dalszemu rozwojowi.

KTO JEST W GRUPIE RYZYKA?

Lekarze i statystycy analizują informacje o przypadkach nowotworów. Na ich podstawie określają grupy ryzyka, które są narażone na daną przypadłość albo już zaczynają chorować. Odwołują się do danych epidemiologicznych, pokazujących u kogo i w jakim wieku najczęściej pojawia się konkretny rodzaj raka (niektóre rozwijają się zwykle w określonym przedziale wiekowym) oraz jakie zachowania i tryb życia zwiększają ryzyko nowotworu (np. stosowanie używek, substancje rakotwórcze w pracy).

Przy opisywaniu grup ryzyka pożyteczne są też dane dotyczące najwcześniejszych objawów nowotworu, których chory nie dostrzega, a można je wykryć przy użyciu nowoczesnych technologii. Lekarze i statystycy ustalają, jak się rozwija dana choroba, jak długo trwają jej poszczególne etapy, zanim dojdzie do groźnych i nieodwracalnych zmian u osoby chorej.

BADANIA PRZESIEWOWE W POLSCE

W Polsce dostępne są bezpłatne badania przesiewowe w kierunku raka piersi (mammografia) i raka szyjki macicy (cytologia).

Mammografia, czyli badanie piersi za pomocą promieni rentgenowskich pozwala wykryć raka piersi, gdy nie ma jeszcze żadnych niepokojących objawów. Bezpłatną mammografię mogą wykonać kobiety w wieku 50-69 lat raz na 2 lata. Wystarczy zgłosić się do poradni, która oferuje to badanie albo odwiedzić mammbus, który dojeżdża do najdalszych zakątków Polski. Skierowanie nie jest potrzebne.



Bezpłatna cytologia jest dostępna dla kobiet w wieku 25-59 lat raz na 3 lata. Dzięki mikroskopowemu badaniu wymazu z szyjki macicy da się zidentyfikować pojedyncze komórki rakowe i podjąć kurację, która zatrzyma nowotwór na wczesnym etapie. Bez skierowania można zrobić cytologię w każdej poradni położniczo-ginekologicznej, która ma umowę z NFZ, i w wybranych poradniach podstawowej opieki zdrowotnej.

Chcesz wiedzieć więcej, szukasz informacji na temat bezpłatnych badań, wejdź na www.planujdlugiezycie.pl lub zadzwoń na bezpłatną infolinię 800 190 590.

Infolinia jest czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

PLANUJ DŁUGIE ŻYCIE

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



Apartamenty Baczyńskiego. To miejsce imponuje

Wieliszew, malownicza gmina blisko Warszawy otwiera się na nowe inwestycje. Na działce, nieopodal cudownie zielonego lasu powstanie kompleksowe osiedle, gdzie odpoczniesz od pośpiechu i miejskiego zgiełku

Tutaj natura jest dosłownie na wyciągnięcie ręki. Rzeka Narew wpadająca do Jeziora Zegrzyńskiego, zachwycają o każdej porze roku. To idealne miejsce do uprawiania sportów wodnych!

Inwestycja na miarę Twoich potrzeb

Przy ul. Krzysztofa Kamila Baczyńskiego zrealizowany zostanie nowy projekt mieszkaniowy. Pierwszy etap zakłada budowę 58 lokali.

Apartamenty Baczyńskiego wyróżniają się przestronnymi pokojami, gdzie zadbane o najdrobniejsze detale. Szeroki przekrój metraży od 29 do 68 mkw. zaspokoi zarówno potrzeby singli jak i rodzin. Mieszkania 1-, 2-, 3- i 4-pokojowe staną się doskonałą bazą do różnorodnych aranżacji dla przyszłych lokatorów.

Całość dopełnią balkony, które powiększą przestrzeń mieszkaniową. Dla lokali na parterze zarezerwowano ogródki. Kto lubi kwiaty i sezonowe owoce, będzie miał tutaj pole do popisu.

Inwestycja w Apartamenty Baczyńskiego to świetna lokata kapitału i stabilne zabezpieczenie swoich najbliższych.

Blisko Ciebie

Kolejną zaletą są parkingi. W pierwszym etapie zaplanowano realizację blisko 120 stanowisk (w podziemnym garażu oraz na zewnątrz).

Rodziców z małymi dziećmi ucieszy informacja o placu zabaw, który również tutaj przewidziano. Wielki atut to przedszkole – zaaranżowane w osobnym budynku.



Czerp z życia garściami

Osoby ceniące aktywny tryb życia trafiły idealnie. Leśne ścieżki pobliskiego lasu zapraszają miłośników spacerów, biegania czy nordic walking.

Kto lubi odpoczynek nad wodą w kilkanaście minut dojedzie na rowerze do piaszczystej plaży przy Narwi bądź Jeziorze Zegrzyńskim. Tutaj otwiera się szeroka paleta sportów wodnych. Kajak, rowerki, żagłówki czekają na wszystkich spragnionych wrażeń.

Wybierając miejsce do realizacji inwestycji, zadbane też o wygodę przyszłych lokatorów. Sklep, szkoła, stacja paliw, urząd gminy są w zasięgu zaledwie 500 metrów. Kolejne atuty, które warto podkreślić to bardzo dobre

skomunikowanie z centrum Warszawy i trasą DK 61.

Stacja paliw - 350 metrów
Urząd - 230 metrów
Apteka - 1,8 km
Las Łajski-Waliszew - 500 metrów
Jezioro Zegrzyńskie - 3,5 km
Plaża w Waliszewie - 6 km
Hala sportowa - 1 km
Szkoła - 200 metrów
Sklep - 400 metrów
Szpital - 1,8 km
DK 61 - 2 km
Przystanek autobusowy - 300 metrów
Warszawa - 20 km.

ZADZWOŃ, ZAREZERWUJ, ZAINWESTUJ LUB ZAMIESZKAJ!

www.apartamentybaczynskiego.pl

+48509255555
sprzedaz@apartamentybaczynskiego.pl




APARTAMENTY
BACZYŃSKIEGO

NOWE MIESZKANIA W WIELISZEWIE POD WARSZAWĄ!

Zadzwoń, zapytaj, zainwestuj lub zamieszkaaj!

+48 509 255 555
sprzedaz@apartamentybaczynskiego.pl

www.apartamentybaczynskiego.pl



NASZE WILKOWYJE

Przyjaźń męsko-damska

Musieliśmy poczekać, aż Solejuk kowida złapał i na la-
weczkę nie przyszedł, co by jedną ważną kwestię móc omó-
wić. Czy istnieje przyjaźń męsko-damska? – pytamy z Ja-
pyczem i w napięciu czekamy, co powie Hadziuk. Hadziuk
chwilowo nic istotnego nie mówi, bo nie rozumie. Co się tak
na mnie gapić? – pyta. Bo widzisz Hadziuk myśmym z Piet-
kiem – zaczyna ostrożnie Japycz – doszli do wniosku, że ty
ekspert od tych spraw musisz być. Ja?! – dziwi się Hadziuk.
Ano ty. Dziecko przecież z Solejukową masz.

Chłopy, co wy! – wiję się Hadziuk. Ale skoro my tak
z dziesięć lat na tę rozmowę czekali, to nie popuścimy. No bo
sprawa jest taka: Hadziuk z Solejukową do klasy chodzili
i bardzo się lubili. Ziemiaki piekli na polach w zeschnię-
tych krowich placach, kąpali się w rzece, Solejukowa da-
wała mu ścierać na wszystkich klasówkach. No i wszyscy
mówili, że para z nich będzie. A potem się Hadziuk zaka-
chał w Hadziukowej, a Solejukowa w Solejuku i żadnej pary
z nich nie było. Czyli czysta przyjaźń. Tylko że jeszcze po-
tem się okazało, że jedno z Solejucząt jest Hadziuka i jak to
zwykle w tym przysłowiu co praktyka z teorią robi – sprawa
się rypla.

Hadziuk najpierw wyl się jak piskorz, ale też mu to widać
na wątrobie leżało, bo po dwóch kolejnych piwach i Mam-
rocie całkiem się rozgadał. W dzieciństwie – mówi – to
mu to nawet przez myśl nie przeszło. No kumpel z niej był
najfajniejszy. Nawet wołałem na nią Kazik. Pływała lepij-
ode mnie, jak szła na grzyby, to las się przed nią jak przed
panią otwierał, zawzięta była i wytrzymała, silniejsza ode
mnie, ale nigdy się ze mną nie śmiała, że ja grubasek i nie
chwalila się, jak my z tych grzybów wracali, że większość
to ona znalazła. Dzielili my te grzyby na pół i jakoś tak
wyszło, że ze mnie najlepszy grzybiarz we wsi i jeszcze jaki
porządny, bo z dziewczynką się dzieli. No byłem przy niej
facet, ale nawet my się nie całowali. A potem do technikum
do Radzyna pojechałem i zakochałem się w Celinie, więc
nie było o czym gadać. Za Solejuka wyszła. Gadali my cza-
sem jak się spotkali przy drodze i wyszło na to, że jednemu
i drugiemu ciężko. Jej się nie podobowało, że Solejuk ciężką
łapę ma, jak się napije i że na włamy chodzi, a mnie że Ce-
lina dzieciów mieć nie może, to mnie po kątach rozstawia
jak mebel. Tak my się wspierali trochę jak za młodu, Kazik
z Tadeuszem, a nie Kazimiera i Tadeusz. No ale z czasem mnie
takie myśli po głowie chodzić zaczęły, że ona jednak Kazia
jest i może lepiej do mnie pasuje niż moja Celinka. Kobity
na takie myśli to jakiś radar mają, więc i jej jakoś było nie-
zręczne. Rozmowy były krótsze, za to jakoś my na siebie
wpadali bardziej. A to ja jej wodę święconą w kościele po-
dałem. A to ona na mnie wpadła ze sklepu wychodząc, albo
się potknęła tak jakoś w kolejkę po nawozy, żem ją złapać
musiał. No sami rozumiecie. Jednego dnia, jak Solejuk za
włam siedział, Celina wyszła mnie do Kazi, co bym zapytał
po sąsiedzku, czy jej czegoś do jedzenia dla dzieciów nie
potrzeba. A jej potrzeba było, i owszem, tyle że nie chleba
i mleka, a mnie. Nic nie powiedziała ma się rozumieć, bo to
jednak prawdziwa kobita i bierze co chce bez gadania, nie
tak jak facet co to na głos trzy razy powiedzieć musi co zo-
bi, zanim zrobi. Tylko mię poprosiła, bym został, aż dzieci
zasną, bo marudne i może trzeba będzie do Wezola zawieźć.
No to czekał, aż zasną, a Kazia polewała. Mogło mnie to
zdziwić, że kierowcy polewała, ale jakoś dziwić nie chciało.
No a potem my się kochali za te wszystkie lata co byli i te
wszystkie co będą, bo mi od razu szepnęła, że to dwa razy,
pierwszy i ostatni.

Ze dziecko z tego było, to ja pojęcia nie miał, nigdy nie
wspominała. Za to przyjaźń była taka jak dawniej, bez nie-
domowień, ukrytych spojrzeń i potykania się o siebie. Ce-
lince wszystkie najlepsze miejsca grzybowe pokazała, a że
Solejuk grzyby to dopiero po marynacie lubi, to nie raz, nie
dwa chodziliśmy na te grzyby we trójkę.

I nie ciągnęło was więcej do łóżka? – zapytał Japycz. Nie
– odpowiedział Hadziuk i hardo nasze spojrzenia wytrzy-
mał. Czyli prawdę mówi, bo jak kłamie, to mu wzrok ucieka,
choćby nie wiem co.

Potem po kolejną kolejkę Mamrota poszedł, a my z Japy-
czem pociągaliśmy wnioski. A są one takie, że przyjaźń mę-
sko-damska jak najbardziej istnieje. Ale dopiero po seksie.
Pietrek

CYFROWY URZĄD GMINY JABŁONNA



GMINA
JABŁONNA



Cyfrowy Urząd Gminy Jabłonna

**Urząd Gminy Jabłonna
zwiększa dostępność
e-usług dla mieszkańców
oraz przedsiębiorców
i uruchamia portal, który
pozwoli szybko i sprawnie
załatwić sprawy bez
wizyty w urzędzie.**

Za pośrednictwem Cyfro-
wego Urzędu, który mieści
się pod adresem www.cu.jablonna.pl możemy załatwiać
wiele spraw urzędowych bez
wychodzenia z domu. Wystą-
pimy między innymi o zgodę
na usunięcie drzewa, podział
nieruchomości czy zajęcie
pasa drogowego. Złożymy

wniosek o dofinansowanie
kosztów wymiany źródeł cie-
pła, deklarację o wysokości
opłaty za gospodarowanie
odpadami komunalnymi oraz
uzyskamy zaświadczenie o za-
meldowaniu i wymeldowaniu.

Aby skorzystać z e-usług musi-
my się najpierw zarejestrować.
Najlepiej to zrobić poprzez
login.gov.pl. Po wybraniu tej
opcji nastąpi przekierowanie
na stronę login.gov.pl, gdzie
należy wybrać metodę auto-
ryzacji, np. Profil Zaufany.
Korzystając z tego sposobu
logowania możemy w peł-
ni korzystać z oferowanych

usług bez konieczności wizy-
ty w Urzędzie. Profil Zaufa-
ny można wyrobić bezpłatnie
i możemy go uzyskać bez wy-
chodzenia z domu. Informacje,
jak to zrobić, uzyskamy pod
linkiem: <https://www.gov.pl/web/gov/zaloz-profil-zaufany>

Osoby, które nie posiadają
Profilu Zaufanego ani kwa-
lifikowanego podpisu elek-
tronicznego mogą się zareje-
strować wpisując swoje dane
w specjalnym formularzu.
Następnie na podany przez nas
adres e-mail przesyłany jest
link aktywacyjny, który na-
leży otworzyć. Po ustawieniu

hasła będziemy mieli możli-
wość korzystania z portalu.
Jednak w tej opcji nie mamy
możliwości elektroniczne-
go podpisania dokumentu.

Usługa realizowana jest w ra-
mach projektu „Rozwój e-a-
dministracji w Gminie Jabłonna”
dofinansowanego ze środków
Europejskiego Funduszu Rozwoju
Regionalnego w ramach Regio-
nalnego Programu Operacyjnego
Województwa Mazowieckiego
2014-2020, Oś priorytetowa II
„Wzrost e-potencjału Mazow-
sza”, Działanie 2.1 „E-usługi”,
Poddziałanie 2.1.2 „E-usługi dla
Mazowsza w ramach ZIT”.



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego



Alternatywy dla papierosów – jak pomóc tym, którzy nie mogą przestać palić?

**Badania i opinie fachowców
stanowią przyczynek do dyskusji
na temat narzędzi do walki
z paleniem tytoniu. Co mówią
najnowsze badania?**

Według licznych międzynarodowych
badań, nikotynowe alternatywy, takie
jak papierosy elektroniczne podgrzewa-
cze tytoniu i doustne saszetki, są nawet
o ok. 95- 99 proc. mniej szkodliwe od
zwykłych papierosów. Przyczyna jest
prosta: nie wydzielają dymu powodują-
cego najwięcej chorób odtytoniowych.

W interesującym badaniu, którego
wyniki zostały opublikowane tej je-
sieni^[1] uczestniczyli palacze z Wielkiej
Brytanii w wieku od 23 do 55 lat. Oso-
by, które nie zamierzały rzucić palenia
zostały losowo przydzielone do dwóch
grup: w jednej używano tradycyjnych
papierosów, w drugiej wyłącznie pod-
grzewaczy. Z kolei osobom zdecydo-
wanym rzucić palenie zaoferowano ni-
kotynową terapię zastępczą i dostęp do
doradcy ds. rzucenia palenia.

Badanie to zostało zaprojektowa-
ne w taki sposób, by zbadać potencjał

podgrzewacza tytoniu w zakresie re-
dukcji ryzyka chorób w warunkach rze-
czywistych, a nie klinicznych, dlatego
wszyscy uczestnicy odbywali jedynie
comiesięczne badania w klinice. Pod-
czas badań pobierano im próbki i wyko-
nywano pomiary, między innymi bio-
markera CEVal, który miał wskazywać,
czy osoby deklarujące rzucenie palenia
lub przerzucenie się na podgrzewanie
tytoniu – w tym konkretnym przypad-
ku przy użyciu glo new heating techno-
logy, nie paliły tradycyjnych papiero-
sów. Badano także wskaźniki związane
z poziomem cholesterolu, stresem oksy-
dacyjnym czy liczbą białych krwinek.

Okazało się, że palacze korzystają-
cy ze wspomnianych podgrzewaczy,
uzyskali znacznie lepsze wyniki, niż
ci, którzy nie odstawili tradycyjnych
papierosów. Naukowcy stwierdzili
„znaczące i trwałe zmniejszenie biomar-
kera, który może powodować uszko-
dzenia DNA związane z rakiem płuc”
oraz „znaczące i trwałe zmniejszenie
liczby białych krwinek, markera stanu
zapalnego związanego z wczesnym roz-
wojem chorób układu krążenia i innych
chorób związanych z paleniem.”



Uzyskane badania wpisują się w tezy
stawiane podczas niedawnego Świato-
wego Forum Nikotynowego w Warsza-
wie. Eksperti mówili m. in. o tym, jak
w niektórych krajach określone produk-
ty zawierające nikotynę, ale nie wydzie-
lające dymu powstającego w wyniku
spalania tytoniu, mogą wspierać krajo-
we programy walki z paleniem, co pro-
wadzi do zmniejszenia liczby osób pa-
lących. Do państw już stosujących taką
strategię należą m.in. Nowa Zelandia,
Stany Zjednoczone, Kanada i Wielka
Brytania.

^[1] Nathan Gale, Michael McEwan, George
Hardie, Christopher J. Proctor & James Mur-
phy, Changes in biomarkers of exposure and
biomarkers of potential harm after 360 days in
smokers who either continue to smoke, switch
to a tobacco heating product or quit smo-
king, Internal and Emergency Medicine (2022)



Inwestujemy w przyszłość NASZYCH UCZNIÓW

Często spotykamy ludzi, którzy potrafią robić wielki hałas wokół małych rzeczy. Znacznie rzadziej zdarzają się tacy, którzy robią wielkie rzeczy zupełnie bez hałasu. Do tych drugich z pewnością należy dyrektor Zespołu Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Gołdówce – Ewa Leszczyńska, którą zapytaliśmy o inwestycje realizowane w kierowanej przez nią szkole.

Przejeżdżając obok szkoły nie sposób nie zauważyć, że dużo się dzieje. Powstaje nowe boisko?

Tak, boisko wielofunkcyjne jest jednym z przedsięwzięć, które realizujemy. Do 10 grudnia inwestycja powinna się zakończyć i nasi uczniowie będą mogli swobodnie korzystać z boiska do gry w piłkę nożną, piłkę ręczną, koszykówkę, siatkówkę i tenisa. Obiekt wyposażony będzie również w skocznię do skoku w dal i trójskoku oraz bieżnię lekkoatletyczną do sprintu na 60 m. Do tego trybuny, bo przecież żadna dyscyplina sportu nie może się obejść bez kibiców.

Pani, jako dyrektor, chętnie kibicuje swoim uczniom?

Kibicuję, cieszę się ze wszystkich sukcesów i staram się stwarzać im jak najwięcej możliwości do rozwijania talentów i zainteresowań, nie tylko sportowych. Są to między innymi zajęcia jazdy konnej, zespół ludowy, czy koło teatralne. Zupełną nowością jest pracownia 3D, w której młodzież będzie zgłębiać tajniki projektowania wspomagane komputerowo, druku 3D oraz tworzenia i obróbki filmów. Z kolei dzięki współpracy z firmą Intel i udziale w pilotażowym projekcie Inteligentne Rolnictwo szkoła wzbogaciła się o kolejną pracownię



komputerową, a nasi uczniowie będą mieli możliwość rozwijania umiejętności cyfrowych i będą przygotowywani do wykorzystywania sztucznej inteligencji w rolnictwie.

Wróćmy na chwilę do początku naszej rozmowy. Wspomniała Pani, że boisko to tylko jedna z realizowanych inwestycji. Proszę więc opowiedzieć nam również o pozostałych.

Szczególnie ważnym dla mnie przedsięwzięciem jest modernizacja zabytkowego dworku, w którym dawniej mieścił się dom nauczyciela. Jest to budynek stojący w sąsiedztwie placu manewrowego, jedyny w kompleksie szkolnym wymagający remontu (oczywiście pomijając dawny internat męski, który wiele lat temu został sprzedany przez ówczesny organ prowadzący i stanowi prywatną własność). Przywrócenie dworku do stanu świetności było jednym z celów, jakie wyznaczyłam

sobie rozpoczynając zarządzanie szkołą. Jest to istotny element historii szkoły, jej wizytówka, posiadający również ogromne znaczenie sentymentalne dla absolwentów szkoły i lokalnej społeczności. Dzięki środkom przekazanych przez organ prowadzący (Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi), działając pod czujnym okiem konserwatora zabytków, przystąpiliśmy do pierwszego etapu, czyli wymiany dachu. Powinno się to zakończyć jeszcze w tym roku kalendarzowym. Natomiast z końcem 2023 roku zobaczymy dworek takim, jakim był 100 lat temu. Ten sam kolor, materiał, faktura. I tu dla wielu osób może być niespodzianka. We wspomnieniach, do których udało mi się dotrzeć, często była mowa o budynku w kolorze żółtym. Tymczasem, prowadzone prace pokazują, że mógł być siny lub szary. Właściwie prawie każdego dnia odkrywamy coś nowego. Wszystkim bardzo zależy, aby jak najdokładniej odtworzyć charakter dawnego domu nauczyciela. Jeszcze trochę pracy, jeszcze kilka przeszkód do pokonania, pewnie jeszcze kilka siwych włosów (nie tylko na mojej głowie) i to marzenie się spełni. Chciałabym, aby docelowo budynek był wykorzystywany przez młodzież kształcącą się w zawodzie technik architektury krajobrazu.

Po sposobie, w jaki Pani o tym mówi, widać, że dworek to temat bliski Pani sercu. A może do wszystkich inwestycji podchodzi Pani w ten sposób?

Wszystkie są ważne, bo każda inwestycja w obiekty szkolne jest inwestycją w przyszłość naszych uczniów. Jednak dworek ma szczególne znaczenie, ze względu na bogatą historię szkoły, do której się odwołujemy i o której pamiętamy.

Jeśli chodzi o inne przedsięwzięcia zaplanowane na ten rok, to warto jeszcze wspomnieć o farmie fotowoltaicznej z magazynem energii, a właściwie dwóch, każda licząca około 100 paneli. Inwestycja pozwoli

nam zabezpieczyć się na wypadek przerw w dostawie prądu, a jednocześnie wzbogaci bazę dydaktyczną do praktycznej nauki zawodu technik urządzeń i systemów energetyki odnawialnej.

Sluchając tego wszystkiego, nie mogę nie zadać pytania, skąd czerpie Pani siłę i energię na realizację tak wielu przedsięwzięć?

Przede wszystkim nie jestem sama, wspiera mnie wiele osób, którym przyświeca ten sam cel – dobro uczniów i rozwój szkoły. To ludzie dają mi siłę, pracownicy, uczniowie, rodzice wyzwalają we mnie energię do

działania. Czasem wystarczą drobne gesty i zwykła ludzka życzliwość, żebym złapała przysłowiowy wiatr w żagle. Jednocześnie jedynym, co potrafi podciąć skrzydła są czasem niesprawiedliwe opinie z zewnątrz, wyrażane przez ludzi zbyt łatwo i zbyt pochopnie ale te na szczęście zdarzają się rzadko.

O tym, że Pani praca jest doceniana, a szkoła cieszy się doskonałą opinią najlepiej świadczy nominacja do prestiżowej nagrody Szkoła Roku w wielkim Plebiscycie Edukacyjnym, ale to już temat na kolejne spotkanie.





Rodzinne posiłki mają niezwykłą moc!

Co łączy wyniki w nauce, długość życia i wspólne spożywanie posiłków? Okazuje się, że bardzo wiele! Korzyści z rodzinnego biesiadowania jest więcej niż myślimy, dlatego warto na nowo odkryć nieocenioną wartość spożywania posiłków w gronie najbliższych. Zwłaszcza, że mogą chociażby przyczynić się później do łatwiejszego wejścia naszego dziecka w tryb codziennej nauki w szkole. **Najwyższa pora zrozumieć, że ważne jest nie tylko to co jemy, ale także z kim.**



Według badań przeprowadzonych na zlecenie internetowego sklepu spożywczego Barбора.pl, zaledwie niewiele ponad 27% ankietowanych spożywa wspólnie śniadania. Choć uważa się je za najważniejszy posiłek w ciągu całego dnia, jego spożywanie często odbywa się w pośpiechu i harmidrze porannych przygotowań do pracy czy szkoły.

Istotnie trudno w takich warunkach znaleźć przestrzeń na spokojne rozmowy przy stole. Warto natomiast pomyśleć w tym kontekście o obiedzie lub kolacji.

Będąc rodzicem i mając na uwadze prawidłowy rozwój emocjonalny i intelektualny swoich pociech, należy wziąć sobie do serca wyniki licznych

badanych wskazujących, że regularne spożywanie chociaż jednego z posiłków w ciągu dnia w rodzinnym gronie wpływa na wzbogacenie zasobu słownictwa dzieci oraz przyczynia się do polepszenia ich wyników w nauce. Trzeba pamiętać, że chłoną one wiedzę przede wszystkim z obserwacji otoczenia, a rodzice są najczęściej jego najważniejszą

częścią. Odpowiednie relacje rodzica z dzieckiem pomagają mu kształtować inteligencję emocjonalną, adekwatnie reagować na bodźce, wzmacniać poczucie własnej wartości oraz budować kompetencje społeczne. Co więcej, w przyszłości mogą mieć mniejszą tendencję do sięgania po używki i generalnie większą odporność psychiczną.

Wspólne posiłki są idealną okazją do skumulowania wszystkich powyższych korzyści, tym bardziej, że wygospodarowanie czasu na rodzinne aktywności poza weekendami bywa nie lada wyzwaniem. Jedzenie jest nieodłączną częścią naszej codzienności, dlatego więc z tego nie skorzystać?

Również my sami, jako dorośli, możemy doświadczyć pozytywów wspólnego jedzenia i... żyć dłużej! W krajach takich jak Hiszpania, Włochy czy Grecja, gdzie posiłki w liczniejszym gronie są stałym rytuałem, średnia długość życia jest znacznie wyższa niż w Polsce. Warto wziąć to sobie do serca i kolejny obiad zaplanować jako czas spędzony z rodziną lub bliskimi znajomymi.

— Jedną z głównych wartości, którymi od samego początku swojej działalności kieruje się Barбора jest rodzina. Dzięki możliwości zamawiania zakupów spożywczych przez internet, siedem dni w tygodniu, z dostawą pod drzwi nawet tego samego dnia, dajemy naszym klientom czas na bycie razem i tworzenie rodzinnych wspomnień. Biorąc pod uwagę, że ponad 50% badanych na śniadanie preferuje kanapki, dbamy o to, aby w naszej ofercie znalazło się chrupiące, pachnące pieczywo oraz świeże owoce i warzywa, tak ważne w codziennej diecie. Wybierając zakupy online w Barбора.pl, nasi klienci mogą skupić się na rozmowach z domownikami i budowaniu relacji. — mówi Agnieszka Śliwka-Stachowiak, Kierownik Marketingu i PR, Barбора.pl i dodaje — Organizując akcje, takie jak #kierunekbarбора, chcemy uświadomić naszym klientom, że naprawdę niewiele trzeba, by zmienić swoje nawyki na lepsze, a w dłuższej perspektywie poprawić jakość relacji i swojego życia.

W materiale wykorzystano wyniki badania, przeprowadzonego na zlecenie marki Barбора przez Agencję Badań Rynku i Opinii SW Reaserch w marcu 2022 roku, N = 1000.



Królewski Ślub  W Pałacu



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



KRÓLEWSKIE CHRZCINY W PAŁACU

Eleganckie wnętrza
Wyjątkowa impreza
Wyśmienite menu



Rezerwacje:

info@palacjablonna.pan.pl

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

Pałac w Jabłonie

ul. Modlińska 105, 05-110 Jabłonna

piątek

28 października

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
04:50 Klan - telenowela 05:15 Przysięga - serial obyczajowy 06:05 Serial fabularny 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:30 Agape - magazyn 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:40 Ranczo - serial 09:40 Komisarz Alex - serial kryminalny 10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny 11:25 Kasta - serial 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:35 Magazyn Rolniczy 12:50 Natura w Jedyńce 2017 14:00 Serial fabularny 15:00 Wiadomości 15:15 Alarm! - magazyn	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 11:15 Zaczynaj od zdrowia 11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Zranione ptaki - serial obyczajowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularny 15:10 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial 15:55 Przepis dnia 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Zakazany owoc 18:00 Panorama	05:50 Uwaga! - magazyn 06:10 Ukryta prawda - program obyczajowy 07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:40 Doradca smaku 11:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:55 Tajemnice miłości 14:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:10 Ten moment obyczajowy 16:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 17:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 19:00 Fakty 19:30 Sport 19:40 Pogoda 19:50 Uwaga! - magazyn 20:00 Lego Masters	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Małanowski i Partnerzy 09:40 Sekrety rodziny 10:40 Dlaczego ja? 11:40 Gliniarze 12:50 Wydarzenia 13:20 Interwencja - magazyn 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja - magazyn 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:05 Twoja Twarz Brzmi Znajomo	07:00 Muzyczne poranki 07:20 Informacje kulturalne 07:50 Co dalej? - program publicystyczny 08:25 Kronos - magazyn kulturalno-społeczny 09:10 Przygoda na Mariensztacie - komedia, prod. Polska, 1953, reż. Tadeusz Buczkowski, wyk. Lidia Korsakówna, Tadeusz Schmidt, Adam Mikołajewski, Wanda Bojarska, Tadeusz Kondrat, Antonina Górecka 11:00 Emma - serial 12:05 Rock Camp: The Movie 13:50 Quo vadis? - serial 16:20 Człowiek na torze - dramat psychologiczny 17:55 Res Poloniae 18:30 Informacje kulturalne - informator kulturalny 18:55 Reżyserzy 20:00 Wieczór kinomana - Wstęp do filmu - Parasite	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 Mroczna przeszłość 21:55 Robocop	05:15 Szkoła - obyczajowy 06:15 Papiery na szczęście - serial, Polska 06:45 Hotel Paradise - program rozrywkowy 07:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 10:50 Opowieści małżeńskie 11:55 Zagadki losu - program 12:55 Szpital - program obyczajowy 13:55 Sąd rodzinny - program sądowy 14:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy 15:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:55 Opowieści małżeńskie 17:55 Detektywi - program kryminalny 19:00 Ten moment 19:30 Perfect Picture - program rozrywkowy	06:00 Strażnik Teksasu 08:00 Nasz nowy dom 09:00 Pierwsza miłość 09:50 Pierścionek z rubinem 10:55 Kochane pieniądze 11:55 Sędzia Judy 14:55 STOP Drogówka 16:00 Policjantki i Policjanci 17:00 Łowcy Skarbów. Kto da więcej 19:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Gwiazdy Kabaretu 22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 00:00 Twister - USA, 1996, reż. Jan de Bont, wyk. Hunt He-len, Paxton Bill, McDermott Dylan Film katastroficzny. Mistrzowsko stopniując napięcie, późniejszy reżyser Speed, Jan de Bont próbuje z maksimum realizmu po-kazać prace meteorologów, kierujących akcją ratowniczą podczas potwornego tornada równającego z ziemią stan Kansas. 02:25 Disco Polo Life 03:25 Top 10
TELETURNIEJ	TELETURNIEJ	FILM PRZYGODOWY	FILM S-F	FILM FABULARNY	FILM AKCJI	PROGRAM ROZRYWKOWY	TV Trwam
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej 16:05 Przysięga - serial obyczajowy 17:00 Teleexpress 17:15 Jaka to melodia? 17:55 Klan - telenowela 18:20 Kasta - serial 18:55 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny 21:25 Kulisy serialu Na sygnale - felieton 21:40 Na sygnale - serial fabularny 22:15 Godziny strachu - film fabularny 24:00 Broń - film fabularny 01:35 S. W. A. T. - Jednostka specjalna - serial	18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Zranione ptaki - serial obyczajowy 19:30 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:00 Przepis dnia 20:10 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:40 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny 21:40 Kabaret. Super Show Dwójki - program kabaretowy 22:50 Hity wspaniałych - magazyn muzyczny 23:55 Kino relaks - W blasku nocy - film obyczajowy 01:40 Falszery - film fabularny 03:25 Ona to on - komedia, prod. USA, 200 05:10 Zakończenie	21:35 Mumia - film przygodowy, USA, Japonia, Chiny, 2017, reż. Alex Kurtzman, wyk. Tom Cruise, Russell Crowe, Annabelle Wallis 23:45 Nienarodzony - film horror, USA, 2009, reż. David S. Goyer, wyk. Odette Yustman, Gary Oldman, Cam Gigandet, Meagan Good, Jane Alexander, Idris Elba, Carla Gugino 01:40 Kuba Wojewódzki 02:45 Uwaga! - magazyn 03:05 Noc magii 04:30 Zamieszkać na plaży 05:00 Recepta na stary dom 05:25 Raj za pół ceny - program lifestyleowy	22:05 Czarna pantera - T'Challa po śmierci ojca wraca do rodzinnego kraju, by objąć tron. Wkrótce Wakanda zostaje napadnięta przez dawnego wroga. 01:00 Ghostbusters - pogromcy duchów Erin Gilbert i Abby Yates są autorkami książki o duchach. Jednak ich praca zostaje wyśmiana przez naukowców. Ale nadchodzi czas rewanzu - kiedy duchy opanowują Manhattan, Abby i Erin oraz ich przyjaciółki Jillian i Patty wkraczają do akcji... 03:35 Świat według Kiepskich	20:05 Wieczór kinomana - Parasite - film fabularny, prod. Korea Połudn., 2019, reż. Bong Joon - Ho, wyk. Song Kang - Ho, Lee Sun - Kyun, Jo Yeo - Jeong 22:25 Zaginione - odnalezione - magazyn 22:55 Women make film - Kobiety za kamerą - cykl dokumentalny 00:10 Gomorra - serial 01:15 Teraz animacje! - W pobliżu krąży tygrys - film animowany, prod. Ukraina, 2021, reż. Anastasia Falileieva 01:25 Teraz animacje! - Week-endy - film animowany 01:55 Stalker - film science fiction, prod. Niemcy, ZSRR, 1979	00:10 Turniej - Małe miasteczko staje się siedem lat areną turnieju, w którym udział biorą najlepsi zawodowi zabyjcy. 02:10 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 03:10 Zobacz to! Blok powtórkowy: Menu na miarę - program kulinarny 04:00 Menu na miarę - program kulinarny 04:35 Z archiwum policji - serial doku-mentalny 05:00 Dyżur - serial dokumentalny prod. Polska	20:35 Hotel Paradise - program rozrywkowy 21:35 Holiday - film komedia, USA, 2006, reż. Nancy Meyers, wyk. Cameron Diaz, Kate Winslet, Jude Law, Jack Black, Eli Wallach, Edward Burns 00:20 Władca pierścieni: Dwie wieże - film przygodowy, Nowa Zelandia, USA, Niemcy, 2002, reż. Peter Jackson, wyk. Elijah Wood, Ian McKellen, Viggo Mortensen, Liv Tyler, Sean Astin, John Rhys-Davies, Bernard Hill, Christopher Lee, Billy Boyd, Dominic Monaghan 04:00 Noc magii - program ezoteryczny	12:00 Anioł Pański 12:03 In-formacje dnia 12:20 Ziemia obiecana 13:05 10 obrazów z życia Prymasa 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 100 cudownych miejsc na świecie 14:30 Zrozumieć Antycywizację 14:55 Słowo życia 15:00 Modlitwa w Go-dzinie Miłosierdzia Koronką do Bożego Miłosierdzia 15:20 Mocni w Wierze 15:50 Ma się rozumieć 16:00 In-formacje dnia 16:10 Siódmy Sakrament 16:40 Prosto o gospodarce 17:00 Młodzi z Pasją 17:25 Zrozumieć wartość życia 17:30 Geopo-lityka 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Westerplatte Młodych 19:00 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu 19:30 Król Chwały 19:45 Modlitwa 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczy-zna 21:00 Apel Jasnogórski



Czas obalić mity dotyczące zdrowia psychicznego

W tym roku Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego przebiegał pod hasłem walki ze stygmatyzacją osób borykających się z zaburzeniami psychicznymi. UNICEF szacuje, że na świecie 1 na 7 dzieci w przedziale wiekowym 10-19 lat boryka się z tym problemem

Zdrowie psychiczne jest tak samo ważne jak zdrowie fizyczne i trzeba o nie dbać. Tymczasem w niemal każdym kraju, rozwiniętym czy rozwijającym się, zdrowie psychiczne to kwestia stygmatyzowana i niedofinansowana. Zaledwie około dwóch procent krajowych budżetów na ochronę zdrowia jest przeznaczana na wydatki związane ze zdrowiem psychicznym. W niektórych krajach to mniej niż 1 dolar na osobę. Tymczasem koszty społeczne tych zaniedbań są ogromne.

U dzieci jednym z głównych czynników wpływających na problemy ze zdrowiem psychicznym jest brak troskliwej opieki rodzica we wczesnym dzieciństwie. Na świecie każdego roku około jedno na dwoje dzieci w wieku od 2 do 17 lat doświadcza przemocy fizycznej, emocjonalnej lub seksualnej. Nierozwiązane problemy ze zdrowiem psychicznym rodziców i opiekunów mogą również mieć poważny wpływ na rozwój emocjonalny i fizyczny dzieci. Nawet 1 na 4 dzieci mieszka z rodzicem cierpiącym na zaburzenia psychiczne.

Sytuacja w Polsce

Szacuje się, że w Polsce ponad 630 tys. dzieci potrzebuje natychmiastowej, specjalistycznej opieki psychologicznej lub psychiatrycznej. Z roku na rok drastycznie rosną statystyki dotyczące prób samobójczych wśród dzieci i młodzieży. Pogłębiające się problemy zdrowia psychicznego wśród młodego pokolenia w połączeniu z dramatyczną sytuacją systemu psychiatrii dziecięcej, stanowią ogromne wyzwanie w walce o kondycję psychiczną dzieci w Polsce.

Zatrważające są dane o samobójstwach. W 2021 roku odnotowano 1496 prób samobójczych wśród dzieci i młodzieży, co w stosunku do 2017 roku stanowi ponad 100% wzrost (dane Komendy Głównej Policji). Kluczowe jest skuteczne i natychmiastowe wprowadzenie rozwiązań, dzięki którym każdy potrzebujący profesjonalnej pomocy młody człowiek otrzyma niezbędne wsparcie.

Nie można jednak zapominać o profilaktyce mającej na celu wspieranie czynników chroniących zdrowie psychiczne młodzieży. Okres dorastania jest kluczowy dla wprowadzenia wszelkich działań o charakterze

profilaktycznym, gdyż połowa zaburzeń zdrowia psychicznego ma swój początek przed ukończeniem 14. roku życia.

Chcemy wspierać rodziców w dbaniu o zdrowie psychiczne dzieci, dlatego we współpracy z ekspertami przygotowaliśmy materiały wideo, z których dorośli mogą się dowiedzieć czym jest higiena zdrowia psychicznego, jakie czynniki mają wpływ na pojawianie się zaburzeń wśród młodych ludzi i jak rozpoznawać niepokojące sygnały, które wysyła dziecko.

Trauma wojny - ukraińskie dzieci w Polsce
Z blisko 4 milionów uchodźców, którzy zarejestrowali się w celu tymczasowej ochrony w Europie, ponad 1,4 miliona znalazło schronienie w naszym kraju. Zdrowie psychiczne dzieci i opiekunów zajmuje bardzo ważne miejsce w działaniach UNICEF w Polsce. Wiemy, że wspieranie ich dobrostanu teraz może zapobiec długoterminowym skutkom traumy w przyszłości.

Większość ukraińskich dzieci, która uciekła do Polski, uniknęła fizycznych ran. Jednak cierpią przez te niewidzialne – spowodowane przez wojnę. Polskie dzieci również dotyka stres wywołany przez konflikt w Ukrainie i one także potrzebują wsparcia.

Naszym celem jest zapewnienie do końca bieżącego roku pomocy psychologicznej dla 585 tys. ukraińskich dzieci i ich opiekunów. Aby osiągnąć ten cel UNICEF w Polsce we współpracy z Ministerstwem Zdrowia oraz Instytutem Matki i Dziecka prowadzi szkolenia pracowników służby zdrowia w zakresie poradnictwa dla rodziców i małych dzieci. Dzięki współpracy z 12 miastami, które przyjęły największą liczbą ukraińskich uchodźców wraz z organizacjami społecznymi prowadzimy programy terapeutyczne. Zachęcamy do utrzymywania kontaktów z bliskimi, rutyny, zabawy i nauki, które mogą pomóc odzyskać poczucie normalności i równowagi.

Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego i psychospołecznego jest również udzielane za pośrednictwem szkół, żłobków, obozów letnich, przestrzeni przyjaznych dzieciom i programów dla rodziców. Z wielu z tych programów korzystają również polskie dzieci.

Jako dorośli musimy nauczyć się pomagać dzieciom i walczyć z wszelkimi przejawami stygmatyzacji osób cierpiących z powodu zaburzeń zdrowia psychicznego. Każdy, kto cierpi, a szczególnie dziecko, wymaga zrozumienia, opieki i wsparcia.

Prawie 600 tysięcy Polaków chorych na grypę!

Czy jednoczesne szczepienia przeciw grypie i COVID19 uratują nas przed zatorem w gabinetach lekarskich?

Od początku września odnotowano już prawie 600 tysięcy przypadków grypy i podejrzeń zachorowań na grypę, a prognozowany szczyt zachorowań dopiero za 3 miesiące. W tym czasie hospitalizowano już ponad 1,5 tys. osób. Niestety najnowsze dane opublikowane przez Ministerstwo Zdrowia znacząco odbiegają od tych z sezonu 2021/2022 i mogą oznaczać, że Polska nie osiągnie nawet 7% prognozy osób zaszczepionych w populacji. Oznacza to łatwą transmisję wirusa w społeczeństwie połączoną z dużą presją na gabinety lekarskie w szczycie zachorowań. Zdaniem ekspertów teraz tylko szczepienie może nas uratować przed długimi kolejkami do lekarzy.

Zbliża się czas największego nasilenia zachorowań na grypę i choroby grypopodobne. Statystycznie od wielu lat szczyt zachorowań w Polsce przypada na przełom lutego i marca. W zeszłym roku ze względu na zdjęcie obostrzeń epidemicznych wysokie dane o zachorowaniach notowano jeszcze w kwietniu. Z danych opublikowanych przez Ministerstwo Zdrowia wynika, że tylko w pierwszym tygodniu października tego roku blisko 117 tys. osób, z których aż 57 tys. to dzieci do 14 roku życia, zachorowało na grypę lub miało podejrzenie zachorowania. Zakażenie wirusem grypy może dotknąć każdego, jednak najbardziej narażone są osoby z grup ryzyka np. seniorzy, dzieci, osoby przewlekle chore oraz kobiety w ciąży. Z cotygodniowych danych, które zapewnia Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego wynika, że

już 568 219 Polaków zachorowało na grypę, a do szpitala z ciężkimi powikłaniami trafiło 1 520 chorych. Mimo tego, że pacjenci mają możliwość poddania się szczepieniu zarówno w aptekach, jak i PO-Zach, w tym roku zainteresowanie szczepieniami gwałtownie spadło.

Zaistniałej sytuacji starano się zapobiec, chociażby decyzją Ministerstwa Zdrowia o sfinansowaniu usługi szczepienia, dzięki której pacjenci nie zapłacą za samo wykonanie szczepienia ani w aptekach ani w placówkach medycznych. Seniorzy powyżej 75 roku życia i kobiety w ciąży skorzystają z bezpłatnych szczepień. Z 50% refundacji skorzystają pacjenci przewlekle chorzy np. diabetycy, osoby chore na nowotwory czy pacjenci kardiologiczni. Osoby nie objęte refundacją będą jednak musieli pokryć koszt samej szczepionki ok. 52 zł

– Niestety podobnie jak przeszliśmy bać się zachorowania na grypę, tak samo mniej boimy się zachorowania na COVID-19. Niestety oba te wirusy mutują i dlatego są dla nas ogromnym zagrożeniem. Biorąc pod uwagę bariery, jakie stawialiśmy im w okresie pandemii trudno prognozować, jak zachowają się w kolejnych sezonach z poluzowanymi ograniczeniami epidemicznymi. W wielu krajach na drugiej półkuli szczyty zachorowań i nakładanie się dwóch chorób były bardzo uciążliwe dla systemu ochrony zdrowia i spowodowały wydanie wielu rekomendacji obligatoryjności szczepień personelu medycznego

i pacjentów z grup ryzyka. Apelujemy do polskich pacjentów o poddawanie się szczepieniom. Dzięki nim możemy skutecznie zapobiegać najpoważniejszym powikłaniom i groźnym konsekwencjom grypy i COVID 19 – ostrzega prof. dr hab. n. med. Adam Antczak, ekspert Ogólnopolskiego Programu Zwalczenia Grypy.

Eksperci rekomendują jak najszybsze poddanie się szczepieniom ze względu na gwałtowny wzrost zachorowań. W tym roku można szczepienie wykonać zarówno w aptece, jak i w gabinetach POZ. Co więcej w wielu punktach dla pacjentów powinno być dostępne jednoczesne szczepienie przeciw grypie i COVID 19.

Czym grozi grypa?

Grypa sezonowa, poza podstawowymi objawami typu kaszel, gorączka, dreszcze, bóle mięśni czy złe samopoczucie, może doprowadzić do poważnych komplikacji oraz hospitalizacji. Do najpoważniejszych powikłań zaliczają się zapalenie płuc, mięśnia sercowego, czy opon mózgowych. W najgorszym wypadku zachorowanie może zakończyć się zgonem. Trzeba również zaznaczyć, że na ciężki przebieg choroby i wymienione powikłania najbardziej narażone są dzieci poniżej 2 roku życia, dorośli w wieku 65 lat lub starsi, kobiety w ciąży oraz pacjenci przewlekle chorzy z obniżoną odpornością.

Co możemy zrobić?

Z wykazów Narodowego Funduszu Zdrowia wynika, że ok. 1500 punktów aptecznych w całej Polsce zapewnia możliwość zaszczepienia się przeciw grypie. Tradycyjnie już zaszczepić się można również w licznych przychodniach POZ.

– Dostęp do szczepień i szczepionek jest coraz szerszy. Apelujemy o to, żeby Polacy jak najszybciej zaszczepili się przeciw grypie, ponieważ spodziewamy się współwystępowania wirusów grypy i SARS-CoV-2. Taka sytuacja naraża pacjentów na poważniejszy przebieg choroby. Przykładem takiej sytuacji w zeszłym roku była, chociażby Australia, w której sezon zachorowań na grypę przypada na miesiące czerwiec-wrzesień – dodaje prof. dr n. med. Adam Antczak, przewodniczący Rady Naukowej OPZG.



LEKARZE SPECJALIŚCI

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

REJESTRACJA

tel: 22 774 09 66 tel: 737 144 444

CENTRUM MEDYCZNE
GABINTER

ul. Krasińskiego 64, 05-120 Legionowo

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

Gabinter.pl



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.*



**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 Jabłonninie

ul. Modlińska 105, 05-110 Jabłonna





sobota

29 października

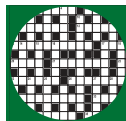
TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:05 Mister Twister - serial fabularyzowany 06:00 Magazyn Ekspresu Reporterów 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:40 Rok w ogrodzie 08:05 Rok w ogrodzie Extra 08:20 Wojsko - polskie.pl 08:45 Pelnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych 09:20 Fascynujący świat - Madame Tussauds: ekspozycja z wosku - film dokumentalny 10:25 Sprawa dla reportera 11:30 Noce i dnie - serial 12:35 Gwiazdy w południe - Zaproszenie dla rewolwerowca - western, prod. USA, 1964, reż. Richard Wilson 14:10 Z pamięci - felieton 14:25 Okrasa famie przepisy SERIAL KRYMINALNY  14:55 Komisarz Alex - serial kryminalny 15:55 Rolnik szuka żony 17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda 17:30 Jaka to melodia? 18:30 Ojciec Mateusz - serial 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:35 Komisarz Alex - serial kryminalny 21:35 Hit na sobotę - Mroczne wody - dramat, prod. USA 23:50 Władza 01:45 Boks - Gala 02:50 Jaka to melodia? 03:45 Wyjście awaryjne - komedia, prod. Polska, 1982, reż. Roman Zaluski 05:20 Z pamięci - felieton 05:25 Zakończenie dnia	05:15 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial 07:55 Pytanie na śniadanie 12:15 Rodzinny ekspres - magazyn 12:55 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - widowisko muzyczne 16:20 Na dobre i na złe - serial 17:20 Smaki świata - magazyn 17:50 Słowo na niedzielę 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Postaw na milion - teleturniej 19:35 Lajki! 20:00 The Voice of Poland 01:45 Kabaret. Super Show Dwójki FILM OBYCZAJOWY  02:50 W blasku nocy - film obyczajowy, prod. USA, 2018, reż. Scott Speer, wyk. Bella Thorne, Patrick Schwarzenegger, Rob Riggle 04:30 Profesor na drodze - film TVP, prod. Polska, 1973, reż. Zbigniew Chmielewski, wyk. Józef Nalberczak, Jolanta Bohdal, Jerzy Braszka, Zbigniew Józefowicz, Andrzej Jurczak, Zygmunt Malawski, Józef Nowak, Leonard Pietraszak, Bogusław Sochnacki, Henryk Staszewski 05:35 Zakończenie	05:55 Uwaga! - magazyn 06:10 Ukryta prawda - program obyczajowy prod. Polska 07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Na Wspólnej - serial, Polska 13:30 MasterChef 15:10 Top Model 16:50 Ślub od pierwszego wejrzenia 17:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarny prod. Polska 19:00 Fakty 19:25 Sport 19:35 Pogoda 19:45 Uwaga! - magazyn 20:00 Mam talent FILM OBYCZAJOWY  22:15 Banksterzy - film obyczajowy, Polska, 2020, reż. Marcin Zieliński, wyk. Antoni Królikowski, Magdalena Lamparska, Katarzyna Zawadzka, Tomasz Karolak, JanFrycz, Rafał Zawierucha, Małgorzata Kożuchowska, Marcin Bosak 00:25 Beowulf - film przygodowy, USA, 2007, reż. Robert Zemeckis, wyk. Ray Winstone, Anthony Hopkins, John Malkovich, Robin Wright Penn, Brendan Gleeson, Crispin Glover, Alison Lohman, Angelina Jolie 02:55 Na granicy światów - serial 03:55 Noc magii	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:20 Ciężnie świnki do... wilkołaka 08:30 Siedmiu krasnoludków ratuje Śpiącą Królową 10:10 Ewa gotuje 10:40 Nasz Nowy Dom 11:40 Bogaty Dom - Biedny Dom 12:45 Górale 13:45 Drwale i inne opowieści Bieszczadu 14:40 Rolnicy. Podlasie - program rozrywkowy prod. Polska 15:45 Wieżienie 17:45 Chłopaki do wzięcia - program rozrywkowy prod. Polska 18:50 Wydarzenia 19:15 Prezydenci i Premierzy 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:00 Doda. 12 kroków do miłości FILM PRZYGODOWY  21:00 Noc w muzeum. Tajemnica grobowca Larry orientuje się, że jego przyjaciele, czyli eksponaty nowojorskiego Muzeum Historii Naturalnej, dziwnie się zachowują. Postanawia odkryć, co jest tego przyczyną. Okazuje się, że tablica, dzięki której eksponaty ożywają, niszczy i można ją uratować tylko w British Museum. Larry, razem z synem Nickiem wyruszają do Londynu, by rozwiązać tajemnicę tablicy... 23:10 World Trade Center 02:00 Czarna pantera 04:40 Disco Gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje	06:45 Muzyka lekka, łatwa i przyjemna - program rozrywkowy 07:55 Informacje kulturalne 08:20 Wydarzenie aktualne 08:45 Tamte lata, tamte dni - magazyn 09:25 Wielki Buster - film dokumentalny 11:10 Serialowa nostalgia - Barbara i Jan - serial 11:45 Barbara i Jan - serial 12:25 Galimatias czyli Kogel - Mogel II - komedia, prod. Polska, 1989, reż. Roman Zaluski 14:15 Dzika Muzyka - Kapela Byrtków - Muzyka spod Żywca 14:55 Actus Humanus Nativitas - Farinelli - koncert 16:00 Retro kino - Mój wujaszek - komedia 18:10 Do dzieła - magazyn 18:35 Legendy Rocka 19:30 Informacje kulturalne DRAMAT  20:00 Bilet do kina - Czwarta władza - dramat, prod. USA, 2017, reż. Steven Spielberg, wyk. Meryl Streep, Tom Hanks, Sarah Paulson 22:05 Kabaret Starszych Panów - widowisko 23:25 Seans kultowy - Kika - komedia, prod. Francja, Hiszpania, 1993, reż. Pedro Almodóvar, wyk. Verónica Forqué, Peter Coyote, Alex Casanovas, Rossy de Palma 01:30 Wieczór kinomana - Parasite - film fabularny, prod. Korea Połudn., 2019, reż. Bong Joon - Ho, wyk. Song Kang - Ho, Lee Sun - Kyun, Jo Yeo - Jeong 02:50 Informacje kulturalne 04:20 Wiśniak - dokumentalny	06:00 Napisła: Morderstwo 07:00 Taki jest świat - program informacyjny 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy Prowadzenie lombardu to zajęcie ciekawe, momentami ekscytujące, ale często i niebezpieczne. Bohaterami serialu są: właściciel Kazimierz Barski, jego rodzina, pracownicy oraz klienci, którzy pojawiają się w lombardzie z powodu różnych życiowych zawirowań. Są to zarówno osoby starsze, potrzebujące środków do życia, jak i młode, które zastawiają na kilka dni laptop czy telefon. Do lombardu równie chętnie zaglądają zwariowani poszukiwacze okazji, złodzieje czy nawet policjanci. FILM AKCJI  20:00 Mocne sobotnie kino: Champion 4: Walka o honor - film akcji 21:50 Niezniszczalni 3 - film akcji 00:25 Infiltrator 02:30 Zobacz to! Blok powtórkowy: Biesiada na cztery pory roku 03:00 Menu na miarę - program kulinarny 03:55 Biesiada na cztery pory roku 04:40 Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska 05:20 Menu na miarę - program kulinarny 06:00 Dyżur - serial dokumentalny	05:05 Szkoła - obyczajowy 06:05 Wiza na miłość 07:00 Wyluzuj, Scooby Doo! - serial animowany, USA 07:30 Lego przygoda II - film komedia, Dania, Norwegia, Australia, USA, 2019, reż. Mike Mitchell, wyk. Chris Pratt, Elizabeth Banks, Will Arnett, Tiffany Haddish, Will Ferrell, Channing Tatum 09:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 13:40 Zagadki losu 14:40 Opowieści małżeńskie 15:40 Mickey Niebieskie Oko - film komedia, Wielka Brytania, USA, 1999, reż. Kelly Makin, wyk. Hugh Grant, James Caan 17:50 Jak wytresować smoka II - film przygodowy, USA, 2014, reż. Dean DeBlois, wyk. Jay Baruchel, Cate Blanchett, Gerard Butler FILM PRZYGODOWY  20:00 Władca pierścieni: Powrót króla - film przygodowy, Nowa Zelandia, USA, Niemcy, 2003, reż. Peter Jackson, wyk. Elijah Wood, Ian McKellen, Viggo Mortensen, Sean Astin, Bernard Hill, John Noble, John Rhys-Davies, Billy Boyd, Dominic Monaghan, Orlando Bloom, Miranda Otto, David Wenham, Liv Tyler, Hugo Weaving 00:15 Halloween - film horror, USA, Wielka Brytania, 2018, reż. David Gordon Green, wyk. Jamie Lee Curtis, Judy Greer, Andi Matichak, James Jude Courtney, Nick Castl 02:25 Druga strona medalu 03:00 Noc magii	06:00 Jaś Fasola 06:30 Galileo 10:45 Zakazane królestwo 12:55 Agenci. Biuro Detektywistyczne 14:55 STOP Drogowka 17:00 Policjantki i Policjanci 22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 00:05 Bad Ass 3 - USA, 2014, reż. Craig Moss, wyk. Amos John, Colby Arps, Danny Glover, Loni Love, Trejo Danny Trzeci film Craiga Mossa o lokalnym bohaterze, który razem ze swoim przyjacielem nie potrzebuje policji, by załatwić swoje sprawy i skutecznie wymierzyć sprawiedliwość. Tym razem Frank Vega i Bernie Pope próbują odnaleźć w Luizjanie porwanego przyjaciela. 01:55 Śmierć na 1000 sposobów 02:20 Disco Polo Life 03:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Telezakupy TV Okazje TV Trwam 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Warto zauważyć... 12:50 Siądmy Sakrament 13:20 Ocalić od zapomnienia 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 100 cudownych miejsc na świecie 14:30 Przegląd Katolickiego Tygodnika „Niedziela” 14:35 Natura Obiektywnie 15:00 Regał 15:30 Wierzę w Boga 16:00 Informacje dnia 16:10 Powstanie Wielkopolskie 17:00 Z Parlamentu Europejskiego 17:25 Święty na każdy dzień 17:30 Nowa Ewangelizacja 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Manna z Nieba 19:45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Mysiąc Ojczyzna 21:00 Apel Jasogórski

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

niedziela

30 października

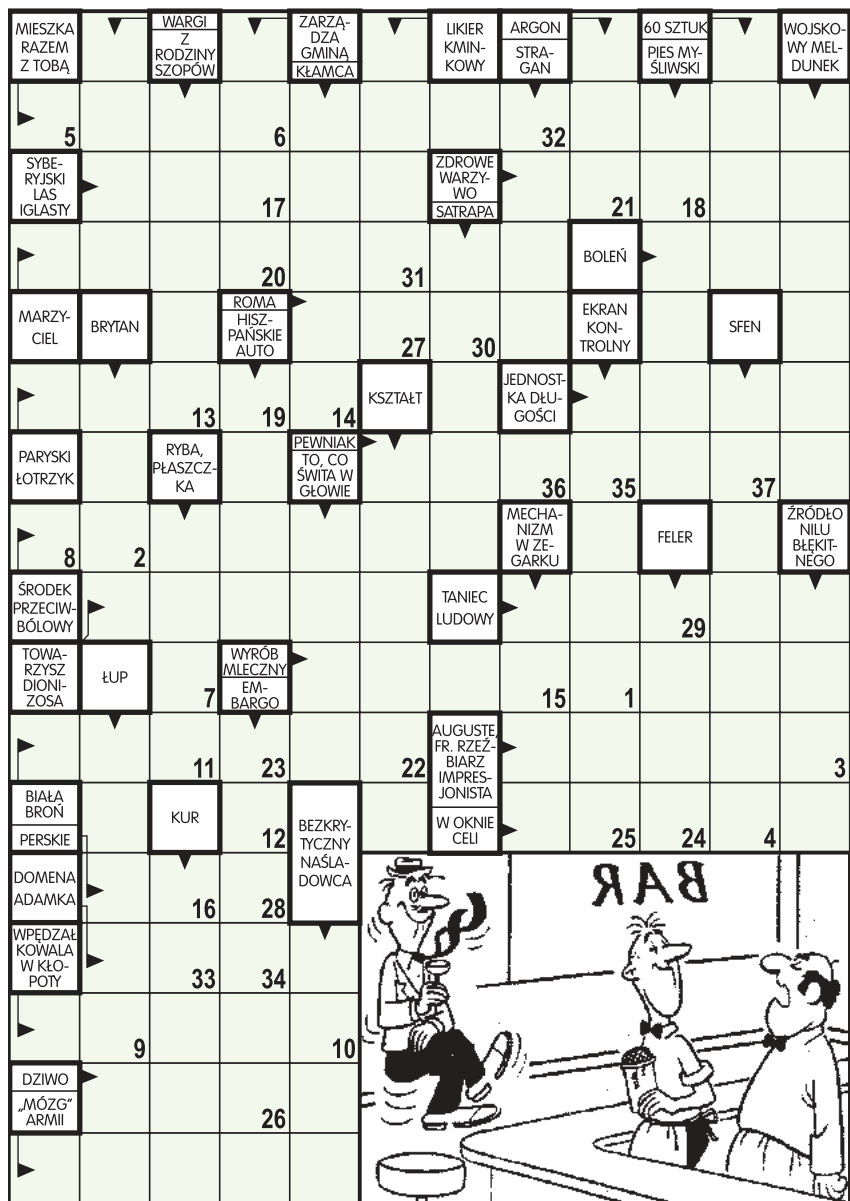
TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:05 Sprawa dla reportera 06:00 Słownik polsko@polski - talk - show 06:25 Wojsko - polskie.pl 06:55 Słowo na niedzielę 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Łagiewnikach 08:00 Tydzień 08:30 Zakochaj się w Polsce 09:05 Czas w las - magazyn 09:35 Okrasa famie przepisy 10:10 Klasyczne smaki według Remigiusza Rączki 10:45 Zmiennicy - serial 11:55 Miedzy ziemią a niebem 12:00 Anioł Pański 12:15 Miedzy ziemią a niebem 12:50 Misja Zambia 13:15 BB w Jedynce - Serengeti - serial dokumentalny 14:15 Z pamięci - felieton 14:25 Weterynarz z sercem KOMEDIA  15:15 Wyjście awaryjne - komedia, prod. Polska 17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda 17:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 18:20 Zielone I Love You - koncert Rafała Brzozowskiego 19:25 Sport 19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda 20:15 Wojenne dziewczyny 21:15 Rolnik szuka żony - reality show 22:20 Zakochana Jedynka - Miłość bez końca - film fabularny, prod. USA 24:00 Mroczne wody - dramat, prod. USA, 2019 02:15 Mam przyjaciół w niebie - komedia 03:50 Jaka to melodia?	05:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial 07:55 Pytanie na śniadanie 11:15 Pytanie na śniadanie - widowisko muzyczne 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - widowisko muzyczne 16:15 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny 17:05 Lajki! 17:30 Zaczynj od zdrowia - magazyn 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:55 Na sygnale - serial fabularyzowany 20:00 Postaw na milion - teleturniej 21:00 Czas zemsty - film akcji, prod. USA, 2013 DRAMAT  23:10 Kino bez granic - Asystentka - dramat, prod. USA, 2019, reż. Kitty Green, wyk. Julia Garner, Matthew Macfadyen, Makenzie Leigh 00:50 Jak pies z kotem - film fabularny, prod. Polska, 2018, reż. Janusz Kondratiuk, Janusz Kondratiuk, wyk. Lucyna Malec, Robert Więckiewicz, Olgierd Łukaszewicz, Bożena Stachura, Aleksandra Konieczna 02:40 Milczenie - film fabularny, prod. Włochy, Tajwan, USA, Meksyk, 2016, reż. Martin Scorsese, wyk. Andrew Garfield, Adam Driver, Liam Neeson 05:20 Zakończenie	05:20 Uwaga! - magazyn 05:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:25 Nowa Maja w ogrodzie 07:55 Akademia ogrodnika 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Co za tydzień - magazyn 12:15 Mam talent - program przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2011, reż. David Yates, wyk. Daniel Radcliffe, Emma Watson, Rupert Grint, Ralph Fiennes, Alan Rickman, Michael Gambon, Helena Bonham Carter 17:25 Lego Masters 19:00 Fakty 19:45 Uwaga! - magazyn 20:00 MasterChef - program SERIAL OBYCZAJOWY  21:35 Tajemnica zawodowa - serial, Polska 22:40 Rafa - film thriller, Australia, 2010, reż. Andrew Traucki, wyk. Adrienne Pickering, Damian Walsh-Hawling, Gyton Grantley, Zoe Naylor, Kieran Darcy-Smith 00:20 Kuchenne rewolucje - program kulinarny 01:25 Największe polskie katastrofy - program dokumentalny 02:25 Uwaga! - magazyn 02:45 Noc magii 04:10 Zamieszkać na plaży 04:40 Raj za pół ceny - program lifestyleowy	06:00 Nowy dzień z Polsat 09:05 Świąteczne kolegowanie Shrek wraz z rodziną, osłem i wszystkimi znanymi postaciami z bajek spotykają się, aby razem obchodzić Wigilię. Bohaterowie opowiadają zabawne historie i śpiewają znane piosenki oraz koledy... 09:20 Doktor Dolittle 2 11:00 Mały Książę Dziewczynka zaprzyjaźnia się z ekscentrycznym staruszką z sąsiedztwa, który przedstawia się jako Pilot. 13:30 Noc w muzeum. Tajemnica grobowca 15:40 Twoja Twarz Brzmi Znajomo 17:40 Nasz Nowy Dom 18:50 Wydarzenia 19:30 Państwo w Państwie PROGRAM ROZRYWKOWY  20:00 Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni 22:05 Chętni na kasę Emocjonująca rozgrywka między planującą zuchwały napad grupą przestępców a parą nieustępliwych gliniarzy. Mocne kino w doborowej obsadzie. Grupa wytrawnych oszustów przeprowadza serię zuchwałych napadów na banki. Członkowie szajki są już jednak zmęczeni swoją niebezpieczną profesją i marzą o wycofaniu się z interesu. 00:25 Bloodshot 03:00 Więźni według Świąt 04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy	07:10 Bohdan! Trzymaj się! 08:00 Nabożeństwo Kościoła Chrześcijan Baptystów w Białymstoku 09:05 Od ucha do ucha - serial 09:35 Wschodzące gwiazdy baletu. Pięć lat później - serial dokumentalny 10:15 Koncert Piccolo - film animowany 10:25 Angielskie śniadanie - serial 11:35 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny 12:15 Bilet do kina - Czwarta władza - dramat 14:20 Wędrowiec Polski - Kociewie 15:00 Orchestre National du Capitol. Dutilleux/Holst - koncert, prod. Francja 16:50 Zaginione - odnalezione - Claude Monet 17:15 Niedziela z... rolami Jacka Chmielnika KOMEDIA  18:05 Niedziela z... rolami Jacka Chmielnika - Kingsajz - komedia, prod. Polska, 1988, reż. Juliusz Machulski, wyk. Jacek Chmielnik, Jerzy Stuhr, Katarzyna Figura, Grzegorz Heromiński, Joachim Lamza 20:05 Informacje kulturalne - informator kulturalny 20:30 Rob Roy - film przygodowo-histeryczny, prod. Wielka Brytania, USA, 1995, reż. Michael Jones Caton, wyk. Liam Neeson, Jessica Lange, John Hurt 23:00 Scena muzyczna 24:00 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny 00:40 Osiem i pół - dramat, prod. Włochy, 1963	06:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny 08:50 Przygoda w krainie słoni 10:45 Miłość, szmaragd i krokodyl Autorka romansów wyjeżdża do Kolumbii ratować siostrę porwaną dla okupu. Pomaga jej przypadkowo poznany łowca przynag. 12:50 Polowanie na prezydenta 14:40 Megan Leavey 17:00 Robin Hood: Książę złodziei Po powrocie do Anglii Robin odkrywa, że stracił rodzinny majątek. Przyłącza się do bandy rzeźmieszków z lasu Sherwood, wypowiadając wojnę bezwzględemu szeryfowi Nottingham. FILM SENSACYJNY  20:00 Niedziela z gwiazdami: Fighter Znajdujący się w beznadziejnej sytuacji rodzinnej Micky Ward, były bokser, za sprawą swojej dziewczyny postanawia stanąć do walki o mistrzowski tytuł. 22:20 Do utraty sił Pomimo przeciwności losu bokser stara się powrócić na szczyt i odzyskać dobre imię. 01:00 Za wszelką cenę 03:45 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat - program informacyjny 04:20 Menu na miarę - program kulinarny 05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy	05:05 Szkoła - obyczajowy 06:05 Wiza na miłość 07:00 Wyluzuj, Scooby Doo! - serial animowany, USA 07:30 Legends sowiego królestwa: Strażnicy Ga'Hoole - film przygodowy, USA, Australia, 2010, reż. Zack Snyder, wyk. Emily Barclay, Joel Edgerton, Anthony LaPaglia, David Wenham, Hugo Weaving, Sam Neill, Helen Mirren, Geoffrey Rush 09:30 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:40 Perfect Picture - program rozrywkowy 13:45 Karol. Papież, który pozostał człowiekiem - miniseria obyczajowy, Włochy, Polska, Kanada, reż. Giacomo Battiato, wyk. Piotr Adamczyk, Dariusz Kwaśniewski FILM PRZYGODOWY  15:50 Władca pierścieni: Powrót króla - film przygodowy, Nowa Zelandia, USA, Niemcy, 2003, reż. James Foley, wyk. Dustin Hoffman, Edward Burns, Rachel Weisz 02:05 Druga strona medalu 2 - talk show 02:40 Noc magii	06:00 Jaś Fasola 06:35 Galileo 07:35 Wielkie tajemnice historii 09:30 Galileo 11:40 Mistrz kierownicy ucieka 13:45 Park jurajski III - USA, 2001, reż. Johnston Joe, wyk. Sam Neill, Tea Leoni, William H. Macy Paleontolog, Allan Grant, pomaga w poszukiwaniach nastolatka zagubionego na wyspie, którą opanowały dinozaury. 15:40 Twister 18:00 Łowcy Skarbów. Kto da więcej 20:00 Łowca i Królowa Łodu - USA, 2016, reż. Troyan Cedric Nicolas, wyk. Blunt Emily, Chastain Jessica, Hemsworth Chris, Theron Charlize Poznajcie historię, która poprzedzała wydarzenia znane z opowieści o Królewnej Śnieżce. 22:25 Łowcy Skarbów. Kto da więcej 23:30 Robin Hood TV Trwam 10:15 Msza święta 11:30 Przegląd Katolickiego Tygodnika „Niedziela” 11:40 Historia krzyża na Tarnicy 12:00 Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem 12:15 Papież Polak do Rodaków 12:50 Nie ma jak w domu 14:15 Prawda znalazła swój dom 14:40 Drzwi do lasu 15:00 Wies - to też Polska 16:00 Informacje dnia 16:10 Koncert zyczeń 16:45 Święty na każdy dzień 16:50 War-kocz królowej Wisły 17:00 Zostali Żołnierzem RP 17:15 Muzyczne chwile 17:30 Sól Ziemi 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anio



ROZRYWKOWE TO I OWO nr 289

Redaguje:
Władysław Firlik

1. STAŁY KLIENT

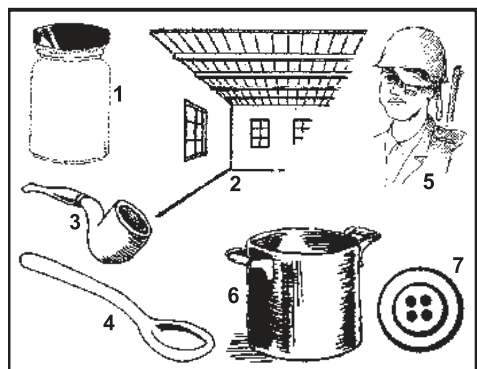
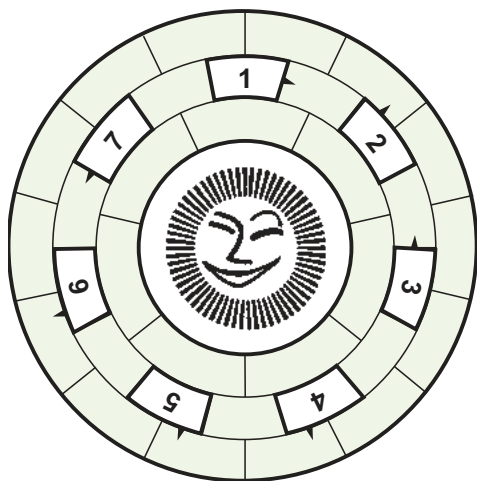


Litery z pól ponumerowanych od 1 do 37 utworzą wypowiedź kierownika baru.

4. HOMONIM

Po głowie się _____ myśl,
zdziwienie bardziej niż oburzenie:
czemu _____ jedzą i dziś
różni spryciarze, cwaniacy, lenie.

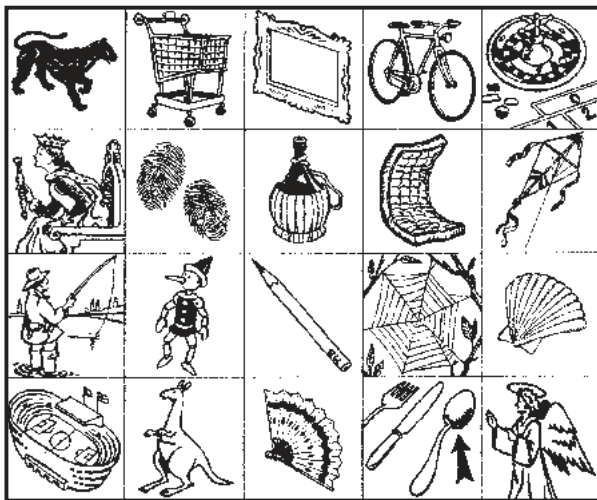
7. WIRÓWKA OBRAZKOWA



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

**ROZRYWKI UMYŚŁOWE
KUPON - 289**

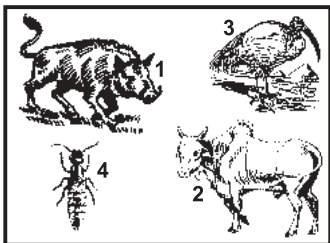
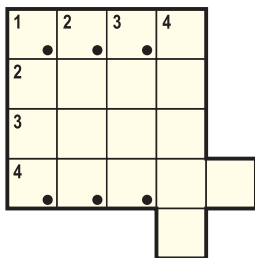
5. ELIMINATKA OBRAZKOWA



W	B	A	C	H	Y	L	A	W	R	Z
A	R	J	O	A	W	P	O	E	C	R
O	H	Ł	W	Ó	A	W	E	Ł	K	Y
G	S	T	O	A	D	R	I	S	O	N
M	Z	A	T	E	E	R	O	A	C	D
N	A	A	N	I	G	O	A	N	Ł	Y

Spośród 20 rysunków należy wybrać 6 takich, których nazwy można wykreślić z 6 rzędów poziomych. Nieskreślone litery czytane także rządami poziomymi, utworzą przysłowie rosyjskie.

9. MAGIA



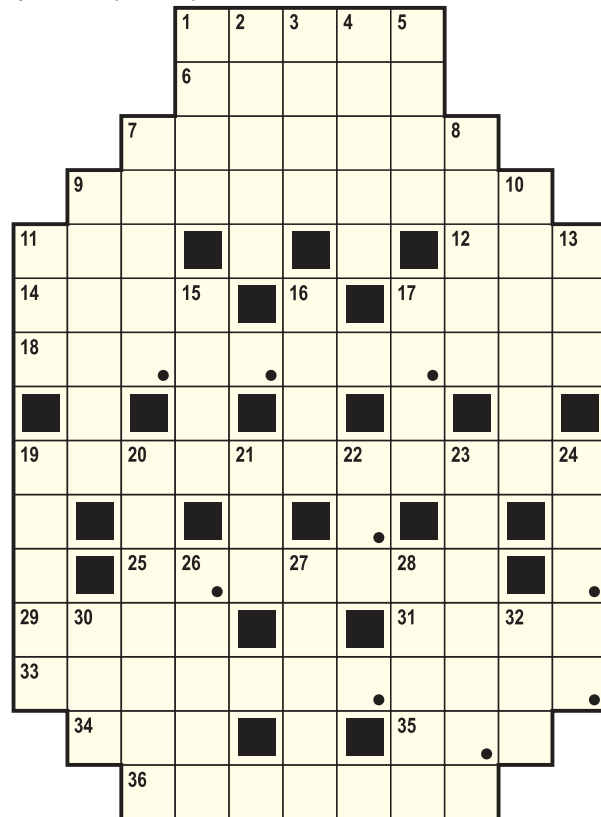
Rozwiązanie w polach z kropką - rządami.

2. KRZYŻÓWKA

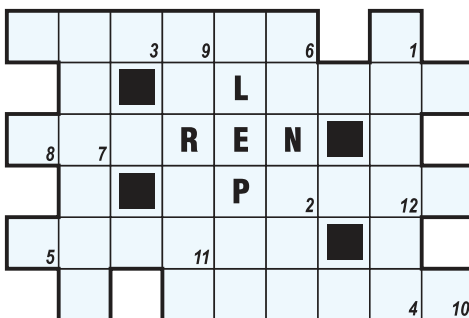
Litery z pól zaznaczonych (rzędami) utworzą rozwiązanie.

POZIOMO: 1) zlot ciot, 6) dawny komputer, 7) autor „Urzędniczek”, 9) raj jaj, 11) szal ciat, 12) drążek gimnastyka, 14) schowek na drugie oczy, 17) sługa Nel, 18) okrąg podległy urzędnikowi królewskiemu, 19) dyplom bakałarza, 25) środek transportu z wojskiem, 29) odrobina dolara, 31) rzeka w Białorusi, 33) ogół fauny na danym obszarze, 34) płynie przez Berno, 35) imię Basinger, 36) piec dla przechodnia.

PIONOWO: 1) z ryżu, 2) kobieta z miłości dwojga dzikich w pustyni, 3) łączy rękę z tułowiem, 4) ulica Okudżawy, 5) niebo u Chińczyków, 7) funkcja trygonometryczna, 8) ma sury, 9) stado wilków, 10) imię żony Mickiewicza, 11) drewno na statki, 13) producent shumy, 15) pijacki pokój, 16) karnacja, 17) stolica Egiptu, 19) miasto nad Ropą, 20) uderzenie nogą, 21) kra, 22) powyżej kolana, 23) niemnająca się tkanina, 24) ma potężny dziób, 26) Lisandro, kubański pisarz, 27) leśna krzewinka, 28) modelka, 30) była pierwsza, 32) sklep z „Teya”.



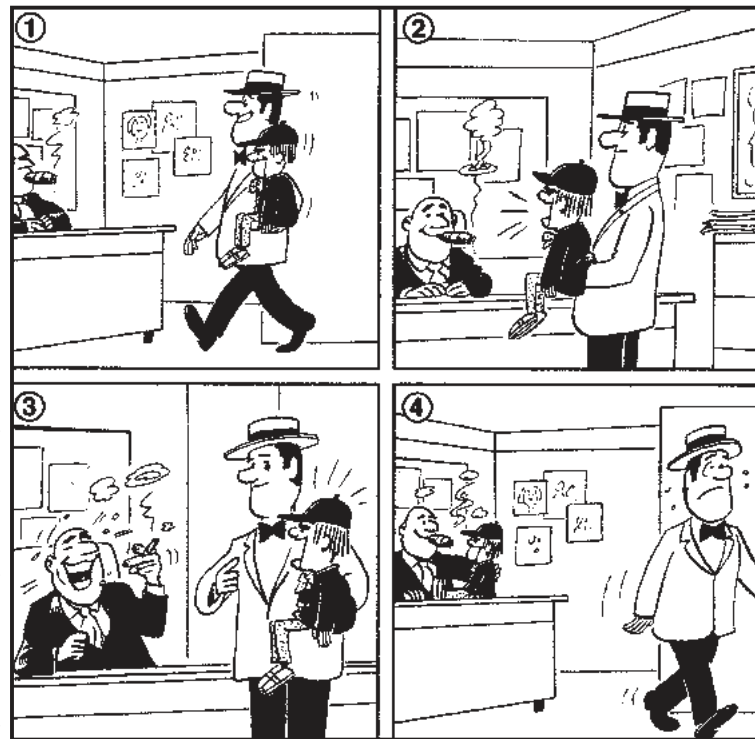
3. JOLKA



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 12 utworzą rozwiązanie.

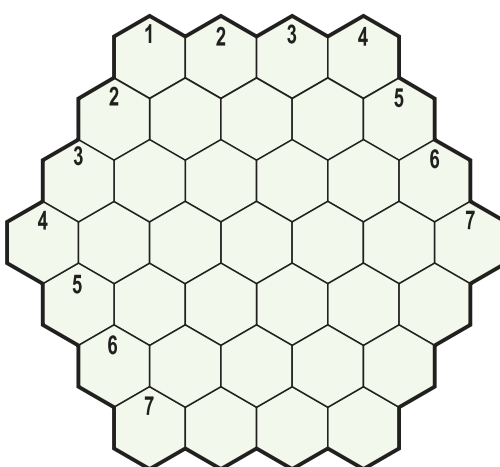
- zakończenie powieści,
- szata starożytnych Rzymian,
- artysta, mistrzostwo,
- rząd bezszczękowców mulistych wód,
- przy jej ujęciu leży Berlin,
- plwanie,
- ustęp w tekście,
- konglomerat,
- niewielki ślad po operacji,
- enzym katalizujący reakcję rozkładu mocznika,
- powtarza się w piosence.

6. HISTORYJKA OBRAZKOWA



Powyższa historyjka składa się z 4 obrazków z tym, że jeden z nich różni się od pozostałych. Który obrazek jest inny?

8. FIGURA MAGICZNA



1) towot, 2) roślina plechowata, 3) składnik materiałów wybuchowych, 4) pomoc, 5) na niej siedzi leń, 6) kraj z Katmandu, 7) ubytek towaru na skutek wyschnięcia.

10. REBUSIK



Początkowa litera: K.



Nadleśnictwo Jabłonna
ogłasza nabór na stanowisko:
KIEROWCY
Szczegóły oraz warunki naboru
dostępne są na stronie:
www.jablonna.warszawa.lasy.gov.pl



Sprzedajesz lub kupujesz mieszkanie?

ZGŁOŚ SIĘ DO NAS

Zapewniamy kompleksową obsługę
Pomagamy w uzyskaniu kredytu

784 611 270, 605 325 056

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



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

Wójt Gminy Winnica
informuje, że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy w Winnicy ul. Pułtuska 25, w okresie 21 dni, licząc od dnia 19.10.2022r. będzie wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonych do zbycia w drodze przetargu – działki 76/2, 76/3, 76/4 obręb Domostaw gm. Winnica.

Wójt Gminy Winnica
mgr Robert Wróblewski

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

TEL. 991

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

POWIAT LEGIONOWSKI			
Data	gmina, miejscowość nazwy i zakres numerowy ulic	Numer i nazwy stacji	Wyłączenia w godzinach
25.10.2022	Chotomów ul. Złota	04-0546 (CHOTOMÓW JODŁOWA)	09:00-13:00
26.10.2022	Chotomów ul. Mała 1, 1A, 1B, 3, 3A, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 20 ul. Górzysta 4, 6, 7, 7A, 8, 10, 10A, 12, 14, 16, 18, 20, 20A, 20B, 20C, 20D ul. Obrońców Modlina 4, 5, 9, 10, 10A, 11, 12, 13, 19, 20, 21, 21A, 22, 23, 23A, 24, 25, 26, 27, 28, 28A-C, 29, 30 ul. Podleśna 25, 27, 29, 31 ul. gen. Lucjana Żeligowskiego 27/9, 27/11	04-1029 (CHOTOMÓW OBR.MODLINA)	08:00-10:00
26.10.2022	Chotomów ul. Księżycowa 30, 32, 32A ul. Obrońców Modlina 36-58	04-0983 (CHOTOMÓW BAGIENNA 3)	10:30-13:00

POWIAT NOWODWORSKI			
Data	gmina, miejscowość nazwy i zakres numerowy ulic	Numer i nazwy stacji	Wyłączenia w godzinach
25.10.2022	Zakroczym ul. Gałachy 59 ul. Gałachy Prochownia 1 ul. Płatanowa ul. Utrata 12C, 15, 15A, 15B, 16A, 17, 17A-C, 18, 19, 20, 21, 22, 22A, 22B, 23	04-0180 (ZAKROCZYM 3)	10:00-14:00
26.10.2022	Kazuń-Bielany ul. Małownicza Aleksandra Oczachowskiego, Bursztynowa ul. Kościelna ul. Akacja ul. Modrzewiowa ul. Osiedłowa ul. Zaczysze ul. Rosy ul. Pogodna ul. Klonowa ul. Długa 5, 9A, 29, 31, 33, 35, 36, 38, 39, 40, 41, 43, 46, 47 ul. Trakt ul. Kwiatowa ul. Wiosenna Kazuń Polski ul. Długa 50-179 ul. Szkolna 1-11, 13, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24 ul. Poprzeczna 3, 6 ul. Podleśna 2, 2A, 4, 6, 8, 10, 12, 14 ul. Widok 3, 5, 9, 11, 11A, 15, 16, 20, 39 ul. Leśna 28, 30, 32, 32A, 34, 36, 38, 39, 40, 42, 44, 46, 48, 50, 55, 59, 59A, 61, 63, 65, 67, 69, 31, 73	04-0639 (KAZUŃ NOWY WIEŚ), 04A-POMP. KAZUŃ (KAZUŃ POMPOWIA), 04-1145 (KAZUŃ POLSKI 4), 04-1279 (KAZUŃ POLSKI 2), 04-0073 (KAZUŃ OŚRODEK), 04-1147 (KAZUŃ POLSKI PAN), 04-0074 (KAZUŃ POLSKI WIEŚ 1)	08:00-10:00

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

PRACA

dam pracę

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

Magazynier. Atrakcyjne wynagrodzenie 664473560
LEG 52614

Młodego mężczyznę do przyuczenia 664 473 560
LEG 52616

szukam pracy

Dyplomowany ogrodnik podejmie pracę przy porządkowaniu ogrodów tel. 602234237
LEG 52704

Szukam pracy jako pomoc przy montażu instalacji elektrycznych w domach 698543034
LEG 52722

AUTO-MOTO

sprzedam

Kupię KażdeAutoOsobowe Busy SkuteryMotory Najlepsze Ceny-NaRynku MożliwośćZwrotuOcz MaszCośDzwoń NatychmiastowyOdbiór Błyskawiczna Wycena Kupuję Calei rozbitę BezOciPrze-gląduiDo Drobnych Napraw! ZadbaneAuta Zasiwiadczenia DoKasji 502964469
LEG 52584

nadaj DROBNE na stronie
www.nadajdrobne.pl

EDUKACJA

korepetycje

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

ZDROWIE

przychodnie

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

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

inne

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

Sprzedam fajną matę masującą z funkcją masażu wibracyjnego... Proszę o kontakt telefoniczny Legionowo 0-603253531 603253531 jarekzlegio-nowa@gmail.com
LEG 52721

TURYSTYKA

USŁUGI

remont i budowa

Cyklina bezpyłowa, układanie 602 523 096
LEG 52660

Glazura solidnie 602670035
NDM 52645

Malowanie-tapetowanie-remonty osobiście-solidnie 694065757
LEG 52381

Pielęgnacja i wycinka drzew, krzewów + rębak. Sprzątanie strychów + wywóz 511 385 640
PUL 52696

Remonty mieszkań. Tanio i solidnie. Tadeusz. 508-074-201
NDM 52286

Usługi dekarские, wiaty, zadaszania, wymiana i czyszczenie orynnowania, grzanie papy, murowanie i naprawa kominów, schody betonowe, mycie i malowanie elewacji 511 385 640
PUL 52697

Usługi remontowo-budowlane, powiat legionowski tel. 511949741
LEG 52686

Usł. ogólnobudowlane 507567910
PUL 52673

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

Wycinka drzew, wynajem podnośnika kosz., usl. 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 52579

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

naprawy

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

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

nadaj DROBNE na stronie
www.nadajdrobne.pl

ROBERT
WYNAJEM I USŁUGI PODNOŚNIKIEM KOSZOWY
602 86 57 86
www.robert.media.pl

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

BIZNES

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam mieszkanie

Legionowo Os. Batorego, 50m2, 2 piętro, widna kuchnia, 3-pokojowe 605848878
LEG 52713

L-wo ul. Zegrzyńska, M3, parter z ogródkiem i balkonem 602222431
LEG 52723

sprzedam dom

Gąsocin, 50m2, działka 600m2, cena 200 tys. do negocjacji 602222431
LEG 52727

Legionowo Przystanek, pow. mieszk. 94m2, gaz ziemny, woda miejska, działka 300 m2, tel. 797824950
LEG 52703

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 52726

do wynajęcia

Chotomów, tel. 509048137
LEG 52705

Do wynajęcia w Pułtusku mieszkanie dla kobiety b. tanio 509661909
PUL 52694

Legionowo, 30m2, mieszkanie umeblowane, AGD 7749995, 699973969
LEG 52719

poszukuję do wynajęcia

Senior poszukuje lokum do wynajęcia w cichym, spokojnym miejscu w Legionowie (centrum i okolice), może być bez mebli, tel. 510636206
LEG 52720

inne

DMK NIERUCHOMOŚCI

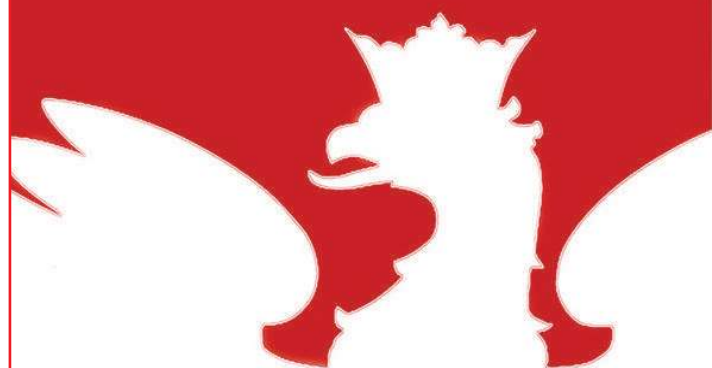
Sprzedajesz lub kupujesz mieszkanie? Zgłoś się do nas. Zapewniamy kompleksową obsługę. Pomagamy w uzyskaniu kredytu.

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

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

eprasa.pl 0b9b1d6e08

1918-2022



Wójt, Rada Gminy Nieporęt,
Dowódca 9 Brygady Wsparcia Dowodzenia
DG RSZ w Białobrzegach

zapraszają na obchody

ŚWIĘTA NIEPODLEGŁOŚCI

10 LISTOPADA 2022

Plac Wolności w Nieporęcie

9.30-15.30 Piknik Historyczny

- Muzeum 2 Korpusu Polskiego z Józefowa
- armata przeciwlotnicza w roli karuzeli dla najmłodszych
- Stara Zagroda - wystawa starych zabawek
- Menażeria Teatru Wagabunda - wystawa polskiej manufaktury
- współczesne pojazdy wojskowe z jednostki w Białobrzegach
- przejażdżki półciężarówką Dodge
- strzelnica z nagrodami
- manufaktura świc

17.00 Msza Święta w intencji Ojczyzny

w Kościele pw. Niepokalanego Poczęcia NMP w Nieporęcie

Odświeżenie masztu postawionego w ramach projektu „Pod biało-czerwoną”
Uroczyste wciągnięcie flagi Rzeczypospolitej Polskiej na maszt.
Odśpiewanie Mazurka Dąbrowskiego.

18.00 Apel Pamięci Oręża Polskiego

w asyście Kompanii Reprezentacyjnej Wojsk Lądowych wystawionej
przez 9 Brygadę Wsparcia Dowodzenia DGRSZ w Białobrzegach

- złożenie kwiatów pod pomnikiem na Placu Wolności w Nieporęcie
- w uroczystościach udział weźmie 2 Szwadron 11 Pułku Ułanów Legionowych



Parafia Niepokalanego
Poczęcia Najświętszej
Maryi Panny w Nieporęcie



Parafia Najświętszej Maryi Panny
Wspomożycielki Wiernych
w Stanisławowie Pierwszym



11 LISTOPADA 2022

VI BIEG NIEPODLEGŁOŚCI START godz. 9.45

plac przed Kościołem w Stanisławowie Pierwszym

11.11 złożenie kwiatów pod tablicą upamiętniającą poległych za Ojczyznę
w Kościele pw. N.M.P Wspomożycielki Wiernych w Stanisławowie Pierwszym



11 listopada w Gminie Nieporęt odbędzie się VI Bieg Niepodległości! Na ten moment, jak co roku, z wielką niecierpliwością czekają nie tylko nasi mieszkańcy. W naszym wydarzeniu tradycyjnie już udział biorą biegacze z różnych części kraju, a nawet świata. Wśród nich bywają prawdziwi biegowi celebryci.



Pobiec dla Niepodległej!

Jak w latach ubiegłych, uczestnicy zawodów i osoby im kibicujące zbierają się 11 listopada na placu przed kościołem w Stanisławowie Pierwszym. To tam znajdować się będzie biuro zawodów oraz start i meta wyścigu. Udział w zawodach jest bezpłatny, ale wymaga rejestracji. Zgłaszający może zapisać się wyłącznie na jeden bieg. Na poszczególne konkurencje obowiązują limity. Każdy zawodnik ma obowiązek wcześniejszego sprawdzenia, czy jego zgłoszenie zostało ujęte na liście startowej. **Zapisy online trwają do 9 listopada 2022**

lub do wyczerpania limitów na daną konkurencję. Panel rejestracyjny znajduje się na stronie www.nieporęt.pl.

Trasa głównego biegu wyścigu prowadzić będzie ulicami: Izabelińską, Przyszłość, Klonową, Graniczną, Małolecką, Zwycięstwa, Królewską, Izabelińską – do ul. Koncertowej na plac przed Kościołem. Limit czasu wynosi 90 minut. Jeżeli zawodnik nie zmieści się w limicie, ma obowiązek zejść z trasy i wsiąść do samochodu z napisem „koniec biegu”. W związku z organizacją imprezy, 11 listopada mogą się pojawić okresowe utrudnienia

w ruchu drogowym, o których poinformujemy na stronie internetowej urzędu gminy oraz w naszych mediach społecznościowych.

W ramach VI Biegu Niepodległości zostaną przeprowadzone cztery wyścigi na różnych dystansach i w różnych kategoriach wiekowych.

Dystans 400 m dla dzieci (roczniki 2014–2017)

Start: godzina 9:45. Limit czasu: 25 minut.

Odbiór pakietów i dodatkowa rejestracja w miarę wolnych miejsc w godz. 8:30-9:30.

Dystans 800 m dla dzieci (roczniki 2010–2013)

Start: godzina 10:15. Limit czasu: 30 minut.

Odbiór pakietów i dodatkowa rejestracja w miarę wolnych miejsc w godz. 8:45-9:45.

BIEG GŁÓWNY na 10 km - atest PZLA (rocznik 2009 i osoby starsze)

Start: godzina 11:11. Limit czasu: 90 minut.

Odbiór pakietów i dodatkowa rejestracja w miarę wolnych miejsc w godz. 8:00-10:40.

BIEG na ok. 5,6 km (rocznik 2009 i osoby starsze)

Start: godzina 11:26. Limit czasu: 60 minut

Odbiór pakietów i dodatkowa rejestracja w miarę wolnych miejsc w godz. 8:00-10:50.

Warunkiem udziału w VI Biegu Niepodległości jest: wcześniejsze zgłoszenie się do biegu poprzez formularz internetowy, weryfikacja w biurze zawodów – w tym celu zawodnicy muszą posiadać dokument tożsamości ze zdjęciem (służący do kontroli daty urodzenia i obywatelstwa) oraz złożenie oświadczenia zawodnika lub w przypadku osób małoletnich - pozwolenie na udział w biegu.

W panelu rejestracyjnym istnieje możliwość dokupienia pamiątkowej koszulki z biegu w cenie 46 zł. Zakupu należy dokonać do 31.10.2022 r.



Sprawdź jakość powietrza w gminie

W naszej gminie pojawiły się dwie nowe stacje pomiarowe jakości powietrza. To wynik współpracy z kilkunastoma gminami Warszawskiego Obszaru Funkcjonalnego przy projekcie „Wirtualny Warszawski Obszar Funkcjonalny”.



Jedna ze stacji znajduje się na budynku Urzędu Gminy Nieporęt, a druga w Kompleksie Rekreacyjno-Wypoczynkowym Nieporęt-Pilawa. Ma to na celu stworzenie systemu zbierania i przetwarzania w czasie rzeczywistym danych dotyczących parametrów środowiskowych takich jak jakość powietrza w tym pyłów zawieszonych: PM10, PM2,5 oraz NO₂. Już teraz można sprawdzić jak działa ten system wchodząc na stronę: iot.warszawa.pl lub klikając na kolorowy kafelek dostępny na stronie internetowej Urzędu Gminy Nieporęt.

Projekt jest wynikiem realizacji „Strategii Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych dla Warszawskiego Obszaru Funkcjonalnego 2014-2020+”.

Nowe odcinki sieci wodociągowej i kanalizacyjnej

W ostatnim czasie na terenie Gminy Nieporęt ukończono kolejne zadania inwestycyjne związane z budową sieci wodociągowej i kanalizacyjnej.

Zrealizowano budowę sieci wodociągowej w ul. Strużańskiej w Józefowie na odcinku od ronda w Józefowie do ul. Poziomkowej oraz odcinka sieci wodociągowej w okolicy ul. Brukowej w Stanisławowie Pierwszym. Wykonawcą wszystkich robót był Zakład Inżynierii – Budowlany Przyborowski Sp. z o.o. Na budowę wspomnianych odcinków sieci wodociągowej gmina wydała łącznie 288 093,07 zł brutto.

Zakończono już także budowę sieci kanalizacyjnej uzupełniającej w drogach wewnętrznych od ul. Wolskiej w Stanisławowie Drugim. Koszt budowy kanalizacji to 540 853,82 zł. Wykonawcą robót była Inżynieria Adam-pol. Obecnie trwa budowa sieci kanalizacyjnej w rejonie Nieporęt-Pilawa (ul. Pilawa). Koszt realizacji inwestycji 1 200 008,91 zł brutto. Planowany termin zakończenia robót to koniec grudnia 2022 r.



Mieszkańcy zainteresowani podłączeniem do sieci wodociągowej lub kanalizacyjnej powinni zgłosić się do Gminnego Zakładu Komunalnego w Nieporęcie w celu uzyskania warunków technicznych podłączenia do wodociągu/ kanalizacji.

Skorzystaj z gminnego programu i zaszczep się przeciwko grypie

Grypa to niebezpieczna i bardzo zaraźliwa choroba. Złe leczenie lub bagatelizowanie może doprowadzić do ciężkich powikłań. Najczęstszymi powikłaniami po grypowym są: zapalenie płuc i oskrzeli, zapalenie ucha środkowego, zapalenie mięśnia sercowego i osierdzia, zaostrzenie istniejących chorób przewlekłych, powikłania neurologiczne. Grypa jest szczególnie groźna dla osób z grup ryzyka: starszych, osłabionych, przewlekłe chorych. Właśnie dlatego nasza gmina od lat realizuje szczepienia ochronne przeciw grypie w ramach „Programu polityki zdrowotnej w zakresie szczepień ochronnych przeciwko grypie dla osób w wieku 55 lat i powyżej, zamieszkałych na terenie Gminy Nieporęt”, które zeznanie podatkowe składają w Urzędzie Skarbowym w Legionowie ze wskazaniem adresu zamieszkania na terenie naszej gminy. Szczyt zachorowań ma miejsce zwykle między styczniem a marcem, dlatego tak ważne jest, by zaszczepić się w okresie jesiennym.

Szczepienia przeciwko grypie w ramach Programu realizowane są przez Centrum Medyczne Nieporęt, ul. Podleśna 4 do wyczerpania środków finansowych, nie dłużej jednak niż do dnia 31 grudnia 2022 roku, od poniedziałku do piątku w godzinach 11.00-18.00. Zapisy, tel. 22/ 767 57 20.

UWAGA: Pacjent musi posiadać pozytywną kwalifikację lekarską do szczepienia wystawioną przez lekarza POZ, ważną 24 godziny.



NOWY DWÓR MAZ.

Na ludowo w oranżerii

W modlińskiej oranżerii Hotelu Royal w dniu 2 października br., wystąpił Zespół Pieśni i Tańca Ziemi Nowodworskiej Soli Deo, pod dyktando mgr Józefy Barbary Łuszczynskiej, w koncercie pt. "Z biegiem Wisły". Honorowy patronat koncertu objęła Przewodnicząca Komisji Kultury i Dziedzictwa Narodowego Sejmiku Województwa Mazowieckiego pani Jadwiga Zakrzewska

Wielobarwny koncert kulturowy tradycje polskiego folkloru, jego pieśni, tańce, muzykę, obyczaje i tradycje, obejrzała licznie zgromadzona publiczność, a także zaproszeni goście m.in. burmistrz miasta **Jacek Kowalski**, prezes ZORu **Alfred Kabata** i jego członek **Henryk Ruszczyk**, radny powiatu **Marcin Ozdarski**, przedstawiciele instytucji

i organizacji społecznych naszego miasta.

Chórzyści zespołu zaśpiewali wiele pieśni i przyspiewek ludowych z różnych regionów kraju m.in. „Kukuleczkę”, „Hej góry, jadą mazury”, „Czemu ty dziewczyno”, „Czerwone jabłuszko”, wiankę pieśni z Mazowsza, a w niej „W zielonym gaju” czy „Śpiewam ja śpiewam”.

Tancerze, jak i najmłodsze 5-12 letnie dzieci z grupy baletowej, pokazali też swe umiejętności taneczne w kujawiaku, ognistym mazurze i nowoczesnym układzie tanecznym.

Zespół muzyczny stanowili muzycy dwóch skrzypiec, klarnetu i akordeonu. Do programu włączone zostały najpiękniejsze wiersze z literatury polskiej, sławiące naszą Ojczyznę, jej ziemię, urokliwy krajobraz czy królową rzek Wisłę.

Publiczności przybliżona została historia powstania w naszym mieście i regionie pierwszego takiego zespołu

folklorystycznego, jak również sylwetka samej pani dyrygent mgr **J.B. Łuszczynskiej**, wielkiej osobowości, od ponad 40 lat zasłużonej w działalności społecznej, która w 2006 roku otrzymała tytuł Honorowego Obywatela Miasta.

Bogaty program koncertu, wykonany przez wszystkich członków Zespołu i to na wysokim poziomie artystycznym, bardzo podobał się publiczności, która w podziękowaniu za uroczę chwile i duchowe emocje, nagrodziła wykonawców nie milkącymi brawami oraz po koncercie osobistymi gratulacjami.

B. Malewska



NOWY DWÓR MAZ.

Fascynacje mieć i innym pokazać

W Galerii Miła 2 na Osiedlu Dębowym, w dniu 16 października br., Mira Białkowska i Grzegorz Sorbian zorganizowali kulturalną biesiadę „Przy kawie o literaturze, ale nie tylko...”, dla tych co sztukę miłują, a nawet ją uprawiają

Gospodarze serdecznie powitali przybyłych gości i wyjaśnili cel spotkania, któremu przewodziły myśli „Stworzyłeś coś ciekawego? Przynieś, pochwal się, będzie okazja.”

Dyskusję rozpoczęto od literatury i malarstwa. Mira, nowodworska poetka i powieściopisarka zaczęła od siebie i swoich literackich dokonań jak to przyszło jej napisać i wydać drukiem nie tylko wiersze ale także fraszki, książki dla dzieci i kilka powieści dla dorosłych.

Znając pana Grzegorza, nikt z jego dalszych znajomych, nie spodziewał się, że jego pasją jest pisanie opowiadań z życia wziętych oraz malarstwo, a zwłaszcza portrety ludzi, kobiet, zarówno młodych i pięknych, a także tych, którym upływający czas i praca

pozostawiły na twarzach starość, zmarszczki, siwiznę i przeżycia.

Pani Graszka, ciekawie nam opowiedziała jak z uporem i wytrwałością, w czasie pandemii samodzielnie nauczyła się języka włoskiego, a także o swoich podróżach do Włoch, satysfakcji i dumy z siebie, że może mówić po włosku. O podróżach było więcej, bo one są dziś w marzeniach i fascynacjach wielu młodych jak i starszych ludzi, a wszystkie kontynenty i ciekawe zakątki świata są bez trudności osiągalne do zwiedzania.

Ciekawostką spotkania była pani Kasia, która pokazała swoje cudenka, zaprojektowane, wymodelowane, własnoręcznie uszyte z kolorowych tkanin, małe krasnoludki i duże krasnale, czarownice

na miotle, pajace, czy wielobarwne kwiaty.

Przy kawie, innych napojach i ciastach, dyskusji nie było końca i przeciągnęła się ona ponad zaplanowany czas, bo jeszcze było wspólne śpiewanie piosenek z dawnych lat i niespodzianki dla gości. Tą część programu wspomogła swym głosem pani **Alicja Rydlińska**, znana lekarz, w tym także od ludzkich dusz.

Przyznać trzeba, że pomysł spotkania był trafny, jego atmosfera bardzo ciepła i okazja podzielenia się swoimi fascynacjami i spełnionymi marzeniami z młodych lat w późniejszym wieku, złożyły się na wyjątkowość tego spotkania które na długo pozostanie w pamięci jego uczestników.

Piękne podziękowania i gratulacje za pomysł

i spotkanie organizatorom składają biesiadnicy.

B. Malewska





Festiwal Szaniawskiego Legionowo

finał V edycji

„Milczącego artysty romans ze światem”

etiuda teatralna Sylwii Ciszyńskiej
nagrodzona w konkursie Powiatowej Instytucji Kultury
„KO-MAR w Zegrzynku”

„15 kwadransów z dramatami Szaniawskiego”

prezentacja fragmentu audiobooka
z abstraktami literackimi opisującymi dramaty Szaniawskiego
nagranego z udziałem Artura Żmijewskiego

30 października, godz. 18.00

sala widowiskowa w ratuszu
Legionowo, ul. Piłsudskiego 41

wstęp
wolny



Stowarzyszenie
Zegrzynek
Szaniawskiego



NOWY DWÓR MAZ.

Jest moc w naszych seniorkach

Z okazji Dnia Seniora nowodworski Klub Senior+ zorganizował spotkanie okraszone autorskim występem wyjątkowych aktorek. Panie rozbawiły publiczność i pokazały, że wiek nie stanowi żadnej bariery dla dobrej zabawy

W spotkaniu uczestniczył Jacek Kowalski, Burmistrz Miasta, który nie szczędził miłych słów dla organizatorek występu.

- Wasza energia i życzliwość budzi mój nieustający podziw. Jeszcze raz składam najlepsze życzenia! Dziękuję też za te od Was. Jako, że zbliżają się moje okrągłe urodziny i na dodatek



FB Senior+ NDM

niedawno zostałam dziadkiem, nie zabrakło osobistych akcentów. Bardzo mi miło. Obserwując Was, patrzę na kolejne

lata z radością i optymizmem - napisał Burmistrz w swoich mediach społecznościowych. Dołączamy się do życzeń i polecamy naszym

czytelnikom obejrzeć występ Pań, który dostępny jest na profilu facebook'owym Klub Senior+ NDM.

MM



FB Jacek Kowalski



FB Jacek Kowalski



FB Jacek Kowalski



ZWIĄZEK OFICERÓW REZERWY RP

Obchody 130. rocznicy urodzin gen. Andersa z udziałem Anny Marii Anders

14 października 2022 r. w Krośniewicach k. Kutna (Woj. Łódzkie) odbyły się obchody 130. rocznicy urodzin generała Władysława Andersa, których współorganizatorem był Związek Oficerów Rezerwy Rzeczypospolitej Polskiej – Zarząd Główny w Warszawie z siedzibą w Nowym Dworze Mazowieckim

W uroczystościach udział wzięła córka generała, ambasador RP we Włoszech Anna Maria Anders.

Uroczystości rozpoczęły się przed tzw. Andersówką, czyli domem, w którym w którym 11 sierpnia 1892 r. urodził się i spędził pierwszych 10 lat życia Władysław Anders. Przybyłych gości powitała Katarzyna Erdman – burmistrz Krośniewic. Byli wśród nich m.in.: córka generała, ambasador RP we Włoszech Anna Maria Anders, Szef Urzędu do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych Jan Józef Kasprzyk, Wojewoda Łódzki Tomasz Bocheński.

Zabiegając głos ambasador Anna Maria Anders powiedziała m.in.: *Jestem wzruszona. Mówiono mi, że będzie to mała uroczystość, a są tłumy, wraz z wojskiem i orkiestrą To wielki dzień dla mnie i generała Andersa, który na pewno na nas dziś patrzy.*

Plk rez. Alfred Kabata – prezes ZG Związku Oficerów Rezerwy Rzeczypospolitej

Polskiej podkreślił: *Jest to już kolejna uroczystość patriotyczna poświęcona gen. Władysławowi Andersowi, którą jako Związek Oficerów Rezerwy Rzeczypospolitej Polskiej współorganizujemy w Krośniewicach.*

Uroczystość przed Andersówką zakończyło złożenie kwiatów przed tablicą pod wmurowaną w ścianę budynku tablicą pamiątkową, przypominającą o krośniewickich korzeniach zwycięzcy spod Monte Cassino.

Drużyna część uroczystości odbyła się na skwerze przed pomnikiem gen. Władysława Andersa, Prezesa ZG Związku Oficerów Rezerwy RP plk rez. Alfred Kabata, wręczył Szefowi Urzędu do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych Janowi Józefowi Kasprzykowi Srebrny Medal Za Zasługi Dla

Związku Oficerów Rezerwy RP, a pani ambasador Annie Marii Anders Krzyż Zasługi Związku Oficerów Rezerwy RP „Serve Patriae” („Służyć Ojczyźnie”).

Plk rez. Alfred Kabata został odznaczony Medalem im. Jadwigi Dunin Borkowskiej - Maleszewskiej pierwszej przewodniczącej Stowarzyszenia „Rodzina Policyjna” w Łodzi. Został uhonorowany również medalem okolicznościowym przez burmistrz Krośniewic Katarzynę Erdman.

Po Apelu Pamięci i oddaniu salwy honorowej uroczystości w Krośniewicach zwieńczyła ceremonia złożenia kwiatów pod pomnikiem generała Władysława Andersa.

Następnie uroczystości kontynuowano w Szkole Podstawowej im. gen. Władysława Andersa w Nowem, która obchodziła 15 - lecie nadania sztandaru i imienia patrona. Minister Jan Józef Kasprzyk wręczył w imieniu ministra Edukacji i Nauki medale Komisji Edukacji Narodowej,



a także uhonorował medalami „Pro Patria” zasłużone osoby, a medalem „Pro Bono Poloniae” szkołę, która od wielu lat kształci uczniów w duchu patriotycznym.

Ambasador Anna Maria Anders udekorowała sztandar szkoły Złotym Medalem Pamiątkowym 50. rocznicy śmierci generała broni Władysława Andersa.

Minister Kasprzyk wraz z ambasador Anną Marią Anders wręczyli także nagrody laureatom konkursu plastycznego „Gen. Anders - Mój Patron”. Plk rez. Alfred Kabata wraz z kpt. w st. spocz. Januszem Rzepeckim wręczyli dwudziestu czterem uczestnikom tego konkursu okolicznościowe medale.

Uroczystości zakończyły się występem uczniów, którzy

zaprezentowali patriotyczny program artystyczny, złożeniem kwiatów pod pomnikiem generała Andersa znajdującym się przed szkołą i pokazem kawaleryjskim Ochotniczego Reprezentacyjnego Oddziału Ułanów miasta Poznań w barwach 15. Pułku Ułanów Poznańskich.

(k),
fot.: Marcin Łada



WYMYSŁY/POMIECHÓWEK

BORYNOWE SKOWRONKI pokazały klasę!

Dzieci i młodzież znane z grupy Borynowe Skowronki dały w niedzielę (16.10) prawdziwy popis na scenie. Przedstawienie pt. „Kopciuszek i Hulaka, czyli dworska draka” przyciągnęło do Chaty Wymysły pod Lasem tłumy dzieci i dorosłych

Adaptacja bajki Jana Brzechwy nie wydawała się nowatorskim pomysłem, ale w reżyserii Katarzyny Małachowskiej i wykonaniu

Borynowych Skowronków okazała się prawdziwą uczcą dla publiczności. Na widowni zasiedli dzieci i dorośli, wszyscy z zacięciem.

Do tej pory dziecięcy zespół z gminy Pomiechówek znany był przede wszystkim z wyjątkowych jasełek. Wszyscy czekali więc na to, co wydarzy się tego dnia na scenie.

Nikt chyba nie zawiódł się tym, co zobaczył. „Bajka-samograjka”, a jednak pokazana w taki sposób, że wywołała owacje na stojąco. Borynowe Skowronki ukazały problemy bardzo aktualne od lat: „jak dokuczyć bezbronnemu, nie narobić się samemu, jak się bawić bez umiaru, zadowolić kumpli paru, wszystko ciągle aktualne, tak prawdziwe, aż banalne”. Zwróciły uwagę, że „kopciuszki, królewicze, miłe panny i złośnie” spotykamy codziennie na ulicach, w galeriach czy parkach. I przede wszystkim przypomnieli... o szacunku, do wszystkich. To też Borynowe Skowronki pokazały występując w szczytnym tego dnia celu. Podczas przedstawienia zbierano fundusze na wsparcie Katarzyny Neré - mieszkanki gminy Pomiechówek walczącej z rakiem trzustki. Słowa uznania należą się zarówno młodym aktorom, Katarzynie Małachowskiej, jak i rodzicom dzieci i wszystkim osobom zaangażowanym w przedsięwzięcie. Tym bardziej, że efekt, który widzowie zobaczyli w niedzielę, to wynik wielotygodniowej pracy; prób,

przygotowywania kostiumów i scenografii.

Jak to zwykle bywa w Chatce Wymysły pod Lasem, po przedstawieniu gości zaproszono na słodki poczęstunek, kawę, herbatę i rozmowy w kularach. Na stole królował tort. Przygotowany, tradycyjnie już, przez mieszkanki Wymysłów, panie Barbarę Guzowską i Małgorzatę Cybulę.

Borynowe Skowronki wystąpiły w składzie: Grzegorz Bielecki, Tomasz Bielecki, Małgorzata Domalewska, Martyna Downar-Zapolska, Emilia Jabłońska, Aleksandra Jakubowska, Helena Januszewska, Leon Januszewski,



Lena Maciurzyńska, Adrianna Nalewajek, Kamil Nalewajek, Julia Piskunowicz, Gabrysia Piotrowska,

Pola Rostkowska, Gabrysia Styk, Amelia Świerczewska. Gościnnie na wstępie: Zofia Bielecka. M.A.





PIŁKA NOŻNA

Trzeci mecz bez zwycięstwa

W sobotę, 22 października piłkarze Świt Nowy Dwór udali się do Skierniewic, gdzie zmierzyli się z tamtejszą Unią. Nowodworzanie od trzech spotkań nie potrafią zgarnąć kompletu punktów

Świt przystępował do tego pojedynku po dwóch porażkach z Concordią i ŁKS-em II. Potrzebowali zatem zwycięstwa, aby myśleć o powrocie na fotel lidera i utrzymać się w czołówce tabeli.

W sobotnim starciu to Unia otworzyła wynik tego spotkania w 34. minucie. Nowodworzanie wyrównali już 8. minut później za sprawą **Yaroslava Yampola**. Więcej bramek w tym pojedynku kibice nie zobaczyli, a oba zespoły musiały zadowolić się podziałem punktów.

Na szczęście dla Świt pozostał rywal z czołówki również nie poradził sobie najlepiej. Legionovia zremisowała z Bronią 3:3, Mławianka uległa ŁKS-owi II 1:4, a Pogoń Grodzisk przegrała z Sokołem Ostróda 1:2. Tym samym w czołówce tabeli obyło się bez wielkich przetasowań.

Podopieczni trenera **Miecznikowskiego** zagrają kolejne spotkanie w sobotę 29 października. Podejmą wówczas w derbach powiatów Legionovię Legionowo. Będzie to bezpośrednie starcie o fotel lidera. Początek tego pojedynku o godzinie 14:00.

Unia Skierniewice – Świt Nowy Dwór 1:1 (1:1)

Bramki:

34' Bartosiński – 42' Y. Yampol.

Świt:

Ciołek – Buczkowski, Drwęcki, Cuch (72' Broda), H. Michalik – Kuźma, B. Michalik, Tkaczyk (72' A. Yampol) – Y. Yampol, Wiśniewski (72' Nawotczyński), Ciach (80' Niesłuchowski).

Wyniki pozostałych spotkań

Pilica – Błonianka 2:0

Olimpia – Warta 2:0

Concordia – Legia II 1:2

ŁKS II – Mławianka 4:1

Legionovia – Broń 3:3

Jagiellonia II – Ursus 1:0

Pogoń – Sokół 11:2

Pelikan – Lechia 1:1

Wojciech Lewandowski

SIATKÓWKA

Nierówna forma LOS-u

W minionym tygodniu siatkarki LOS-u Nowy Dwór rozegrały kolejne ligowe spotkanie. Wzięły również udział w drugiej edycji Memoriału Grzegorza Morawskiego w Mławie

W środę, 19 października nowodworzanki podejmowały we własnej hali zespół Częstochowianki Częstochowa, który dysponował zaledwie 9 zawodniczkami. Do wyłonienia zwycięzcy tego pojedynku potrzeba było aż 5 setów.

Lepiej to spotkanie rozpoczęła ekipa z Częstochowy, która szybko wyszedł na prowadzenie 6:3. Nowodworzanki doprowadziły do remisu po 7, ale to zespół gości dyktował warunki na boisku. Podopieczni trenera **Bartosza Kujawskiego** popełniały wiele błędów. Miały problemy w przyjęciu i kończeniu własnych akcji. Jednak tych nie wystrzeżały się również przyjezdne i LOS prowadził 16:13. Od tego momentu prowadzenie przechodziło z rąk do rąk. W końcówce lepszy okazał się zespół gości, który wygrał 25:23.

Częstochowianka drugiego seta rozpoczęła od prowadzenia 6:2. Nowodworzanki w dalszym ciągu nie wystrzeżały się błędów i po chwili przegrywały już 6:11. Wówczas ciężar gry wzięła na siebie **Katarzyna Kowalczyk**, a LOS tracił już zaledwie punkt do rywala (10:11). Do remisu udało się doprowadzić przy 12:12. Częstochowianka nie oddała



inicjatywy i ponownie prowadziła 16:12. LOS zniwelował stratę do przyjezdnych na dwa oczka przy zagrywce **Wiktorii Paluszkiwicz** (18:20). Rywalki jednak odskoczyły na 24:20. Nowodworzanki próbowały jeszcze odwrócić losy tej partii. Pomimo, że **Sandra Świętoń** dwoiła się i troiła to zespół z Częstochowy ponownie wygrał do 23 i prowadził w 2:0 w całym meczu.

Sytuacja na boisku odmieniła się dopiero w trzecim secie. Postacią wyróżniającą się w zespole trenera **Kujawskiego** była **Paulina Reiter**, która dobrze grała na siatce i zdobywała

punkty zagrywką. LOS ostatecznie wygrał tę partię 25:21.

W czwartej partii przewaga LOS-u była jeszcze bardziej widoczna. Ponownie główną dyrygentką gry nowodworzank niek była **Reiter**, która zdobyła dwa asy serwisowe (13:5). Zespół gości nie miał argumentów, aby przełamać przewagę LOS-u. Na właściwe obroty weszła w końcu **Świętoń** (21:13). Ostatecznie nowodworzanki wygrały tego seta do 17 i doprowadziły do tie-breaka.

Tam rywalki ponownie złapały wiatr w żagle. Przy zagrywce **Natalii Sidor** wypracowały sobie aż

siedmiopunktową przewagę (8:1). Była to zbyt duża przewaga dla nowodworzank, które musiały uznać wyższość siatkarek spod Jasnej Góry 15:8.

II Memoriał Grzegorza Morawskiego

W pierwszym meczu turnieju w Mławie nowodworzanki zmierzyły się z Budowlanymi Łódź. Nowodworzanki uległy 0:3 zespołowi z Tauron Ligi i w sobotę miały zagrać w meczu o 3. miejsce.

Tam zmierzyły się z Radomką Radom. Niestety LOS przegrał drugi mecz 0:3 i zajął ostatnie 4. miejsce. W tym turnieju nie chodziło jednak o wynik, a zebranie doświadczeń, które mogą zaowocować w walce w I lidze.

Kolejne spotkanie LOS rozegra 26 października w ramach IV rundy Pucharu Polski z BAS Białystok o godz. 19:30. Natomiast o ligowe punkty powalczą 29 października w wyjazdowym starciu z Energetykiem Poznań.

LOS Nowy Dwór – Częstochowianka Częstochowa 2:3 (23:25, 23:25, 25:21, 25:17, 8:15).

Wojciech Lewandowski

ZAPROSZENIE

ZAPISY ONLINE DO 10 LISTOPADA 2022
https://sportmaniacs.com/

CROSS ZŁOTYCH LIŚCI

12 LISTOPADA
START OD 10:00

NOWY DWÓR MAZOWIECKI
LAS DĘBINKA

ZESKANUJ KOD QR
I ZAPISZ SIĘ JUŻ TERAZ!

ORGANIZATORZY:

RozbiegaMy Nowy Dwór

NOSR

Sacculato Nowy Dwór

KOS AZYMUT Nowy Dwór Mazowiecki

PATRON MEDIALNY:

Gazeta NOWODWORSKA

TYGODNIK Nowodworski

TV NISKPL SPORTINGU

Wirtualny Nowy Dwór

PIŁKA NOŻNA

Żbik przegrywa w Pucharze i lidze

W minionym tygodniu piłkarze Żbika Nasielsk rozegrali dwa spotkania: w finale okręgowego Pucharu Polski zagrał z KS CK Troszyn, a kilka dni później podejmowali PAF Płońsk

Wynik pierwszego pojedynku w 20. minucie otworzył zespół gospodarzy. Nasielszczanie stracili piłkę w środku pola. Ta szybko trafiła na skrzydło, gdzie czekał **Vinivius Junior**. Napastnik głową umieścił futbolówkę w siatce.

W 28. minucie **Marek Osiński** wznowił grę z rzutu wolnego w okolicy środkowej linii boiska. Wypatrzył **Kamila Stańczaka**, który z obrońcą na plecach obrócił się w stronę bramki gospodarzy i zdecydował się na celny strzał zza pola karnego.

W 83. minucie fatalny błąd obrony i bramkarza spowodowały, że w dogodnej sytuacji znalazł się **Kamil Majkowski**. Kapitan Troszynie umieścił piłkę w siatce i dał prowadzenie swojemu zespołowi.

W końcówce pojedynku za plecami defensywy nasielszczan znalazł się **Jakub Tyska**, który pokonał **Witkowskiego**, a chwilę później **Majkowski** ustalił wynik tego pojedynku na 4:1. Tym samym to KS CK Troszyn wzniosł Puchar po ostatnim gwizdku sędziego.

KS CK Troszyn - Żbik Nasielsk 4:1 (1:1)



Bramki: 20' Woźnica, 83', 90' Majkowski, 90' Tyska – 28' Stańczak.

Żbik: Witkowski – Kaczorek, Zalewski, Macias, Ząbczyk – Bieliera (80' Rutkowski), Bramowicz, Morawski (85' Gałazka), Osiński – Stańczak.

Porażka w starciu z Płońskiem

Żbik już w sobotnie przedpołudnie podejmowali u siebie PAF Płońsk. Już w 3. minucie wynik tego pojedynku otworzył **Osiński**. Nasielszczanie nie cieszyli się z prowadzenia jednak zbyt długo. Po błędzie obrońcy i bramkarza **Kordian Makowski**, uderzając praktycznie z zerowego kąta. Mimo to zdołał umieścić piłkę w siatce i doprowadzić do remisu.

W 23. minucie **Bramowicz** dostał zagranie na 16. metrze za plecy obrońców. Do futbolówkiruszyrównieżbramkarz PAF-u i zawodnik Żbika musiał uderzać wślizgiem. Zdołał

trafić do bramki i ponownie wyprowadzić na nasielszczan na prowadzenie.

Goście jeszcze przed przerwą doprowadzili ponownie do remisu. W 83. minucie płońszczanie wrzucili piłkę w pole karne. **Makowski** umieścił piłkę w siatce, dając PAF-owi prowadzenie 3:2.

Ostatecznie cenne 3 punkty pojechały do Płońska. Po 11. kolejkach Zielono-czerwoni zajmują 12. miejsce w tabeli z dorobkiem 8 punktów. Do końca rundy jesiennej pozostały 4 spotkania. 29 października nasielszczanie udadzą się na mecz ze Skrą Drobina.

Żbik Nasielsk – PAF Płońsk 2:3 (2:2)

Bramki: 3' Osiński, 23' Bramowicz – 12', 83' Makowski, 37' Tamowski.

Żbik: Kotleszka – Bieliera, Lewandowski (50' Macias), Zalewski, Ząbczyk – Bramowicz, Adamski, Tomaszynski, Morawski (50' Rutkowski), Osiński – Stańczak.

Wojciech Lewandowski