



GAZETA GMINNA

WIEŚCI NIEPORECKIE

SOŁECTWA: Aleksandrów, Beniaminów, Białobrzegi, Izabelin, Józefów, Kąty Węgierskie, Michałów-Grabina, Nieporęt, Rembelszczyzna, Rynia, Stanisławów Pierwszy, Stanisławów Drugi, Wola Aleksandra, Wólka Radzymańska, Zegrze Południowe



Wójt Maciej Mazur i Marszałek Adam Struzik podpisali umowę w sprawie dofinansowania inwestycji w Kompleksie Rekreacyjno-Wypoczynkowym Nieporęt-Pilawa



Ekologiczna inwestycja w porcie Nieporęt-Pilawa

Będzie odbiór ścieków z jachtów, powstaną nowoczesne sanitariaty i tężnia solankowa!

Już niebawem mieszkańcy gminy Nieporęt oraz goście przybywający nad Jezioro Zegrzyńskie będą mogli cieszyć się z nowych udogodnień. Jednym z najważniejszych będzie budowa instalacji kanalizacji sanitarnej, dzięki której możliwy będzie odbiór ścieków z jednostek pływających po tym pięknym akwenie. 21 kwietnia Marszałek Województwa Mazowieckiego Adam Struzik i Wójt Gminy Nieporęt Sławomir Maciej Mazur podpisali umowę w sprawie dofinansowania tego proekologicznego przedsięwzięcia. Planowany koszt inwestycji to 2,5 mln zł. Na ten cel Samorząd Województwa Mazowieckiego przekazał Gminie Nieporęt 1,5 mln zł.

– Głównym celem przedsięwzięcia jest ochrona wód Jeziora Zegrzyńskiego, największego zbiornika wody wokół metropolii warszawskiej, miejsca rekreacji i wypoczynku dla tysięcy mieszkańców województwa mazowieckiego.

– mówi wójt gminy Nieporęt Maciej Mazur – Dzięki zastrzykowi finansowemu, jaki nasza gmina otrzymała od Samorządu Województwa Mazowieckiego, na terenie Portu Nieporęt-Pilawa powstanie pierwszy i jedyny punkt odbioru ścieków z jednostek pływających po Jeziorze Zegrzyńskim.

To wspaniała wiadomość dla wszystkich, którym na sercu leży ochrona środowiska naturalnego. Z każdym rokiem przybywa osób wypoczywających na wodach Zalewu Zegrzyńskiego, wzrasta też liczba łodzi, w tym dużych jachtów, cumujących w naszych portach.

Odbiór ścieków z jednostek pływających okazał się poważnym wyzwaniem przed jakim stanęła gmina Nieporęt. Budowa kanalizacji sanitarnej z całą pewnością korzystnie wpłynie na ekosystem jeziora i jego okolic.

Do przetargu przystąpiło siedem firm. Budowę kanalizacji zajmie się Przedsiębiorstwo Budownictwa Wodnego w Warszawie S.A. Zgodnie z umową wykonawca będzie miał 90 dni na zakończenie inwestycji.

Budowa kanalizacji sanitarnej w rejonie Kompleksu Rekreacyjno-Wypoczynkowego Nieporęt-Pilawa to ważny, ale niejedyny element tej dużej inwestycji. W założeniach projektu znajduje się również montaż nowoczesnych modułów sanitarnych. Dofinaso-

wanie pozwoli także na wybudowanie sieci wodociągowej i nowoczesnej tężni solankowej, która z całą pewnością podniesie atrakcyjność terenu Kompleksu Rekreacyjno-Wypoczynkowego Nieporęt-Pilawa i ma dużą szansę stać się kolejną wizytówką gminy Nieporęt.

Mikroklimat tężni od dawna wykorzystywany jest w profilaktyce i leczeniu schorzeń górnych dróg oddechowych. Przynosi ulgę także w innych stanach chorobowych, takich jak: zapalenie zatok, rozedmie płuc, nadciśnieniu tętniczym, nerwicy wegetatywnej i w przypadku ogólnego wyczerpania. U ludzi zdrowych spacer i inhalacje w pobliżu tężni powodują wzrost odporności organizmu. Specjaliści zapewniają, że

aerazol solankowy ma działanie bakteriobójcze.

– Budowa tężni w czasach pandemii SARS-CoV-2 ma szczególne znaczenie terapeutyczne i rehabilitacyjne. Jestem przekonany, że stanie się ona nie tylko niezwykle atrakcyjnym miejscem rekreacji i wypoczynku, ale przede wszystkim strefą rehabilitacji dla osób, które przeszły COVID-19 i cierpiących z powodu chorób układu oddechowego. – mówi wójt gminy Nieporęt. – Realizacja projektu w otoczeniu Jeziora Zegrzyńskiego pozwoli zachować ten niewielki ekosystem dla następnych pokoleń, zapewniając coraz bardziej zurbanizowanemu społeczeństwu stałą i ogólnie dostępną możliwość kontaktu z żywą przyrodą.

□ Anna Machejda



2 MAJA DZIEŃ FLAGI Rzeczypospolitej Polskiej

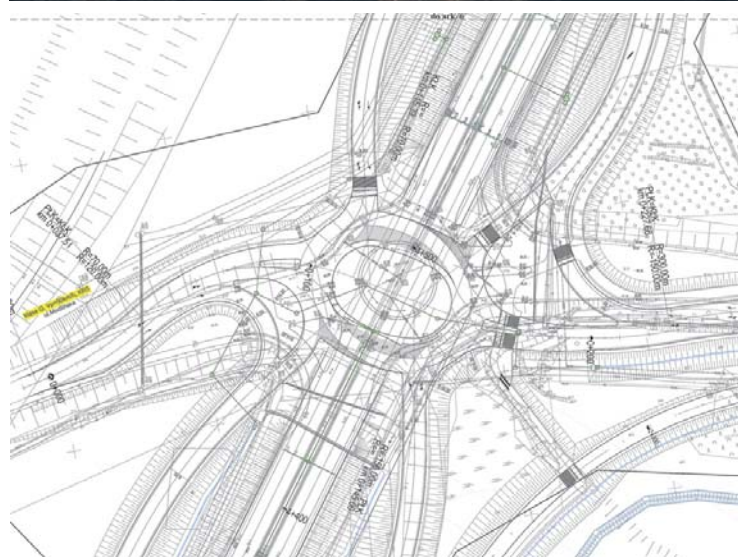
Przebudowa ronda w Zegrzu Południowym. Będzie estakada

Drogowa rewolucja w Zegrzu Południowym. Kierowcy jadący z Legionowa w stronę Serocka będą pokonywali trasę dużo szybciej i bezpieczniej.

Wszystko za sprawą przebudowy skrzyżowania drogi krajowej nr 61 (DK nr 61) z drogą wojewódzka nr 631 (DW nr 631). Istniejące w tym miejscu rondo stanie się rondem turbinowym, czyli takim, na którym poszczególne pasy ruchu oddzielone są od siebie wysepką, lub rodzajem krawężnika. Nad rondem powstanie estakada, która zapewni bezkolizyjny przejazd w kierunku Serocka. Skierowanie części ruchu samochodowego górą spowoduje zmniejszenie korków i zatorów drogowych, powstających w tym miejscu zwłaszcza w ciepłych miesiącach roku. Projekt rozbudowy drogi krajowej nr 61 na odcinku 4,5 km przewiduje także poszerzenie jej do drogi czteropasmowej. Wszystko to ma na celu poprawę bezpieczeństwa i komfortu kierujących.

Nowa inwestycja drogowa będzie wiązała się też z pewnymi przejściowymi utrudnieniami. Budowa wiaduktu nad drogą krajową nr 61 na 3 miesiące ma wstrzymać ruch kolejowy w stronę Radzimina.

Obecnie trwają prace koncepcyjne. Szczegółowy plan przedsięwzięcia poznamy najprawdopodobniej w październiku. Zgodnie z założeniami, kierowcy pojadą przebudowaną drogą w połowie 2024 r. □ AM



Dodatkowe miejsca parkingowe dla odwiedzających Dziką Plażę

Ponad 3 tysiące metrów kwadratowych – o tyle zwiększy się powierzchnia miejsc postojowych dla odwiedzających południowe wybrzeże Jeziora Zegrzyńskiego. To kolejne udogodnienie, jakie nieporęccy władarze szykują dla wszystkich, którzy pragną wypocząć na terenie gminy Nieporęt. Nowy parking powstanie przy ul. Zegrzyńskiej, w pobliżu Dzikiej Plaży. Na początku kwietnia nastąpiło w tej sprawie otwarcie ofert. Wybrana przez gminę firma będzie mieć 4 tygodnie na wyrównanie terenu, zdjęcie humusu, rozłożenie geowłókniny oraz wykonanie nawierzchni z kruszywa naturalnego. Parking przy Zegrzyńskiej powinien powstać jeszcze



przed rozpoczęciem sezonu letniego i ma pomieścić około 200 samochodów. Planowany koszt inwestycji to 145 000 zł. □ AM

Prace budowlane na ulicy Dębowej w Józefowie

Zakończyły się prace przy budowie kanalizacji sanitarnej w ul. Dębowej w Józefowie. W ramach projektu na odcinku 130 m.b. wybudowano sieć kanalizacji sanitarnej grawitacyjnej wraz z odcieczkami do posesji. Obecnie trwa odtwarzanie nawierzchni po budowie kanalizacji sanitarnej. Prace prowadzi Inżynier Adam Pol Adam Michalik z Adampola. Kanalizacja będzie eksploatowana przez Gminny Zakład Komunalny w Nieporęcie. Przewidywany termin realizacji to 30.06. br. Inwestycja kosztować będzie około 90 tys. zł.

□ AG



Termomodernizacja szkoły w Stanisławowie Pierwszym

Gruntowa pompa ciepła, fotowoltaika i oświetlenie LED w Szkole Podstawowej w Stanisławowie Pierwszym. Gmina Nieporęt otrzymała 2,5 mln złotych ze środków unijnych na głęboką termomodernizację budynku szkoły.



Uczniowie i pracownicy Szkoły Podstawowej w Stanisławowie Pierwszym już wkrótce będą korzystać z najnowocześniejszych i proekologicznych rozwiązań. Dzięki dofinansowaniu ze środków unijnych możliwa będzie termomodernizacja budynku. Inwestycja obejmie montaż gruntowej pompy ciepła wraz z dolnym źródłem, wykonanie instalacji chłodząco-grzewczej przystosowanej do pracy w układzie z pompą ciepła, instalacji wentylacji mechanicznej, budowę instalacji fotowoltaicznej. Co to oznacza w praktyce? Jak udało nam się dowiedzieć całkowitą nowością będzie zastosowanie sufitów grzewczo-chłodzących, które w okresie wysokich temperatur schłodzą pomieszczenia do żądanej temperatury, a przy tym nie wysuszą powietrza. Co więcej, przy zastosowaniu tego rozwiązania nie ma zjawiska powiewu zimnego powietrza. Źródłem chłodu dla instalacji jest gruntowy wymiennik cie-

pła. Ciepło odebrane z pomieszczeń będzie magazynowane w gruncie i wykorzystane jesienią do ogrzewania szkoły. Poprzez zastosowanie wentylacji mechanicznej, na bieżąco dostarczane będzie świeże powietrze. Ogrzewanie oraz chłodzenie będzie oparte na odnawialnych źródłach energii (pompa ciepła oraz panele fotowoltaiczne). Takie rozwiązanie pozwoli nie tylko zmniejszyć koszty eksploatacyjne ale również zmniejszy emisję szkodliwych substancji do środowiska. Nad całością instalacji „czuwać” będzie system zarządzania energią. Termin zakończenia realizacji tej proekologicznej inwestycji planowany jest na koniec września 2022 r.

Warto podkreślić, że nasz wniosek znalazł się na 9. miejscu listy rankingowej Mazowieckiej Jednostki Wdrażania Programów Unijnych. Konkurencja była wyjątkowo duża, w konkursie złożono prawie 200 wniosków, z czego tylko 9 uzyskało dofinansowanie. □ AM



Nowe latarnie na Królewskiej

Lada moment ruszy budowa oświetlenia na ul. Królewskiej w Aleksandrowie. Pod koniec kwietnia na teren robót został wprowadzony wykonawca. Stare lampy sodowe zostaną zastąpione przez energooszczędne oświetlenie ledowe. Na odcinku 935 metrów stanie 25 nowoczesnych latarni. Wykonawcą inwestycji jest warszawska firma FB Serwis SA. Koszt budowy nowego

oświetlenia to 114 184,34 zł. Zgodnie z umową, nowe lampy rozświetlą ul. Królewską w Aleksandrowie już pod koniec czerwca. Ich pojawienie się z całą pewnością poprawi bezpieczeństwo mieszkańców i korzystnie wpłynie na środowisko. Oświetlenie LED zużywa znacznie mniej energii elektrycznej niż przestarzałe żarówki sodowe. □ AM

Kolejny Partner „Nieporęckiej Karty Rodziny 3+”

Do grona Partnerów „Nieporęckiej Karty Rodziny 3+” przystąpił kolejny przedsiębiorca.

To pani **Joanna Malinowska**, która świadczy **porady prawne**. Pani mecenas Malinowska specjalizuje się w prawie cywilnym, gospodarczym i prawie pracy. W ramach „Nieporęckiej Karty 3+” oferuje pierwszą poradę gratis. Na kolejne konsultacje obowiązuje 50% zniżka. Kontakt telefoniczny – tel. 501-133-572 adres e-mail: joanna.malinowska@adwokatura.pl

„Nieporęcka Karta Rodziny 3+” stworzona została z myślą o rodzinach, mających troje lub więcej dzieci, zamieszkujących na terenie gminy Nieporęt. Program ma na celu wspieranie rodzin wielodzietnych, ułatwianie im członkom dostępu do różnorodnych dóbr i usług

oraz promowanie ich pozytywnego wizerunku. Każdy Partner programu przystępując do niego, przedstawia ofertę usług i zniżek dla posiadaczy Karty. Ma wówczas prawo do korzystania z grafiki „Nieporęckiej Karty Rodziny 3+”.

Lista Partnerów programu znajduje się na stronie: www.nieporret.pl/mieszkanicy/nieporocka-karta-rodziny/. □ AM



WIEŚCI NIEPORĘCKIE

Wydawca: Urząd Gminy Nieporęt
pl. Wolności 1, 05-126 Nieporęt
tel. (22) 767 04 00
Druk: Agora – Poligrafia Sp. z o.o.
ISSN 1897-1911

Więcej pieniędzy na wymianę pieców dla mieszkańców naszej gminy

Będą większe dotacje na wymianę „kopciuchów” w gminie Nieporęt. Rada Gminy Nieporęt podczas marcowej sesji przegłosowała uchwałę o dofinansowaniu kosztów inwestycji służących ochronie powietrza, polegających na wymianie dotychczasowych źródeł ciepła.

Dotacja przyznawana będzie w wysokości 75% kosztów przedsięwzięcia, nie więcej jednak niż w kwocie 5 000 zł. To aż od 2 tysiące więcej niż dotychczas! Co ważne, z pieniędzy tych będzie mogło skorzystać więcej osób. Zgodnie z uchwałą Rady Gminy, o dofinansowanie będą się teraz mogli starać również właściciele budynków, w których prowadzona jest działalność gospodarcza. Do tej pory o dotacje mogli występować jedynie właściciele domów jednorodzinnych i bloków, w których mieszkania są ogrzewane wspólnym źródłem ciepła. Do-

tacja może być udzielona na dofinansowanie następujących kosztów przedsięwzięcia (koszty kwalifikowane):

- 1) kosztów demontażu dotychczasowego źródła ciepła zasilanego paliwem stałym;
- 2) kosztów zakupu i montażu nowego źródła ciepła zasilanego prądem lub gazem;
- 3) kosztów zakupu i montażu osprzętu niezbędnego do instalacji i funkcjonowania nowego źródła ciepła.

Aby otrzymać dotację należy złożyć wniosek do Wójta Gminy

Nieporęt. Wszelkie niezbędne wzory dokumentów dostępne są na stronie internetowej urzędu gminy w zakładce Ekologia. Wnioski można składać od 29 kwietnia.

Uwaga! Złożenie wniosku o udzielenie dotacji nie jest równoznaczne z przyznaniem dotacji. Wnioski o dotację na wymianę źródeł ciepła należy składać w kancelarii Urzędu Gminy nie później niż do dnia 15 września 2021 r. Wnioski złożone po tym terminie pozostaną bez rozpatrzenia.

AM



Uwaga! Kary za brak informacji o sposobie ogrzewania

Kopciuchy znikną z gminy Nieporęt? Jesteśmy na dobrej drodze. Od lipca 2021 r. w całej Polsce ruszy program ewidencji źródeł ogrzewania (CEEB). Dzięki temu gminy będą miały narzędzie do kontroli tych, którzy uporczywie trują powietrze.

Co wdrożenie w życie Centralnej Ewidencji Emisyjności Budynków oznacza w praktyce? Do tej pory, zgodnie z założeniami programów „Czyste powietrze” i „Stop smog”, gminy informowały mieszkańców o trwającej inwentaryzacji źródeł ciepła i apelowały o wypełnianie stosownych kwestionariuszy, które pozwoliłyby urzędnikom ocenić jak wiele pieców w gminie nie spełnia odpowiednich norm i wymaga wymiany (kwestionariusz publikowaliśmy w lutym numerze Więści Nieporęckich jest on również dostępny na stronie internetowej Urzędu Gminy Nieporęt w zakładce Ekologia). Od 1 lipca wszyscy właściciele budynków będą mieli 12 miesięcy na złożenie deklaracji

dotyczącej źródła ogrzewania. Jeśli tego nie zrobią, będą im grozić kary finansowe od 500 do nawet 5 tysięcy złotych. Mandat wystawi policja, straż gminna czy wojewódzki inspektor ochrony środowiska. Także wójt, burmistrz lub prezydent miasta będą mogli zgłosić sprawę do sądu jako oskarżyciele publiczni. Program w założeniu ma usprawnić zbieranie i aktualizowanie danych dotyczących źródeł ogrzewania. Co ciekawe, zebrane przez urzędników informacje mają być weryfikowane i aktualizowane np. podczas rutynowych przeglądów kominiarskich.

AM



Bezpłatne oznakowanie psów

Informujemy, że trwa akcja bezpłatnego oznakowania psów poprzez wszczęcie pod skórę elektronicznego mikroprocesora (czipa).

Akcja ta finansowana jest przez Gminę Nieporęt w ramach Programu opieki nad zwierzętami bezdomnymi oraz zapobiegania bezdomności zwierząt na terenie Gminy Nieporęt w 2021 roku i potrwa do czasu wyczerpania środków finansowych przeznaczonych na ten cel w 2021 roku.

Elektroniczny czip z zakodowanym niepowtarzalnym numerem jest wprowadzany podskórnie na szyi lub między łopatkami psa i może działać nawet kilkadziesiąt lat. Zabieg trwa kilka sekund i jest dla zwierzęcia odczuwalny podobnie jak zastrzyk.

Specjalnym czytnikiem można odczytać numer czipa i po sprawdzeniu w elektronicznej bazie danych uzyskać informacje o właścicielu psa. Umożliwia to praktycznie natychmiastowe powiadomienie go

o odnalezieniu czworonoga. Elektroniczne oznakowanie jest niezbędne, aby móc podróżować ze zwierzęciem po krajach Unii Europejskiej.

Akcja dotyczy psów, które ukończyły 4. miesiąc życia.

Warunkiem bezpłatnego oznakowania psa jest:

- wypełnienie wniosku o wykonanie zabiegu elektronicznego oznakowania psa,
- okazanie książeczki zdrowia psa, rodowodu lub innego dokumentu potwierdzającego prawo do zwierzęcia,
- okazanie aktualnego świadectwa szczepienia psa przeciwko wściekliźnie.

Po spełnieniu ww. warunków właściciel otrzyma skierowanie na wykonanie zabiegu trwałego oznakowania psa w gabinecie we-



terynaryjnym ALFAWET Michał Garwacki, znajdującym się przy ul. Jana Kazimierza 105 w Nieporęcie. Po zaszczepieniu psa właściciel otrzymuje potwierdzony przez lekarza dokument o wykonaniu elektronicznego oznakowania psa, a dane dotyczące zwierzęcia i jego właściciela zostaną wprowadzone do Międzynarodowej Bazy Danych SAFE ANIMAL www.safe-animal.eu.

Wniosek dostępny jest na stronie internetowej www.nieporęt.pl w zakładce Dla mieszkańców lub w Urzędzie Gminy Nieporęt, Dział Gospodarki Komunalnej, pok.4, parter, tel. (22) 767 04 27. AZ

Drodzy Strażacy

Z okazji Dnia Świętego Floriana, Druhom i Druhom wszystkich jednostek Ochotniczej Straży Pożarnej w gminie Nieporęt składamy najlepsze życzenia i gorące podziękowania za ofiarną służbę, za trud i wysiłek jaki wkładacie w ratowaniu życia i mienia ludzkiego.

Wasza bezwarunkowa gotowość do niesienia pomocy daje nam, mieszkańcom, poczucie bezpieczeństwa. Dziękujemy, że zawsze możemy na Was liczyć. W dniu Waszego święta życzymy Wam opieki patrona strażaków – św. Floriana, bezpiecznych powrotów z akcji, a przede wszystkim wytrwałości i satysfakcji z pełnienia strażackiej służby.



Lepsze połączenia ze strażą pożarną. Zgłoszenia na 998 trafią teraz do CPR

W maju rozpocznie się proces przełączania numeru 998 do Centrów Powiadomienia Ratunkowego w województwie mazowieckim.

Co to oznacza? Wybierając numer alarmowy 998 zostaniemy połączeni z operatorem CPR, który przyjmie zgłoszenie i przekaze je do właściwej jednostki Państwowej Straży Pożarnej oraz innych służb, jeśli będzie taka potrzeba. Skróceniu ulegnie również czas oczekiwania na odebranie połączenia. Jak informuje MSWiA, średni czas mierzony od momentu wybrania numeru alarmowego 112 do odebrania połączenia przez operatora numerów alarmowych w CPR wynosi około 11 sekund. Po przełączeniu numeru alarmowego 998 do CPR, czas oczekiwania na połączenie będzie podobny. Kolejnym efektem przełączenia numeru alarmowego 998 do Centrów Powiadomienia Ratunkowego będzie ujednolicenie sposobu obsługi zgłoszeń kierowanych na numery alarmowe,



w tym zgłoszeń obcojęzycznych. Przełączenie numeru alarmowego 998 pozwoli również na wyeliminowanie bezpośredniego kierowania do służb zgłoszeń niezasadnych lub fałszywych. Będzie to miało pozytywny wpływ zarówno na czas, jak i na skuteczność udzielania pomocy osobom, które rzeczywiście jej potrzebują. Proces przełączania numeru do straży pożarnej w całej Polsce potrwa do listopada 2021 r. Przypominamy jednocześnie, że zgłoszenia alarmowe można kierować też na nr 112, który działa na terenie całej Europy.

AM

Zatrudnimy lekarzy

Centrum Medyczne Nieporęt Sp. z o.o.

zatrudni



LEKARZA MEDYCYNY RODZINNEJ I LEKARZA INTERNISTĘ.

Oferujemy atrakcyjne warunki pracy i przyjazną atmosferę w środowisku zawodowym. Chętnie nawiążemy współpracę z osobą, która zechce związać swoją przyszłość, także rodzinną, z gminą Nieporęt i myśli o osiedleniu się na terenie naszej gminy.

Osoby zainteresowane zatrudnieniem w Centrum Medycznym Nieporęt prosimy o przesłanie CV na adres e-mail: urząd@nieporęt.pl oraz biuro@cmn.nieporęt.pl

Więcej informacji pod nr tel. 22 767-57-24; 512-503-029, Zarząd i Rada Nadzorcza spółki Centrum Medyczne Nieporęt

Terapeuta Tomasz Zasada radzi...

Pandemia a uzależnienie gdzie i kiedy szukać pomocy?



Pandemia COVID-19 zmieniła życie mieszkańców całego globu. Miliony ludzi straciły życie, a wielu ozdrowieńców wciąż boryka się z pocovidowymi powikłaniami, które utrudniają im normalne funkcjonowanie. Koronawirus odcisnął też potężny ślad na naszej psychice. Lekarze psychiatrzy i psychoterapeuci na całym świecie alarmują, że znacząco wzrosła liczba pacjentów, borykających się z zaburzeniami lękowymi czy depresją. U wielu osób pojawił się też problem z uzależnieniem.

Długie przebywanie w izolacji, zdalna praca czy nauka okazały się dla wielu z nas niezwykle trudnym wyzwaniem. Kolejnym realnym zagrożeniem stała się utrata pracy, a co za tym idzie ekonomicznej stabilizacji. Życie w niepewności, przez wiele miesięcy, musiało negatywnie odbić się na zdrowiu psychicznym części społeczeństwa. Wielu ludzi, szukając ucieczki przed lękiem i niepewnym jutrem, sięgnęło po alkohol lub inne substancje psychoaktywne. Duża liczba dzieci i młodzieży, z braku możliwości wyjścia i spotkania się z rówieśnikami, zaczyna przejawiać uzależnienie od gier i Internetu. Sytuacja pandemiczna spowodowała znaczny wzrost zagrożeń związanych z wszelkiego rodzaju uzależnieniami. Dzięki użytkom lub zanurzeniu się w wirtualnym świecie, łatwiej zapomnieć nam o bieżących trudnościach.

Co robić, jeśli zauważymy, że z naszymi najbliższymi dzieje się coś niedobrego? Jak rozpoznać pierwsze symptomy uzależnienia? Kiedy i gdzie szukać pomocy? Zapytaliśmy o to Tomasza Zasadę, specjalistę terapii uzależnień, współpracującego z gminnym Punktem Informacyjno-Konsultacyjnym ds. Uzależnień.

– To, co może nas zacząć niepokoić to całkowita zmiana zachowania. Jeśli dziecko było pogodne, aktywne i nagle zaczyna się izolować, unika kontaktu z rówieśnikami lub rodzicami, albo odwrotnie, było nieśmiałe, a nagle staje się duszą towarzysztwa, to powinniśmy bliżej się temu przyjrzeć. – mówi nam Tomasz Zasada. – Kolejnym sygnałem, który powinien nas zaalarmować, to ilość czasu spędzonego w sieci, a także coraz częstsze tajemnice w związku z działaniami w Internecie. Tajemnice te mogą wynikać z różnych powodów. Może to być

spowodowane m.in., zagrożeniem przemocą, która staje się coraz powszechniejsza w relacjach wirtualnych. – mówi terapeuta – Zdarzają się również nieadekwatne reakcje na prośbę o zakończenie używania komputera czy telefonu, lub na nasze pytanie, czym dziecko zajmuje się w sieci. Kolejnym sygnałem jest poświęcenie dotychczasowych zainteresowań realizowanych „na żywo” na rzecz komputera czy konsoli. Podobnie jest z kontaktem z rówieśnikami. Kontakt ten coraz częściej przenosi się i ogranicza wyłącznie do sieci. – podkreśla Zasada. – Także zmiana wyglądu czy zapachu może być wskazówką, że dzieje się coś niedobrego.

Wspomniane sygnały powinny skłonić nas do kontaktu ze specjalistą, ponieważ nastolatek czy nawet dorosły, u którego wystąpiły objawy uzależnienia, sam nie poradzi sobie z tym problemem.

– Od czerwca obserwowałem też zwiększoną liczbę zgłaszanych problemów związanych z trudnymi relacjami wśród najbliższych. Wpływ na nasilenie się trudnych sytuacji w relacjach z domownikami wynikał głównie z faktu, że duża część z nich po raz pierwszy spędziła taką dużą ilość czasu wspólnie, bez możliwości wyjścia. – mówi terapeuta. – W wyniku działania rodziców do poradni zgłosiło się kilkoro nastolatków, którzy zbyt wiele czasu spędzali w Internecie lub zaczęli eksperymentować z substancjami psychoaktywnymi. – dodaje Zasada – W okresie jesiennym również obserwowałem nasilenie takich zachowań, duży wpływ na to miało zdalne nauczanie. Im dłużej młodzież przebywała przed komputerem, tym mniej motywacji miała na wyjście z domu.

W razie zauważenia niepokojących objawów, nie czekajmy tylko od razu zgłoszmy się do działającego w naszej gminie bezpłatnego Punktu Informacyjno-Konsultacyjnego ds. Uzależnień. Punkt działa w środy w godzinach 12.00–18.00. Informacje i zapisy na konsultacje pod numerem tel. 606 353 263.

W 2020 roku z bezpłatnej pomocy terapeuty w gminie Nieporęt skorzystało kilkadziesiąt osób. Łącznie odbyło się 96 konsultacji. Punkt Informacyjno-Konsultacyjny ds. Uzależnień finansowany jest w ramach gminnego programu profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych oraz przeciwdziałania narkomanii w 2021 r.

AM

Rozbudowa rehabilitacji w Centrum Medycznym Nieporęt

Lekarze alarmują, że coraz więcej pacjentów, którzy przeszli zakażenie koronawirusem, aby powrócić do pełni sił, potrzebują intensywnej rehabilitacji. Dobrą wiadomością dla mieszkańców gminy Nieporęt będzie więc fakt rozbudowy Centrum Medycznego Nieporęt.

– Działamy w sprawie rozbudowy budynku przychodni przy ul. Podlesnej 4. To, jak ważnym elementem powrotu do pełni sił i zdrowia jest rehabilitacja, uzmysłowiła nam wszystkim pandemia COVID-19. Sam, jako ozdrowieniec mogę coś o tym powiedzieć. Dlatego jestem głęboko przekonany, że planowana rozbudowa części rehabilitacyjnej Centrum Medycznego Nieporęt, uwzględniająca w dużej mierze potrzeby pacjentów pocovidowych, jest w dzisiejszych czasach jednym z ważniejszych zadań gminy Nieporęt. – napisał na swoim profilu facebookowym wójt gminy Nieporęt Maciej Mazur.

Przychodnia rehabilitacyjna w Nieporęcie posiada bogatą ofertę zabiegów i cieszy się ogromnym zaufaniem wśród pacjentów. Jej rozbudowa z całą pewnością wpłynie na poprawę zdrowia mieszkańców gminy. □ AM



Mowa 3-latków – kiedy do logopedy?



Często rodzice 3-latków zgłaszają się na ćwiczenia logopedyczne, ponieważ ich pociecha nie wymawia

głoski R lub SZ. Czasem martwią się też, że dziecko jąka się, zaczyna. Czy istotnie są to niepokojące sygnały? Czy 3-latek nie jest za mały na rozpoczęcie terapii logopedycznej?

Wymowę dziecka rozpoczynającego edukację przedszkolną charakteryzuje duża umiejętność odtwarzania dźwięków mowy. Choć dziecko potrafi poprawnie artykułować głoski w izolacji i „na żądanie”, to w mowie spontanicznej często są zamieniane na łatwiejsze.

Mimo wszystko dziecko 3-letnie powinno już wymawiać wszystkie samogłoski (a, o, e, u, i, y, a, ę). Sporadycznie mogą występować zamiany np. a=o, e=a, i=y.

Prawidłowo powinny być realizowane spółgłoski wargowe (m, mi, b, bi, p, pi), wargowo-zębowe (f, fi, w, wi), tylnojęzykowe (k, ki, g, gi) oraz ch, przedniojęzykowo-zębowe (t, d, n), przedniojęzykowo-dziąsłowe (l, li), spółgłoski – j, ł, a także głoski środkowojęzykowe (ś, ź, ć, dź).

W mowie trzylatków występują liczne zniekształcenia. Jest to związane z niewykształconą jeszcze sprawnością aparatu artykulacyjnego. Dziecko w tym wieku ma prawo nie wymawiać głosek szumiących (sz, ż, cz, dż) oraz syczących (s, z, c, dz) dopuszczalna jest zamiana tych głosek na (ś, ź, ć, dź) pod warunkiem, że nie ma deformacji tych dźwięków.

Podobnie głoska R – tak oczekiwana przez rodziców – przez 3-latka może być realizowana jako L lub J.

Zachęcam do konsultacji ze specjalistą, który pomoże podjąć decyzję o wczesnej interwencji logopedycznej. Oprócz oceny poprawności artykulacji dokona obserwacji jak zbudowany jest i jak funkcjonuje aparat artykulacyjny. Logopeda sprawdza:

- czy nie ma dużych ubytków uzębienia lub wady zgryzu,
- czy nie jest skrócone wędzidełko podjęzykowe lub przyzębowe,
- czy język przyjmuje prawidłową pozycję w stanie spoczynku i podczas artykulacji,
- czy dziecko oddycha nosem,
- czy dziecko prawidłowo połyka,
- czy dziecko sprawnie pije z kubka i posługuje się łyżką,
- czy głos jest dźwięczny, nieunosowany,
- czy wypowiedzi mają czytelną intonację,

- czy słuch jest prawidłowy (badanie orientacyjne),
- czy maluszek nawiązuje kontakt wzrokowy z rozmówcą,
- czy dziecko używa gestów w komunikacji,
- czy wypowiada wyrazy kilkusylabowe,
- czy buduje zdania złożone,
- czy występuje nie płynność mowy,
- czy zasób słów jest stosowny do wieku

Czasami wskazane są badania i konsultacje z innymi specjalistami np. ze stomatologiem, ortodontą, laryngologiem, foniatrami, psychologiem lub psychiatrą.

Drodzy Rodzice!
Każde dziecko rozwija się indywidualnie, we własnym tempie. W przypadku wątpliwości warto jak najszybciej podjąć odpowiednie działania. Nie ma co liczyć, że dziecko „wyrośnie z tego”. Wady wymowy i zakłócenia rozwoju można skorygować dzięki systematycznym ćwiczeniom.

□ Joanna Kilińska
Logopeda z Gminnego Przedszkola w Nieporęcie oraz Szkoły Podstawowej w Stanisławowie Pierwszym

Alimenty na dziecko, o czym warto pamiętać



Jednym z najczęstszych problemów związanych z obowiązkiem alimentacyjnym na rzecz małoletniego

dziecka jest zagadnienie w jakiej wysokości możemy określić wysokość świadczenia alimentacyjnego. Zaczynamy od podstaw. Obowiązek alimentacyjny, służy do zapewnienia środków utrzymania (w tym również w miarę potrzeby wychowania) dziecka, które nie jest w stanie utrzymać się samodzielnie.

Może również polegać na osobistych staraniach jednego rodzica o utrzymanie lub wychowanie względem małoletniej osoby. Jednakże wówczas ciężar finansowania utrzymania dziecka spoczywa na drugim rodzicu. Zgodnie z art. 133 §1 kodeksu rodzinnego i opiekuńczego obowiązek alimentacyjny nie występuje, gdy dochody z majątku dziecka wystarczają na pokrycie kosztów jego utrzymania i wychowania.

Na zakres świadczeń alimentacyjnych w stosunku do małoletniego dziecka składają się dwa elementy tj.: usprawiedliwione potrze-

by uprawnionego oraz zarobkowe i majątkowe możliwości zobowiązanego.

Czym są te usprawiedliwione potrzeby osoby małoletniej uprawnionej do pobierania alimentów? Nie sposób wskazać dokładnie na czym polegają. Potrzeby dziecka za każdym razem powinny być oceniane indywidualnie, gdyż zależą od wieku, stanu zdrowia, rozwoju dziecka. Przykładowo do usprawiedliwionych potrzeb możemy zaliczyć konieczność zapewnienia małoletniemu m.in. odpowiedniego:

- wyżywienia
- ubrania

- leków
- higieny osobistej
- mieszkania
- zapewnienie odpowiedniego wykształcenia.

Drugim elementem kształującym wysokość alimentów na dziecko stanowią możliwości majątkowe i zarobkowe osoby zobowiązanej do ich płacenia. Warto przy tym pamiętać, że te „możliwości zarobkowe oraz majątkowe” nie są tożsame z realną wysokością uzyskiwanych zarobków. Przy ustaleniu wysokości zarobków, bierze się bowiem pod uwagę również te dochody, które zobowiązany mógłby

uzyskać przy dołożeniu należytej staranności. Przykładowo: zobowiązany do alimentów posiada wyższe wykształcenie, jednak zamiast podejmować się dobrej płatnej pracy, celowo podejmuje pracę poniżej swoich kwalifikacji zawodowych. W takim przypadku osoba zobowiązana do płacenia alimentów nie może powoływać się na brak możliwości ich płacenia. Niestety zagadnienie możliwości zarobkowych jest często błędnie mylone z realnie otrzymywanym wynagrodzeniem danej osoby.

□ Joanna Malinowska

230. rocznica uchwalenia Konstytucji 3 Maja

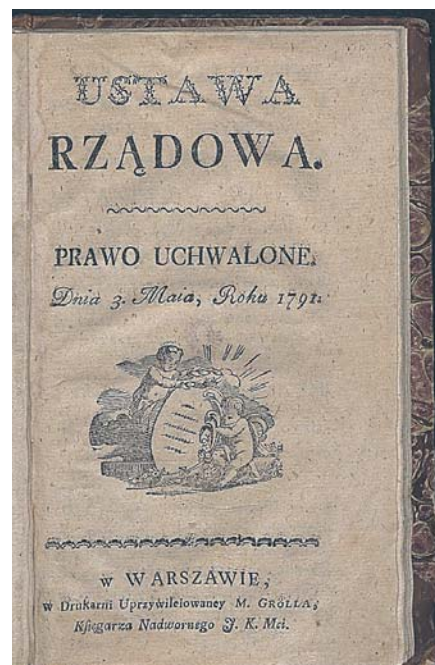
3 Maja to jedna z najpiękniejszych dat w polskiej historii. 230 lat temu w sercu Europy została uchwalona wyjątkowa ustawa – Konstytucja 3 Maja. Do dziś, ten doniosły akt prawny, pierwszy taki w Europie i drugi na świecie, jest powodem naszej dumy i radości.



Uchwalona w 1791 roku konstytucja miała stać się podstawą naprawy Rzeczypospolitej, targanej wewnętrznymi sporami. Miała umocnić państwo i uchronić je przed utratą niepodległości. Była odpowiedzią światłej części społeczeństwa Rzeczypospolitej na pogarszającą się sytuację wewnętrzną i zewnętrzną. Przyjęte w niej śmiałe rozwiązania ustrojowe i społeczne takie jak: równość obywateli wobec prawa, wolność wyznania, trójdziałność władzy, rządy oparte na woli narodu, docenienie wagi edukacji czy kwestii obronności sprawiły, że stała się wzorem ustawy zasadniczej dla innych narodów europejskich. Twórcy konstytucji wykazali się wiel-

ką wyobraźnią i długofalowym myśleniem. Ich działania dla dobra kraju obliczone były na lata, a nie na jedną kadencję sejmu. Proces tworzenia ustawy, ścieranie się poglądów, zawieranie kompromisów wokół poszczególnych zapisów – nawet dzisiaj mogą być wzorem osiągania politycznego konsensusu. Trudno w naszej historii znaleźć wydarzenie o większym znaczeniu dla trwania narodu, niż uchwalenie Konstytucji 3 Maja. Choć obowiązywała zaledwie przez 14 miesięcy, jej znaczenie było ogromne. Upadek Rzeczypospolitej sprawił, że bardzo szybko stała się narodotwórczym mitem. W trudnych czasach zaborów celowo uwypuklano jej patriotyczno-narodowo charakter. Stała się symbolem utraconej ojczyzny i jednocześnie nadzieją na jej odzyskanie. Pamięć o wydarzeniach majowych cementowała naród polski, zapewnia-

jąc mu trwanie, mimo braku ojczyzny. Polacy żyjący na ziemiach dawnej Rzeczypospolitej i na emigracji obchody rocznicy uchwalenia Konstytucji uważali za swój patriotyczny obowiązek. Siła jej przesłania i stała obecność w świadomości narodu miały ogromny wpływ na zachowanie ciągłości polskiej kultury, a okoliczności uchwalenia Konstytucji stały inspiracją dla największych polskich twórców. Pisał o niej Adam Mickiewicz w narodowej epopei „Pan Tadeusz”. Moment uchwalenia konstytucji uwiecznił na płótnie Jan Matejko. Wpływ Konstytucji 3 Maja na współczesnych i następne pokolenia jest bezsprzeczny. Była aktem bez precedensu. Dzięki postępowym rozwiązaniom, do dzisiaj niesie wiele uniwersalnych przekazów. W maju 1791 r. Sejm I Rzeczypospolitej dał innym narodom Europy, a także



kolejnym pokoleniom Polaków, przykład mądrości politycznej i dbałości o losy ojczyzny. W polskiej tradycji, historii i kulturze uchwalenie Konstytucji 3 Maja uznaje się za ukoronowanie wszystkiego co postępowe i oświecone. Jest też jednym z najważniejszych naszych świąt narodowych.

□ Wójt Gminy Nieporęt Maciej Mazur



Święto Konstytucji 3 Maja

10.30 – Msza św. w intencji Ojczyzny w Kościele pw. Niepokalanego Poczęcia NMP w Nieporęcie

Po Mszy św. złożenie kwiatów przy pomniku na Placu Wolności.

Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej

2 maja obchodzimy w Polsce Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej. Został on ustanowiony w lutym 2004 r. Co ciekawe, to właśnie 2 maja 1945 r. polscy żołnierze zdobywając Berlin zawiesili biało-czerwoną flagę na Kolumnie Zwycięstwa – Siegessäule.

Każdy Polak wie jak wygląda flaga narodowa. Poznaliśmy ją już w dzieciństwie. Biało-czerwona powiewa na urzędach państwowych, jest wywieszana podczas świąt narodowych, towarzyszy nam na zawodach sportowych. Skąd się wzięła? Dlaczego na naszej polskiej fladze widnieją właśnie te dwa kolory? Co one oznaczają? Czy polska flaga zawsze tak wyglądała?

Flagi państwowe wywodzą się od chorągwi królewskich. Były one używane m.in. na polach bitewnych, gdzie pomagały odróżnić walczące strony, wskazywały kierunek natarcia czy wyznaczały miejsca zbiórki. Po bitwie pod nogi władcy lub naczelnego wodza rzucono zdobyte chorągwie. Historycy nie są zgodni co do tego, kiedy powstała polska chorągiew. Niektórzy wskazują na czasy Kazimierza Sprawiedliwego, który miał walczyć pod znakiem białego orła. Inni podają, że pojawiły się nieco później. Wiadomo, że podczas bitwy pod Grunwaldem Władysław Jagiełło walczył pod czerwonymi chorągwiami i sztandarami z wyszytym białym orłem. W okresie

Rzeczypospolitej Obojga Narodów na sztandarze były trzy pasy: dwa czerwone na górze i na dole sztandaru oraz biały pośrodku. Umieszczano na nim także herb, czterodzielną czerwony tarczę herbową, na której przeziemiennie znajduje się Biały Orzeł i biała Litewska Pogoń. Pierwsza regulacja prawna dotycząca flagi została przyjęta 7 lutego 1831 roku w uchwale Sejmu Królestwa Polskiego. Po odzyskaniu niepodległości barwy i kształt flagi uchwalili Sejm Ustawodawczy odrodzonej Polski 1 sierpnia 1919.

Obecny kształt oraz barwy flagi państwowej Rzeczypospolitej Polskiej określa ustawa z dnia 31 stycznia 1980 roku (z późniejszymi nowelizacjami). Są to dwa równe prostokąty o biało-czerwonych barwach, które odwzorowują kolory godła polskiego (biały orzeł na czerwonym tle), obowiązującego od XIII wieku, kiedy to panująca dynastia Piastów, wizerunek orła białego uznała za oficjalny symbol państwa. Znak w herbie lub godle jest ważniejszą jego częścią, dlatego biały jest na górze, czerwony na dole. Barwy



naszej flagi narodowej mają też swoje symboliczne znaczenie. Biel symbolizuje czystość, porządek i szlachetność. Kolor czerwony

był symbolem ognia i krwi, oznaczał także odwagę i waleczność.

□ AM

CO JESZCZE POWINNIŚMY WIEDZIEĆ NA TEMAT BIAŁO-CZERWONEJ. JAK NALEŻY SIĘ Z NIĄ OBCHODZIĆ?

- Flaga lub banner eksponowane publicznie muszą być czyste i mieć czytelne barwy. Nie mogą być pomięte lub postrzępione.
- Na terenie RP flaga państwowa Rzeczypospolitej Polskiej ma zawsze pierwszeństwo przed wszystkimi innymi flagami. Jeśli eksponuje się na masztach więcej flag, flagę państwową RP podnosi się (wciąga na maszt) jako pierwszą i opuszcza jako ostatnią.
- Nie powinno się podnosić i wywieszać flagi w dni deszczowe i przy bardzo silnym wietrze.
- Flaga nigdy nie może dotknąć podłogi, ziemi, bruku lub wody.
- Flagą nie można przykryć pomnika lub tablicy pamiątkowej przed ich odsłonięciem. Podczas uroczystości flagi na odpowiednich podstawach lub stojakach należy umieścić po lewej stronie pomnika (dla patrzącego na pomnik), w kolejności zgodnej z hierarchią.
- Flaga nie może służyć jako nakrycie stołu lub opakowanie jakiegoś przedmiotu.
- Na fladze państwowej RP nie wolno umieszczać żadnych napisów i żadnego rodzaju rysunków.
- Powszechny stał się zwyczaj umieszczania na barwach narodowych nazw miejscowości, z których przyjeżdżają kibice na zawody sportowe (na przykład w skokach narciarskich), aby jednak nie naruszać zasad, powinny to być barwy narodowe, a nie flagi o proporcji 5:8.
- Godnym sposobem zniszczenia zużytej flagi lub banneru jest niepubliczne spalanie. Możliwe jest także godne zniszczenie flagi przez rozdzielanie barw
- Za znieważenie, zniszczenie lub usuwanie flagi Polski grożą sankcje prawne. Każdy kto dopuści się takiego występkę powinien liczyć się z karą grzywny, karą ograniczenia wolności a nawet karą pozbawienia wolności do roku.

Bezkresy Oceanów czyli XII Wiosenne Czarowanie

Majową tradycją Legionowa jest Ogólnopolski Harcerski Festiwal Piosenki „Wiosenne Czarowanie”. W tym roku odbędzie się w dniach 14–16 maja w formie hybrydowej.

Festiwal, organizowany przez Hufiec ZHP Legionowo oraz Fundację Wspieramy, jest okazją do spotkania zuchów, harcerzy oraz osób niezrzeszonych i osób z niepełnosprawnościami z całej Polski.

Hasło XII edycji to „Bezkresy Oceanów!”. Naszym celem jest rozpowszechnienie wiedzy o obecnym stanie oceanów oraz morskich i ochronie ich przed katastrofą ekologiczną.

Większa część festiwalu odbędzie się w Michałowie-Reginowie, gdzie stanie scena, na której współzawodniczyć będą uczestnicy i zostanie zorganizowany biwak dla wszystkich wykonawców. Wieczorami pośpiewamy wszyscy razem podczas Nocnego Maratonu Piosenki. Koncerty gwiazd odbędą się w sali widowiskowej Urzędu Miasta Legionowo. Wystąpią tam: Niezbędny Balast (14 maja); Banana Boat (15 maja) oraz Raz Na Jakiś Czas (16 maja). Natomiast

cały festiwal będzie transmitowany na profilu Wiosenne Czarowanie oraz Fundacja Wspieramy na Facebooku. Wójt gminy Nieporęt Maciej Mazur objął festiwal honorowym patronatem.

Uczestnicy mogą wziąć udział w 9 kategoriach – zaczynając od tych dla grup przedszkolnych, gromad zuchowych czy drużyn harcerskich kończąc na solistach zuchach i harcerzach, Open, piosence: autorskiej i Bardów świata. Dla wszystkich chętnych rodzin, które chcą podzielić się swoim kreatywnym podejściem do muzyki również mamy innowacyjne rozwiązanie – kategorię „Śpiewające Rodziny”.

Zgłoszenia przyjmujemy do 7 maja! Formularz zgłoszeniowy, harmonogram i regulamin (wraz ze wszystkimi informacjami) znajdują się na stronie: wiosenneczarowanie.info. □ MO

Zawodnicy UKS Fala Nieporęt zachwycają formą

Tylko w marcu na siedem startów w dużych imprezach pływackich trzy razy wygrali ranking medalowy i zdobyli w sumie 25 medali! Także w kwietniu młodzi zawodnicy pokazali się od najlepszej strony przywożąc z zawodów w Mławie kolejnych 11 medali. A to wszystko dzięki ogromnej determinacji pływaków, ich rodziców i trenerów, którzy nawet teraz, podczas lockdownu, nie zwalniają tempa. Ich zaangażowanie jest godne podziwu i przynosi wyniki w postaci wygranych.

Ewa Leciejewska z rocznika 2011 w ciągu ostatnich tygodni zdobyła aż 11 złotych medali!

Kuba Gradek ma na swoim koncie 7 złotych, 4 srebrne i 3 brązowe krążki, ponadto na Międzwojewódzkich Mistrzostwach Młodzików kolejny raz wykreślił najlepszy czas w Polsce stylem klasycznym na 100 m. Po dwa złote medale zdobyli również Ignacy



Kowalski i Bartłomiej Szatarski. Obaj zawodnicy mają również na swoim koncie srebrne krążki. Hania Kłoc zdobyła srebrny i brązowy medal na 50 m stylem motylkowym. Brązowe medale wywalczyli: Patrycja Jurkiewicz, Ania Pitus i Magdalena Witkowska. Za znakomite wyniki gratulacje należą się również Hani Zaremby, Emilii Szatarskiej, Michała Pitusa,

Maćka Kłoca, Witka Pola, Kostka Piotrowskiego i Heli Szarfara za debiut. W kolejce czeka armia nowych zawodników gotowych reprezentować barwy klubu. Trenerzy klubu podkreślają, że hołlistyczne podejście do młodych zawodników jest niezbędne i cieszą się, że procentują wprowadzone już przy pierwszym lockdownie zajęcia ogólnorozwojowe. □ BK

Obiekty sportowe i rekreacyjne w gminie

Przed nami najcieplejsze, najpiękniejsze miesiące w roku. Wiosenna aura zachęca do wyjścia z domu, zwłaszcza teraz, po wielu miesiącach zamknięcia w czterech ścianach, spowodowanych pandemią COVID-19. Lekarze są zgodni co do tego, że ruch i ćwiczenia na świeżym powietrzu poprawiają zdrowie, wzmacniają odporność, a nawet przeciwdziałają niektórym schorzeniom. Są też doskonałym remedium na problemy związane z psychiką. W naszej gminie jest wiele miejsc gdzie można zadbać o kondycję fizyczną. Nadzór nad większością z nich sprawuje Centrum Rekreacji Nieporęt. Do dyspozycji mieszkańców pozostaje 12 placów zabaw, 9 siłowni zewnętrznych, nowoczesny skatepark,



ścieżka dla rolkarzy o długości, licząca 100 km sieć ścieżek rowerowych, 11 boisk w tym: 2 do piłki nożnej, 3 do gry w koszykówkę i aż

6 do piłki siatkowej plażowej. Każdy mieszkaniec gminy Nieporęt, zarówno duży, jak i mały, znajdzie tu coś dla siebie. □ AM

WYKAZ OBIEKTÓW SPORTOWYCH I REKREACYJNYCH BĘDĄCYCH POD OPIEKĄ CENTRUM REKREACJI NIEPORĘT

- plac zabaw w Stanisławowie Pierwszym przy ulicy Jana Kazimierza;
- plac zabaw w Zegrzu Południowym;
- plac zabaw przy GOK w Stanisławowie Drugim;
- plac zabaw w Stanisławowie Pierwszym przy ul. Strużańskiej;
- plac zabaw przy GOK w Beniaminowie;
- plac zabaw „Dzika Plaża”;
- plac zabaw przy GOK w Kątach Węgierskich;
- plac zabaw w Nieporęcie, ul. Różana;
- plac zabaw w Ryni;
- plac zabaw w Białobrzegach;
- plac zabaw Rembelszczyzna
- siłownia zewnętrzna na „Dzikiej Plaży”;
- siłownia zewnętrzna w Zegrzu Południowym;
- boisko w Zegrzu Południowym;
- boisko w Stanisławowie Drugim;
- boisko w Ryni;
- boisko sportowe w Kątach Węgierskich;
- Kompleks Sportowy w Nieporęcie ul. Wojska Polskiego 3, na terenie którego znajdują się: skatepark, plac zabaw, siłownia zewnętrzna, ścieżka rolkowa i rowerowa, boisko do piłki siatkowej plażowej, 3 boiska treningowe do piłki siatkowej plażowej.

MAJ W GOK
Online

PONIEDZIAŁEK
16:00 CERAMIKA
17:00 MISZ-MASZ (ZAJĘCIA PLASTYCZNE)
20:00 FITNESS

WTOREK
16:00 PAN ZAGADKA
17:00 ORIGAMI
18:00 BREAKDANCE

ŚRODA
16:00 PAMIĘTNIK Z KSIĄŻEK
17:00 HISTORIA Z MIKOŁAJEM
18:00 ZAJĘCIA Z RYSUNKU
20:00 FITNESS

CZWARTEK
12:00 KLUB SENIORA
16:00 PAN ZAGADKA
18:00 MALARZE DZIEWCÓW
20:00 PILATES/STRETCHING

PIĄTEK
15:00 NIEPORĘCKA AKADEMIA SZTUK PIĘKNYCH
17:00 WARSZTATY KREATYWNE (ZAJĘCIA PLASTYCZNE)
18:00 BREAKDANCE

SOBOTA
10:00 KLUB MALUCHA STONECZKA
11:00 W KRAINIE INSTRUMENTÓW

Dzień Ziemi – co możemy zrobić dla naszej planety?

22 kwietnia obchodziliśmy Światowy Dzień Ziemi. O naszą błękitną planetę powinniśmy dbać jednak przez cały rok. Wszak jest to nasz wspólny dom, innego nie mamy.

Międzynarodowy Dzień Ziemi obchodzony jest na świecie od 1970 roku, a w Polsce od roku 1990 r. Jego celem jest promowanie proekologicznych postaw i zwrócenie uwagi na kruchość ziemskiego ekosystemu. W tym roku hasłem przewodnim Dnia Ziemi jest: „Przywróć naszą Ziemię”. W tym dniu zwyczajowo organizowane były spotkania, sympozja, pikniki naukowe. Niestety w tym roku z powodu pandemii ograniczono się

do indywidualnych akcji ekologicznych. Ludzie na całym świecie ruszają tego dnia w teren i uzbrojeni w worki na śmieci starają się uprzątnąć najbliższą im okolicę: lasy, łąki, plaże, brzegi rzek.

W dobie globalnego ocieplenia, spowodowanego w dużej mierze przez działalność człowieka, warto zastanowić się, co my możemy zrobić dla ochrony naszej planety. Nie czekajmy na działania innych, nie oglądajmy się na decyzje rządów



i wielkich organizacji, zakaszmmy rękawy i zacznijmy od siebie. Dzia-

łań, które możemy podjąć na rzecz Matki Ziemi jest całe mnóstwo.

Po pierwsze oszczędzajmy wodę i uczmy tego nasze dzieci. Starannie segregujemy śmieci. Na ile możemy, rezygnujemy z plastiku – wybieramy raczej szklane opakowania, a na zakupy zabieramy torby płócienne lub bawełniane wielokrotnego użytku. Pamiętajmy, że woreczki foliowe rozkładają się setki lat. Ograniczmy zużycie prądu i gazu. Nie spalajmy odpadów

w przydomowych piecach! Prześiądźmy się z samochodu do transportu zbiorowego lub na rower. Starajmy się wybierać produkty ekologiczne. Są droższe, ale nie szkodzą nam, ani naszej planecie! Ograniczmy spożycie mięsa. Aby szczególnie uczcić Dzień Ziemi zasadźmy drzewo lub krzew. Posprzątajmy najbliższą okolicę. Róbmy to całymi rodzinami, by dać dobry przykład swoim dzieciom. □ AM



ROWEREM PRZEZ GMINĘ NIEPORĘT

100 KM

ŚCIEŻEK I TRAS ROWEROWYCH

WWW.NIEPORET.PL



Badania genetyczne w genealogii

Dwa miesiące temu, w Wieściach Nieporęckich informowaliśmy o tym, że projekt pod roboczą jeszcze nazwą „Genealogie rodzin nieporęckich” ma obejmować również badania genetyczne. Informacja ta wzbudziła spore zainteresowanie. Pojawiły się głosy zadające pytanie o celowość takich badań w genealogii a nawet twierdzące, że skoro znamy swoich przodków to są one zbędne.

Czemu służą badania DNA w genealogii?

Zacznijmy od odpowiedzi na pytanie, czego możemy się dowiedzieć przeprowadzając prosty test. Każdy z nas posiada 22 pary chromosomów autosomalnych (odpowiadających za dziedziczenie wszystkich cech poza płcią) i jedną parę chromosomów płci. U kobiet są to chromosomy XX a u mężczyzn XY, chromosom Y jest zatem przekazywany wyłącznie w linii męskiej. Dzięki temu badania tego chromosomu świetnie nadają się do śledzenia naszego pochodzenia, choć oczywiście nie jest to zupełnie łatwe i bezproblemowe.

Od czasu do czasu w naszym kodzie genetycznym dochodzi do różnych zmian, tzw. mutacji, a na przestrzeni wieków ich liczba może okazać się całkiem znaczna. Mutacje są wyjątkowe i nigdy się nie powtarzają. Jednakże z uwagi na zmienność w dziedziczeniu chromosomu X (od matki otrzymujemy jeden z dwóch posiadanych przez nią chromosomów X) naukowcom względnie prościej jest odtworzyć ciąg mutacji w kodzie genetycznym mężczyzny, ponieważ od ojca i jego męskich antenatów stale otrzymujemy on ten sam chromosom Y.

Wszyscy, u których podczas badań DNA stwierdzi się występowanie określonej mutacji, pochodzą od wspólnego przodka. Ponadto, można mniej więcej określić kiedy owa mutacja powstała. Takie populacje posiadające te same, pierwotne mutacje genetyczne noszą nazwę haplogrupy. Testy DNA pozwalają na oznaczenie haplogrupy, dzięki czemu możemy stwierdzić, oczywiście mocno upraszczając, czy jesteśmy Słowianami, Germanami, Ugrofinami, Celtami, Bałtami czy też mamy pochodzenie azjatyckie. Dla przykładu uznaje się, że – chociaż jest ona dość powszechna w Europie – to jednak dla Słowian charakterystyczna jest gałąź oznaczona symbolem R1a1 (w Polsce jej przed-

stawicielami jest 55% do 60% ludności). Dla potrzeb badań genealogicznych niezbędne jest sięgnąć głębiej. Należy ustalić, do której „gałązi” wewnątrz danej haplogrupy należy konkretna rodzina, a więc rozpoznać jedną w swoim rodzaju mutację charakterystyczną dla danej rodziny. Oznacza to, że wszyscy nosiciele tej mutacji są ze sobą spokrewnieni. Badania pozwalają dodatkowo prześledzić miejsce i czas powstania mutacji, jest zatem możliwość określenia, skąd pochodzą przodkowie badanych rodzin i kiedy mniej więcej pojawili się w danym regionie.

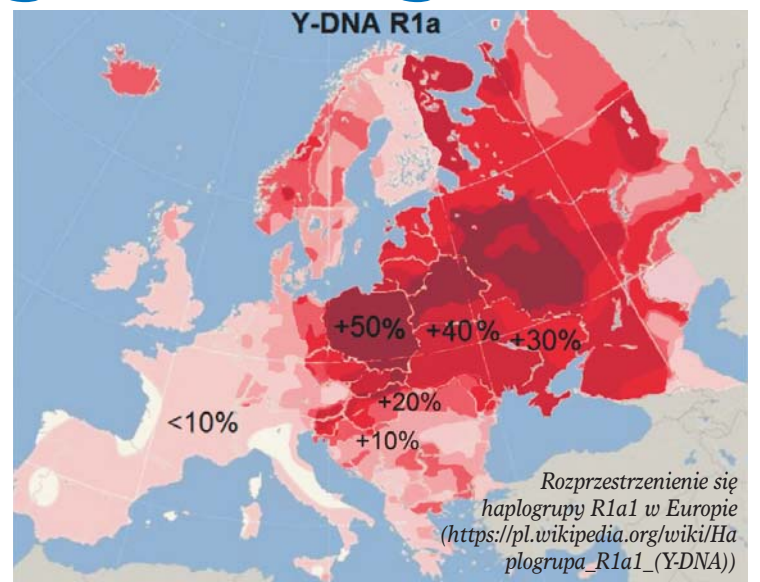
Szczegółowe badania genetyczne pozwalają w wielu przypadkach zweryfikować i uzupełnić informacje pozyskane podczas tradycyjnych badań genealogicznych. Do niezbyt rzadkich przypadków należy np. stwierdzenie, iż przedstawiciele rodzin mieszkających w tej samej okolicy, lecz noszących zupełnie różne nazwiska, są ze sobą dość blisko spokrewnieni (podkreślam, że nie chodzi tu o pokrewieństwo wynikające z zawierania małżeństw w sąsiedztwie, ale o pochodzenie od wspólnego męskiego przodka). Trzeba brać pod uwagę, że nazwiska, które obecnie nosimy mogły w przeszłości ulegać przekształceniom lub całkowitym zmianom. Dodatkowo dzięki badaniom DNA możemy także zaobserwować sytuację odwrotną, gdy osoby o tym samym nazwisku nie są ze sobą spokrewnione. Przyczyny tego na przestrzeni wieków były różnorodne: adopcje, zdrady małżeńskie, niekiedy zapisanie pod nazwiskiem pana feudalnego części ludności z jego dóbr, dodawanie sobie „szlacheckiej” końcówki -ski do nazwiska (przykład: Mikołaj Kowalczyk, który jest przodkiem wielu nieporęckich Kowalskich) czy nadawanie przez władzę zaborcze przypadkowych nazwisk ludności żydowskiej.

Projekt „Genealogie rodzin nieporęckich” polegałby na zbadaniu pochodze-

nia (w sensie etnicznym) oraz kierunków migracji przodków najstarszych rodzin nieporęckich. Miałyby one również na celu ustalenie powiązań rodzinnych pomiędzy poszczególnymi rodzinami. Właśnie dzięki badaniom genetycznym powinien potwierdzić się lub zostać negatywnie zweryfikowany rozpowszechniony wśród części nieporęckich rodzin przekaz o ich tatarskim pochodzeniu. Liczymy również – choć zależy to w głównej mierze od samodzielnych poszukiwań genealogicznych mieszkańców Nieporętu i okolicznych miejscowości – na pozyskanie informacji dotyczących miejsc pochodzenia ich przodków. Zachęta do podjęcia takich badań we własnym zakresie miał być tekst Anny Saliny w marcowym wydaniu „Wieści Nieporęckich”.

Podjęcie tych zagadnień służyłoby odtworzeniu struktury osadniczej ludności mieszkującej w Nieporęciu i okolicach w epoce nowożytności. Stanowiłoby również istotny wkład w rozwój badań historycznych dotyczących tej części Mazowsza. Z kwereń źródłowych wiadomo, że niektóre rodziny zamieszkiwały te tereny u progu nowożytności, a niewykluczone, że odnajdzie się ich więcej. Być może uda się odtworzyć kolejność fal migracyjnych i osiedlania się tu dalszych osadników. Proces ten w zasadzie trwa do dzisiaj, co możemy obserwować na co dzień widząc powstające jak grzyby pod deszczu nowe domy.

Na potrzeby projektu przyjęto, że w orbicie naszych zainteresowań powinny znaleźć się osoby noszące następujące Nazwiska od zwierzęce: **Gąsior, Kawka, Kos, Lis, Seroka, Skowroński, Szczur, Wrona, Wróbel, Zajac.** Nazwiska znane w czasach przednapoleońskich to m.in.: **Chmiel, Duliński, Galas, Kostro, Lewandowski, Marchlewski, Miecznikowski, Nagat, Ostrowski, Pietrucha, Pisarek, Powala, Rembelski/Rębelski, Retko/Ret-**



ka/Retmańczyk, Ryński, Sienkiewicz, Siwek, Smoczyński, Stromecki, Szyperk, Suska, Trojanowski, Wardak, Waś, Zieliński. Nazwiska, które mogą być związane z kolonistami ołędzskimi: **Glups, Laps, Mańk i Werlich.** Zapewne lista nazwisk nie jest zamknięta i w trakcie trwania projektu może być uzupełniana o kolejne. Prosimy zatem zainteresowanych przedstawicieli tych rodzin o kontakt nazwiska.nieporcet@gmail.com.

Jak wykonywane są badania DNA?

Są one łatwe, bezpieczne i bezbolesne. Z dostarczonego pakietu zawierającego instrukcję, sterylny pojemniczek i specjalną szpatułkę samemu dokonuje się pobrania materiału genetycznego. Polega to na potarciu szpatułką wewnętrznej powierzchni policzka (po uprzednim umyciu rąk) i włożeniu jej do pojemnika. Następnie pojemnik należy zapakować i wysłać na podany adres. Otrzymałoby po pewnym czasie wyniki zostaną poddane szczegółowym analizom antropologicznymi i historycznymi, te zaś przedstawione bezpośrednio zainteresowanym oraz – po ewentualnej anonimizacji danych – szerszemu gronu czytelników. W tym miejscu należy zaznaczyć, że wyniki badań DNA nie zawierają żadnych danych wrażliwych, takich jak stan zdro-

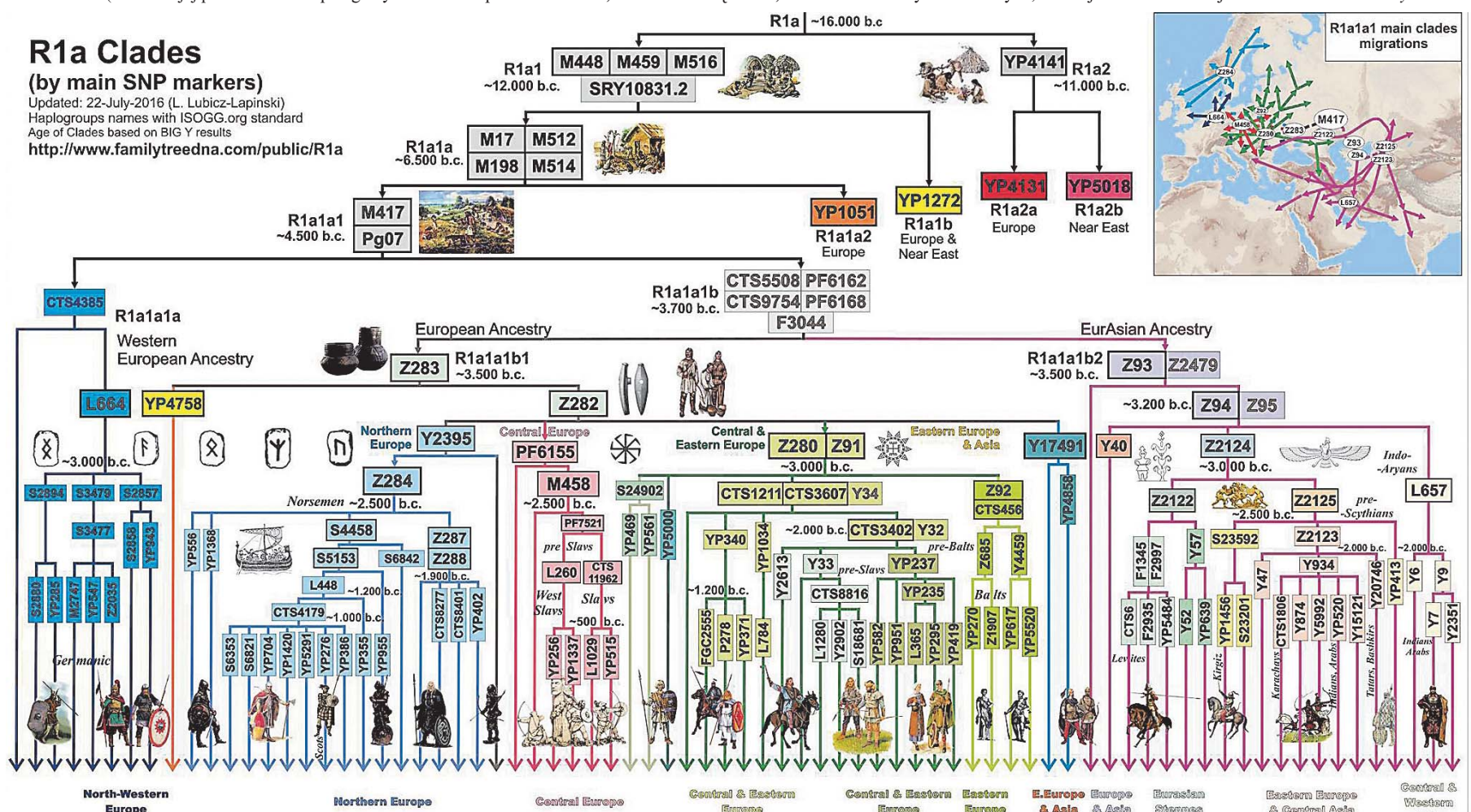
wia czy też danych objętych przepisami RODO.

Uzyskane informacje będą wyjątkowym wzbogaceniem badań genealogicznych prowadzonych przez poszczególne rodziny. Warto podkreślić, że do celów genealogicznych ich przydatność będzie tym większa im więcej przedstawiciele wspomnianych wyżej rodzin weźmie w nich udział w testach DNA. Należy jednak uwzględnić fakt, że badania genetyczne wymagają odpowiedniej infrastruktury laboratoryjnej, doświadczenia w przeprowadzaniu tego rodzaju analiz oraz zastosowania każdorazowo tej samej metodyki. Stąd, oraz z uwagi na fakt, że do prawidłowej interpretacji surowych wyników badań niezbędne jest posiadanie odpowiedniej bazy porównawczej, testy DNA z reguły przeprowadzane są w jednym ze specjalistycznych laboratoriów amerykańskich lub niemieckich. Planujemy wystąpić z wnioskiem o różnego rodzaju instytucji o sfinansowanie naszego projektu, wcześniej jednak chcemy pilotażowo przeprowadzić kilka testów bez dofinansowania – w celu przetarcia szlaku. Zamówione już testy będą dostępne w maju bieżącego roku, a dla dobrego przykładu podda się im niżej podpisany. Liczymy, że znajdą się również inni chętni do pełnienia funkcji ambasadorów projektu. □ Wawrzyniec Orliński

R1a Clades

(by main SNP markers)

Updated: 22-July-2016 (L. Lubicz-Lapinski)
Haplogroups names with ISOGG.org standard
Age of Clades based on BIG Y results
<http://www.familytreedna.com/public/R1a>



Schemat drzewa haplogrupy R1a1 – opracowanie L. Lubicz-Lapinski, A. Jakman, „DNA jest odpowiedzią na pytanie, skąd pochodzimy”, More Maiorum. Kwartalnik Genealogiczny, 8 lutego 2018. <https://www.moremaiorum.pl/wywiad-dna-jest-odpowiedzia-na-pytanie-skad-pochodzimy-dr-lukasz-lubicz-lapinski/> (data dostępu: 10.04.2021)

HARMONOGRAM ODBIORU ODPADÓW KOMUNALNYCH W MAJU 2021 ROKU

Zegrze Południowe: cała miejscowość (bez Osiedla Wojskowego)
Nieporęt ulice: Zegrzyńska, Rumiankowa, Stokrotki, Brzozowa, Fiołkowa, Kwitnącej Wiśni, Nowolipie, Kapitana Stefana Pogonowskiego, Białego Bzu, Spokojna, Pszeniczna, Wojska Polskiego, Wieczorna Bryza, Pilawa

tydz.	pon.	wt.	śr.	czw.	pt.	sob.	niedz.
17						1	2
18	3	4	5	6	7	8	9
19	10	11	12	13	14	15	16
20	17	18	19	20	21	22	23
21	24	25	26	27	28	29	30
22	31						

Aleksandrów: cała miejscowość
Stanisławów Pierwszy ulice: Małolecka, Przyszłość, Wierzbowia, Rodzinna, Błękitna, Szmaragdowa

tydz.	pon.	wt.	śr.	czw.	pt.	sob.	niedz.
17						1	2
18	3	4	5	6	7	8	9
19	10	11	12	13	14	15	16
20	17	18	19	20	21	22	23
21	24	25	26	27	28	29	30
22	31						

Nieporęt ulice: Zwycięstwa, Powstańców, Odrodzenia, Lawendowa, Polnych Kwiatów, Hubala, Kapitana Benedykta Pęczkowskiego, Nastrojowa, Turkusowa, Małolecka, Potocka, Przyjaciół, Marsa, Czajki, Agawy, Kresowa, Ptasia, Starej Gruszy, Żeglarska
Izabelin ulice: Malownicza, Na Uboczu

tydz.	pon.	wt.	śr.	czw.	pt.	sob.	niedz.
17						1	2
18	3	4	5	6	7	8	9
19	10	11	12	13	14	15	16
20	17	18	19	20	21	22	23
21	24	25	26	27	28	29	30
22	31						

Stanisławów Pierwszy ulice: Izabelińska, Krzywa, Graniczna, Baletowa, Klonowa, Strużarska, Jana Kazimierza, Świerkowa, Wesola, Borówkowa, Cyprysowa, Jagodowa, Brzozy, Pięciolnii, Wiolinowa, Konwaliowa, Allegro, Sonaty, Smyczkowa, Wolfganga A. Mozarta, Koncertowa, Operowa, Swingowa, Harmonii, Barokowa, Warsztatowa, Zajazdowa, Sokola, Stólnika, Wojskiego, Geodetów, Drozdowa, Pogodna, Lisia, Jodłowa, Kalinowa, Jarzębiny, Leśny Zakątek, Paproci

tydz.	pon.	wt.	śr.	czw.	pt.	sob.	niedz.
17						1	2
18	3	4	5	6	7	8	9
19	10	11	12	13	14	15	16
20	17	18	19	20	21	22	23
21	24	25	26	27	28	29	30
22	31						

Nieporęt ulice: Jana Kazimierza, Zosi, Inwokacji, Zamkowa, Szkolna, Dworcowa, Dzikiej Róży, Adama Mickiewicza, Pana Tadeusza, Soplicowo, Podkomorze, Gerwazego, Protazego, Telimeny, Jacka Soplipy, Szlachecka, Rejtana, Rejenta, Asesora, Epopei

tydz.	pon.	wt.	śr.	czw.	pt.	sob.	niedz.
17						1	2
18	3	4	5	6	7	8	9
19	10	11	12	13	14	15	16
20	17	18	19	20	21	22	23
21	24	25	26	27	28	29	30
22	31						

Rembelszczyzna: cała miejscowość
Stanisławów Pierwszy ulice: Słoneczna, Regatowa, Złoty Piasek, Jasna, Spełnionych Marzeń, Tęczowa, Sielska, Świetlana, Księżycowa, Brukowa, Promykowa

tydz.	pon.	wt.	śr.	czw.	pt.	sob.	niedz.
17						1	2
18	3	4	5	6	7	8	9
19	10	11	12	13	14	15	16
20	17	18	19	20	21	22	23
21	24	25	26	27	28	29	30
22	31						

Nieporęt – Osiedle Głogi ulice: Wazów, Kordeckiego, Babnicza, Rynek, Aleja Henryka Sienkiewicza, Czarnieckiego, Husarii, Butryma, Jana III, Jaremy, Skrzetuskiego, Ketlinga, Heleny, Krzysi, Michała, Baški, Rocha, Kmicica, Oleńki, Zagłoby, Izabelińska

tydz.	pon.	wt.	śr.	czw.	pt.	sob.	niedz.
17						1	2
18	3	4	5	6	7	8	9
19	10	11	12	13	14	15	16
20	17	18	19	20	21	22	23
21	24	25	26	27	28	29	30
22	31						

Wólka Radzyńska: cała miejscowość
Izabelin: cała miejscowość (bez ulic Malownicza, Na Uboczu)

tydz.	pon.	wt.	śr.	czw.	pt.	sob.	niedz.
17						1	2
18	3	4	5	6	7	8	9
19	10	11	12	13	14	15	16
20	17	18	19	20	21	22	23
21	24	25	26	27	28	29	30
22	31						

Rynia: cała miejscowość
Beniaminów: cała miejscowość
Białobrzegi: cała miejscowość (bez Osiedla Wojskowego)

tydz.	pon.	wt.	śr.	czw.	pt.	sob.	niedz.
17						1	2
18	3	4	5	6	7	8	9
19	10	11	12	13	14	15	16
20	17	18	19	20	21	22	23
21	24	25	26	27	28	29	30
22	31						

Józefów ulice: Borki, Diamentowa, Dzika, Henryka Sienkiewicza, Krótka, Leszczynowa, Leśna, Polnych Maków, Leśna Polana, Leśne Osiedle, Niecała, Objazdowa, Piaskowa, Piastowska, Polna, Polnej Róży, Poziomkowa, Runa Leśnego, Sezamkowa, Strużarska, Szczęśliwa, Wspólna, Dębowa, Miodowa, Orzechowa, Główna, Wiosenna, Wyścigowa, Zacisze, Zielona, Słonecznego Poranka, Złota, Migdałowa

tydz.	pon.	wt.	śr.	czw.	pt.	sob.	niedz.
17						1	2
18	3	4	5	6	7	8	9
19	10	11	12	13	14	15	16
20	17	18	19	20	21	22	23
21	24	25	26	27	28	29	30
22	31						

Wola Aleksandra: cała miejscowość
Nieporęt – Osiedle Las ulice: Myśliwska, Chłodna, Szafirowa, Plac Wolności, Podleśna, Lazurowa, Pionierska, Ogrodowa, Niezapominajki, Różana, Irysowa, Chabrowa, Sasankowa, Tulipanowa

tydz.	pon.	wt.	śr.	czw.	pt.	sob.	niedz.
17						1	2
18	3	4	5	6	7	8	9
19	10	11	12	13	14	15	16
20	17	18	19	20	21	22	23
21	24	25	26	27	28	29	30
22	31						

Kąty Węgierskie: cała miejscowość

tydz.	pon.	wt.	śr.	czw.	pt.	sob.	niedz.
17						1	2
18	3	4	5	6	7	8	9
19	10	11	12	13	14	15	16
20	17	18	19	20	21	22	23
21	24	25	26	27	28	29	30
22	31						

Stanisławów Drugi: cała miejscowość
Józefów ulice: Szkolna, Rodziny Kalińskich, Gwiazdzista, Olimpijska

tydz.	pon.	wt.	śr.	czw.	pt.	sob.	niedz.
17						1	2
18	3	4	5	6	7	8	9
19	10	11	12	13	14	15	16
20	17	18	19	20	21	22	23
21	24	25	26	27	28	29	30
22	31						

Michałów-Grabina: cała miejscowość

tydz.	pon.	wt.	śr.	czw.	pt.	sob.	niedz.
17						1	2
18	3	4	5	6	7	8	9
19	10	11	12	13	14	15	16
20	17	18	19	20	21	22	23
21	24	25	26	27	28	29	30
22	31						


Zabudowa wielorodzinna: BIAŁOBRZEGI: Osiedle Wojskowe, ZEGRZE POŁUDNIOWE: Osiedle Wojskowe
 ZEGRZE POŁUDNIOWE: ul. Myśliwska 6 i ul. Szkolna 2
 REMBELSZCZYŻNA: ul. Jana Kazimierza 576
 WÓLKA RADZYMIŃSKA: ul. Szkolna 79 A

tydz.	pon.	wt.	śr.	czw.	pt.	sob.	niedz.
17						1	2
18	3	4	5	6	7	8	9
19	10	11	12	13	14	15	16
20	17	18	19	20	21	22	23
21	24	25	26	27	28	29	30
22	31						

LEGENDA

 odpady komunalne (zmieszane)

 papier, plastik, szkło, metal i opakowania wielomateriałowe (wszystkie worki z segregacją)

 odpady BIO, zielone (ogrodowe)