Czy podwyższą parking wielopoziomowy

– STR. 3

Sąd i Prokuratura otwarte

– STR. 5

TYGODNIK LOKALNY
TL
JABŁONNA
LEGIONOWO
NIEPORĘT
SEROCK
WIELISZEW

4,50 zł
W TYM 5% VAT

9 771426 650261 45
INDEKS 378461
NR 45/46 (1900) ISSN 1426–6504
3 - 16 LISTOPADA 2026

36 lat
MAZOWIECKIE
tygodnik legionowo
CO TYDZIEŃ OD 5 MAJA 1990 ROKU

PiS
BIURO PRAWA I SPRAWIEDLIWOŚCI
(biuro poselskie posła MARIUSZA BŁASZCZAKA)
CZYNNE WE WTORKI
OD 18.00 DO 20.00
LEGIONOWO, UL. JAGIELLOŃSKA 8
INFORMACJE BIEŻĄCE NA STRONIE FB
PiS LEGIONOWO

LEGIONOWO
Ewa Lipińska nową przewodniczącą Rady Seniorów
- STR. 2

LEGIONOWO
Czego chcą mieszkańcy
- STR. 3

LEGIONOWO
Zaniepokojenie Halooweenowymi plakatami
- STR. 5

LEGIONOWO
Problem z ekranami przy tunelu
- STR. 5

OBRZĘDY
Dyniami już dawno straszono na polskiej wsi
- STR. 6

WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH
Śmierć nie jest końcem relacji
- STR. 9

SPORT
SP nr 8 najlepsza w Legionowie
- STR. 15



Odstrzał i odłów DZIKÓW

Starosta wydał decyzje zezwalające na odstrzał i odłów dzików w Legionowie i Wieliszewie.

CZYTAJ NA STRONIE 3

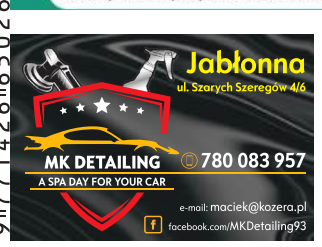
Obchody Narodowego ŚWIĘTA NIEPODLEGŁOŚCI

– STR. 2, 6, 12, 13

REKLAMA











eprasa.pl 9a537de57a

LEGIONOWO. Hymn, polonez, gęsina i Grzegorz Turnau. Dwa dni obchodów 108. rocznicy

Dwa dni świętowania. Legionowo uczci 11 Listopada

Legionowo będzie świętować 108. rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości przez dwa dni – 10 i 11 listopada 2026 roku. W programie msza święta, uroczystości przy pomniku marsz. Józefa Piłsudskiego, wspólne śpiewanie hymnu, polonez na ulicach miasta, XIII Festiwal Gęsiny oraz koncert Grzegorza Turnaua

10 listopada – pamięć i wspólnota

Obchody rozpoczną się we wtorek, 10 listopada, od mszy świętej w intencji Ojczyzny. Nabożeństwo zostanie odprawione o godz. 18.00 w kościele pw. św. Józefa Oblubieńca NMP przy ul. marsz. J. Piłsudskiego 5. Po mszy uczestnicy przejdą pod pomnik marsz. Józefa Piłsudskiego, gdzie około godz. 19.30 odbędą się uroczystości i złożenie kwiatów.

11 listopada – wspólny hymn, polonez i smaki tradycji

W Narodowe Święto Niepodległości spotkamy się przy pomniku marsz. Józefa Piłsudskiego, by o godz. 12.00 wspólnie zaśpiewać hymn w ramach akcji „Niepodległa do hymnu". Dziesięć minut później przyjdzie czas na poloneza. Po wspólnym tańcu uczestnicy przejdą pod Arenę, gdzie odbędzie się XIII Festiwal Gęsiny.

W programie znalazł się pokaz z wykorzystaniem największej w Polsce brytfanny i kuchni plenerowej – przygotowanie oraz degustacja legionowskiej strawy żołnierskiej na gęsinie z kaszą gryczaną, a także stoiska wystawców i atrakcje plenerowe.

Muzyczny finał z Grzegorzem Turnauem

O godz. 15.00 w Arenie Legionowo przy ul. Chrobrego 50B wystąpi Grzegorz Turnau z zespołem i Żeleński String Quartet. To propozycja dla tych, którzy chcą zakończyć świąteczny dzień przy muzyce na żywo.

Ważna informacja: bezpłatne wejściówki

W tym roku na koncert obowiązują bezpłatne wejściówki. Od 28 października można je pobrać na stronie biletyna.pl, a także w Miejskim Ośrodku Kultury przy ul. Norwida i w Poczytalni. Planując udział w koncercie, trzeba wcześniej zaopatrzyć się w wejściówkę.Niech to będzie święto, w którym historia spotyka się z teraźniejszością, a wspólne przeżywanie niepodległości nabiera bardzo lokalnego wymiaru. **az, źródło: UM L-wo**





LEGIONOWO. Ewa Lipińska pokieruje Miejską Radą Seniorów

Ewa Lipińska nową przewodniczącą Miejskiej Rady Seniorów

Ewa Lipińska została nową przewodniczącą Miejskiej Rady Seniorów w Legionowie. Wyboru dokonano 29.10.2026 r. podczas posiedzenia Rady, po rezygnacji z tej funkcji dotychczasowego przewodniczącego Romana Biskupskiego

Emerytowana nauczycielka i tłumaczka

Nowa przewodnicząca jest emerytowaną nauczycielką języka angielskiego i tłumaczem przysięgłym języka rosyjskiego. Od lat angażuje się w działalność społeczną, edukacyjną i kulturalną, szczególnie na rzecz aktywizacji seniorów oraz integracji międzypokoleniowej.

Z Legionowskim Uniwersytetem Trzeciego Wieku związana jest od 2018 r. W latach 2021–2024 pełniła funkcję zastępcy dyrektora ds. dydaktycznych. Organizowała wykłady, warsztaty i zajęcia dotyczące zdrowia, psychologii, kultury i nowoczesnych technologii. Prowadziła także kursy języka angielskiego, zachęcając seniorów do rozwijania umiejętności.

Projekty i publikacje

Jej działalność obejmuje projekty społeczne, kulturalne i międzypokoleniowe. Uczestniczyła w międzynarodowych przedsięwzięciach edukacyjnych oraz inicjatywach promujących zdrowie, bezpieczeństwo i aktywność osób starszych. Współtworzyła spektakle teatralne z udziałem seniorów, dzieci i młodzieży.

Ewa Lipińska była dotychczas sekretarzem Miejskiej Rady Seniorów. Jest autorką ponad 30 artykułów poświęconych edukacji senioralnej i relacjom międzypokoleniowym, publikowanych w lokalnej prasie, a także tekstu w „Roczniku Legionowskim".

Od 2026 r, należy do Zespołu ds. Społecznych Aktywności Senioralnych przy Pełnomocniku Rządu ds. Polityki Senioralnej.

Rada dla seniorów

Miejska Rada Seniorów działa na rzeczpoprawyjakościżyciastarszych mieszkańców Legionowa. Reprezentuje ich potrzeby, wspiera inicjatywy służące aktywizacji i integracji oraz zachęca seniorów do udziału w życiu lokalnej społeczności.

az, Źródło: UM L-wo



MAZOWIECKIE toiowo LAUREAT NAGRODY PRO PUBLICO BONO

IZBA WYDAWCÓW PRASY IWP Stowarzyszenie Gazet Lokalnych

Redakcja: Paweł Kozera - Redaktor Naczelny.
Współpraca: Olga Gajda, Sławomir Jakubczak, Antoni Kawczyński, Piotr Korycki, Karol Krawczyk, Piotr Kucza, Paweł Szyling, Jadwiga Wołynik.
Adres: 05-120 Legionowo, ul. Rynek 2; tel.: **22 784 92 00**, **22 784 92 01**; e-mail: **toiowo@tio.com.pl**.

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

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

eprasa.pl 9a537de57a

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



Starostwo Powiatowe w Legionowie podjęło nowe decyzje dotyczące ograniczenia populacji dzików. W Legionowie zwiększono liczbę zwierząt objętych odstrzałem do 100 szt., natomiast w gm. Wieliszew zaplanowano odstrzał redukcyjny oraz odłów z uśmierceniem łącznie 60 osobników. Postępowanie w gm. Jabłonna nadal trwa

POWIAT. Decyzjami walczą z dzikami

Więcej odstrzałów i odłowów w Legionowie i Wieliszewie

Starostwo Powiatowe w Legionowie wydało decyzje administracyjne mające na celu zmniejszenie liczby dzików na podległym terenie. W Legionowie zwiększono skalę odstrzału redukcyjnego do 100 zwierząt. Z kolei w gm. Wieliszew zdecydowano o odstrzale redukcyjnym 30 osobników oraz odłowie z uśmierceniem kolejnych 30 sztuk. W gm. Jabłonna odpowiednie postępowanie wciąż jest w toku.

Jednocześnie miejska spółka KZB Legionowo rozstrzygnęła przetarg na odstrzał 23 dzików na terenie miasta. Spośród 4 ofert wybrano propozycję warszawskiej firmy Enigma, działającej pod marką Bobry.eu, która opiewa na blisko 62 tys. zł. Pozostałe zgłoszenia pochodziły z firm Usługi Ogrodnicze Elitelas z Durdów, Pol-Trans z woj. pomorskiego oraz Wildcare z Redy. Wcześniejsza umowa zawarta w lutym br. z firmą Enigma pozwoliła dotychczas na odstrzał 14 dzików w mieście.

Karol Krawczyk



LEGIONOWO. Co dalej z zabytkową Kozłówką?

Miasto zamówiło kolejne badania potrzeb mieszkańców

Zanim ratusz przeznaczy znaczne fundusze na rewitalizację najstarszego zabytku Legionowa, chce dokładnie ustalić, jakich funkcji kulturalno-edukacyjnych oczekują mieszkańcy

Zabytkowa willa Kozłówka z 1886 r. przy ul. Smereka 2, wpisana w historię miasta m.in. z racji funkcjonowania w niej lokalu konspiracyjnego AK, ma zostać odrestaurowana i przekształcona w przestrzeń społeczną. Urząd Miasta Legionowo, po przeprowadzeniu we wrześniu konsultacji z udziałem ponad 200 osób, podpisał 21 października umowę z Biurem Badań Społeczno-Ekonomicznych BBS-e na kwotę blisko 13 tys. zł netto. Badanie ma określić realne zapotrzebowanie na planowane aktywności i określić priorytety inwestycji. Wyniki prac mają być znane w połowie grudnia.

Wśród propozycji zgłoszonych dotychczas przez mieszkańców znalazły się m.in. kawiarnia, kino plenerowe, pracownia z drukarkami 3D, potańcówki, warsztaty artystyczne, biblioteka rzeczy czy kuchnia sąsiedzka. Z kolei teren 4-hektarowego parku wokół obiekty mógłby pomieścić ogród społeczny, plac zabaw, siłownię plenerową lub przestrzeń na wydarzenia na świeżym powietrzu. Ratusz rozważa udostępnienie części parku na pikniki i mecze terenowe jeszcze przed zakończeniem prac budowlanych. Samorząd planuje ubiegać się o dofinansowanie inwestycji z Mechanizmu Finansowego Europejskiego Obszaru Gospodarczego na lata 2021–2028, przy czym docelowy kosztorys prac i harmonogram nie są jeszcze znane.

red.

LEGIONOWO. Planowana rozbudowa parkingu

Ratusz szuka ekspertów. Czy powiększą parking wielopoziomowy w Legionowie?

Urząd Miasta Legionowo ogłosił przetarg na wykonanie ekspertyzy techniczno-konstrukcyjnej wielopoziomowego parkingu przy ul. Kościuszki 8B. Badanie ma wykazać, czy budynek można rozbudować w zakresie szerszym niż pierwotnie zakładano



Miejscy urzędnicy rozważają nie tylko nadbudowę jednej kondygnacji i dołożenie przęsła od strony ul. Kościuszki, ale także powiększenie wszystkich poziomów obiektu w kierunku południowo-zachodnim oraz przykrycie i zabudowanie przyległych naziemnych miejsc postojowych. Specjaliści ocenią stan elementów nośnych, szukając m.in. pęknięć, ubytków betonu, oznak korozji czy zawilgocenia, a także zbadają stan fundamentów i warunki gruntowe pod kątem dodatkowych obciążeń. Wykonawca opracowania ma również zaproponować ewentualne rozwiązania techniczne wzmacniające konstrukcję oraz określić, czy prace budowlane dałoby się przeprowadzić bez poważnego zakłócania funkcjonowania obecnego parkingu. Na razie nie podano kosztorysu inwestycji ani liczby nowych miejsc parkingowych, które mogłyby powstać. Oferty w przetargu można składać do 9 listopada 2026 r., a wybrana firma będzie miała 40 dni od podpisania umowy na przygotowanie ekspertyzy.

Paulina Nowicka



LEGIONOWO. Jacek Jędrzejak z Big Cyc gościem Klubu winylowej płyty. Spotkanie 15 listopada

Jacek Jędrzejak w Klubie winylowej płyty. Muzyka, historie i kolekcjonerskie pasje

W niedzielę, 15 listopada 2026 roku, punktualnie o godzinie 12.00 w filii MOK Legionowo przy ulicy Targowej 65 odbędzie się kolejne spotkanie Klubu winylowej płyty. Tym razem gościem będzie Jacek Jędrzejak – wokalista i basista zespołu Big Cyc, znany również z występów w grupach Czarno-Czarni i Rokosz oraz z własnych, solowych projektów muzycznych

Jacek Jędrzejak to nie tylko muzyk, ale także podróżnik i obserwator świata. Jest miłośnikiem i kolekcjonerem winylowych płyt, dlatego spotkanie zapowiada się jako okazja do rozmowy o muzyce, pasji kolekcjonerskiej i historiach związanych z analogowymi nagraniami.

Jak zwykle nie zabraknie ciekawych opowieści i interesujących dźwięków. Spotkanie poprowadzi tradycyjnie Robert Szymański, znany legionowski muzyk i animator kultury.

Wstęp na wydarzenie jest bezpłatny. Organizatorzy zapraszają wszystkich fanów muzyki z winylowych płyt. **az**

POWIAT. Ponad 35 mln zł z UE dla powiatu legionowskiego

Powstanie parking w Zegrzu Południowym i nowe trasy rowerowe

Samorząd województwa mazowieckiego przyznał ponad 35,2 mln zł z programu Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021–2027 na trzy projekty transportowe o łącznej wartości ponad 83 mln zł. Dodatkowe 122 tys. zł trafi do pięciu jednostek OSP z terenu powiatu

W Zegrzu Południowym przy stacji kolejowej powstanie wielopoziomowy parking Park&Ride na 340 samochodów z miejscami podziemnymi, nadziemnymi, stanowiskami ładowania aut elektrycznych, pętlą autobusową oraz nową infrastrukturą drogową. Koszt tej inwestycji to blisko 19,93 mln zł, z czego dofinansowanie unijne wyniesie ponad 8,3 mln zł. Beneficjentem projektu jest Miasto i Gmina Serock.

Drugim przedsięwzięciem jest budowa prawie 18 km tras rowerowych wokół Jeziora Zegrzyńskiego w ramach drugiego etapu projektu realizowanego m.in. przez powiat legionowski, wołomiński oraz gminy Radzymin, Nieporęt, Serock i Klembów. Wartość zadania opiewa na ponad 49,1 mln zł przy dofinansowaniu przekraczającym 20 mln zł, a beneficjentem jest gmina Radzymin. Trzeci projekt rowerowy, o wartości blisko 14 mln zł (prawie 7 mln zł z UE, beneficjent: gmina Wieliszew), obejmuje budowę siedmiu odcinków tras w gminach Wieliszew, Serock i Nowy Dwór Mazowiecki, w tym połączeń Wieliszew–Dąb oraz Michałów-Reginów–Wieliszew, a także odcinków w Łajskach, Kałuszynie, Wierzbicy i wzdłuż drogi wojewódzkiej nr 631.

W ramach programu „Mazowsze dla straży pożarnych" przyznano również 122 tys. zł na wyposażenie i sprzęt dla pięciu jednostek ochotniczych straży pożarnych: OSP Legionowo i OSP JRS Legionowo otrzymają łącznie 48 tys. zł, OSP Wieliszew i OSP Janówek-Góra – 49 tys. zł, a OSP Jabłonna – 25 tys. zł.

PS.

eprasa.pl 9a537de57a

MAZOWIECKA KRONIKA KRYMINALNA

PROFESJONALNE
NISZCZENIE
I UTYLIZACJA
DOKUMENTÓW
PRZYJEŻDŻAMY PO DOKUMENTY
VICTORIA-RECYCLING
Tel. 604 913 993

MAZOWSZE.
Podsumowanie akcji „Znicz”

Za nami dni wzmożonego ruchu na drogach związane z obchodami Wszystkich Świętych. Policjanci ruchu drogowego garnizonu stołecznego czuwali nad bezpieczeństwem kierowców, pieszych oraz wszystkich osób odwiedzających groby swoich bliskich. W okresie od 30 października do 1 listopada 2026 roku na drogach garnizonu stołecznego odnotowano 11 wypadków drogowych, w których rannych zostało 13 osób. Najważniejszą informacją jest fakt, że w tym czasie nikt nie zginął.

W ramach działań „ZNICZ 2026” funkcjonariusze garnizonu stołecznego prowadzili wzmożone kontrole drogowe, nadzorowali ruch w rejonach cmentarzy oraz na głównych trasach dojazdowych i wyjazdowych ze stolicy. Policjanci zwracali szczególną uwagę na przestrzeganie ograniczeń prędkości, trzeźwość kierujących, prawidłowe zachowania wobec pieszych oraz stosowanie się do obowiązującej organizacji ruchu.

Bezpieczeństwo na drogach – podsumowanie statystyczne:

W okresie od 30 października do 1 listopada 2026 roku na terenie garnizonu stołecznego odnotowano:

11 wypadków drogowych, w których 13 osób zostało rannych,

0 ofiar śmiertelnych,

33 kierujących pod wpływem alkoholu.

Bezpieczeństwo to nasza wspólna odpowiedzialność.

Podczas działań policjanci nie tylko reagowali na wykroczenia, ale również pomagali uczestnikom ruchu drogowego, kierowali ruchem w miejscach największego natężenia oraz dbali o bezpieczeństwo pieszych przemieszczających się w rejonach nekropolii.

Choć statystyki wskazują na poprawę bezpieczeństwa w wielu obszarach, każdy wypadek i każda osoba poszkodowana przypominają, że na drodze nie ma miejsca na lekkomyślność.

Policjanci przypominają, że bezpieczeństwo zależy od decyzji podejmowanych przez każdego uczestnika ruchu drogowego. Rozwaga, odpowiedzialność, przestrzeganie przepisów oraz wzajemny szacunek to podstawy bezpiecznego podróżowania.

Zapraszamy do obejrzenia materiału filmowego podsumowującego działania funkcjonariuszy ruchu drogowego garnizonu stołecznego podczas akcji „ZNICZ 2026” Pamiętajmy – najważniejsze nie jest to, jak szybko dotrzemy do celu, ale to, abyśmy wszyscy dotarli do niego bezpiecznie.

NOWY DWÓR MAZ.
Byli poszukiwani i razem wpadli

Policjanci Wydziału Kryminalnego Komendy Powiatowej Policji w Nowym Dworze Mazowieckim zatrzymali 41-letniego mężczyznę i 37-letnią kobietę poszukiwanych do odbycia kary pozbawienia wolności. Oboje ukrywali się przed organami ścigania na terenie powiatu ostrowieckiego, licząc, że unikną odpowiedzialności za swoje czyny.

Skuteczna praca operacyjna oraz właściwe działania nowodworskich kryminalnych pozwoliły na ustalenie poszukiwanej pary. Z informacji pozyskanych przez funkcjonariuszy wynikało, że 41-latek i 37-latka mogą przebywać w jednym z lokali na terenie powiatu ostrowieckiego.

W ubiegłym tygodniu pod adresem zjawili się kryminalni z Nowego Dworu. Ich ustalenia okazały się trafne. Na miejscu zastali oboje poszukiwanych. Osoby zostały zatrzymane.

41-letni mężczyzna był poszukiwany na podstawie listu gończego wydanego przez Sąd Rejonowy dla Warszawy-Woli w Warszawie. Mężczyzna miał do odbycia karę 350 dni pozbawienia wolności za przestępstwo kradzieży, określone w art. 278 KK

Z kolei za 37-letnią kobietą Sąd Rejonowy w Wołominie zarządził ustalenie miejsca pobytu oraz wydał nakaz doprowadzenia z możliwością zamiany kary pozbawienia wolności w wymiarze 10 dni na zastępczą karę grzywny w kwocie 500zł.

W toku dalszych czynności kobieta okazała dowód wpłaty zasadzonej grzywny. Po zweryfikowaniu uiszczonej wpłaty, kobieta została zwolniona przez policjantów. Natomiast 41-latek jeszcze tego samego dnia został osadzony w jednostce penitencjarnej, gdzie będzie odbywał zasądzoną karę pozbawienia wolności.

Działania nowodworskich kryminalnych po raz kolejny pokazują, że osoby próbujące uniknąć odpowiedzialności karnej muszą liczyć się z zatrzymaniem, nawet jeśli ukrywają się poza miejscem dotychczasowego zamieszkania.

SEROCK. Trzy miesiące tymczasowego aresztu

Zastosował Sąd Rejonowy w Legionowie wobec 32-letniego obywatela Ukrainy, którego w niedzielę zatrzymali do kontroli drogowej policjanci z Serocka. Funkcjonariusze znaleźli przy nim środki odurzające. Dodatkowo okazało się, że posiadał zakaz prowadzenia pojazdów. Za popełnione przestępstwa grozi mu kara nawet do 5 lat więzienia.

25 października 2026 r. około południa, patrolujący miasto funkcjonariusze Policji z Serocka zatrzymali do kontroli drogowej 32-letniego mężczyznę poruszającego się osobową skodą. Podczas interwencji ustalili, że jest to obywatel Ukrainy, który przewoził w samochodzie 18 zawiniątek, w których ukryte były narkotyki. Funkcjonariusze zabezpieczyli u niego haszysz, marihuanę i mefedron.

Na tym jednak działania policjantów się nie skończyły. Przeszukali oni miejsce zamieszkania zatrzymanego. Tam zabezpieczyli kolejne porcje mefedronu. Łącznie w ręce policjantów wpadło blisko 50 gramów substancji zabronionych. Podczas weryfikacji danych kierującego w policyjnych systemach okazało się także, że 32-latek w ogóle nie powinien wsiadać za kierownicę. Posiadał bowiem sądowy zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych, obowiązujący przez okres 4 lat, do 30 września 2030 roku. 32-latek został przez serockich policjantów zatrzymany. Usłyszał zarzuty posiadania środków odurzających oraz czynienia przygotowań do wprowadzenia ich do obrotu, a także kierowania samochodem wbrew wydanemu przez sąd zakazowi. Z uwagi na charakter popełnionych czynów, na wniosek Prokuratury Rejonowej w Legionowie tamtejszy sąd zastosował wobec mężczyzny najsurowszy środek zapobiegawczy o charakterze izolacyjnym. 32-latek został tymczasowo aresztowany na okres 3 miesięcy. Grozi mu kara nawet do 5 lat pozbawienia wolności.

PUŁTUSK.
Po pijaku wjechał w słup. Usłyszał zarzuty

Do groźnego zdarzenia doszło w minioną sobotę, 26 października, na trasie krajowej nr 61 w miejscowości Boby (powiat pułtuski). Kompletnie pijany mężczyzna kierujący Volkswagenem zjechał z drogi do rowu, gdzie z ogromną siłą uderzył w betonowy przepust. Sprawca usłyszał już zarzuty.

Z ustaleń funkcjonariuszy wynika, że kierujący samochodem, mieszkaniec powiatu ostrowskiego, znajdował się w stanie nietrzeźwości. Przeprowadzone na miejscu badanie wykazało prawie 2,5 promila w jego organizmie. Siła uderzenia w betonowy element infrastruktury była na tyle duża, że kierowca doznał urazu głowy i został przetransportowany przez zespół ratownictwa medycznego do szpitala.

Na miejscu zdarzenia przez wiele godzin pracowały służby ratunkowe oraz policjanci. Technik kryminalistyki przeprowadził szczegółowe oględziny rozbitego pojazdu oraz miejsca zdarzenia skrupulatnie zabezpieczając ślady. Mężczyzna po opuszczeniu placówki medycznej został przesłuchany, przyznał się do kierowania pojazdem w stanie nietrzeźwości i usłyszał już zarzuty. Policjanci zatrzymali kierującemu prawo jazdy. Mieszkańcowi powiatu ostrowskiego grożą teraz surowe konsekwencje prawne. Za jazdę w stanie nietrzeźwości Kodeks karny przewiduje karę do 3 lat pozbawienia wolności. Funkcjonariusze po raz kolejny przypominają, że wsiadanie za kierownicę pod wpływem alkoholu to skrajna nieodpowiedzialność. Pijany kierowca stanowi śmiertelne zagrożenie nie tylko dla samego siebie, ale przede wszystkim dla innych niewinnych uczestników ruchu drogowego. Reagujmy za każdym razem, gdy widzimy, że ktoś po wypiciu alkoholu zamierza prowadzić pojazd – jeden telefon pod numer alarmowy 112 może uratować ludzkie życie. Nie bądźmy obojętni!

NOWY DWÓR MAZ.
Sprawcy kradzieży nie unikną odpowiedzialności

Nowodworscy kryminalni ustalili i zatrzymali 38-letniego mieszkańca gminy Zakroczym, podejrzanego o kradzież artykułów alkoholowych o wartości blisko 3 tys. złotych z jednego, z supermarketów na terenie Nowego Dworu Mazowieckiego. Mężczyzna działał wspólnie z 37-latkiem, który został zatrzymany bezpośrednio po zdarzeniu. W toku prowadzonych czynności policjanci ustalili, że starszy z mężczyzn ma na swoim koncie również inne kradzieże sklepowe, których dopuścił się w warunkach recydywy. Obaj podejrzani usłyszeli zarzuty i zostali objęci policyjnym dozorem.

Do zdarzenia doszło na początku października br. w jednym z nowodworskich supermarketów. Jak ustalili policjanci, dwóch mężczyzn zabrało ze sklepu artykuły alkoholowe o łącznej wartości blisko 3 tys. złotych, po czym próbowało opuścić market, nie płacąc za towar.

Na sytuację zareagował pracownik ochrony, który ujął jednego ze sprawców – 37-letniego mieszkańca gminy Zakroczym. Skradziony towar został odzyskany. Drugiemu z mężczyzn udało się oddalić z miejsca zdarzenia.

Sprawą zajęli się funkcjonariusze Wydziału Kryminalnego Komendy Powiatowej Policji w Nowym Dworze Mazowieckim. Dzięki przeprowadzonym czynnościom operacyjnym policjanci ustalili tożsamość drugiego ze sprawców. Okazał się nim 38-letni mieszkaniec gminy Zakroczym. We wtorkowy poranek kryminalni zatrzymali podejrzanego.

Zgromadzony materiał dowodowy pozwolił na przedstawienie obu mężczyznom zarzutów kradzieży. Jak się jednak okazało, na tym nie zakończyły się problemy 38-latka z prawem.

W toku dalszych czynności śledczy ustalili, że zatrzymany ma związek również z innymi kradzieżami sklepowymi, do których dochodziło na terenie Nowego Dworu Mazowieckiego. Mężczyzna usłyszał dodatkowo sześć zarzutów dotyczących tych przestępstw. Policjanci ustalili również, że czynów tych dopuścił się w warunkach powrotu do przestępstwa, czyli tzw. recydywy.

Decyzją Prokuratury Rejonowej w Nowym Dworze Mazowieckim wobec obu podejrzanych zastosowano środek zapobiegawczy w postaci dozoru Policji. Za przestępstwo kradzieży 37-latkowi grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności. Z kolei 38-latek, z uwagi na działanie w warunkach recydywy, musi liczyć się z surowszą odpowiedzialnością karną – grozi mu kara do 7,5 roku pozbawienia wolności. Postępowanie w tej sprawie prowadzą funkcjonariusze Wydziału Dochodzeniowo-Śledczego Komendy Powiatowej Policji w Nowym Dworze Mazowieckim pod nadzorem miejscowej prokuratury.

LEGIONOWSKI.
Zatrzymali 7 poszukiwanych

Funkcjonariusze z legionowskiej komendy zatrzymali siedem osób poszukiwanych, w tym pięć osób do odbycia kary pozbawienia wolności za przestępstwa i wykroczenia. Każda z tych osób, w celu uniknięcia zatrzymania, ukrywała się przed organami ścigania i wymiarem sprawiedliwości. Zatrzymani zostali przekazani do jednostek penitencjarnych.

W czwartek (22 października br.) policjanci z Komisariatu w Jabłonnie zatrzymali aż trzech poszukiwanych. Dzielnicowy ustalił, gdzie ukrywa się 42-latek z Rajszewa, który zgodnie z nakazem doprowadzenia wydanym przez Sąd Rejonowy w Dąbrowie Tarnowskiej, do odbycia miał karę 8 miesięcy pozbawienia wolności, za popełnione przestępstwo dot. znęcania się. Mężczyzna trafił do jednostki penitencjarnej. Kolejny poszukiwany wpadł podczas interwencji. Okazało się, że 35-latek z Chotomowa jest poszukiwany w celu ustalenia miejsca pobytu przez Prokuraturę Rejonową Warszawa Praga Północ. Kolejny zatrzymany tego dnia to 55-latek z miejscowości Skierdy. Mężczyzna, uchylał się od odpowiedzialności karnej, gdyż zgodnie z wyrokiem Sądu Okręgowego w Warszawie do odbycia miał karę 2 lata pozbawienia wolności. Poszukiwany trafił do zakładu karnego.

22 października 2026 r. policjanci legionowskiej prewencji trafnie wytypowali miejsce, gdzie ukrywał się przed organami ścigania 60-latek z Legionowa. Mężczyzna na podstawie nakazu doprowadzenia miał do odbycia karę zastępczą w wymiarze 10 dni pozbawienia wolności, za popełnione wykroczenie dot. Ustawy o wychowaniu w trzeźwości i zapobieganiu alkoholizmowi. Został zatrzymany, a następnie trafił do aresztu.

Następnego dnia rano, funkcjonariusze prewencji z Komendy Powiatowej Policji w Legionowie zatrzymali kolejną osobę poszukiwaną. 47-latek na podstawie nakazu doprowadzenia wydanego przez legionowski sąd do odbycia miał karę 119 dni pozbawienia wolności, za przestępstwo dot. art. 62 ust. 1 Ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii.

W sobotę 24 października około godz. 14:00 policjanci z Legionowa zostali zadysponowani na interwencję dot. kradzieży sklepowej. Podczas czynności okazało się, że 23-letni sprawca jest poszukiwany przez Prokuraturę Rejonową w Legionowie, w celu ustalenia miejsca pobytu. Mężczyzna za popełnione wykroczenie został również ukarany mandatem karnym.

W niedzielne przedpołudnie policjanci z Komisariatu w Jabłonnie podczas czynności dotyczących kolizji drogowej, zatrzymali jednego z jej uczestników. Okazało się, że 33-letni rowerzysta był poszukiwany do odbycia kary 12 dni pozbawienia wolności przez Sąd Rejonowy w Bielsku Podlaskim. Policjanci przypominają, że osoby ukrywające się przed wymiarem sprawiedliwości nie mogą liczyć na uniknięcie odpowiedzialności, a działania zmierzające do ich odnalezienia są prowadzone na bieżąco.

NOWY DWÓR MAZ.
Ponad 640 gram narkotyków przechwycone przez policję

Nowodworscy kryminalni zatrzymali 53-letniego mężczyznę i 38-letnią kobietę podejrzanych o udział w obrocie znaczną ilością narkotyków. Podczas działań funkcjonariusze zabezpieczyli ponad 640 gramów środków odurzających i substancji psychotropowych, w tym amfetaminę, mefedron i marihuanę. Decyzją Sądu Rejonowego w Nowym Dworze Mazowiecki wobec obydwojga został zastosowany środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania na okres 3 miesięcy. Za ten czyn grozi im do 12 lat pozbawienia wolności.

Do zatrzymania doszło 21 października 2026r.na terenie Nowego Dworu Mazowieckiego. Policjanci Wydziału Kryminalnego miejscowej komendy, realizując wcześniejsze ustalenia operacyjne, zatrzymali dwoje mieszkańców powiatu nowodworskiego - 53-letniego mężczyznę i 38-letnią kobietę.

Z ustaleń policjantów wynikało, że para przechowywała znaczne ilości narkotyków w swoim miejscu zamieszkania oraz w komórce lokatorskiej. Podczas przeprowadzonych czynności policjanci z nowodworskiej komendy ujawnili i zabezpieczyli 215,51 gram marihuany, 258,08 gram amfetaminy oraz 170,92 gram mefedronu. Łącznie zabezpieczono blisko 645 gramów nielegalnych substancji. Część zabezpieczonych narkotyków była poporcjowana i spakowana do małych foliowych torebek z zapięciem strunowym.

Zgromadzony materiał dowodowy pozwolił na przedstawienie zatrzymanym zarzutu udziału w obrocie znaczną ilością środków odurzających i substancji psychotropowych, które nie były przeznaczone na własny użytek, lecz celem dalszej dystrybucji. Za ten czyn grozi im do 12 lat pozbawienia wolności. W piątkowe przedpołudnie 53-latek i 38-latka zostali doprowadzeni przez Sąd Rejonowy w Nowym Dworze Mazowieckim. Sędzia, wydając postanowienie przychylił się do wniosku miejscowej prokuratury i zastosował wobec podejrzanych, najsurowszy środek zapobiegawczy o charakterze izolacyjnym w postaci tymczasowego aresztowania na okres trzech miesięcy. Postępowanie prowadzi Wydział Dochodzeniowo-Śledczy Komendy Powiatowej Policji w Nowym Dworze Mazowieckim pod nadzorem Prokuratury Rejonowej w Nowym Dworze Mazowieckim.

KPP: Legionowo/ Nowy Dwór Maz// Pułtusk

eprasa.pl 9a537de57a

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

LEGIONOWO. Nowa siedziba sądu i prokuratury

Nowoczesny kompleks wymiaru sprawiedliwości oficjalnie otwarty

29 października r. przy ul. Jana III Sobieskiego 47 i 47A w Legionowie oficjalnie otwarto nowe siedziby Sądu Rejonowego oraz Prokuratury Rejonowej. Nowoczesna inwestycja o wartości ponad 110 mln zł zastąpiła dotychczasowy, zbyt ciasny obiekt z lat 80. ubiegłego wieku



Fot. Ministerstwo Sprawiedliwości

W uroczystości otwarcia sfinansowanego ze środków rządowych kompleksu uczestniczyli m.in. minister sprawiedliwości Waldemar Żurek, szef KPRM Jan Grabiec, wiceminister Arkadiusz Myrcha, prokurator krajowy Dariusz Korneluk oraz prezydent Legionowa Bogdan Kiełbasiński. Umowę na realizację zadania z firmą Warbud Sąd Apelacyjny w Warszawie podpisał 11 października 2023 r., a wykonawca miał zakończyć prace do 31 grudnia 2026 r. Nowa infrastruktura obejmuje 10 sal rozpraw z systemami wideokonferencyjnymi, 10 pokoi narad, 10 pokoi świadków, przyjazny pokój przesłuchań, czytelnię akt, Biuro Obsługi Interesantów, bibliotekę, salę konferencyjną, pomieszczenia na dowody rzeczowe oraz archiwum o powierzchni ok. 450 m². Trzypiętrowy budynek prokuratury dysponuje powierzchnią 2180 m². Energooszczędny obiekt przystosowano do potrzeb osób z niepełnosprawnościami i wyposażono w windy. Wokół budynków zlokalizowanych naprzeciwko targowiska miejskiego przygotowano 122 miejsca parkingowe oraz stanowiska dla konwojów. Inwestycji towarzyszy wzmocnienie kadrowe – poza wcześniejszym zasileniem placówki o etaty referendarzy, asystentów i urzędników, od 1.11.2026 r. sąd otrzyma dodatkowe stanowisko asesorskie.

Karol Krawczyk

LEGIONOWO. Nietypowa dyskusja podczas obrad Rady Miasta

Radna zaniepokojona plakatami okolicznościowymi

Obyczajowa dyskusja podczas sesji Rady Miasta Legionowo w środę, 28 października 2026 r. Radna Agnieszka Kobylińska zwróciła uwagę na plakaty promujące miejskie imprezy w pobliżu szkół, twierdząc, że halloweenowy przekaz z obawy o psychikę najmłodszych stanowi duże ryzyko i zagrożenie dla dzieci

Do uwag odniosła się zastępczyni prezydenta Anna Szczepłek, prezentując szczegółowy program wydarzeń. Pierwszy z materiałów dotyczył Meksykańskiego Dnia Sąsiedzkiego zorganizowanego 31 października br. w Poczytalni przez Miejską Bibliotekę Publiczną w Legionowie pod patronatem Ambasady Meksyku w Polsce oraz dofinansowanego ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego. W ramach imprezy przybliżającej tradycje Día de los Muertos zaplanowano warsztaty tworzenia piniat, zajęcia plastyczne, degustację potraw, pokaz tańca, wystawę fotografii, dyskusję o książkach i występ zespołu mariachi. Kolejną propozycją był bezpłatny koncert „This is Halloween – chóralny koncert muzyki grozy i zabawy" pod patronatem prezydenta miasta, który odbył się w piątek, 30 października br., o godz. 19 w sali widowiskowej ratusza z udziałem Cegla Band oraz Młodzieżowego Chóru Progresja pod dyrekcją Agnieszki Ceglińskiej. Z kolei w sobotę, 31 października, od godz. 17.30 w Miejskim Ośrodku Kultury przy ul. Norwida 10 zorganizowano bezpłatny „Halloween Metal Gig", podczas którego zagrały zespoły Innerself, Crashtest i Wizzmakin oraz przeprowadzono konkurs z nagrodami na najlepsze przebranie. Radna nie wskazała konkretnych tytułów ani organizatorów krytykowanych wydarzeń.

Paulina Nowicka

LEGIONOWO. Inwestycja utknęła przez formalności

Problemy z budową ekranów na Przystanku

Planowana budowa ekranów akustycznych w formie zielonych ścian przy ul. Krakowskiej w Legionowie opóźni się. Mimo wyłonienia wykonawcy wiosną 2026 r. i podpisania w maju umowy na kwotę ponad 1,135 mln zł, prace budowlane nie mogły wystartować

Podczas sesji Rady Powiatu Legionowskiego 26 października starosta Roman Smogorzewski poinformował, że główną przyczyną opóźnień są skomplikowane procedury administracyjne i konieczność posadowienia fundamentów na gruntach należących do czterech podmiotów: Powiatu Legionowskiego, Miasta Legionowo, PKP oraz Lasów Państwowych. Największe trudności generują uzgodnienia z terenem kolejowym oraz Lasami Państwowymi.

W tle sporu pozostaje również sprawa zarządzania samym tunelem, którego przejęcia od PKP od lat unikają władze powiatu. Starostwo nie planuje rozwiązywania umowy z obecnym wykonawcą, a starosta deklaruje, że ekrany na 160-metrowym odcinku między ul. Piastowską a rondem im. księcia Józefa Poniatowskiego powstaną w 2027 r.

Paulina Nowicka



Problemy z budową ekranów na Przystanku - inwestycja przy ul. Krakowskiej utknęła przez formalności i sprawy własnościowe

POWIAT. Przyszłość inwestycji za 19 mln zł w Zegrzu Południowym

Czy kolejne samorządy dołożą się do budowy parkingu?

Nawet 600 aut pomieści planowany przy stacji kolejowej w Zegrzu Południowym parking typu „parkuj i jedź". Inwestycja ma ułatwić przesiadki do pociągów SKM w stronę Warszawy

Na sesji Rady Powiatu Legionowskiego 26 października 2026 r. radni dyskutowali o wsparciu finansowym ze strony sąsiednich samorządów.

Liderem projektu jest gmina Serock, a partnerami gmina Nieporęt i Powiat Legionowski. Radni Sylwester Sokolnicki oraz Andrzej Olechowski apelowali o włączenie do finansowania powiatów pułtuskiego i wyszkowskiego, a także gminy Wieliszew, której mieszkańcy z os. przy DK 61 będą korzystać z obiektu.

Starosta Roman Smogorzewski zapowiedział rozmowy z władzami sąsiednich powiatów i prezydentem Legionowa. Zaznaczył jednak, że symboliczny wkład finansowy partnerów spoza ZIT (np. 50–100 tys. zł) może niepotrzebnie skomplikować proces decyzyjny i zarządzanie obiektem przy trasie DK 61.

Paulina Nowicka

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



eprasa.pl 9a537de57a

Dyniami straszono na polskiej wsi na długo przed modą na Halloween

Choć wydrążona i podświetlona dynia kojarzy się dziś przede wszystkim z Halloween, podobne zabawy znano na polskich wsiach już przed II wojną światową, a sama dynia pojawiła się na ziemiach polskich już w XVI wieku.



Rośliny z rodziny dyniowatych pochodzą z Ameryki, gdzie uprawiano je na długo przed przybyciem Europejczyków. Na terenach dzisiejszego Meksyku dynie udomowiono już około 10 tys. lat temu. Świadczą o tym nasiona i fragmenty owoców odnalezione przez archeologów w jaskini Guilá Naquitz. W kulturach rdzennych mieszkańców Ameryki dynia zajmowała ważne miejsce obok kukurydzy i fasoli. Rośliny te, nazywane Trzema Siostrami, sadzono razem, ponieważ wzajemnie wspomagały swój wzrost: kukurydza podpierała pnącą fasolę, fasola użyźniała glebę, a rozłożyste liście dyni zatrzymywały w niej wilgoć.

Do Europy dynia trafiła w następstwie wypraw do Nowego Świata, zapoczątkowanych przez Krzysztofa Kolumba w 1492 roku. Na ziemiach polskich występowała pod różnymi nazwami, m.in. jako bania, korbal czy malon. Zygmunt Gloger wyjaśniał, że banią nazywano dynię kulistą i spłaszczoną, malonem zaś podłużną. Odnotował też, że dynie sadzono często przy płotach, co znalazło odbicie w zapisanej przez niego ludowej zagadce: Święty Piotr przewiesił jajuszka przez płot".

Z dynią wiązały się również ludowe wierzenia. Sądzono na przykład, że na wielkość i kształt owoców można wpłynąć odpowiednim sposobem sadzenia nasion. Aby dynia była słodka, zalecano wcześniej moczyć nasiona w wodzie z cukrem. Taką wskazówkę można znaleźć w wydanym w 1613 roku „Zielniku" Szymona Syreniusza. Radził też przyrządzać dynię z mlekiem, jajkami, szafranem, cynamonem, rodzynkami czy agrestem.

Na dawnych ziemiach południowo-wschodnich Rzeczypospolitej dynia mogła posłużyć do odprawienia niechcianego zalotnika. Wręczenie mu harbuza oznaczało odrzucenie oświadczyn. Dawne słowo „harbuz" mogło oznaczać zarówno dynię, jak i arbuza. Z tego obyczaju wywodzi się powiedzenie „dostać harbuza", czyli dostać kosza.

W drugi dzień Wielkanocy na Mazowszu chłopcy obwozili po wsi kogutka wykonanego z wydrążonej dyni, ozdobionego ptasimi piórami i grzebykiem z czerwonego sukna. Jak opisywał etnograf Oskar Kolberg, umieszczali go na deseczce z kółkami, odwiedzali gospodarzy, śpiewali i zbierali datki. Dynia zagościła też w polskich pieśniach ludowych. W wydanym w 1911 roku „Zbiorku Pieśni Polskich z melodyami" zachowała się kujawska przyśpiewka:

„Siedem rzeczy w świecie słynie:
Jabłka, gruszki, złote dynie,
Chleb wypiekły, świeca jasna,
Dębczak twardy, suknia ciasna".

Na rosnących jeszcze dyniach dzieci wydrapywały szpilką lub drutem litery, rysunki i żartobliwe napisy. Zwyczaj ten opisano w słowniku „Rośliny w wierzeniach i zwyczajach ludowych", opracowanym na podstawie materiałów etnografa Adama Fischera. Jeden z napisów brzmiał: „Kto skosztuje tej tu bani, pamiętaj o starej pani". W okolicach Tarnowa i Rzeszowa zapisywano także: „Gdy ci bania zrobi larum, masz tu obok rambarbarum". Ten ostatni napis umieszczano na dyni, obok której rósł rabarbar - ludowy środek przeczyszczający.

W 1929 roku etnograf Seweryn Udziela opisał w artykule „Zabawki z roślin", opublikowanym na łamach czasopisma „Lud", zabawę nazywaną „strachem z dyni". Jesienią chłopcy wybierali duże, dojrzałe dynie, odcinali ich wierzchołki i usuwali miąższ. Następnie wycinali oczy, nos i usta z zębami, a do wnętrza wkładali świecę. Tak przygotowaną dyniową głowę osadzali na kiju. Po zapadnięciu zmroku chodzili z nią po wiejskich drogach i pod oknami chałup, straszące mieszkańców. Tak przygotowane dyniowe głowy przypominały współczesne lampiony halloweenowe, choć nie ma dowodów na wspólne pochodzenie obu zwyczajów.

Historia tak zwanej jack-o'-lantern prowadzi do Irlandii. Według tamtejszej legendy przebiegły Jack oszukał diabła, lecz po śmierci nie został przyjęty ani do nieba, ani do piekła. Skazany na wieczną tułaczkę, oświetlał sobie drogę żarzącym się węglem umieszczonym w wydrążonej rzepie. W Irlandii wycinano więc upiorne twarze w tych warzywach, które służyły za lampiony. W Ameryce, dokąd zwyczaj przywieźli irlandzcy emigranci, rozpowszechniło się używanie do tego dyń, łatwiejszych do wydrążenia.

Marta Panas-Goworska (PAP) Nauka w Polsce

EKOLOGIA. Co sekundę w Polsce powstaje 151 kilogramów odpadów żywności. Ponad połowa z nich pochodzi z naszych domów.

151 kilogramów na sekundę. Marnujemy żywność na potęgę

Co sekundę w Polsce powstaje 151 kilogramów odpadów żywności, co daje ponad 9 ton na minutę i aż 13 tysięcy ton dziennie w całym łańcuchu dostaw. Ponad połowa tej ilości, czyli około 82 kilogramy na sekundę, powstaje w samych gospodarstwach domowych – wynika z danych Instytutu Ochrony Środowiska – Państwowego Instytutu Badawczego (IOŚ-PIB). W piątek 16 października obchodziliśmy Światowy Dzień Żywności.

Polska na tle Europy

Najnowsze dane Eurostatu za 2024 rok pokazują, że w Unii Europejskiej powstało 57,9 mln ton odpadów żywności, co odpowiada średnio 129 kg na mieszkańca rocznie. Aż 53 proc. tych odpadów pochodziło z gospodarstw domowych – to 31 mln ton rocznie, czyli średnio 69 kg na osobę. Polska wpisuje się w ten obraz: rocznie wytwarzamy około 4,76 mln ton odpadów żywności, z czego ponad 2,57 mln ton przypada na gospodarstwa domowe.

Znaczne ilości odpadów powstają również na innych etapach łańcucha dostaw: w produkcji podstawowej (ok. 795 tys. ton), przetwórstwie i wytwórstwie (ok. 579 tys. ton), sprzedaży detalicznej i dystrybucji (ok. 491 tys. ton) oraz w restauracjach i gastronomii (ok. 322 tys. ton).

Marnowanie żywności to marnowanie zasobów

Marnowanie żywności oznacza również utratę zasobów wykorzystanych do jej wytworzenia i dystrybucji. Według FAO globalny ślad wodny żywności, która nie została skonsumowana, wynosi ok. 250 km sześc. rocznie. Jej produkcja wiąże się z wykorzystaniem niemal 1,4 mld hektarów gruntów rolnych, czyli około 28 proc. światowej powierzchni pól uprawnych. Jak wynika z opracowania UNEP, marnowanie żywności odpowiada za około 8–10 proc. globalnych emisji gazów cieplarnianych.

Co możemy zrobić?

– Mamy wpływ na skalę marnowania żywności zarówno lokalnie, jak i globalnie. Kluczowe znaczenie mają świadomość i uważność wszystkich uczestników rynku żywności – zarówno tych, którzy ją produkują i sprzedają, jak i tych, którzy ją kupują i konsumują. Codzienne decyzje mogą oznaczać straty lub oszczędności – oceniła dr inż. Sylwia Łaba z IOŚ.

Planowanie zakupów, odpowiednie przechowywanie produktów i wykorzystywanie żywności, którą już mamy, to proste sposoby, by ograniczać straty i oszczędzać pieniądze. IOŚ-PIB w ramach projektu SMART-FOOD prowadzi działania edukacyjne, które pomagają przekładać wiedzę na codzienne decyzje. Materiały edukacyjne dostępne



są na stronie edukacja.ios.edu.pl.

– Rzetelne dane pozwalają określić skalę marnowania żywności i lepiej rozpoznać miejsca, w których powstają odpady oraz przyczyny ich powstawania. Jednak sam pomiar nie wystarczy. W ramach działań IOŚ rozpowszechniamy wiedzę i promujemy praktyczne rozwiązania, które pomagają ograniczać marnowanie żywności na co dzień – podkreśliła dr inż. Łaba.

Źródło: naukawpolsce.pl

eprasa.pl 9a537de57a

MATERIAŁ PROMOCYJNY

ZDROWIE I URODA. Zdrowe szkliwo – naturalna tarcza pięknego uśmiechu.

Uśmiech zaczyna się od zdrowia

Piękny uśmiech potrafi rozjaśnić nawet najbardziej pochmurny dzień. Dodaje nam pewności siebie, odejmuje lat i sprawia, że świat wydaje się nieco bardziej przyjazny. Choć często zwracamy uwagę przede wszystkim na biel zębów, prawdziwe piękno uśmiechu zaczyna się znacznie głębiej – od zdrowia szkliwa.

To właśnie szkliwo jest naturalną tarczą ochronną naszych zębów. Stanowi ich zewnętrzną warstwę, zabezpieczającą głębiej położone tkanki przed uszkodzeniami mechanicznymi, działaniem kwasów i innymi niekorzystnymi czynnikami. Jest najtwardszą tkanką ludzkiego organizmu, ale nawet ono ma swoje słabsze strony. A ponieważ natura nie wyposażyła nas w zapasowe zęby na każdą okazję, warto o tę wyjątkową ochronę odpowiednio zadbać!

Szkliwo – twardziel, która też potrzebuje wsparcia

Choć szkliwo imponuje twardością, nie jest niezniszczalne. Każdego dnia poddawane jest próbie przez to, co jemy i pijemy, a także przez bakterie bytujące w płytce nazębnej. Słodycze, słodzone napoje, soki owocowe czy kwaśne przekąski mogą sprzyjać osłabieniu jego mineralnej struktury.

W stomatologii proces utraty składników mineralnych ze szkliwa określa się mianem demineralizacji. Jeżeli zachodzi ona zbyt często, a naturalne mechanizmy ochronne nie nadążają z uzupełnianiem minerałów, może dojść do osłabienia powierzchni zęba. W takich warunkach wzrasta ryzyko rozwoju próchnicy, a zęby mogą stać się bardziej wrażliwe na zimno, ciepło czy słodkie pokarmy.

Na szczęście organizm dysponuje sprzymierzeńcem, który każdego dnia pomaga chronić nasze zęby. To ślina! Nie tylko nawilża jamę ustną, ale również neutralizuje kwasy i dostarcza minerałów wspierających proces remineralizacji, czyli ponownego wzbogacania szkliwa w składniki mineralne.

Warto jednak pamiętać, że szkliwo nie odbudowuje się tak jak skóra po drobnym skaleczeniu. Dlatego profilaktyka jest znacznie lepszym rozwiązaniem niż późniejsze próby naprawiania szkód.

Codzienna profilaktyka, czyli małe kroki do wielkiego uśmiechu

Dobra wiadomość jest taka, że dbanie o szkliwo nie wymaga skomplikowanych rytuałów. Liczy się przede wszystkim regularność i kilka prostych nawyków.

1. Szczotkuj zęby dwa razy dziennie. Najlepiej przez około dwie minuty, używając szczoteczki o miękkim włosiu i pasty z naturalnymi składnikami odpowiednimi do wieku oraz indywidualnych potrzeb. Naturalne składniki wspierają remineralizację szkliwa i zwiększają jego odporność na działanie kwasów.

2. Nie zapominaj o przestrzeniach międzyzębowych. Szczoteczka nie dociera do wszystkich zakamarków. Nić dentystyczna lub odpowiednio dobrane szczoteczki międzyzębowe pomagają usuwać resztki pokarmowe i płytkę bakteryjną z miejsc szczególnie podatnych na rozwój próchnicy.

3. Ogranicz częste podjadanie. Nie chodzi o to, by raz na zawsze pożegnać się z ulubionym deserem. Znacznie ważniejsze jest ograniczenie częstotliwości spożywania cukrów i kwaśnych produktów. Każdy taki kontakt może uruchamiać procesy demineralizacji, dlatego lepiej zjeść przekąskę przy posiłku niż sięgać po nią co kilkanaście minut.

4. Daj szkliwu czas po kwaśnym posiłku. Po spożyciu cytrusów, soków owocowych czy innych kwaśnych produktów warto przepłukać usta wodą i odczekać około 30–60 minut przed szczotkowaniem. Kwasy mogą czasowo zmiękczać powierzchnię szkliwa, a zbyt szybkie szczotkowanie zwiększa ryzyko jego ścierania.

5. Dbaj o nawodnienie. Woda wspiera prawidłowe funkcjonowanie organizmu, a odpowiednie nawodnienie pomaga utrzymać właściwe wydzielanie śliny. Ta zaś pełni rolę naturalnego systemu ochronnego jamy ustnej.

6. Odwiedzaj stomatologa regularnie. Profesjonalna kontrola pozwala wcześnie wykryć zmiany próchnicowe, ocenić stan dziąseł i dobrać pielęgnację do indywidualnych potrzeb. Lepiej zapobiegać niż siadać na fotelu dentystycznym z myślą: „Oby to nie była ta szóstka!”.

W codziennej pielęgnacji liczy się dobry wybór

Pasta do zębów to jeden z podstawowych elementów domowej higieny jamy ustnej. Warto więc wybierać ją świadomie, zwracając uwagę na skład, właściwości ścierne oraz potrzeby naszych zębów i dziąseł.

Dobrze dobrany produkt może wspierać usuwanie płytki nazębnej, pomagać w utrzymaniu świeżego oddechu i stanowić ważny element profilaktyki próchnicy. Osoby z nadwrażliwością zębów powinny dodatkowo zwracać uwagę na preparaty przeznaczone do pielęgnacji wrażliwego szkliwa.

Warto pamiętać, że skuteczność codziennej higieny zależy nie tylko od wybranej pasty, lecz także od techniki szczotkowania, regularności i całościowej pielęgnacji jamy ustnej.

tianDe Scythian Root – fitopasta w codziennym rytuale pielęgnacyjnym

Wśród produktów przeznaczonych do codziennej higieny jamy ustnej uwagę zwraca fitopasta do zębów tianDe Scythian Root, określana również jako pasta do odbudowy szkliwa.

Zgodnie z opisem produktu została opracowana z myślą o pielęgnacji zębów i dziąseł. Jej stosowanie ma wspierać codzienną higienę jamy ustnej, pomagać w ochronie przed niekorzystnym działaniem kwasów oraz sprzyjać utrzymaniu świeżego oddechu. Wśród wskazywanych zalet wymienia się również poprawę wyglądu i połysku zębów oraz pielęgnację zębów z tendencją do nadwrażliwości.

To propozycja dla osób, które chcą uroz maicić codzienny rytuał higieniczny i zwracają uwagę na produkty oparte na składnikach roślinnych.

Ważne: określenie „odbudowa szkliwa” warto rozumieć z uwzględnieniem możliwości współczesnej stomatologii. Szkliwo nie regeneruje się samoistnie w taki sposób jak inne tkanki, a pasta nie odtworzy utraconej tkanki zęba. Niektóre składniki preparatów do higieny jamy ustnej mogą natomiast wspierać remineralizację jego powierzchni. Przy wyborze pasty warto sprawdzić pełny skład aby upewnić się, że zapewnia ona odpowiednią ochronę przeciwpróchniczą.



Piękny uśmiech to nie tylko kwestia koloru

Białe zęby przyciągają wzrok, ale ich zdrowie nie zawsze można ocenić na podstawie samego koloru. Szkliwo może być mocne również wtedy, gdy zęby nie mają idealnie śnieżnobiałego odcienia. Naturalna barwa uzębienia zależy między innymi od grubości i przezierności szkliwa oraz koloru zębiny, czyli tkanki znajdującej się pod nim.

Dlatego zamiast dążyć za wszelką cenę do hollywoodzkiej bieli, lepiej skupić się na zdrowiu zębów, prawidłowej higienie i profilaktyce. Nadmierne wybielanie lub stosowanie silnie ściernych preparatów bez odpowiedniej wiedzy może przynieść więcej szkody niż pożytku.

Zdrowy uśmiech to przede wszystkim komfort podczas jedzenia, brak dolegliwości bólowych, zadbane dziąsła i mocne zęby, które dobrze służą nam przez lata.

Szkliwo pod dobrą ochroną – uśmiech na lata

Zdrowe szkliwo nie potrzebuje cudów, lecz codziennej troski. Regularne szczotkowanie, czyszczenie przestrzeni międzyzębowych, rozsądne nawyki żywieniowe, odpowiednie nawodnienie i wizyty kontrolne u stomatologa tworzą zgrany zespół, który pomaga chronić nasze zęby.

Warto również świadomie dobierać produkty do higieny jamy ustnej, uwzględniając ich skład i rzeczywiste właściwości. Fitopasta tianDe Scythian Root może być elementem takiego rytuału pielęgnacyjnego, pod warunkiem że jej stosowanie wpisuje się w zalecenia dotyczące skutecznej profilaktyki próchnicy.

Pamiętajmy: najpiękniejszy uśmiech to niekoniecznie ten najbielszy. To uśmiech zdrowy, naturalny i swobodny – taki, który pojawia się bez wahania, bo wiemy, że dbamy o niego najlepiej, jak potrafimy.

Niebiańska Doskonałość

SAMORZĄD POWIATU PUŁTUSKIEGO
SAMORZĄD GMINY PUŁTUSK
zapraszają na obchody
NARODOWEGO ŚWIĘTA NIEPODLEGŁOŚCI
11 LISTOPADA 2026

PROGRAM OBCHODÓW:

9:30 Złożenie kwiatów pod pomnikiem Marszałka Józefa Piłsudskiego
(miejsce: ul. Warszawska 27, współorganizator: Związek Piłsudczyków RP Oddział w Pułtusku)

10:00 Złożenie kwiatów pod tablicą upamiętniającą Ignacego Jana Paderewskiego z okazji 100-lecia odzyskania niepodległości
(miejsce: park Domu Polonii, współorganizator: Stowarzyszenie Wspólnota Polska, Dom Polonii w Pułtusku)

10:30 Złożenie kwiatów pod pomnikiem Wincentego Witosa
(miejsce: ul. 3 Maja 20, współorganizator: Stowarzyszenie – Pamięć i Tożsamość – im. Wincentego Witosa)

11:00 Uroczystość przy mogile żołnierzy poległych w 1920 r.
(miejsce: cmentarz przy ul. Kościuszki)

12:00 Msza Święta w intencji Ojczyzny poprzedzona programem artystycznym pt. „Wolność wpisana w nuty i serca” w wykonaniu uczniów Publicznej Szkoły Podstawowej im. bł. Jana Pawła II w Płocochowie z udziałem Miejskiej Młodzieżowej Orkiestry Dętej OSP w Pułtusku
(miejsce: Bazylika Pułtuska)

18:00 Patriotyczne widowisko słowno - muzyczne „Ku Niepodległej”
(miejsce: Sala Manež Domu Polonii w Pułtusku, organizatorzy: Samorząd Powiatu Pułtuskiego, Samorząd Gminy Pułtusk, Dom Polonii w Pułtusku, Stowarzyszenie – „Wspólnota Polska”, Agencja Artystyczna JP, Stowarzyszenie Historyczne "Polonia Restituta")

Oprawę oficjalnych uroczystości zapewniają:
Pułtuska Grupa Rekonstrukcji Historycznej 13 Pułku Piechoty przy Pułtuskim Towarzystwie Społeczno-Kulturalnym; uczniowie: I Liceum Ogólnokształcącego CN-B im. 13 Pułku Piechoty w Pułtusku, Zespołu Szkół Zawodowych im. Jana Ruszkowskiego w Pułtusku, Liceum Ogólnokształcącego im. Piotra Skargi w Pułtusku; Miejska Młodzieżowa Orkiestra Dęta OSP w Pułtusku.

WYDARZENIA TOWARZYSZĄCE:

Sobota, 7 listopada 10:00 X Drużynowe Mistrzostwa Pułtuska w Strzelectwie
(miejsce: Strzelnica Sekcji Strzelectwa Sportowego MLKS Nadnarwianka Pułtusk; organizator: Pułtuskie Towarzystwo Społeczno-Kulturalne i Pułtuska Biblioteka Publiczna im. Joachima Lelewela)

Wtorek, 10 listopada 17:00 Wernisaż wystawy malarstwa Ewy Jendraszko Nieodkryta Rzeczywistość „Undiscovered Reality”
(miejsce: Galeria Miejskiego Centrum Kultury i Sztuki w Pułtusku; organizator: Miejskie Centrum Kultury i Sztuki w Pułtusku)

Czwartek, 12 listopada 18:00 Finał projektu "Tradycje teatralne Pułtuska XII"
(miejsce: sala kina Miejskiego Centrum Kultury i Sztuki w Pułtusku; organizator: Miejskie Centrum Kultury i Sztuki w Pułtusku)

Sobota, 14 listopada 15:00 Inauguracja rozgrywek XXVII edycji Miejsko-Powiatowej Halowej Ligi Piłki Nożnej
(miejsce: hala Publicznej Szkoły Podstawowej nr 1 im. Klaudyny Potockiej w Pułtusku, organizator: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji)

Niedziela, 15 listopada 10:00 IV Turniej Szachowy z okazji Narodowego Święta Niepodległości o Puchar Burmistrza Miasta Pułtusk – Memoriał Rotmistrza Witolda Pileckiego
(miejsce: Dom Polonii w Pułtusku, organizatorzy: MOSiR, MLKS Nadnarwianka Pułtusk, Akademia Szachowa Pioneczki)

Czwartek, 19 listopada 10:00 XVI Konkurs Pieśni Patriotycznej "Pieśń ujdzie cało..."
(miejsce: sala gimnastyczna Liceum Ogólnokształcącego im. Piotra Skargi w Pułtusku, organizatorzy: Liceum Ogólnokształcące im. Piotra Skargi w Pułtusku, Związek Piłsudczyków Rzeczypospolitej Polskiej)

eprasa.pl 9a537de57a

Żałoba nie ma daty ważności, a Wszystkich Świętych MOŻE NASILAĆ POCZUCIE STRATY

Żałoba nie ma daty ważności, a Wszystkich Świętych może nasilać poczucie straty. Pustka i samotność są naturalną częścią żałoby, ale jeśli smutek długotrwale uniemożliwia codzienne funkcjonowanie, warto szukać pomocy – powiedziała PAP psycholożka i psychotraumatolożka Joanna Chmiel-Starzyńska.



Jak wyjaśniła specjalistka z Centrum Zdrowia Psychicznego Szpitala Specjalistycznego w Chorzowie, Wszystkich Świętych jest dniem, w którym społeczna i kulturowa uwaga skupia się na pamięci o zmarłych. Odwiedzanie cmentarzy, zapalanie zniczy i spotkania rodzinne mogą przywoływać emocje, które na co dzień pozostają na dalszym planie.

- To dzień, w którym szczególnie mocno odczuwamy nieobecność tych, których kochaliśmy i których już z nami nie ma. Bolesny może być zwłaszcza kontrast między wspomnieniem dawnego życia a tym, co jest obecnie – powiedziała.

Jak zaznaczyła, żałobie mogą towarzyszyć nie tylko smutek i osamotnienie, ale również

Program wydarzeń na terenie Gminy Jabłonna

Narodowe Święto Niepodległości

108. rocznica odzyskania Niepodległości przez Polskę

7 Listopada

Bieg - "Jabłonna dla Niepodległej"
9:00 - Bieg dziecięcy / godz. 11:00 Bieg główny (5 km)
Ośrodek Sportu i Rekreacji w Chotomowie, ul. Partyzantów 124a

ParkRun Jabłonna NIEPODLEGŁOŚCIOWY BIALO-CZERWONY
Zespół Pałacowo-Parkowy w Jabłonnie, ul. Modlińska 105, godz. 9:00

9 Listopada

Recital pieśni patriotycznych w wykonaniu dzieci z Przedszkola Gminnego w Jabłonnie
sala widowiskowa GCK w Jabłonnie, ul. Modlińska 102, godz. 10:00

10 Listopada

Msza Święta w intencji Ojczyzny
Kościół, Parafia Św. Andrzeja Boboli w Rajszewie, godz. 17:00

Marsz historyczny "W drodze ku Wolności"
od skweru na skrzyżowaniu ulic Golfowej i Mazowieckiej w Rajszewie do GCK Skierdy, ul. Nadwiślańska 1, godz. 18:00

Piknik historyczny
GCK Skierdy, ul. Nadwiślańska 1, godz. 19:00

11 Listopada

XI Spacer "Trzciany Mało Znane"
Zbiórka przy tablicy ogłoszeń znajdującej się na skrzyżowaniu ul. Żwirowej i ul. Granitowej w Trzcianach, godz. 11:00

NIEPODLEGŁA DO HYMNU!
Wspólne odśpiewanie hymnu narodowego, rozstrzygnięcie konkursu "Moja Piękna-Niepodległa Ojczyzna, skwer pod Urzędem Gminy Jabłonna godz. 12:00.

Msza Święta w intencji Ojczyzny
Kościół pw. Wniebowzięcia NMP w Chotomowie, godz. 18:00

Oficjalne Uroczystości pod pomnikiem Orła Białego w Chotomowie
Pomnik u zbiegu ulic Piusa XI i Partyzantów w Chotomowie, godz. 19:00

Koncert piosenki patriotycznej "Moja Niepodległa"
GCK Chotomów, ul. Partyzantów 27, godz. 20:00

GMINA JABŁONNA

eprasa.pl 9a537de57a

poczucie winy, np. z powodu zbyt rzadkiego odwiedzania grobu, ponownego odczuwania radości czy niewypowiedzianych słów przed śmiercią bliskiej osoby.

Chmiel-Starzyńska podkreśliła, że nie ma jednego właściwego sposobu przeżywania straty. Nie każdy potrzebuje rozmawiać o zmarłym czy płakać. Dla jednej osoby pomocne będzie odwiedzanie grobu, dla innej przeglądanie zdjęć, rozmowa o bliskim albo spokojny spacer. Ważne, by nie narzucać sobie ani innym określonego sposobu przeżywania emocji.

Żałoba nie jest chorobą, ale w niektórych przypadkach może wymagać wsparcia specjalisty. Sygnałem alarmowym jest sytuacja, w której smutek nie ustępuje nawet na chwilę i zaczyna dezorganizować codzienne życie. Mogą pojawić się trudności ze wstawaniem z łóżka, unikanie kontaktów z bliskimi, problemy ze snem, obniżony apetyt i utrata zdolności odczuwania radości.

- Jeżeli przez dłuższy czas, np. dwa tygodnie, odczuwamy silne emocje, które w żaden sposób nie ustępują, ogromny smutek, stratę i brak radości, warto skorzystać z pomocy psychologicznej – wskazała.

Osoby z otoczenia pogrążonych w żałobie powinny przede wszystkim zapewnić im obecność i możliwość rozmowy. Psycholożka przestrzegła przed pocieszaniem na siłę i sformułowaniami takimi jak „musisz być silny" czy „życie toczy się dalej".

- Najważniejsze jest wsparcie poprzez obecność, wysłuchanie i pozwolenie drugiej osobie na przeżywanie emocji – podkreśliła.

Jak dodała, celem żałoby nie jest zapomnienie o zmarłym, ale nauczenie się życia bez niego przy zachowaniu wspomnień i więzi. Nie należy też oczekiwać od siebie, że po roku czy dwóch przestaniemy tęsknić.

W Centrum Zdrowia Psychicznego w Chorzowie działa grupa wsparcia dla osób po stracie bliskich. Pomysł jej utworzenia pojawił się w związku z potrzebami pacjentów zgłaszających się do placówki. Spotkania odbywają się w środy o godz. 13, a grupa może liczyć maksymalnie osiem osób.

Jak wyjaśniła Chmiel-Starzyńska, uczestnicy mają możliwość opowiadania o zmarłych, dzielenia się wspomnieniami i emocjami w obecności osób, które doświadczyły podobnej straty. W grupie są zarówno osoby po śmierci współmałżonka, jak i rodzice, którzy stracili dzieci, także nastoletnie.

- Często słyszymy od uczestników: ja też tak mam, ja też rozmawiam ze zdjęciem męża, ja też czasami wydaje mi się, że go słyszę. Takie współodczuwanie daje poczucie, że nie jest się samemu i że to, co przeżywamy, nie oznacza, że coś jest z nami nie tak – powiedziała.

Osoby zainteresowane udziałem mogą zgłosić się telefonicznie lub osobiście do Centrum Zdrowia Psychicznego. Po rozmowie z psychologiem są kierowane do grupy albo na indywidualne spotkania.

- Wspomnienia osoby bliskiej, która odeszła, nie muszą boleć i nie muszą być smutne. Uczymy się żyć z jej nieobecnością, rozmawiać o niej i wspominać ją bez tak ogromnego smutku – zaznaczyła psycholożka.

Dodała, że odczuwanie smutku 1 listopada nie oznacza powrotu do początku żałoby. Jest naturalną reakcją na dzień, w którym szczególnie dużo uwagi poświęcamy pamięci o zmarłych.

Osoby przeżywające trudności i myślące o odebraniu sobie życia lub chcące pomóc osobie zagrożonej samobójstwem mogą skorzystać z całodobowych, bezpłatnych telefonów pomocowych: 800-70-22-22 - Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym (całodobowo), 116-123 - Telefon Wsparcia Emocjonalnego dla Dorosłych (całodobowo), 116-111 - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (całodobowo, dostępny również czat online na stronie 116111.pl), 800-12-12-12 - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka (całodobowo), 800-100-100 - Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci (wsparcie m.in. dla dorosłych zaniepokojonych sytuacją dziecka), 112 - numer alarmowy w sytuacji bezpośredniego zagrożenia zdrowia lub życia.

(PAP) Nauka w Polsce

CZYTANKI DLA DOROSŁYCH (117)

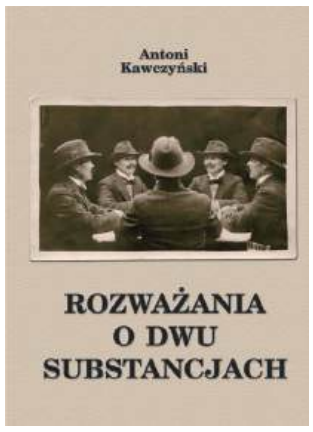
À propos ciśnienia (5)

Pismo bielejące jeszcze nie tak dawno przy wejściu do klatki schodowej zawierało apel pod adresem lokatorów, aby wszystkie spadki przypadku, a raczej przypadki spadku ciśnienia wody zgłaszać do SMLW. Oto mój odzew: 19 X 26 około godz. 14 nastąpiła tzw. „przerwa w dostawie", czyli ciurkanie albo zgoła nic, zero, nul. Tak się sprawowały krany kuchenne przez resztę dnia. Pod cieniutkim strumyczkiem tylko krasnoludki mogłyby zmyć swoje naczyńka. Mamy już listopad, niniejszy meldunek mocno jest spóźniony, ale lepiej późno niż wcale.

Przypuszczałem, że sprawa rozejdzie się po kościach. Zgodnie z pogłoskami, jakie dotarły do mych uszu, prezes PWK zamierza wspaniałomyślnie zainstalować dodatkowe rury między stacją uzdatniania wody a wieżowcami. Wzrost ciśnienia w owych rurach sprawi, że H2O dotrze do najwyższych pięter. Pogłoski natchnęły mnie optymizmem, który to nastrój wzmógł się po rozmowie z sąsiadem. Gdy mu podczas jazdy windą wspomniałem o wiszącym nad nami zagrożeniu, ów lokator z siódmego piętra rzekł beztrosko: „E tam, strachy na Lachy. W sierpniu miało nie być ciepłej wody i co? Odkręcałem lewy kran i ciekła ciepła." „Co pan powie?!" – wyraziłem zdumienie. Sąsiad powtórzył dwa końcowe słowa w odwrotnym szyku: „Tak, ciepła ciekła."

A potem przyszedł fatalny poniedziałek 19 października. Posucha. Zjawisko, które przypomniało mi stare niedobre czasy peerelowskie, kiedy wyłączano wodę bez żadnej zapowiedzi. Niespodzianką było wyłączenie i takąż niespodzianką włączenie. Pierwsze irytujące, drugie pod pewnym względem niebezpieczne. Niebezpieczne dla ludzi roztargnionych. Zostawiali odkręcony kran i zapominali o tym. Woda nadpływa w ich nieobecności i klęska suszy ustępuje klęsce powodzi. To się właśnie przytrafiło mieszkającej nade mną sympatycznej skądinąd pani. Był wieczór, ciemno. Coś dziwnego działo się na górze. Zaintrygowany dochodzącym stamtąd szmerem stanąłem z zadartą głową przy drzwiach balkonowych, w miejscu, gdzie sufit i ściana stykają się pod kątem prostym – i zostałem uraczony zimnym prysznicem.

Cofnijmy się jeszcze bardziej w przeszłość – do połowy XX wieku, kiedy istniały wody gruntowe, dzięki czemu na każdym podwórku czynna była studnia. Nasz hydrofor nie zawsze działał, więc wyprawiałem się – chłopak kilkunastoletni – do tego lub innego „zdroju". Jeden z nich zaopatrzony był w wielkie koło. Chwyciwszy za rękojeść obracałem żelaznym koliskiem. W pobliżu widywało się dozorcę, zrzędliwego starca. Nie dawał spokojnie napełnić wiadra. Miał za złe, że nic mnie nie obchodzi, iż studnia się zużywa, a za konserwację trzeba płacić. Dziwiła mnie ta gadka.



Choć nikt mi o tym nie mówił, podzielałem jakby tkwiące w świadomości naszych pradziadów przekonanie: wody nie można zawłaszczyć. Właściciel studni nie ma prawa zabraniać komukolwiek czerpania z niej wody. On tę studnię zbudował, włożył pracę i poniósł koszty, to prawda, ale nie zmienia to faktu, że woda na tej planecie jest wspólnym dobrem wszystkich jej mieszkańców. Każdy wędrowiec poczuwszy pragnienie mógł z napotkanej po drodze studni zaczerpnąć wody nie pytając właściciela o zgodę.

Scenę takiego czerpania mamy w autobiograficznej nowelce Kornela Filipowicza. Opowiada on, jak spuściwszy na łańcuchu wiadro i zakręciwszy korbą wydobył je na wierzch, zaczerpnął lodowatej wody do kubka i pił ją powolutku. Bał się zaziębienia? Nie, on się delektował. Chciał maksymalnie przedłużyć przyjemność, z którą mało co na świecie dałoby się porównać. Świadek degustacji – siedzący opodal właściciel, wiejski gospodarz – odezwał się życzliwie: „Dobra woda..." **A.K**

Śmierć nie jest końcem relacji, można ją pielęgnować w naszej pamięci

Celem żałoby nie jest zapomnienie o zmarłym, ale utrzymanie relacji bez jego fizycznej obecności – ocenia psycholożka Milena Dzienisiewicz z Kliniki Uniwersytetu SWPS. Jej zdaniem pielęgnowanie zwyczajów lub pasji zmarłego może być sposobem na podtrzymanie z nim kontaktu w naszej pamięci.

Jak wyjaśniła ekspertka, cytowana w informacji prasowej przesłanej PAP, w kulturze masowej najpopularniejsza jest wizja żałoby według modelu pięciu etapów zaproponowanego przez Elisabeth Kübler-Ross w 1969 r. Zgodnie z nim po stracie bliskiej osoby następują po sobie kolejno: zaprzeczenie, gniew, targowanie się, depresja i akceptacja.

Jednak zdaniem Mileny Dzienisiewicz, psycholożki z Kliniki Uniwersytetu SWPS, nie oddaje to rzeczywistości osób będących w żałobie. „Żałoba nie ma porządku. Emocje nie pojawiają się w uporządkowanej i znanej z góry kolejności. To plątanina uczuć i myśli, które mogą nieustannie pojawiać się i znikać. Lepiej porównać ją do falowania podczas sztormu – najpierw fale są ogromne, mogą nas wręcz zalewać. Potem wypogadza się, a morze spokojnieje. Jednak fale zawsze będą obecne" – wyjaśniła specjalistka.

Jej zdaniem bardziej praktycznym podejściem jest model czterech zadań żałoby, zaproponowany przez amerykańskiego psychoterapeutę i specjalistę od zagadnienia straty i żałoby - Williama Wordena. Zadania polegają na: uznaniu rzeczywistości straty, przeżywaniu bólu, przystosowaniu się do nowej rzeczywistości i emocjonalnym umieszczeniu zmarłej osoby. Nie mają one konkretnej kolejności, a osoba cierpiąca po stracie bliskiego może wielokrotnie do nich wracać.

„Śmierć nie jest końcem relacji. My ją po prostu zmieniamy i kontynuujemy bez fizycznej obecności zmarłego. Warto pielęgnować



wspólne zwyczaje czy pasje, bo to pozwala zachować tę więź w zdrowy sposób. Jeśli na przykład dziadek zbierał znaczki, dalsze rozbudowywanie jego kolekcji może być pięknym sposobem na podtrzymanie z nim kontaktu w naszej pamięci" – wyjaśniła Dzienisiewicz, która jest autorką szkoleń o wsparciu w żałobie na platformie OpenEdu Uniwersytetu SWPS.

Wskazała, że proces żałoby nie zawsze zaczyna się w momencie śmierci. Gdy bliska osoba zmaga się z ciężką, nieuleczalną chorobą i powoli odchodzi, jej opiekunowie i bliscy często przeżywają tzw. żałobę antycypacyjną. W trakcie żałoby antycypacyjnej u opiekuna może pojawić się chłód emocjonalny wobec chorego, będący podświadomą formą obrony przed bólem. Trzeba mieć świadomość, że taka reakcja może się pojawić i dbać o bliskość do samego końca.

Specjalistka zwróciła uwagę, że otoczenie osoby przeżywającej stratę często czuje bezradność i lęk przed popełnieniem błędu. Gdy próbujemy kogoś pocieszać czasem stosujemy się do utartych schematów. „Unikajmy banałów w stylu »czas leczy rany« czy »musisz być silny«. Tego typu zdania nie przynoszą ulgi, a mogą wywołać poczucie osamotnienia i braku zrozumienia" – zaznaczyła ekspertka.

Podkreśliła, że najważniejsze jest, by zapewnić o swojej obecności. „Nie da się pomóc komuś wbrew jego woli. Nie bójmy się powiedzieć wprost: Nie wiem, co powiedzieć, ale jestem przy tobie. Tak szczere postawienie sprawy jest znacznie cenniejsze niż wymuszone słowa" – powiedziała Dzienisiewicz.

Jej zdaniem osobne wyzwanie stanowi przekazanie informacji o śmierci dzieciom. Dorośli, chcąc chronić najmłodszych, często sięgają po poetyckie metafory, co z psychologicznego punktu widzenia bywa błędem. Ekspertka wskazała, że dzieciom należy mówić o śmierci prostymi słowami, w sposób dostosowany do ich wieku. Przede wszystkim należy unikać metafor. Sformułowanie, że „dziadek zasnął wiecznym snem", dziecko może wziąć dosłownie, co rodzi ryzyko lęku przed własnym zasypianiem lub oczekiwania, że dziadek w końcu się obudzi.

Dzienisiewicz zwróciła uwagę, że jeśli po upływie od 6 do 12 miesięcy (w zależności od przyjętej klasyfikacji diagnostycznej) intensywność cierpienia i smutku nie słabnie, a osoba, która straciła bliskiego, nie jest w stanie wrócić do codziennego funkcjonowania, możemy mieć do czynienia z tzw. reakcją przedłużonej żałoby. „W takiej sytuacji nie warto zwlekać i dobrze jest skonsultować się ze specjalistą" – wyjaśniła psycholożka.

Odniosła się również do okresu związanego z dniem Wszystkich Świętych. Zwróciła uwagę, że możemy w tym czasie odczuwać silną presję społeczną dotyczącą kultywowania tradycji i obchodów tego dnia. W jej ocenie choć utarte rytuały bywają pomocne i dają poczucie oparcia, dla wielu osób stają się źródłem przymusu.

Podkreśliła, że kluczowe jest tu szanowanie własnych granic i nierobienie niczego na siłę – dotyczy to także wizyt na cmentarzu czy udziału w spotkaniach rodzinnych.

„Najważniejsze to dać sobie prawo do przeżywania tego czasu po swojemu i nie ulegać oczekiwaniom otoczenia, jeśli nie czujemy się na to gotowi" – podsumowała psycholożka.

(PAP) Nauka w Polsce

eprasa.pl 9a537de57a

INFORMACJA

Burmistrz Zakroczymia informuje o zamieszczeniu na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Zakroczymiu, w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Zakroczym oraz na stronie www.zakroczym.pl w zakładce Gospodarka Nieruchomościami, **na okres 21 dni**, wykazu nieruchomości stanowiących własność Gminy Zakroczym, przeznaczonych do wydzierżawienia na okres dłuższy niż 3 lata:

a) działka nr 56, obręb 01-01 Zakroczym miasto;
b) działka nr 48/1, obręb 01-07 Zakroczym miasto;
c) działka nr 55, obręb 01-07 Zakroczym miasto;
d) działka nr 84, obręb 01-07 Zakroczym miasto;
e) działka nr 9, obręb 01-08 Zakroczym miasto;
f) działka nr 54, obręb 02-08 Zakroczym miasto;
g) działka nr 24, obręb 0010 Smoszewo;
h) działka nr 26, obręb 0010 Smoszewo;
i) działka nr 50, obręb 0010 Smoszewo;
j) działka nr 62, obręb 0010 Smoszewo.

Dodatkowe informacje pod numerem telefonu (22) 785-21-45 w. 111.

Z up. Burmistrza Zakroczymia
/-/ Agata Januszewska
ZASTĘPCA BURMISTRZA

INFORMACJA

Burmistrz Zakroczymia informuje o zamieszczeniu na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Zakroczymiu, w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Zakroczym oraz na stronie www.zakroczym.pl w zakładce Gospodarka Nieruchomościami, na okres 21 dni, wykazu nieruchomości stanowiących własność Gminy Zakroczym, przeznaczonych do wydzierżawienia na okres do 3 lat

a) działki nr 41/16, obręb 01-03 Zakroczym miasto;
b) działki nr 41/7, obręb 01-03 Zakroczym miasto;
c) działka nr 11, obręb 01-05 Zakroczym miasto;
d) działki nr 2/10, 4/10, 6/8, 9/8, obręb 0011 Strubiny;
e) działka nr 2/4, obręb 0011 Strubiny;
f) działka nr 21/1, obręb 01-05 Zakroczym miasto;
g) działka nr 27/6, obręb 01-07 Zakroczym miasto;
h) działka nr 29/2, obręb 01-02 Zakroczym miasto;
i) działka nr 39/7, obręb 01-03 Zakroczym miasto;
j) działki nr 4/10, obręb 0011 Strubiny oraz nr 1/3, obręb 0008 Poligon;
k) działka nr 4/7, obręb 0011 Strubiny;
l) działki nr 62/24 i 64/1, obręb 0007 Mochty Smok;
m) działki nr 62/32 i 64/1, obręb 0007 Mochty Smok;
n) działka nr 9/1, obręb 0011 Strubiny.

Dodatkowe informacje pod numerem telefonu (22) 785-21-45 w. 111.

Z up. Burmistrza Zakroczymia
/-/ Agata Januszewska
ZASTĘPCA BURMISTRZA

GNI.6840.17.2026

INFORMACJA

Burmistrz Zakroczymia informuje o zamieszczeniu na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Zakroczymiu, w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Zakroczym oraz na stronie www.zakroczym.pl w zakładce Gospodarka Nieruchomościami, **na okres 21 dni**, wykazu nieruchomości stanowiących własność gminy Zakroczym, przeznaczonych do zbycia, obejmującego działkę ewidencyjną nr **43** obręb 0010 Smoszewo, gmina Zakroczym o powierzchni 0,07 ha.

Dodatkowe informacje pod nr telefonu 22 785 21 45 w. 111.

Z up. Burmistrza Zakroczymia
/-/ Agata Januszewska
ZASTĘPCA BURMISTRZA

Ogłoszenie
o konsultacjach społecznych dotyczących projektu uchwały Rady Miejskiej w Serocku w sprawie określenia zasad wyznaczania składu oraz zasad działania Komitetu Rewitalizacji Miasta i Gminy Serock

Burmistrz Miasta i Gminy Serock zaprasza do wzięcia udziału w konsultacjach społecznych projektu uchwały w sprawie określenia zasad wyznaczania składu oraz zasad działania Komitetu Rewitalizacji Miasta i Gminy Serock.

Termin konsultacji: 03.11.2026 r. – 08.12.2026 r.

Konsultacje będą prowadzone w następujących formach:

1. Zbieranie uwag w postaci papierowej i elektronicznej na zamieszczonym w Biuletynie Informacji Publicznej formularzu. Uwagi na formularzu mogą być składane w Urzędzie Miasta i Gminy Serock, ul. Rynek 21, od poniedziałku do piątku w godzinach pracy Urzędu oraz mogą być przesyłane na adres e-mail: planowanie@serock.pl,
2. Zbieranie uwag ustnych w Urzędzie Miasta i Gminy Serock, od poniedziałku do piątku w godzinach pracy Urzędu,
od poniedziałku do piątku w godzinach pracy Urzędu.
3. Spotkanie, które odbędzie w dniu **17.11.2026 r. o godz. 16:30** w Urzędzie Miasta i Gminy Serock, ul. Rynek 21, Serock.

Konsultacjom społecznym podlega:

1. Projekt uchwały w sprawie określenia zasad wyznaczania składu oraz zasad działania Komitetu Rewitalizacji Miasta i Gminy Serock.

Uwagi zgłoszone po terminie konsultacji nie podlegają rozpatrzeniu.

Po zakończeniu konsultacji zostanie opracowany raport podsumowujący ich przebieg, zawierający wykaz zgłoszonych uwag wraz z propozycją ich rozpatrzenia i uzasadnieniem.

Burmistrz Miasta i Gminy Serock
Artur Borkowski

USŁUGI

remont i budowa

- USŁUGI ELEKTRYCZNE – LEGIONOWO I OKOLICE. Naprawy i usuwanie awarii, modernizacja instalacji, montaż oświetlenia i osprzętu elektrycznego. Tel. 505849705
LEG 52447

ogrodnicze



- Wycinka drzew metodą alpinistyczną, sekcyjna wycinka drzew, przycinanie, prześwietlanie koron drzew, usuwanie martwych drzew, gałęzi, konarów, usługi rębakiem, zrębkowanie gałęzi oraz wywóz urobku. Z PODNOŚNIKA, MIEJSCA TRUDNO DOSTĘPNE, PROFESJONALNIE. 698 991 470
LEG 52414

inne

- **Anteny, usługi RTV, domofony, wideofony, alarmy. 608 630 582**
LEG 52415



- Wynajem i usługi podnośnikiem koszowym. Tel. 602 86 57 86, www.robert.media.pl
LEG 52417

ROLNICTWO

sprzedam

- JAJA WIEJSKIE OD KUR GRZEBIĄCYCH Tel. 728 366 774 ul. Małołęcka 26, Nieporęt. Możliwość dowozu lub odbioru w Legionowie 22 784 69 72
LEG 52421

UROCZYSTOŚCI

organizacja imprez

- Parodysta, wodzirej, konferansjer, animator kultury, półfinalista programu „Mam talent" - tanio, solidnie - Legionowo i okolice 791 833 101
LEG 52422

RESTAURACJA LEGIONOWSKA

- **RESTAURACJA LEGIONOWSKA; chrzciny, komunie, stypy, urodziny, uroczyste obiady, romantyczne kolacje, catering. Tel. 505-360-809, www.legionowska.pl**
LEG 52423

RÓŻNE

- Sprzedam duże drewniane rzeźby, kapliczki 601 913 597
LEG 52424
- **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 607 607 700**
LEG 52425

INFORMACJA

Burmistrz Zakroczymia informuje o zamieszczeniu na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Zakroczymiu, w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Zakroczym oraz na stronie www.zakroczym.pl w zakładce Gospodarka Nieruchomościami, **na okres 21 dni**, wykazu nieruchomości stanowiących własność Gminy Zakroczym, przeznaczonych do wydzierżawienia na okres do 3 lat działki nr **43**, obręb 0010 Smoszewo, gmina Zakroczym.

Dodatkowe informacje pod numerem telefonu (22) 785-21-45 w. 111.

Z up. Burmistrza Zakroczymia
/-/ Agata Januszewska
ZASTĘPCA BURMISTRZA

OGŁOSZENIE z dnia 26.10.2026 r.
BURMISTRZ MIASTA PUŁTUSK OGŁASZA III PRZETARGI USTNE NIEOGRANICZONE

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

L.p.	Oznaczenie nieruchomości- nr ewid. działek	Powierzchnia ha	Cena wywoławcza zł	Wadium zł	Godzina przetargu	Decyzja o warunkach zabudowy
1.	58/18	0,0709 ha	200 000,00 zł	20 000,00 zł	godz. 9^{00}	W dniu 14.01.2026 r. została wydana decyzja Nr 23/2026 o warunkach zabudowy dla inwestycji polegającej na budowie wolnostojącego, nie więcej niż dwukondygnacyjnego budynku mieszkalnego.
2.	58/19	0,0725 ha	200 000,00 zł	20 000,00 zł	godz. 9^{30}	W dniu 14.01.2026 r. została wydana decyzja Nr 18/2026 o warunkach zabudowy dla inwestycji polegającej na budowie wolnostojącego, nie więcej niż dwukondygnacyjnego budynku mieszkalnego.
3.	58/20	0,0727 ha	200 000,00 zł	20 000,00 zł	godz. 10^{00}	W dniu 14.01.2026 r. została wydana decyzja Nr 19/2026 o warunkach zabudowy dla inwestycji polegającej na budowie wolnostojącego, nie więcej niż dwukondygnacyjnego budynku mieszkalnego.

Zgodnie z uchwałą Rady Miejskiej w Pułtusku nr XXXVIII/352/2026 z dnia 13.08.2026 r. w sprawie uchwalenia planu ogólnego gminy Pułtusk przedmiotowe działki położone są w strefie planistycznej – strefa wielofunkcyjna z zabudową mieszkaniową jednorodzinną. Profil podstawowy: teren zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej, teren usług, teren komunikacji, teren zieleni urządzonej, teren ogrodów działkowych, teren infrastruktury technicznej. Profil dodatkowy: teren zabudowy letniskowej lub rekreacji indywidualnej, teren zieleni naturalnej, teren lasu, teren wód

Nieruchomości znajdują się na terenie zespołu urbanistyczno-architektonicznego miasta Pułtuska, wpisanego do rejestru zabytków.

Przetargi przeprowadzone zostaną w dniu 08.12.2026 r. w siedzibie Urzędu Miejskiego w Pułtusku przy ul. Rynek 41, Ratusz, Sala Rady (I piętro), kolejno w godzinach wskazanych w tabeli.

Wadium należy wpłacić w formie pieniężnej najpóźniej w dniu 04.12.2026 r. w Punkcie Kasowym w siedzibie Urzędu Miejskiego w Pułtusku (w godz. 8^{00}-15^{00}) lub na konto Gminy Pułtusk- PKO Bank Polski S.A. Nr 73 1020 1592 0000 2702 0276 3597, ze wskazaniem, którego przetargu dotyczy wpłata.

Chcąc uczestniczyć w przetargach na sprzedaż jednej lub więcej działek, należy wnieść wadium oddzielnie na każdą z tych nieruchomości.

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

W/w nieruchomości są wolne od obciążeń na rzecz osób trzecich i nie są przedmiotem zobowiązań.

Wadium wpłacone przez uczestnika, który wygra przetarg zalicza się na poczet ceny sprzedaży nieruchomości. W razie uchylenia się uczestnika, który wygra przetarg od zawarcia umowy notarialnej wadium ulega przepadkowi. Osobom, które nie wygrały przetargu, wadium zostanie zwrócone nie później niż przed upływem 3 dni od dnia zamknięcia przetargu i po pisemnej dyspozycji wpłacającego.

Organizator przetargu zawiadomi osobę ustaloną jako Nabywca nieruchomości o miejscu i terminie zawarcia umowy sprzedaży najpóźniej w ciągu 21 dni od dnia rozstrzygnięcia przetargu. W przypadku uchylenia się Nabywcy od zawarcia umowy notarialnej, tj. nie przystąpienia bez usprawiedliwienia do zawarcia umowy w miejscu i terminie podanym w zawiadomieniu lub braku zapłaty ceny nieruchomości do dnia zawarcia umowy, Burmistrz Miasta Pułtusk może odstąpić od zawarcia umowy, a wpłacone wadium nie podlega zwrotowi.

Przeprowadzone w dniach 04.08.2026 r. i 22.09.2026 r. przetargi na sprzedaż w/w działek zakończyły się wynikiem negatywnym.

Cena sprzedaży nie może być rozłożona na raty, a dokonanie jej zapłaty wymagane jest jednorazowo najpóźniej w przeddzień zawarcia aktu notarialnego.

Bliższych informacji o przetargu udziela Wydział Gospodarki Gruntami i Architektury Urzędu Miejskiego w Pułtusku, Rynek 41 [pokój nr 37, tel.233067237].

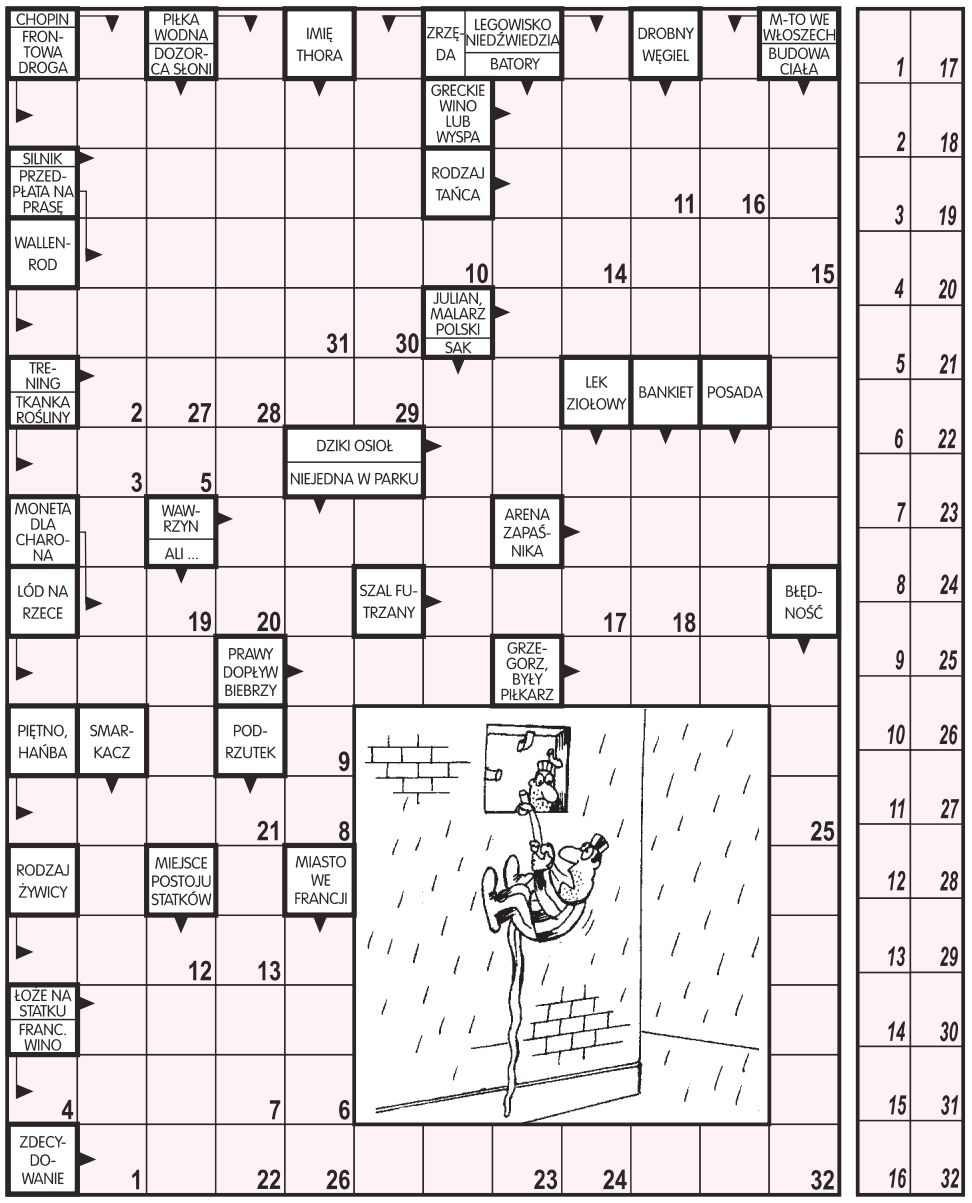
Burmistrz może odwołać przetarg z ważnych powodów.

eprasa.pl 9a537de57a

ROZRYWKOWE TO i OWO nr 412

Redaguje: Władysław Firlik

1. INNY ŚWIAT



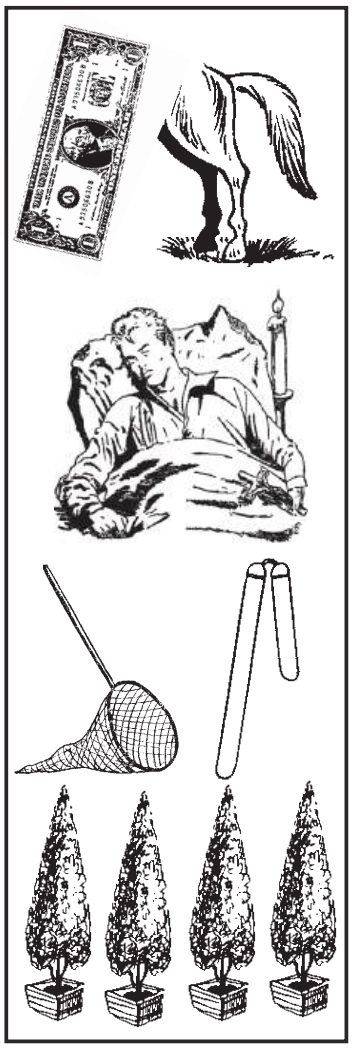
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 32 utworzą słowa więźnia.

2. SZYFROKRZYŻÓWKA

■	1	■	2	3	2	4	5	6	7	5	
1	8	5	9	■	4	■	■	10	■	9	
■	7	■	11	12	8	3	13	14	7	5	
12	4	3	15	■	11	■	■	7	■	4	
■	5	■	16	■	2	3	17	16	18	15	
3	19	20	21	12	16	■	11	■	7	■	
17	■	21	■	■	22	■	7	18	9	13	
6	14	13	6	22	4	20	5	■	11	■	
22	■	7	■	■	7	■	4	11	23	1	
17 D	8 Z	16 I	5 A	24 Ł	5	20	8	■	5	■	

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

3. REBUS



Początkowe litery: D. R. N. A.

4. HOMONIM

Opowiada o sąsiadach
straszne, niestworzone rzeczy.
Gdyby jej to wprost zarzucić,
czy się _ _ _ _ _ _ ? / _ _ _ / _ _ _ _ _ _ _ _ _ ?

5. MAGIA

1) beksa, mazgaj, **2)** roślina zwana łopuchem lub głowaczem, **3)** syn Zeusa i Latony, bliźniaczy brat Artemidy, opiekun muz, **4)** Adam (ur. 1923), scenograf lub postać z opery „Wolny strzelec" Webera, **5)** ser lub sucha kiełbasa, **6)** list bez podpisu.

1	2	3	4	5	6
2					
3					
4					
5					
6					

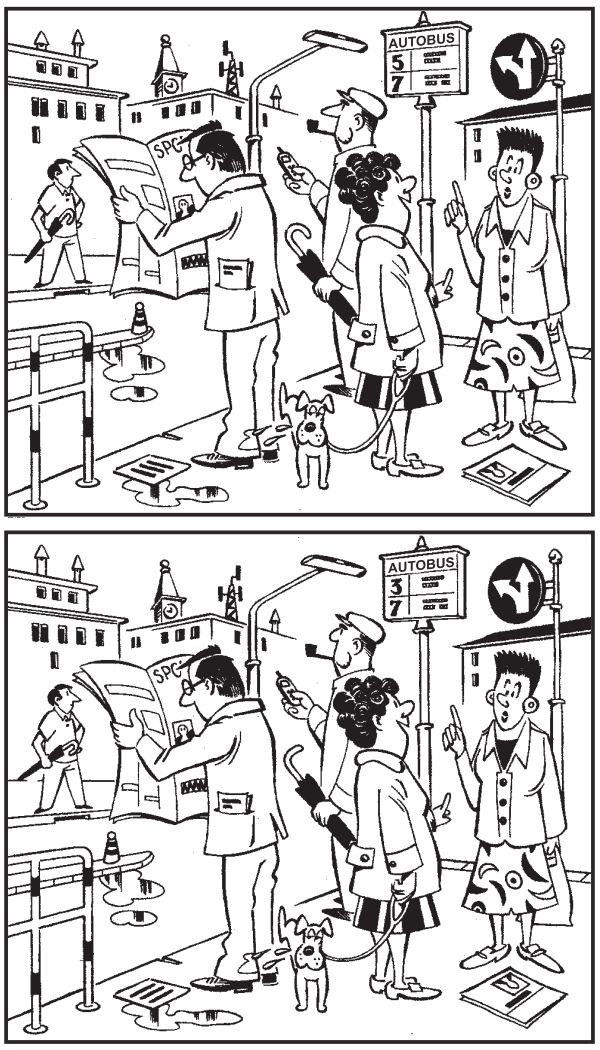
6. HOMONIM

Tyś bogaty _ _ _ , / _ / _ _
puste mamy kiesy.
Ty pojedziesz do _ _ _ _ _ _ ,
my zaś do Odessy.

7. HOMONIM

Nie lubiły lwy Sycylii,
słonie Malty też - niestety!
Dodam bez wahania chwili,
nie widziały _ _ _ _ _ / _ _ _ _ _ .

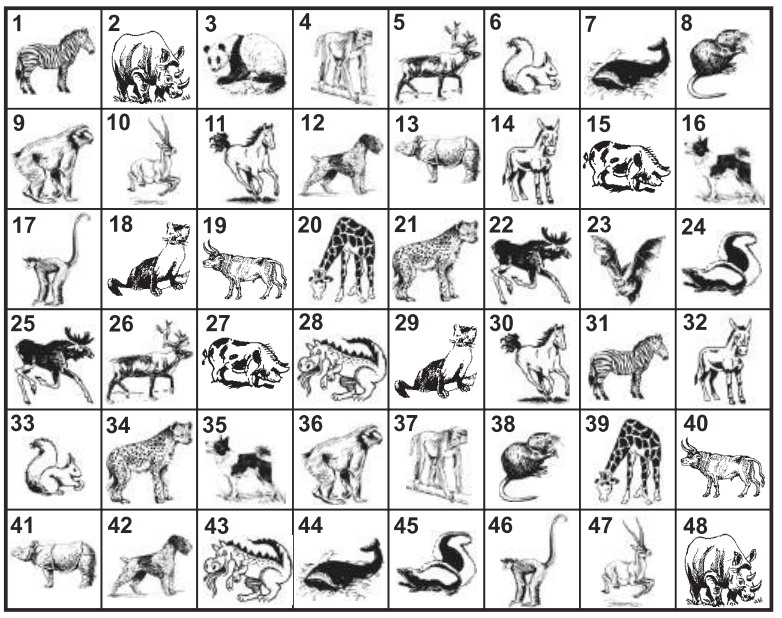
8. DWADZIEŚCIA SZCZEGÓŁÓW



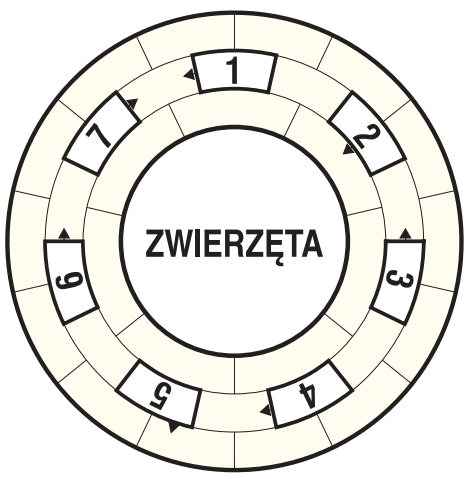
Rysunek dolny różni się od górnego aż dwudziestoma szczegółami. Znajdź ich co najmniej 15.

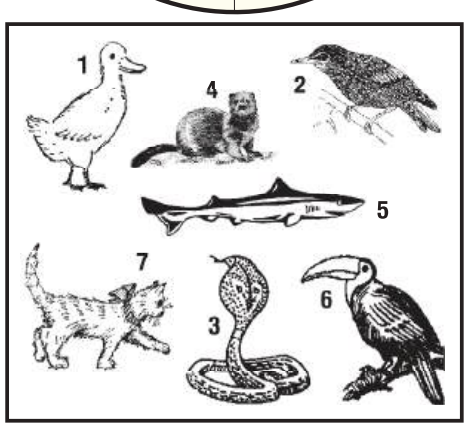
9. SAMOTNICY WŚRÓD PAR

Na powyższej ilustracji ssaki występują parami, ale nie wszystkie. Podaj numery samotników.



10. WIRÓWKA OBRAZKOWA





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

ROZRYWKOWE TO i OWO
KUPON - 412

F	O	N	T	A	N	E
35	11	12	17	33	4	16
9	7	20	23	18	32	13
10	25	27	5	31	26	8
1	34	28	15	19	21	14
24	2	29	30	6	3	22

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35

11. LOGO-SZYFROGRAM

Wszystkie litery od 1 do 35 utworzą myśl autora uwidocznionego w diagramie.

F) miasto na płd.-zach. od Kijowa,
O) ruszenie pociągu,
N) nowina,
T) nazwa sztucznych włókien produkowanych we Francji,
A) surowy tryb życia,
N) gotówki do kieszeni,
E) szczyt Gór Skalistych.

12. LITERA

B	D	F		J	L

W puste pole wpisz taka literę, aby razem z już uwidocznionymi tworzyła logiczny ciąg.

13. ANAGRAM

_ _ _ _ _ nadejdzie _ _ _ _ _ pora,
warto pomyśleć o ciepłych ubiorach.

eprasa.pl 9a537de57a

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

GMINNE OBCHODY NARODOWEGO ŚWIĘTA NIEPODLEGŁOŚCI



PATRONAT HONOROWY

MUZEUM NIEPODLEGŁOŚCI

6 LISTOPADA

10:00 Gminny Przegląd Piosenki Patriotycznej w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Wólce Radzymińskiej

10 LISTOPADA

9:30 Złożenie kwiatów pod pomnikiem Legionistów Marszałka Józefa Piłsudskiego w Białobrzegach

17:00 Msza Święta w intencji Ojczyzny w Kościele pw. Niepokalanego Poczęcia NMP w Nieporęcie

18:00 Uroczytości na Placu Wolności - Apel Pamięci Oręża Polskiego z udziałem:

9. Brygady Wsparcia Dowodzenia Generalnego Rodzajów Sił Zbrojnych im. gen.dyw. Wiktora Thommée

Po uroczystościach zapraszamy na grochówkę

11 LISTOPADA

9:00 Msza Święta w intencji Ojczyzny w Kościele pw. NMP Wspomożycielki Wiernych w Stanisławowie Pierwszym

9:50 Rozpoczęcie X Biegu Niepodległości

11:00 Złożenie kwiatów pod tablicą pamiątkową w kościele

11:20 START BIEGU GŁÓWNEGO



GMINNY OŚRODEK KULTURY W NIEPORĘCIE

14:00 Spektakl dla dzieci „Z biegiem Wisły, czyli Polski poznawanie" -wstęp wolny

18:00 Koncert „Historia Niepodległości Polski w piosence"- wstęp wolny

ORGANIZATORZY

PARTNERZY

eprasa.pl 9a537de57a

Obchody Narodowego Święta Niepodległości

W GMINIE WIELISZEW

10-11 listopada 2026

10 listopada

WIELISZEW (stara hala sportowa)
XXVI FESTIWAL KULTURY LUDOWEJ im. Stanisława Moniuszki

godz. 17-19, warsztaty rękodzieła, stoiska KGW, produkty lokalne

godz. 17.30-20.30, występy folklorystyczne i potańcówka: ZTL PRUSZKOWIACY, ZTL PROMYKI

11 listopada

UROCZYSTOŚCI ROCZNICOWE | JANÓWEK PIERWSZY

godz. 11, Kościół pw. św. Bartłomieja Apostoła – Msza święta za Ojczyznę

ok godz. 12.00, Plac ks. Jana Trzaskomy – uroczystości z udziałem Wojska Polskiego

108. URODZINY POLSKI | WIELISZEW

godz. 14.30, Pomnik Ojców Niepodległości – wspólny polonez i rodzinne świętowanie

X OBIAD PATRIOTYCZNY | KRUBIN

godz. 17.00, mieszkańcy Krubina zapraszają do Centrum Kulturalno-Sportowego



eprasa.pl 9a537de57a

LEGIONOWO.
Niejasna lokalizacja i pożyczka na 11 lat

Legionowo szykuje budowę docelowego PSZOK-u za 4,3 mln zł



Władze miasta planują budowę nowego Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych za blisko 4,3 mln zł, z czego około 90 proc. pokryje pożyczka z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. Nowy obiekt ma działać pięć dni w tygodniu i wykorzystywać elektroniczne karty dla mieszkańców

Podczas sesji Rady Miasta Legionowo w środę, 28 października 2026 r., zaprezentowano sprawozdanie z działalności prezydenta Bogdana Kiełbasińskiego. Znalazła się w nim informacja o przyjęciu do realizacji budowy nowego PSZOK-u z finansowaniem pożyczkowym z WFOŚiGW. Wartość inwestycji oszacowano na 4 mln 286 tys. zł, a wstępna kwota pożyczki wynosi 3 mln 858 tys. zł (ok. 90 proc. kosztów). Pozostałe 428 tys. zł miasto pokryje z własnych środków. Zobowiązanie ma być spłacane w latach 2028–2038. Miasto ubiega się również o 200 tys. zł z Mazowieckiego Programu Wsparcia Gospodarki o Obiegu Zamkniętym na elektroniczny system identyfikacji użytkowników oraz wyposażenie.

Przygotowania do inwestycji rozpoczęto w kwietniu 2025 r. od sporządzenia analizy lokalizacyjnej za 60 tys. zł. Z powodu plany inwestycyjnych dotychczasowego właściciela terenu przy Przedsiębiorstwie Energetyki Cieplnej, 23 kwietnia 2026 r. podpisano umowę z firmą Eltob na kwotę blisko 100 tys. zł na budowę punktu tymczasowego. Działa on od 10 sierpnia 2026 r. przy ul. Suwalnej 5A przez trzy dni w tygodniu (łącznie 18 godzin).

Nieoficjalnie pod docelowy obiekt rozważane są miejskie działki w rejonie ul. Suwalnej, ul. Olszankowej, ul. gen. Władysława Sikorskiego i PEC. Oficjalnego adresu, harmonogramu prac ani terminu zawarcia umowy z wykonawcą jeszcze nie ogłoszono. Docelowy punkt ma być otwarty pięć dni w tygodniu, a weryfikacja mieszkańców odbywać się będzie za pomocą kart z kodami kreskowymi przypisanych do nieruchomości. Od 1 stycznia 2025 r. punkty mają także obowiązek przyjmować odpady tekstylne i odzież.

Paulina Nowicka

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



LEGIONOWO. 96 250 zł na sprzęt ochronny dla strażaków ochotników z OSP Legionowo i OSP JRS. Połowa kwoty to dotacja z Mazowsza

Bezpieczniej i nowocześniej.

Wsparcie dla legionowskich strażaków



Miasto Legionowo podpisało umowę o dofinansowanie zakupu wyposażenia dla OSP Legionowo i OSP JRS Legionowo. Dzięki wsparciu Samorządu Województwa Mazowieckiego jednostki zyskają nowe środki ochrony osobistej, które pomogą strażakom bezpiecznie nieść pomoc mieszkańcom. Umowę podpisali zastępca prezydenta Mirosław Grabowski oraz skarbnik miasta Marzena Drabek



Co zostanie kupione?

Zakup obejmie m.in. ubrania specjalne, obuwie, hełmy oraz aparaty powietrzne z butlami i maskami. To sprzęt, który bezpośrednio przekłada się na bezpieczeństwo strażaków podczas akcji ratowniczych i gaśniczych.

Wartość zadania

Całkowita wartość zadania wynosi 96 250 zł, z czego 48 125 zł stanowi dotacja z budżetu Województwa Mazowieckiego. Współfinansowano ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego w ramach zadania OSP – 2026.

– Dziękujemy za wsparcie! To inwestycja w bezpieczeństwo tych, którzy na co dzień dbają o bezpieczeństwo innych.

az, źródło: UM L-wo



eprasa.pl 9a537de57a

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



LEGIONOWO. Sportowy rok szkolny 2025/2026 podsumowany. Najlepsze szkoły odebrały nagrody, a prezydent i jego zastępczyni zostali uhonorowani odznakami

Sportowy rok szkolny za nami. SP nr 8 najlepsza w Legionowie

We wtorek (27.10) wieczorem w sali widowiskowej ratusza podsumowano sportowy rok szkolny 2025/2026 w Legionowie. Nie zabrakło pokazów akrobatycznych Klubu Akrosfera, występu tanecznego uczennic Szkoły Podstawowej nr 8, wyróżnień dla osób zaangażowanych w rozwój sportu szkolnego oraz nagród dla najlepszych szkół









Zwyciężyła Szkoła Podstawowa nr 8

Zwycięzcą tegorocznej rywalizacji sportowej została Szkoła Podstawowa nr 8 w Legionowie, która otrzymała 8 000 zł. Kolejne miejsca zajęły: Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 2 w Legionowie (7 000 zł), Szkoła Podstawowa nr 1 im. Mikołaja Kopernika (6 000 zł), Szkoła Podstawowa nr 7 (5 000 zł), Szkoła Podstawowa nr 3 im. Janusza Kusocińskiego (4 000 zł) oraz Niepubliczna Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II (3 000 zł).

Nagrody finansowe zostaną przeznaczone na zakup sprzętu sportowego, który będzie służył uczniom i wspierał ich aktywność fizyczną.

Odznaki dla prezydenta i zastępczyni prezydenta

Podczas uroczystości Bogdan Kiełbasiński, prezydent Legionowa, i Anna Szczepłek, zastępczyni prezydenta, otrzymali odznaki „Za zasługi w rozwoju sportu szkolnego", przyznane przez Zarząd Szkolnego Związku Sportowego Warszawy i Województwa Mazowieckiego. Prezesi legionowskich klubów sportowych, uczniowie i nauczyciele również zostali docenieni za swoje zaangażowanie w rozwój sportu szkolnego.

Gratulujemy wszystkim wyróżnionym i dziękujemy nauczycielom, trenerom oraz klubom sportowym za wspólne działania na rzecz sportu i aktywności młodych mieszkańców Legionowa.

az, źródło fb UML-wo











eprasa.pl 9a537de57a



SEJMIK WOJEWÓDZTWA
WSPIERA MIESZKAŃCÓW

MAZOWSZE MA MOC POMAGANIA

Mazowsze » dla organizacji pozarządowych

więcej o programach wsparcia na mazovia.pl

eprasa.pl 9a537de57a