

NOCNY POCIĄG z Warszawy

– STR. 3

Jubileusz Solidarności - bez założycieli?

– STR. 3

TYGODNIK LOKALNY



3,50 zł
W TYM 5% VAT



NR **1/2** (1807/8)
ISSN 1426-6504
8 - 13 STYCZNIA 2025

JABŁONNA
LEGIONOWO
NIEPORĘT
SEROCK
WIELISZEW

tołowo

M A Z O W I E C K I E

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



W numerze
KALENDARZ
na 2025 rok

KRÓTKO I NA TEMAT
Kura na grzędzie
z medalami

– STR. 2

JABŁONNA
Dziki szturmują CEKS

– STR. 2

ZEGRZE
Nie będzie odcinkowego
pomiaru prędkości

– STR. 3

LEGIONOWO
Zmiana regulaminu Karty
Legionowianina

– STR. 3

JABŁONNA
Wilki w Rajszewie

– STR. 3

DOBRA STRONA
WIELISZEWA – STR. 12

JABŁONNA
Ustalono personalia
bezdonnego Henryka

– STR. 14

JABŁONNA
Inwestycje zaplanowane
w budżecie

– STR. 15

WIELISZEW
Inwestycje w budżecie
na 2025 r.

– STR. 15

NIEPORĘT
Inwestycje zaplanowane
w budżecie

– STR. 15

SEROCK
Inwestycje w budżecie
na 2025 r.

– STR. 15

Przewodniczący „knebluje” mieszkańców

Ryszard Brański nie dopuścił do głosu
pracownika KZB, który chciał poinformować
o nieprawidłowościach w miejskiej spółce, w tym:
mobbingu, molestowaniu i nepotyzmie.

CZYTAJ NA STRONIE 3

Pół roku nowych władz Legionowa

– STR. 5

Skosztuj historii naszego miasta...

**RESTAURACJA
LEGIONOWSKA**

www.legionowska.pl
505-360-809

INFORMACJE
zakładu energetycznego

**GDZIE I KIEDY
WYŁĄCZĄ PRĄD**

– str. 10

**INTER
CARS**

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

OSIEDLE POGODNE

SPRZEDAŻ

513-231-231

www.europartner.nieruchomosci.pl

NDM
E²
Einstein
High School

LICEUM
OGÓLNOKSZTAŁCĄCE
IM. A. EINSTEINA
OTWARCIE
WRZESIEŃ 2025
KLASA I
ul. Dębowa 13, NDM
www.ndm.edu.pl

MK MACIEJ KOZERA

MK DETAILING
A SPA DAY FOR YOUR CAR

Wierzbica 46A
05-140 Wierzbica
780 083 957

e-mail: maciek@kozera.pl
facebook.com/MKDetailing93

KRÓTKO I NA TEMAT...

Kura na grzędzie z medalami

Jak wiadomo, w sporcie i nie tylko, jest tak, że po nagrody, medale i inne korzyści, a szczególnie te finansowe, najczęściej zgłaszają się nie ci, którzy najbardziej na nie zasłużyli. Najwyższe zaszczyty spadają bowiem na rozmaitych działaczy, którzy niewiele robią, nie niczym nie ryzykują, a szczególnie zdrowiem i życiem, ale w ostatecznym rozrachunku okazują się najważniejsi. Taka refleksja naszała mnie po usłyszeniu informacji, że na uroczystość 44-lecia Solidarności w Legionowie, nie zaproszono nikogo z jej twórców i założycieli. Po medale zgłosili się oczywiście obecni działacze, a całkowicie zapomniano o tych, którzy stawiali głowy i naprawdę dużo ryzykowali, na przykład w czasie Stanu Wojennego (1981 r.).

Mówi się też, że w demokracji najwyższa władza należy do ludu (narodu), a w przypadku samorządów - do mieszkańców. A więc to oni suma summarum powinni być najważniejsi. Taka jest teoria, ale w rzeczywistości często okazuje się, że ci niby „najważniejsi” nie mają nic do gadania.

Takie wrażenie można odnieść, gdy obserwuje się na przykład obrady Rady Miasta. Najczęściej jest bowiem tak, że przewodniczący nie dopuszcza do głosu mieszkańców. Niezależnie od tego w jakiej przyszli sprawie i o jakich nieprawidłowościach, a nawet aferach chcieliby opowiedzieć. Zwykle również wszelkie skargi mieszkańców, a szczególnie te dotyczące władz czy też poszczególnych instytucji, zostają uznane za „niezasadne”.

Okazuje się więc, że NASI przedstawiciele często zachowują się kury, którym udało po głowach innych wskoczyć na najwyższą grzędę. I teraz patrząc z góry, wydaje im się, że to oni są właścicielami całego kurnika...

Paweł Szyling



Z ogromnym żalem i smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

S. T. P.

TADEUSZA ARTANIAKA

Wspaniałego Człowieka i Przyjaciela.

Zaangażowanego w powstanie Solidarności
w Fabryce Domów w Legionowie.
Działacza opozycji antykomunistycznej.

Konstruktora pierwszego odbiornika
dla Radia Solidarność w Legionowie.

Za zasługi dla Rzeczypospolitej
odznaczony Krzyżem Wolności i Solidarności
oraz Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski.

Serdeczne wyrazy współczucia
przekazujemy najbliższej Rodzinie.

Przyjaciele z Pierwszej Solidarności
oraz ze Stowarzyszenia Mała Ojczyzna

Msza święta żałobna zostanie odprawiona
9 stycznia 2025 roku o godzinie 14.00
w kościele pw. św. Józefa Oblubieńca NMP w Legionowie



JABŁONNA. PROBLEMY MIESZKAŃCÓW

Dziki tym razem szturmują CEKS

We wtorek 7 stycznia 2025 r. ok. godz. 13 jeden z mieszkańców uwiecznił na fotografii watahę dzików wchodzącą na teren Centrum Edukacyjno Kulturalno Sportowego w Chotomowie.

Pomimo podejmowanych działań, o których informują władze samorządowe, problem z dzikami wchodzącymi na tereny zamieszkałe przez ludzi nadal nie został rozwiązany. Duży niepokój

budzi fakt, że te niebezpieczne zwierzęta zupełnie przestały bać się ludzi i coraz częściej wkraczają na tereny szkół, place zabaw, boiska szkolne i inne obiekty, na których przebywają dzieci.

Według mieszkańca, który poinformował redakcję, dziki stwarzały bezpośrednie zagrożenie dla uczniów Szkoły Podstawowej nr 1 w Chotomowie.

red

POWIAT. Ułatwienia dla podróżnych

Nocny pociąg z Warszawy do Legionowa

Od 21 stycznia 2025 r., codziennie po północy, będzie kursował dodatkowy (nocny) pociąg z Warszawy Zachodniej do Nasielska. Odjazd pociągu z Warszawy zaplanowano na godzinę 00:36, a przyjazd do Legionowa na godzinę 1:09



W związku z licznymi wnioskami w sprawie korekty w rozkładzie jazdy, spółka Koleje Mazowieckie wprowadza zmianę na linii R90. Od 21 stycznia 2025 r. codziennie będzie kursował dodatkowy pociąg do Nasielska. Pociąg będzie odjeżdżał ze stacji Warszawa Zachodnia o godzinie 00:36 i jechał przez stację Warszawa Centralna. Do Legionowa dotrze o godzinie

1:09, w Nasielsku skończy trasę o godz. 1:42. Tym samym mieszkańcy Legionowa zyskają połączenie, które umożliwi im późnowieczorny powrót z Warszawy do domu.

W nowym rozkładzie wprowadzono także dwa nowe, wieczorne oraz poranne połączenia z Nasielska do Warszawy.

Pociąg nr 91614 będzie kursować w dni robocze. Odjeżdżając ze stacji Nasielsk o godz. 23:09, a dotrze do stacji Warszawa Zachodnia o godz. 0:20 w nocy.

Pociąg nr 91600, który obecnie kursuje na trasie Nasielsk-Warszawa Gdańska w dni robocze, będzie kursować także w niedziele. Odjazd z Nasielska

zaplanowano na godz. 5:48, a przyjazd do Warszawy Gdańskiej na godz. 6:41 rano

Władze Legionowa zabiegają również o wydłużenie pociągów S3 do stacji Legionowo Piaski oraz o objęcie ofertą Wspólnego Biletu ZTM-KM-WKD biletów 20, 75 i 90 minutowych. Liczymy na pozytywny finał rozmów. PS

Panu

Mariuszowi Pielach

składamy wyrazy głębokiego współczucia
oraz łączymy się w bólu z powodu śmierci



TATY

Burmistrz Miasta i Gminy Serock
Artur Borkowski
oraz pracownicy Urzędu i Jednostek Organizacyjnych
Miasta i Gminy Serock

Pani

Ilonie Kuśnierz

składamy wyrazy głębokiego współczucia
oraz łączymy się w bólu z powodu śmierci



BRATA

Burmistrz Miasta i Gminy Serock
Artur Borkowski
oraz
pracownicy UMiG w Serocku



Redakcja: Maciej Lerman - Redaktor Naczelny, Kuba Kamiński.
Współpraca: Wojciech Dobrowolski, Olga Gajda, Sławomir Jakubczak, Antoni Kawczyński, Karol Krawczyk, Piotr Kucza, Jacek Szczepański, Paweł Szyling, Jadwiga Wołynik.
Adres: 05-120 Legionowo, ul. Rynek 2; tel.: 22 784 92 00, 22 784 92 01; e-mail: toiowo@toiowo.pl.

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

Prenumerata realizowana przez RUCH S.A.: zamówienia na prenumeratę w wersji papierowej i na e-wydania można składać na stronie www.prenumerata.ruch.com.pl. Pytania prosimy kierować na adres e-mail: prenumerata@ruch.com.pl lub kontaktując się z infolinią pod numerem 22 693 70 00, w dni robocze w godzinach 7:00 – 17:00, koszt połączenia wg taryfy operatora.

Druk: Polska Press Łódź.

Wydawca: Agencja TIO Paweł Kozera, e-mail: agencja@toiowo.pl. Nakład poniżej 15.000 egz.



LEGIONOWO. Nie chcą słyszeć o AFERZE

Brański kolejny raz nie udzielił głosu MIESZKAŃCOWI

W trakcie sesji Rady Miasta przewodniczący Ryszard Brański nie dopuścił do głosu pracownika spółki KZB, który chciał poinformować radnych, a także opinię publiczną o nieprawidłowościach, patologicznych zachowaniach, mobbingu, a nawet molestowaniu, do którego miało dochodzić w miejskiej spółce

Podczas sesji Rady Miasta w dniu 20 grudnia 2024 r. jeden z mieszkańców, a zarazem pracownik miejskiej spółki KZB Legionowo, chciał poinformować radnych o nieprawidłowościach, a nawet przestępczych zachowaniach, do jakich miało dochodzić w miejskiej spółce. Ale nie

chciano go nawet wysłuchać. Mieszkaniec 3-krotnie usiłował dostać się do głosu, ale uniemożliwiał mu to przewodniczący Rady Miasta Ryszard Brański. Dlatego o sprawie, z którą przyszedł mówić podczas przerw w sesji. Jak udało się ustalić redakcji, mieszkaniec poinformował wcześniej

o sprawie prezes KZB Irenę Bogucką, prezydenta miasta Bogdana Kielbasińskiego, Rzecznika Spraw Obywatelskich oraz prokuraturę. Chodziło tu o mobbing oraz molestowanie, a także fałszowanie dokumentacji, nepotyzm i skandaliczne zwracanie się i określanie mieszkańców



Przewodniczący Rady Miasta Legionowo Ryszard Brański

budynków komunalnych.

O dalszych ustaleniach i rozwoju sprawy, będziemy wkrótce informować. **PS**

ZEGRZE. Fotoradar musi wystarczyć!

Na DK 61 nie będzie odcinkowego pomiaru prędkości

Główny Inspektorat Transportu Drogowego (GITD) negatywnie ustosunkował się do wystąpień mieszkańców o wprowadzenie odcinkowego pomiaru prędkości na DK61 w Zegrzu. Zdaniem GITD na tym odcinku drogi krajowej musi wystarczyć fotoradar

Na drodze krajowej nr 61 bardzo często dochodzi do wypadków. Modernizacja drogi na odcinku Legionowo-Zegrze stwarza dodatkowe utrudnienia dla kierowców i powoduje, że niektórzy łamią przepisy, w tym przekraczają dozwoloną prędkość, aby szybciej przejechać ten odcinek. Stwarza to dodatkowe zagrożenia dla innych użytkowników drogi.

29.12.24r., mieszkańcy Rajszewa zauważyli zwierzę, które najprawdopodobniej było wilkiem. Informację tę potwierdza rozmowa sołtysa wsi z leśniczym, który uznał, że z opisu wynika, iż mogło to być wilcze spotkanie

Chociaż brak jest zdjęć, które mogłyby jednoznacznie potwierdzić to zdarzenie, przypadki wilków przemieszczających się przez teren gminy były już wcześniej zgłaszane.

Według leśniczego, wilki wędrują między Puszcą Kampinoską a lasami w Rajszewie. Są to zwierzęta terytorialne, które polują na dziką zwierzynę, taką jak sarny, dziki, zające czy lisy, ale mogą również stanowić zagrożenie dla samotnie wędrujących psów i kotów.

Wilki są z reguły płochliwe i unikają kontaktu z ludźmi. Ataki na ludzi są niezwykle rzadkie i zazwyczaj mają miejsce jedynie w sytuacjach

Co z korytarzem życia?

W związku z tym mieszkańcy występowali już o zapewnienie lepszej przejeźdźności drogi w trakcie budowy oraz o wprowadzenie rozwiązań, które umożliwią tworzenie tzw. „korytarza życia” czyli przejazdu dla karetek pogotowia oraz innych służb ratunkowych. Do tej pory jednak postulaty te nie zostały zrealizowane.

Chcą odcinkowego pomiaru prędkości

Ponadto mieszkańcy, w związku z notorycznym przekraczaniem dozwolonych prędkości i dużym zagrożeniem wypadkami na drodze zwrócili się o wprowadzenie w Zegrzu odcinkowego pomiaru prędkości. Główny Inspektorat Transportu Drogowego (GITD) w odpowiedzi stwierdził, że nie planuje



na tym odcinku DK61 montażu odcinkowego pomiaru prędkości.

Wystarczy fotoradar?

W odpowiedzi GITD stwierdza, że nie planuje zmiany urządzenia rejestrującego w tej lokalizacji. - Wnioskowana lokalizacja została uwzględniona w wykazie do objęcia punktowym pomiarem prędkości (tzw. fotoradarem).

Jeżeli na dalszym etapie prac nie wystąpią utrudnienia to instalacja zostanie zrealizowana w zakładanym kształcie. Jednocześnie informuję, że GITD, po przeprowadzonej analizie, nie planuje zmiany typu urządzenia rejestrującego w tej lokalizacji na urządzenie do pomiaru średniej prędkości na danym odcinku drogi - tłumaczy GITD.

Paulina Nowicka

Wilk widziany w Rajszewie



wyjątkowych, np. gdy zwierzę jest chore lub przyzwyczajone do obecności człowieka z powodu dokarmiania. Jeśli jednak dojdzie do spotkania z wilkiem, należy zachować spokój. Myśliwi radzą, aby powołać się wycofać, unikając gwałtownych ruchów, i utrzymać kontakt wzrokowy.

W przypadku, gdy wilk zbliży się zbyt blisko, poniżej 30 metrów, lub wykazuje zainteresowanie, można: Unosić ręce i machać nimi, aby wyglądać groźniej. Krzyczeć ostrym tonem lub gwizdać, aby dać do zrozumienia, że obecność człowieka nie jest mile widziana. Wycofać się powoli,

zwiększając tempo dopiero, gdy zwierzę oddali się na bezpieczną odległość.

Pod żadnym pozorem nie należy dokarmiać wilków, nawet jeśli wydają się na ranne lub osłabione. W sytuacji spotkania z wilkiem, szczególnie na terenach zabudowanych, należy niezwłocznie zawiadomić odpowiednie służby, takie jak Urząd Gminy, Leśniczego, Sołtysa lub zadzwonić pod numer alarmowy 112, przekazując zdjęcie oraz szczegółowe informacje o lokalizacji.

Wilk jest w Polsce objęty ścisłą ochroną.

Mieszkańcy Rajszewa proszeni są o zachowanie ostrożności i informowanie odpowiednich służb o kolejnych przypadkach zaobserwowania wilków. Troska o bezpieczeństwo własne oraz ochrona przyrody idą w parze, dlatego apelujemy o odpowiedzialne podejście do tej sytuacji.

pk

LEGIONOWO. Nie zaprosili BOHATERÓW

Jubileusz Solidarności - bez założycieli?

Na jubileusz 44-lecia powstania związku zawodowego Solidarność w Legionowie nie zaproszono jego twórców i założycieli

W dniu 22 listopada w Legionowie odbyły się uroczystości z okazji 44-lecia powstania NSZZ „Solidarność”. W czasie uroczystości Przewodniczący Regionu Mazowsze NSZZ „Solidarność” Dariusz Paczuski wraz z Przewodniczącym Rady Oddziału w Legionowie Dariuszem Ejdysem, wręczyli dyplomy i wyróżnienia „dla osób mających największy wkład w działalność i rozwój Oddziału w Legionowie”. Niestety okazało się, że na uroczystości nie zaproszono nikogo z założycieli oddziału NSZZ „Solidarność” w Legionowie. Nie pamiętano więc o tych, którzy tworzyli NSZZ Solidarność w Legionowie, działali w czasie Stanu Wojennego i reaktywowali później oddział NSZZ Solidarność w Legionowie. Dyplomy i wyróżnienia przyznano późniejszym działaczom czasów pokoju.

Na pytanie, dlaczego na uroczystości nie zostali zaproszeni byli założyciele i starzy działacze Solidarności z Legionowa oraz kto naprawdę zakładał Solidarność w Legionowie, napiszemy w najbliższym czasie.

Wojciech Dobrowolski

LEGIONOWO. Nowość dla podróżnych

Zmiany w regulaminie „Karty Legionowianina”

Wszystkie „Karty Legionowianina” wydane do 30 kwietnia 2025 r. będą ważne do 30 września br., natomiast te wydane po 1 maja 2025 r. będą miały 12-miesięczny termin ważności

Urząd Miasta Legionowo poinformował, że wprowadzone zostały zmiany w regulaminie „Karty Legionowianina”. przedłużenie karty będzie możliwe jedynie dla tych, którzy w PIT wskazują miejsce zamieszkania w Legionowie. Jednocześnie należy pamiętać, że od nowego roku karty wydane do 30 kwietnia 2025 r. będą ważne do 30 września br., natomiast te wydane po 1 maja 2025 r. będą miały 12-miesięczny termin ważności.

Co daje „Karta legionowianina”?

Rozliczając PIT i wskazując Legionowo jako miejsce zamieszkania, można zyskać możliwość tańszego podróżowania środkami lokalnego transportu w ramach programu „Warszawa+”. Posiadacze karty mogą korzystać ze zniżek na bilety okresowe komunikacji miejskiej obejmującej autobusy, tramwaje, metro, pociągi SKM, KM i WKD. Różnica w cenie pokrywana jest z budżetu miasta, dzięki zawartemu porozumieniu z Zarządem Transportu Miejskiego w Warszawie.

Jak uzyskać „Kartę legionowianina”?

Aby otrzymać kartę trzeba wypełnić elektroniczny wniosek na stronie www.karta.legionowo.pl lub złożyć dokumenty w Wydziale Spraw Obywatelskich Urzędu Miasta Legionowo. Należy mieć ze sobą potwierdzenie rozliczenia PIT za dany rok, gdzie Legionowo wskazane jest jako miejsce zamieszkania (np. pierwszą stronę PIT z pieczęcią urzędu skarbowego lub UPO). W przypadku osób niepełnoletnich wnioski składają rodzice lub opiekunowie prawni.

Paulina Nowicka

NA SYGNALE

SEROCK

18-latek po odebraniu prawa jazdy za kierownica BMW

W sobotnią noc, 4 stycznia, funkcjonariusze policji z serockiego komisariatu, zatrzymali do kontroli, wzbudzający ich podejrzenia samochód marki BMW

Okazało się, że kierowca jest trzeźwy, ale nie posiada prawa jazdy, ponieważ zostało mu ono już wcześniej odebrane decyzją Starosty Legionowskiego. Za popełnione przestępstwo 18-latkowi grozi kara do 2 lat pozbawienia wolności.

WD

MAZOWIECKA KRONIKA KRYMINALNA

LEGIONOWO. Znieważył i naruszył nietykalność. Usłyszał zarzuty

39-letni mężczyzna został zatrzymany przez policjantów z Komendy Powiatowej Policji w Legionowie po interwencji w jednym z mieszkań na terenie miasta. Zatrzymany przed sądem odpowie za znieważenie i naruszenie nietykalności cielesnej funkcjonariusza.

Dyżurny legionowskiej komendy otrzymał zgłoszenie, że w jednym z mieszkań na terenie miasta doszło do awantury, w trakcie której 39-latek jest agresywny wobec swojej byłej partnerki. Policjanci na miejscu zastali 39-latkę. Badanie alkomatem wykazało w jego organizmie 2,5 promila alkoholu. Mieszkaniec miasta nie chciał wykonywanie obowiązków służbowych funkcjonariuszom. Z uwagi na popełnione przestępstwa mężczyzna został zatrzymany i noc spędził w policyjnej celi. Po wytrzeźwieniu usłyszał zarzuty znieważenia oraz naruszenia nietykalności cielesnej policjanta. Teraz 39-latek za swoje czyny odpowie przed sądem. Grozi mu do 3 lat pozbawienia wolności.

NOWY DWÓR MAZ. 76-latek sprawcą przemocy

Policjanci zatrzymali 76-latkę, który znęcał się nad swoją partnerką. O tym, że mężczyzna pod wpływem alkoholu awanturuje się, zawiadomiła pokrzywdzona. Podejrzany usłyszał zarzut znęcania się. Ma zakaz zbliżania i kontaktowania się z kobietą oraz policyjny dozór. Grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności.

Kilka dni temu o pomoc nowodworskich policjantów poprosiła kobieta, która powiadomiła o awanturze, którą wszczął jej nietrzeźwy partner. Pod wskazanym adresem policyjny patrol zastał pokrzywdzoną i 76-latkę. Badanie alkomatem wykazało, że mężczyzna znajduje się pod wpływem alkoholu. Kobieta powiedziała, że partner jest wobec niej wulgarny, znęca się nad nią psychicznie oraz nadużywa alkoholu. Policjanci zatrzymali 76-latkę, który trafił do policyjnego aresztu. Gdy wytrzeźwiał, usłyszał zarzut znęcania się nad osobą najbliższą. Na wniosek nowodworskich śledczych, prokurator objął go policyjnym dozorem oraz zakazał kontaktować się i zbliżać do pokrzywdzonej. Za popełnione przestępstwo mężczyźnie grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności.

SEROCK. Miał 2,5 promila i prowadził samochód

Policjanci z Serocka podjęli interwencję wobec nietrzeźwego kierującego. 41-latek z powiatu pułtuskiego mając ponad 2,5 promila alkoholu w organizmie jechał samochodem. Ponadto prowadził auto pomimo trzech aktywnych zakazów.

Kilka dni temu w miejscowości Wierzbica policjanci z Serocka zatrzymali do kontroli drogowej opla. Za kierownicą siedział 41-letni mieszkaniec powiatu pułtuskiego. Od mężczyzny była wyczuwalna silna woń alkoholu, w związku z czym został przebadany alkomatem. Okazało się, iż miał ponad 2,5 promila alkoholu w organizmie. Po sprawdzeniu w policyjnych systemach okazało się, iż mężczyzna posiada trzy aktywne zakazy kierowania pojazdami mechanicznymi. Po wytrzeźwieniu 41-latek usłyszał zarzuty. Przed sądem odpowie za kierowanie w stanie nietrzeźwości oraz złamanie zakazów sądowych. Za popełnione przestępstwa grozi mu nawet do 5 lat pozbawienia wolności.

PUŁTUSK. Stosowała przemoc wobec partnera

Kobieta znęcała się nad swoim partnerem, będąc pod wpływem alkoholu. Mężczyzna zawiadomił Policję. Funkcjonariusze zatrzymali awanturującą się kobietę i podczas kontroli osobistej ujawniono przy niej marihuanę.

W czwartek (2.01) mężczyzna zadzwonił na numer alarmowy prosząc o interwencję wobec agresywnej partnerki. Skierowany na miejsce patrol policji zastał zgłaszającego (38 lat) i 37-letnią kobietę. Mężczyzna oświadczył funkcjonariuszom, że jego znajoma wszczyna bezustanne awantury podczas których wyzywa go, nie wpuszcza do mieszkania, bije różnymi przedmiotami i niszczy jego rzeczy. Policjanci zatrzymali agresywną kobietę. W trakcie kontroli ujawniono przy kobiecie torebkę z marihuaną. Prokurator zastosował wobec 37-latki środek zapobiegawczy w postaci dozoru, nakazu opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania z pokrzywdzonym oraz zbliżania i kontaktowania się ze swoim partnerem.

NASIELSK. W trakcie kontroli znaleźli marihuanę

Policjanci z nasielskiego komisariatu zatrzymali 34-latkę z powiatu pułtuskiego. W pojeździe,

którym poruszał się mężczyzna, funkcjonariusze znaleźli marihuanę. Mężczyzna został zatrzymany. Grozi mu kara do 3 lat pozbawienia wolności.

Policjanci z Komisariatu Policji w Nasielsku pełnili nocną służbę na terenie gminy. Około godziny 21:40 w miejscowości Pniewo, podjęli kontrolę drogową wobec mężczyzny kierującego osobowym volkswagenem. Podczas interwencji funkcjonariusze zauważyli, że legitymowany 34-latek jest bardzo nerwowy. W trakcie przeszukania pojazdu policjanci znaleźli metalowe pudełko, z zawartością suszu roślinnego. Mężczyzna został zatrzymany, a zabezpieczona substancja została przekazana do dalszych badań. Okazało się, że w pudełku znajdowała się marihuana. Zgodnie z art. 62 ust. 1 Ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii, za posiadanie środków odurzających mieszkańcowi gminy Świercze grozi teraz kara pozbawienia wolności do lat. 3.

PUŁTUSK. Wyrzuciła śmieci, a on posiadał narkotyki

Pułtusczy policjanci znaleźli przy zatrzymanym mężczyźnie mefedron. Mieszkańcowi powiatu pułtuskiego grozi kara do 3 lat pozbawienia wolności.

W czwartek (2.01) policjanci Ognia Patrolowo-Interwencyjnego podjęli interwencję wobec mężczyzny

i kobiety, która wyrzucała śmiecie na chodnik. W trakcie czynności osoby nerwowo zachowywały się, co wzbudziło podejrzenie funkcjonariuszy, że mogą posiadać przy sobie narkotyki. Policjanci nie mylili się i w kieszeni kurtki 30-letniego mężczyzny ujawnili zawiniątko foliowe z zawartością kryształków koloru białego. Jak się później okazało był to mefedron. Mężczyzna przyznał się, że narkotyki należą do niego. Był też nietrzeźwy. Został osadzony w policyjnym areszcie. Dzisiaj (3.01) usłyszał zarzuty posiadania substancji odurzających. Grozi mu kara do 3 lat pozbawienia wolności.

SEROCK. Wjechał w latarnię, był pijany

Ponad 1,5 promila alkoholu w organizmie miał kierowca hyundaia, który uszkodził latarnię. Informację o zdarzeniu policjanci otrzymali od innego kierowcy. 45-latek został zatrzymany, a jego auto zostało zabezpieczone na parkingu policyjnym.

W niedzielne popołudnie dyżurny nieporęckiego komisariatu otrzymał zgłoszenie o zdarzeniu drogowym z udziałem auta osobowego i latarni w miejscowości Rynia. Skierowani na miejsce policjanci ustalili, że siedzący za kierownicą hyundaia 45-latek stracił panowanie nad autem i uderzył w uliczną latarnię. Od mężczyzny wyczuwalna była woń alkoholu. Badanie alkomatem potwierdziło stan

nietrzeźwości 45-latka wskazując ponad 1,5 promila alkoholu w jego organizmie. Mężczyzna został zatrzymany w policyjnym areszcie a auto, którym kierował, odholowane zostało na policyjny parking. Po wytrzeźwieniu 45-latek usłyszał zarzut kierowania w stanie nietrzeźwości. Grozi mu 3 lata więzienia. Odpowie również za spowodowanie kolizji drogowej.

NOWY DWÓR MAZ. Poszukiwany listem gończym zatrzymany

W tym tygodniu nowodworscy policjanci Wydziału Kryminalnego, realizując czynności operacyjne zatrzymali 40-latkę, który był poszukiwany na podstawie listu gończego oraz nakazu doprowadzenia. Mężczyzna ukrywał się na terenie gminy Zakroczym. Łącznie do odbycia miał karę 3 lat i 4 miesięcy pozbawienia wolności. Trafił do jednostki penitencjarnej.

W poniedziałek 30 grudnia br. przed południem, kryminalni z Komendy Powiatowej Policji w Nowym Dworze Mazowieckim udali się do jednej z miejscowości na terenie gminy Zakroczym. W wyniku pracy operacyjnej ustalili, że w jednym z domów ukrywa się 40-latek. Mężczyzna był poszukiwany od kilku miesięcy i w tym czasie często zmieniał miejsce swojego zamieszkania. Sąd Rejonowy w Płońsku wydał za 40-latką list gończy, celem odbycia przez niego kary 2 lat i 10 miesięcy pozbawienia wolności, za dopuszczenie się przestępstwa kradzieży z włamaniem. Ponadto Sąd Rejonowy w Nowym Dworze Mazowieckim wystawił za nim nakaz doprowadzenia do aresztu i odbycia kary pozbawienia wolności w wymiarze 6 miesięcy, za nierealizowanie obowiązku alimentacyjnego. Przed południem na wytypowanej wcześniej posesji, pojawili się kryminalni. Mężczyzna próbował jeszcze podjąć ucieczkę przez balkon na tyłach domu. Jednak na widok policjantów, którzy przewidzieli taki scenariusz i zabezpieczyli wyjścia z budynku, zrezygnował ze swojego pomysłu. Mieszkaniec powiatu nowodworskiego został przez policjantów zatrzymany. Następnie trafił do jednostki penitencjarnej, gdzie odbędzie teraz łączną karę 3 lat i 4 miesięcy pozbawienia wolności.

WIELISZEW. Stosował przemoc wobec żony

Zarzut znęcania psychicznego i fizycznego usłyszał 42-letni mieszkaniec gminy Wieliszew, który kilka dni temu została zatrzymany przez policjantów. Decyzją prokuratury podejrzany został objęty policyjnym dozorem oraz dostał zakaz zbliżania się do pokrzywdzonej i nakaz opuszczenia wspólnego miejsca zamieszkania.

Kilka dni temu policjanci z Wieliszewa zostali wezwani na interwencję do jednej z rodzin na terenie gminy. Na miejscu zastano pokrzywdzoną i jej 42-letniego męża. Kobieta wyznała, że od kilku lat w związku dochodzi do przemocy zarówno psychicznej, jak i fizycznej. Kiedy mąż jest pod wpływem alkoholu dochodzi do awantur, kobieta jest wyzywana, popychana i uderzana. Mężczyzna został odizolowany od pokrzywdzonej i noc spędził w policyjnym areszcie. Po zebraniu materiału dowodowego oraz wytrzeźwieniu 42-latek, śledczy przedstawili mu zarzut znęcania się nad żoną. Na wniosek policjantów, prokurator zastosował wobec mężczyzny policyjny dozór, nakaz opuszczenia domu oraz zakaz zbliżania się do pokrzywdzonej. Teraz mężczyzną zajmie się sąd. Za popełnione przestępstwo grozi mu nawet kara do 5 lat pozbawienia wolności.

Źródło: KPP Legionowo/Nowy/Dwór Maz./ Pułtusk

WYPOŻYCZALNIA





Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego oraz rowerów



Oddając
niepotrzebną
odzież fundujesz
sprzęt
rehabilitacyjny!





Rower trójkołowy



Balkonik



Wózek



Kule

KONTAKT TELEFONICZNY

RADOMIR CZAUDERNA

608 063 017

Lista wypożyczalni dostępna na: www.ecotextil.pl



WYWIAD Z PREZYDENTEM BOGDANEM KIELBASIŃSKIM ORAZ JEGO ZASTĘPCAMI ANNA SZCZEPŁEK ORAZ MIROŚLAWEM GRABOWSKIM

Pół roku nowych władz miasta

Od wyborów samorządowych minęło już ponad pół roku. Wtedy mieszkańcy zdecydowali, że Legionowu potrzebna jest zmiana w zarządzaniu miastem. Dlaczego? Po sześciu miesiącach weryfikujemy obietnice kampanijne i sprawdzamy, jak nowy prezydent realizuje swój program wyborczy – 50 KONKRETÓW

Wywiad przeprowadziliśmy z prezydentem Bogdanem Kielbasińskim i jego zastępcami Anną Szczepłęk oraz Mirosławem Grabowskim.

To i Owo: Za Panem pół roku na nowym stanowisku. Czy udało się wypełnić założenia postawione jeszcze przed wyborami? Od czego zaczęły się nowe rządy w mieście?

Bogdan Kielbasiński, prezydent miasta Legionowo: Do urzędu przyszliśmy z konkretnym planem i wizją. Swój program rozwoju Legionowa podzielił na sześć filarów: 1. komfort życia, 2. edukacja, kultura, sport, 3. przedsiębiorczość, 4. zdrowie, 5. bezpieczeństwo i 6. społeczeństwo obywatelskie. Każdy równie ważny i każdy wymagający. Rozpoczęliśmy tę kadencję od kontynuacji otwartych spotkań z mieszkańcami. Legionowanie aktywnie w nich uczestniczą, mają wiele pytań i sugestii, co bardzo pomaga w określaniu priorytetów naszych działań. Szybko powołałem moich zastępców: Annę Szczepłęk i Mirosława Grabowskiego. Zgodnie z wyborczą obietnicą powołałem kobietę, to przełomowa chwila w historii legionowskiego samorządu, gdyż nigdy wcześniej kobieta nie piastowała tego urzędu.

To i Owo: Czy może Pan wyróżnić najważniejsze działania podjęte w ostatnich miesiącach?

Bogdan Kielbasiński, prezydent miasta Legionowo: Rozpoczęliśmy prace nad planem ogólnym. Szukamy wykonawcy, który go zaprojektuje, wcześniej przyjęliśmy wstępne wnioski. Szczegółowo

analizujemy wszystkie zgłoszone w ramach toczącej się procedury uwagi. Planujemy pogłębione konsultacje społeczne – wszystko po to, aby kształtowanie nowego ładu przestrzennego spełniało oczekiwania mieszkańców. Na listopadowej sesji Rady Miasta uchwalony został nowy miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego dla Bukowca A, a to oznacza, że nie będzie tu szeregowej zabudowy, czy uciążliwej działalności gospodarczej. Przygotowaliśmy tzw. „Pakt Deweloperski”, jako dokument określający nowy standard inwestycji mieszkaniowych, ograniczający dotychczasową intensywność zabudowy, z dbałością o większą powierzchnię biologicznie czynną, osiedlową zielen, retencję wód deszczowych, większą liczbę miejsc parkingowych i przestrzeń do rekreacji. Będziemy zachęcać deweloperów, do stosowania się do nowych zasad, aby mogli dołączyć do grona przedsiębiorców odpowiedzialnych społecznie. Stawiamy na zrównoważony rozwój, a to oznacza konieczność zmian. Ostatnio wprowadziliśmy je w strukturze organizacyjnej urzędu miasta. Rozpoczęliśmy nasadzenia, zazieleniamy miasto. Wyremontowaliśmy ulice i wygospodarowaliśmy też więcej miejsc dla rowerów na legionowskim dworcu. Powołaliśmy również pierwsze zespoły, które odpowiadają za realizację konkretnych zadań, np. „Zespół ds. Dróg Gruntowych”, czy też „Zespół Transformacji”, którego zadaniem jest opracowanie koncepcji umożliwiającej rewitalizację wybranych obszarów Legionowa w ramach programu wspierającego zieloną transformację



miast finansowaną ze środków Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności (KPO). Chcemy zielonego miasta, ale chcemy również tworzyć lepsze warunki do działalności gospodarczej legionowskich przedsiębiorców. Trwa jesienna akcja kontroli tzw. „kopciuchów” połączona z promocją programu ich wymiany na bardziej ekologiczne źródła ciepła. Przygotowaliśmy rozwiązanie umożliwiające sfinansowanie nowej instalacji w 100% z środków zewnętrznych. Każdy z tych elementów wpływa na lepszy komfort życia mieszkańców.

To skromny początek, bo budżet miasta, którzy przejęliśmy nie pozwalał na wygospodarowanie większych środków. Spraw, które już zakończyliśmy jest naprawdę dużo, jeszcze więcej zaczęliśmy i pracujemy nad nimi. Efekty będą widoczne

wkrótce. Zachęcam do śledzenia mediów urzędowych, bo to właśnie tam na bieżąco informujemy o naszych działaniach na rzecz Legionowa i legionowian.

To i Owo: Co nowe władze zrobiły dla najmłodszych mieszkańców?

Anna Szczepłęk, zastępczyni prezydenta miasta Legionowo: Przygotowujemy program remontów placówek oświatowych. Osobiście spotkałam się z dyrektorami każdej z nich i omówiliśmy konieczne remonty, różniąc je na te najpilniejsze i takie, z którymi chwilę możemy poczekać. Do końca roku powstanie szczegółowy harmonogram, dostosowany do potrzeb i możliwości finansowych gminy. Oczywiście szukamy możliwości finansowych również poza naszym budżetem. Mamy

prężnie działający zespół, który pozyskuje środki zewnętrzne ze wszystkich możliwych programów. Występujemy też o dofinansowanie na nowe place zabaw: przy ZSP nr 2 i przy PM nr 5. Oba będą ogólnodostępne i każdy z nich będzie dostosowany dla dzieci z niepełnosprawnościami. W grudniu otwieramy „Relaks na Bukowcu” – plac zabaw z terenem rekreacyjnym. Otwartość w ogóle jest dla nas ważna. Chcemy, by wszystkie boiska przy szkołach były dostępne dla mieszkańców. Pilotażowo latem udostępniliśmy dwa boiska i okazało się, że była to bardzo słuszną decyzją. Inwestycja w dzieci, to w naszym przekonaniu najlepszy wybór, dlatego chcemy kompleksowo rozwijać oświatę i sport. Od 1 września podnieśliśmy dodatki motywacyjne dla nauczycieli, kontynuujemy zajęcia dodatkowe, projektujemy nowy złobek. Wydzieliliśmy nowe stanowisko w urzędzie – „Koordynatora ds. Sportu Szkolnego”, którego zadaniem będzie współpraca ze wszystkimi placówkami i rozwijanie w nich aktywności fizycznej naszych najmłodszych legionowian. Nie zapomnieliśmy o najmłodszych sportowcach, w tym adeptach piłki nożnej. Zadbaliśmy, aby ci mieli dobre warunki do treningu. Wyremontowaliśmy Orlika przy stadionie i przy szkole podstawowej nr 3. Trwają prace nad rozpoczęciem remontu drugiego Orlika przy miejskim stadionie

To i Owo: Czy możemy mówić, że w ostatnich miesiącach zadbano o bezpieczeństwo mieszkańców?

Mirosław Grabowski, zastępca prezydenta miasta

Legionowo: Obok inwestycji, nie mniej ważne jest dla nas bezpieczeństwo mieszkańców Legionowa. Tu też rozpoczęliśmy szereg działań. Zatrudniliśmy dodatkowych strażników miejskich, wzmocniliśmy liczbę patroli. Pracujemy nad rozwojem monitoringu miejskiego. Zajęliśmy się też sprawą „miejskich dzików”, które zadomowiły się w Legionowie. Działamy wielotorowo: wystąpiliśmy do wszystkich instytucji, które mogą wesprzeć nasze działania i pozyskałyśmy decyzję na odstrzał redukcyjny. Wziąłem udział w spotkaniu sejmowym, które ma mieć cykliczny charakter i ostatecznie wypracować zmiany legislacyjne w obowiązujących przepisach. Z punktu widzenia Legionowa najważniejsze wydają się zmiany, które pozwolą władzom miast podejmować decyzje i wskazać możliwości finansowania odstrzałów redukcyjnych. Zajęliśmy się także funkcjonowaniem transportu miejskiego. Osobiście przejechałem każdą trasę i zwerifikowałem sygnały, które wpływają od mieszkańców. Po analizach podjęliśmy decyzję, że od stycznia uruchomimy nową linię D4, która połączy Bukowiec z Centrum Komunikacyjnym oraz kluczowymi punktami miasta. Dostosujemy też funkcjonujące już linie do potrzeb mieszkańców. Eliminujemy problemy naszego targowiska- zlikwidowaliśmy punkty hazardowe i wyremontowaliśmy toalety. Podjęliśmy działania, by w okolicach osiedlowych sklepów był porządek.

To i Owo: Dziękujemy bardzo za rozmowę.

red.

REKLAMA

Dobra woda z Legionowa
pwk
LEGIONOWO

**Profesjonalne usługi asenizacyjne
wywozu nieczystości płynnych
z przydomowych szamb**

- gwarancja jakości
- umowy wymagane prawem
- płacisz tylko za tyle m³ ile zostało wybrane
- faktury VAT





NASZE WILKOWYJE

Cymbalistów wielu

Jak mówi nasz arcypoeta w Polsce zawsze było wielu cymbalów. Przy czym występują oni w trzech kategoriach: małe cymbalki, duże cymbały i cymbaliści czyli grający na cymbalach. Nie wiem komu przeszkadzało słowo cymbaliści, ale teraz mówi się o nich populiści, żeby - jak mówi Japycz - podkreślić, że rzymskie popolos czyli lud składało się głównie z cymbalów, którzy zamiast lepszego życia żądali chleba i igrzysk. A że my Polacy wywodzimy się bezpośrednio z rzymskich Sarmatów, to odziedziczyliśmy także po nich popolos cymbalos. Przy czym popolos cymbalos wyprowadził się w ostatnim stuleciu do wielkich miast, wykształcił, ale nie zmądrzał. Ciągłe chce chleba i igrzysk i cymbaliści im tych igrzysk dostarczają. Z chlebem bywa różnie, bo chleb kosztuje, za to współczesne igrzyska - nic a nic. Odwrotnie niż w Rzymie, gdzie igrzyska były drogie, a chleb tani. Cena postępu zapewne.

A druga część popolos cymbalos też mieszka w wielkich miastach, ale kreuje się na obrońców popolos uważając nas niesłusznie za cymbalos. I rzekomo w naszej obronie naparza w drugą połowę popolo cymbalos, która jest uśmiechnięta, ale ironicznie i pod nosem, zadowolona wyłącznie z siebie i uważa, że ich głupota jest bardziej postępową od głupoty drugiej połowy popolos cymbalos. I na tym polegają współczesne igrzyska.

Japycz twierdzi, że ta polska specyfika odziedziczona po starożytnym Rzymie, jest tak naprawdę ogólnoeuropejska i stara się zostać ogólnoswiatowa, bo jak mówił pewien mądrała Stanisław Jerzy „Głupota nie zna granic, gdzie stąpnie tam jej terytorium”. Wynika z tego niepokojąca myśl, że odkąd wszyscy mamy paszporty, to nie ma nadziei dla świata, ale to zapewne cena jaką trzeba zapłacić za podboje kulturowe sarmackich Rzymian i odbudowę imperium.

Jest też druga teoria, którą Solejuk zasłyszal od Solejukowej jak mruczała przez sen, więc nie jest pewien czy to jej teoria, czy też coś co w tym śnie zwalczala. Brzmi jednak całkiem, całkiem. Otóż teoria jest taka, że my Sarmaci jesteśmy mistrzami świata w kreatywnym psujstwie. Czyli żadne szaleństwo nie udaje się u nas do końca. Komunizm obalili, nazistom się nie dalim, nie ma bata by ktoś domknął głupi system, jak w środku jest choć odrobina rodaków. Więc eksport popolos cymbalos tak naprawdę działa jak szczepionka, bo jeśli nasza naszość coś zainfekuje, to głupota się nie domknie, sflaczeje i zdechnie. Na tym polega nasz współczesny Mesjanizm. Wirus niedokończenia. Nadzieja ukryta w beznadziei.

Opowiedzieli my tę teorię Kusemu, ale nas zmartwił. Zdaniem Kusego, to ostatnie podrygi popolos cymbalos, bo wyrosło całe nowe pokolenie, co umie i chce. Bardzo nas to zmartwiło, bo jak u nas wymrze popolos cymbalos, to kto zaszczepi resztę świata? Ale faktem jest, że Kusy miał coś na rzeczy, bo liderzy plemienne cymbalistów nie wiedzieć kiedy zrobiły się stare, a młodzi to już bardziej jak Klaudia, Fabianek i Kinga, niż Czerepach i reszta. Z tego wniosek jest, że wystarczy przetrwać jeszcze parę lat i głupoty same się wybija, a cymbaliści trafią do muzeów etnograficznych i na uniwersytety medyczne, gdzie będą uczyć na ich przykładzie jak przetrwać sarmacką zarazę.

Do tego czasu Wilkowyje obronić trzeba, a potem to już pójdzie jak z płatką. Jak nie dla nas, to dla naszych dzieci.

Więc takie życzenia na Nowy Rok mamy, by każdy o swoje Wilkowyje zadbał i ducha nie tracił, bo wielka zmiana pokoleniowa tuż, tuż.

Pietrek

Z wprowadzaniem ważnych zmian nie warto czekać do nowego roku. Jeśli chcemy dać sobie szansę na realną zmianę, to zacznijmy dziś; małymi krokami budujmy nawyk. Pomoże nam on przejść przez nieuchronne potknięcia - radzi psycholog dr Rafał Albiński z Uniwersytetu SWPS.

Zacznę ćwiczyć, przejdę na dietę, zacznę się uczyć nowego języka, przeczytam więcej książek. Wraz z nowym rokiem wielu z nas robi mniejsze lub większe postanowienia. Psycholog z Uniwersytetu SWPS dr Rafał Albiński zaznaczył, że choć nie ma w tym nic złego, to do takich postanowień trzeba podejść rozsądnie i metodycznie.

„Przejsie w nowy rok to trochę magiczny czas zmiany, w którym rzeczywiście wielu z nas łatwiej zacząć robić coś wartościowego. Jednak postanowienia noworoczne często są wręcz rytualne, ogromne, więc staramy się za szybko zrobić zbyt dużo. Wraz z tą datą startujemy w realizację naszego postanowienia z takim impetem, że go nie utrzymujemy” - zauważył rozmówca PAP.

Kluczowe jest więc stosowanie metody małych kroków. Zrobmy na początku coś drobnego, co możemy utrzymać. „Chcąc pozbyć się zbędnych kilogramów, nie rzucamy się od razu na post przerywany, w którym jemy, powiedzmy, cztery godziny dziennie. W ten sposób wytrzymamy 2-3 dni i ciało się zbuntuje. To normalne, bo nie jest do tego przystosowane. Jeśli zaczynamy ćwiczyć, zacznijmy np. od kwadransa, zamiast godziny” - zauważył.

Jeśli chcemy realnej zmiany, zacznijmy ją wprowadzać już dziś

Najważniejsze jest - zdaniem psychologa - wyrobienie nawyku. „Kluczowe jest to, by nabrać rozpędu w naszym nowym zwyczaju; przyzwyczaić się do pójścia na siłownię, ubrania się, pojechania tam. Ważne, by to stało się nawykiem, reszta przyjdzie z czasem, w miarę naszego rozwoju. Gdy już mam ten nawyk, to wyjście na trening staje się prostsze. Tak dzieje się z każdą nowo podejmowaną aktywnością” - podkreślił dr Albiński.

U każdej osoby czas na budowanie nawyku jest nieco inny, choć - jak powiedział dr Albiński - czasem mówi się w tym kontekście o 21 dniach, których potrzeba do wykształcenia nowego zwyczaju.

„Jednak nie ma też takiego stadium, w którym jesteśmy na totalnym autopilocie. Myśli, które będą nas powstrzymywały przed kolejnym zadaniem zawsze mogą się zdarzać. Jednak im dłużej coś robię, tym łatwiej te myśli odeprzeć. Niestety, nie jest tak, że raz wyrobiony nawyk gwarantuje dożywanie danego zadania. On je tylko ułatwia” - zaznaczył rozmówca PAP.

Jego zdaniem motywacja nie jest tak ważna, jak zwykło się mówić. „Oczywiście czasem pomaga nam działać, ale przy nowych zachowaniach, szczególnie jeśli są trochę wbrew temu, co robiliśmy wcześniej, nie polegałbym na niej za bardzo. Po prostu czasem każdemu z nas nie chce się robić niektórych rzeczy. Wtedy najważniejsze, by trzymać się planu działań, który ma nas doprowadzić do jasno określonego celu. Jeśli nie ma jakichś obiektywnych przeszkód, to należy podjąć działanie, nawet nieco wbrew sobie” - stwierdził psycholog.



Zwykle to będzie powodowało nasz dyskomfort i wtedy warto pozwolić sobie na te negatywne emocje, bo „gdy robimy coś trudnego, coś nowego, to normalne, że nasze ciało i mózg się buntują”. Z drugiej strony należy też dać sobie moment na dumę i celebrowanie wykonanego zadania.

Jak zauważył dr Albiński, w dążeniu do realizacji wyznaczonych celów nie wymagajmy od siebie perfekcji, bo potknięcia są wpisane w proces budowania nowego zwyczaju. „Jeśli chodziłem na spacer 15 dni z rzędu - ale 16 dnia nie poszedłem - to najważniejsze, żebym poszedł 17 dnia. Jest taka całkiem dobra rada, by nie pozwolić sobie na dwie przerwy pod rząd, aby nie przerodziły się w szereg potknięć. Bo potem znów trudniej będzie pójść na kolejny spacer” - stwierdził.

Gdy opuścimy jakieś zajęcie czy trening, nie nadrabiamy na siłę tego, co nam umknęło. „Żeby nie było jak w memie: za każdy nieodbyty bieg dokładam sobie 15 minut. Jutro więc idę biegać przez dwa tygodnie. Nie dokładajmy sobie tego ciężaru, bo to nas jeszcze bardziej zdemotywuje i sfrustruje” - podkreślił ekspert.

Co, jeśli jednak - mimo wielu prób i początkowych

sukcesów - na dłuższą metę nam nie wychodzi, a ta nowa aktywność czy postanowienie jest naprawdę ważne dla naszego życia? „Wtedy istotne jest bardzo praktyczne, spokojne spojrzenie, nastawione na rozwiązanie problemu: co się takiego obiektywnego dzieje, z czego wynika ta trudność, co mi przeszkadza i co mogę z tym zrobić? Czy ta przyczyna jest we mnie, czy przeszkadza mi coś wokół mnie” - stwierdził psycholog.

Przede wszystkim - zwrócił uwagę - jeżeli coś jest warte zrobienia, jakaś zmiana życiowa, która faktycznie jest dla nas korzystna, to nie ma sensu czekać na nowy rok.

„Jeżeli w październiku stwierdzę, że muszę zrzucić kilka kilogramów, bo to ważne dla zdrowia i czekam do pierwszego stycznia, to bez sensu tracę trzy miesiące, kiedy mogłbym już zrzucić znaczącą ilość tej wagi. Więc dla spraw naprawdę ważnych po prostu bym nie czekał. Jeżeli masz coś ważnego do zmiany, to zacznij dzisiaj; ustal cel, rób małe kroki, utrzymaj nawyk i wykształć nowe zachowanie” - poradził dr Albiński.(PAP)

Ewelina Krajczyńska-Wujec
ekr/ bar/ lm/
Serwis Nauka w Polsce -
naukawpolsce.pl

SZPITAL W LEGIONOWIE WOJSKOWY INSTYTUT MEDYCZNY

**Z MYŚLĄ O WAS
DLA WAS
LECZYMY NOWOCZEŚNIE
I BEZPIECZNIE**



www.wim.mil.pl





WIECZNE ŚCIBOLENIE w wiecznej promocji (31)

Czysta lub ognista

Jagiełło pił tylko czystą wodę, wina nigdy nie brał do ust. Gdyby opinię o królu oprzeć na tym jednym zdaniu, byłaby nader pochlebna. Oto człowiek, który nade wszystko cenił jasność myślenia. Ktoś górujący nad rzeszą łachmytów od alkoholu uzależnionych. A potem wpada nam w ręce książka innego historyka, biografii, w której postać Litwina jest szerzej omówiona, i dowiadujemy się, że powodem abstynencji był strach przed otruciem. Truciznę w wodzie, w przeciwieństwie do wina, wykryć nietrudno. Bardziej czytani, inaczej oceniani charakter Władysława II. Znika w ocenie słowo wstrętności, a pojawia się bojaźliwość. Przedtem asceta, teraz czubek cierpiący na manię prześladowczą. Liczy się intencja.

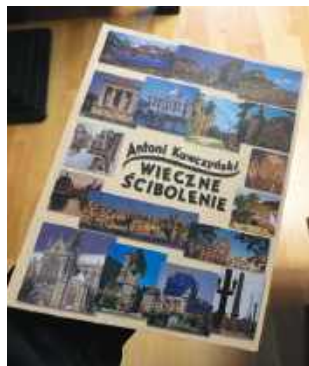
Przybyszewski: „Bez alkoholu życie towarzyskie byłoby nieznośną nudą.” A może odwrotnie? Nie po to ludzie piją, aby życie towarzyskie uczynić znośnym, lecz dlatego organizują spotkania, żeby pić. Myślę o nasiadówkach wokół obficie zastawionego stołu z okazji imienin krewniaka, krewniaczki. Święta, imieniny – imprezy dające pretekst do spędów rodzinnych i wielogodzinnego przesadywania przy butelce i zakąskach. Zabierano mnie, dziesięciolatka, patrzyłem na biesiadowanie nie rozumiejąc, jaki ma sens; o co tak naprawdę chodzi? Ja się zresztą wcale nad sensem czy bezsensem nie zastanawiałem. Nie istniała różnica

między mną a uwiązany na smyczy psiakiem, którego właściciel prowadzi, gdzie chce, zwierzak zaś każdą sytuację uznaje za normalną.

Zdanie zacytowane wyżej pochodzi z *Moich współczesnych*. Pamiętnik ten zawiera rozdział o narkotykach, wśród których najszczerzej z racji jej popularności omawia się wodę. Autor nie tai, że pił, pije i będzie popijać, przy czym ubolewa, iż nie może się obyć bez „fatalnej protezy”. Proteza – dziwnie brzmi to porównanie w ustach kogoś, kto chodził w glorii nietzscheańskiego nadczłowieka, zwłaszcza gdy się zważy, iż *Dzieci szatana* to autobiografia, a tytułowy szatan to sam Przybysz.

Sukcesy towarzyskie odniesione w Hollywood przez przybysza z Irlandii (jeszcze jeden używający protezy przybysz) stały się wstępem do światowej kariery. Dobrze, ale co było ich podstawą? Wiadomo, że najgłupszy człowiek, podniecony alkoholem, zdoła z siebie jakiś dowcip wykręcić. Cytuję tu opinię Przybyszewskiego, którego wiedza o alkoholu, oparta na gruntownym doświadczeniu, he-he-he, jest nie do pogardzenia. Przy wertowaniu encyklopedii miga mi niekiedy zapamiętana gęba tego Burtona. Dłoń czym prędzej odwraca stronicę. Protestuję przeciw robieniu kariery przy pomocy protezy.

Paniec Birbancki i służący Filip. Polecenia dawane Filipowi odznaczały się stopniowaniem. Bo jakże by to wyglądało, gdyby z mety zażądać



Książka opublikowana przez Wydawnictwo TiO. Do nabycia w księgarni „U Leszka” - Legionowo, Stefana Batorego 10

rumu. Do celu, jakim był czysty rum, dochodziło się stopniowo. Rozkaz, anulowanie rozkazu, kolejny rozkaz itd. Najpierw wołanie o szklankę wody, potem o wodę z rumem, wreszcie o szklankę rumu bez wody, „bo na diabła tej ochłody”. Wymyśliłem postać Anty-Birbanckiego, czyli Birbanckiego po siedemdziesiątce, pod pewnym względem niezmiennego: „kieszka pusta, we łbie szumi”. Jego polecenia są także stopniowe, lecz gradacja idzie w przeciwnym kierunku: – Przynieś mi szklankę rumu, czekaj, wlejesz kroplę wody, stój, dasz wody bez rumu, doświadczenie mam już tego szumu.

W rozmowie z Marcinem zdarzyło mi się błędnie zacytować francuskie przysłowie. U Romain Rollanda: „Święty Marcin pije wino, wodę pozostawia młynom.” A ja palnąłem: „Święty Marcin pije wino, wodę pozostawia świniom.” Skąd ta pomyłka? Wciągnęło się tu polskie przysłowie: „Uczył Marcin Marcina, a sam głupi jak świnia.”

A.K.

ECO HARPOON

Recycling Sp. z o.o.

ECO HARPOON - Recycling Sp. z o.o.

Ciepłota Mazowiecki 328

05-152 Cieszków

NIP 527-27-45-389

REGON 362569260

BEZPŁATNY

odbior dużych elektrośmiec!

Odbierzemy od Państwa

- kuchenki, - chłodziarki,

- zmywarki, - telewizory, - pralki, itd.

ODBIERAJĄC DUŻE SPRZĘTY, ZABIERAMY RÓWNIEŻ

DROBNE AGD, BATERIE

Masz pytanie ? Zadzwoń

+48 725-155-155

Bezpłatny odbiór krok po kroku !

1. Dzwonisz pod numer +48 725-155-155

2. My rejestrujemy Twoje zlecenie

3. Oddzwaniamy w ciągu 3 dni w celu uzgodnienia terminu

4. Przyjeżdżamy, odbieramy i wynosimy !

KONTAKT: od poniedziałku do piątku 8:00-16:00

www.ecoharpoon.pl

LICEUM

OGÓLNOKSZTAŁCĄCE

IM. A. EINSTEINA



Einstein
High School

OTWARCIE
WRZESIEŃ 2025
KLASA I

ul. Dębowa 13, NDM
www.ndm.edu.pl



Serce bije. Właściwie dzisiaj już wiemy, że bardziej adekwatne jest stwierdzenie, że serce się kurczy. Trudno jednak powiedzieć, czy było to równie oczywiste dla filozofów, którzy śniąc o sensie życia, słyszeli uderzenia krwi w skroni. Zapewne również uderzenia słyszeli pierwsi medycy, którzy przykładali ucho bezpośrednio do piersi chorego. Serce bije po polsku, ale bije też w innych językach, żeby wspomnieć tylko o dosłownym angielskim „beating”. Biję (mocniej) w miłości i biję też (z określoną częstością) w dokumentacji medycznej. Biję jak dzwon – i najlepiej, kiedy robi to mocno, dumnie, rytmicznie. A co, jeśli tak nie jest?



Puszka stymulatora na dłoni autora. W tym małym urządzeniu znajduje się bateria, działająca nawet kilkanaście lat!

Serce na baterie

Serce jest tak naprawdę mięśnieniem, otoczonym workiem osierdżiowym i pokrytym od wewnątrz błoną – wsierdziem. Cztery jamy serca to dwie komory, pompujące krew ze stosunkowo dużą siłą do płuc (komora prawa) oraz do całego ciała (komora lewa), a także dwa przedsionki. W przedsionkach, zgodnie z nazwą, krew spływająca do serca „czeka na swoją kolej”, nim wpadnie do odpowiedniej komory. W prawym przedsionku jest to krew pozabawiona tlenu, która wróciła z całego ciała i teraz musi trafić do płuc, by znowu zyskać tlen. Z kolei do lewego przedsionka spływa natlenowana krew z płuc, która tylko czeka, by zostać wyrzuconą przez lewą komorę do każdej komórki właściciela. Ten jednokierunkowy przepływ krwi zapewniają zastawki. Można je porównać do bramek, przez które przechodzim w supermarketach – żeby bramka dobrze działała, musi otwierać się tylko w jedną stronę, a po przepuszczeniu klienta szczelnie zamykać.

Pod mikroskopem (lub, jak to mówią badacze, „histologicznie”) budowa mięśnia sercowego jest całkiem podobna do budowy większości mięśni w organizmie, które „na polecenie” pozwalają nam wykonywać codzienne czynności (z pisanie tego artykułu przy użyciu mięśni rąk włącznie). Serce jednak, pozornie, nie pracuje „na polecenie” – a przynajmniej nie na nasze.

Komórki serca rządzą się same

Ruchy zamierzone zaczynają się od myśli, która z mózgu, w postaci prądu depolaryzacji (impulsu elektrycznego) biegnie następnie komórkami nerwowymi, aż osiągnie odpowiedni mięsień. Prąd depolaryzacji przechodzi następnie przez granicę pomiędzy nerwem a mięśnieniem (zwykle jest to tzw. płytka nerwowo-mięśniowa), a następnie rozchodzi się po całym mięśniu, powodując skurcz. Nicco szybciej działają tzw. odruchy – z oszczędności czasu cofanie ręki po dotknięciu

gorącego czajnika nie wymaga udziału mózgu a impuls nerwowy biegnie z rdzenia kręgowego. Wciąż jednak każda z tych dróg – skutkująca zamierzonym (lub nie) ruchem – wymaga udziału układu nerwowego. Inaczej jest w sercu.

W toku ewolucji część komórek mięśniowych (miocytów) serca zyskała autonomię i sama zaczęła dyktować reszcie, kiedy i w jakiej kolejności mają się kurczyć, aby efektywnie pompować krew. Pasma tych komórek, jakby „trzymających się za ręce”, tworzy szlak wzdłuż którego biegnie impuls, nim rozejdzie się do pozostałych miocytów. Szlak ten nazywamy układem bodźcotwórczo-bodźcoprzewodzącym – co logicznie wynika właśnie ze zdolności do tworzenia i przewodzenia impulsów (bodźców). W warunkach prawidłowych u dorosłego człowieka układ ten generuje 60-100 impulsów na minutę, i właśnie tyle wynosi średnia częstość uderzeń serca w czasie spoczynku i niezbyt męczących czynności.

A co jeśli...

...serce pracuje z częstością inną niż standardowa? Nie zawsze musimy się tym przejmować. Czasami jest to możliwe podczas głębokiego snu (kiedy serce zwalnia) lub podczas intensywnego wysiłku (kiedy serce przyspiesza). Serca sportowców, przyzwyczajone do dużego obciążenia, w spoczynku „relaksują się” mocniej niż narządy przeciętnej osoby, dlatego pracują jeszcze wolniej. Istnieją też stany i choroby, które, chociaż niezwiązane bezpośrednio z sercem, powodują zmiany w częstości jego skurczów. Dzieje się tak np. w chorobach tarczycy, anemii (kiedy serce musi kurczyć się szybciej, żeby „nadrobić” braki w dostawach tlenu wynikające z braków składników krwi) czy w ciąży.

Bywa, że układ bodźcotwórczo-bodźcoprzewodzący szwankuje. Jeśli serce będzie kurczyć się zbyt wolno (tzw. bradykardia), wówczas

skurcze następujące co kilka-kilka-kilka sekund mogą dostarczać do tkanek zbyt mało krwi niosącej tlen. W skrajnych przypadkach serce może nie kurczyć się w ogóle. Wówczas mamy do czynienia z tzw. asystolią i zupełnym brakiem krążenia krwi w całym ciele, co wymaga natychmiastowej reakcji i rozpoczęcia resuscytacji. Również zbyt szybka praca serca (tzw. tachykardia) nie jest pożądana (ale to temat na osobny tekst). Żeby przeciwdziałać zbyt szybkiej lub zbyt wolnej pracy serca, wymyślono...

Specjalne urządzenia

Kiedy serce zwalnia (np. w wyniku oziębienia, czyli hipotermii, ale też zatrucia, zawału czy zmian elektrolitowych – np. wzrostu ilości potasu we krwi), podstawą jest działanie przyczynowe. Niestety, czasami jest to zbyt mało i narząd nawet po usunięciu czynnika sprawczego nie podejmuje właściwej pracy. Wówczas, jeśli terapia lekami (czyli farmakoterapia) zawodzi, rozwiązaniem są urządzenia, które pobudzają (stymulują) serce do skurczów. Mowa o stymulatorach serca zwanych potocznie rozrusznikami.

Wyobraźmy więc sobie sytuację: karetka przyjeżdża do nieprzytomnego, starszego mężczyzny. Ratownicy rozpoznają zbyt wolny rytm serca (wspomnianą wcześniej bradykardię) i oceniają, że to właśnie ona odpowiada za objawy pacjenta. Nie musi być to bradykardia, w której zarówno przedsionki, jak i komory kurczą się wolno, jednak równomiernie. Istnieją bowiem sytuacje, w których wspomniany wcześniej układ bodźcotwórczo-bodźcoprzewodzący ulega przerwaniu, przez co część układu dyktuje przedsionkom własny rytm, zaś inna część pobudza komory do działania w swoim tempie. Takie sytuacje, w których przedsionki i komory pracują mniej lub bardziej niezależnie od siebie nazywa się „blokami” i w zaawansowanych stadiach również one mogą skutkować zbyt wolną pracą serca.

Wracając jednak do naszego pacjenta: jeśli dostępne w karetce leki nie zadziałają, wówczas wyjściem pozostaje sztuczne narzucenie sercu rytmu „z zewnątrz”. Ani w karetce, ani tym bardziej w mieszkaniu pacjenta czy na ulicy nie ma możliwości dostania się do wnętrza serca i pobudzenia go od środka. Rozwiązaniem jest wtedy tzw. stymulacja przezskórna. Medycy mogą przykleić na skórę klatki piersiowej elektrody (wyglądające jak kilkunastocentymetrowe płyty taśmy samoprzylepnej), pomiędzy którymi będzie przechodził prąd pobudzający serce do pracy w odpowiednim tempie. Przewody, odchodzące od tych elektrod, łączy się z przenośnym urządzeniem, na którym można ustalić częstość stymulacji oraz natężenie prądu. Stymulacja jest skuteczna, kiedy ustawione natężenie prądu jest wystarczające, żeby po każdym „kopnięciu” pacjenta następował skurcz serca. Jest to oczywiście nieprzyjemne (zwłaszcza, kiedy działa skutecznie i serce odzyskuje funkcję, a pacjent świadomość), dlatego wymaga wykorzystania leków przeciwbólowych i sedujących.

Zakres możliwości, które można zaoferować pacjentowi, znacznie zwiększa się po jego przetransportowaniu do szpitala. Jedną z dróg jest implantacja elektrody do czasowej stymulacji. Zabieg taki wykonuje specjalnie przeszkolony kardiolog interwencyjny w warunkach sali operacyjnej. Po przygotowaniu pacjenta wykonuje się nakłucie żyły (najczęściej szyjnej, ale możliwe jest również użycie żyły udowej lub żyły podobojczykowej), przez którą do serca wprowadza się „drucik” – elektrodę. Wykonuje się to pod kontrolą fluoroskopu – czyli lampy rentgenowskiej, która na bieżąco przeświecila pacjenta i na ekranie pokazuje pozycję urządzenia. Po wprowadzeniu do prawej części serca (bo właśnie tam kierują się żyły) i oparciu o wsierdzie (czyli wewnętrzną warstwę narządu)

elektroda wysyła impulsy, niejako od środka stymulując mięsień sercowy. W ten sposób można narzucić sercu rytm, regulowany na urządzeniu podpiętym do drugiego końca elektrody na zewnątrz ciała pacjenta. Daje to czas potrzebny do podjęcia dalszych decyzji – np. wszczepienia stałego stymulatora.

Stymulacja czasowa (mimo że bezbolesna) wciąż pozostaje mało komfortowa – z szyi, torsu lub pachwiny pacjenta wystaje przewód podłączony do urządzenia. U chorych, u których przewiduje się dłuższą konieczność, rozwiązaniem jest w pełni wszczepiony do wnętrza ciała rozrusznik. Jak działa?

Urządzenie takie również składa się z elektrody lub elektrod, biegnących w żyłach do prawej komory i/lub prawego przedsionka serca. W zależności od tego, czy mamy do czynienia z dwiema elektrodami w dwóch jamach serca, czy też z pojedynczym drucikiem dochodzącym tylko do komory lub tylko do przedsionka, mówimy o rozrusznikach dwu- i jednojamowych. Elektrody rozrusznika mają, w zależności od typu, możliwość zarówno odczytywania skurczów serca i przekazywania tej informacji do „centrali”, jak i przewodzenia pobudzeń elektrycznych z „centrali” do serca.

„Centrala” ta (zwana „puszką”) w zależności od producenta i typu urządzenia (jedno- lub dwujamowe) może mieć różne kształty i rozmiary, jednak zwykle przypomina metalowy dysk o średnicy ok. 4 cm. Zawiera baterię (wystarczającą średnio na ok. 8 lat) oraz układ elektroniczny, który analizuje aktywność serca zbadaną za pośrednictwem elektrod i w razie potrzeby wysyła stymulujące impulsy. Działa więc jak metronom, wybijający tempo, kiedy serce samo zgubi rytm. Puszka rozrusznika umieszczana jest nie poza ciałem (jak w przypadku stymulacji czasowej),



ale zaszywana pod skórą lub pod mięśniami, zwykle poniżej lewego obojczyka. Miejsce, w którym zaszywane jest urządzenie, nazywa się „łożą”. Po przyłożeniu do skóry nad łożą specjalnego urządzenia (tzw. „programatora”), lekarz jest w stanie zmienić ustawienia stymulatora, dostosowując je do aktualnego stanu pacjenta.

Dzięki możliwościom różnego programowania rozruszników, są one dedykowane nie tylko dla pacjentów ze stałą bradykardią czy blokami serca, ale również dla tych, którzy tylko co jakiś czas wymagają lub mogą wymagać pomocy. Przykładem mogą być pacjenci z arytmiami z wolną akcją serca lub tylko z rzadko występującymi przerwami w pracy serca, u których rozruszniki częstotność odpowiadają za mniej niż 1% skurczów, zaś 99% pochodzi – zgodnie z naturą – z samego serca. Zwykle pacjenci nie czują, kiedy ich serce pracuje w rytmie narzuconym przez rozrusznik – jest to zupełnie bezbolesne.

Z czym jednak musi mierzyć się pacjent, u którego implantowano stymulator?

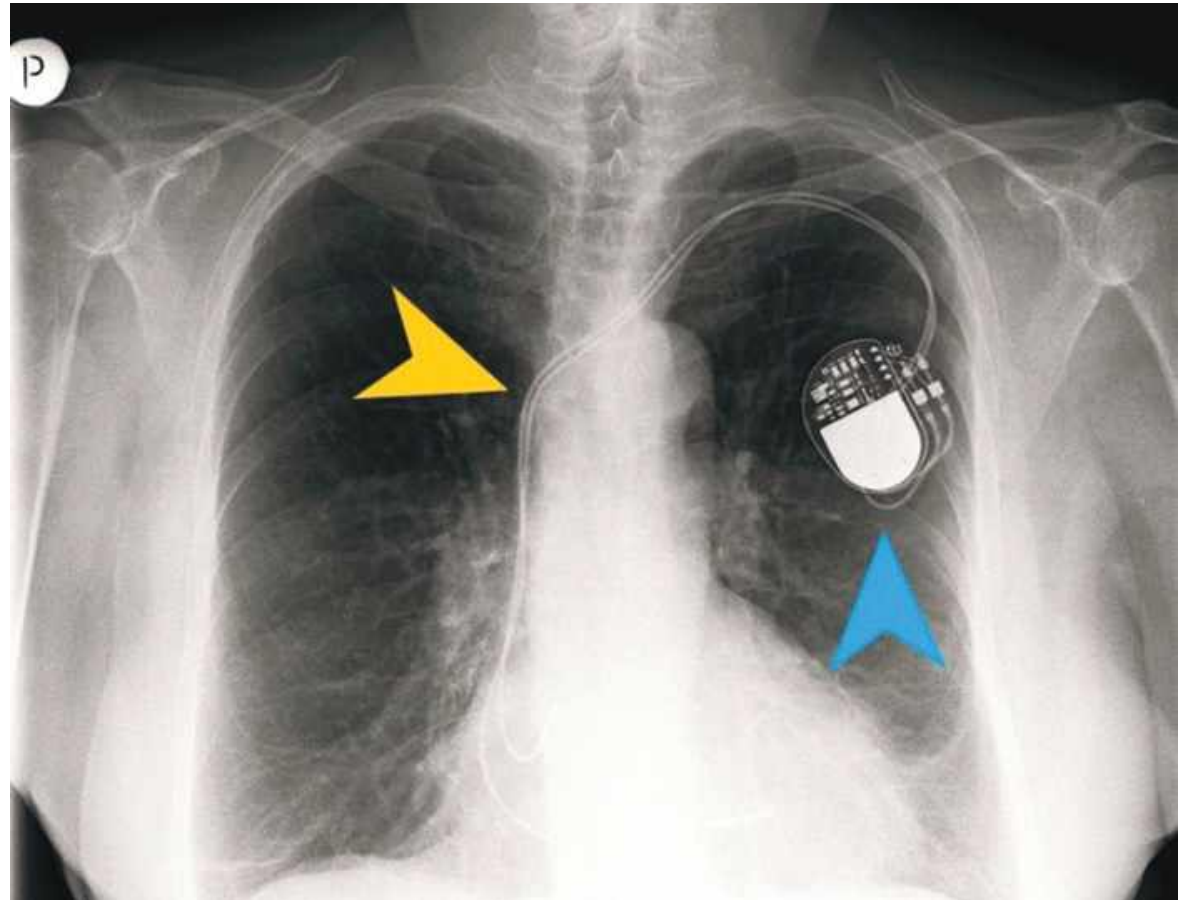
Implantacja rozruszników serca, podobnie jak większość współczesnych metod leczenia, wywodzi się z tzw. medycyny opartej na dowodach (EBM, ang. evidence-based medicine). Oznacza to, że istnieją mocne dowody naukowe w postaci dużych, dobrze przeprowadzonych badań, które mówią o skuteczności terapii i wyraźnych korzyściach z jej prowadzenia u osób z konkretnymi, spisanyymi w wytycznych wskazaniach.

Sam zabieg implantacji rozrusznika serca wiąże się z możliwością powikłań typowych dla zabiegów z dziedziny kardiologii interwencyjnej. Może dojść do krwawień, zakażenia miejsca operowanego

czy perforacji („przebiurawienia”) mięśnia sercowego przez zbyt głęboko umieszczoną elektrodę. Powikłania tego typu są jednak stosunkowo rzadkie – zabiegi wykonywane przez niewielkie nacięcia i nakłucia minimalizują ryzyko krwawień i zakażeń, podobnie jak sam fakt wykonywania ich w sterylnych warunkach bloku operacyjnego. Z kolei coraz to nowsze metody obrazowania serca (takie jak wspomniana wcześniej fluoroskopia z prześwietleniem rentgenowskim „na żywo”) pomagają kardiologom w delikatnym umieszczeniu elektrody na swoim miejscu.

Jak wspomniano wyżej, baterie rozruszników nie są samoodnawialne – działają tym krócej, im większej liczby pobudzeń wymaga chory (zatem gdy każde uderzenie serca musi być stymulowane, bateria szybciej będzie wymagała wymiany). Podczas regularnych kontroli lekarze przy pomocy programatora sprawdzają stan naładowania baterii, dzięki czemu sytuacje, w których bateria „niespodziewanie” się wyczerpie i urządzenie przestanie stymulować serce, są skrajnie rzadkie i dotyczą przede wszystkim osób niezgłaszających się na zaplanowane wizyty kontrolne.

Ze względu na metalowe elementy część pacjentów uważa stymulatory za przeciwwskazanie do wykonania rezonansu magnetycznego (RM) – badania, podczas którego pacjent znajduje się w silnym polu magnetycznym. Faktycznie, jeszcze kilkanaście lat temu takie obawy były uzasadnione – od 2008 roku dostępne są jednak urządzenia bezpieczne pod tym względem. Niemniej jednak, każdorazowo przed badaniem należy poinformować lekarza o posiadaniu rozrusznika – urządzenie może wymagać czasowego przeprogramowania przez kardiologa.



Zdjęcie rentgenowskie klatki piersiowej pacjenta ze stymulatorem dwujamowym – widoczna puszka stymulatora (niebieski grot) i elektrody umieszczone w układzie żylnym (żółty grot).

Najpoważniejszym chyba powikłaniem implantacji stymulatora serca jest infekcyjne zapalenie wsierdzia (IZW). Bakterie czy grzyby, krążące we krwi np. w wyniku nieleczonej próchnicy czy zakażenia łoża stymulatora, mogą osadzać się na elektrodach wewnątrz serca, gdzie tworzą kolonie i niszczą zastawki oraz wnętrze narządu. Objawy pacjentów z taką infekcją szybko narastają i zwykle wymagają pilnej operacji oraz długiego przyjmowania antybiotyków. W profilaktyce IZW kluczowe jest dbanie pacjenta

o stan swojego zdrowia, np. poprzez regularne wizyty u dentysty czy pielęgnację ran.

To właśnie współpraca z pacjentem jest podstawą, nie tylko kardiologii, ale całej współczesnej medycyny. Nawet „serce na baterie” – choć to ledwie wycinek lekarskich możliwości – nie zastąpi motywacji chorego, który musi chcieć, by znowu „biło jak dzwon”.

Michał Krawiec
Śląski Uniwersytet Medyczny
w Katowicach

Autorem artykułu jest Michał Krawiec, zwycięzca II miejsca w ogólnopolskim konkursie na artykuł popularnonaukowy „O nauce po ludzku”

Źródło: Serwis Nauka w Polsce - naukawpolsce.pl

Źródło: Glikson M. i in., 2022: „2021 ESC Guidelines on cardiac pacing and cardiac resynchronization therapy: Developed by the Task Force on cardiac pacing and cardiac resynchronization therapy of the European Society of Cardiology (ESC) With the special contribution of the European Heart Rhythm Association (EHRA).”

MATERIAŁ PROMOCYJNY

Tajemnice wodorostów

Wodorosty, zwane makroalgami – od tysięcy lat były używane jako pożywienie i lekarstwo. W Japonii z odmiany brązowych wodorostów kombu robi się słynny rosół dashi, pije się jako herbatę i dodaje jako przyprawę do ryżu używanego do sushi. Z czerwonych wodorostów nori robi się norimaki, arkusze do zawijania sushi, a z zielonych wakame robi się sałatki i zupy. Te naturalne, cenne dary wykorzystywane są również w kosmologii.

We współczesnej technologii wykorzystuje się wiele substancji, mających za zadanie zachować i przedłużyć młodość naszej skóry. Jedną z najsilniejszych przybyła do nas z głębi oceanu. Fukoidyna to związek zaliczany do grupy polisacharydów. Najczęściej występuje w ścianach

komórkowych wodorostów. W zależności od pochodzenia ekstraktu pozyskiwanego z alg, fucoidan może wykazywać dedykowane działanie związane z poszczególnymi elementami wsparcia pracy organizmu.

Polisacharyd, który znajduje się w brunatnicach listownic (Laminaria Japonica) i mozuku (Cladophora Okamura Tokida). To właśnie dzięki tej kompilacji wodorosty podczas odpływu nie usychają i nie giną pod wpływem słońca. Służ, którym są pokryte, zapewnia im kompleksową ochronę przed szkodliwym oddziaływaniem czynników zewnętrznych.

Jakie właściwości posiada fukoidyna?

Zadziwiające odmładzające właściwości fukoidyny zostały odkryte przez przypadek. Od dawien dawna Japończycy dodawali wodorosty do jedzenia, które są bardzo smaczne o odżywcze. Kobiety, które czyściły i przygotowywały wodorosty, zauważyły, że po pewnym czasie ich dłonie stają się zadziwiająco miękkie i delikatne, bez względu na wiek i wykonywanie ciężkiej pracy. Później, dzięki badaniom naukowym odkryto, że jest to zasługa fukoidyny, która w dużych ilościach znajduje się w brunatnicach. Sama fukoidyna składa się z cząsteczek fukozy – unikalnego węglowodanu, odgrywającego kluczową rolę w procesach komórkowych.

Badania naukowe

Zgodnie z licznymi badaniami naukowymi, fukoidyna mobilizuje komórki macierzyste skóry, sprzyjając regeneracji tkanek. W wyniku eksperymentów stwierdzono, że ta unikalna substancja może zapobiegać powstaniu zmarszczek oraz zmniejsza głębokość już istniejących. Skóra wydaje się o wiele bardziej elastyczna i sprężysta. Odkryto również zdumiewające działanie nawilżające. Okazało się, że pod tym względem przewyższa nawet kwas hialuronowy, który był

uważany niemal za panaceum na wszystkie problemy związane ze skórą.

Udowodniono, że fukoidyna stymuluje produkcję niezbędnych do życia komórek odpornościowych, limfocytów B i makrofagów, które niszczą potencjalnie niebezpieczne bakterie, wirusy i grzyby. Fukoidyna nadaje skórze równą, matową strukturę, zmniejsza ryzyko zmian nowotworowych na jej powierzchni i w warstwach podskórnych. Uwalnia skórę od wolnych rodników, zapewnia silny efekt drenażu limfatycznego.

Eliksir młodości

Produkty kosmetyczne dzięki fukoidynie oraz dodatkowym składnikom posiadają wspaniałe właściwości odżywcze i nawilżające. Są odpowiednie do wszystkich typów skóry, w tym do skóry wrażliwej i znajdującej się w stanie stresu. Dobrym przykładem jest połączenie betaglukanu, hialuronianu sodu, pantenolu, witaminy E oraz betainy.

Betaglukan to substancja, którą pozyskuje się z pszenicy i owsa. Znaczenie zwiększa on aktywność komórek odpornościowych w skórze, w wyniku czego staje się ona bardziej sprężysta i gładka. Betaglukan jest również antyoksydantem oraz naturalnym filtrem dla skóry

i chroni ją przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych. Stymulowane przez niego komórki odpornościowe usuwają z powierzchni naskórka bakterie i obumarłe komórki.

Hialuronian sodu to silna substancja nawilżająca, która tworzy na powierzchni skóry warstwę ochronną i pomaga zatrzymać wilgoć. Utrzymuje jej elastyczność i zapobiega powstawaniu zmarszczek.

Pantenol to wspaniały środek regenerujący, który starannie pielęgnuje skórę. W rzeczywistości jest to witamina z grupy B. Przy kontakcie ze skórą - zmienia się w kwas pantotenowy. Idealnie goi uszkodzenia skóry, czyniąc ją miękką i delikatną.

Witamina E to niezastąpiony pomocnik w walce o młodość skóry. Aktywnie zwalcza zmarszczki i zapobiega powstawaniu nowych.

Betaina to aminokwas, który jest pozyskiwany z soku buraka. Pomaga w utrzymaniu równowagi elektrolitycznej w komórkach skóry, zatrzymując w nich cząsteczki wody i nie pozwalając im przedostawać się przez błony komórkowe. Ponadto, betaina zmiękcza skórę i wygładza ją.

Jakie efekty możemy uzyskać, stosując kosmetyki z fucoidanem? Młodszy wygląd: Fucoidan

stymuluje produkcję kolagenu i elastyny, co sprawia, że skóra staje się gładziej, bardziej jędrna i promienna.

Wyrównany koloryt: Rozjaśnia przebarwienia i ujednolica koloryt skóry, nadając jej zdrowy, wypoczęty wygląd.

Ochrona przed starzeniem: Działa przeciwstarzeniowo, spowalniając procesy degradacji komórek skóry.

Dla kogo przeznaczone są kosmetyki z fucoidanem?

Kosmetyki z fucoidanem są odpowiednie dla każdego rodzaju skóry, szczególnie dla:

- skóry dojrzałej i z pierwszymi oznakami starzenia
- skóry suchej i odwodnionej
- skóry wrażliwej i skłonnej do podrażnień
- skóry zmagającej się z przebarwieniami

Właściwości lecznicze

Algi w kosmetyce mają właściwości lecznicze: zwalczają wirusy, wykazują działanie przeciwnowotworowe, redukują tłuszcz, regulują zawartość cukru, przyspieszają gojenie, obniżają ciśnienie krwi i poziom cholesterolu, uzupełniają niedobory jodu w tarczycy, tamują krwawienia, działają ochronnie na błony śluzowe. Należy więc pamiętać, że algi w kosmetyce to cenne naturalne źródło zdrowia, urody i młodości.

!Niebiańska Doskonałość



OGŁOSZENIE

Rada Nadzorcza Przedsiębiorstwa Energetyki Ciepłej „Legionowo” Sp. z o.o.

ogłasza

KONKURS

na stanowisko

Prezesa

Zarządu Przedsiębiorstwa Energetyki Ciepłej "Legionowo" Sp. z o.o.

Numer KRS: 0000045107

Pełny tekst ogłoszenia, zawierający:

1. Wymagania kwalifikacyjne kandydata,
2. Zakres zgłoszenia, formę i sposób jego składania,
3. Informacje o Spółce,

oraz inne niezbędne dla kandydatów informacje znajdują się na stronie internetowej Spółki pod adresem: www.pec.com.pl

Termin przyjmowania zgłoszeń upływa 30 stycznia 2025 r. o godz. 8.00.



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

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

TEL. 991

POWIAT LEGIONOWSKI			
Data	gmina, miejscowość nazwy i zakres numerowy ulic	Numery i nazwy stacji	Wylaczenia w godzinach
8.01.2025	Legionowo ul. Jana Kochanowskiego od 6 do 36 ul. Olszankowa od 19 do 35Z, 39, od 39N do Z, 43 numery nieparzyste ul. Olszankowa od 28 do 40G numery parzyste ul. Leopolda Staffa ul. Tadeusza Wardenckiego Łajski Olszankowa 23, 25, 28, 30, 34B	04-0733 (LEGIONOWO KOCHANOWSKIEGO)	8:30-13:30
9.01.2025	Stanisławów Pierwszy ul. Brukowa ul. Graniczna od 81 do 117, numery nieparzyste ul. Baletowa ul. Klonowa od 1 do 19 ul. Przyszłość 81, 81-Z, 83, 83A-Z, 85, 85D, 87, 87A, 89, 89A, 91, 93, 93A, 93B, 94, 95-120A ul. Wierzbowa Izabelin ul. Szkolna 3, od 4 do 48 ul. Malownicza ul. Wrzosowa Nieporęt ul. Małolecka 6, 8, 10 ul. Krzywa ul. Szkolna 1, 2, 3A ul. Graniczna 1, 2, 3, 4, 111 ul. Klonowa 16, 16A, 19	04-0340 (IZABELIN J.W. 1), 04-0223 (STANISLAWOW K/REMBELSZCZYNY POLIGRAFIA), 04-0451 (IZABELIN J.W. 2), 04-0001 (STANISLAWOW PIERWSZY OLECHOWSKI), 04-0376 (IZABELIN 5), 04-0375 (STANISLAWOW 1 LETNISO), 04-0271 (IZABELIN), 04-1156 (STANISLAWOW K/NIEPORETU), 04-0350 (IZABELIN 3), 04-0739 (STANISLAWOW OS. DOMKOW JEDNORODZINNYCH)	8:30-13:30
9.01.2025	Kąty Węgierskie ul. Strużńska 80-124 numery parzyste ul. Strużńska 107-125 numery nieparzyste ul. Modrzewiowa 4, 4A, 6, 8	04-0170 (KĄTY WĘGIERSKIE 2)	11:00-13:30
9.01.2025	Józefów ul. Leśna 22, 24, 26, 26A ul. Wiosenna 10-34L - numery parzyste	04-1159 (JÓZEFÓW LETNISO 2)	13:30-16:00
13.01.2025	Stanisławów Pierwszy ul. Strużńska 26, 28, 63, 65, 67 ul. Graniczna	04-0896 (STABISLAWOW OSTERVIG)	9:00-14:00

POWIAT NOWODWORSKI			
Data	gmina, miejscowość nazwy i zakres numerowy ulic	Numery i nazwy stacji	Wylaczenia w godzinach
10.01.2025	Błędowo ul. Karasia od 31 do 40 ul. Sielawy od 31 do 42	04-1705 (STACJA 04-1705)	7:00-9:00
10.01.2025	Kosewko ul. Młyńska Goławice Pierwsze ul. Choinkowa ul. Północna ul. Południowa ul. Chabrowa ul. Morelowa ul. Jaśminowa ul. Różana ul. Malinowa Goławice Drugie 50 - Ośrodek Szkoleniowy NIK ul. Choinkowa ul. Działkowa ul. Konwaliowa ul. Jaśminowa ul. Skrajna ul. Prosta ul. Dębowa ul. Złota ul. Jodłowa ul. Różana ul. Malinowa	04-1461 (KOSEWKO OŚR. POLICJI), 04-1518 (GOŁAWICE OŚR. NIK), 04-0676 (GOŁAWICE 2 JEROZOLIMKA), 04-1460 (KOSEWKO OŚR. POSTJW), 04-0833 (GOŁAWICE2 LETNISO)	8:00-13:00
10.01.2025	Błędowo ul. Karasia od 1 do 30 ul. Sielawy od 1 do 30 ul. Złotej Rybki ul. Różanki	04-1068 (BŁĘDOWO DZIAŁKI)	9:30-11:30
10.01.2025	Goławice Pierwsze od 76 do 80P	04-0464 (GOŁAWICE DOM PRACY TWÓRCZEJ)	12:00-14:00
10.01.2025	Goławice Pierwsze działki od 108 do 175	04-0156 (GOŁAWICE WKRA)	14:00-16:30
13.01.2025	Nowy Dwór Mazowiecki ul. Chryzantemy 1 ul. Harcerska 1,2 ul. Akacjowa 14, 22, 27, 31, 33, 34, 35A, 37, 37A, 38, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 45A, 46, 47, 48, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 55A, 56, 57, 58, 59, 63; ul. Jana Nałęczka 6, 26, 31, 32; ul. Kępa Nowodworska 3, 3A, 3B, 3H; ul. Legionów 1, 3, 8, 10; ul. Mazowiecka 4, 6, 9A; ul. Modlińska 12 ul. Nadwiślańska 1, 3, 5, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 32, 34, 36, 38A, 40, 42; ul. Ignacego Paderewskiego od 1 do 6, 9, 11, 12, 19, 22; ul. Warszawska 28, 35;	04A0045 (WPRD), 04A-NDM (NDM HOTEL), 04-0788 (NOWY DWÓR MAZOWIECKI ŁĄKI), 04-0230 (NOWY DWÓR MAZOWIECKI WOJSKO), 04-0334 (NOWY DWÓR MAZOWIECKI PESTKA), 04-0366 (NOWY DWÓR MAZOWIECKI AKACJOWA), 04-0511 (NOWY DWÓR MAZ. PADAREWSKIEGO), 04-0789 (NOWY DWÓR MAZOWIECKI AL.LEGIONÓW), 04-1261 (NOWY DWÓR MAZ. PADAREWSKIEGO BLOKI)	8:00-13:00

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



INFORMACJA

Na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2024 r., poz. 1145 t.j.) Zarząd Powiatu w Legionowie informuje, że w siedzibach Starostwa Powiatowego w Legionowie, ul. gen. Władysława Sikorskiego 11, 05-119 Legionowo oraz Domu Pomocy Społecznej „Kombatant” w Legionowie, ul. Jagiellońska 71, 05-120 Legionowo, wywieszone zostają na okres 21 dni tj. od 23 grudnia 2024 r. do 13 stycznia 2025 r. wykazy nieruchomości przeznaczonych do oddania w najem w trybie bezprzetargowym.



O B W I E S Z C Z E N I E

Starosty Legionowskiego

z 20 grudnia 2024r.

o wydaniu decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej

Na podstawie art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (t. j. Dz. U. z 2024 r., poz. 572) oraz art. 11f ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t. j. Dz. U. z 2024 r., poz. 311),

z a w i a d a m i a m ,

że na wniosek Wójta Gminy Jabłonna, z siedzibą w Jabłonnie, przy ul. Modlińskiej 152, z dnia 6 sierpnia 2024 r., skorygowany w dniu 22 października 2024 r. została wydana, w dniu 20 grudnia 2024 r. decyzja nr 1576/24 (znak sprawy WA.6740.1037.2024.MJ2) o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej polegającej na: „budowie drogi gminnej 2.KDL i 3.KDL na odcinku od ul. Kościelnej do ul. Bagiennej w Chotomowie wraz z infrastrukturą towarzyszącą” na terenie działek o nr ewid.: - przed nawiasem podano numer działki ulegającej podziałowi, w nawiasie nr działek po podziale, wytłuszczone działki przeznaczone na realizację inwestycji drogowej: 218/4 (218/12, 218/13), 222/1 (222/37, 222/38), 222/2 (222/39, 222/40), 222/3 (222/41, 222/42, 222/43), 224/15 (224/22, 224/23, 224/24), 1653, 224/21, 225/16, 226/28, 227/32, 227/29, 207, 221/1, 1654, 225/15, 226/24, 226/26, 227/31, 227/33, 227/27, 249, 226/25 w miejscowości Chotomów, gmina Jabłonna.

W związku z powyższym zawiadamia się, iż z treścią w/w decyzji strony postępowania mogą zapoznać się w Wydziale Architektury w Starostwie Powiatowym w Legionowie (Legionowo, ul. Sikorskiego 11, piętro V, w godzinach pracy Urzędu: poniedziałek w godz. 8⁰⁰-18⁰⁰, wtorek – piątek w godz. 8⁰⁰-16⁰⁰).

Zawiadomienie stron uważa się za dokonane po upływie 14 dnia od daty publicznego ogłoszenia.

Od decyzji przysługuje stronom odwołanie do Wojewody Mazowieckiego za pośrednictwem Starosty Legionowskiego, w terminie 28 dni od dnia publicznego ogłoszenia.

z up. STAROSTY
Łukasz Kucharzewski
Naczelnik Wydziału Architektury



O B W I E S Z C Z E N I E

Starosty Legionowskiego

z 17 grudnia 2024r.

o wydaniu decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej

Na podstawie art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (t. j. Dz. U. z 2024 r., poz. 572) oraz art. 11f ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz. U. z 2024 r., poz. 311),

z a w i a d a m i a m ,

że na wniosek Wójta Gminy Jabłonna, z siedzibą w Jabłonnie, przy ul. Modlińskiej 152, z dnia 9 września 2024 r., uzupełniony w dniu 9 października 2024 r. oraz w dniu 15 października 2024 r., została wydana, w dniu 17 grudnia 2024 r. decyzja nr 1562/24 (znak sprawy WA.6740.1191.2024.AR) o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej polegającej na: „rozbudowie drogi gminnej ul. Kolejowej (klasa L) w miejscowości Rajszew i Dąbrowa Chotomowska, gmina Jabłonna”, na terenie działek o nr ewid.: - przed nawiasem podano numer działki ulegającej podziałowi, w nawiasie nr działek po podziale, wytłuszczone działki przeznaczone na realizację inwestycji drogowej: 129 (129/2, 129/1), 130/1, 67/8, 76/4, 77/7, 149 obręb 04, w miejscowości Dąbrowa Chotomowska, gmina Jabłonna; 136 obręb 08, w miejscowości Rajszew, gmina Jabłonna.

W związku z powyższym zawiadamia się, iż z treścią w/w decyzji strony postępowania mogą zapoznać się w Wydziale Architektury w Starostwie Powiatowym w Legionowie (Legionowo, ul. Sikorskiego 11, piętro V, w godzinach pracy Urzędu: poniedziałek w godz. 8⁰⁰-18⁰⁰, wtorek – piątek w godz. 8⁰⁰-16⁰⁰).

Zawiadomienie stron uważa się za dokonane po upływie 14 dnia od daty publicznego ogłoszenia.

Od decyzji przysługuje stronom odwołanie do Wojewody Mazowieckiego za pośrednictwem Starosty Legionowskiego, w terminie 28 dni od dnia publicznego ogłoszenia.

z up. STAROSTY
Łukasz Kucharzewski
Naczelnik Wydziału Architektury



PRACA

dam pracę

■ ZATRUDNIMY PIEKARZY, pomoc piekarza. Piekarnia Legionowo, ul. Zegrzyńska 36. te. 22 784 09 30, 22 772 82 56.
LEG 53536

szukam pracy

■ Dyplomowany ogrodnik podejmie prace pielęgnacyjne w ogrodzie, odchwaszczanie trawników, likwidowanie mchu z trawnika, opryski na krzewy, usługa profesjonalną podkaszarką. 602-234-237
LEG 53559

USŁUGI

remont i budowa

■ **Hydraulik: Naprawy-Awarie-Remonty. Legionowo i okolice. Tel. 692-827-915**
leg

■ **Docieplenia i drobne remonty. Solidnie. Tadeusz - 508-074-201 508-074-201**
NDM 53533

■ Malowanie, docieplenia budynków, wymiana dachów 507 567 910
PUL 53534

■ Malowanie, tapetowanie osobiście, solidnie 694-065-757
LEG 53547



ZŁOTA RĄCZKA - usługi budowlane, hydrauliczne, elektryka, mniejsze i większe remonty. Szybko, tanio i solidnie. Referencje. 735953829
LEG 53387



WYCINKA DRZEW METODĄ ALPINISTYCZNĄ
- SPECJALNA WYCINKA DRZEW
- PRZECINANIE PRZESWIETLANIA KORONY DRZEW
- USUWANIE DRZEW GAŁĘZI KONARÓW MAŁOŻYŁYCH
- USŁUGI RĘBAKIEM, ZREBKOWANIE GAŁĘZI ORAZ WYWÓZ UROBKU. Z PODNOŚNIKA, MIEJSCA TRUDNO DOSTĘPNE. PROFESJONALNIE. 698-991-470
ZAPROPOSYNIKA • MIEJSCA TRUDNO DOSTĘPNE • PROFESJONALNIE

■ Wycinka drzew metodą alpinistyczną, sekcynowa wycinka drzew, przycinanie, prześwietlanie koron drzew, usuwanie martwych drzew, gałęzi, konarów, usługi rębakiem, zrebkowanie gałęzi oraz wywóz urobku. Z PODNOŚNIKA, MIEJSCA TRUDNO DOSTĘPNE, PROFESJONALNIE. 698-991-470
LEG 53176



ROBERT
WYNAJEM I USŁUGI PODNOŚNIKAMI KOSZOWYMI
602 86 57 86
www.robert.media.pl

■ Wynajem i usługi podnośnikami koszowym. Tel. 602 86 57 86, www.robert.media.pl
LEG 53551

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam dom



■ **NOWA CENA. Sprzedam dom w centrum Pułtusk, 110 m2 tzw. klocek z 1970r, działka 605 m2, budynek gospodarczy 30 m2. Gotowy do zamieszkania. Cena 590 tys zł. 501 501 324 <http://puluszczak.pl/sprzedam-dom-sprzedam-dom-w-centrum-pultuska/>**
PUL 53549

■ Wójcik Development Adam Wójcikowski 05-119 Łajski, ul. Fabryczna 20 +48 533 063 000, +48 502 469 160 biuro@wojcikdevelopment.pl
LEG 53425

eprasa.pl 85940c9abc



GGA.6733.28.2024

Pułtusk, 30.12.2024 r.

OBWIESZCZENIE

Zgodnie z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2024 r. poz. 572), w związku z art. 53 ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2024 r., poz. 1130), zawiadamiam, że na wniosek Polskiej Spółki Gazownictwa sp. z o.o., w imieniu której działa pełnomocnik Pani Daria Adamczyk, w dniu 30.12.2024r. została wydana decyzja Nr 25/2024 o ustaleniu lokalizacji inwestycji celu publicznego polegającej na budowie sieci gazowej średniego ciśnienia dn63PE, na terenie części działek nr ewid. 243 i 272 w obrębie 14 miasta Pułtusk.

W/w decyzja dostępna jest do wglądu w Urzędzie Miejskim w Pułtusku, ul. Rynek 41.

Od w/w decyzji służy stronom prawo wniesienia odwołania do Samorządowego Kolegium Odwoławczego w Ciechanowie za pośrednictwem Burmistrza Miasta Pułtusk w terminie 14 dni od daty ukazania się niniejszego obwieszczenia w prasie lokalnej. Zgodnie z art. 53 ust. 6 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym odwołanie od decyzji o ustaleniu lokalizacji inwestycji celu publicznego powinno zawierać zarzuty odnoszące się do decyzji, określać istotę i zakres żądania będącego przedmiotem odwołania oraz wskazywać dowody uzasadniające to żądanie.

Sprawę prowadzi: Justyna Borowska (tel. 23 306 72 37), e-mail: justyna.borowska@pultusk.pl

Z up. Burmistrza
mgr inż. Anna Maliszewska
Kierownik Wydziału
Gospodarki Gruntami i Architektury

Sporządziła: Justyna Borowska

SPRZEDAM DZIAŁKĘ



■ Sprzedam działkę budowlaną w Gótomowie 4651 m 2, dojazd od ul. Gdańskiej. Działka objęta jest planem zagospodarowania przestrzennego. Teren ten jest oznakowany MN - dopuszczona jest zabudowa mieszkaniowa jednorodzinna, domy wolnostojące i bliźniacze, dopuszczona jest również działalność usługowa, nie uciążliwa dla środowiska. Na działce są młode drzewka (samosiejki) i kilka starszych dębów i sosen. Można zbierać prawdziwki. Działka od strony wschodniej sąsiaduje z łąką. Położenie, drzewa i rozmiar terenu dają tu przyjemne poczucie bycia na uboczu, w przyrodzie; a jednocześnie stacja, usługi, czy inne domy mieszkalne są bardzo blisko. Do stacji kolejowej 10 min. piechotą lub 3 min. samochodem. Do Warszawy 35min. samochodem. Do Jeziora Żegrzyńskiego 20min samochodem. Cena 280 zł za m2
Tel 502055002
LEG 53550

DO WYNAJĘCIA

Wynajmę pokój w Legionowie.
502 029 326
LEG 53538

UROCZYSTOŚCI

ORGANIZACJA IMPREZ



■ Parodysta, wodzirej, konferansjer, animator kultury, półfinalista programu „Mam talent” - tanio, solidnie - Legionowo i okolice 791833101
LEG 53384



■ RESTAURACJA LEGIONOWSKA;
chrzciny, komunie, stypy,
urodziny, uroczyste obiady,
romantyczne kolacje, catering.
Tel. 505-360-809, www.legio-
nowska.pl
LEG 53178

MATRYMONIALNE

KOMUNIKATY

RÓŻNE

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



■ Sprzedam duże drewniane rzeźby,
kapliczki 601913597
LEG 53386

■ Sprzedam: parapety i stopnie
schodowe: dębowe 100 x 30 x 3.8
cm - cena 130 +vat (klasa rustic);
jesionowe 120 x 30 x 3.8 cm 130 zł
+vat. Telefon 607607700
PL 53548



GNI.6823.4.2024

INFORMACJA

Burmistrz Zakroczymia informuje o wywieszeniu w siedzibie Urzędu Miejskiego w Zakroczymiu oraz zamieszczeniu na stronie <https://zakroczym.bip.net.pl/>, na okres 21 dni, wykazu nieruchomości stanowiącej własność gminy Zakroczym, przeznaczonej do zbycia w drodze zamiany:

- działka ew. nr 1/21 obręb 0008 Poligon o powierzchni 0,0360 ha. Prawo własności dla działki ujawnione jest w księdze wieczystej nr WA1N/00078750/4;
- działka ew. nr 36/1 obręb 0008 01-08 o powierzchni 0,0747 ha. Prawo własności dla działki ujawnione jest w księdze wieczystej nr WA1N/00078006/4.

Dodatkowe informacje pod nr telefonu 22 112 02 58.

Z up. Burmistrza Zakroczymia

/-/ Agata Januszewska
Zastępca Burmistrza



OBWIESZCZENIE

Starosty Legionowskiego
z 23 grudnia 2024r.

o wydaniu postanowienia o zwieszeniu postępowania administracyjnego

Na podstawie art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (t. j. Dz. U. z 2024 r., poz. 572) oraz art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t. j. Dz. U. z 2024 r., poz. 311),

z a w i a d a m i a m ,

że na wniosek Zarządu Powiatu w Legionowie, z siedzibą w Legionowie, przy ul. Sikorskiego 11, z dnia 12 listopada 2024 r., zostało wydane, w dniu 23 grudnia 2024 r. postanowienie o zawieszeniu postępowania w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej polegającej na: „rozbudowie drogi powiatowej 1816W na odcinku od DW nr 632 do DP nr 1815W (ul. Izabelińska)”, na terenie działek o nr ewid.: - przed nawiasem podano numer działki ulegającej podziałowi, w nawiasie nr działek po podziale, wytłuszczone działki przeznaczone na realizację inwestycji drogowej: 289/8 (289/16, 289/17), 289/10 (289/20, 289/21), 290/20 (290/45, 290/46), 290/24 (290/41, 290/42), 208/9 (208/11, 208/12), 210/10 (210/14, 210/15), 210/13 (210/16, 210/17), 211/1 (211/5, 211/6), 211/2 (211/7, 211/8), 212/13 (212/19, 212/20), 303/2 (303/25, 303/26), 212/12 (212/21, 212/22), 213/14 (213/15, 213/16), 213/3 (213/17, 213/18), 213/5 (213/19, 213/20), 308/4 (308/5, 308/6), 214/3 (214/6, 214/7), 214/2 (214/8, 214/9), 314/2 (314/22, 314/23), 215/1 (215/3, 215/4), 215/2 (215/5, 215/6), 316/2 (316/3, 316/4), 216/3 (216/4, 216/5), 318/2 (318/14, 318/15), 254/5 (254/17, 254/18), 254/3 (254/11, 254/12), 254/7 (254/13, 254/14), 254/8 (254/15, 254/16), 255/1 (255/3, 255/4), 229/12 (229/53, 229/54), 229/14 (229/55, 229/56), 230/1 (230/37, 230/38), 231 (231/28, 231/29), 232/3 (232/5, 232/6), 233 (233/1, 233/2), 234/9 (234/10, 234/11), 256/1 (256/6, 256/7, 256/8), 257/1 (257/2, 257/3), 258/6 (258/16, 258/17), 258/10 (258/18, 258/19), 259/6 (259/11, 259/12), 259/7 (259/13, 259/14), 236/2 (236/16, 236/17), 237 (237/1, 237/2), 239/5 (239/64, 239/65), 239/62 (239/66, 239/67), 239/18 (239/68, 239/69), 239/19 (239/70, 239/71), 267/18 (267/28, 267/29), 267/19 (267/30, 267/31), 242/1 (242/3, 242/4), 242/2 (242/5, 242/6), 243/1 (243/4, 243/5), 243/2 (243/6, 243/7), 243/3 (243/8, 243/9), 270/27 (270/29, 270/30), 270/2 (270/31, 270/32), 245/9 (245/31, 245/32), 245/6 (245/33, 245/34), 246 (246/1, 246/2), 279/3 (279/6, 279/7), 279/4 (279/8, 279/9), 248/5 (248/46, 248/47), 249 (249/1, 249/2), 250/9 (250/50, 250/51), 250/21 (250/66, 250/67), 250/30 (250/52, 250/53), 250/3 (250/54, 250/55), 250/11 (250/56, 250/57), 250/16 (250/58, 250/59), 250/7 (250/60, 250/61), 250/8 (250/62, 250/63), 250/1 (250/64, 250/65), 251/2 (251/3, 251/4), 286/34 (286/97, 286/98), 252, 207/1, 296/3, 210/8, 314/20, 216/2, 227/19, 253/1, 235/4, 236/13, 262/4, 266/1, 240/16, 240/17, 268/12, 271/50, 250/45, 103/1, 207/5, 289/9, 207/2, 208/3, 208/8, 208/5, 290/6, 290/22, 296/1, 964/5, 299/10, 299/8, 212/4, 304/1, 304/2, 304/6, 213/10, 308/3, 310/1, 313/2, 314/21, 214/4, 228, 229/13, 230/2, 229/15, 232/4, 258/5, 235/6, 235/2, 236/12, 260/1, 261/19, 261/7, 238/14, 239/4, 263/13, 263/7, 263/8, 239/63, 239/16, 267/24, 267/7, 268/13, 268/5, 268/7, 269/1, 269/13, 269/12, 270/26, 244/3, 244/11, 245/13, 271/36, 271/35, 245/16, 245/7, 271/16, 280/10, 281/4, 284/8, 285/4, 285/1, 250/44, 250/22, 286/8, 250/39, 286/88, 286/15, 286/16, 250/4, 286/32, 227/14, 229/2, 238/15, 263/6, 239/44, 240/4, 241/8, 241/12, 241/17, 244/9, 271/34, 271/8, 271/14, 273/2, 276/2, 247/1, 248/22, 248/20, 248/24, 248/8, 281/2, 282/1, 283/2, 284/1, 286/10, 217/1, obręb 13, w miejscowości Stanisławów Pierwszy, gmina Nieporęt.

W związku z powyższym zawiadamia się, iż z treścią w/w postanowienia strony postępowania mogą zapoznać się w Wydziale Architektury w Starostwie Powiatowym w Legionowie (Legionowo, ul. Sikorskiego 11, piętro V, w godzinach pracy Urzędu: poniedziałek w godz. 8⁰⁰–18⁰⁰, wtorek – piątek w godz. 8⁰⁰–16⁰⁰).

Zawiadomienie stron uważa się za dokonane po upływie 14 dnia od daty publicznego ogłoszenia.

Na niniejsze postanowienie służy stronom zażalenie do Wojewody Mazowieckiego, Warszawa, Pl. Bankowy 3/5, za pośrednictwem Starosty Legionowskiego, w terminie 21 dni od dnia publicznego ogłoszenia.

z up. STAROSTY
Łukasz Kucharzewski
Naczelnik Wydziału Architektury

OGŁOSZENIE

Wójta Gminy Winnica

o podjęciu uchwały w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego gminy Winnica

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 2 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2024 r. poz. 1130), art. 39 ust. 1 pkt 1 w związku z art. 46 ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2024 r. poz. 1112) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Gminy Winnica uchwały Nr VI/35/2024 z dnia 4 listopada 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego gminy Winnica.

Zainteresowani mogą składać wnioski do projektu planu ogólnego gminy Winnica w terminie od dnia 8 stycznia 2025 do dnia 10 lutego 2025 r.

Wniosek do projektu planu ogólnego składa się na piśmie utrwalonym w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, na formularzu w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego. Składający wniosek podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem, oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Wzór formularza, na którym składa się wniosek, został ustalony rozporządzeniem Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz.U. z 2023 r., poz. 2509) i jest dostępny:

- na stronie internetowej <https://bip.gminawinnica.pl/>
- w Urzędzie Gminy Winnica, ul. Pułtуска 25, 06-120 Winnica.

Jednocześnie informuje się o możliwości składania wniosków do prognozy oddziaływania na środowisko, które mogą być składane w terminie do dnia 10 lutego 2025 roku. Wnioski mogą być składane w formie pisemnej, ustnie do protokołu w siedzibie Urzędu Gminy Winnica, bądź za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrzenia ich bezpiecznym podpisem elektronicznym.

Zainteresowani mogą składać wnioski do planu ogólnego i do prognozy oddziaływania na środowisko w formie:

- papierowej do Wójta Gminy Winnica, w Urzędzie Gminy Winnica, ul. Pułtуска 25, 06-120 Winnica,
- za pomocą poczty elektronicznej na adres email: sekretariat@gminawinnica.pl,
- poprzez platformę ePUAP.

Wnioski złożone po upływie wyżej podanego terminu pozostaną bez rozpatrzenia.

W związku z przetwarzaniem przez Wójta danych osobowych, uzyskanych w toku prowadzenia postępowania dotyczącego sporządzania aktu planowania przestrzennego, prawo, o którym mowa w art. 15 ust. 1 lit. g rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L 119 z 04.05.2016, str. 1, z późn. zm.3), zwanego dalej „rozporządzeniem 2016/679”, przysługuje, jeżeli nie wpływa na ochronę praw i wolności osoby, od której dane te pozyskano.

Wójt Gminy Winnica



Obyście nigdy nie musieli używać umiejętności, które tutaj zdobędziecie – powiedział tuż przed świętami wójt Paweł Kownacki na uroczystym otwarciu pierwszej w Powiecie Legionowskim wirtualnej strzelnicy, która mieści się w LO im. mjr Mikołaja Radziwiłła w Komornicy.

Zaproszenie na uroczystość, której gospodarzem był dyrektor LO w Komornicy Krzysztof Roszak przyjęli między innymi: mjr Paweł Faraś zastępca szefa Wojskowego Centrum Rekrutacji Warszawa Śródmieście, który reprezentował podczas uroczystości szefa Centralnego Wojskowego Centrum Rekrutacji w Warszawie, przedstawiciele wojska, policji oraz straży

Wirtualne strzelanie

pożarnej z powiatowych i gminnych jednostek. Obiekt pobjęł prosił Jarosław Mazurek, a wysłannicy samorządu szkolnego i wszystkich klas mundurowych LO w Komornicy

dumnie reprezentowali całą społeczność uczniowską szkoły.

Po przecięciu wstęgi i wygłoszonych przemowach można było bezpiecznie, pod okiem instruktorów przetestować

sprzęt, który na co dzień będzie służył uczniom liceum w Komornicy.

W wyznaczonej przestrzeni szkoły w Komornicy powstała wirtualna strzelnica czyli system szkolno-

treningowy TS „Wisła SP”. Jest to nowoczesne rozwiązanie umożliwiające ćwiczenia strzeleckie w warunkach wirtualnych, które imitują prawdziwe strzelanie z różnych broni. Uczniowie pod opieką przeszkolonych osób będą mogli w bezpieczny sposób trenować techniki strzeleckie. Jest to alternatywa dla tradycyjnych strzelnic, dostępna online lub za pomocą specjalistycznych symulatorów w zamkniętych pomieszczeniach.

Takie rozwiązania pozwalają na strzelanie do cyfrowych celów w różnych warunkach, np. na tle zmieniającego się otoczenia i na różnych poziomach trudności.

Strzelnica w Komornicy jest pierwszą tego typu jednostką w Powiecie Legionowskim. Jej powstanie to efekt udziału Gminy Wieliszew w konkursie „Strzelnica w powiecie 2024”, ogłoszonego przez Ministerstwo Obrony Narodowej. Całościowa kwota inwestycji to 119 000 złotych, a uzyskana dotacja z MON-u to 89 250,00 złotych. Koszt remontu i przystosowania sali na strzelnicę poniosła gmina i szkoła w Komornicy.

Za realizację projektu odpowiada firma Milisystem SA.



2025
33
wielka orkiestra
świątecznej
pomocy
FINAL
SZTAB
#4506
Wieliszew

Wieliszewska odsłona WOŚP – 26 stycznia

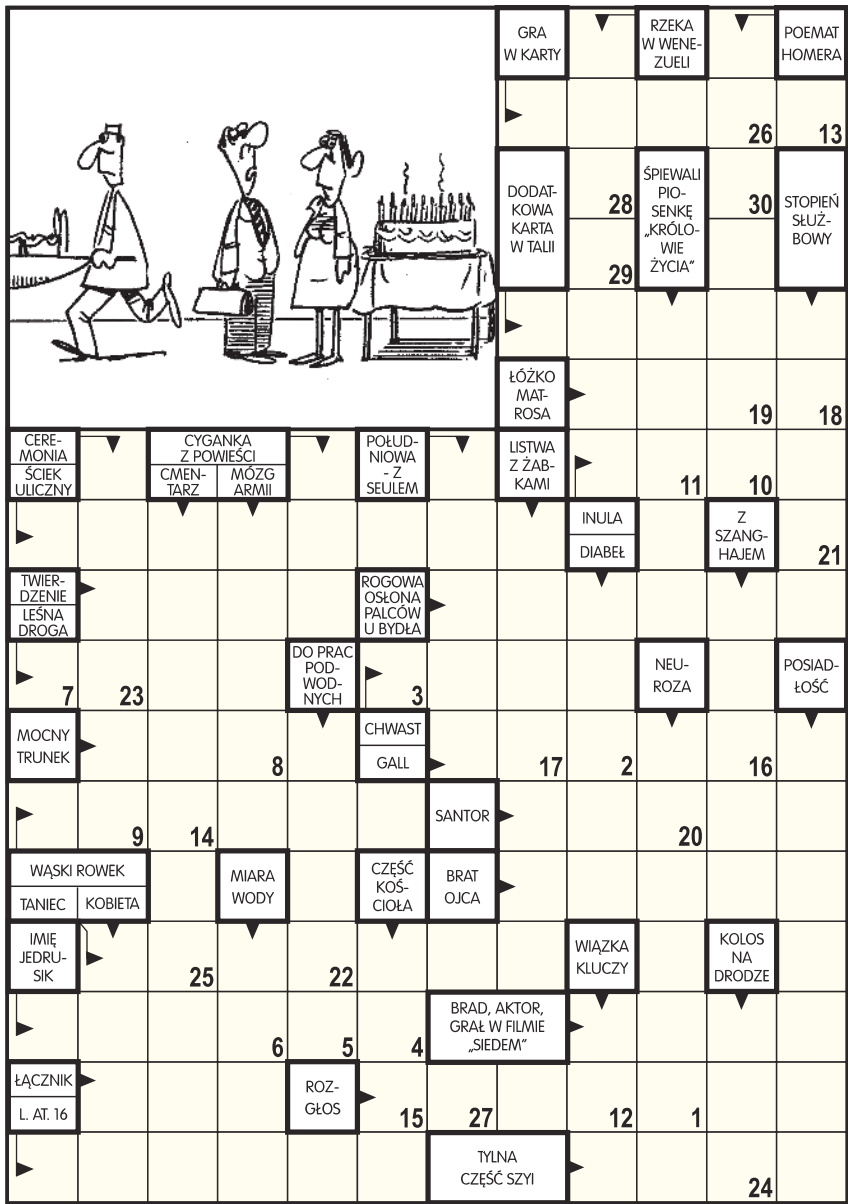
33. finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, a zarazem po raz ósmy organizowany przez wieliszewski sztab pod kierownictwem Izabeli Kownackiej i Stowarzyszenia Młodzi dla Rozwoju eMKA. Impreza współorganizowana przez Gminę Wieliszew, przedstawiciele wieliszewskich placówek oświatowych i organizacji społecznych będzie tętniła życiem w hali sportowej szkolnej „dwójki” w Wieliszewie. Będzie się działo!



ROZRYWKOWE TO I OWO nr 381

Redaguje:
Władysław Firlik

1. KONIEC UROCZYSTOŚCI

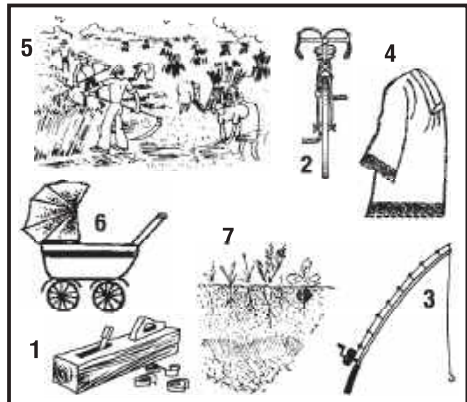
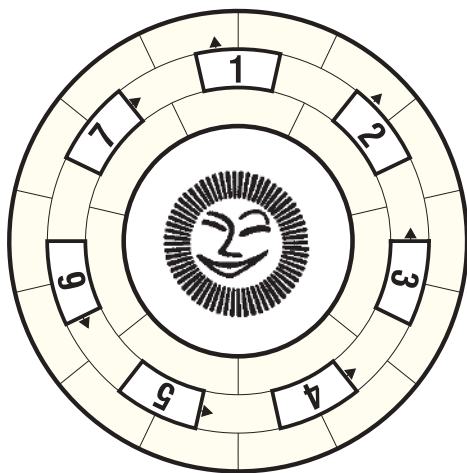


Litery z pól ponumerowanych od 1 do 30 utworzą pytanie lekarza.

5. PALINDROM SYLABOWY

Na tym ____ / ____ moja przebrała się za kowboja, ja zaś - wyobraźcie sobie - byłem koniem przy jej żłobie.

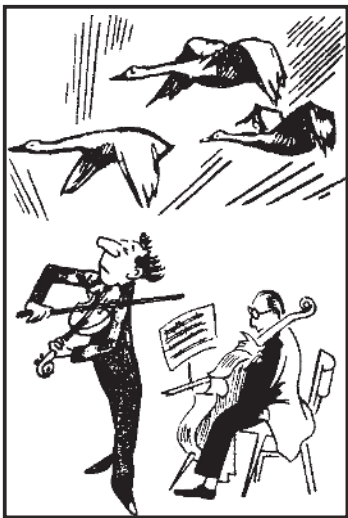
9. WIRÓWKA OBRAZKOWA



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

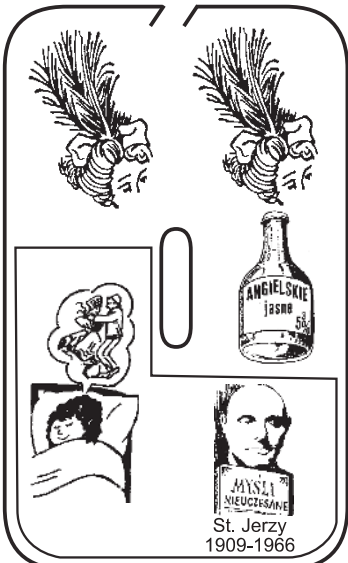
ROZRYWKOWE TO I OWO
KUPON - 381

6. REBUS ANAGRAMOWY



Pocz. litery: C(6), S(3), U(6).

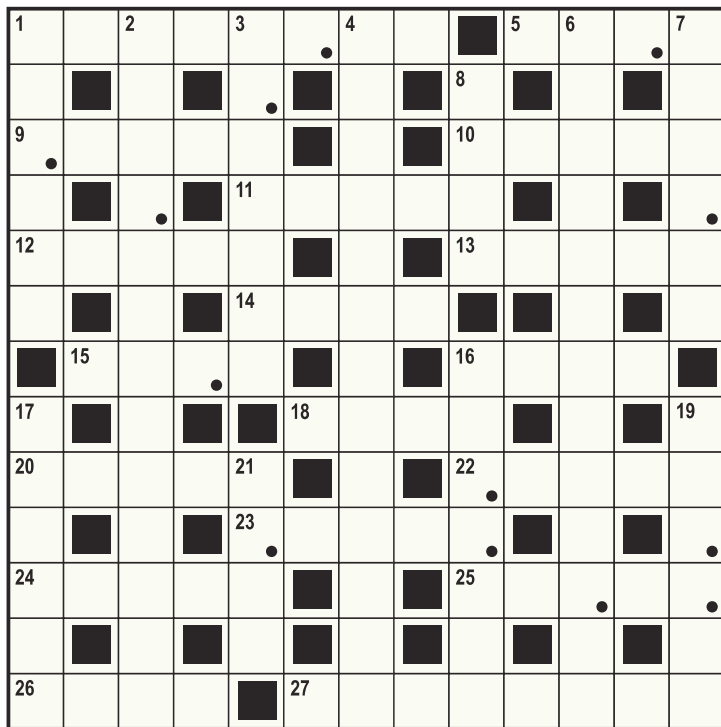
11. REBUS KOŁOWY



Pocz. litery: R., A. L. Ś.

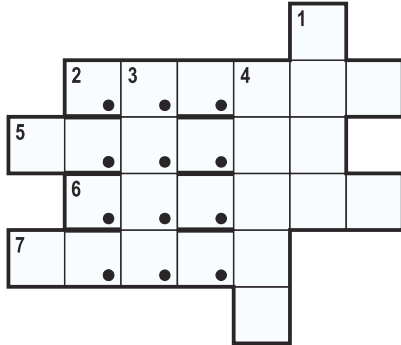
2. KRZYŻÓWKA

Litery z pól zaznaczonych (rzędami) utworzą rozwiązanie.



3. LOGO-KRZYŻÓWKA

Litery z pól zaznaczonych (rzędami), utworzą rozwiązanie.

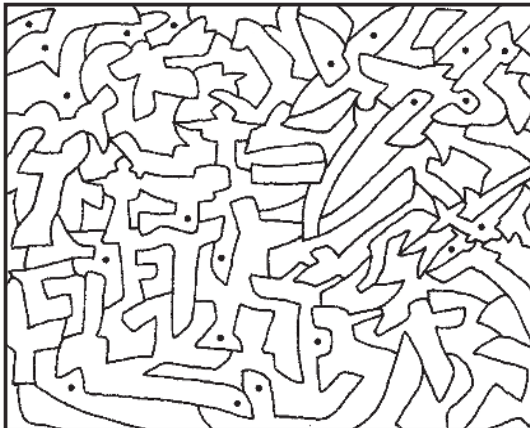


1) odgłos rozmów, 2) porcja rudy wkładana do pieca hutniczego, 3) herbaciany stan w Indiach, 4) motyw zdobniczy, 5) drobna muchówka, 6) człowiek bardzo ubogi, 7) płytka zatoka Morza Czarnego.

4. KALAMBUR

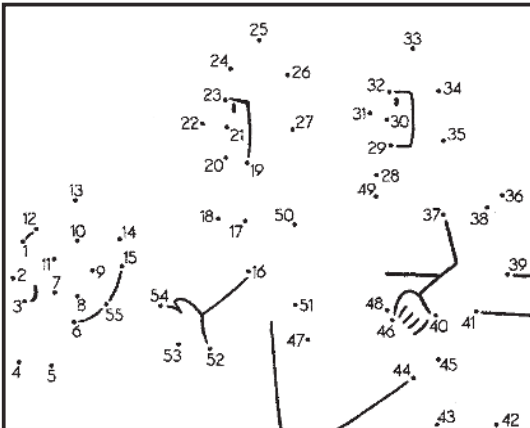
Tybetańskich zwierząt tkanina, drapieżne zwierzę poczyną.

7. DZIWNY RYSUNEK



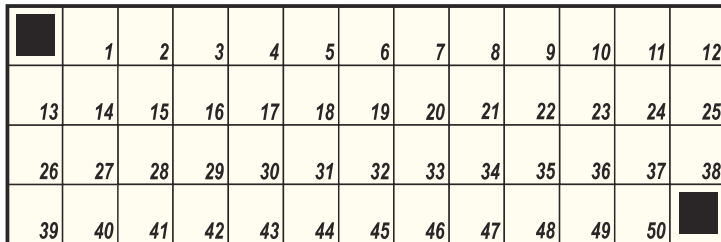
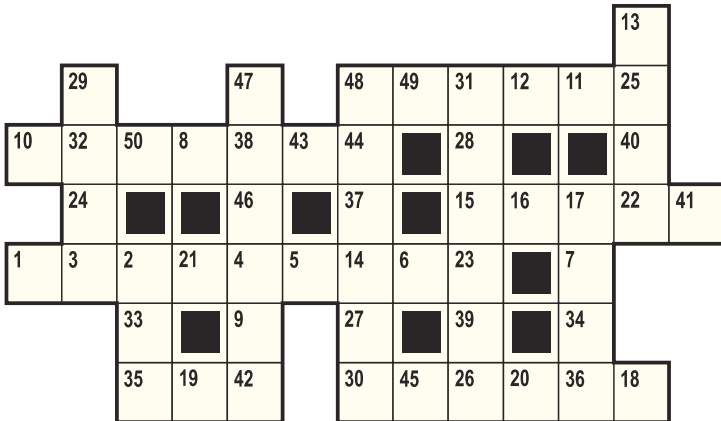
Aby dowiedzieć się co ukrywa ten tajemniczy rysunek, należy zamalować wszystkie pola z kropkami.

8. POŁĄCZ PUNKTY



Połącz dokładnie liniami prostymi wszystkie punkty od 1 do 55, a ujrzysz jakiś obrazek. Jaki?

10. KRZYŻÓWKA-SZYFR



Wszystkie litery od 1 do 50 utworzą myśl Karola Čapka.

POZIOMO: 48) nazwisko niemieckiego rodu patryjuszowskiego z Augsburga, znanego od XII wieku, 10) krzewinka, półpaśnik, 15) twórca polskiej szkoły boksu, 1) hipokryta, obłudnik, 35) ciąg zdarzeń, 30) materiał do wybuchów podwodnych.

PIONOWO: 13) przeżył podłożny statek, 29) pływający ptak, 47) miasto blisko Gliwic, 48) jednostka pieniężna, 31) miasto, ośrodek sportu szybówcowego, 17) niechęć, uraza, 2) miotacz, brzozy medalista rzymskiej olimpiady.

12. PALINDROM SYLABOWY

Wśród ____ / ____ taki zwierz, który posiada kolce też, ale z uporem twierdzi, że on z tej rodziny nie jest. Nie?



POWIAT. Zmiany w komunikacji lokalnej

Od 2 stycznia 2025 r. nowe rozkłady jazdy autobusów Powiatu Legionowskiego

W życie weszły nowe rozkłady jazdy bezpłatnych linii autobusowych 7 P, 8 P, 9 P i 10 P Powiatu Legionowskiego. Trasa linii 9 P zostanie wydłużona o Dąbrowę Chotomowską, a linii 10 P o Os. Piaski w Legionowie

Od 2 stycznia obowiązuje nowy rozkład jazdy bezpłatnych linii autobusowych 7 P, 8 P, 9 P i 10 P trasy dwóch ostatnich zostaną poszerzone, żeby jeszcze więcej mieszkańców powiatu mogło z nich korzystać. Jak poinformowało Starostwo Powiatowe w Legionowie, po raz pierwszy mieszkańcy Dąbrowy Chotomowskiej (gmina Jabłonna) będą mogli korzystać z powiatowych przewozów, dzięki czemu łatwiej dotrą do szkół, pracy, centrów przesiadkowych i innych kluczowych miejsc w powiecie legionowskim. Obsługę tej trasy zapewni linia P9. Zaś linia nr 10 P poszerzy swoją trasę, łącząc Osiedle Piaski z ważnymi punktami, takimi jak Liceum im. Stanisława Lema, Szpital Wojskowy czy Centrum Komunikacyjne w Legionowie. Dzięki temu dotarcie do placówek edukacyjnych, opieki medycznej i komunikacji dalekobieżnej będzie jeszcze prostsze dla mieszkańców.

Paulina Nowicka

Prokuratura ustaliła, że mężczyzna którego ciało znaleziono w maju 2024 r. w leśnym obozowisku, a następnie pochowano jako N/N na cmentarzu parafialnym w Jabłonce, to Henryk Cichoń

Przypomnijmy. W maju 2024 r. w leśnym obozowisku, w Lasach Legionowskich, w namiocie, znaleziono zwłoki starszego mężczyzny. Mężczyzna od 8 lat mieszkał w Lasach Legionowskich na pograniczu gminy Jabłonna i Nieporęt. 60 letni pan Henryk, bo tak się przedstawiał, mógł tak długo przetrwać w lesie, dzięki pomocy i wsparciu jakiegoś udzielającego mu kilka osób, które przejęły się jego losem. Jego ciało zostało przez nich zidentyfikowane, ale wobec braku jakichkolwiek dokumentów, figurował on jako osoba o nieustalonej tożsamości.

Bezdomny pan Henryk w efekcie 17 września 2024 r. został pochowany na cmentarzu parafialnym w Jabłonce w zbiorowej mogile, jako N/N czyli osoba o nieustalonej tożsamości.

Osoby, które znały i udzielały pomocy panu Henrykowi, czyniły jednak starania, aby na jego grobie znalazła się tabliczka z imieniem i nazwiskiem.

JABŁONNA. Grób zostanie podpisany

Ustalono tożsamość bezdomnego Henryka



Miejsce pochówku na cmentarzu w Jabłonce zostało oznaczone E/14/29, co oznacza: sektor E, rząd 14, grób nr 29. Z informacji Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Jabłonce wynika, że w przypadku, gdy procedura ustalania tożsamości zostanie zakończona pozytywnie, w miejscu pochówku pojawi się tabliczka

z imieniem i nazwiskiem zmarłego.

Pod koniec grudnia 2024 r. Prokuratura Rejonowej w Legionowie poinformowała, że w dniu 23 grudnia 2024, na podstawie dostępnych danych, ostatecznie potwierdzono tożsamość mężczyzny i ustalono, że zmarłym jest Henryk Cichoń. A także, iż informacje te zostaną przekazane GOPS

w Jabłonce oraz Urząd Stanu Cywilnego w Jabłonce.

Z informacji Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Jabłonce wynika, że w przypadku, gdy procedura ustalania tożsamości zostanie zakończona pozytywnie, w miejscu pochówku pojawi się tabliczka z imieniem i nazwiskiem zmarłego.

WD



Towarzystwo Przyjaciół Legionowa Muzeum Historyczne w Legionowie

zapraszają na prezentację

XVI Tomu „Rocznika Legionowskiego”

Spotkanie rozpocznie się
19 stycznia 2025 roku (niedziela) o godz. 17.30
w Sali Widowiskowej Urzędu Miasta Legionowo
przy ul. Józefa Piłsudskiego 41 w Legionowie

Prezes
Towarzystwa Przyjaciół Legionowa
Dr Rafał Florczyk

Redaktor Naczelny
„Rocznika Legionowskiego”
Dr hab. Jacek Emil Szczepański



JABŁONNA. Budżet na 2025 r.

Gmina Jabłonna: 65 mln zł na inwestycje w 2025 r.

Radni Gminy Nieporęt podczas ostatniej ubiegłorocznej sesji rady gminy (16 grudnia) przegłosowali budżet na 2025 r. Wynika z niego, że w tym roku na inwestycje zostanie przeznaczone aż 65 mln zł.



Projekt budżetu gminy Jabłonna na 2025 r., przewiduje, że dochody gminy wyniosą około 200 mln zł, zaś jej wydatki 232,5 mln zł. Tegoroczne inwestycje mają kosztować około 65 mln zł. Zaplanowany deficyt budżetowy w wysokości 32 mln zł ma zostać pokryty z m.in. emisji obligacji. 16 grudnia 2024 r. radni przyjęli uchwałę budżetową, tego dnia władze gminy podały informację, że całkowite zadłużenie Gminy Jabłonna na koniec 2025 roku wyniesie trochę ponad 138 mln zł.

Jakich inwestycji możemy spodziewać się w tym roku? Najważniejsze inwestycje w 2025 r. to m.in.:

- Wykonanie dokumentacji projektowych, budowa sieci wodociągowej w Jabłonie, Chotomowie, Dąbrowie Chotomowskiej oraz na terenach wsi zachodnich Gminy Jabłonna (11,6 mln zł),
- Wykonanie otworu poszukiwawczo-rozpoznawczego jabłonna GT-1 w celu ujęcia wód termalnych w miejscowości Jabłonna – 7 883 181,93 zł (7,9 mln / 6 mln zł z dotacji zewnętrznych),
- Budowa ul. Paderewskiej

- Wykonanie dokumentacji projektowych, budowa sieci kanalizacyjnej w Jabłonie, Chotomowie, Dąbrowie Chotomowskiej oraz na terenach wsi zachodnich Gminy Jabłonna (9,6 mln zł),
- Modernizacja i budowa dróg gminnych w ramach realizacji założeń Programu Gospodarki Niskoemisyjnej w Gminie Jabłonna (8,5 mln zł),
- Budowa ronda na skrzyżowaniu Chotomowskiej i Paderewskiego w Jabłonie (8 mln zł z dotacji zewnętrznych, 50 tys. ze środków gminy),
- Wykonanie otworu poszukiwawczo-rozpoznawczego jabłonna GT-1 w celu ujęcia wód termalnych w miejscowości Jabłonna – 7 883 181,93 zł (7,9 mln / 6 mln zł z dotacji zewnętrznych),
- Budowa ul. Paderewskiej

- Budowa nowego boiska wielofunkcyjnego wraz z zadaniem o stałej konstrukcji przy Szkole podstawowej nr 1 w miejscowości Chotomów (3,4 mln zł / 2,1 mln zł z dotacji zewnętrznych).
- Wykonanie projektu szkoły przy ul. Akademijnej w Jabłonie (1,8 mln zł),
- Budowa oświetlenia w ul. Modlińskiej w Jabłonie (1,5 mln zł),
- Zakup sprzętu do utrzymania dróg gminnych (1 mln zł),
- Dokumentacja projektowa na budowę obwodnicy Jabłonna (700 tys. zł),
- Budowa monitoringu na terenie Gminy Jabłonna (500 tys. zł).

Paulina Nowicka

NIEPORĘT. Budżet na 2025 r.

Gmina Nieporęt: 48 mln zł na inwestycje w 2025 r.

Radni Gminy Nieporęt podczas ostatniej ubiegłorocznej sesji rady gminy (19 grudnia) przegłosowali budżet na 2025 r. Wynika z niego, że w tym roku na inwestycje zostanie przeznaczone aż 48 mln zł.

Projekt budżetu gminy Nieporęt na 2025 r., przewiduje, że dochody gminy wyniosą około 179 mln zł, zaś jej wydatki 198 mln zł. Tegoroczne inwestycje mają kosztować około 48 mln zł. Zaplanowany deficyt budżetowy w wysokości 19 mln zł ma zostać pokryty z m.in. emisji obligacji. 19 grudnia 2024 r. radni przyjęli uchwałę budżetową, tego dnia władze gminy podały informację, że całkowite zadłużenie Gminy Nieporęt na koniec 2025 roku wyniesie trochę ponad 41 mln zł.

Jakich inwestycji możemy spodziewać się w tym roku? Najważniejsze inwestycje w 2025 r. to m.in.:

- Kontynuacja budowy sieci kanalizacji sanitarnej w Nieporęcie – Lipy (9 mln zł),
- Kontynuacja budowy a kanalizacji sanitarnej w Nieporęcie-rejon Nowolipie i Pilawa (7,4 mln zł),
- Budowa zielonego parkingu w Kompleksie Rekreacyjno-Wypoczynkowym Nieporęt-Pilawa (3,7 mln zł),
- Rozbudowa budynku OSP w Wólce Radzyńskiej (3 mln zł),
- Projekt i przebudowa ul. Topolowej w Wólce Radzyńskiej na odcinku od ul. Szkolnej do DW 631 wraz z budową chodnika (1,5 mln zł),



- Kontynuacja budowy kanalizacji sanitarnej w Józefowie (1,6 mln zł),
- Modernizacja oczyszczalni ścieków w Nieporęcie (1,6 mln zł),
- Kontynuacja budowy kanalizacji sanitarnej w Józefowie (1,6 mln zł),
- Modernizacja oczyszczalni ścieków w Nieporęcie (1,5 mln zł),
- Projekt i budowa chodnika na ul. Głównej w Józefowie (1 mln zł),
- Projekt i przebudowa chodników ul. Koncertowej w Stanisławowie Pierwszym (1 mln zł),
- Modernizacja nawierzchni dróg gminnych m.in. ul. Marsa i ul. Nastrojowej w Nieporęcie, ul. Leśnej w Wólce Radzyńskiej, ul. Piaskowej w Zegrzu Południowym, ul. Zacisznej w Woli Aleksandra, ul. Jesiennej w Izabelinie oraz chodników np. na ul. Kościelnej w Kątach Węgierskich i ul. Słonecznej w Stanisławowie Pierwszym i przepustu na ul. Ptasiej w Nieporęcie (1 mln zł),

- Kontynuacja budowy kanalizacji deszczowej na terenie os. Głogi w Nieporęcie (1 mln zł),
- Przebudowa ul. Cichej w Rembelszczyźnie II etap (700 tys. zł),
- Budowa zbiornika do magazynowania czystej wody na Stacji Uzdatniania Wody w Józefowie w celu wykorzystania jej w okresach letnich w czasie dużego rozbioru wody (600 tys. zł),
- Wykonanie projektu Stacji Uzdatniania Wody w Ryń (500 tys. zł),
- Przebudowa budynku Urzędu Gminy w Nieporęcie w zakresie utworzenia strefy Biura Obsługi Klienta (500 tys. zł),
- Przebudowa ul. Książęcej w Aleksandrowie (420 tys. zł),
- Budowa sieci wodociągowej w ul. Siennej (Józefów) i zlecenie wykonania projektu sieci wodociągowej w ul. Słonecznego Poranka (400 tys. zł),
- Modernizacja budynku GOPS w Nieporęcie (311 tys. zł).

Paulina Nowicka

Całodobowy numer interwencyjny TiO 22 784 92 01

Byłeś świadkiem czegoś ważnego? Chcesz, żebyśmy zajęli się Twoją sprawą? Zadzwoń na nasz całodobowy numer interwencyjny lub napisz na toiowo@toiowo.eu

SEROCK. Budżet na 2025 r.

Miasto i Gmina Serock: 39 mln zł na inwestycje w 2025 r.

Radni Miasta i Gminy Serock podczas ostatniej ubiegłorocznej sesji rady gminy (18 grudnia) przegłosowali budżet na 2025 r. Wynika z niego, że w tym roku na inwestycje zostanie przeznaczone aż 39 mln zł.



Projekt budżetu Miasta i Gminy Serock na 2025 r., przewiduje, że dochody gminy wyniosą około 141 mln zł, zaś jej wydatki 156 mln zł. Tegoroczne inwestycje mają kosztować około 39 mln zł. Zaplanowany deficyt budżetowy w wysokości 15 mln zł ma zostać pokryty z m.in. emisji obligacji. 18 grudnia 2024 r. radni przyjęli uchwałę budżetową, tego dnia władze gminy podały informację, że całkowite zadłużenie Miasta i Gminy Serock na koniec 2025 roku wyniesie trochę ponad 86 mln zł.

Jakich inwestycji możemy spodziewać się w tym roku? Najważniejsze inwestycje w 2025 r. to m.in.:

- Poprawa infrastruktury społeczno – edukacyjnej na

- Wykonanie otworu poszukiwawczo-rozpoznawczego Serock GT-1 w miejscowości Wierzbica (7 mln zł z dotacji zewnętrznych),
- Budowa linii kolejowej Zegrze – Przasnysz, jako realizacja szlaku „Kolei Północnego Mazowsza” (4,5 mln zł / (3,8 mln zł z dotacji zewnętrznych)
- Modernizacja budynku Kasyna Oficerskiego w Ze-

- grzu (3,5 mln zł z dotacji zewnętrznych),
- Wypłata odszkodowań za przejęcie gruntów pod drogi gminne oraz zakup gruntów (1,3 mln zł),
- Przebudowa ulicy Oficerskiej w Zegrzu (1,2 mln zł),
- Rozbudowa drogi ul. Lipowa Borowa Góra – Dosin (1 mln zł),
- Termomodernizacja budynku użyteczności publicznej szkoły podstawowej i przedszkola w Serocku (570 tys. zł).

Paulina Nowicka

WIELISZEW. Budżet na 2025 r.

Gmina Wieliszew: 20 mln zł na inwestycje w 2025 r.

Radni Gminy Wieliszew podczas ostatniej ubiegłorocznej sesji rady gminy (30 grudnia) przegłosowali budżet na 2025 r. Wynika z niego, że w tym roku na inwestycje zostanie przeznaczone 20 mln zł



Projekt budżetu Gminy Wieliszew na 2025 r., przewiduje, że dochody gminy wyniosą około 177 mln zł, zaś jej wydatki 178 mln zł. Tegoroczne inwestycje mają kosztować około 20 mln zł. Zaplanowany deficyt budżetowy w wysokości 1,2 mln zł ma zostać pokryty z m.in. emisji obligacji komunalnych. 30 grudnia 2024 r. radni przyjęli uchwałę budżetową.

Jakich inwestycji możemy spodziewać się w tym roku? Najważniejsze inwestycje w 2025 r. to m.in.:

- Budowa kanalizacji na terenie wieliszewskich sołectw, w tym w takich ulicach jak m. in. Świerkowa i Leśna w Wieliszewie oraz Nowodworska w Michałowie-Reginowie (6,5 mln zł ze środków z programu Polski Ład)
- Budowa nowych obiektów rekreacyjno-sportowych na terenie całej gminy i modernizacja już istniejących oraz innych przestrzeni publicznych, m. in. o zagospodarowaniu przestrzeni publicznych mieszczących się przy UG i wokół Jeziora Wieliszewskiego w Wieliszewie, budowie placu zabaw dla dzieci i boiska sportowego na osiedlu Silikaty w Michałowie-Reginowie, a także o budowie nowych obiektów sportowych w Wieliszewie, Łajskach i Olszewnicy Starej. W 2025 r. ma również powstać koncepcja zagospodarowania terenu istniejącego wokół boiska sportowego w Krubinie (5,7 mln zł),

- Dotacje udzielane z rządowego programu pt. Ciepłe Mieszkanie (2,5 mln zł),
- Budowa i przebudowa dróg oraz chodników (1,86 mln zł),

- Rozbudowa Szkoły Podstawowej nr 1 (SP nr 1) w Wieliszewie, budowa przedszkola w Michałowie-Reginowie, zakupy klimatyzatorów oraz oprogramowania zwiększającego bezpieczeństwo w sieci na potrzeby Urzędu Gminy (UG) w Wieliszewie, modernizacja sieci internetowych w SP nr 2 oraz w Zespole Szkół (ZS) w Komornicy, montaż klimatyzacji w Przedszkolu Samorządowym nr 1 (PS nr 1) w Wieliszewie, doposażenie w pomoce dydaktyczne PS w Skrzyszewie, zakup wozu strażackiego dla Ochotniczej Straży Pożarnej (OSP) w Wieliszewie (1,2 mln zł),
- Przejmowanie wieliszewskiej infrastruktury wodociągowo-kanalizacyjnej (800 tys. zł),
- Modernizacja oświetlenia dróg gminnych (300 tys. zł).

Paulina Nowicka



Świąteczny konkurs legionowskich przedszkoli

W Legionowie odbył się konkurs, który zgromadził społeczności przedszkolne z całego miasta w rywalizacji o tytuł najpiękniej przystrojonej choinki

Dzieci wraz z nauczycielami z miejskich przedszkoli stworzyli niezwykłą atmosferę świąt, dekorując choinki przed swoimi placówkami. Pomysłowość i zaangażowanie uczestników zaskoczyły organizatorów i mieszkańców miasta.

W ramach konkursu każda placówka miała za zadanie udekorować drzewko

w sposób niepowtarzalny i kreatywny. Udział wzięły liczne przedszkola, a rywalizacja była zacięta, ale prowadzona w duchu radosnej współpracy. Nagrody dla zwycięzców ufundowała firma Regipio z Legionowa, specjalizująca się w produkcji gier i zabawek edukacyjnych.

18-XII-24r. Komisja Konkursowa ogłosiła wyniki:

I miejsce: Przedszkole Miejskie Integracyjne nr 5 im. Misia Uszatka – nagroda: voucher o wartości 1000 zł na zakup gier edukacyjnych.

II miejsce: Przedszkole Miejskie nr 6 Tęczowa Szóstka – nagroda: voucher o wartości 600 zł.

III miejsce: Przedszkole Miejskie Nr 2 im. Doroty Gellner w Zespole Szkolno-

Przedszkolnym Nr 2 – nagroda: voucher o wartości 400 zł.

Dodatkowo przeprowadzono głosowanie internetowe, w którym mieszkańcy Legionowa mogli wyrazić swoje uznanie, oddając głosy na Facebooku. W tej kategorii zwyciężyło Przedszkole Miejskie nr 10 im. Wandy Tomczyńskiej, które otrzymało 100 ekologicznych



książeczek do kolorowania oraz 2 litry miodu z miejskiej pasieki.

Konkurs stał się okazją do promowania twórczości dzieci, integracji społeczności oraz budowania świątecznego klimatu w mieście. To także wspólna szansa dla najmłodszych na wspólną pracę w grupie

i poczucie dumy z efektów swojej kreatywności.

Serdecznie gratulujemy wszystkim zwycięzcom i uczestnikom konkursu, którzy udowodnili, że magia świąt w Legionowie to nie tylko tradycja, ale również radosna zabawa i twórcza pasja.

pk

Oferta „Mazobilet” umożliwiająca podróżowanie wszystkimi środkami transportu publicznego, w ramach jednego biletu, zostanie przedłużona do końca 2025 r. Dzięki niej pasażerowie mogą w czasie weekendów podróżować bez ograniczeń pociągami KM, Warszawskim Transportem Publicznym oraz Warszawską Kolej Dojazdową

Mazobilet to oferta pozataryfowa, która umożliwia podróżnym skorzystanie z nieograniczonej liczby przejazdów od godz. 19.00 w piątek do godz. 8.00 w poniedziałek różnymi środkami transportu publicznego, tj. KM, WKD oraz WTP (pociągi SKM, metro, tramwaje, autobusy). Podróż może odbywać się po całej siatce połączeń oferowanych przez przewoźników, dzięki czemu na

MAZOWSZE. Komunikacja publiczna

Mazobilet czyli weekendowe podróże po Mazowszu



jednym bilecie można przejechać się po terenie całego Mazowsza.

Z Mazobiletu może skorzystać zarówno jeden podróżny, jak i grupa licząca od 2 do 5 osób. Cena biletu dla jednej osoby wynosi 49,00 zł,

natomiast dla grupy – 99,00 zł. Ich zakup możliwy jest w kasach biletowych KM, w biletomatach, w aplikacji mobilnej Kolei Mazowieckich oraz aplikacjach i serwisach partnerów sprzedażowych.

Ze szczegółami oferty można zapoznać się na stronie internetowej:

<https://www.mazowieckie.com.pl/pl/strefa-podroznich/mazobilet-jeden-bilet-i-wiele-mozliwosci-podrozowania>

Źródło: KM



Szansa dla najlepszych

Stypendia sportowe w powiecie legionowskim

Do 31 stycznia Starostwo Powiatowe w Legionowie przyjmuje wnioski o stypendia sportowe dla zawodników i trenerów, którzy w ubiegłym roku odnieśli sukcesy na arenie krajowej lub międzynarodowej. To coroczna inicjatywa wspierająca lokalne talenty i doceniająca ich osiągnięcia.

Powiat legionowski od lat inwestuje w rozwój sportu, kładąc nacisk na indywidualne talenty i pracę trenerów przygotowujących swoich podopiecznych do rywalizacji na najwyższym poziomie. Stypendia mogą otrzymać zawodnicy zamieszkujący powiat legionowski, niezależnie od przynależności klubowej, jak również osoby zrzeszone w klubach sportowych działających na tym terenie, nawet jeśli mieszkają poza jego granicami.

Warunkiem przyznania stypendium jest osiągnięcie miejsc I-III w zawodach rangi Mistrzostw Świata, Europy, Polski, Igrzyskach Olimpijskich lub Paraolimpijskich. Uwzględniane są także powołania do kadry narodowej. Kandydaci muszą przestrzegać zasad fair play i prezentować nienaganną postawę etyczną.

O stypendia mogą ubiegać się również trenerzy i instruktorzy posiadający odpowiednie uprawnienia oraz prowadzący zajęcia w klubach sportowych powiatu legionowskiego. Ważnym kryterium jest odniesienie sukcesów przez ich podopiecznych, takich jak miejsca medalowe w zawodach krajowych lub międzynarodowych.

Wnioski należy składać w Starostwie Powiatowym w Legionowie do 31-I-25r. Wszelkie informacje oraz wzory dokumentów dostępne są w starostwie oraz pod numerami telefonów: 22 764 05 55 i 22 764 05 04.

Inicjatywa stypendialna powiatu legionowskiego stanowi doskonały przykład wspierania rozwoju młodych talentów oraz motywowania ich do osiągania kolejnych sukcesów. Program ten docenia nie tylko sportowców, ale także trenerów, podkreślając wagę pracy szkoleniowej. Dzięki takim działaniom powiat legionowski promuje sport i rywalizację w duchu fair play, nagradzając osiągnięcia mieszkańców oraz wspierając rozwój sportowych pasji.

pk

Bracia Perlowie z UKS Delfin Legionowo na Mistrzostwach Francji

Malownicze Megève w Alpach na kilka dni stało się światową stolicą lodowego pływania. W Mistrzostwach Francji federacji IISA (International Ice Swimming Association) rywalizowało 290 zawodników z całego globu. Wśród nich nie zabrakło polskich reprezentantów – Michała i Macieja Perlów z UKS Delfin Legionowo.

Michał Perl, starszy z braci, potwierdził swoją dominację w lodowych wodach. Na dystansie 50 m stylem klasycznym, będącym jego koroną, zdobył złoty medal z czasem 32,95 s, wyraźnie wyprzedzając rywali. W wyścigu na 100 m stylem klasycznym, mimo zmęczenia, wywalczył srebro, osiągając czas 1:15,08 s. Kolejny medal – tym razem brązowy – dorzucił w konkurencji 50 m stylem dowolnym z wynikiem 26,32 s.

16-letni Maciej Perl, młodszy z rodzeństwa, również zaprezentował się znakomicie. Startował w dwóch

konkurencjach: 50 m stylem klasycznym (36,05 s) oraz 50 m stylem dowolnym (27,68 s), ustanawiając w obu przypadkach swoje rekordy życiowe. Wyniki te pozwoliły mu zająć 5. miejsce w kategorii Open. Młody zawodnik z Legionowa

pokazał, że należy do najbardziej obiecujących talentów w tej dyscyplinie.

Dla braci Perlów start w Megève był doskonałym przygotowaniem przed styczniowymi Mistrzostwami Świata we Włoszech. Ich

sukcesy dowodzą, że polska szkoła lodowego pływania stale się rozwija, a Legionowo ma powody do dumy. Bracia Perl to nie tylko przykład talentu i ciężkiej pracy, ale także inspiracja dla młodych sportowców w Polsce.

pk

