

Wspominamy tych, którzy odeszli...



– STR. 3

TYGODNIK LOKALNY



3,50 zł
w tym 5% VAT



NR 44 (1694)
2 LISTOPADA 2022

JABŁONNA
LEGIONOWO
NIEPORĘT
SEROCK
WIELISZEW

INDEKS 378461
ISSN 1426-6504

MAZOWIECKIE
to i owo

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

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

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

PENDOLINO potrąciło kobietę

Na trasie Legionowo-Nasielsk doszło do kolejnego śmiertelnego wypadku. Pomimo licznych apeli, mieszkańcy nadal przechodzą przez tory w miejscach niedozwolonych... Tym razem zginęła kobieta.

CZYTAJ NA STRONIE 5

Fot. KP PSP Nowy Dwór Maz.

MAZOWSZE
Przesunąć w czasie
- ZAKAZ palenia
drewnem

– STR. 2

LEGIONOWO
Otwarcie Maxima -
9 listopada

– STR. 2

DZIWIĘ SIĘ...
Dziesięć procent -
nieistotny szczegół

– STR. 2

LEGIONOWO
Nowy-stary Zarząd
na Piaskach

– STR. 5

DOBRA STRONA
SEROCKA – STR. 18

LEGIONOWO
Co się dzieje
w „Królewskiej
Dwójce”?

– STR. 20

SPORT – STR. 23 - 24

RUSKI OŚRODEK – STR. 2
- nikt nie wie, co dalej...

TUNEL! Nieistotne – STR. 5
zmiany za 3 mln zł

REKLAMA

Kolejny etap inwestycji w Wieliszewie

Villa Park Wieliszew 3

Biuro sprzedaży
692-705-913

PHU
BUDOMUR
www.budomur.pl

MIESZKANIA I DOMY

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

DZIENNY DOM OPIEKI MEDYCZNEJ

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

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

Istnieje możliwość transportu
na terenie powiatu legionowskiego

Konkurencyjne ceny. Zapraszamy



**DZIWIĘ SIĘ...**

Dziesięć procent - nieistotny szczegół?

W ostatnim czasie redakcja To i Owo stoczyła kolejną „batalię” z Urzędem Miasta. Tym razem chodziło o informacje na temat zmian w projekcie budowy tunelu na Bukowcu. Inwestycja ta od początku budzi wiele emocji. Dlatego ważne jest, aby mieszkańcy byli dokładnie informowani o jej przebiegu. Tak jednak się nie dzieje, od samego początku...

Najpierw władze miasta zapowiadały budowę dwóch wiaduktów: w rejonie ul. Krasińskiego oraz w ciągu ulic Polna-Kwiatowa. Później nie pytając nikogo o zdanie, zrezygnowano z budowy przeprawy na przedłużeniu ul. Krasińskiego. Władze postanowiły za to zbudować przeprawę w rejonie ul. gen. Roi. Nie wiedząc kiedy, plany budowy wiaduktu zmieniono jednak na budowę tunelu. I gdy inwestycja ta miała już się rozpocząć, postanowiono arbitralnie zmienić jej lokalizację. Władze miasta zdecydowały bowiem, że tunelu powstanie w ciągu ulic Polna-Kwiatowa.

Dlatego, gdy pojawiły się informacje, że inwestycja z powodu zmian w projekcie, będzie droższa o 3,5 mln zł, czyli o ponad 10 proc. jej wartości, postanowiliśmy dopytać na czym mają polegać wprowadzone zmiany. Najpierw dowiedzieliśmy się, że chodzi o geometrię ronda oraz układ drogowy. A gdy zapytaliśmy o szczegóły, odpowiedziano nam, że nie ma o czym mówić, bo zmiany te (za 3,5 mln zł) są „nieistotne” i „niezauważalne dla użytkowników”.

Kolejna batalia z urzędem, okazała się więc przegrana, bo chyba nie dowiedzieliśmy się o jakie zmiany chodzi. Dzięki temu utwierdził się jednak w przekonaniu, że przynajmniej, kiedy chodzi o pieniądze podatników - lekką ręką ma nasza władza...

Paweł Szyling

MAZOWSZE. Radny walczy z ustawą antysmogową

Przesunąć w czasie - ZAKAZ palenia drewnem

Radny m. st. Warszawy, a jednocześnie Kierownik Zespołu Edukacji Leśnej i Turystyki w Nadleśnictwie Jabłonna Piotr Szyszko wystąpił z interpelacją do prezydenta Rafała Trzaskowskiego. Chodzi o przesunięcie terminu wprowadzenia zakazu palenia drewnem

W połowie br. uchwała antysmogowa z 2017 r. została znówelizowana. Zakłada ona, że do 1 stycznia 2023 r. mieszkańcy województwa Mazowieckiego będą musieli pozbyć się kotłów niespełniających wymogów emisyjnych oraz pieców i kominków niespełniających kryteriów emisji tzw. ekoprojektu.

Kominki to nie kopciuchy
Jak zauważa radny Piotr Szyszko, „taka sytuacja jest niedopuszczalna, ponieważ praktycznie zakazuje



używania drewna opałowego w większości kominków, w samym środku sezonu grzewczego (...), co w obecnej sytuacji jest bardzo ważne” – pisze Szyszko. I dodaje: - „wprowadzenie tak rygorystycznych przepisów w czasie szalejącego kryzysu energetycznego, spowoduje poważny problem dla wielu mieszkańców”. W dalszej części interpelacji radny tłumaczy, że ani dla kominków, ani wkładów kominkowych nie stosuje się żadnej klasyfikacji,

a jedynie oświadczenie producenta o spełnieniu norm emisyjności.

Kopciuchy w zabudowie komunalnej

Zdaniem radnego, kolejną kwestią wymagającą zmian, jest czas użytkowania kotłów (piecy) na paliwa stałe (w tym głównie tzw. kopciuchów). Zgodnie z uchwałą przez Sejmik Wojewódzki uchwałą, od 1 stycznia 2023 r. korzystanie z nich będzie zabronione. Jak zauważa radny - „część

kopciuchów znajduje się w zasobie komunalnym. A kary za ich użytkowanie będą pokrywane z pieniędzy z budżetu gmin”. I dodaje: - „rozwiązaniem problemu powinna być zwiększona zachęta finansowa oraz uproszczone procedury na ich wymianę. (...) Nakładanie mandatów nie rozwiąże problemów, a jedynie doprowadzi do skrajnego ubóstwa w gospodarstwach domowych i zniszczy życie całych rodzin”.

QK



LEGIONOWO

Otwarcie Maxima - 9 listopada

Już w przyszłym tygodniu oddany do użytku zostanie powstający właśnie Park Handlowy przy DH Maxim. Co ważne, od poniedziałku (31 października br.) otwarta jest Biedronka

Jak udało nam się potwierdzić od bliskiego współpracownika spółki PiR, inwestora i właściciela DH Maxim, centrum zostanie otwarte już w środę 9 listopada br.

Prócz wymienionej już Biedronki w nowym/starym Domu Handlowym działac będą również: Sinsay, 4F, House, Big Star, CCC, Pepco, Cropp, Tedi, Rossmann” Żabka, RTV

Euro AGD, Zdrofit, Bajka, Dealz, salon optyczny Ziko, salon Orange oraz biuro podróży, sklep jubilerski i kiosk Inmedio.

red.

SEROCK. Pogrozili palcem, a ośrodka nie odzyskali

Ruski ośrodek w Skubiance - nikt nie wie, co dalej...

13 kwietnia br. Lasy Państwowe wypowiedziały Ambasadzie Federacji Rosyjskiej umowę dzierżawy ośrodka wypoczynkowego w Skubiance. 30 kwietnia br. minął termin, kiedy ambasada miała przekazać ośrodek stronie polskiej. Aktualnie nikt nie wie (albo nie chce powiedzieć), co dzieje się z ośrodkiem...

Sprawą rosyjskiego ośrodka wypoczynkowego w Skubiance zainteresowaliśmy się po raz pierwszy w 2015 r. Toczył się wówczas spór o nieruchomości w Polsce, przekazane Rosji na potrzeby przedstawicielstw dyplomatyczno-konsularnych. Federacja Rosyjska

domagała się od Polski płatności za podobne obiekty na terenie Rosji, sama zaś nie zamierzała płacić za takie obiekty, użytkowane w naszym kraju. Ustaliliśmy wtedy, że ambasada Federacji Rosyjskiej, na mocy umowy z Nadleśnictwem Jabłonna, dzierżawi teren w Skubiance.

Po ataku na Ukrainę

Sprawa odżyła po ataku Rosji na Ukrainę 24 lutego br. Polska wydalila wtedy z kraju 45 rosyjskich dyplomatów oraz zablokowała konta rosyjskiej ambasady. W państwach Unii Europejskiej, Stanach Zjednoczonych i innych krajach potępiających agresję na Ukrainę wprowadzono sankcje na Rosję oraz zajęto majątki osób powiązanych z Kremlm. Mówiło się również o możliwości

wydalenia z Polski rosyjskiego ambasadora. Dlatego na początku kwietnia br. powróciliśmy do tematu ośrodka wypoczynkowego rosyjskiej ambasady w Skubiance. Niedługo po publikacji artykułu pt. „Rosyjscy „dyplomaci” nad Zegrzem” (TiO 14/2022 z 5 kwietnia br.) Lasy Państwowe wypowiedziały stronie rosyjskiej umowę dzierżawy ośrodka. Z nieoficjalnych źródeł wynikało, że do wypowiedzenia umowy mogła przyczynić się interwencja Ministra Obrony Narodowej Mariusza Błaszczaka.

Ambasada przestała płacić

Oficjalnym powodem wypowiedzenia umowy, jak podawał nam Michał Gzowski rzecznik Lasów Państwowych,

był brak opłat za dzierżawę w wysokości 12 tys. zł (miesięcznie) od lutego br. Zgodnie z zapowiedziami rzecznika, ośrodek miał zostać oddany stronie polskiej do 30 kwietnia br. Tak się jednak nie stało. Ambasador Federacji Rosyjskiej Siergiej Andriejew oświadczył, że strona rosyjska nie odda Skubianki. W związku z tym, w połowie maja br. Lasy Państwowe wystąpiły na drogę sądową wspólnie z Prokuraturą Generalną. Jak mówił w mediach rzecznik Lasów Państwowych Michał Gzowski - Działamy w interesie Skarbu Państwa.

Lasy wydadzą komunikat

Pomimo kilkukrotnych prób, nie udało nam się uzyskać informacji nt. dalszych losów ośrodka. Rzecznik



Nadleśnictwa Jabłonna Piotr Szyszko odsyłał nas do rzecznika Lasów Państwowych. 18 października br. zapowiedział również, że w najbliższym czasie zostanie wydany oficjalny komunikat Lasów Państwowych w tej sprawie. Do chwili zamknięcia bieżącego numeru tygodnika, komunikat taki nie został jednak opublikowany. Rzecznik Lasów

Państwowych Michał Gzowski, pomimo zadawanych przez nas pytań, do tej pory nie odpowiedział. Przed publikacją tego artykułu zadaliśmy pytania do Prokuratury Generalnej w tej sprawie. Jak ustaliliśmy, obecnie Prokuratura Generalna „prowadzi analizę prawną co do możliwych dalszych działań”. Do sprawy będziemy wracać.

red.



IZBA WYDAWCÓW PRASY



Stowarzyszenie
Gazet
Lokalnych

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

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

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



WSPOMINAMY TYCH, KTÓRZY ODESZLI...

Rafał Kwiatkowski
1964 - 2021

Starosta
Legionowski
w latach
2002-2004



por.
Władysław Rusiecki
ps. Szary
1920 - 2021

Żołnierz AK, uczestnik Powstania
Warszawskiego



kpt.
Ludwika Gołąbek
ps. Ludka
1926 - 2021

Sanitariuszka i łączniczka Powstania
Warszawskiego



Sławomir Rynek
1938 - 2022

Konstruktor,
spadochronowy skoczek
doświadczalny, rzecznik
patentowy, pierwszy
Przewodniczący NSZZ
„Solidarność”, Dyrektor
zakładów Aviotex



płk
Zdzisław Sokalski
ps. Czarny
1928-2022

Harcerz Szarych Szeregów hufca „Rój-Tom”
w Legionowie, spadochroniarz, kombatan, działacz społeczny, zasłużony dla Legionowa



Janina Ziemichód
1952-2022

Nauczycielka,
wieloletnia dyrektor
Zespołu Szkół
Ogólnokształcących
nr 2 w Legionowie



Cezariusz Kalinowski
1931 - 2022

Honorowy Obywatel
Legionowa,
samorządowiec,
wieloletni prezes
Towarzystwa
Przyjaciół Legionowa



płk **Stanisław Sierawski**
ps. Stachurski
1915 - 2022

Żołnierz, uczestnik
kampanii wrześniowej,
żołnierz Armii Krajowej
i uczestnik Powstania
Warszawskiego



Janusz Majewski
1965 - 2022

Radny Rady Powiatu
Legionowskiego
w latach
2018-2021,
społecznik,
mieszkaniec gminy
Nieporęt



Wanda Słobodzian
1951 -2022

Pracownik
Nadleśnictwa
Jabłonna, zginęła
tragicznie



Mariusz Słobodzian
- „Słony,
Słonecznik”
1979 - 2022

Wolontariusz, zmarł
tragicznie



Gen.
Stanisław Mandykowski
1919 - 2022

Honorowy generał
brygady strzelców,
major Wojska
Polskiego



ppor.
Tadeusz Kuźma
ps. Kruk
1925 - 2022

Żołnierz Armii Krajowej w I Rejonie Legionowo
„Marianowo-Brzozów” VII Obwodu, uczestnik
Powstania 1944



Poległych i zamordowanych obywatelki i obywateli
Ukrainy, którzy zginęli w wyniku rosyjskiej agresji.

DZIEŃ WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH I DZIEŃ ZADUSZNY

Uroczystość Wszystkich Świętych – w Kościele katolickim uroczystość ku czci wszystkich chrześcijan, którzy osiągnęli stan zbawienia i przebywają w niebie, obchodzona corocznie w dniu 1 listopada. Wspomnienie Wszystkich

Wiernych Zmarłych Kościoł obchodzi 2 listopada i w tradycji polskiej dzień ten jest nazywany Dniem Zadusznym lub inaczej „zaduszkami”. To wspomnienie wprowadził opat benedyktynów w Cluny we Francji, św. Odilon (Odyłon). On

to w 998 r. zarządził modlitwy za dusze wszystkich zmarłych w dniu 2 listopada. Termin ten i sama idea szybko rozprzestrzeniły się we Francji, Anglii, Niemczech, Italii. W XIII w. zwyczaj ten w Kościele rzymskim stał się powszechny.



MAZOWIECKA KRONIKA KRYMINALNA

LEGIONOWO.

31-latek z narkotykami

Śledczy z legionowa przedstawili zarzut posiadania środków odurzających 31-latkowi. Badanie narkotesterem wykazało, że ujawniona przez policjantów substancja to marihuana. Mężczyzna usłyszał już zarzut posiadania środków odurzających i teraz zajmie się nim sąd

Podczas nocnej służby mundurowi patrolowali jedno z osiedli na terenie miasta. Ich uwagę zwrócił młody mężczyzna, który na widok policyjnych mundurów szybkim krokiem skierował się do jednej z klatek schodowych. Policjanci natychmiast udali się za nim, aby go wylegitymować i sprawdzić co jest powodem tak nerwowego zachowania. Podczas kontroli osobistej znaleźli u 31-latka woreczki foliowe z suszem roślinnym. Mężczyzna przyznał, że jest to marihuana. Policjanci zabezpieczyli susz, a mężczyznę zatrzymali.

Wstępne badanie narkotesterem potwierdziło, że ujawniona substancja to marihuana. Zabezpieczone przez policjantów środki odurzające będą teraz stanowić dowód w prowadzonym postępowaniu. 31-latek usłyszał już zarzut i teraz za popełnione przestępstwo odpowie przed sądem.

PUŁTUSK. Zabezpieczyli nielegalne papierosy



Funkcjonariusze z Wydziału do walki z Przestępczością Gospodarczą zabezpieczyli nielegalne papierosy. Do sprawy zatrzymali 62-letnią mieszkankę Pułtuska. Kobiecie grozi wysoka kara grzywny

W czwartek (27.10.), w wyniku prowadzonych działań, funkcjonariusze Wydziału Kryminalnego Komendy Powiatowej Policji w Pułtusku zatrzymali kobietę, która posiadała nielegalne papierosy. 62-latka ukrywała je w miejscu zamieszkania. Policjanci zabezpieczyli tytoń, a kobietę doprowadzili do Komendy i przesłuchali. Na chwilę obecną szacowane są straty jakie poniósł Skarb Państwa. Pułtuszczyzna grozi wysoka kara finansowa.

ZAKROCZYM. Jechał pijany choć miał zakaz

W niedzielne przedpołudnie, policjanci drogówki zatrzymali w Zakroczymiu 53-letniego nowodworzanina, który wsiadł za kierownicę mercedesa, mając w organizmie 1,65 promila alkoholu i posiadał dożywotni zakaz prowadzenia pojazdów. Zgodnie z kodeksem karnym grozi mu teraz do 5 lat pozbawienia wolności

30 października 2022 r. o godz. 10:30, policjanci Wydziału Ruchu Drogowego na ul. Gałachy w Zakroczymiu podjęli interwencję wobec kierowcy ciężarowego mercedesa. Styl jego jazdy wzbudził podejrzenia mundurowych. Postanowili więc sprawdzić stan trzeźwości nowodworzanina. Badanie alkomatem wykazało, że 53-latek w wydechanym powietrzu ma 1,65 promila alkoholu. Żeby tego było mało, mężczyzna nie miał prawa jazdy. Sprawdzenie w policyjnym rejestrze wykazało, że od 2015 roku, posiada on dożywotni zakaz kierowania pojazdami, wydany przez Sąd Rejonowy w Nowym Dworze Mazowieckim.

Mężczyzna dalej już nie pojechał. Teraz, za zlekceważenie sądowego zakazu oraz kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości, grozi mu kara do 5 lat więzienia. Postępowanie jest prowadzone pod nadzorem Prokuratury Rejonowej w Nowym Dworze Mazowieckim.

ZATORY. Szczęśliwe zakończenie poszukiwań

Pomyślnie zakończyły się poszukiwania 85-latka, który wybrał się na grzyby w miejscowości Kruczy Borek, na terenie gminy Zatory. Powiadomieni o zdarzeniu pułtuscy policjanci natychmiast rozpoczęli działania. Zaginiony mężczyzna został odnaleziony. Nie potrzebował pomocy medycznej, jego życiu nie zagraża niebezpieczeństwo

Spacer po lesie może okazać się niebezpieczny, jeżeli nie znamy terenu. Przekonał się o tym 85-letni mieszkaniec Warszawy, który

stracił orientację i nie potrafił odnaleźć drogi powrotnej. Sytuacja robiła się niebezpieczna, ponieważ zapadał już zmrok, a teren w który udał się mężczyzna był rozległym masywem leśnym. Zaniepokojona sytuacją rodzina poprosiła o pomoc Policję. Jak zaznaczyła córka zaginionego, około południa wybrali się na rodzinne grzybobranie, w pewnej chwili straciła ojca z pola widzenia, szukanie na własną rękę nie przyniosło rezultatu. W działania poszukiwawcze zaangażowanych było ponad 70 policjantów ze stanu pułtuskiej komendy, przy wsparciu 3 operatorów z dronami, policjanci z Komendy Powiatowej Policji w Sołkowie Podlaskim i Ostrowi Mazowieckiej, funkcjonariusz z psem tropiącym z Ciechanowskiej jednostki Policji, Państwowa Straż Pożarna oraz druhowie z OSP w Drwałach, Zatorach i Pniewie ze sprzętem GPS, OSP – Ratownictwo Wodne z Nowego Dworu Mazowieckiego z 5 psami poszukiwawczymi, Grupa Ratownicza „Nadzieja” oraz Jednostka Ratownictwa Specjalistycznego S12 z 3 psami poszukiwawczymi. Po ponad 8 godzinach żmudnych działań, przejściu 200 ha lasów, pobliskich miejscowości, przyległych dróg i terenów działkowych, mężczyzna odnalazł się cały i zdrowy. Po przebadaniu przez ekipę karetki pogotowia trafił pod opiekę rodziny.

POMIECHÓWEK.

Wpadł dwa razy w ciągu tygodnia

W piątkowe popołudnie, dzielnicowy z Pomiechówka zatrzymał 33-letniego mieszkańca tej gminy. Podczas kontroli drogowej okazało się, że mężczyzna kolejny już raz w tym tygodniu wsiadł za kierownicę, pomimo wydanej decyzji o cofnięciu uprawnień do kierowania pojazdami. Grozi mu teraz kara nawet do 2 lat pozbawienia wolności

18 października 2022 r. o godz. 17:00, dzielnicowy z Komisariatu Policji w Pomiechówku podjął kontrolę drogową pojazdu marki renault. Za kierownicą siedział dobrze mu znany mieszkaniec pomiechowskiej gminy. Funkcjonariusz podejrzewał, że 33-latek nie ma prawa jazdy. Mężczyzna na początku tygodnia został już raz zatrzymany przez pomiechowskich mundurowych za kierowanie autem, pomimo wydanej decyzji o cofnięciu uprawnień do kierowania pojazdami.

Sprawdzenie w policyjnym rejestrze potwierdziło przypuszczenia policjanta. Podczas interwencji w Śniadówku wyszło na jaw, że 33-latek w ogóle nie powinien wsiadać za kierownicę.

Zgodnie z kodeksem karnym, kto na drodze publicznej, w strefie zamieszkania lub

w strefie ruchu, prowadzi pojazd mechaniczny, nie stosując się do decyzji właściwego organu o cofnięciu uprawnienia do kierowania pojazdami, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

CZOSNÓW.

Wpadł w Palmirach

W czwartek rano w Palmirach, policjanci Wydziału Ruchu Drogowego zatrzymali do kontroli mercedesa. Za kierownicą siedział 35-letni nowodworzanin. Policjanci ustalili, że mężczyzna posiada zakaz kierowania pojazdami na okres 36-miesięcy. Grozi mu teraz kara do 3 lat pozbawienia wolności

27 października br. po godz. 8:00, policjanci nowodworskiej drogówki, na drodze krajowej nr 7 w miejscowości Palmiry, podjęli interwencję wobec kierowcy osobowego mercedesa. 35-latek był dobrze znany nowodworskim funkcjonariuszom. W trakcie kontroli drogowej mundurowi ustalili w policyjnym systemie, że nowodworzanin posiada aktywny zakaz kierowania pojazdami mechanicznymi.

Mężczyzna zlekceważył wydany przez Sąd Rejonowy w Nowym Dworze Mazowieckim zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych, obowiązujący przez okres 36-miesięcy.

Policjanci zakazali 35-latkowi dalszej jazdy, a pojazd przekazali osobie wskazanej.

Zgodnie z kodeksem karnym, za niestosowanie się do sądowego zakazu grozi kara do 3 lat pozbawienia wolności. Postępowanie jest prowadzone pod nadzorem Prokuratury Rejonowej w Nowym Dworze Mazowieckim.

NOWY DWÓR MAZ.

Szybko wrócił do więzienia



Nowodworscy kryminalni zatrzymali wczoraj 20-latkę, poszukiwanego listem gończym oraz w celu ustalenia miejsca pobytu. Mężczyzna we wrześniu tego roku opuścił jednostkę penitencjarną. Wzorowa praca operacyjna policjantów, doprowadziła do ustalenia miejsca pobytu, a następnie zatrzymania mieszkańca Warszawy

27 października 2022 r. chwilę po godz. 6:00, policjanci Wydziału Kryminalnego z Komendy Powiatowej Policji w Nowym Dworze Mazowieckim zapukali do drzwi jednej z posesji na terenie Warszawy. Z ich ustaleń wynikało, że przebywa tam poszukiwany 20-latek. Na miejscu, w jednym z pomieszczeń funkcjonariusze zastali zaskoczonoego wizytą mundurowych mężczyznę.

Mieszkaniec Warszawy dopiero co opuścił zakład karny, gdzie przebywał do września 2022 roku. Był poszukiwany na podstawie listu gończego Prokuratury Rejonowej w Myszkowie oraz w celu ustalenia miejsca pobytu, przez Prokuraturę Rejonową Warszawa Śródmieście Północ w Warszawie.

Dzięki dobrze wykonanej policyjnej pracy, zatrzymany 20-latek jeszcze tego samego dnia trafił do jednostki penitencjarnej.

KPP LEGIONOWO/
NOWY DWÓR MAZ./ PUŁTUSK



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

CHRRZCIN I KOMUNII
ŚLUBU LUB WESELA
URODZIN CZY JUBILEUSZU

Rezerwacje:

info@palacjablonna.pan.pl
tel.: +48 531 093 982, +48 507 104 572

Pałac w Jabłonnie
ul. Modlińska 105, 05-110 Jabłonna



ZA MIEDZĄ

Pendolino potrafiło kobietę

W poniedziałek (31 października) około godz. 10.00 doszło do potrącenia człowieka przez pociąg relacji Gliwice - Gdynia Główna na wysokości Pomiechówka (pow. nowodworski)

Jak podawał rzecznik Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Nowym Dworze Maz., do potrącenia doszło w miejscowości Pomiechowo, mniej więcej 200 m od przejazdu kolejowego. Na miejsce wysłano 5 zastępów Straży Pożarnej m.in.: z Nowego Dworu Maz. oraz Pomiechówka. Ponadto na miejscu pracowało pogotowie i policja. Z uwagi na rozległe obrażenia ofiary, załoga

pogotowia odstąpiła od czynności ratunkowych.

Jak podaje Joanna Wielocha z Komendy Powiatowej Policji w Nowym Dworze Maz., na miejscu pracowała grupa dochodzenia oraz technicy pod nadzorem prokuratury. Na razie policja nie podaje informacji na temat ofiary. Z nieoficjalnych informacji wynika, że to kobieta.

Kierownik pociągu i maszynista zostali przebadani



na obecność alkoholu. Byli trzeźwi.

Z pociągu ewakuowano 130 osób, dla których podstawiono drugi skład. Ruch na linii kolejowej prowadzony był wahadłowo. PKP poinformowało, że „występują utrudnienia

w obrębie stacji Modlin - Nasielsk: Wypadek z udziałem ludzi. Ruch pociągów prowadzony po jednym torze. Mogą wystąpić opóźnienia do 25 minut.”.

red./Fot. KP PSP Nowy Dwór Maz.

LEGIONOWO. Wybory w Społecznej Radzie Wspólnot Mieszkaniowych

Nowy-stary Zarząd na Piaskach

Walne Zebranie Społecznej Rady Wspólnot Mieszkaniowych Osiedla Piaski w Legionowie wybrało nowy Zarząd. Skład osobowy, z jednym wyjątkiem, pozostał bez zmian

26 października 2022 roku odbyło się walne Zebranie Społecznej Rady Wspólnot Mieszkaniowych Osiedla Piaski w Legionowie (SRWMOP). W zebraniu na zaproszenie Prezydium Rady udział wzięli przedstawiciele policji i straży miejskiej. Była to okazja do zapoznania się ze stanem bezpieczeństwa na osiedlu Piaski

Pozytywna ocena

Podsumowano dotychczasowe działania rady oraz dyskutowano o wyzwaniach, jakie stoją przed radą w najbliższych latach. Rada pozytywnie oceniła dotychczasową

działalność Zarządu i Prezydium Rady oraz jednogłośnie przyjęła sprawozdanie z działalności tych organów. Same wybory przebiegały sprawnie, a w ich wyniku skład Zarządu Rady uległ jedynie lekkiej korekcie. Do zarządu zostali wybrani przedstawiciele większości działek, które znajdują się na osiedlu Piaski. Doceniając działalność Prezydium Rady, przedstawiciele wspólnot mieszkaniowych poprosili dotychczasowy jej skład o pełnienie swoich obowiązków przez następną kadencję.

Lekka korekta

Z powodu nie uczestniczenia w zebraniu jednego z członków ustępującego Prezydium do nowego składu został zgłoszony dodatkowy kandydat reprezentujący jedną ze wspólnot. W wyniku głosowania jednogłośnie na kolejną czteroletnią kadencję wybrano nowe (stare) Prezydium Społecznej Rady Wspólnot



Mieszkaniowy Osiedla Piaski. W jego składzie ponownie znaleźli się: Sławomir Wroński – Przewodniczący Zarządu, Mirosław Grabowski – Z-ca Przewodniczącego, Artur Sperling – Z-ca Przewodniczącego, Julita Baczynska – Sekretarz Zarządu oraz członkowie: Edyta Wójcikiewicz – Gajda, Stanisław

Kraszewski oraz nowy jego członek Marek Truszyński.

Nowej radzie życzymy wielu sukcesów w pracy na rzecz mieszkańców osiedla Piaski. O dotychczasowej działalności i planach na przyszłość napiszemy w jednym z najbliższych wydań tygodnika.

red

LEGIONOWO. Jakie zmiany w projekcie TUNELU?

Nieistotne zmiany - kosztowały 3,5 mln zł?

Władze miasta wprowadziły zmiany w projekcie TUNELU na Bukowcu, które kosztowały ok. 3,5 mln zł. Teraz twierdzą, że będą to zmiany nieistotne i niezauważalne dla użytkowników

Pod koniec sierpnia br. władze miasta poinformowały o konieczności przedłużenia terminu oddania do użytku tunelu pod torami, w ciągu ulic Polna-Kwiatowa, o 3 miesiące tzn. do końca marca 2023 r. Jednocześnie ze względu na wprowadzone przez miasto zmiany w projekcie, wykonawca miał otrzymać ok. 3,5 mln więcej pieniędzy za tę inwestycję (32 mln zł plus 3,5 mln zł).

Konieczne zmiany w układzie drogowym

Wiceprezydent miasta Marek Pawlak, w trakcie posiedzenia Komisji Rozwoju Miasta mówił wówczas radnym, że wniosek wykonawcy o przedłużenie terminu zakończenia inwestycji jest zupełnie uzasadniony. Natomiast

konieczność dopłaty kwoty blisko 3,5 mln zł, „związana jest m.in. w wprowadzaniem zmianami w projekcie mającymi na celu zmiany w układzie drogowym, bardziej dostosowane do potrzeb mieszkańców” - mówił Pawlak. W związku z tym wystąpiliśmy do ratusza z pytaniami na czym konkretnie mają polegać zmiany, które mają kosztować podatników dodatkowe 3,5 mln zł. Tym bardziej, że poproszono radnych o przegłosowanie na ten cel dodatkowych pieniędzy z budżetu.

Zmiany na rondzie?

Przez dłuższy czas redakcja czekała na odpowiedź, a kiedy już ją otrzymaliśmy, okazała się ona niewystarczająca. Najpierw (we wrześniu

br.) poinformowano nas, że - „wprowadzone zmiany polegają na usprawnieniu (...) poprzez wykonanie ronda o geometrii, które zapewni w sposób zorganizowany rozływ ruchu z ulic Handlowej, Przemysłowej oraz Kwiatowej”. A także, iż konsekwencją poprawy

przejezdności było usunięcie kolizji w zakresie urządzeń wod-kan i energetycznych. Dlatego postanowiliśmy dopytać (w październiku br.), jak zmieni się wygląd ronda oraz jakie konkretnie zmiany zostaną wprowadzone w układzie komunikacyjnym?



Projekt tunelu po zmianach

NA SYGNALE

SEROCK

ZDERZENIE MOTOCYKLA Z OSOBÓWKĄ

W piątek (28 października) ok. godz. 18.00 na ul. Prostej w Stasim Lesie (gm. Serock) doszło do groźnego wypadku z udziałem motocykla i samochodu osobowego. W wyniku zderzenia, 44-letniego motocyklistę trafiło do szpitala. Około godz. 18.20 dyżurny Straży Pożarnej w Legionowie otrzymał informację o zderzeniu osobowej Skody z motocyklem. Na miejsce wysłano 3 zastępy strażaków oraz pogotowie i policję. Po przybyciu na miejsce okazało się, że w wyniku zderzenia motocyklista doznał urazu obojczyka. Przytomnego kierowcę jednoślada przetransportowano do szpitala.

JABŁONNA

POTRAFIŁ 18-LATKA. NA MIEJSCU ŁĄDOWAŁ ŚMIGŁOWIEC

W czwartek (27 października) ok. godz. 13.00 przy ul. Modlińskiej w Skierdach doszło do potrącenia 18-letniego rowerzysty. Na miejscu lądował śmigłowiec. Z relacji świadków wynika, że do zdarzenia doszło przy skrzyżowaniu ul. Modlińskiej i Wiślanej w Skierdach. Na miejsce wysłano wszystkie służby oraz Lotnicze Pogotowie Ratunkowe. Pierwsi na miejscu pojawili się strażacy, którzy opatrzyli poszkodowanego do czasu przybycia śmigłowca. Stan chłopaka był na tyle poważny, że został przetransportowany śmigłowcem do szpitala.

LEGIONOWO

UDERZYŁA TWARZĄ W KRAWĘŻNIK

W czwartek (27 października) ok. godz. 19.00 w Legionowie przy ul. Piłsudskiego, naprzeciwko galerii Gondola doszło do nieszczęśliwego wypadku, w wyniku którego poszkodowana została 70-letnia kobieta. Jak relacjonowali świadkowie zdarzenia, idąca chodnikiem starsza pani potknęła się o krawężnik i rozbiła sobie twarz. Przybyli na miejsce ratownicy medyczni zdecydowali o przetransportowaniu kobiety do szpitala.

LEGIONOWO

ZWŁOKI 50-LETNIEGO MĘŻCZYZNY W DOMU PRZY KOLEJOWEJ

We wtorek (25 października) w godzinach wieczornych do służb dotarła informacja dotyczące mężczyzny, z którym od dłuższego czasu nie było kontaktu. Po dotarciu na miejsce, służby znalazły zwłoki. Około godz. 20.00 do strażaków dotarła informacja o mężczyźnie mieszkającym przy ul. Kolejowej, z którym od dłuższego czasu nie było kontaktu. Po przybyciu na miejsce zdecydowano o siłowym wejściu do mieszkania. W trakcie sprawdzania pomieszczeń w jednym z nich znaleziono zwłoki mężczyzny w wieku około 50 lat. W związku z tym, że na ciele występowały już plamy opadowe, odstąpiono od czynności ratunkowych. Na miejsce wezwano prokuraturę, który po przeprowadzeniu oględzin odstąpił od czynności. Ciało zostało przekazane rodzinie.

QK

Tym razem otrzymaliśmy odpowiedź, że - „nie dojdzie do istotnych zmian w zakresie przebudowy ulic (...). Realizowane zmiany będą więc w głównej mierze niezauważalne z perspektywy użytkowników” - poinformował redakcję rzecznik ratusza. Okazuje się więc, że ani nie zmieni się rondo, ani układ drogowy.

Na co pójdą pieniądze?

Teraz okazuje się więc, że dodatkowe pieniądze

mają pójść na usunięcie kolizji w zakresie urządzeń wod-kan, energetycznych i dodatkowe prace związane z oświetleniem ulicznym. Jednak wcześniej ratusz twierdził, że kolizja ta spowodowana jest zmianą geometrii ronda. Teraz natomiast mówi tylko, że zmiany te będą nieistotne i niezauważalne. Dlatego uzasadnione staje się pytanie, na co w rzeczywistości poszło 3,5 mln. zł?

Wojciech Dobrowolski



Naukowcy opracowali wydajne moduły termoelektryczne

Moduły termoelektryczne o gęstości mocy ponad dziesięciokrotnie przewyższającej ogniwa fotowoltaiczne opracowali naukowcy z AGH w Krakowie, Sieci Badawczej Łukasiewicz oraz Instytutu Fizyki PAN w Warszawie. Teraz szukają inwestorów, aby zautomatyzować ich produkcję i obniżyć koszty ich wytworzenia

Obecnie jedynie około 40 proc. energii pochodzącej m.in. ze spalania węgla i węglowodorów jest wykorzystywane, zaś pozostałe 60 proc. rozprasza się w powietrzu w postaci ciepła odpadowego.

Jedną z technologii, która pozwala przekształcać taką odpadową energię ciepłą w energię elektryczną, są moduły termoelektryczne. Inżynierowie z polskich ośrodków opracowali ich niewielką wersję, pozbawioną ruchomych elementów mechanicznych. „Tak, jak w przypadku ogniwa fotowoltaicznego, ich integralną częścią są elementy mające formę niewielkich, połączonych szeregowo kostek półprzewodnikowych” - wyjaśniono w komunikacie Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.

W typowych konstrukcjach elementy termoelektryczne umiejscowione są pomiędzy ceramicznymi okładzinami, które pełnią rolę izolatora. Przy podgrzewaniu jednej z okładzin i chłodzeniu drugiej powstaje napięcie elektryczne i wytwarzany jest przepływ prądu.

Do tej pory moduły termoelektryczne nie są w pełni wykorzystywane głównie dlatego, że są mało wydajne i drogie. Na razie używane są m.in. przez NASA w sondach i łazikach kosmicznych. „W ich przypadku ciepło, które następnie konwertowane jest na prąd, produkowane jest w wyniku rozpadu radioaktywnych izotopów, np. plutonu-238. Podczas misji kosmicznych trudno wyprodukować prąd innymi metodami, więc cena jego wytworzenia nie jest głównym czynnikiem przy wyborze wykorzystywanej do tego technologii” - podkreślono w informacji prasowej AGH.

Zespół kierowany przez dr. hab. Krzysztofa Wojciechowskiego z Wydziału Inżynierii Materiałowej i Ceramiki AGH we współpracy z naukowcami z Sieci Badawczej Łukasiewicz oraz Instytutu Fizyki PAN w Warszawie opracował i wytworzył prototypowe moduły termoelektryczne o gęstości mocy zbliżonej do 2,5 kW/m². Naukowcy deklarują, że znacząco obniżyli koszt modułów w stosunku do komercyjnych odpowiedników. Osiągnęli to m.in. dzięki zastąpieniu ceramicznych okładzin mniej kosztownymi i znacznie lepiej przewodzącymi ciepło stopami aluminium. Jak zaznaczają, stopy aluminium są też łatwiej formowalne niż ceramika, dzięki czemu można konstruować moduły o niemal dowolnych kształtach dostosowanych do danego systemu odzysku ciepła.

W ocenie twórców proces technologiczny wytwarzania, jak też koszt materiałowy nowego rozwiązania, „nie odbiega od elementu fotowoltaicznego o tożsamych rozmiarach”. „Zważywszy na znacznie większą gęstość mocy konwerterów termoelektrycznych, cena za 1 W mocy elektrycznej powinna być znacznie



Prof. Krzysztof Wojciechowski wraz z zespołem

źródło: AGH

korzystniejsza niż w przypadku paneli fotowoltaicznych” - zauważa prof. Wojciechowski.

Twórcy wynalazku podkreślają, że powszechne korzystanie z doświadczeń tej technologii wymaga obniżenia kosztów wytworzenia konwerterów. „Cena modułu termoelektrycznego stworzonego w warunkach laboratoryjnych, gdzie wszystkie prace były wykonywane niemalże ręcznie przez członków zespołu, osiąga wartość zbliżoną do smartfona z najwyższej półki” - podkreślono w komunikacie AGH. Zdaniem twórców „automatyzacja i masowość produkcji pozwoliłaby na obniżenie kosztów wytworzenia, co najmniej do poziomu powszechnie dostępnej fotowoltaiki”.

Dlatego naukowcy szukają inwestora, który zbuduje prototypową linię produkcyjną. Prof. Wojciechowski zaznacza, że firmy produkujące

bądź rozwijające technologie termoelektryczne istnieją dziś tylko w Chinach, USA, Ukrainie i Rosji, zaś „na rynku europejskim praktycznie nie ma konkurencji”.

Jak podkreślono w informacji prasowej z uczelni, zespół prof. Wojciechowskiego od lat rozwija technologie konwersji odpadowej energii ciepłej na prąd. Oprócz tanich modułów uzyskano również „wydajniejsze i perspektywiczne, choć droższe” materiały termoelektryczne o rekordowej sprawności przekraczającej 15 proc. „Produkty dostępne obecnie na rynku osiągają sprawność rzędu 4-5 proc., stosowane w łazikach marsjańskich Curiosity i Perseverance 8 proc., a my dokładamy prawie drugie tyle” - zaznacza naukowiec AGH.

Jak wyjaśniono w informacji prasowej, sprawność w konwersji energii zależna jest od wartości tzw. współczynnika materiałowej efektywności

termoelektrycznej (ZT). Większość grup badawczych skupia się na tym, aby uzyskać maksymalną wartość tego parametru. „Wieloletnie badania prowadzone przez zespół prof. Wojciechowskiego dowodzą, że znacznie wyższą sprawność wykazują materiały posiadające dobre, lecz nie rekordowe wartości ZT w szerokim zakresie temperatur” - podkreśla uczelnia.

W celu uzyskania materiałów o pożądanym właściwościach zespół prof. Wojciechowskiego opracował dwie metody ich modyfikacji, które zmieniają ich właściwości strukturalne i mikrostrukturalne.

„W przypadku pierwszej naukowcy rozwinęli koncepcję materiałów gradientowych, w których za pomocą starannie wyselekcjonowanych domieszek regulują jednocześnie dwa parametry mające wpływ na lokalną wartość parametru ZT: energię Fermiego oraz szerokość przerwy energetycznej. W przypadku drugiej - opracowali materiały kompozytowe, w których transport ciepła jest znacząco ograniczony przy zachowaniu dobrego przewodnictwa elektrycznego” - informuje AGH.

Jak wyjaśnił prof. Wojciechowski, „dobry materiał termoelektryczny nie powinien przewodzić ciepła, ale powinien dobrze przewodzić prąd”. „Bardzo trudno jest jednak pogodzić te wymagania, ponieważ wiążą je pewne zależności fizyczne” - tłumaczy naukowiec z AGH. „Jesteśmy natomiast w stanie wyprodukować materiał, który stanowi barierę dla transportu ciepła podobnie jak gąbka czy styropian, a jednocześnie przewodzi prąd jak metale” - podsumowuje.

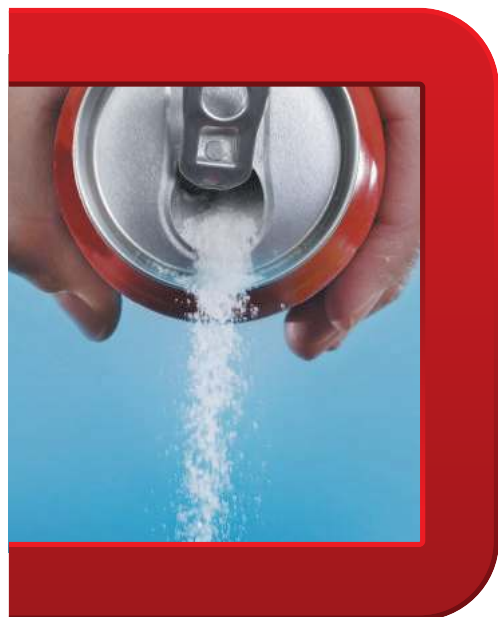
Prace zespołu realizowane są w ramach projektów finansowanych przez FNP oraz NCBR.

Nauka w Polsce

KAMPANIA INFORMACYJNA

GORZKI **SMAK** CUKRU

Ukrywa się niemal we wszystkich napojach i potrawach, zwłaszcza wysokoprzetworzonych. Jest nawet w keczupie! Cukier poprawia smak potraw, ale spożywany w nadmiarze osłabia organizm, prowadzi do nadwagi i otyłości, czyli stwarza zagrożenie wystąpienia chorób nowotworowych. Dlatego trzeba go świadomie ograniczać w potrawach i eliminować z napojów. Najzdrowsza zawsze jest czysta woda.



Mimo systematycznego wzrostu cen, spożycie cukru w Polsce utrzymuje się na wysokim poziomie i jak podaje GUS, obecnie przekracza 42 kg na osobę rocznie. Oznacza to, że każdego dnia zjadamy przeciętnie aż 23 łyżeczki cukru, nawet jeśli nie słodzimy kawy czy herbaty. Tymczasem limit cukru zalecany dla dorosłych przez Światową Organizację Zdrowia wynosi około 10 łyżeczek dziennie. Zdaniem dietetyków, cukier powinien dawać organizmowi nie więcej niż 10 proc. potrzebnych kalorii, a nie ponad 20 proc., jak wskazują dane statystyczne.

Nadmierne spożycie cukru przyczynia się do niekorzystnych zmian metabolicznych w organizmie, a w efekcie prowadzi do nadwagi i otyłości. Naukowcy uważają otyłość nie za zmianę w wyglądzie, ale za jednostkę chorobową. Zwiększa ona ryzyko innych chorób, w tym zwłaszcza chorób nowotworowych.

Spożywanie cukru w nadmiarze to jedna z głównych przyczyn nadwagi i otyłości. Napoje gazowane, słodzone soki, jogurty smakowe i napoje energetyczne zawierają cukier w ilościach niemal hurtowych: w jednym opakowaniu (ok. 300 ml) znajduje się 5-8 łyżeczek cukru, czyli ponad połowa dziennego zapotrzebowania. Napoje gazowane i słodzone wzmagają apetyt, bo tak działa fruktoza, cukier prosty, stanowiący ich ważny składnik. Nawet jeśli nadmiar cukru nie oznacza dodatkowych kilogramów, to na pewno nie jest korzystny dla zdrowia.

Przekonał się o tym Paweł (46 l.) z Przasnysza, który przez dwa lata intensywnie uprawiał sport i często wspomagał się napojami energetycznymi, izotonikami, a nawet zwykłą colą. Po pracy codziennie przejeżdżał rowerem nawet 100 km, a co drugi dzień przebiegał po 15-20 km. Na trasie konieczne były wzmocnienia w postaci batonów energetycznych czy napojów dla sportowców. Czasem Paweł zatrzymywał się w przydrożnych sklepikach i kupował izotonik, a gdy go nie było - inny słodzony napój, bo potrzebował energii. Średnio zużywał 5-6 puszek napojów i 2-3 batony energetyczne lub czekoladowe dziennie. Uważał się za okaz zdrowia, bo przecież uprawiał sport i utrzymywał doskonałą sylwetkę.

Dlatego z zaskoczeniem przyjął wyniki badań okresowych: okazało się, że ma podwyższony poziom PSA we krwi. Od lekarza dowiedział się, że to sygnał alarmowy w sprawie raka prostaty i że konieczna będzie wizyta u specjalisty. Na szczęście skończyło się na strachu, ale onkolog zasugerował zmianę nawyków dietetycznych, w tym ograniczenie konsumpcji słodzonych napojów i batonów energetycznych, nawet jeśli są reklamowane jako produkty dla sportowców. Nadmiar cukru może bowiem pobudzać rozwój raka prostaty lub przełyku. Teraz Paweł przejeżdża rowerem najwyżej 50 km dziennie i przebiega do 10 km, ale wystrzega się kupowania coli czy energetyków, a zabiera ze sobą więcej wody.

Spożywanie zbyt dużych ilości cukru zwiększa ryzyko chorób nowotworowych, cukrzycy typu 2, nadmiaru tłuszczu trzewnego, otyłości, chorób serca, miażdżycy tętnic, podwyższonego ciśnienia krwi, a nawet udaru.

Badania wykazały, że cukier zawarty w przetworzonych produktach spożywczych wywołuje częstsze przypadłości skórne, trądzik i wysypki u dorosłych mieszkańców dużych miast niż na wsi i w małych ośrodkach, gdzie powszechniejsze są posiłki przygotowywane w domu.



Wbrew opinii, że słodzone poprawiają nastrój, jest na odwrót: prawdopodobieństwo zapadnięcia na depresję, problemów z pamięcią, deficytów poznawczych bądź niestabilności emocjonalnej zwiększa się u osób (mężczyzn i kobiet), które jedzą więcej cukru.

Nadmiar cukru przyczynia się do szybszego starzenia się skóry i pojawienia się zmarszczek, wskutek negatywnego oddziaływania cukru na kolagen i elastynę, białka zapewniające sprężystość i jędrność tkanki łącznej i skóry.

Cukru nie da się wyrugować z diety, ale należy rozsądnie z niego korzystać. Trzeba jeść regularnie, zgodnie z zasadami zdrowego żywienia, ograniczać słodzone na rzecz owoców, a zamiast słodkich napojów wybierać zwykłą wodę. Należy też pamiętać, że cukier wchodzi w skład wielu przetworzonych produktów i sprawdzać jego zawartość podczas zakupów.

Chcesz wiedzieć więcej, szukasz informacji na temat bezpłatnych badań, wejdź na
www.planujdlugiezycie.pl
lub zadzwoń na bezpłatną infolinię 800 190 590.
 Infolinia jest czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

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



Powstaje gra edukacyjna o węgierskiej pomocy podczas Bitwy Warszawskiej

Węgrzy - Polakom w 1920 roku

Podczas obchodów 100-lecia Bitwy w Ossowie przygotowano wystawę i publikację dotyczącą węgierskiej pomocy militarnej, bez której – jak twierdzi wielu historyków – zwycięstwo w 1920 roku byłoby znacznie trudniejsze. Na polu bitwy brakowało bowiem Polakom amunicji.

W sierpniu 1920 roku, w krytycznym momencie walk, Węgrzy dostarczyli Polakom 22 mln sztuk amunicji. Władze w Budapeszcie zdawały sobie

bowiem sprawę, że klęska polskich wojsk oznaczałaby, że następnym państwem zaatakowanym przez bolszewicką Rosję będą Węgrzy. 3 czerwca 1920 roku została zawarta umowa z firmą Manfred Weiss na dostawę 38 mln naboju karabinowych. Miesiąc wcześniej węgierski minister obrony nakazał w pilnym trybie przekazanie wojsku polskiemu całego zapasu amunicji, jakim dysponowała armia jego kraju. Ogółem, w latach 1919-1921

Węgry dostarczyły polskiemu wojsku 75 mln naboju. Najważniejszy transport amunicji dotarł do Skierniewic dwa dni przed kulminacyjnymi walkami pod Ossowem. Specjalnym wspomnieniem tych wydarzeń będzie przygotowywana przez Samorządową Instytucję Kultury gra edukacyjna „Węgrzy - Polakom w 1920 roku”.

Gra opisuje losy kluczowego transportu amunicji, który w sierpniu 1920 roku przejechał z Budapesztu do



Skierniewic. Gracze mogący przybrać postacie kolejarzy, żołnierzy, dyplomatów itp. „jadą” z transportem wspomnianą trasą napotykać na wiele przeszkód i trudności. Prócz tego muszą się wykazać podstawową wiedzą na temat Bitwy. Planszówka przygotowywana jest tak, aby mogli w nią zagrać całe rodziny, załączone będzie do niej kompendium wiedzy, aby ci którzy nie znają biegle tematu Bitwy Warszawskiej nabyli podstawową wiedzę historyczną.

Projekt scenariusza gry konsultował dr Endre László Vargę z Budapesztu, wybitny znawca tematyki pomocy węgierskiej w czasie Bitwy Warszawskiej. Gra będzie dwujęzyczna – polska i węgierska.

Realizatorem gry jest Samorządowa Instytucja Kultury „Park Kulturowy Ossów Wrota Bitwy Warszawskiej 1920 roku” dzięki dofinansowaniu Instytutu Współpracy Polsko-Węgierskiej im. Wacława Felczaka. GD

Warszawa i okolice będą miały więcej gazu

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

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

OGŁOSZENIE



Zdobądź nowy zawód w branży kolejowej
- brak ograniczeń wiekowych

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

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

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

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

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

Kolej na przyszłość!

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





NASZE WILKOWYJE

Sprawiedliwość i wiedza

Nienawidzę Kusego – powiedziała Klaudia i klapnęła na samym środku ławeczki, jakby to było jej miejsce. No ale kobito, to nie zgonisz. Musiałem sobie skrzynkę z zaplecza przytargać. Z tą nienawiścią to trochę dziwne było, bo raz, że Kusego trudno nienawidzić, a dwa, że Klaudia uwielbiała go od dzieciństwa. No ale z kobitą czasem tak jest, że nie dogonisz, a z Klaudią to nawet częściej niż czasem. A o co się rozeszło, dziecinko? – zapytał łagodnie Stachu Japycz i aż mi skóra ścierpła na karku w oczekiwaniu awantury. Ale nie, dziwne, ale Klaudia nawet nie zareagowała na to „dziecinko” tylko zaczęła opowiadać, żeby jak najszybciej wyrzucić z siebie ten ból dojmujący. Ankieta o sprawiedliwości gmina robi – mówi – a ja na nieszczęście od dworku zaczęłam. A Kusi od razu, że w ankiecie jednej możliwości brakuje i dopisał. I cholera, rację miał! Najwięcej odpowiedzi padło na to jego, że sprawiedliwie jest wtedy jak sąsiadowi jest gorzej. I jak mam teraz żyć z taką wiedzą?! Nienawidzę Kusego – powtórzyła, ale tak jakoś płacząco i żałośnie, że się nam żal zrobiło. Dzwoń do Kusego – mówi Japycz, a Solejuk tylko dodał, żeby go dać na głośno mówiący.

Śluchaj, Kusi – mówi Japycz – sprawa taka jest nieprzyjemna... A Kusi od razu mu przerwał i pyta: Klaudia u was jest? Jest – odpowiada zdumiony Japycz. Tak myślałem – odpowiada Kusi – bo na Plebanii jej nie ma, u Babki nie ma i u Fabiana też nie, do Lucy wypłakać się nie przyszła, więc musi być u was. Nienawidzę cię, Kusi – powiedziała Klaudia, a Kusi na to, że się domyśla, ale radę dla niej ma. No rozwrzeszczała się Klaudia, że już żadnych rad od niego nie potrzebuje i że świątopogład jej zniszczył i że ona mu tego nie daruje, no z pięć minut nawijała. Kusi dał się jej nakreślić i zmęczyć, a jak zachrypla i przycichła, to mówi tak: a teraz Klaudia idź do tych samych ludzi i zapytaj jak to jest po chrześcijańsku. I się rozłączył nie czekając na odpowiedź. Klaudia zwyzywała go od najgorszych, ale ciekawość była większa, więc poszła. My też żeśmy byli ciekawi, więc po kolejnego Mamrota Hadziuka posłali, bo to jego kolej była, rozsiedli się wygodniej na jesiennym słoneczku i czekali.

Zmierzchało już jak się Klaudia pojawiła, wesolutka i roztańczona. Miejsce jej od razu zrobiłem, co by klapła i opowiedziała. A ona siadła i od razu do Japycza mówi: Panie Stachu, niech pan do Kusego dzwoni, bo ode mnie nie odbiera. No to Stachu zadzwonił. Klaudia u was jest, tak? – zapytał Kusi. Ano jest. No to powiedz Klaudia o ci wyszło, jak to jest po chrześcijańsku? Po chrześcijańsku – mówi Klaudia – to jest pomóc temu sąsiadowi co mu gorzej jest. Acha, tak myślałem – mówi Kusi. Nienawidzę cię – krzyknęła Klaudia – od początku wiedziałeś! Ano wiedziałem, bo starszy jestem i wieś naszą znam – odpowiedział Kusi. To mogłeś powiedzieć – oskarżycielskim tonem odpowiedziała Klaudia. No mogłem – zgodził się Kusi – ale to by nic nie dało, bo byś mi nie uwierzyła. Mądrość – mówi – samemu się zdobywa. Jakby ją można było od starszych za darmo wziąć, to już dawno byśmy w raju żyli, a nie w Polsce.

Coś w tym jest – zamyśliła się Klaudia i już myśleliśmy, że na tym koniec, ale Kusemu widać mało było, bo mówi do Klaudii: To idź teraz zapytaj, co ważniejsze – sprawiedliwość czy chrześcijaństwo? Nienawidzę cię – krzyknęła Klaudia, ale zaciekawiona zerwała się i pobiegła. Kusi! – mówię – ja do Joli i do dzieciaków wracać muszę, to weź mi powiedz od razu, czego się ta Klaudia we wsi dowie. A niczego – odpowiedział Kusi i zaśmiał się szelmowsko. Za takie pytanie to najwyżej można w mordę dostać, bo za trudne i zbyt podchwytliwe. To po coś Klaudię wysłał? Bo po pierwsze pytać trzeba, a po drugie dobrze jest jak młode pokolenie samo granicę wiedzy społecznej pozna.

Pietrek

Jeże i nietoperze mają większą szansę na przeżycie zimy, jeśli nie zostaną wybudzone

Jeżeli mamy ogród, czy szopę, gdzie mogą nocować nietoperze i jeże, to zachowajmy ostrożność. Nie sprzątajmy ogrodu późną jesienią, bo możemy wtedy obudzić jeże. Nie zatykajmy na zimę otworów w szopach, bo mogą tam spać nietoperze. Zwierzęta te zapadną w sen zimowy w listopadzie, gdy spadnie temperatura

Zastępca dyrektora ds. gospodarki leśnej Lasy Miejskie – Warszawa Andżelika Gackowska ostrzega w rozmowie z PAP, że od naszego zachowania może zależeć to, czy te zwierzęta przeżyją zimę.

– Zarówno jeże, jak i nietoperze, spędzają zimę hibernując. Przez to, że zasypiają często w naszym otoczeniu, może się zdarzyć, że sprzątając dom lub ogród i przygotowując się do sezonu zimowego, możemy przerywać im sen. Pamiętajmy, że sukces przeżycia zimy przez te zwierzęta, zależy od ich niewybudzenia – powiedziała.

Jeżeli mamy ogród, budynek gospodarczy lub szopę i przypuszczamy, że mogą tam nocować nietoperze i jeże, to starajmy się ich nie zbudzić. – Każde wybudzenie z letargu, tym bardziej przy minusowych temperaturach, oznacza dla tych zwierząt utratę zapasów, które zgromadziły do przetrwania zimy, a co za tym idzie – zwiększone ryzyko, że nie przeżyją zimy. Jeżeli takie zwierzęta występują w okolicy, to starajmy im się nie przeszkadzać – zaapelowała.

Podaje przykłady właściwego zachowania. – Nie sprzątajmy ogrodu późną jesienią, bo możemy wtedy właśnie obudzić jeże. Nie zatykajmy na zimę otworów w szopach, bo mogą tam spać nietoperze – podkreśliła.

Andżelika Gackowska radzi też, by zostawiać przejścia w ogrodzeniach dla nich, bo wysoka podmurówka jest nie do sforsowania, a najlepiej będzie, gdy ogrodzimy ogród siatką.

Może jednak się zdarzyć, że na posesji znajdzie się wybudzone zwierzę. Na szczęście na to też jest rada. – Jeżeli już znajdziemy jeża lub nietoperza zimą, kiedy jest mniej ich naturalnego pokarmu w środowisku, bo już jest zimno i owady nie latają, a ślimaki się pochowały, to można te wybudzone osobniki, przynieść do ośrodka rehabilitacji



dzikich zwierząt. My mamy możliwość podkarmienia ich, mamy również przygotowane specjalne zagrody na okres zimowy i specjalną piwnicę do hibernacji nietoperzy. Jesteśmy w stanie te zwierzęta, po chwilowym podtuczeniu+ przetrzymać do wiosny i umożliwić im powrót do natury. Można takiego zwierzęta przywieźć osobiście, albo poprosić straż miejską – powiedziała dyrektorka.

Zaapelowała, by nie bać się nietoperzy. – Mają może trochę złą prasę i u wielu osób wzbudzają niepokój, ale na pewno nie wkręcają się we włosy” – dodała. Podkreśliła jednak, że jeże i nietoperze mogą przenosić różnego rodzaju pasożyty, drobnoustroje, więc raczej nie można ich łapać gołymi rękoma, przytulać, tylko włożyć do wentylowanego pudełka i zabezpieczyć. „Najlepiej do pudełka po butach z dziurkami – przekazała.

W tym roku ośrodek Lasów Miejskich przyjął 171 nietoperzy i 415 jeży. – A jesteśmy jeszcze przed szczytem sezonu – podkreśliła dyrektorka. W roku 2021 roku trafiło do ośrodka 636 jeży i 375 nietoperzy.

PAP zapytała też o budowanie domków dla jeży, co jest ostatnio popularnym pomysłem m.in. w budzie obywatelskim. – Generalnie nie budujemy im domków. Jeśli ktoś jednak chce zbudować taki

domek to musi być świadomy, że jeże mają szybką przemianę materii. O ile w naturze te ich naturalne miejsca bytowania szybko się oczyszczają, bo są tam inne mikroorganizmy, które rozkładają odchody, to w domku czegoś takiego nie ma, więc my musielibyśmy to robić. Trzeba być świadomym, czy jesteśmy na to gotowi, żeby przez rok, czy przez kilka lat dbać o domek – odpowiedziała dyrektorka.

Zaznaczyła też, że dokarmianie jeży nie jest to dobrym pomysłem. – Dokarmianie można wykonać tylko w ekstremalnych sytuacjach, kiedy jesteśmy pewni, że dany osobnik tego potrzebuje – stwierdziła.

– Jeśli będziemy dokarmiali takiego jeża karmą kocią, bo o to najłatwiej, to odzwyczajymy go od pobierania pokarmu w sposób naturalny i np., jeśli wyjedziemy na dwa tygodnie na wakacje, to ten jeż nagle zostanie bez jedzenia i może mieć problemy. Po drugie osuwamy go z człowiekiem i likwidujemy jego naturalne odruchy – zaznaczyła. – Można jeżom oczywiście zostawić wodę, ale dokarmiać nie należy w żadnych przypadkach – dodała.

Wyjaśniła, że nigdy nie będziemy w stanie dostarczyć mu takiej karmy, o takim składzie jak naturalny pokarm. – I nie chodzi tu tylko o składniki mineralne, ale też

składniki niesłużące do trawienia, np. chityna, która jest w pancerzykach owadów i jest rodzajem balastu, tak jak dla nas błonnik. Sztuczna karma wykładana przez ludzi nigdy nie będzie tak dobra, jak pokarm naturalny, do którego jeże są ewolucyjnie przystosowane – wyjaśniła.

Możemy pomagać jeżom i nietoperzom, zostawiając im trochę dzikiej przestrzeni do życia. – Ponieważ oba te gatunki żywią się mniejszymi organizmami, nietoperze – owadami, a jeże owadami i ślimakami, to naturalnie oczyszczają otoczenie z uciążliwych, również dla nas organizmów. Dlatego pozostawienie dzikiego kawałka ogrodu dla jeży, czy pozostawienie miejsca letniego lub zimowego bytowania dla nietoperzy, też nam się po prostu opłaca, bo mamy mniej uciążliwych owadów, mniej ślimaków, które niszczą nam warzywa i roślinność ogrodową – dodała.

Dyrektor Gackowska zaznaczyła, że jeże i nietoperze jeszcze nie zapadły w sen zimowy. – Stanie się to w listopadzie, a zależy od temperatury na zewnątrz i od dostępności pokarmu. Ich aktywność ustaje wraz z zanikiem dostępnego pokarmu i spadkiem temperatury – powiedziała.

Nauka w Polsce
Marta Stańczyk

SZPITAL W LEGIONOWIE WOJSKOWY INSTYTUT MEDYCZNY

Z MYŚLĄ O WAS
DLA WAS
LECZYMY NOWOCZEŚNIE
I BEZPIECZNIE



www.wim.mil.pl





KONCERT

GRZECH PIOTROWSKI THE BEST OF

20.11. niedziela 18:00

KUP BILET:

NA MIEJSCU W GODZ. 10-18
ON-LINE: WWW.BILETYNA.PL

SALA BALOWA
NORMALNY: 120 ZŁ
ULGOWY: 80 ZŁ

REZERWACJE:
INFO@PALACJABLONNA.PAN.PL
+48 535 585 661



PAŁAC W JABŁONIE, UL. MODLIŃSKA 105

JAK ZACHOWAĆ FORMĘ JESIENIĄ?

Ćwicz na powietrzu i wprowadź odpowiednią dietę

Jak wynika z danych MultiSport Index 2022, tylko 42% Polaków wypełnia podstawowe zalecenia WHO w zakresie aktywności fizycznej, czyli podejmuje 150 minut umiarkowanej lub 75 minut intensywnej aktywności fizycznej w tygodniu. Z drugiej strony niemal 90% badanych zdaje sobie sprawę, że od regularnego ruchu zależy ich zdrowie – zarówno fizyczne jak i psychiczne – oraz ogólny dobrostan. Największy wzrost zainteresowania zajęciami fitness przypada na wrzesień, kiedy powoli zapominamy o wakacjach i powracamy do rutyny dnia codziennego. Ale okres jesienno-zimowy nie musi wiązać się jedynie z aktywnością w czterech ścianach – w klubie fitness czy na siłowni. Warto połączyć dwa w jednym i ćwiczyć, przebywając na świeżym powietrzu



Wachlarz jesiennych aktywności na świeżym powietrzu jest bardzo szeroki. Od spacerów, jazdy na rowerze i biegania, przez jogę i ćwiczenia w ogólnodostępnych siłowniach plenerowych, aż do gier zespołowych. Możliwości są ogromne, ale bez względu na dokonany wybór, każdy sport wymaga przygotowania i odpowiedniego sprzętu, dopasowanego do indywidualnych potrzeb.

Aktywność na powietrzu, co będzie pomocne?

Wygodne buty i odzież z pewnością wpłyną na komfort ćwiczeń. Oprócz oczywistego wyposażenia, warto także zadbać o mniej typowe akcesoria, które umiłą czas. Wiele osób łączy

aktywność fizyczną ze słuchaniem muzyki. I bardzo słusznie! Jak wykazali naukowcy z Uniwersytetu w Teaneck w New Jersey, o 15% wzrasta wytrzymałość w przypadku treningu z muzyką w tle. Nie zawsze jednak pamiętamy o naładowaniu baterii w telefonie, odtwarzaczu MP3 czy głośniku. Wówczas z pomocą może przyjść przenośna stacja ładowania, którą naładujemy urządzenia np. podczas jazdy samochodem w miejsce docelowe. – Stacja o wadze jedynie 2,85 kg i pojemności 210Wh jest w stanie zasilić urządzenia o mocy do 600W, takie jak telefon, głośnik czy aparat – w sumie nawet 7 urządzeń jednocześnie. Z kolei technologia X-Stream pozwala naładować ją do

100% w zaledwie około 1,5 godziny. – wyjaśnia Paweł Tomiczek z EcoFlow. Z takim wsparciem, aktywność w parku czy gdziekolwiek nogi poniosą, można bez obaw łączyć ze słuchaniem muzyki.

Zdrowa dieta. Od czego zacząć?

A co poza aktywnością fizyczną? Oczywiście odpowiednie żywienie. Jakie są najważniejsze zalecenia dietetyków, dotyczące zdrowego odżywiania? Przede wszystkim ważne jest regularne spożywanie posiłków i wybieranie produktów jak najmniej przetworzonych. Dieta powinna być bogata w warzywa i owoce. Z kolei tym, co warto ograniczać,

są węglowodany. W szczególności te złożone. Nie można także zapomnieć o prawidłowym nawodnieniu. W końcu ciało człowieka w 70% składa się z wody.

Wielu osobom wydaje się, że dieta w jakiś sposób je ogranicza. A jest wręcz przeciwnie! Dbanie o własne, prawidłowe nawyki żywieniowe, może stać się przyjemnością i przysługą w odkrywaniu nowych smaków. Robiąc zakupy postaramy się wybierać od czasu do czasu owoce lub warzywa, których dotychczas nie kupowaliśmy. Warto także dać drugą szansę produktom, co do których nie zapalaliśmy miłością od pierwszego...kęsa. Może się okazać, że coś, co do tej pory uważaliśmy za mało apetyczne, przygotowane w inny sposób, przypadnie do gustu naszym kubkom smakowym.

Spróbujmy połączyć aktywność na świeżym powietrzu z przygotowaniem zdrowego posiłku. Jako zasilanie kuchenki turystycznej czy patelni elektrycznej można wykorzystać wspomnianą już przenośną stację ładowania. Tym razem będziemy jednak potrzebować więcej mocy. Ile konkretnie? – Przykładowo, stacja o pojemności 576 Wh jest w stanie zasilić patelnię elektryczną o mocy 1500 W przez 36 minut. – wyjaśnia Paweł Tomiczek z EcoFlow. Pamiętajmy, że to co spożywamy, nasz organizm wykorzystuje w szeregu procesów życiowych. Zatem powiedzenie, że jesteś tym co jesz, nie jest wyolbrzymione.

Jak osiągnąć pełen sukces?

Żeby w pełni cieszyć się zdrowiem nie wystarczy zmiana w tylko jednym obszarze, na zasadzie albo zdrowe jedzenie albo aktywność. Aby to osiągnąć, należy zadbać o oba aspekty. Aktywność fizyczna to nie tylko poprawa wyglądu, zmiana sylwetki, gubienie kilogramów czy nabieranie masy mięśniowej. To przede wszystkim najlepsza droga do poprawy zdrowia fizycznego, ale także psychicznego. – Żeby w pełni cieszyć się zdrowiem nie wystarczy zmiana w tylko jednym obszarze, na zasadzie albo zdrowe jedzenie albo aktywność. Aby to osiągnąć, należy zadbać zarówno o dietę, jak również włączyć sportowe działania. Aktywność fizyczna to nie tylko poprawa wyglądu, zmiana sylwetki, gubienie kilogramów czy nabieranie masy mięśniowej. To przede wszystkim najlepsza droga do poprawy zdrowia fizycznego, ale także psychicznego. – Regularne ćwiczenia fizyczne umożliwiają utrzymanie organizmu w dobrej kondycji. Poprawiają odporność, umożliwiają także szybszy powrót do sprawności po chorobie. Aktywność fizyczna to połowa sukcesu. Druga połowa kryje się w odpowiednim, zbilansowanym odżywianiu, o którym nie powinno się zapominać. Wiedzy specjalistów i inspiracji można szukać m.in. na platformach edukacyjnych i żywieniowych. Do tej pory na polskim rynku brakowało takiego połączenia kompendium wiedzy - dieta & ćwiczenia. Czas to zmienić i myśleć o swoi wym ciele w sposób holistyczny. A to jest nieodłącznym elementem sukcesu. – zdradza Roksana Środa, dietetyk kliniczna i założycielka platformy edukacyjnej MajAcademy.

Wprowadzenie zdrowych nawyków i dbanie o aktywność fizyczną na świeżym powietrzu z pewnością zaowocuje, a na pozytywne efekty zmian nie trzeba będzie długo czekać. Przy pomocy uniwersalnych urządzeń, jakimi są przenośne stacje ładowania, można łączyć przyjemne z pożytecznym i wykorzystywać pogodę jesiennej, przenosząc treningi i gotowanie w plener.



Królewski Ślub W Pałacu



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





NOCNE ZWIEDZANIE Z PRZEWODNIKIEM

PAŁACU I MAŁEJ ARCHITEKTURY PARKOWEJ

NIEDZIELA, 20.11. GODZ. 20.30

KUP BILET (35 ZŁ, 25 ZŁ):
NA MIEJSCU W GODZ. 10-18,
ON-LINE: WWW.BILETYNA.PL

INFORMACJE +48 535 585 661



piątek

4 listopada

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
04:50 Klan - telenowela 05:15 Przysięga - serial obyczajowy 06:05 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:30 Agape - magazyn 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:40 Ranczo - serial obyczajowy 09:35 Komisarz Alex - serial kryminalny 10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny 11:25 Kasta - serial paradokumentalny 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:35 Magazyn Rolniczy 12:55 Natura w Jedynce	05:00 Na sygnale - serial fabularny 05:30 M jak miłość - serial 06:20 Anna Dymna - spotkajmy się 06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy 07:30 Pytanie na śniadanie 10:40 Panorama 10:45 Pytanie na śniadanie 11:15 Zaczynaj od zdrowia 11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Zranione ptaki - serial fabularny 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial obyczajowy 15:10 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial 15:50 Przepis dnia 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Zakazany owoc 18:00 Panorama	05:50 Uwaga! - magazyn 06:10 Ukryta prawda - serial obyczajowy 07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:40 Doradca smaku 11:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:55 Tajemnice miłości 14:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:10 Ten moment 16:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 17:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 19:00 Fakty 19:30 Sport 19:40 Pogoda 19:50 Uwaga! - magazyn 20:00 Lego Masters	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Małanowski i Partnerzy 09:40 Sekrety rodziny 10:40 Dlaczego ja? - serial kryminalny 12:50 Wydarzenia 13:20 Interwencja 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:05 Twoja Twarz Brzmi Znajomo	07:00 Kronos - magazyn kulturalno-społeczny 07:45 Rękopis znaleziony w Saragossie - film fabularny 11:00 Arsene Lupin - serial 12:10 Zagubiony diament - Andrzej Korzyński - film dokumentalny 13:20 Zakłęty Dwór - serial 15:40 Walc w alejkach - film obyczajowy, prod. Niemcy, 2018, reż. Thomas Stuber, wyk. Franzi Rogowski, Sandra Hüller, Peter Kurth 17:55 Res Poloniae - O Polsce z oddali - Giedre Mickunaite - rozmowa, reż. Piotr Poraj 18:30 Informacje kulturalne 18:50 Reżyserzy - Frank Capra - cykl dokumentalny 20:00 Wieczór kinomana - Wstęp do filmu - Dowiatow	06:00 Kobra - oddział specjalny 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 10:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny 11:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 12:00 Zaklinaczka duchów 13:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 14:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 16:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 20:00 Zabić Salazara 22:00 Champion 4: Walka o honor	05:15 Szkoła 06:15 Papiery na szczęście - serial, Polska 06:45 Hotel Paradise 07:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 10:50 Opowieści małżeńskie 11:50 Zagadki losu 12:50 Ten moment 13:55 Rozwód. Walka o wszystko 14:55 Tajemnice miłości 15:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:55 Opowieści małżeńskie 17:55 Rozwód. Walka o wszystko 19:00 Ten moment 19:30 Perfect Picture - program rozrywkowy 20:35 Hotel Paradise - program rozrywkowy prod. Polska	06:00 Strażnik Teksasu 08:00 Nasz nowy dom 09:00 Pierwsza miłość 09:50 Kocham. Przepraszam. Dziękuję 10:50 Anatomia głupoty 11:55 Sędzia Judy 13:55 STOP Drogówka 16:00 Policjantki i Policjanci 17:00 Łowcy Skarbów. Kto da więcej 19:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Gwiazdy Kabaretu 22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 00:05 Monstrum - USA, 2014, reż. Simmons Brett, wyk. Adams Joey Lauren, Gillies Elizabeth, Iacono Paul Podczas wakacyjnego wypadu paczka przyjaciół trafia na bezludzie, gdzie grasuje krwiożerczy potwór. Zabłąkani młodzi ludzie chronią się w napotkanej chatce 01:55 Śmierć na 1000 sposobów 02:55 SuperLudzie 03:25 Top 10 - Lista Przebojów
SERIAL KOSTIUMOWY 14:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:20 Alarm! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej 16:05 Przysięga - serial 17:00 Teleexpress 17:15 Jaka to melodia? 17:55 Skoki Narciarskie 19:30 Wiadomości 20:15 Alarm! - magazyn 20:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny 21:25 Kulisy serialu Na sygnale - felieton 21:40 Na sygnale - serial fabularny 22:15 Ja wam pokażę! - komedia 00:20 Sojusznicy - wojenny	TELETURNIJ 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Zranione ptaki - serial obyczajowy 19:30 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:00 Przepis dnia 20:10 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:50 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny 21:50 Kabaret. Super Show Dwójki - program kabaretowy 23:00 Hity wszech czasów - magazyn muzyczny 00:05 Kino relaks - Patryk 01:50 Zabić, jak to łatwo powiedzieć - film akcji 03:40 Różne smaki miłości - film obyczajowy	FILM PRZYGODOWY 21:35 Kong: Wyspa czaszki - film przygodowy, USA, Chiny, 2017, reż. Jordan Vogt-Roberts, wyk. Tom Hiddleston, Samuel L. Jackson, Brie Larson, John C. Reilly, John Goodman 23:55 Doktor Sen - film horror, Wielka Brytania, USA, 2019, reż. Mike Flanagan, wyk. Ewan McGregor, Rebecca Ferguson, Kyliegh Curran, Cliff Curtis, Zahn McClarnon 03:10 Kuba Wojewódzki 04:15 Uwaga! - magazyn 04:35 Zamieszkać na plaży 05:00 Recepta na stary dom	FILM S-F 22:05 Venom Eddie próbował zdemaskować nieczne działania słynnej firmy Life Foundation, prowadzonej przez naukowca Carltona Drake'a. Przez lata stało się to jego obsesją, zniszczyło mu karierę oraz związek z Anne. Kiedy jeden z eksperymentów Drake'a - obcy Venom - scala się z ciałem Brocka, ten otrzymuje nagle supermoce i zdolność robienia wszystkiego, czego tylko zapagnie. 00:35 Spadaj tato 03:05 Świat według Kiepskich 04:40 Disco Gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje	FILM FABULARNY 20:05 Wieczór kinomana - Dowiatow - film fabularny, prod. Rosja, Francja, 2018, reż. Aleksey German, wyk. Milan Maric, Danila Kozlovsky, Helena Suijcka 22:20 Zaginione - odnalezione - cykl dokumentalny 22:45 Sonita - film dokumentalny, prod. Szwajcaria, Niemcy, 2016 00:35 Gomorra - serial 01:35 Teraz animacje! - Złota godzina - film animowany 01:50 Teraz animacje! - Nad zakurzone morze - film 02:10 Czwartkowy klub filmowy 05:30 Afisz kulturalny 05:45 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2	FILM KRYMINALNY 23:50 Purpurowe rzeki - film kryminalny Dwaj policjanci łączą siły, by rozwikłać zagadkę brutalnych zbrodni popełnionych w okolicy. 02:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 02:55 Zobacz to! Blok powtórkowy: Menu na miarę - program kulinarny 03:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny 04:00 Menu na miarę - program kulinarny 04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny 05:00 Dyżur - serial dokumentalny	KOMEDIA 21:35 Okrucieństwo nie do przejęcia - film komedia, USA, 2003, reż. Joel Coen, wyk. George Clooney, Catherine Zeta-Jones, Geoffrey Rush 23:40 Władca pierścieni: Powrót króla - film przygodowy, Nowa Zelandia, USA, Niemcy, 2003, reż. Peter Jackson, wyk. Elijah Wood, Ian McKellen, Viggo Mortensen, Sean Astin, Bernard Hill, John Noble, John Rhys-Davies, Billy Boyd, Dominic Monaghan, Orlando Bloom, Miranda Otto, David Wenham 03:55 Największe paranormalne zagadki	TV Trwam 11:35 Przystanek Lamsdorf 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Ziemia Obiecana 13:05 Droga pięknego życia 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 100 cudownych miejsc na świecie 14:30 Zrozumieć Antycywilizację 14:55 Słowo życia 15:00 Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia 15:20 Mocni w Wierze 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Siódmy Sakrament 16:40 Prosto o gospodarce 17:00 Historie obywateli 17:15 Młodzi z Pasją 17:30 Geopolityka 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Westerplatte Młodych 19:00 Warto zauważyć 19:30 Król Chwały 19:45 Modlitwa z telewizyjnym udziałem dzieci 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyznę 21:00 Apel



W tym roku potwierdzono w Polsce ponad 12,6 tys. przypadków boreliozy

Od 1 stycznia do 15 października br. potwierdzono w Polsce 12 600 przypadków boreliozy, choroby przenoszonej przez kleszcze – wynika z zestawienia opublikowanego przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny

W tym samym okresie ubiegłego roku było 10 575 takich przypadków.

Boreliozę, zwaną też chorobą z Lyme, wywołują krętki z rodzaju *Borrelia*. W pierwszym okresie u większości zakażonych pojawia się niebolesny rumień, w którego środku widać przejaśnienie. Zmianom skórny czasami towarzyszą objawy grypopodobne takie, jak: gorączka lub stany podgorączkowe, uczucie rozbicia, zmęczenie, bóle głowy, mięśni i stawów.

Kleszcze żyją głównie w lasach liściastych i mieszanych, na obszarach trawiastych, w gęstych zaroślach, paprociach, a także w parkach miejskich i na obrzeżach osiedli mieszkaniowych otoczonych terenami zieleni.

Jeśli dojdzie do wkłucia się kleszcza, należy go jak najszybciej wyjąć z ciała. Nie wolno go smarować tłuszczem, benzyną, wykręcać ani wyciskać. Należy delikatnie chwycić kleszcza pęsetą przy samej skórze i wyciągnąć w górę. Zamiast pęsety można użyć miniatury pompek ssących lub plastikowych kleszczolapek, które można kupić w aptece. Po wyjęciu miejsce ukłucia trzeba starannie zdezynfekować.

Nie wszystkie kleszcze są nosicielami bakterii boreliozy, jednak podczas ukąszenia mogą przenosić do krwi także inne bakterie i wirusy wywołujące m.in. kleszczowe zapalenie mózgu. (PAP)

Katarzyna Lechowicz-Dyl.PAP - Nauka w Polsce

Wiele chorób to nieoczywisty wynik zakażeń wirusami

Wirusy, poza tym, że wywołują dobrze opisane zakażenia, mogą powodować różne schorzenia, które bezpośrednio z infekcją trudno jest powiązać, np. zaburzenia neurologiczne czy nowotwory. O tym, co to oznacza w praktyce mówi PAP prof. dr hab. Krzysztof Pyrc z Małopolskiego Centrum Biotechnologii UJ

Prof. Pyrc kieruje pracami zespołu naukowego na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie.

Niedawno pojawiło się doniesienie o tym, że choroba Alzheimera może mieć podłoże wirusowe. Wirusy opryszczki miałyby aktywować ukryte wcześniej w neuronach wirusy ospy wietrznej. To z kolei miałyby uruchamiać stany zapalne prowadzące do choroby. Czy taka informacja Pana zaskakuje?

Prof. dr hab. Krzysztof Pyrc: Oba wirusy to blisko ze sobą spokrewnione herpeswirusy, które swój materiał genetyczny przenoszą w postaci DNA. Przy zakażeniu, na początku dochodzi do infekcji pierwotnej, kiedy zakażają się różne tkanki naszego organizmu – pojawia się „zimno”, pojawiają się zmiany skórne przy ospy wietrznej. W ten sposób wirus dostaje się w pobliże naszych komórek nerwowych i również je zakaża. Nie zabija ich jednak, ale wchodzi w stan częściowego uśpienia nazywany stanem latencji; niestety, nosicielami takich uśpionych wirusów pozostajemy do końca życia. Co jakiś czas wirus „budzi się” i jest wysyłany na zewnątrz. W takich momentach najczęściej dochodzi do odnowienia się choroby, która była obserwowana na początku. Pojawia się charakterystyczne „zimno” w przypadku opryszczki i półpasiec w przypadku ospy wietrznej.

Nie zawsze jednak tak jest. W konkretnych warunkach, takie „obudzenie się” wirusa może spowodować chorobę o większym zasięgu, atakującą również inne narządy. Choroba może stanowić dla nas poważne zagrożenie, atakując organy takie jak oczy, czy nasz układ nerwowy i czyniąc w nich spustoszenie zagraża naszemu życiu. Już dość dawno temu pojawiły się spekulacje, że samo latentne zakażenie komórek układu nerwowego może potencjalnie prowadzić do różnego rodzaju zaburzeń działania naszego organizmu, włączając w to rozwój chorób neurodegeneracyjnych.

Czy istnieje wiele chorób, które w tak nieoczywisty sposób powodowane mogą być przez wirusy?

K.P.: Jest ich cała masa. Wirus to obca informacja, która „przeobraża” nasze komórki tak, aby służyły jego celom. Głównym celem wirusów nie jest jednak

zabicie człowieka, ale wykorzystanie jego organizmu jako inkubatora. Większość chorób i objawów to po prostu skutki uboczne tego procesu. Wirus namnażający się w danej tkance może powodować jej uszkodzenie lub zmienić jej funkcjonowanie. Wirusy brodawczaka (HPV, ang. human papilloma virus) mogą powodować nowotwory – i praktycznie wszystkie przypadki raka szyjki macicy wynikają właśnie z zakażenia tym wirusem. Raka z czasem może powodować również m.in. wirus zapalenia wątroby typu C (flawiwirus), czy wirus mięsaka Kaposiego (herpeswirus). Inne wirusy zaburzają pracę układu odpornościowego, tak aby go oszukać i móc się namnażać bez problemu. Czasem jednak te zaburzenia mogą utrzymywać się długo po ustąpieniu infekcji. Daleko nie szukając, SARS-CoV-2 u dzieci powodował tzw. PIMS, charakteryzujący się utrzymującym się uogólnionym stanem zapalnym. Niektóre dane pokazują, że zakażenia wirusowe mogą też np. prowadzić do rozwoju astmy poprzez zmianę odpowiedzi ze strony limfocytów pomocniczych. Innym przykładem jest HIV, niszczy ważny element układu odpornościowego i pozostawia nas bezbronniymi w obliczu całej gamy zagrożeń.

Czy także różnego typu zaburzenia i choroby psychiczne mogą mieć często wirusowe podłoże?

K.P.: Istnieją badania sugerujące takie powiązania, niektóre mówią na przykład o możliwym udziale wirusów w rozwoju depresji czy schizofrenii. Mam jednak pewne zastrzeżenia do bezkrytycznego przyjmowania takich informacji. Depresja i schizofrenia to ciężkie, złożone choroby. Według niektórych danych wirusy mogą czasami wpływać na ryzyko ich rozwoju, ale powiązanie nie jest tak oczywiste, jak byśmy chcieli.

Czy wirusowa geneza choroby oznacza więc zwykle łatwiejsze leczenie?

K.P.: Wykazanie, że jakieś schorzenie ma wirusowe podłoże, ułatwiałoby opanowanie zagrożenia. Dobrym przykładem jest rak szyjki macicy, przed którym chronią szczepienia przeciwko HPV. Ważne jest, aby szczepić osoby młode, zanim zdążą się zarazić. To dość trudna kwestia, ponieważ w Polsce mamy problem z profilaktyką, a środowiska

antyszczepionkowe w połączeniu z niektórymi celebrytami czy politykami szkodzący atencji dodatkowo namieszały nam w głowach. W przypadku szczepień przeciw HPV ważne jest, aby rodzice rozumieli, że nie szczepiąc swoich dzieci bezpośrednio narażają ich życie kilkadziesiąt lat później.

Mając pewność, że przyczyną danej choroby są wirusy, moglibyśmy nie tylko szukać środków prewencyjnych, ale też starać się tworzyć nowe terapie i po prostu leczyć dane schorzenie.

Czy samemu, dzięki wiedzy można się dodatkowo chronić?

K.P.: Przed wszystkim się nie ochronimy, ale możemy zmniejszać ryzyko. Na przykład trudno jest uniknąć powszechnie występującego wirusa opryszczki, którym zakażona jest większość społeczeństwa i zwykle ludzie zarażają się nim w dzieciństwie. Jednak niekoniecznie ciocia, która ma aktywną opryszczkę na wardze, powinna obcałowywać dziecko.

Prosta zasada jest taka, że unikamy kontaktu z osobami, które mają objawy chorobowe. Dbamy o szeroko pojętą higienę nie tylko w domu, ale również starannie wybierając miejsca takie jak salon tatuażu, czy nawet fryzjer. Warto również postawić na badania. Zakażenie wirusem zapalenia wątroby może bez żadnych oznak niszczyć naszą wątrobę, ale jego wykrycie jest bardzo proste dla lekarza i diagnosty. Podobnie rzecz się ma przy wirusie HIV oraz AIDS. Warto w tym wszystkim pamiętać, żeby nie szkodzić innym – jeżeli źle się czujemy – unikamy kontaktu z innymi ludźmi. Jeżeli wiemy, że jesteśmy nosicielem danego patogenu – upewnijmy się jak się przenosi i jak możemy zminimalizować ryzyko dla innych osób. Czasem będzie to izolacja, czasem ograniczenie konkretnych zachowań.

Musimy więc się trochę postarać... Niestety nie da się wrzucić wszystkich chorób wirusowych do jednego worka – nie istnieje jeden magiczny przycisk, który nas będzie chronił, a porady telewizyjnej śniadaniowych o koktajlach warzywnych są wartościowe, ale nie ochronią nas przed każdym zagrożeniem. Trzeba się pogodzić z tym, że pewne ryzyko zawsze będzie istniało i należy regularnie sprawdzać stan swojego zdrowia, a jeżeli to możliwe regularnie szczepić się zgodnie z zaleceniami.

Rozmawiał Marek Matacz PAP - Nauka w Polsce

REKLAMA

ultramedica
CENTRUM ZDROWIA KOBIECY

KLINIKA GINEKOLOGICZNO – POŁOŻNICZA

- Prowadzenie ciąży, Diagnostyka USG 3D/4D

- Leczenie niepłodności kobiet i mężczyzn

- Badania prenatalne

- Ginekologia estetyczna

- USG piersi, jamy brzusznej i tarczycy

Legionowo, ul. Sienkiewicza 10 I p. nad HEBE

tel. 22 732 24 86, 518 447 748

www.umedica.pl f ultramedicalegionowo

CENTRUM MEDYCZNE
GABINTER

ul. Krasińskiego 64, 05-120 Legionowo

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

Gabinter.pl

LEKARZE SPECJALIŚCI

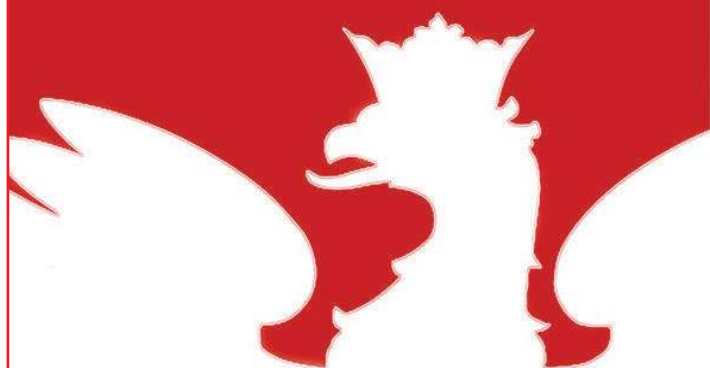
- Interna i Medycyna Pracy
- Ortopedia i Traumatologia
- Ortopedia Dziecięca (badania preluksacyjne)
- Kardiologia
- Chirurgia
- Chirurgia Plastyczna
- Neurochirurgia
- Radiologia
- Rehabilitacja
- Pobrania Krwi
- Szczepienia na COVID-19 (4 dawka już dla osób 60 plus)

REJESTRACJA

tel: 22 774 09 66 tel: 737 144 444



1918-2022



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

zapraszają na obchody

ŚWIĘTA NIEPODLEGŁOŚCI

10 LISTOPADA 2022

Plac Wolności w Nieporęcie

9.30-15.30 Piknik Historyczny

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

17.00 Msza Święta w intencji Ojczyzny

w Kościele pw. Niepokalanego Poczęcia NMP w Nieporęcie

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

18.00 Apel Pamięci Oręża Polskiego

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

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



Parafia Niepokalanego
Poczęcia Najświętszej
Maryi Panny w Nieporęcie



Parafia Najświętszej Maryi Panny
Wspomożycielki Wiernych
w Stanisławowie Pierwszym



11 LISTOPADA 2022

VI BIEG NIEPODLEGŁOŚCI START godz. 9.45

plac przed Kościołem w Stanisławowie Pierwszym

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



sobota

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:05 Mister Twister - serial fabularnyzowany 06:00 Magazyn Ekspresu Reporterów 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:40 Rok w ogrodzie 08:05 Rok w ogrodzie Extra 08:20 Wojsko - polskie.pl 08:45 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych 09:20 Fascynujący świat 10:25 Sprawa dla reportera 11:25 Noce i dnie - serial 12:35 Gwiazdy w południe - Kapitan Apacz - western 14:10 Z pamięci - felieton 14:25 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny 14:55 Komisarz Alex - serial 15:45 Skoki Narciarskie - Puchar Świata, Wisła 17:00 Telexpress 17:05 Skoki Narciarskie	05:20 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial 07:55 Pytanie na śniadanie 12:15 Rodzinny ekspres - magazyn 12:55 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - widowisko muzyczne 16:20 Na dobre i na złe - serial 17:20 Smaki świata - magazyn 17:50 Słowo na niedzielę 18:00 Panorama 18:15 Va Banque - teleturniej 18:45 Postaw na milion - teleturniej 19:35 Lajk!	05:30 Uwaga! - magazyn 05:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:35 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:30 Listy do M 5 - kulisy produkcji 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Na Wspólnej - serial, Polska 13:30 MasterChef 15:15 Top Model - program rozrywkowy 16:50 Ślub od pierwszego wejrzenia 17:55 Kuchenne rewolucje 19:00 Fakty 19:25 Sport 19:35 Pogoda 19:45 Uwaga! - magazyn 20:00 Mam talent	06:00 Nowy dzień z Polsat 08:30 Na fali 10:10 Ewa gotuje 10:40 Nasz Nowy Dom 11:40 Bogaty Dom - Biedny Dom 12:45 Górale 13:45 Drwale i inne opowieści 14:40 Rolnicy. Podlasie 15:45 Wizieńie 17:45 Chłopaki do wzięcia 18:50 Wydarzenia 19:15 Prezydenci i Premierzy 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:00 Doda. 12 kroków do miłości 21:00 Shrek Trzeci Shrek wie, że spokojnie życie. Tymczasem król Złodziemiołogrodu, Harold, przezwijając zblizając się śmierć, zamierza przekazać mu królewskie obowiązki.	07:00 Czy pamiętasz - czyli uroki grafomanii - koncert, reż. Ewa Bonacka, wyk. Barbara Krafftówna, Krystyna Borowicz 08:00 Informacje kulturalne 08:30 Wydarzenie aktualne 08:50 Tamte lata, tamte dni - Teresa Lipowska - magazyn, reż. Joanna Makowska 09:30 Kocham radio 11:25 Serialowa nostalgia - Barbara i Jan - serial 12:10 Barbara i Jan - serial 12:50 U Pana Boga w ogródku - komedia, reż. Jacek Bromski, wyk. Krzysztof Dzierna, Andrzej Zaborski, Mieczysław Fiodorow 15:00 80. Koncert jubileuszowy Leszka Długosza - koncert, reż. Maciej Zdzisłowski	06:00 Napisala: Morderstwo - serial obyczajowy, reż. Dennis Dugan, wyk. Adam Sandler, Christopher McDonald, Julie Bowen, Frances Bay, Carl Weathers, Richard Kiel 07:00 Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska 20:00 Mocne sobotnie kino: Maruderzy - film obyczajowy 22:10 Szósty zmysł - Psycholog dziecięcy próbuje pomóc ośmioletniemu chłopcu widzącemu zmarłych poradzić sobie z tym niezwykle darem.	05:05 Szkoła - obyczajowy 06:05 Przystanek Bieszczady 07:00 Tom i Jerry Show - animacja animowany 07:35 Farciarz Gilmore - film komedia, USA, 1996, reż. Dennis Dugan, wyk. Adam Sandler, Christopher McDonald, Julie Bowen, Frances Bay, Carl Weathers, Richard Kiel 09:30 Ukryta prawda - program obyczajowy 13:35 Zagadki losu 14:35 Opowieści małżeńskie 15:40 Jak wytresować smoka II - film przygodowy, USA, 2014, reż. Dean DeBlois, wyk. Jay Baruchel, Cate Blanchett, Gerard Butler, Craig Ferguson, America Ferrera, Jonah Hill, Djimon Hounsou 17:50 Okrucieństwo nie do przyjęcia - film komedia	06:00 Interwencja 06:20 Galileo 10:30 Szczęki - USA, 1975, reż. Spielberg Steven, wyk. Dreyfuss Richard, Scheider Roy, Shaw Robert Legendarny już dreszczowiec, uznawany za arcydzieło gatunku i jednocześnie jeden z najbardziej kasowych filmów w historii kina, który do dziś robi wrażenie na kolejnych pokoleniach odbiorców. 13:00 Agenci. Biuro Detektywistyczne 15:00 STOP Drogówka 17:00 Policjantki i Policjanci 22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 00:00 Królestwo - USA, Niemcy, Zjednoczone Emiraty Arabskie, 2007 Laureat Oscara Jamie Foxx w jednej z najbardziej realistycznych wizji wojny z terrorem, jaka trafiła na ekrany kin. 02:25 Śmierć na 1000 sposobów
SERIAL KRYMINALNY 18:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny 19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda 20:10 Sport 20:15 Alarm! - magazyn 20:35 Komisarz Alex - serial kryminalny 21:30 Hit na sobotę - Pitbull. Ostatni pies - film akcji, reż. Władysław Pasikowski, wyk. Marcin Dorociński 23:45 Obserwator - film sensacyjny 01:30 Ja wam pokażę! - komedia, reż. Denis Delic, wyk. Grażyna Wolszczak, Maria Niklińska, Marta Lipińska, Krzysztof Kowalewski 03:35 Królowa: Władczyni i Matka - dokumentalny	WIDOWISKO 20:00 The Voice of Poland - widowisko muzyczne Wybrani podczas precastingów utalentowani uczestnicy zmierzają się na muzycznej scenie w trakcie kolejnych etapów programu: 01:40 Kabaret. Super Show Dwójki - program kabaretowy 02:45 Patryk - film obyczajowy, prod. Wielka Brytania, 2018, reż. Mandie Fletcher, wyk. Beattie Edmondson, Ed Skrein, Tom Bennett Mały mops zmienia poukładane życie Sary nie do poznania. 04:30 Rodzinka.pl - serial komediowy	FILM SENSACYJNY 22:15 Ocean's 8 - film sensacyjny, USA, 2018, reż. Gary Ross, wyk. Sandra Bullock, Cate Blanchett, Anne Hathaway, Mindy Kaling, Sarah Paulson, Awkwafina, Rihanna, Richard Armitage 00:35 Kong: Wyspa czaszki - film przygodowy, USA, Chiny, 2017, reż. Jordan Vogt-Roberts, wyk. Tom Hiddleston, Samuel L. Jackson, Brie Larson, John C. Reilly, John Goodman 03:05 Na granicy światów - serial 04:05 Uwaga! - magazyn 04:25 Zamieszkać na plaży 04:55 Recepta na stary dom	FILM SENSACYJNY 23:00 Blitz - Bezkompromisowy i bezwzględny sierzant Brant wspólnie ze swoimi partnerem, detektywem Porterem Nashem tropią bezwzględnego mordercę policjantów o pseudonimie. 01:10 Venom - Eddie próbował zdemaskować niecne działania słynnej firmy Life Foundation, prowadzonej przez naukowca Carlona Drake'a. Przez lata stało się to jego obsesją, zniszczyło mu karierę oraz związek z Anne. 03:35 Świat według Kiepskich 04:20 Kabaretowa Ekstraklasa	DRAMAT 16:25 Retro kino - Zakazane zabawy - dramat 18:00 Do dzieła - magazyn 18:30 Legendy Rocka - Soul R&B - cykl dokumentalny 19:00 Legendy Rocka - Teen Idol - cykl dokumentalny 19:30 Informacje kulturalne 20:00 Bilet do kina - Podróż na sto stóp - komedia, prod. Indie, USA, Zjednoczone Emiraty Arabskie 22:10 Kabaret Starszych Panów - Wieczór pierwszy wspomnień. Herbatka, reż. Jeremi Przybora, Jerzy Wasowski, wyk. Jeremi Przybora, Jerzy Wasowski 23:15 Seans kultowy - Podglądacz - dramat 01:05 Wieczór kinomana - Dowłatow - fabularny	DRAMAT 00:20 Czy słońca - dramat Oddział amerykańskich żołnierzy ma za zadanie ewakuować lekarów z obozu uchodźców w ogarniętej wojną domową Nigerii. Ta jednak nie chce porzucić swoich pacjentów. 02:50 Zobacz to! Blok powtórkowy: Na jedwabnym szlaku 03:30 Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska 04:20 Menu na miarę - program kulinarny 05:00 Dyzur - serial dokumentalny 05:30 Prawdziwe motywy - serial kryminalny	FILM PRZYGODOWY 20:00 Król Artur: Legenda miecza - film przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2017, reż. Guy Ritchie, wyk. Charlie Hunnam, Astrid Berges-Frisbey 22:40 Mickey Niebieskie Oko - film komedia, Wielka Brytania, USA, 1999, reż. Kelly Makin, wyk. Hugh Grant, James Caan, Jeanne Tripplehorn, Burt Young, James Fox, Joe Viterelli, Gerry Becker 00:50 Charlie St. Cloud - film obyczajowy, USA, 2010, reż. Burr Steers, wyk. Kim Basinger, Zac Efron, Charlie Tahan 02:55 Trzy noce z duchami 03:55 Największe paranormalne zagadki	TV Trwam 11:00 Kropelka radości 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Warto zauważyć 12:50 Siódmy Sakrament 13:20 Ocalić od zapomnienia 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 100 cudownych miejsc na świecie 14:30 Przegląd Katolickiego Tygodnika „Niedziela” 14:35 Natura Obiektywnie 15:00 Rega! Wierzę w Boga 16:00 Informacje dnia 16:10 Powrót do Dylagowej 17:00 Z Parlamentu Europejskiego 17:25 Święty na każdy dzień 17:30 Nowa Ewangelizacja 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacja dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Manna z Nieba 19:45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci 20:00 Informacja dnia 20:20 Różaniec 20:50 Mysłąg Ojczyzna 21:00 Apel Jasnogórski

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

niedziela

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:05 Sprawa dla reportera 06:00 Słownik polskie@polski - talk - show 06:25 Wojsko - polskie.pl - reportaż 06:55 Słowo na niedzielę 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia 08:00 Tydzień 08:30 Zakończ się w Polsce 09:05 Czas w las - magazyn 09:35 Okrasa łamie przepisy 10:10 Kłasztorne smaki według Remigiusza Rączki 10:45 Zmienienny - serial 11:55 Między ziemią a niebem 12:00 Anioł Pański 12:15 Między ziemią a niebem 12:50 Misja Zambia 13:15 BBC w Jedyńce 14:15 Z pamięci - felieton 14:25 Weterynarze z sercem	05:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial 07:55 Pytanie na śniadanie 11:15 The Voice of Poland - widowisko muzyczne 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - odc. Universe - widowisko muzyczne 16:15 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny 17:05 Lajk! 17:30 Zaczynaj od zdrowia - magazyn 18:00 Panorama 18:15 Va Banque - teleturniej 18:50 Na sygnale - serial fabularnyzowany 20:00 Postaw na milion - teleturniej 21:00 Wdowy - film fabularny, prod. USA, 2018	05:30 Uwaga! - magazyn 05:45 Ukryta prawda 06:35 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:30 Shrek ma wielkie oczy - film komedia, USA, 2010, reż. Gary Trousdale, wyk. Mike Myers, Cameron Diaz, Antonio Banderas, Kristen Schall, Dean Edwards 08:00 Dzień Dobry TVN 11:30 Co za tydzień - magazyn 12:00 Mam talent 14:20 Pingwiny z Madagaskaru - film komedia, USA, 2014, reż. Eric Darnell, Simon J. Smith 16:10 Totalne remonty Szlagowskiej 17:25 Lego Masters 19:00 Fakty 19:45 Uwaga! - magazyn 20:00 MasterChef 21:35 Tajemnica zawodowa - serial, Polska	06:00 Nowy dzień z Polsat News 09:05 Zakochany Madagaskar 09:35 Film o pszczołach Zwykły truteń, Barry B. Benson, jest rozczarowany perspektywą pracy do końca swych dni w ulu - marzy, by osiągnąć w życiu coś więcej. Podczas jednej z niebezpiecznych wypraw do parku, ratuje go sympatyczna kwiaciarka Vanessa. Wkrótce Barry odkrywa, że człowiek od wieków bezkarnie kradnie miód z psiekatego świata. 11:35 Wyszczekani 13:35 Shrek Trzeci 15:40 Twoja Twarz Brzmi Znamo 17:40 Nasz Nowy Dom 18:50 Wydarzenia 19:30 Państwo w Państwie 20:00 Kabaret na żywo	06:50 29. Przegląd Piosenki Aktorskiej - Z poważaniem, L. Cohen - koncert 08:00 Liturgia prawosławna w Sanoku 09:05 Od ucha do ucha - Camille Saint-Saens - Karnawał zwierząt - koncert 09:55 Angielskie śniadanie - Robin z Sherwood - serial 11:00 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny 11:40 Bilet do kina - Podróż na sto stóp - komedia 13:50 Wędrowiec Polski - Żuławy 14:30 Opera Nova w Bydgoszczy 16:50 Zaginione - odnalezione - magazyn 18:10 Niedziela z... rolami Nasza Wilhelmiego - Pan W. - film obyczajowy, reż. Krzysztof Gruber 19:30 Informacje kulturalne	06:30 Prawdziwe motywy - serial kryminalny Serial opowiada o skomplikowanych relacjach międzyludzkich - rodzinnych, przyjacielskich i partnerskich, w których targani emocjami bohaterowie dopuszczają się różnych przestępstw. 07:30 Tańczący z wilkami Oficer armii amerykańskiej w czasach wojny secesyjnej zostaje wysłany do opuszczonej placówki i zaprzęgnięta się z okolicznymi Indianami. 11:00 Mia i biały lew 13:15 W imię króla 15:35 Niania i wielkie bum 17:45 Jutro będziemy szczęśliwi 20:00 Niedziela z gwiazdami: Red	05:05 Szkoła - obyczajowy 06:05 Przystanek Bieszczady 07:00 Tom i Jerry Show - animacja animowany 08:00 Kit Kittredge: Amerykańska dziewczyna - film obyczajowy, USA, Kanada, 2008, reż. Patricia Rozema, wyk. Abigail Breslin, Julie Ormond, Chris O'Donnell, Jane Krakowski, Wallace Shawn 10:10 Ukryta prawda - program obyczajowy 13:15 Zagadki losu 14:15 Perfect Picture 15:20 Karol. Papież, który pozostali człowiekiem - miniseria obyczajowy, Włochy, Polska, Kanada, reż. Giacomo Battiatto, wyk. Piotr Adamczyk, Dariusz Kwaśnik, Małgorzata Bela, Lech MackiewiczAlberto Cracco	06:00 Galileo 07:00 Wielkie tajemnice historii 08:00 Galileo 10:00 Powrót do przyszłości 15:25 Szymbiel i wściekły 6 18:00 Łowcy Skarbów. Kto da więcej 20:00 Hobbit: Niezwykła podróż - USA, Nowa Zelandia, 2012, reż. Jackson Peter, wyk. Armitage Richard, Freeman Martin, McKellen Ian Bilbo Baggins to hobbit kochający ponad wszystko spokój domowego zacisza. Niespodziewana wizyta czarodzieja Gandalfa całkowicie odmienia jego życie. Gandalf jawia się z kompanii krasnoludów, dowodzoną przez Thorina Dębową Tarczę. 23:50 Coś - Kanada, USA, Wielka Brytania, 2011 02:00 Ucho Prezesa 02:25 Śmierć na 1000 sposobów 02:55 SuperLudzie 03:25 Top 10 - Lista Przebojów
REALITY SHOW 14:50 Rolnik szuka żony - reality show 15:45 Skoki Narciarskie 17:00 Telexpress 17:05 Skoki Narciarskie 18:35 Wojenne dziewczyny 19:30 Wiadomości 20:20 Wojenne dziewczyny 21:15 Rolnik szuka żony 22:20 Zakochana Jedynka - Miłość i turbulencje - komedia romantyczna 00:05 Pitbull. Ostatni pies - film akcji 02:20 Sojusznicy - film wojenny, prod. Wielka Brytania, 2014, reż. Dominic Burns, wyk. Julian Ovenden, Chris Reilly, Matt Willis, Edmund Kingsley 03:55 Z pamięci - felieton 04:00 Zakończenie	FILM OBYCZAJOWY 23:20 Kino bez granic - Mój koniec. Twój początek - film obyczajowy, prod. Niemcy, 2019, reż. Mariko Minoguchi, wyk. Saska Rosendahl, Edin Hasanovic, Jeanette Hain 01:20 Rozdroże cafe - dramat, reż. Leszek Wosiewicz, wyk. Robert Olech, Maria Pakulnis, Dominika Markuszewska, Jacek Rozenek, Krzysztof Kolberger, Marcin Bosak 03:25 Sofia - film fabularny, prod. Katar, Francja, 2018, reż. Meryem Benm'Barek - Alosi, wyk. Maha Alemi, Lubna Azabal, Sarah Perles 04:55 Zakończenie	FILM PRZYGODOWY 22:45 Wodny świat - film przygodowy, USA, 1995, reż. Kevin Reynolds, wyk. Kevin Costner, Jeanne Tripplehorn, Dennis Hopper, Tina Majorino, Michael Jeter, Gerard Murphy 01:25 Kuchenne rewolucje 02:30 Największe polskie katastrofy - program dokumentalny 03:30 Zabójcza broń - serial 04:30 Uwaga! - magazyn prod. Polska 04:50 Zamieszkać na plaży 05:15 Recepta na stary dom	FILM PRZYGODOWY 22:10 Poszukiwacze zaginionej arki - film przygodowy Jeden z największych przebojów w historii kina, a zarazem jeden z najlepszych filmów rozrywkowych w dorobku Stevena Spielberga. Pierwsza część znanego cyklu filmów o przygodach archeologa Indiany Jonesa. Doktor Jones jest uniwersyteckim wykładowcą, łączącym pracę naukową z licznymi ekspedycjami badawczymi. 00:35 Carandiru 03:45 Świat według Kiepskich 04:40 Disco Gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje	FILM FABULARNY 20:00 Słodki kraj - film fabularny, prod. Australia, 2017 22:00 Scena muzyczna - Projekt Lesmian 23:00 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny 23:40 Dziedziczki 01:30 Teraz animacje! - Złota godzina - film animowany 01:40 Teraz animacje! - Nad zakurzone morze - film 02:05 Kino nocne - Moja krew - dramat 03:50 Informacje kulturalne 04:25 Legendy Rocka - Soul R&B - cykl dokumentalny, prod. Wielka Brytania	FILM AKCJI 22:05 Bodyguard zawodowiec - film akcji Światowej klasy ochroniarz dostaje za zadanie zadbać o bezpieczeństwo zawodowego zbrojcy, który zeznaje w Międzynarodowym Trybunale Karnym. 00:25 Znaki 02:35 Zobacz to! Blok powtórkowy: Dyzur - serial dokumentalny 03:25 Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska 04:00 Napisala: Morderstwo 05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy	FILM PRZYGODOWY 17:30 Król Artur: Legenda miecza - film przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2017, reż. Guy Ritchie 20:00 Battleship: Bitwa o Ziemię - film przygodowy, USA, 2012, reż. Peter Berg, wyk. Taylor Kitsch, Alexander Skarsgard 22:45 Na własną rękę - film sensacyjny, USA, 2002, reż. Andrew Davis, wyk. Arnold Schwarzenegger, Francesca Neri, Elias Koteas 01:00 Jakcie Kocham, a ty z nim - film komedia, USA, 2007, reż. Peter Hedges, wyk. Steve Carrell 03:10 Trzy noce z duchami 04:05 Największe paranormalne zagadki	TV Trwam 12:00 Anioł Pański 12:15 Papież Polak do Rodaków 12:50 Muzyczne chwile 13:00 Spotkania w żałobie 13:35 VII Umarłych pogrzebać 14:10 „Cięciczka” 14:40 Drzwi do lasu 15:00 Wieś - to też Polska 16:00 Informacja dnia 16:10 Koncert zyczeń 16:45 Święty na każdy dzień 16:50 100 cudownych miejsc na świecie 17:00 Zostań Żołnierzem RP 17:15 Muzyczne chwile 17:30 Sól Ziemi 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacja dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Moja katolicka rodzina 20:00 Informacja dnia 20:20 Różaniec 20:50 Mysłąg Ojczyzna 21:00 Apel 21:20 Informacja dnia 21:40 Retrospekcja 21:45 Stan Bezpieczeństwa Państwa 21:55 Święty na każdy dzień

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY



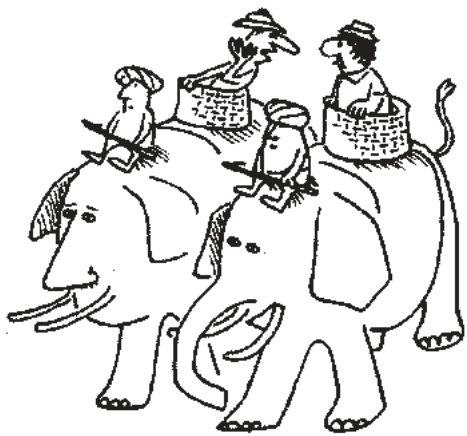
ROZRYWKOWE TO i OWO nr 290

Redaguje:
Władysław Firlik

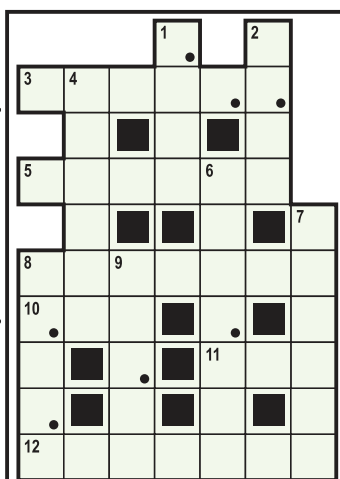
1. CIEKAWOSTKA NATURY

WAZE- LINIARZ		DZIKI KARP		
	26	23	27	
UKO- CHANA KONNY WÓZ		NP. ISLAM		
ZAJĘCIE ŚPIOCHA			25	
ŁÓDZ WYDŁU- BANA W PNIU		UCZEST- NIK IN- SUREKCJI		RULON, ZWÓJ
KRAJ W AFRYCE				
	16	20		
BASIOR				
NP. KOT				
	17			
NĘCENIE ZWIE- RZYN		WYNA- LAZŁ TELEFON		
	9	8		
KAPITAN „NAUTI- LUSA”			10	24
	4	13	7	
ZAPI- NANA POD BRODA				
MAGA- ZYN DLA PAŃ				

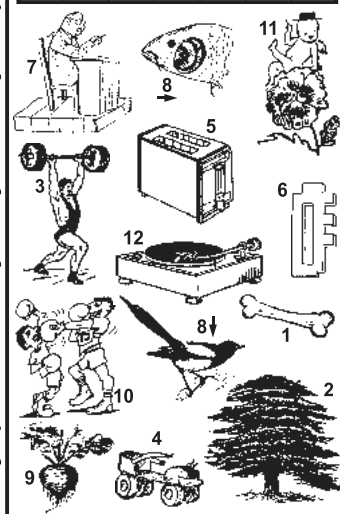
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 27 utworzą wypowiedź turysty.



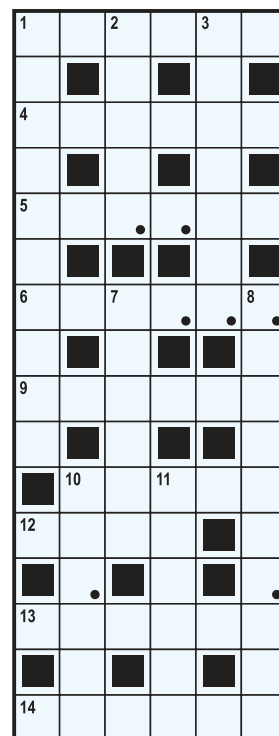
2. KRZYŻÓWKA



Litery z pól zaznaczonych czytane kolejno rzędami, utworzą ostateczne rozwiązanie.



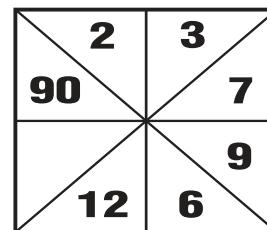
3. KRZYŻÓWKA



Litery z pól zaznaczonych (rzędami) utworzą rozwiązanie.

POZIOMO: 1) bal, 4) szosa z lotu ptaka, 5) stolica Erytrei, 6) kitka, 9) patroluje mu św. Józef, 10) majowa solenizantka, 12) odcisnięta w ziemi pięta, 13) łowy na lwie głowy, 14) ... Bullock, aktorka („Zaginiona bez śladu”).
PIONOWO: 1) szef dyżurnego ruchu, 2) miasto z wujem, 3) jedno z siedmiu w Rzymie, 7) apel, 8) gilotyna kucharki, 10) epos o grodzie Priama, 11) pociąg ze stacji.

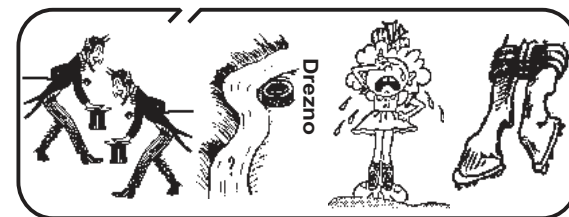
4. LICZBA



W puste miejsce wpisz taką liczbę, aby nie zakłócała ustalonego porządku.

ZA TYDZIEŃ:
INNY ŚWIAT

5. REBUS KOŁOWY

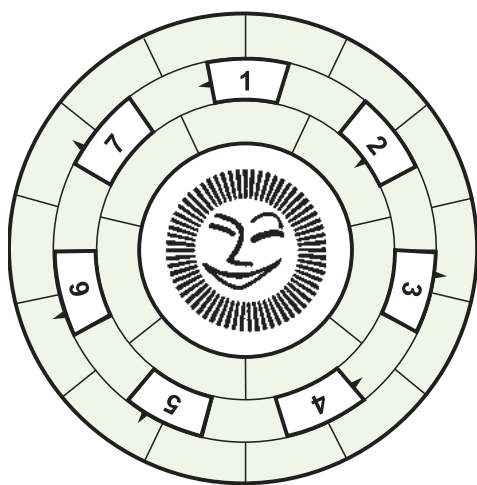


Początkowe litery: S. B. W. J.

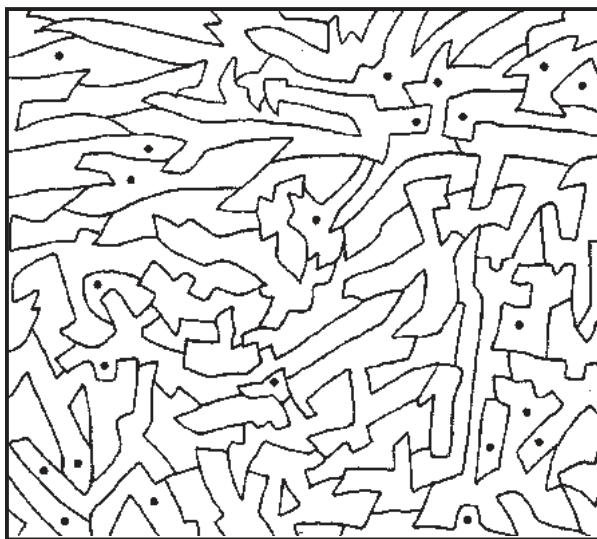
7. ANAGRAM 3x

Sto utrapień z tym głuptaskiem!
To się drażni z małym _____
to obsypie brata _____
to pomoże się _____

10. WIRÓWKA OBRAZKOWA

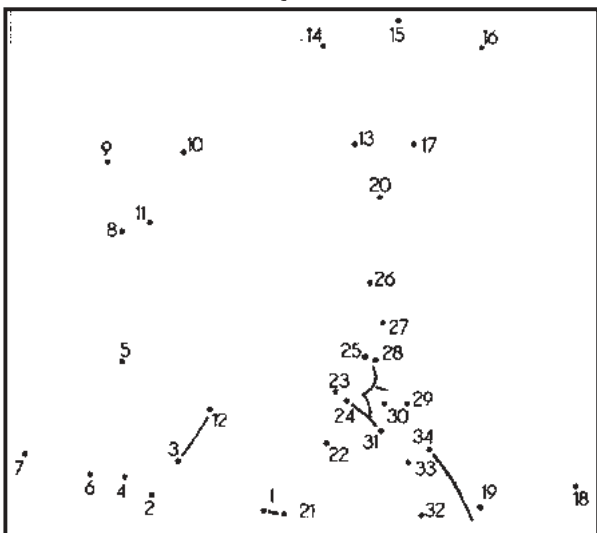


8. DZIWNY RYSUNEK



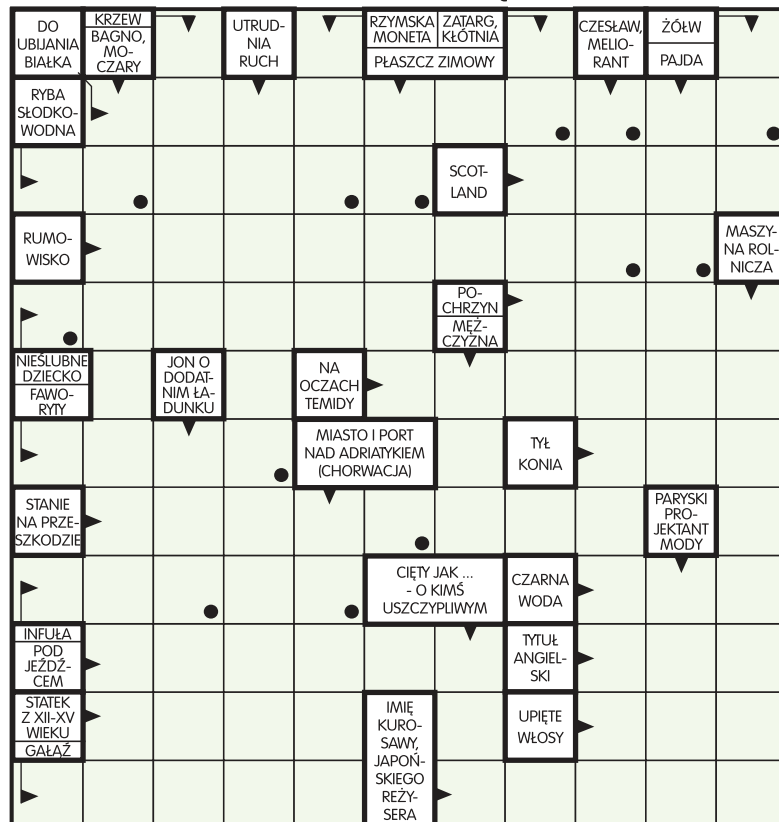
Aby dowiedzieć się co ukrywa ten tajemniczy rysunek, należy zamalować wszystkie pola z kropkami.

11. POŁĄCZ PUNKTY



Połącz dokładnie liniami prostymi wszystkie punkty od 1 do 34, a ujrzysz jakiś obrazek. Jaki?

9. DZIKI ŁĄD

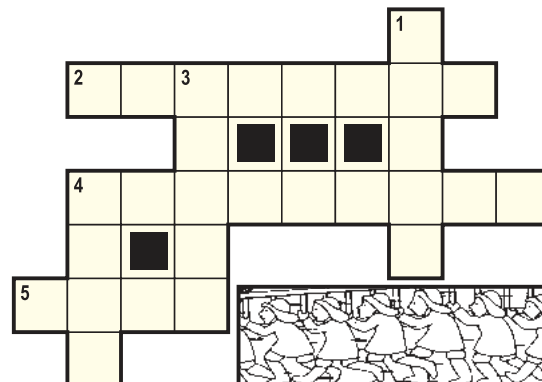


Litery z pól zaznaczonych czytane kolejno rzędami, utworzą ostateczne rozwiązanie.

12. SŁYNNE PARY

Każdej osobie należy dopisać drugą postać, wpisując tę odgadniętą do diagramu.

POZIOMO: 2) Don Kichot, 4) Kleopatra, 5) Wars.
PIONOWO: 1) Romulus, 3) Werter, 4) Ewa.



13. ZAGADKA

Łeb swój w piach i kurz,
skrył ten duży tchórz.

ROZRYWKOWE TO i OWO
KUPON - 290

Słodkie Marzenia

Pracownia tortów artystycznych

Sylvia Szajter-Ziółek

ul. Polna 37A

05-124 Skrzyszew

tel. 515 135 884

Więcej zdjęć na

www.slodkiemarzenia.com

Torty malowane, przestrzenne
z ręcznie robionymi figurkami.

Ciasto tylko z najlepszej jakości składników!

III miejsce w Mistrzostwach Europy w Dekoracji Tortów !

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

784 611 270, 605 325 056

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

USŁUGI

remont i budowa

- **Cyklina bezpyłowa, układanie 602**
523 096
LEG 52660
- **GLAZURNIK. Adaptacje, remonty.**
600949651
NDM 52732
- **Malowanie-tapetowanie-remonty**
osobiście-solidnie 694065757
LEG 52381
- **Pielęgnacja i wycinka drzew, krzewów**
+ rębak. Sprzątanie strychów +
wywóz 511 385 640
PUL 52696
- **Remonty mieszkań. Tanio i solidnie.**
Tadeusz. 508-074-201
NDM 52286

Ust. ogólnobdowlane 507567910

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



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

ogrodnicze



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

finanse i prawo

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



**INTER
CARS**

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

INTERCARS.COM.PL

UBEZPIECZENIA

Wiesława Nawrot



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

inne

- **Anteny, usługi RTV, domofony, wideofony, alarmy. 608630582**
LEG 52403
- **HURTOWA SPRZEDAŻ OLEJU NAPE-
DOWEGO I OPAŁOWEGO 728-008-002**
NDM 52712



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

BIZNES**NIERUCHOMOŚCI**

sprzedam mieszkanie

- Legionowo Os. Batorego, 50m2, 2 piętro, widna kuchnia, 3-pokojowe 605848878
LEG 52713
- L-wo ul. Zegrzyńska, M3, parter z ogródkiem i balkonem 60222431
LEG 52723

sprzedam dom

- Gąsocin, 50m2, działka 600m2, cena 200 tys. do negocjacji 602222431
LEG 52727
- L-wo, 220m2, działka 850m2, dom dwudziestoletni, murowany, wszystkie media 602222431
LEG 52724

sprzedam działkę

■ Jabłonna - 1200m2, 1500m2,
Chotomów - 1300m2; pod bliźniaki
602222431
LEG 52725

■ Janopol k. Nowego Miasta, pod domki
rekreacyjne, 13 500m2, prąd, cena
30zł/m2, tel. 602222431
LEG 52726

do wynajęcia

- **Do wynajęcia w Pułtusk** mieszkanie dla kobiety b. tanio 509661909
PUL 52734
- **Legionowo, 30m2, mieszkanie umeblowane, AGD 7749995, 699973969**
LEG 52719

poszukuję do wynajęcia

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

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



A large industrial concrete plant with three tall white silos and a concrete mixer truck. The silos are cylindrical with conical bases and are supported by metal frames. A concrete mixer truck is parked in front of the silos. The background is a clear blue sky.

BETON TOWAROWY

SPRZEDAŻ

601 779 779

beton towarowy
wszystkich klas

beton mrozoodporny

beton wodoszczelny

A circular logo with a red stylized 'K' in the center. The text 'DROGI I MOSTY' is at the top and 'KACZMARCZYK' is at the bottom. Small text on the sides reads 'ul. Wolności 1' and '80-009 Kaczmarczyk'.

Wytwórnia betonu
i asfaltobetonu

Kacice 76, 06-100 Pułtusk

drogiimosty@drogiimosty.com.pl

drogiimosty.com.pl

drogiimosty.com.pl



Producent prefabrykatów betonowych
Kosewo 134, 05-190 Nasielsk
tel. 22 333 50 10 **brix.n**



Pozyskanie gruntów w Zegrzu coraz bliżej

Zbliża się perspektywa pozyskania przez Gminę gruntów na terenie Zegrza, niezbędnych dla zabezpieczenia bieżących potrzeb mieszkańców.

Jak już informowaliśmy, od pewnego czasu prowadziliśmy rozmowy z administracją wojskową, dotyczące nabycia gruntów:

- w sąsiedztwie Szkoły Podstawowej w Zegrzu, działka gruntu o powierzchni 812 m²,

- w sąsiedztwie zabytkowej prochowni na wysokości ul. Pułku Radio, przy linii brzegowej Jeziora, działka gruntu o powierzchni 1570 m².

Finalnie udało się uzyskać akceptację dla planów gminy, dotyczących zagospodarowania tych działek na potrzeby społeczności naszej gminy i uruchomiona została procedura ich przekazania na rzecz gminy. Wcześniej w wyniku prowadzonych prac udało się przeprowadzić podziały geodezyjne gruntu (wyodrębniono interesujące gminę grunty) oraz spowodować wyłączenie z tych gruntów spod zarządu Ministerstwa Obrony Narodowej. Obecnie wystąpiliśmy do Starosty o rozpoczęcie procedury ich przekazania w drodze darowizny na rzecz gminy.

Przypomnijmy, że pozyskanie tych terenów umożliwi Gminie zabezpieczenie przewidywanych potrzebom w zakresie rozbudowy Szkoły Podstawowej w Zegrzu, a także kontynuację projektu stworzenia atrakcyjnej przestrzeni rekreacyjnej nad brzegiem Jeziora Zegrzyńskiego, którego pierwszy etap już służy lokalnej społeczności.



Kościół w Woli Kiełpińskiej przejdzie renowację.

Dzięki pomocy z UE uda się przeprowadzić także prace konserwatorskie.

Jak zauważa przewodnicząca sejmikowej komisji rozwoju gospodarczego, infrastruktury i przeciwdziałania bezrobociu Anna Brzezińska - przyznane dofinansowanie to znaczące wsparcie. – Dzięki niemu kościół odzyska dawną świetność. To już kolejne środki, które trafiają do gminy Serock, a korzyści z nich odczuwają przede wszystkim mieszkańcy.

Ważnym elementem projektu będzie odrestaurowanie zabytków ruchomych: Epitafium „Antoniego Krasieńskiego”, Epitafium „Eustachy Krasieńskiej”, Epitafium

Renowacja kościoła w Woli Kiełpińskiej

„Kazimierza Krasieńskiego”, Epitafium „Józefa Wawrzyńca Krasieńskiego”, Epitafium „Stanisława Krasieńskiego”, Epitafium „Karola Krasieńskiego”, Epitafium „Macieja Księcia Radziwiłła”, Epitafium „Antoniego Księżopolskiego i żony Apolonii z Krasieńskich”, tablica epitafijna „Kazimierz Prosi do Boga o westchnienie”. Odwiedzającym kościół, udostępnione zostaną piwnice i krypty znajdujące się w podziemiach. Utworzona zostanie również izba tradycji, w której znajdą się pamiątki po przeszłych pokoleniach.

Szczególne miejsce poświęcone będzie dwóm rodom: Radziwiłłów i Krasieńskich. Jako założyciele i fundatorzy kościoła, odegrali istotną rolę w historii regionu. Zbiory parafii poddane zostaną digitalizacji i będą dostępne w Internecie.

Realizacja projektu przybliży mieszkańcom oraz turystom kulturę i tradycję regionu.

Tytuł projektu: Zwiększenie atrakcyjności kulturalnej zabytkowego kościoła pw. Św. Antoniego w Zegrzu z siedzibą w Woli Kiełpińskiej poprzez przeprowadzenie

kompleksowych prac remontowo-konserwatorskich i instalacyjnych oraz nadanie nowych funkcji użytkowych

Beneficjent: Parafia Rzymskokatolicka Pw. Św. Antoniego w Zegrzu z siedzibą w Woli Kiełpińskiej

Całkowita wartość projektu: 1 295 754,58 zł

Dofinansowanie z UE: 834 767,20 zł

Działanie: 5.3 Dziedzictwo kulturowe

mazovia.pl

Z myślą o naszych najmłodszych mieszkańcach, a także o ich rodzicach, od półtora roku pracujemy nad realizacją pomysłu budowy placówki żłobkowej na terenie naszej gminy. W ubiegłym roku opracowaliśmy program funkcjonalno-użytkowy, czyli dokument który szczegółowo określa parametry architektoniczno-techniczne, wytyczne do projektów instalacyjnych i aranżacyjnych, sposób zagospodarowania terenu oraz wymagania materiałowe dla tego przedsięwzięcia.

Opracowanie to było podstawą do ogłoszenia przetargu na realizację robót budowlanych. Aby przyspieszyć przebieg procesu inwestycyjnego zdecydowaliśmy się na formułę „zaprojektuj i wybuduj”, tj. zlecenie temu samemu wykonawcy w ramach jednego zamówienia wykonanie kompleksowych prac projektowych i robót budowlanych. Takie rozwiązanie gwarantuje skrócenie czasu realizacji zadania, ponieważ niektóre działania mogą być prowadzone równolegle. W przypadku rozdzielenia zadań na projektowanie i roboty budowlane – w pierwszej kolejności musielibyśmy zlecić opracowanie kompletnego projektu (budowlanego i wykonawczego), uzyskać wszystkie uzgodnienia i zgody formalno-prawne i dopiero po zakończeniu tych działań moglibyśmy rozpocząć procedurę wyłaniania wykonawcy robót budowlanych. Natomiast formuła „zaprojektuj i wybuduj” pozwala wykonawcy przygotowywać się do realizacji robót budowlanych, lub nawet je zacząć, jeszcze na etapie projektowania. Odnosząc się tu do przykładu naszego żłobka: zakończyliśmy już prace związane z projektem budowlanym (został już złożony wniosek o pozwolenie na budowę). Na

Pierwszy gminny żłobek

jego podstawie, po uzyskaniu pozwolenia na budowę, wykonawca będzie mógł rozpocząć roboty budowlane (roboty ziemne, fundamentowe), a także zlecić wykonanie elementów konstrukcyjnych obiektu (zastosowana tu technologia prefabrykowana zakłada wytworzenie podstawowych części obiektu w zakładach produkcyjnych, które na placu budowy będą tylko montowane „w całość”), podczas gdy w dalszym ciągu będą trwały prace projektowe. Co prawda zasadnicze kwestie na tym etapie są już rozwiązane, ale wciąż jeszcze mogą być doprecyzowane sprawy aranżacyjne, wyposażenia wnętrza, doboru materiałów wykończeniowych itp.

Dzięki tej równoległości działań znacznie skracą się czas potrzebny na realizację całego przedsięwzięcia.

Oczywiście dobór formuły realizowania zadania inwestycyjnego jest kwestią dość indywidualną, i zależy od wielu czynników, jednak przy planowaniu każdego z nich opcja „zaprojektuj i wybuduj” brana jest pod uwagę. Niejednokrotnie w wyniku analizy wieloaspektowej efektywności realizacji przedsięwzięcia - tradycyjna forma wydaje się być skuteczniejsza niż ta, wybrana w przypadku naszego żłobka. Wynika to głównie ze stopnia skomplikowania przedsięwzięcia w obrębie istniejących już obiektów budowlanych. Im poziom skomplikowania wyższy – tym trudniej precyzyjnie określić na etapie tworzenia PFU zakres prac do wykonania. Żeby to zrobić trzeba by szczegółowo rozpracować rozwiązania projektowe, co z kolei jest tożsame z opracowaniem szczegółowego projektu, który miałby być częścią zlecenia w przypadku formuły „zaprojektuj i wybuduj”. Dlatego, w takich przypadkach stosuje się „tradycyjną” kolejność realizacji przedsięwzięcia tj. opracowanie szczegółowego projektu (na podstawie którego wykonawca jest w stanie określić zakres prac), uzyskanie pozwolenia na budowę i dopiero po przebrnięciu przez ten etap – zlecenie prac budowlanych.

Ponownie odnosząc się do naszego żłobka: „zaprojektuj i wybuduj” okazało się tą właściwszą formą, ponieważ w niewielkim stopniu (od strony konstrukcyjnej) ingerujemy w część istniejącą - skupiamy się głównie na jej wyremontowaniu i przearanżowaniu, a głównie prace polegają na budowie nowej części „doklejonej” tylko do części istniejącej.

Założenia realizacyjne przewidują, że w „nowej” części powstaną 4 sale przedszkolne z bezpośrednim dostępem do łazienek i pomieszczeń magazynowych, a także szatnia oraz kuchnia i kotłownia.

Istniejący budynek zostanie zaadaptowany na potrzeby niewielkiego żłobka wraz z częścią socjalno-administracyjną służącą całej placówce. W „części żłobkowej” powstanie duża sala mająca docelowo służyć dwadzieścioru dzieciom. Będzie ona podzielona ścianą mobilną o wysokiej dźwiękochłonności na tzw. „część do aktywności dziennej” i „część sypialnianą”. Rozwiązanie takie ma zapewnić dzieciom duży komfort nawet całodziennego przebywania w placówce i realizowania swoich potrzeb osobistych w bardzo zindywidualizowany sposób. Ponadto zostanie tu także utworzona niewielka sala o cechach przestrzeni przeznaczonej do pracy w zakresie integracji sensorycznej, mająca w naszym zamyśle służyć dzieciom, które nieco trudniej radzą sobie w dużej grupie rówieśników, potrzebują wyciszenia czy spokoju lub np. bardzo indywidualnego kontaktu z opiekunem.

Oprócz tego zaplanowaliśmy utworzenie zewnętrznego placu zabaw dla dzieciaków z różnych grup wiekowych.

Zakładamy, że inwestycja zostanie w całości zakończona w przyszłym roku

POWIAT
LEGIONOWSKI

Program ochrony zdrowia psychicznego

BEZPŁATNE konsultacje, szkolenia grupy wsparcia

dla dzieci, młodzieży, psychologów i pedagogów



**Psychoklinika Poradnie Zdrowia Psychicznego
ul. Tęczowa 5A, Chotomów**

Zapisy:

500 676 669

Zadanie współfinansowane
ze środków Powiatu Legionowskiego

Liczba miejsc ograniczona



HOTEL BUTIKOWY PAŁAC W JABŁONNIE

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

Wyjątkowa lokalizacja w otoczeniu 18-wiecznego
Pałacu i parku krajobrazowego

Eleganckie pokoje ze smacznymi śniadaniem

Bezpłatny parking

Rezerwacje:

www.booking.com

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

Pałac w Jabłonie

ul. Modlińska 105, 05-110 Jabłonna

**PRZED NAMI****MUZYCZNE ZADUSZKI**

W sobotę (5 listopada) o godz. 18.00 w Sali Widowiskowej Centrum Kultury i Sztuki w Serocku (ul. Pułtуска 35) odbędzie się koncert pn: „Muzyczne Zaduszki” w wyk. zespołu Blues Feelers. Wstęp wolny.

„JA PO DRUGIEJ STRONIE STOJĘ...”

W sobotę (5 listopada) o godz. 19.00 w Miejskim Ośrodku Kultury (ul. Norwida 10) odbędzie się koncert zaduszkowy pn: „Ja po drugiej stronie stoję” w wykonaniu m.in: Z tyłu chmur, Macieja Służały, Sergiusza Stańczuka, Piotra Żywina, Tomasza Lewandowskiego, My od Kuby. Wstęp wolny.

STARY CMENTARZ W WIELISZEWIE

W niedzielę (6 listopada) o godz. 15.00 w filii Muzeum Historycznego „Piaski” Al. Sybiraków 23 odbędzie się prelekcja dr. Artura Bojarskiego pt. „Stary cmentarz w Wieliszewie”. Wstęp wolny.

red.

OGŁOSZENIE



**RADNY SEJMIKU
WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO**

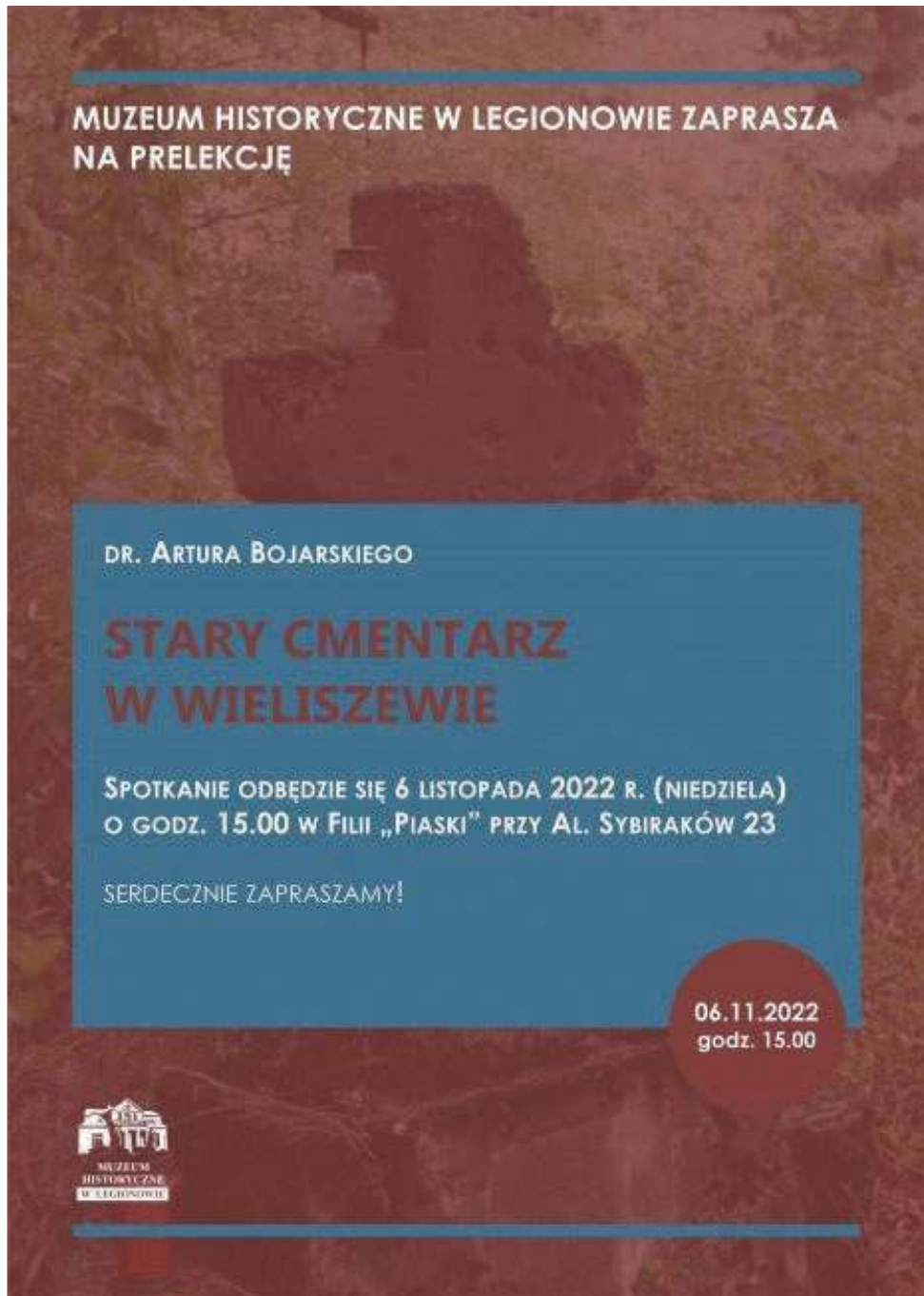
**STEFAN
TRACZYK**

zapraszam na swoje dyżury

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

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

ZAPROSZENIE



**MUZEUM HISTORYCZNE W LEGIONOWIE ZAPRASZA
NA PRELEKCJĘ**

DR. ARTURA BOJARSKIEGO

**STARY CMENTARZ
W WIELISZEWIE**

**SPOTKANIE ODBĘDZIE SIĘ 6 LISTOPADA 2022 R. (NIEDZIELA)
O GODZ. 15.00 W FILII „PIASKI” PRZY AL. SYBIRAKÓW 23**

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!

**06.11.2022
godz. 15.00**

**MUZEUM
HISTORYCZNE
W LEGIONOWIE**

LEGIONOWO. Urząd Miasta odpowiada na pytania

Co się dzieje w II Liceum im. Jana III Sobieskiego

Według rodziców, w szkole notorycznie odwoływane są zajęcia z przedmiotów maturalnych, a nauczyciele odchodzą z pracy. Do Urzędu wpłynęły dwa pisma, a zastępca prezydenta spotkał się z Radą Rodziców i zaoferował swoją pomoc

Jakiś czas temu do redakcji dotarł list od zaniepokojonych rodziców ws. sytuacji w II Liceum Ogólnokształcącym im. Króla Jana III Sobieskiego. Teraz głos zabrali nauczyciele i Urząd Miasta.

Długa lista zarzutów

W swoim liście rodzice twierdzą, że są oni zbywani przez urzędników i panią dyrektora. Piszą też, że przy tym szkoła daje wyraźnie odczuć dzieciom, że rodzice nie powinni mieszać się w politykę edukacyjną. Dalej przywołują bulwersujące zdarzenia m.in: wobec dzieci, których rodzice próbowali coś zrobić z „problemem w szkole” stosowano kłasiwe uwagi, a także obniżano im oceny z zachowania i z konkretnych przedmiotów. Dzieci miały być także wysyłane na wizyty w gabinecie pedagoga lub psychologa. Jak pisali rodzice teraz boją się składać oficjalne pisma do dyrekcji szkoły.

Zdaniem rodziców, program nauczania nie jest w pełni realizowany, a w konsekwencji dzieci nie są dobrze przygotowywane do matur.

Zła atmosfera ma także źle wpływać na motywację uczniów do nauki oraz jakość przekazywanej wiedzy. Dlatego część rodziców przenosi swoje pociechy do innych szkół, a pozostali są zmuszeni zapisywać ich na korepetycje.

Rotacja i mobbing

W dalszej części listu rodzice zwracali uwagę na ogromną rotację kadry pedagogicznej. Z relacji samych nauczycieli, o których mowa w liście, miało wynikać, że niektórzy z nich są zmuszani do odejścia za pomocą różnych form naciśku i mobbingu ze strony dyrekcji szkoły. – „Wśród grona pedagogicznego panuje fatalna atmosfera, nauczyciele są znieważani, demotywowani, obrażani i poniżani podczas rad pedagogicznych czy też nierówno traktowani” – pisali rodzice.

Urząd odpięra zarzuty

W związku z otrzymanym od rodziców listem zadaliśmy następujące pytania do Urzędu Miasta w Legionowie jako organu prowadzącego szkołę:

1) Czy do Urzędu Miasta docierały bądź docierają informacje o problemach w II LO im. Króla Jana III Sobieskiego w Legionowie?

2) Czy i w jaki sposób odbył się konkurs na stanowisko nowego dyrektora placówki (obecnie p. Anna Lewandowska) po rezygnacji poprzedniej dyrektorki placówki?

3) Czy Urząd Miasta jest w posiadaniu wiedzy dlaczego



w placówce „występuje” tak duża rotacja kadr?

4) Czy Urząd Miasta ma jakiś plan na rozwiązanie obecnych problemów placówki?

W odpowiedzi dowiedzieliśmy się, że:

„W poprzednim roku szkolnym do Urzędu Miasta Legionowo wpłynęły dwa pisma dot. pracy dydaktycznej placówki, z których jedno nie podlegało rozpatrzeniu z uwagi na podanie nieprawdziwych danych dot. osoby wnoszącej oraz jeden anonim dot. organizacji pracy szkoły.

W związku z rezygnacją poprzedniego dyrektora placówki Pani Annie Lewandowskiej powierzono pełnienie obowiązków dyrektora placówki na okres od 16 sierpnia 2020 r. do 31 sierpnia 2021 r.

Następnie w lutym 2021 r. został ogłoszony konkurs na kandydata stanowisko dyrektora II Liceum Ogólnokształcącego. Konkurs został przeprowadzony i zatwierdzony Zarządzeniem nr 101/2021 Prezydenta Miasta Legionowo

z dnia 16 kwietnia 2021 r. Aktualnie Pani Anna Lewandowska pełni funkcję Dyrektora II Liceum Ogólnokształcącego w okresie od 1 września 2021 r. do 31 sierpnia 2026 r.

Urząd Miasta Legionowo nie prowadzi statystyk dot. rotacji kadry w żadnej z placówek prowadzonych przez Gminę Legionowo.

Dodatkowo we wtorek 25 października odbyło się spotkanie zastępcy prezydenta miasta Piotra Zdroźnego z zarządem Rady Rodziców II LO. Jej przedstawiciele nie zgłosili uwag do funkcjonowania placówki oraz kontaktu z dyrektorem. Podczas spotkania zastępca prezydenta zaoferował swoją pomoc, a także zachęcił do kontaktu w przypadku pojawienia się jakichkolwiek problemów.”

Niestety do chwili zamknięcia bieżącego numeru nie otrzymaliśmy odpowiedzi na zadane pytania z Kuratorium Oświaty w tej sprawie.

red.

LEGIONOWO. Kto chce węgiel za 2 tys. zł za tonę?

Urząd sprawdza, kto chce kupić WĘGIEL

Legionowski Ratusz jest w trakcie przeprowadzania wstępnego rozpoznania w sprawie zakupu węgla po 2 tys. zł za tonę. W tej sprawie do mieszkańców będzie dzwonił pracownik Ośrodka Pomocy Społecznej

Wspomniana wyżej ankieta dotyczy osób, które złożyły wniosek do OPS o przyznanie dodatku węglowego. Podczas rozmowy pracownik zapyta o chęć zakupu węgla w cenie nie wyższej niż 2 tys. zł oraz rodzaj węgla i ilość (nie więcej niż 1,5 tony do 31.12.22 oraz 1,5 tony do 30.04.23 r.).

Co ważne, wspomniany pracownik nie będzie pytał o żadne dane osobowe.



Gmina informuje, że nie odpowiada za jakość sprzedawanego węgla, ponieważ będzie on dostarczany ze spółek Skarbu Państwa.

Prace nad możliwością sprzedaży węgla przez gminy są obecnie w Sejmie i Senacie.

Jeśli ustawa zostanie podpisana, węgiel będzie najprawdopodobniej sprzedawany przez miejską spółkę PEC. Wniosek o przyznanie dodatku węglowego złożyło do tej pory 756 gospodarstw domowych.

red.

GMINA
JABŁONNA

GMINNE OBCHODY

NARODOWEGO
DNIA NIEPODLEGŁOŚCI

6 LISTOPADA 2022 R.

GODZ. 10.00 BIEG „JABŁONNA DLA NIEPODLEGŁEJ”

MIEJSCE: Szkółka Leśna Skierdy - Nadleśnictwo Jabłonna

10 LISTOPADA 2022 R.

GODZ. 10.00 MARSZ HISTORYCZNY W „DRODZE KU WOLNOŚCI”

MIEJSCE: od skweru na skrzyżowaniu ulic Golfowej i Mazowieckiej w Rajszewie do GCK Skierdy, ul. Nadwiślańska 1

GODZ. 18.00 KONCERT PIEŚNI PATRIOTYCZNYCH - Anna Maria Adamiak

MIEJSCE: GCK Skierdy, ul. Nadwiślańska 1

11 LISTOPADA 2022 R.

GODZ. 11.00 VIII SPACER „TRZCIANY MAŁO ZNANE”

MIEJSCE: Zbiórka przy tablicy ogłoszeń znajdującej się na skrzyżowaniu ul. Żwirowej i ul. Granitowej w Trzcianach

GODZ. 12.00 NIEPODLEGŁA DO HYMNU

wspólne śpiewanie hymnu, rozstrzygnięcie konkursu plastycznego #MojaNiepodległa Piękna Ojczyzna, wystawa prac pokonkursowych, Wielki Test Wiedzy o Niepodległości

MIEJSCE: parking przy Urzędzie Gminy Jabłonna, ul. Modlińska 152

GODZ. 18.00 MSZA ŚWIĘTA W INTENCJI OJCZYZNY

MIEJSCE: Kościół pw. Wniebowzięcia NMP w Chotomowie

GODZ. 19.00 UROCZYSTOŚCI POD POMNIKIEM PAMIĘCI POLEGŁYCH
I POMORDOWANYCH W LATACH 1939–1945 W CHOTOMOWIE**GODZ. 20.00** KONCERT PIEŚNI PATRIOTYCZNYCH
w wykonaniu CHÓRU AVE oraz ZESPOŁU VIS A VIS

MIEJSCE: GCK Chotomów, ul. Partyzantów 27

WWW.JABLONNA.PL

Płk Zdzisław Sokalski

Zdzisław Sokalski ukończył Szkołę Powszechną nr 2 w Legionowie, a następnie kontynuował naukę w przedwojennej Szkole Handlowej zredukowanej przez Niemców w czasie okupacji do rangi szkoły zawodowej (Handelsschule der Gemeinde Legionowo)

W latach 1937-1939 należał do drużyny harcerskiej ZHP przy Szkole Powszechnej nr 2 w Legionowie. W konspiracji od grudnia 1943 roku - Szare Szeregi - drużyna im. Zawiszy Czarnego przy tajnym gimnazjum, wprowadzony przez drużynowego, żołnierza 710 plutonu, Jerzego Chlewickiego ps. Odrowąż. Przysięgę składał przed Jerzym Siwińskim ps. Dąb, dyrektorem tajnego gimnazjum przy Gminnej Szkole Handlowej w Legionowie, który był również Zastępcą Komentanta Kadry Obywatelskiej na terenie Legionowa oraz przed ks. Wacławem Szelenbaumem ps. Bonus, kapłanem 1 Rejonu



„Marianowo - Brzozów”. Do zadań drużyny należało między innymi malowanie antyniemieckich haseł w ramach tzw. małego sabotażu, obserwacja i wystawianie tzw. czujek przed domami, w których odbywały się szkolenia wojskowe, sprzedaż „Nowego Kuriera Warszawskiego, kolportaż prasy konspiracyjnej - „Biuletynu Informacyjnego” i „Reduty”.

Zdzisław Sokalski przynależał do VII Obwód „Obroża”

(powiat warszawski) Warszawskiego Okręgu Armii Krajowej - 1 Rejon „Brzozów” (Legionowo) - pluton łączników w 1. kompanii pod dowództwem st. sierż. Ludwika Majchrzaka ps. Komar w 1. Batalionie dowodzonym przez ppor. Bolesława Szymkiewicza „Znicza”, do 5.08.1944. Zdemobilizowany rozkazem mjr. Romana Kłoczowskiego ps. Grosz.

red

Gen. Stanisław Mandykowski

Stanisław Mandykowski urodził się 4 listopada 1919 roku w Warszawie

W trakcie II wojny światowej brał udział w walkach na froncie. Jako ochotnik wziął udział w kampanii wrześniowej w 1939 roku z funkcją zastępcy dowódcy plutonu. Walczył w składzie 13. Dywizji Piechoty, która została rozbita przez siły pancerne 7 września. Jak wielu patriotów próbował przebiec się do Warszawy, ale po 17 września, czyli ataku Rosji Radzieckiej na Polskę, było to niemożliwe. W obliczu zagrożenia wzięciem do niewoli lub rozstrzelaniem reformował oddział.

W 1942 roku został żołnierzem Armii Krajowej. W 1944 roku schwytano go i postawiono przed plutonem

egzekucyjnym. Niemcy w ostatniej chwili postanowili zmienić wyrok. Dzięki temu ocalał, wykupiony z niewoli przez rodzinę i przyjaciół.

Był dwukrotnie internowany i aresztowany – przed referendum w 1946 roku i przed wyborami w 1947 roku. Represjonowany za czasów PRL. Przez dziesiątki lat pracował społecznie, w tym w stowarzyszeniach kombatanckich oraz w zakresie patriotycznej edukacji dzieci i młodzieży. Był wiceprezesem Światowego Prezydium Kombatanatów w Warszawie, zastępcą generała Antoniego Heda-Szarego pseudonim Szary. Jak mówił o sobie: Z pochodzenia warszawiak – sercem legionowianin.



Został odznaczony Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski, Krzyżem Armii Krajowej, Krzyżem Batalionów Chłopskich, Krzyżem Partyzanckim, Medalem Wojska Polskiego za 1939 rok, Złotym Krzyżem Oficerskim I Klasy w 100. rocznicę powstania Polskich Drużyn Strzeleckich, Ryngrafem Matki Boskiej Częstochowskiej wręczonym w dniu zaprzysiężenia w Armii Krajowej. W maju 2013 roku został Honorowym Obywatel Gminy Wieliszew.

Por. Władysław Jan Rusiecki

Por. Władysław Jan Rusiecki, po długim i pracowitym życiu, odszedł na „wieczną wartę” 5 listopada 2021 r. Uważał, że najlepszym sposobem krzewienia pamięci historycznej jest współdziałanie z młodzieżą szkolną i jej bezpośredni kontakt ze środowiskiem kombatanckim

Władysław Rusiecki urodził się 26 czerwca 1920 r. Jego rodzicami byli: Leokadia (z domu Muszyńska) i Feliks. Miał dwóch braci i siostrę. W 1925 r. wraz z rodziną zamieszkał w Legionowie, przy

ul. Żeromskiego. Jego tata, który był kolejarem, kupił 2 place i wybudował w Legionowie 2 domy. Młody Władysław poszedł w jego ślady i w czasie wojny również pracował na kolei. Przybrał pseudonim „Szary”. Jako uczestnik konspiracji Polskiego Państwa Podziemnego został odpowiednio wyszkolony. Podczas Powstania Warszawskiego był żołnierzem (w stopniu kaprała) legionowskiego Plutonu 700. – czyli Oddziału Dywersji Bojowej 1 Rejonu „Brzozów” VII Obwodu „Obroża” Armii Krajowej. Brał udział w walkach na terenie Legionowa i okolic.

Po zakończeniu wojny

Władysław został powołany, wbrew swej woli, do służby wojskowej i wcielony do Ludowego Wojska Polskiego. Zdezercerował, a następnie ukrywał się. W marcu 1947 r. zaryzykował i ujawnił się przed Komisją Amnestijną w Warszawie. Amnesticznie uzyskał. Powrócił do Legionowa i podjął pracę w legionowskim PSS „Społem”. Jak wynika z dokumentów IPN (donos z 1952 r.), „miał negatywny stosunek do obecnej rzeczywistości”, co miało oznaczać, że żadnej współpracy z UB nie podjął. Po pewnym czasie uzyskał zatrudnienie w PKS Warszawa, gdzie pracował aż

do emerytury.

Był bardzo aktywnym członkiem Koła nr 1 „Brzozów” Światowego Związku Żołnierzy Armii Krajowej w Legionowie i członkiem Rady Kombatanckiej przy Urzędzie Dzielnicy Wola. Por. Rusiecki zgromadził i przekazał do Muzeum Historycznego w Legionowie wiele cennych informacji z okresu okupacji, przydatnych przy tworzeniu publikacji o działaniach oddziałów „Obroża” AK w okolicach Legionowa.

Otrzymał następujące odznaczenia: Warszawski Krzyż Powstańczy, Krzyż Armii Krajowej, Odznakę „Akcji



Burza”, Odznakę Weterana Walk o Niepodległość, Srebrny Krzyż Zasługi, Krzyż Kawalerski OOP, Złotą Odznakę i Złotą Odznakę Honorową

„Za zasługi dla województwa warszawskiego” oraz Złotą Odznakę „Za zasługi dla Światowego Związku Żołnierzy Armii Krajowej”. o.ga

Cezariusz Kalinowski

Cezariusz Kalinowski urodził się 24 sierpnia 1931 r. w Warszawie. W 1937 r. wraz z rodzicami osiedlił się w Legionowie

Naukę rozpoczął w Szkole Powszechnej nr 2. Jego wychowawczynią była Zofia Dietrich – żona płk Edwarda Dietricha (honorowy obywatel Legionowa, tytuł nadano: 26.07.1995 r.). Pułkownik przygotowywał go wraz z grupą chłopców do działania w Szarych Szeregach.

W 1944 r. został wywieziony do obozu koncentracyjnego Bremen-Osterort. Wyzwolony z obozu w maju 1945 r. przez wojska angielskie. Po powrocie do Legionowa na jesieni 1945 r. rozpoczął naukę w Państwowym Gimnazjum Mechaniczno-Kolejowym w Warszawie. W tym okresie wstąpił do harcerstwa. Został drużynowym 81WDH.

Ukończył studia wyższe na Politechnice w Leningradzie (dzisiejszy Sankt Petersburg) na Wydziale Budowy Maszyn Energetycznych - specjalność silniki okrętowe. W ramach praktyki dyplomowej pływał na statku Lewant na morzach Europy, Azji i Afryki.

We wrześniu 1958 r. zaczął pracę w Biurze Projektów w Warszawie, gdzie pracował



45 lat do emerytury. Cezariusz Kalinowski jako kierownik pracowni projektowej dużo czasu poświęcał pracy zawodowej, projektując i nadzorując budowy na terenie całego kraju. Ma na swym koncie szereg patentów. Mimo obciążenia pracą zawodową, z wielkim oddaniem angażował się w pracę społeczną w Legionowie.

W 1974 r. został radnym Miejskiej Rady Narodowej w Legionowie, potem od 1981 r. jej Przewodniczącym. W wyborach do Rady Miasta, które odbyły się 27 maja 1990 r., startował z ramienia Komitetu Obywatelskiego „Solidarność”, zdobył mandat radnego.

W roku 1981 związał się z Towarzystwem Przyjaciół Legionowa, w 1989 r. został jego

prezesem, potem przez wiele lat pełnił funkcję wiceprezesa i ponownie w 2009 r. wybrany na prezesa pełni tę funkcję. Działalność w TPL i praca zawodowa skłoniły go do rezygnacji z pracy w Samorządzie.

Był organizatorem 80-tej rocznicy I. Polskiej Wyprawy Polarnej na Wyspę Niedźwiedzią, która wyruszyła z Legionowa pod kierownictwem inż. Czesława Centkiewicza. W ramach tych uroczystości Rada Miasta uchwaliła rok 2012 Rokiem Centkiewiczów i nadała Alinie i Czesławowi Centkiewiczom tytuły Honorowych Obywateli Miasta Legionowo. Na wniosek Bronisławy Romanowskiej-Mazur nadano mu tytuł Honorowego Prezesa TPL.

red

ppor. Tadeusz Kuźma ps. „Kruk”

Tadeusz Kuźma urodził się 25 maja 1925 r. w Rembelszczyźnie. Jego rodzice to Antoni Kuźma i Elżbieta z domu Szczur. Do Związku Walki Zbrojnej, przemianowanego na Armię Krajową, młodego Tadeusza wciągnęli nauczyciele z Nieporętu. Tam ukończył szkołę podoficerską

Był żołnierzem 1 drużyny, 2 plutonu, 8 kompanii, 3 Batalionu Armii Krajowej w Nieporęcie.

Podczas niemieckiej okupacji kilka razy brał udział w ochronie zrzutowiska w Olesinie i w Izabelinie. 1 sierpnia 1944 r. stawił się na żołnierskiej zbiórce w lesie pod Nieporętem. We wrześniu 1944 r. został wywieziony przez okupantów na roboty do Niemiec. Po zdobyciu tych terenów

przez amerykańskie wojsko (kwiecień 1945), wstąpił do polskich kompanii wartowniczych pod amerykańskim dowództwem. W sierpniu 1945 r. zdecydował się na powrót do Polski.

Tadeusz Kuźma aktywnie działał w środowisku kombatanckim. Przyczynił się do odnowienia na cmentarzu parafialnym w Nieporęcie kwatery żołnierzy Armii Krajowej, rozstrzelanych przez Niemców w lesie nieporęckim, w sierpniu 1944 r. Był jednym z inicjatorów ustawienia przy Dębie Wolności w Nieporęcie - tablicy upamiętniającej wszystkich żołnierzy konspiracji akowskiej, poległych lub zaginionych w latach okupacji hitlerowskiej i prześladowań stalinowskich. Za swoją działalność konspiracyjną, społeczną i środowiskową został wielokrotnie odznaczony,



awansowany do stopnia porucznika oraz otrzymał mundur wyjściowy oficera Wojska Polskiego. Pod koniec września 2020 r. ppor. Tadeusz Kuźma ps. „Kruk” otrzymał także odznaczenie pamiątkowe „Za zasługi dla SZŻAK”.

o.ga

Cześć ich pamięci



SIATKÓWKA. Ł Capital Legionovia – Grupa Azoty Chemik Police 0:3

Godzinka z prysznicem

W czwartek w Legionowie niespodzianki nie było. Siatkarkom aktualnego mistrza kraju z Polic, na inaugurację sezonu 2022/2023 w Tauron Lidze, wystarczyła godzinka z prysznicem na pokonanie naszej, nowej i ponoć najmłodszej drużyny w rozgrywkach. Mecz w Legionowie rozpoczął się od minuty ciszy dla oddania hołdu pamięci dla zmarłego przed kilkoma dniami najwybitniejszego siatkarza wszech czasów w naszym kraju, także jednego z najlepszych na świecie - Tomasza Wójtowicza

Pierwszy punkt nowego sezonu w Tauron Lidze zdobyła legionowska środkowa, 21-letnia Gabriela Dębowska, po bloku na reprezentantce kraju Agnieszce Korneluk (Kąkolewskiej). Początki były więc obiecujące, nasza drużyna dostrzymywała kroku faworytom do stanu 9:9. Potem górę wzięły większe umiejętności, sportowa klasa rywalek. Dodajmy może jeszcze na pocieszenie, że w tym pierwszym secie, nasze siatkarki wygrały rywalizację w bloku (3/2). To jednak za mało by rywalkom z Martyną Łukasik, Iga Wasilewską, dwoma Brazylijkami, Marią Stenzel czy Jovaną Brakocević-Conzian na czele zagrozić w pozostałych elementach siatkarskiego wyszkolenia.

W drugim secie wynik rywalizacji „rozjechał” się trochę wcześniej niż w pierwszym. Podopieczne trenera Pawła Kowala starały się grać odważnie, ale zbyt wiele błędów własnych, niższe umiejętności siatkarskie zaczęły robić różnice. Tym bardziej, że policzanki wiedziały już kto jest kto po legionowskiej stronie siatki i umiejętnie punktowały słabsze strony naszej drużyny. Pojawiły się w ich wykonaniu serwisowe asy, coraz skuteczniejszy był ich blok.

Trzeci set spotkania, podobnie jak drugi trwał tylko 21 minut, ale nasze siatkarki nie zdołały w nim przekroczyć nawet 10 punktów! Cóż, zdarza się tak, dominacja jednego zespołu, pokaz jego siły, albo jak kto woli - bezradności drugiej strony. Tym bardziej to przykre, że trener Mierzwinski dał odpocząć w tej partii swoim podstawowym zawodniczkom. Na małe usprawiedliwienie „łania” z Chemikiem dodajmy, że w meczu tym, ze względów proceduralnych nie mogły jeszcze wystąpić trzy nowe w naszym zespole: Paula Czerwińska, Marina Mazenko i ostatni nabytek zespołu, środkowa, Portorykanka – Ortiz.

Czy one będą już do dyspozycji trenera P.Kowala w następnym wyjazdowym spotkaniu w Łodzi i czy będą miały wpływ na lepszą postawę zespołu? (jb)



Najlepiej punktująca w legionowskim zespole, przyjmująca Aleksandra Dudek próbuje sforsować wysoki blok rywalek

Fot. fotoMiD



Rozgrywająca Diana Dąbrowska próbowała oszukiwać blok policzanek

Fot. fotoMiD

IL Capital Legionovia – Grupa Azoty Chemik Police 0:3 (18:25, 16:25, 8:25). Legionovia: Dąbrowska, Jedut(3), Dębowska (3), Duda (8), Dudek (11), Stefanik (2), Kulig (libero) oraz Mars, Szymańska, Kubas.

Dla Chemika Police najwięcej punktów zdobyły: 14. J.Brakocević- Conzian, po 12- Iga Wasilewska i Martyna Łukasik (MVP spotkania).



Powodów do uśmiechu w tym inauguracyjnym pojedynku sezonu 2022/23 z Chemikiem Police nasz zespół miał niewiele

Fot. fotoMiD



Tradycyjnie już przyjmowania na cztery ręce nie polecamy

Fot. fotoMiD



Trener mistrzyni kraju Marek Mierzwinski miał tylko czasami uwagi do swojego zespołu

Fot. fotoMiD



Na 10 spotkań derbowych ze Świt w XXI wieku Legionovia wygrała czterokrotnie. Trzy razy przegrała, trzykrotnie też w tych pojedynkach padł remis

Fot. fotoMiD

PIŁKA NOŻNA. Świt Nowy Dwór – Legionovia 2-2(0-1)

Remis na szczycie

W meczu 14.kolejki III ligi (gr.1) Legionovia zremisowała w Nowym Dworze Mazowieckim z miejscowym Świt 2-2 (0-1). Tym samym mecz na szczycie tabeli, wicelidera z liderem lub jak kto woli miejscowe derby z sąsiadami zza powiatowej między zakończyły się polubownym podziałem punktów. Ten wynik utrzymuje miejsca obu zespołów w tabeli, ale sympatycy obu drużyn mają do tego rozstrzygnięcia ambiwalentny stosunek

Np. część legionowskich fanów twierdzi, że ich zespół prowadząc w sobotę w Nowym Dworze od 48 minuty 2-0 stracił dwa punkty, nie potrafiąc utrzymać korzystnego dla siebie rezultatu. Po raz kolejny zresztą w tym sezonie. Inni skłaniają się do szanowania tego remisu na boisku wicelidera, podkreślając, że Legionovia w tym sezonie na wyjazdach jeszcze nie przegrała. Innymi słowy: jak się nie ma co się lubi, czyli zwycięstwa, trzeba uszanować i jeden zdobyty punkt, czyli remis.

Sobotnie spotkanie w Nowym Dworze, było nie było mecz na szczycie III ligi, swoim poziomem nie powaliło oglądających na kolana. Zwłaszcza pierwsza połowa tego meczu, raczej „chodzono” niż emocjonowano. Jedyna bramka tej odłony padła w 38. minucie, kiedy to po rzucie z autu na prawej stronie boiska o piłkę powalczył Sebastian Gołąb. Dośrodkował w pole karne, a tam nabiegający na piłkę Piotr Sonnenberg musnął ją głową. Mały rykoszet jednego z obrońców gospodarzy i nowodworski bramkarz Maksymilian Ciołek musiał wyjmować piłkę z siatki. Nowodworskie szybko chcieli odrobić straty, lecz przed przerwą zdołali trafić tylko w słupek bramki strzeżonej przez Jana Krzywańskiego.

Druga połowa była bardziej emocjonująca i padły w niej 3 gole. Już na samym jej początku (49') Legionovia podwyższyła swoje prowadzenie na dwa zero. Po płaskim dośrodkowaniu Patryka Koziary z kornera, najpierw z piłką minął się Bartosz Mroczek, ale stojący nieco dalej Daniel Choroś z siedmiu metrów umieścił futbolówkę w bramce Świtu. Kwadrans później padł pierwszy gol dla gospodarzy. Dośrodkowanie z lewej strony Buczkowskiego, piłkę sprytnie przepuścił, myląc jednego z obrońców, Arkadiusz Ciach, a Ukrainiec – Yaroslav Yampol z bliskiej odległości zdobył kontaktowego gola. W 70. minucie trener gospodarzy Mariusz Miecznikowski dokonał w swym zespole potrójnej zmiany, co pół minuty później zaowocowało wyrównującą bramką. Znowu w roli głównej wystąpił Y. Yampol, który pozostawiony bez opieki na piątym metrze, nie miał problemów ze skierowaniem piłki lewą nogą do legionowskiej bramki. Wnioski z tego meczu? Nie da się ukryć, że legionowski zespół musi nadal pracować nad koncentracją i wzajemną asekuracją przed własną bramką. (jb)

TAK GRAŁA III LIGA (GR.1)

Wyniki 14. Kolejki: Świt – Legionovia 2-2, Ursus – Pogoń 1-2, Mławianka – Unia 0-0, Błonianka – Lechia 0-1, Legia II – ŁKS II 0-7, Sokół – Pelikan 4-1, Broń – Jagiellonia II 0-1, Pilica – Olimpia 4-2, Warta – Concordia 0-0.

1. Legionovia Legionowo	27(7-6-1)	33-19
2. Świt Nowy Dwór Mazowiecki	27(8-3-3)	27-16
3. Mławianka Mława	25(7-4-3)	36-26
4. Pogoń Grodzisk Mazowiecki	25(7-4-3)	24-20
5. Lechia Tomaszów Mazowiecki	23(6-5-3)	20-14
6. Unia Skierniewice	23(6-5-3)	15-9
7. Legia II Warszawa	23(6-5-3)	29-24
8. ŁKS II Łódź	21(6-3-5)	28-20
9. Pelikan Łowicz	20(5-5-4)	21-20
10. Sokół Ostroda	20(6-2-6)	25-26
11. Broń Radom	19(5-4-5)	27-26
12. Jagiellonia II Białystok	18(5-3-6)	26-23
13. Pilica Białobrzegi	17(4-5-5)	19-24
14. Olimpia Zambrów	17(4-5-5)	19-25
15. Ursus Warszawa	10(1-7-6)	17-26
16. Warta Sieradz	9(1-6-7)	11-25
17. Błonianka Błonie	8(2-2-10)	13-33
18. Concordia Elbląg	7(1-4-9)	15-30

W następnej kolejce (5/6 listopada) grają: Legionovia – Mławianka (sob. godz. 12), Jagiellonia II – Świt, Pogoń – Broń, Lechia – Sokół, Unia – Legia II, Pelikan – Ursus, ŁKS II – Warta, Olimpia – Błonianka, Concordia – Pilica. (jb)



PIŁKA RĘCZNA. KPR Legionowo – Autoinwest Żukowo 35-26(17-14)

Szóste zwycięstwo

Legionowski lider rozgrywek Ligi Centralnej nie zwalnia tempa. W szóstej kolejce rozgrywek sezonu 2022/2023, podopieczni trenera Michała Prątnickiego odnieśli szóste zwycięstwo, pokonując w sobotę, w domowym spotkaniu KPR Autoinwest Żukowo 35-26 (17-14)

Żukowo, niespełna 10-tysięczne miasteczko należy administracyjnie do powiatu kartuskiego, choć zaliczane jest do pobliskiej aglomeracji trójmiejskiej. Szczypiornicy z Żukowa już drugi sezon dzielnie rywalizują na bezpośrednim zapleczu krajowej superligi i w Legionowie potwierdzili, że nie zamierzają „klekać” przed faworyzowanymi rywalami.

Aż do 26. minuty sobotniego spotkania goście walczyli z liderem jak równy z równym. Ba, dzięki swej ruchliwości i zwrotności, dobrze radzili sobie z uchodzącą za mocną defensywą gospodarzy. A że Kacper Zacharski nie miał tym razem w legionowskiej bramce „swojego dnia” przyjeźdźni prowadzili 3-2, 6-4, 10-8... Dopiero w końcówce pierwszej odsłony grający trener naszego zespołu doprowadził do remisu, a kolejne trzy bramki Filipa Fąfary spowodowały m.in., że nasz zespół schodził na przerwę z bramkową zaliczką.

W drugiej połowie nasz zespół kontrolował już wydarzenia na parkiecie, powiększając swoją przewagę. Dobrze w legionowskiej bramce spisywał się Tomasz Szałkucki, gole zaczęli zdobywać Mateusz

Chabior, Tomasz Kasprzak i Krystian Wołowicz, dobrą zmianę dał prawoskrzydłowy Maksymilian Śliwiński. Dość jednostronne już w drugiej połowie spotkanie bramką zakończył, tak jak je rozpoczął lewoskrzydłowy Marcin Kostro.

KPR Legionowo- Autoinwest Żukowo 35-26 (17-14). KPR: Zacharski, Szałkucki – Klapka (1), Ciok, Kasprzak (4), Fąfara (9), Chabior (6), Kostro (4), Tylutki (2), Wołowicz (3), Prątnicki (1), Śliwiński (5), Brzozowski, Jędrzejewski, Mehdiadeh. (jb)

TAK GRAŁA LIGA CENTRALNA

Wyniki 6. kolejki: KPR Legionowo - Autoinwest Żukowo 35-26, Anilana – AZS AWF 28-28 (karne:2-3), Śląsk – Wieluń 30-32, Olimpia – Zagłębie 35-30, Nielba – Warmia 32-30, Stal Mielec – Padwa 28-20, Orlen Upstream – stal Gorzów 29-29 (karne: 4-5)

1. KPR Legionowo

2. AZS AWF Biała Podlaska
3. Stal Mielec
4. Olimpia Piekary Śląskie
5. MKS Wieluń
6. Śląsk Wrocław
7. Stal Gorzów Wielkopolski
8. Orlen Upstream Przemysł
9. Warmia Olsztyn
10. Autoinwest Żukowo
11. Zagłębie Sosnowiec
12. Nielba Wągrowiec
13. Anilana Łódź
14. Padwa Zamość

17(6-0) 183-143

- 14(5-1) 193-168
- 14(5-1) 175-158
- 13(4-2) 189-167
- 12(4-2) 169-165
- 12(4-2) 190-182
- 9(3-3) 159-148
- 7(3-3) 178-190
- 6(2-4) 171-168
- 6(2-4) 172-184
- 6(2-4) 169-183
- 6(2-4) 149-180
- 4(1-5) 160-181
- 0 (0-6) 131-170

W następnej kolejce (4/5 listopada) grają: Warmia Olsztyn – KPR Legionowo, AZS AWF – Orlen Upstream, Żukowo – Stal Mielec, Stal Gorzów – Olimpia, Zagłębie – Śląsk, Anilana – Padwa, Wieluń – Nielba. (jb)



Filip Fąfara zdobył w tym spotkaniu 9 bramek

Fot. fotoMiD



Wysoko wybijający się w górę Krystian Wołowicz często sprowadzany był „do parteru” przez rywali

Fot. fotoMiD



W akcji kołowy Tomasz Kasprzak

Fot. fotoMiD



Tomasz Szałkucki dał dobrą zmianę w bramce Kacprowi Zacharskiemu

Fot. fotoMiD



Kibice dziękują, bo skrzydłowi Max Śliwiński i Marcin Kostro zrobili swoje, rozegrali dobre spotkanie i wraz z kolegami wygrali mecz

Fot. fotoMiD



Krzysztof Tylutki w pierwszej połowie doznał bolesnego urazu i na boisko już nie powrócił

Fot. fotoMiD