

# Prosto z Gminy

Teresiński Miesięcznik Samorządowy

NUMER 02/2022 • ISSN 1509-9814 • [www.teresin.pl](http://www.teresin.pl) • [bip.teresin.pl](mailto:bip.teresin.pl)



## NOWI INWESTORZY W GMINIE TERESIN - s.7



EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

**SPRZECIW WOBEC STEŚ  
DLA BUDOWY WĘZŁA  
KOLEJOWEGO CPK - s. 4**



**KOMUNIKAT  
SAMORZĄDOWCÓW ZE  
SPOTKANIA  
Z PEŁNOMOCNIKIEM  
RZĄDU DS. CPK - s.5**



**BATALII O TUNEL  
W TERESINIE CIĄG  
DALSZY - s.6**



## Z PRAC RADY GMINY TERESIN

SESJA XLIX /14.01.2022 R./

SESJA L /02.02.2022 R./

14 stycznia odbyła się pierwsza w nowym roku sesja Rady Gminy Teresin. Głównym powodem jej zwołania była m.in. konieczność dokonania zmian budżetowych.

Radni ustalili zasady przyznawania diet sołtysom Gminy Teresin. Zgodnie z uchwałą przysługuje im miesięczna dieta stanowiąca zwrot kosztów związanych z wykonywaniem przez sołtysa zadań wynikających ze statutu sołectwa, w tym w szczególności: zarządzaniem bieżącymi sprawami sołectwa, zwoływaniem zebrań wiejskich, wykonywaniem uchwał organów gminy w zakresie dotyczącym sołectwa, administrowaniem składnikami mienia przekazanymi do dyspozycji sołectwa, występowaniem z wnioskami dotyczącymi potrzeb sołectwa i jego mieszkańców. Wysokość miesięcznej diety sołtysa za wykonywanie wyżej wymienionych czynności wynosi 500 zł. W przypadku, gdy sołtys nie wykonywał czasowo obowiązków wynikających z pełnienia funkcji, zobowiązany jest pisemnie powiadomić (w formie oświadczenia) o zaistniałej sytuacji Wójta Gminy Teresin, podając okres, w którym nie wykonywał swoich obowiązków. Za okres ten dieta nie przysługuje. W takim przypadku dietę wypłaca się w wysokości proporcjonalnej do liczby dni pełnienia funkcji.

Rada Gminy wprowadziła także poprawki do uchwały określającej stawki jednostkowej dotacji przedmiotowej dla Gminnego Zakładu Gospodarki Komunalnej w Teresinie. Budżet Gminy Teresin będzie wspierał tę jednostkę dotacjami: w wysokości 0,12 zł do 1m<sup>2</sup> w utrzymaniu zadrzewień i zieleni, w wysokości 0,15 zł do 1m<sup>2</sup> w utrzymaniu dróg gminnych, w wysokości 0,30 zł do 1m<sup>3</sup> wody oraz w wysokości 1 zł do 1m<sup>3</sup> ścieków.

W Wieloletniej Prognozie Finansowej zmniejszono kwoty limitów zobowiązań w przedsięwzięciach, w których zostały podpisane umowy z wykonawcami.

Radni przegłosowali także zmiany w budżecie Gminy. Zmniejszone zostało zadanie inwestycyjne pn. „Utwardzenie placu manewrowego przy budynku strażnicy OSP Budki Piaseckie (teren gminny)” o kwotę 70.000,00 zł. Wprowadzono nowe zadanie inwestycyjne pn. „Wykonanie odwodnienia wraz z profilowaniem nawierzchni dz. nr ew. 64 obręb Budki Piaseckie (teren gminny)” na kwotę 70.000,00 zł. Do budżetu wprowadzono również zmiany wnioskowane przez dyrektorów szkół oraz dyrektora Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji.



Za nami druga w tym roku sesja Rady Gminy Teresin, podczas której radni spotkali się, by podjąć kolejne ważne decyzje dotyczące głównie finansów oraz dróg na terenie naszej gminy.

Podczas sesji przyjęto Raport z realizacji „Programu Ochrony Środowiska dla gminy Teresin na lata 2019-2022 z perspektywą na lata 2023-2026”. Głównym celem opracowania tego dokumentu była analiza realizacji zadań, które zostały zaplanowane do wykonania w zakresie poprawy stanu środowiska na terenie gminy. Raport opiera się na danych powszechnie dostępnych, publikowanych przez Główny Urząd Statystyczny oraz danych uzyskanych z instytucji zobowiązanych do udostępnienia informacji o środowisku. Łączne koszty poniesione w latach 2019-2020r. na zadania z zakresu ochrony środowiska ukształtowały się na poziomie ok. 15 776 258,82 zł. W tym czasie zrealizowano łącznie 19 zadań, które obejmowały 4 obszary interwencji.

Radni postanowili zaliczyć do kategorii dróg gminnych 28 dróg wewnętrznych (szczegółowe położenie i przebieg tych dróg przedstawia załącznik nr 1 do uchwały). W uzasadnieniu czytamy, że w obecnej sytuacji drogi wymienione w projekcie uchwały nie są sklasyfikowane jako publiczne drogi gminne tzn. nie zostały (na podstawie art. 7 ust. 2 ustawy z dnia 21 marca 1985 r. o drogach publicznych (Dz. U. z 2021 r. poz. 1376 ze zm.) oraz art. 18 ust. 2 pkt 15 ustawy z dnia 8 marca 1990 roku o samorządzie gminnym (Dz. U. z 2021 r. poz. 1372 ze zm.) zaliczone na mocy uchwały Rady Gminy Teresin do kategorii dróg publicznych. Są to drogi wewnętrzne, których właścicielem jest gmina Teresin i pozostają w zarządzie wójta Gminy Teresin.

Następnie Rada Gminy pozytywnie przegłosowała przystąpienie do sporządzenia miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego obejmujących część obrębów ewidencyjnych Nowe Gnatowice oraz działkę ew. nr 410/1 położoną w obrębie Teresin. Przedmiotem planów miejscowych jest ustalenie przeznaczenia i sposobu zagospodarowania terenów objętych tymi planami.

Na sesji dokonano zmian budżetowych oraz zmian w WPF wynikających z konieczności dostosowania planów i wydatków do aktualnych potrzeb. Najważniejsze zmiany zarówno w WPF jak i w budżecie dotyczą dotacji dla Powiatu Sochaczewskiego na zadanie „Przebudowa skrzyżowania drogi powiatowej nr 3837W z linią kolejową Warszawa-Kunowice”. W 2022 roku Gmina Teresin musi zapewnić dla Powiatu dotację w wysokości 8 mln złotych. Powiat Sochaczewski stara się o dofinansowanie rządowe do tej inwestycji. Otrzymanie dofinansowania uwarunkowane jest wykazaniem przez Powiat Sochaczewski wkładu własnego w tym zadaniu. W uchwale budżetowej dokonano zwiększenia dochodów o 62 zł - dotacji na wypłatę dodatku energetycznego dla odbiorców wrażliwych oraz o 1750.000,00 zł - refundacji wydatków poniesionych przez Gminę Teresin w ramach projektu realizowanego pn. „Odnawialne Źródła Energii w gminach Sochaczew, Rybno, Nowa Sucha, Teresin”. Zwiększono wydatki majątkowe o 4.000.000,00 zł tytułem dotacji dla Powiatu Sochaczewskiego na zadanie „Przebudowa skrzyżowania drogi powiatowej nr 3837W z linią kolejową Warszawa-Kunowice”. Do budżetu wprowadzone zostały nowe zadania inwestycyjne na kwotę 123.000,00 zł - włączenie drogi gminnej nr 380834W (ul. Pawłowska) do drogi krajowej nr 92 w miejscowości Seroki Parcela i o kwotę 48.000,00 zł - dokumentacja projektowa przebudowy drogi gminnej w miejscowości Nowe Paski, ul. Książęcej i ul. Spacerowej w miejscowości Teresin-Gaj (rozszerzenie zadania istniejącego o ulicę Spacerową - 27.000 zł - dotychczas w budżecie było zadanie „Dokumentacja projektowa przebudowy drogi gminnej w miejscowości Nowe Paski, ul. Książęcej w miejscowości Teresin-Gaj” na kwotę 21.000,00 zł). Radni zmniejszyli jednocześnie wydatki bieżące o 800.000,00 zł na wynagrodzenia osobowe w Urzędzie Gminy Teresin, o 1.000.000,00 zł na wynagrodzenia osobowe nauczycieli, o 200.000,00 zł (dotacja dla GZGK), o 200.000,00 zł (dotacja dla TOK) oraz 200.000,00 zł (wynagrodzenia osobowe pracowników GOSiR).

Rada Gminy ustaliła także plan pracy Komisji Rewizyjnej na 2022 rok, który obejmuje: kontrolę dotacji celowych oraz wydatków z budżetu gminy na utrzymanie i funkcjonowanie jednostek Ochotniczych Straży Pożarnych za 2021 rok (termin kontroli marzec/kwiecień 2022 r.), ocenę wykonania budżetu gminy za 2021 rok i wystąpienie z wnioskiem do Rady Gminy w sprawie absolutorium dla Wójta Gminy Teresin (termin kontroli maj 2022 r.), ocenę realizacji budżetu gminy Teresin za I półrocze 2022 r. (termin kontroli wrzesień 2022 r.) oraz kontrolę realizacji inwestycji pn. „Budowa biologiczno-mechanicznej

oczyszczalni ścieków oraz budowa sieci kanalizacji sanitarnej w miejscowości Skotniki” (termin kontroli październik/listopad 2022 r.).

Redakcja

Projekty uchwał są zamieszczone na stronie [bip.teresin.pl](http://bip.teresin.pl) w zakładce „Rada Gminy Teresin” - „Projekty uchwał”.

Nagranie obrad można obejrzeć na stronie [bip.teresin.pl](http://bip.teresin.pl) w zakładce „Rada Gminy Teresin” - „Transmisje sesji” (archiwum nagrań).



## PROGRAM WSPARCIA DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ W GMINIE TERESIN

16 lutego 2022 r. podpisano umowę na pozyskanie dofinansowanie na realizację **Programu „Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej” - edycja 2022 oraz Programu Opieka Wytchnieniowa” - edycja 2022** Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej ze środków Funduszu Solidarnościowego - państwowego funduszu celowego. **Kwota całkowita realizacji Programu „Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej” - edycja 2022 wynosi 105 876 zł., zaś kwota całkowita Programu Opieka Wytchnieniowa” - edycja 2022 wynosi 107 712 zł.**

Uroczyste podpisanie umowy odbyło się w Mazowieckim Urzędzie Wojewódzkim w Warszawie przy udziale Wójta Gminy Teresin Marka Olechowskiego oraz Skarbnika Gminy Agnieszki Rosy.

Głównym celem Programu **„Opieka Wytchnieniowa”** jest wsparcie członków rodzin lub opiekunów sprawujących bezpośrednią opiekę nad dziećmi z orzeczeniem o niepełnosprawności oraz osobami ze znacznym stopniem niepełnosprawności oraz orzeczeniami równoważnymi. Program ma zapewniać czasowe odciążenie od codziennych obowiązków łączących się ze sprawowaniem opieki, zapewnienie czasu na odpoczynek i regenerację oraz wzmocnienie osobistego potencjału oraz ograniczenie wpływu obciążeń psychofizycznych związanych ze sprawowaniem opieki poprzez wsparcie psychologiczne lub terapeutyczne.

W przypadku **Programu „Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej”** głównym założeniem jest pomoc asystenta w: wykonywaniu czynności dnia codziennego z uczestnikiem Programu, wyjściu, powrocie lub dojazdach z uczestnikiem Programu, załatwianiu spraw urzędowych, korzystaniu z dóbr kultury oraz zaprowadzaniu dzieci z orzeczeniem o niepełnosprawności do placówki oświatowej lub przeprowadzaniu ich z niej.



Jednocześnie informujemy, że Ośrodek nasz w ramach Programu **„Opieka Wytchnieniowa”** pozyskał środki na zrealizowanie tej formy usług u 11 rodzin, w których funkcjonuje 4 dzieci do 16 - tego roku życia legitymujących się orzeczeniem o niepełnosprawności, wymagających wysokiego poziomu wsparcia oraz 7 osób dorosłych legitymujących się znacznym stopniem niepełnosprawności.

W odniesieniu do Programu **„Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej”** pozyskane środki finansowe umożliwią skorzystanie z usługi asystenta osobistego 2 osobom ze znacznym stopniem niepełnosprawności i 2 dzieci do 16. roku życia z orzeczeniem o niepełnosprawności łącznie ze wskazaniami: konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji oraz konieczności stałego współudziału na co dzień opiekuna dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji.

**Uczestnicy Programów za usługi asystencji osobistej oraz opieki wytchnieniowej nie będą ponosić odpłatności.**

# SPRZECIW WOBEC STUDYUM TECHNICZNO-EKONOMICZNO-ŚRODOWISKOWEGO DLA BUDOWY WĘZŁA KOLEJOWEGO CPK

2 lutego podczas I sesji Rada Gminy Teresin podjęła uchwałę, w której wyraża stanowczy sprzeciw wobec wszystkich przedstawionych przebiegów linii kolejowych na terenie Gminy Teresin zaprojektowanych przez Spółkę Centralny Port Komunikacyjny oraz konsorcja działające na jej zlecenie w Studium Techniczno-Ekonomiczno-Środowiskowym dla budowy węzła kolejowego CPK.



Rada Gminy Teresin jednocześnie pozytywnie oceniła podejmowane przez Wójta Gminy Teresin działania mające na celu ochronę interesów mieszkańców Gminy w związku z planowaną budową linii kolejowych dotyczących budowy węzła kolejowego CPK.

Rada gminy Teresin wyraziła sprzeciw wobec wszystkich przedstawionych przez Spółkę CPK wariantów przebiegów linii kolejowych na terenie gminy.

Wójt gminy Teresin Marek Olechowski już jakiś czas temu wziął udział w spotkaniu online organizowanym przez jedną ze spółek planujących linie kolejowe na terenie gminy Teresin i nie krył wówczas swego zaniepokojenia przedstawionymi mapkami. - *To po prostu czarna rozpacz. Nie może tak być, że ktoś bierze mapę, nie będąc w terenie i nie widzi po czym rysuje. To już nawet nie o to chodzi, że robi źle naszej gminie, ale robi też źle spółce CPK, bo zajmuje tereny przeznaczone pod inwestycję. Gdyby ktoś przyjechał i spojrzął na teren to wiedziałby, co się tam znajduje. Dość ostro skrytykowałem wtedy te działania.*

W związku z tym Rada Gminy podjęła uchwałę, w której wyraziła stanowczy sprzeciw wobec przedstawionych wariantów przebiegu torów. Głos zabrał wójt Marek Olechowski.

- *Obszar tj. Paprotnia i Teresin zostanie przecięty drugą linią kolejową, po linii w stronę Poznania. Szybkie koleje będą biegać przez nasze strefy gospodarcze, tereny inwestycyjne, przez domy naszych mieszkańców w okolicy ul. XX-lecia, potną tereny służące poszerzeniu strefy ekonomicznej, czyli naszego serca gospodarczego i choć te linie wyglądają jak krwioobieg, jest on troszkę inny, bo sączy się ta krew, ale nie do nas, tylko od nas i my umrzemy, jeśli takie rozwiązanie zostanie zastosowane. Wójt zwracał też uwagę na brak informacji dotyczących reparacji za zajęte tereny i poniesione straty, a także niski poziom reprezentowany przez projektantów. - Ci projektanci się z nami nie konsultowali czy to właściwy przebieg torów, co my chcemy zrobić na tych terenach i ewentualnie jakie inne rozwiązania wchodziłyby w grę. Nie pytali, a mogliśmy im w tym zakresie pomóc.*

W szczegółowym stanowisku wraz z uzasadnieniem Rady Gminy Teresin czytamy m.in., że wyrażenie zgody na budowę tych linii wiązałoby się ze znaczącym pogorszeniem jakości życia mieszkańców. Radni wskazują m.in. hałas, który w połączeniu z tym, który będzie generowany przez samoloty, wpłynie negatywnie na zdrowie i dobrostan mieszkańców. Wskazano także, że inwestycje te negatywnie wpłyną na jakość i bezpieczeństwo ruchu drogowego. W dokumencie zaakcentowano również to, że budowa nowej linii kolejowej będzie

równoznaczna ze zlikwidowaniem wielu gospodarstw rolniczych i przedsiębiorstw oraz budynków mieszkalnych.

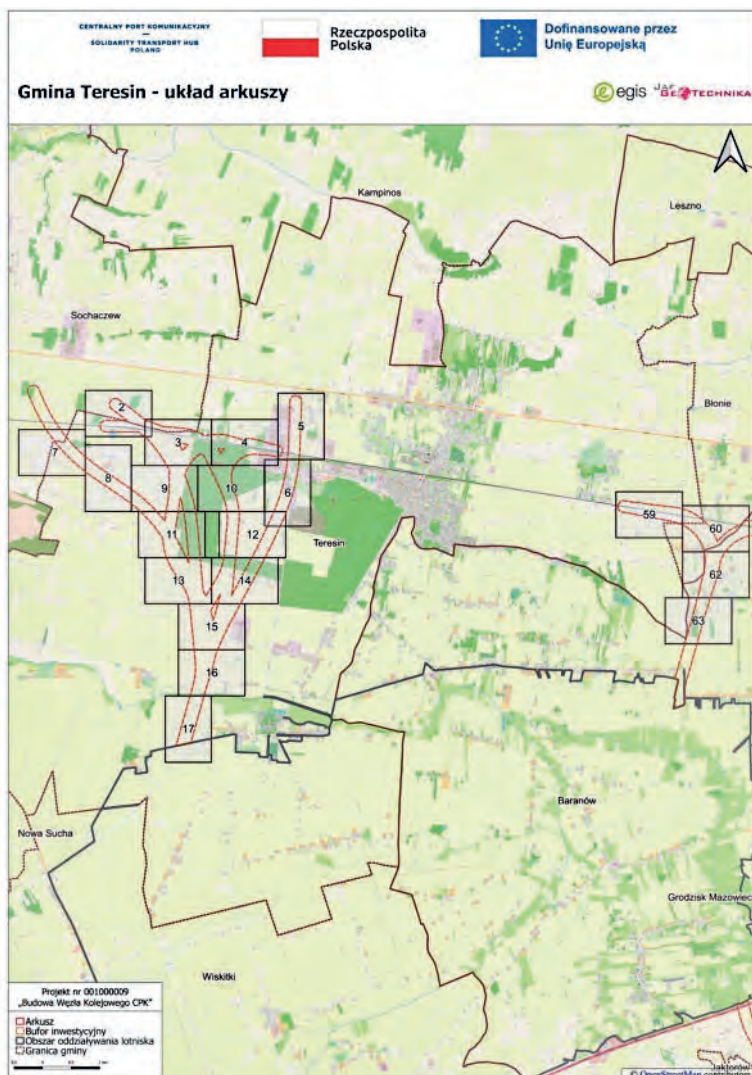
W swoim uzasadnieniu radni zwrócili również uwagę na fakt, że budowa linii kolejowej poważnie naruszy ład przestrzenny w gminie, a w głównej mierze wpłynie na zachwianie spokojnego, mieszkaniowego charakteru południowo-zachodniej części gminy, gdzie znajdują się ważne kulturowo obiekty - w tym parki i zespoły pałacowo-parkowe. Planowana linia przebiegać ma tuż obok zabytków w Szymanowie - kościoła pw. Wniebowzięcia NMP wybudowanego w 1667 r. oraz pałacu Lubomirskich z przełomu XVIII i XIX w., z czym nie zgadzają się ani radni, ani tym bardziej mieszkańcy.

Rada w swoim stanowisku zwraca też uwagę na koszty kulturowe, przyrodnicze i gospodarcze wszystkich zaproponowanych wariantów linii kolejowych oraz na zły sposób planowania. *Zarówno w imieniu Rady Gminy Teresin jak i mieszkańców zdecydowanie apelujemy o odstąpienie od usytuowania wszystkich proponowanych wariantów tras na obszarze Gminy Teresin, która i tak już poniesie ogromne koszty społeczne i ekonomiczne w wyniku budowy m.in. na jej obszarze Portu Lotniczego Solidarność - konkludują radni.*

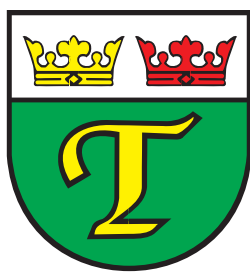
Pełen tekst wraz z uzasadnieniem dostępny na stronie [teresin.pl](https://www.teresin.pl)

Z wariantami przebiegu linii kolejowych na terenie Gminy Teresin można zapoznać się na stronie: <https://www.cpk.pl/pl/dla-mieszkan-cow/stes-budowy-wezla-kolejowego-cpk-teresin>

Redakcja



# KOMUNIKAT SAMORZĄDOWCÓW GMIN BARANÓW, TERESIN ORAZ MIASTA GMINY WISKITKI ZE SPOTKANIA Z PEŁNOMOCNIKIEM RZĄDU DS. CPK PANEM MARCINEM HORAŁĄ



10 lutego 2022 r. w Ministerstwie Infrastruktury odbyło się spotkanie wójtów Baranowa i Teresina a także Burmistrza Wiskitek z Pełnomocnikiem Rządu ds. CPK Panem Marcinem Horałą. W spotkaniu uczestniczył dyrektor biura Pana Ministra oraz wiceprezes spółki CPK wraz z czterema współpracownikami.

Samorządy przedstawiły swoją krytyczną opinię dotyczącą kontaktów przedstawicieli Spółki z mieszkańcami z terenów objętych rezerwacją pod przyszły port komunikacyjny.

Od 4 lat warunki wykupu gruntów, sposób wywłaszczenia i możliwość otrzymania nieruchomości zamiennych, formy rekompensat i odszkodowań za utracone korzyści nie są znane. Nie wiemy także o sposobach udzielania odszkodowań samorządom za zajęte pod CPK drogi, infrastrukturę liniową, budynki i budowle wzniesione z budżetów gmin i programów unijnych.

Włodarze gmin wyrazili swoje głębokie niezadowolenie z powodu braku bezpośrednich konsultacji z gminami i wizji w terenie przy projektowaniu linii kolejowych.

Nieprzemysłane koncepcje przygotowane „zza biurka” przedstawiane w internecie i mediach doprowadzają do dodatkowych napięć między samorządami a Spółką CPK oraz wzmagają społeczne niezadowolenia.

Konflikty powodują też pracownicy firm zatrudnianych przez Spółkę do prac przygotowawczych, planistycznych i środowiskowych, którzy bezprawnie, bez zgody właścicieli próbują wtargnąć na tereny prywatne.

Na zarzuty strony samorządowej odpowiadał Pan minister Horała

i wiceprezes Spółki CPK. Z większością zarzutów panowie się nie zgodzili, stojąc na stanowisku, że ich polityka informacyjna jest dobra, przemyślana i transparentna. Wiadomości o wszelkich działaniach Spółki i kalendarium kolejnych faz inwestycji są publikowane na stronach internetowych CPK, a wszystkie informacje dla właścicieli nieruchomości z terenu objętego rezerwacją są przekazywane listownie bądź poprzez kontakty telefoniczne lub osobiste.

Takie stanowisko Pełnomocnika ds. CPK i Zarządu Spółki jest absolutnie różne od spostrzeżeń strony samorządowej i odczuć naszych mieszkańców.

Wójtowie gmin: Baranów i Teresin a także Burmistrz Wiskitek podkreślili znaczenie Rady Społecznej, która została wybrana przez Rady Gmin do bezpośrednich kontaktów i bieżących analiz działań CPK. To, pomijana w kontaktach przez Spółkę, Rada Społeczna powinna posiadać bieżące informacje, konsultować je i dzielić się nimi z mieszkańcami.

Samorządowcy stwierdzili, że konieczne są bezpośrednie spotkania zarządu i Spółki CPK z sołtysami, radami sołeckimi i mieszkańcami z obszaru rezerwacji CPK. W czasie tych spotkań nasza społeczność musi otrzymać jasne i wystarczające informacje na temat swojej przyszłości, a przedstawiciele CPK odpowiedzą wyczerpująco na zadawane pytania i rozwiążą wątpliwości.

Pan Minister M. Horała i przedstawiciele Spółki przystali na samorządową propozycję, a kalendarium spotkań zostanie wkrótce wspólnie opracowane.

Na tym spotkaniu zakończono.



fot. UG Baranów

## BATALII O TUNEL W TERESINIE CIĄG DALSZY

Podczas sesji Rady Powiatu Sochaczewskiego, która odbyła się 10 lutego, podjęta została uchwała, która umożliwia złożenie wniosku o dotację z rezerwy subwencji ogólnej na zabezpieczenie wkładu własnego potrzebnego do realizacji zadania inwestycyjnego związanego z budową tunelu w Teresinie. Pośpiech był jak najbardziej wskazany, ponieważ 11 lutego mijał termin składania wniosków, a koszty budowy tunelu wzrosły blisko dwukrotnie. Na początku była mowa o 24 milionach, aktualnie kwota ta wzrosła do 44 milionów. Ostateczny termin wykonania tej niezwykle potrzebnej mieszkańcom Teresina inwestycji przesunięty został na 2024 rok.

Aby wniosek mógł zostać złożony, teresińscy radni 2 lutego dokonali odpowiednich przesunięć w budżecie gminy. Wcześniej planowano przekazanie powiatowi sochaczewskiemu na budowę tunelu 8 mln zł w dwóch równych transzach, z których pierwsza miała trafić do powiatu w 2022 roku, a druga w roku następnym. Wraz z pojawieniem się możliwości pozyskania pieniędzy na wkład własny zarządcy, jakim jest starostwo powiatowe, konieczne okazały się przesunięcia budżetowe. Wskutek podjęcia stosownej uchwały gmina Teresin wypłaci starostwu 8 mln zł w roku bieżącym. - Poprzednie ustalenia z PLK nie były optymistyczne - spółka twierdziła, że dołoży środki do budowy tunelu, jednak inwestycja musi być gotowa z końcem 2023 roku, kiedy nastąpi moment rozliczenia środków unijnych z poprzedniego rozdania. Okazało



Tunel pod torami na trasie Warszawa-Poznań.  
Wizualizacja PKP-PLK

się też wtedy, że koszty inwestycji wzrosły z 24 mln zł do ponad 40 mln zł. Dziś okazuje się, że kolej zapłaci połowę wartości inwestycji i może ona potrwać rok dłużej. To zmienia sytuację, bo powiat będzie się teraz ubiegał o środki zewnętrzne, jednak, żeby mógł aplikować o środki z rezerwy musi mieć wkład własny - informował podczas L sesji Rady Gminy Teresin wójt Marek Olechowski. Dzięki decyzji teresińskiego samorządu, starostwo zabezpieczyło 11 mln zł w budżecie jako wkład własny i mogło złożyć wniosek o dofinansowanie w tej samej wysokości z rezerwy subwencji ogólnej Ministerstwa Infrastruktury. Przewidywany koszt budowy tunelu to 44 miliony złotych. 18-19 milionów pochodzić ma z budżetu powiatu, a resztę środków wyłoży kolej. - Koleje pozyskały środki unijne na przebudowy tego typu, jednak nie widziały możliwości przedłużenia realizacji inwestycji. Powiat jako inwestor po zasięgnięciu opinii u ekspertów uznał, że nie ma obecnie szansy by tunel został wykonany wraz z dokumentacją do końca 2023 roku. Negocjowaliśmy i udało się, tu duże zasługi dla ministra Macieja Małeckiego, który mocno nas wspierał w tym zakresie. Termin wykonania tunelu to koniec 2024, co automatycznie spowodowało, że ruszyliśmy szybko z pracami, by złożyć w piątek wniosek o dotację celową - poinformowała starosta Jolanta Gonta. Dyrektor Powiatowego Zarządu Dróg Małgorzata Dębowska wyjaśniła natomiast, dlaczego wzrosły koszty tej inwestycji. - Wynika to ze wzrostu cen materiałów - stali, betonu, nie wiadomo jakie będą stawki wynagrodzeń, jednak jest możliwość pozyskania dofinansowania i tą drogą idziemy. Dyrektor Dębowska poinformowała jednocześnie, że wszczęcie postępowania przetargowego nastąpi po uzyskaniu deklaracji ze strony PKP PLK o zabezpieczeniu środków.

Redakcja

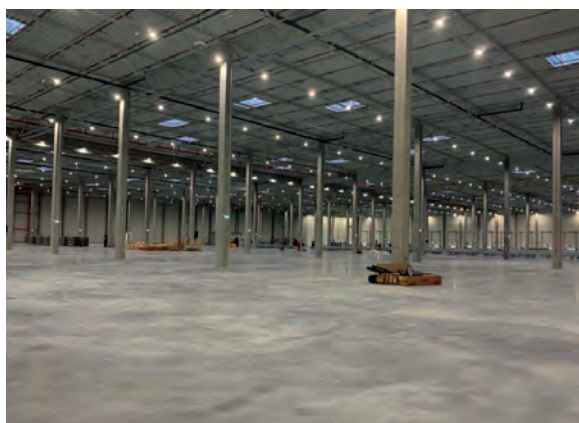


## NOWI INWESTORZY W GMINIE TERESIN

Gmina Teresin od kilku lat potwierdza, że można skutecznie przyciągać do siebie nowych inwestorów. Aktywność naszego samorządu w tej kwestii sprawia, że gmina bogaci się i jest nadzieja, że będą realizowane nowe inwestycje, podwyższające komfort życia mieszkańców i tych, którzy w najbliższej przyszłości zamierzają w Teresinie osiedlić się.

Rozwój Gminy Teresin w dużej mierze zależy od jej położenia, a w tym od rozwoju sieci komunikacyjnych na otaczającym ją terenie. I ten aspekt samorząd gminny stara się promować i wykorzystywać. Gmina Teresin jest bardzo dobrze przygotowana na przyjęcie nowych inwestorów. Posiada dobrze rozwiniętą sieć dróg lokalnych - blisko 400 km - z których najważniejsza, tzw. obwodnica, jest drogą wewnętrzną scalającą 500 ha terenów inwestycyjnych w Teresinie-Gaju, Gaju, Elżbietowie i Szymanowie. - *Na dużej, ponad 20-hektarowej, działce w Teresinie-Gaju powstanie obiekt firmy DHL. To 9 ha hal pod dachem. Jeśli prace będą posuwać się zgodnie z harmonogramem, w przyszłym roku obiekt powinien być gotowy, a w 2024 roku wpłyną do gminy pierwsze podatki, i to spore. To będzie znaczący zastrzyk finansowy dla naszej gminy* - informuje wójt Marek Olechowski. Kolejne inwestycje powstają w Teresinie-Gaju oraz w Topołowej. - *W ubiegłym roku przy obwodnicy powstał duży obiekt firmy DL. To ponad 30 tys. m<sup>2</sup>. Jest jeszcze miejsce na dwa. Są już rozmowy na temat następnych i myślę, że te dwa obiekty pojawią się w niedługim czasie. Jest jeszcze jeden obiekt w Topołowej. Oprócz inwestycji magazynowych powstaje też u nas zakład produkcyjny, będzie to duży zakład meblarski w Paprotni* - dodaje Marek Olechowski. Podkreśla jednocześnie, że dzięki takim działaniom do gminnego budżetu wpływać będą kwoty z podatków od nieruchomości czy z podatków PIT i CIT. Pojawiają się też nowe miejsca pracy, co szczególnie powinno ucieszyć naszych mieszkańców. Co istotne, lokalizacje nowych inwestycji znajdują się w znacznej odległości od gęstej zabudowy mieszkaniowej, dzięki czemu procesy inwestycyjne bezpośrednio nie ingerują i nie kolidują z życiem lokalnej społeczności.

Redakcja



## V ZJAZD SPRAWOZDAWCZO-WYBORCZY ODDZIAŁU POWIATOWEGO ZWIĄZKU OCHOTNICZYCH STRAŻY POŻARNYCH RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ W SOCHACZEWIE

21 stycznia w sali konferencyjnej Hotelu Kuźnia Napoleońska w Paprotni odbył się V zjazd sprawozdawczo-wyborczy Oddziału Powiatowego ZOSP RP w Sochaczewie. Podczas zjazdu delegaci i przedstawiciele Oddziałów Gminnych ZOSP RP powiatu sochaczewskiego wysłuchali sprawozdań z 5 letniej minionej kadencji Zarządu Oddziału. Część organizacyjno- finansową sprawozdania przedstawił Prezes Oddziału Powiatowego dh Andrzej Tkaczyk, zaś część operacyjno-techniczną przedstawił w formie prezentacji st. bryg. Piotr Piątkowski, Komendant Powiatowy PSP. Uczestnicy zjazdu udzielili ustępującemu Zarządowi absolutorium.

Podczas obrad wręczono okolicznościowe statuetki dla najbardziej aktywnych strażaków powiatu sochaczewskiego w 2021 roku. Najbardziej aktywnym strażakiem OSP został **dh br. Janusz Kulak z OSP Niepokalanów**, który w 2021 roku uczestniczył w 79 akcjach ratowniczo-gaśniczych. Najbardziej aktywnym strażakiem PSP został asp. sztab. Damian Zimochocki z KP PSP Sochaczew, który w 2021 roku uczestniczył w 172 akcjach ratowniczo-gaśniczych. Wyróżnionym gratulujemy i dziękujemy za tak duże zaangażowanie w niesienie pomocy potrzebującym. Zjazd wybrał również ze swojego grona nowy skład Zarządu Oddziału na kolejną kadencję 2022-2026 r. W skład obecnego Zarządu Oddziału Powiatowego Związku Ochotniczych Straży Pożarnych RP w Sochaczewie weszli: Andrzej Tkaczyk - prezes, Maciej Bieńczyk - wiceprezes, Roman Stobiecki - wiceprezes, Dariusz Tartanus - sekretarz, Damian Zimochocki - skarbnik, Grzegorz Kamieniarczyk - członek, Lucjan Felczak - członek, Mirosław Rudnicki - członek, Adam Orliński - członek, Roman Tomaszewski - członek, Grzegorz Papiernik - członek, Marek Stobiecki - członek, Jacek Karaś - członek, Piotr Szymański - członek, Józef Smagała - członek, Paweł Zych - członek. Do składu Komisji Rewizyjnej wybrano: Włodzimierza Skrzosa - przewodniczący, Agnieszkę Olszewską - z-ca przewodniczącego, Bogdana Ksyne - sekretarz. Przedstawicielem do Zarządu Wojewódzkiego ZOSP RP został wybrany dh Andrzej Tkaczyk. Swoją obecnością Zjazd zaszczyli: Maciej Małecki - Sekretarz Stanu w Ministerstwie Aktywów Państwowych, Waldemar Pawlak - Prezes Zarządu Głównego ZOSP RP, Adam Orliński, Wiceprzewodniczący Sejmiku Województwa Mazowieckiego, Jolanta Gonta - Starosta Sochaczewski, Marek Olechowski - Wójt Gminy Teresin, Mirosław Orliński - Wójt Gminy Sochaczew, Jan Paweł Kraśniewski - Wójt Gminy Iłów, Damian Jaworski - Wójt Gminy Rybno, Piotr Szymański - Wójt Gminy Brochów, ks. Zbigniew Żądło - Kapelan Powiatowy Strażaków, Mirosław Grzybowski - przedstawiciel Burmistrza Sochaczewa.

Źródło: KP PSP Sochaczew



## TERESINIANIE DOŁĄCZYLI DO ORKIESTRY WIELKICH SERC

Teresinianie po raz kolejny udowodnili, że nie są głusi na potrzeby ludzi wymagających wsparcia. 30 stycznia dołączyli do milionów Polaków, którzy „zagrali” z Wielką Orkiestrą Świątecznej Pomocy. „Przejrzyj na oczy” - to motyw przewodni tegorocznej akcji. Jej celem był zakup najnowocześniejszego sprzętu do diagnozowania i ratowania wzroku najmłodszych. Do szpitali trafiają tak zaawansowane urządzenia jak chociażby angiografy dwupłaszczyznowe do leczenia siatkówczaka, oftalmoskopy do badania dna oka, lampy szczelinowe do diagnostyki przedniego odcinka oka, tonometry do pomiaru ciśnienia śródgałkowego (rogówki i soczewki), synoptofory do pomiaru kąta zezu urządzenia OCT do bezinwazyjnej diagnostyki schorzeń, tomografy dna oka, mikroskopy oraz stoły operacyjne.

Finał WOŚP to jednodniowa zbiórka publiczna, organizowana przez Fundację Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy. Od wielu lat finał WOŚP towarzyszą także aukcje internetowe i wydarzenia zamknięte, które rozpoczynają się już na początku grudnia. Nie zabrakło w nich teresińskich akcentów. Kolejny raz swój udział w wydarzeniu zaznaczył wójt Gminy Teresin Marek Olechowski, który wystawił na internetową aukcję majówkę w Berlinie, czyli atrakcyjną wyprawę do stolicy Niemiec dla dwóch osób (do zrealizowania w dowolnym majowym terminie). Włodarz Teresina zapewnia transport z nim w roli kierowcy, nocleg i prawdziwą niemiecką kolację. Tę nietuzinkową ofertę udało się wylicytować za 3.800 zł. Była to najwyższe wylicytowana oferta w tegorocznym WOŚP w Sochaczewie. W aukcji internetowej na *tu.sochaczew* swoje gadzety wystawili także inni mieszkańcy naszej gminy. Joanna Cieśniewska, znana popularyzatorka życia w zgodzie z naturą, zestawy pielęgnacyjne do ciała, zrobione ręcznie, wyłącznie z naturalnych składników (wylicytowane za łącznie 110 zł), Agnieszka Kowalczyk i Ola Staniszevska z pracowni plastycznej Teresińskiego Ośrodka Kultury obrazy swojego autorstwa (wylicytowane łącznie za kwotę 200 zł) oraz Anna Gogół, soltyśka Granic, wielki, ciężki wiklinowy kosz pełen cudownych, zdrowych przysmaków wykonanych własnoręcznie wyłącznie z ekologicznych surowców (wylicytowany za 260 zł). Na *e-sochaczew* z kolei wystawiła do licytacji warsztaty wypieku ciasteczek z amoniakiem.

- Przy rozgrzanym chlebowym piecu opalonym drewnem, w naszej ogrodowej kuchni, z kubkiem gorącej herbatki na kwiatkach czarnego bzu, przyprawionej pomarańczą, goździkami i kardamonem porozmawiamy o zielarstwie, fitoterapii, psychodietetyce, ogrodnictwie, zwykłym życiu i marzeniach - zachęcała fundatorka. Te niecodzienne warsztaty wylicytowano za 165 zł. Pani Anna wraz z córką Antosią, uczennicą klasy szóstej SP w Teresinie, dołączyły ponadto do grona wolontariuszy, którzy kwestowali na ulicach Warszawy. Zresztą nie pierwszy raz. - *Kwestujemy zawsze w tym samym miejscu, ponieważ są osoby, które czekają tam na nas. Mamy grupę wiernych darczyńców. Przychodzą z własnymi datkami, jak również z powierzonymi przez innych do przekazania. Przynoszą kawę, gorącą czekoladę, wyjmują z kieszeni słodką niespodziankę. Finał WOŚP traktujemy jako dzień prawdziwej przyjaźni, spotkania z ludźmi niezwykle życzliwymi. Emocji, jakie towarzyszą tym wielogodzinnym, przypadkowym spotkaniom, nie sposób opisać* - relacjonuje Anna Gogół. W tym roku razem z córką zebrały łącznie 3.338 zł. Soltyśka Granic pobięła także w biegu „Policz się z cukrzycą”, który od 16 lat towarzyszy finałowym wydarzeniom. Akcja ta ma na celu promocję zdrowego i aktywnego trybu życia oraz zwrócenie uwagi na problem cywilizacyjny, jakim jest cukrzyca. Bieg jest w pełni charytatywny, co znaczy, że za wszystkie zebrane środki z pakietów startowych kupione zostaną pompy insulinowe dla kobiet w ciąży.

Do akcji WOŚP włączyły się także Szymanowskie Morsy. Nie wystraszyły się porywistego wiatru ani lodowatej wody. Z uśmiechem na ustach, spokojnie pluskały się w wodach Pisi. Przy okazji morsy wystawiły też WOŚP-owe puszki, by ci, którzy w czapkach i szalikach przyszli podziwiać śmiałków, mogli wesprzeć akcję.

Jak co roku do wielkiego grania włączyła się Szkoła Podstawowa im. św. Maksymiliana Kolbego w Teresinie. W związku z pandemią wolontariusze nie kwestowali na ulicach. Z racji tego postanowili dołączyć do tej akcji w inny sposób. Uczniowie zbierali pieniądze do puszek, chodząc od klasy do klasy, zachowując przy tym wszystkie zasady bezpieczeństwa.

Wszystkim mieszkańcom naszej gminy, którzy zaangażowali się w udział, bądź wsparli finansowo WOŚP, składamy serdeczne podziękowania.

Redakcja



2022  
**30**  
wielka orkiestra  
świątecznej  
pomocy  
**FINAL**  
**PRZEJRZYJ**  
**NA OCZY**  
**POMAGANIE JEST DZIECIŃNIE PROSTE**





# „CZyste Powietrze”. ZMIANY W PROGRAMIE

Zacząły obowiązywać nowe zasady w programie „Czyste powietrze”. Wzrasta poziom dofinansowania dla najbardziej potrzebujących rodzin, będą ułatwienia w procesie pozyskiwania dotacji. Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Warszawie (WFOŚiGW) poinformował, że rusza nabór wniosków o dofinansowanie w formie dotacji dla Beneficjentów uprawnionych do najwyższego poziomu dofinansowania – poziom 3, czyli dla rodzin najbardziej potrzebujących.



rodzinnego lub specjalnego zasiłku opiekuńczego, potwierdzone w zaświadczeniu wydanym na wniosek Beneficjenta, przez wójta, burmistrza lub prezydenta miasta, zawierającym wskazanie rodzaju zasiłku oraz okresu, na który został przyznany (zasiłek musi przysługiwać w każdym z kolejnych sześciu miesięcy kalendarzowych poprzedzających miesiąc złożenia wniosku o wydanie zaświadczenia oraz co najmniej do dnia złożenia wniosku o dofinansowanie).

W przypadku prowadzenia działalności gospodarczej przez osobę, która przedstawiła zaświadczenie o przeciętnym miesięcznym dochodzie na jednego członka jej gospodarstwa domowego, roczny jej przychód, z tytułu prowadzenia pozarolniczej działalności gospodarczej za rok kalendarzowy, za który ustalony został przeciętny miesięczny dochód wskazany w zaświadczeniu, nie przekroczył dwudziestokrotności kwoty minimalnego wynagrodzenia za pracę określonego w rozporządzeniu Rady Ministrów obowiązującym w grudniu roku poprzedzającego rok złożenia wniosku o dofinansowanie.

Osoba fizyczna, która zamierza złożyć wniosek o przyznanie 2 i 3 poziomu dofinansowania do WFOŚiGW, **powinna uzyskać** od wójta, burmistrza lub prezydenta miasta (zgodnie z miejscem jej zamieszkania) zaświadczenie o wysokości przeciętnego miesięcznego dochodu przypadającego na jednego członka jej gospodarstwa domowego albo zaświadczenie o ustalonym prawie do otrzymywania zasiłku stałego, zasiłku okresowego, zasiłku rodzinnego lub specjalnego zasiłku opiekuńczego. Zaświadczenie powinno być wydane najpóźniej w dniu złożenia wniosku o dofinansowanie

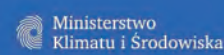
Ponadto informujemy, że dla umów dotacji zawartych na podstawie wniosków o dofinansowanie w formie dotacji składanych od dnia 25.01.2022 r., rozliczenie dofinansowania (wniosków o płatność) możliwe jest tylko w oparciu o formularz online. Wniosek o płatność dostępny na stronie <https://gwd.nfosigw.gov.pl/> - link do tej strony jest dostępny na Portalu Beneficjenta właściwego wfośigw oraz w serwisie „gov.pl” pod adresem <https://www.gov.pl/web/gov/skorzystaj-z-programu-czyste-powietrze>.

Nie ma możliwości rozliczenia w oparciu o formularz pdf.

Więcej informacji na stronie Programu „Czyste Powietrze” oraz u eksperta w Urzędzie Gminy Teresin. Konsultacje odbywają się **w każdą środę w godzinach 9-14** w Urzędzie Gminy. Konsultacje prowadzi doradca energetyczny - mgr inż. Marian Czyżewski.

Redakcja

## Maksymalne dotacje dla wybranych kategorii kosztów kwalifikowanych w programie „Czyste Powietrze”



NAZWA KOSZTU	Podstawowy poziom dofinansowania – łącznie do 30 000 zł		Podwyższony poziom dofinansowania – łącznie do 37 000 zł		Najwyższy poziom dofinansowania – łącznie do 69 000 zł	
	Maksymalna intensywność dofinansowania (procent faktycznie poniesionych kosztów)	Maksymalna kwota dotacji (zł)	Maksymalna intensywność dofinansowania (procent faktycznie poniesionych kosztów)	Maksymalna kwota dotacji (zł)	Maksymalna intensywność dofinansowania (procent faktycznie poniesionych kosztów)	Maksymalna kwota dotacji (zł)
Podłączenie do sieci ciepłowniczej wraz z przyłączem	50%	10 000	75%	15 000	90%	18 000
Pompa ciepła powietrze/woda	30%	9 000	60%	18 000	90%	27 000
Pompa ciepła powietrze/woda (o podwyższonej klasie efektywności energetycznej)	45%	13 500	60%	18 000	90%	27 000
Pompa ciepła typu powietrze/powietrze	30%	3 000	60%	6 000	90%	9 000
Gruntowa pompa ciepła o podwyższonej klasie efektywności energetycznej	45%	20 250	60%	27 000	90%	40 500
Kocioł gazowy kondensacyjny	30%	4 500	60%	9 000	90%	13 500
Kotłownia gazowa	45%	6 750	75%	11 250	90%	13 500
Kocioł olejowy kondensacyjny	30%	4 500	60%	9 000	90%	13 500
Kocioł zgazowujący drewno	30%	6 000	60%	12 000	90%	18 000
Kocioł na pellet drzewny	30%	6 000	60%	12 000	90%	18 000
Kocioł na pellet drzewny o podwyższonym standardzie	45%	9 000	60%	12 000	90%	18 000
Ogrzewanie elektryczne	30%	3 000	60%	6 000	90%	9 000
Instalacja centralnego ogrzewania i ciepłej wody użytkowej	30%	4 500	60%	9 000	90%	13 500
Wentylacja mechaniczna z odzyskiem ciepła	30%	5 000	60%	10 000	90%	15 000
Mikroinstalacja fotowoltaiczna	50%	5 000	50%	5 000	90%	9 000

# JAK DZIAŁA PUNKT SELEKTYWNEJ ZBIÓRKI ODPADÓW KOMUNALNYCH ?

W związku z pytaniami użytkowników Punktu Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych (PSZOK) w Granicach 32 H (obok Oczyszczalni Ścieków) przypominamy kilka najważniejszych zasad jego działalności (wyciąg z regulaminu)

1. PSZOK jest czynny w soboty w godzinach od 9.00 do 13.00 z wyłączeniem dni ustawowo wolnych od pracy.

2. PSZOK przyjmuje nieodpłatnie selektywnie zebrane odpady komunalne z nieruchomości zamieszkałych na terenie Gminy Teresin, będących w ewidencji systemu gospodarki odpadami Gminy Teresin.

3. Odpady są odbierane od mieszkańców po okazaniu dokumentu potwierdzającego wniesienie opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi za ostatni okres rozliczeniowy.

4. Odpady do PSZOK mieszkańcy dostarczają na własny koszt. Dostarczający odpady zobowiązany jest do ich rozładunku we własnym zakresie i umieszczenia w pojemniku wskazanym przez pracownika obsługi. Odpady w pojemnikach mają być umieszczane luzem, bez worków lub innych urządzeń służących do ich gromadzenia.

5. Wjazd na teren PSZOK jest możliwy tylko i wyłącznie za pozwoleniem pracownika punktu.

6. Przyjęcia dokonuje się po sprawdzeniu zawartości dostarczonych odpadów, ich zgodności z wykazem przyjmowanych odpadów, ich składu, zabezpieczenia i czystości.

7. Pracownik obsługujący PSZOK prowadzi ewidencję przyjmowanych odpadów z uwzględnieniem

następujących danych: numer formularza przyjęcia, data przyjęcia odpadów, adres nieruchomości z której pochodzą odpady, ich rodzaj, ilość na podstawie oświadczeń składanych przez osoby dostarczające selektywnie zebrane odpady komunalne.

8. Pracownik obsługi PSZOK może odmówić przyjęcia odpadów jeżeli: są niezgodne z wykazem

przyjmowanych odpadów, są nieposegregowane, ilość i rodzaj wskazuje że pochodzą z innego źródła (działalność gospodarza lub jej likwidacja) niż gospodarstwa domowe oraz w przypadku odmowy podania danych przez dostarczającego odpady i podpisania formularza przyjęcia odpadów do PSZOK.

9. Odpady należy dostarczyć do PSZOK posegregowane i niezanieczyszczone innymi odpadami.

10. Odpady wymagające opakowania powinny znajdować się w szczelnych (niecieknących i nieuszkodzonych) oryginalnych opakowaniach oraz posiadać informację (etykieta) umożliwiającą identyfikację odpadu w chwili przekazania.

## 11. PSZOK przyjmuje następujące rodzaje odpadów:

- a) opakowania z papieru, tektury oraz papier, tektura;
- b) opakowania z metalu i metale;
- c) opakowania z tworzyw sztucznych, tworzywa sztuczne;
- d) opakowania ze szkła oraz szkło (np. butelki, słoiki itp.);
- e) bioodpady;
- f) odpady opakowaniowe wielomateriałowe;
- g) odpady niekwalifikujące się do odpadów medycznych powstałych w gospodarstwie domowym w wyniku przyjmowania produktów leczniczych w formie iniekcji i prowadzenia monitoringu poziomu substancji we krwi, w szczególności igieł i strzykawek;
- h) zużyte baterie i akumulatory;
- i) zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny;
- j) meble i inne odpady wielkogabarytowe;
- k) odpady budowlane i rozbiórkowe (tylko po drobnych remontach wewnątrzbudynkowych)
  - l) zużyte opony (samochody osobowe – do 4 sztuk)
  - ł) popiół;
  - m) odpady z tekstyliów i odzieży;



n) odpady niebezpieczne ( np. świetlówki)

12. Bioodpady będą przyjmowane jedynie z nieruchomości, której właściciele nie korzystają ze zwolnienia w części z opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi właścicieli nieruchomości zabudowanych budynkami mieszkalnymi jednorodzinnymi, kompostujących bioodpady stanowiące odpady komunalne w kompostowniku przydomowym.

## 13. W PSZOK - u nie są przyjmowane następujące rodzaje odpadów:

- a) zmieszane odpady komunalne;
- b) materiały zawierające azbest;
- c) materiały zawierające smołę;
- d) uszkodzone odpady w stopniu powodującym wyciek substancji znajdujących się wewnątrz tego opakowania;
- e) szyby samochodowe;
- f) szkło zbrojone i hartowane;
- g) części samochodowe;
- h) akumulatory;
- i) pojazdy wycofane z eksploatacji;
- j) opony z samochodów dostawczych, ciężarowych i maszyn rolniczych;
- k) styropian budowlany;
- l) odpady pochodzące z prac wymagających pozwolenia na budowę lub zgłoszenia do właściwego organu administracyjnego;
- ł) folia, sznurek, środki ochrony roślin i ich opakowania powstające w gospodarstwach rolnych;
- m) odpady nieoznaczone bez możliwości wiarygodnej identyfikacji;
- n) inne, wskazujące na to, że nie powstały w gospodarstwach domowych.

14. PSZOK nie przyjmuje odpadów z działalności gospodarczej, w stosunku do których obowiązują odrębne przepisy w zakresie gospodarowania odpadami.

15. Oddający odpady do PSZOK może poruszać się tylko po wykazanych częściach obiektu zgodnie z oznakowaniem.

16. W przypadku odmowy przyjęcia odpadów, osoba dostarczająca odpady jest zobowiązana do ich natychmiastowego zabrania oraz zagospodarowania w sposób zgodny z przepisami prawa.

17. Każdy korzystający z PSZOK zobowiązany jest do zapoznania się i bezwzględnego przestrzegania niniejszego regulaminu, zasad BHP i ppoż oraz stosowania się do poleceń pracownika obsługi.

18. Odpady do PSZOK mogą być dostarczone samochodami osobowymi z przyczepami, ciężarowymi o masie całkowitej do 3,5 Mg.

19. Na terenie PSZOK obowiązuje bezwzględny zakaz palenia oraz używania źródeł otwartego ognia.

## 20. Zarządzający PSZOK nie ponosi odpowiedzialności za szkody spowodowane:

- 1) niewłaściwym rozładunkiem odpadów, w tym rozładunkiem odpadów niewłaściwie zabezpieczonych;
- 2) zabrudzeniem lub zniszczeniem odzieży w trakcie rozładunku odpadów;
- 3) uszkodzeniem pojazdu dostawcy przez pojazd lub postępowanie innego dostawcy.

## CENTRALNA EWIDENCJA EMISYJNOŚCI BUDYNKÓW. ZŁÓŻ DEKLARACJĘ

Każdy właściciel lub zarządca budynku, w którym znajduje się źródło ciepła i spalania paliw, od 1 lipca 2021 r. ma obowiązek złożyć deklarację do Centralnej Ewidencji Emisyjności Budynków. Celem złożenia deklaracji jest pozyskanie rzetelnych i wiarygodnych informacji od mieszkańców na temat używanych źródeł ogrzewania swoich domów oraz stosowanego opału.

Każdy budynek, który posiada źródło ciepła lub spalania paliw do 1 MW należy zgłosić, wypełniając odpowiednią deklarację. Deklarację można złożyć samodzielnie, bez wychodzenia z domu, żeby to zrobić trzeba posiadać profil zaufany albo podpis elektroniczny.

Wejść na stronę <http://www.zone.gunb.gov.pl>, naciśnij -> złoś deklarację <- wypełnij ją i wyślij.

Zachęcamy do korzystania z tej możliwości przesłania dokumentu.

Osoby, które nie mogą skorzystać z tej formy składania deklaracji, wypełniony dokument w wersji papierowej mogą wysłać listem albo złożyć

osobiście we właściwym urzędzie gminy – zgodnie z lokalizacją budynku.

Przepis dotyczy budynków w całej Polsce. Właściciel lub zarządca budynku, który posiada źródło ciepła i spalania paliw uruchomione przed 1 lipca 2021 r., ma 12 miesięcy na złożenie dokumentu. Jeśli zaś uruchomione zostało ono po 1 lipca, to deklarację należy złożyć w ciągu 14 dni od jego uruchomienia.

Za brak złożenia deklaracji będzie grozić grzywna, która jest wymierzona na zasadach ogólnych kodeksu wykroczeń.

Więcej informacji można znaleźć na stronie Głównego Inspektora Nadzoru Budowlanego.

Na stronie [teresin.pl](http://teresin.pl) znajduje się wzór deklaracji do pobrania wraz ze wskazówkami, jak należy ją uzupełnić.

Źródło: [gunb.gov.pl](http://gunb.gov.pl)



## ZMIANY W ŚWIADCZENIU 500 PLUS ORAZ RKO

Od 1 stycznia 2022 roku Zakład Ubezpieczeń Społecznych przyjmuje wnioski o Świadczenie 500 plus oraz RKO (Rodzinny Kapitał Opiekuńczy).

Świadczenie 500+ przysługuje na każde dziecko do ukończenia przez nie 18. roku życia.

Rodzinny Kapitał Opiekuńczy (RKO) to finansowe wsparcie na dziecko w wieku od 12. do 35. miesiąca życia. Świadczenia te są niezależne od dochodu rodziny.

Wnioski o świadczenie 500+ oraz RKO można składać tylko elektronicznie, np. przez PUE, czyli Platformę Usług Elektronicznych ZUS.



Na stronie internetowej [www.zus.pl](http://www.zus.pl) dostępne są wszelkie informacje i zasady przyznawania świadczeń 500+ i rodzinnego kapitału opiekuńczego.

**Osoby, które wcześniej złożyły wnioski o świadczenie 500+ do urzędów miast i gmin za okres świadczeniowy do 31 maja 2022 r., nie muszą składać ich ponownie.**

Pomoc w sprawie świadczenia 500+ i RKO:

- specjalna infolinia 22 290 55 00 (czynna od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 – 15.00),
- mailowo [cot@zus.pl](mailto:cot@zus.pl)

Redakcja

## WALKA Z AZBESTEM W GMINIE TERESIN

Wzorem lat ubiegłych mając na uwadze zdrowie i bezpieczeństwo mieszkańców, Gmina Teresin w roku 2022 wystąpi do Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Warszawie z wnioskiem o dofinansowanie demontażu oraz utylizacji wyrobów zawierających azbest.

Investycja realizowana będzie w roku 2022.

Środki pozyskane przez Gminę Teresin przeznaczone będą tylko i wyłącznie na demontaż, przewiezienie i utylizację azbestu, natomiast nie mogą być wydatkowane na wykonanie nowych pokryć dachowych.

Osoby fizyczne nieprowadzące działalności gospodarczej, które są zainteresowane usunięciem azbestu ze swoich posesji mogą składać wnioski do Urzędu Gminy Teresin. W związku z ograniczoną ilością



środków o zakwalifikowaniu do dofinansowania decydować będzie kolejność zgłoszeń.

Do wniosku należy dołączyć następujące dokumenty:

- dokument potwierdzający tytuł prawny do nieruchomości;
- dokument potwierdzający przyjęcie zgłoszenia robót budowlanych wydany przez Starostwo Powiatowe w Sochaczewie;

– dokumentację fotograficzną potwierdzającą aktualny stan pokrycia dachu lub materiałów (zawierających azbest).

Dodatkowe informacje można uzyskać w Urzędzie Gminy Teresin (Referat Mienia i Środowiska, budynek po byłej aptece, I piętro, ul. Zielona 18, tel.: 46 864 25 33).

Redakcja



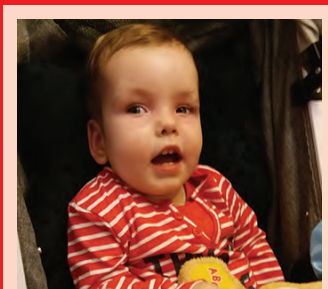
## KOMUNIKAT URZĘDU STANU CYWILNEGO

Urząd Stanu Cywilnego w Teresinie uprzejmie prosi wszystkie pary małżeńskie zameldowane aktualnie na terenie naszej Gminy, które zawarły związek małżeński 50 lat temu, tj. w 1972 roku, o kontakt z Urzędem Stanu Cywilnego w terminie do **20 marca 2022 r.**

Temat dotyczy uhonorowania Państwa w związku z długoletnim pożyciem małżeńskim. Telefon kontaktowy: (46) 864 25 54

Kierownik USC  
Agnieszka Adamczyk

# PROSIMY PRZEKAŻ 1% PODATKU



2099 KACPER OLCZAK

**NUMER KRS 0000387207**

CEL SZCZEGÓŁOWY:

**2099 KACPER OLCZAK**

MOŻESZ POMÓC TAKŻE:

WPLACAJĄC DAROWIZNĘ



Bank Millennium

**85 1160 2202 0000 0001 9214 1142**

Fundacja "Serce dla Maluszka" ul. Kowalska 89 m.1,  
43-300 Bielsko-Biała

Tytułem: 2099 Kacper Olczak

Nasz syn przyszedł na świat z wrodzoną wadą mózgu, której od początku współtowarzyszyła padaczka lekooporna. To znacząco wpłynęło na jego dalsze życie i rozwój. Państwa pamięć o Kacperku podczas wypełniania PIT-u pozwoli nam zapewnić mu stałą rehabilitację, która jest kluczowa w walce o jego lepszą przyszłość. Za każdy przekazany 1%, prosto z serc Państwu dziękujemy! Rodzice Kacperka

<b>K. WNIOSEK O PRZEKAZANIE 1% PODATKU NALEŻNEGO NA RZECZ ORGANIZACJI POŻYTKU PUBLICZNEGO (OPP)</b>		
Należy podać numer wpisu do Krajowego Rejestru Sądowego (numer KRS) organizacji wybranej z wykazu prowadzonego na podstawie odrębnych przepisów oraz wysokość kwoty na jej rzecz.		
132. Numer KRS	<b>0000387207</b>	133. <b>KWOTA</b> zł, gr
Wnioskowana kwota		Kwota z poz. 133 nie może przekroczyć 1% kwoty z poz. 122 po zaokrągleniu do pełnych dziesiątek groszy w dół.
<b>L. INFORMACJE UZUPEŁNIAJĄCE</b>		
Podatnicy, którzy wypełnili część K, w poz. 134 mogą podać cel szczegółowy 1%, a zaznaczając kwadrat w poz. 135, wyrazić zgodę na przekazanie OPP swojego imienia, nazwiska i adresu wraz z informacją o kwocie z poz. 133. W poz. 136 można podać dodatkowe informacje, np. ułatwiające kontakt z podatnikiem (telefon, e-mail).		
134. Cel szczegółowy 1%	<b>2099 KACPER OLCZAK</b>	135. Wyrażam zgodę <input checked="" type="checkbox"/>
136.		

## NIE BĄDŹ OBOJĘTNY! POMÓŻ!

Kochani,

Darek z Szymanowa potrzebuje naszej pomocy. Jedna sekunda zmieniła jego życie diametralnie. Udar mózgu spowodował niedowład prawostronny i wiele innych powikłań. Darek jest całkowicie zależny od swojej żony Marioli i synów Konrada i Kacpra. Sytuacja rodziny jest bardzo trudna. Brakuje pieniędzy na podstawowe potrzeby, nie mówiąc już o kosztownej rehabilitacji, środkach higienicznych czy specjalistycznym sprzęcie. Mariola bardzo potrzebuje naszego wsparcia, bo sama nie da rady ani fizycznie, ani psychicznie udźwignąć ciężaru, który spadł na jej barki. Dajmy jej nadzieję na choć trochę lepsze jutro, a Darkowi pomożemy w przynajmniej częściowym odzyskaniu sprawności.

Tak oto z prośbą o wsparcie apeluje do ludzi dobrej woli Joanna Kosiorek.

- Chcemy zebrać 25 tys. zł na potrzebny sprzęt, między innymi wózek z pionizatorem oraz turnusy rehabilitacyjne. Niestety, żeby założyć nową zbiórkę na siepomaga.pl, musimy zakończyć poprzednią. Dlatego kiedy uzbieramy te brakujące 4 tys. zł, zakładamy nową zbiórkę i prowadzimy dalej akcję. Planujemy

także kilka wydarzeń sportowych i kulturalnych, z których dochód zasili konto zbiórki - dodaje Joanna Kosiorek.

Panu Dariuszowi można pomóc na dwa sposoby - wpłacając środki poprzez stronę siepomaga.pl lub biorąc udział w licytacjach facebookowych. Gorąco do tego zachęcamy!

Redakcja



fol. siepomaga.pl

# ZŁOMBOL. MOJE INNE ŻYCIE

Rozmowa z Pawłem Przedpelskim, szefem teresińskiej załogi BONDAR Team

**Prosto z Gminy:** Pawle, opowiedz naszym czytelnikom, skąd wzięła się idea Złombolu?

**Pawel Przedpelski:** Kilku pasjonatów postanowiło zorganizować rajd, bo pomóc Dzieciom z Domów Dziecka.

**PzG:** Ile było wszystkich edycji i jakie cele przyświecały poprzednim rajdom?

**PP:** Ogólnie odbyło się już 14 edycji rajdu, z czego ostatnia do Turcji była przełożona ze względów epidemiologicznych na kolejny rok. Cel jest zawsze ten sam, zbieramy środki dla dzieci z domów dziecka.

**PzG:** Co tak naprawdę daje Ci Złombol?

**PP:** Złombol to styl życia. Każdy rajd to kolejne wyzwanie. Kolejne tysiące kilometrów, które trzeba pokonać. Wyzwaniem jest np. dojechanie autem wyprodukowanym w 1998 roku na inny kontynent. Nasz Lublin, którego czule nazywamy Bączkiem, dojechał w 2016 roku do Tunezji (Afryka) i w 2021 do Turcji (Azja), tak więc śmiało można nazwać go „międzykontynentalnym”.

**PzG:** Złombol to wyjątkowa wyprawa samochodami komunistycznej produkcji lub konstrukcji. Rajd wszędzie wzbudza pozytywne emocje, a w podróżach adrenalinę. Jakie ciekawe zaskakujące przygody zdarzają się podczas wyjazdu?

**PP:** Jak wiadomo auta są już lecive i nie raz w trasie są z nimi problemy. Staramy się szykować auta między rajdami, ale nie wszystko da się przewidzieć i na czas zapobiec problemom. BONDAR Team przejechał już 8 rajdów, bez większych awarii. Mnie najbardziej utkwiło w pamięci, jak na parkingu pod Neapolem jakaś załoga wymieniła silnik w Żuku i pojechała dalej.

**PzG:** Jakie cechy powinien posiadać uczestnik rajdu? I kto się nie nadaje na taką akcję? Zdradz kilka informacji o Waszym aucie i Twojej załodze.

**PP:** Przede wszystkim trzeba lubić wyzwania i tolerować niedogodności. Bywało nie raz tak, że kąpać musieliśmy się na stacjach benzynowych. Trzeba umieć wytrzymać w aucie kilkanaście godzin dziennie nieraz w temperaturze przekraczającej 30 stopni. Auto nie posiada klimatyzacji. Dzienny odcinek do przejechania to około 600 kilometrów ze średnią prędkością około 70-80 km/h.

**PzG:** I to najważniejsze pytanie. Czy rajd w tym roku się odbędzie?

**PP:** Wszystko wskazuje na to, że tegoroczny Złombol się odbędzie. Rajd startuje 3 września 2022 roku z Katowic. Mamy nadzieję, że stawimy się na starcie i podejmiemy wyzwanie.

**PzG:** Skoro tak, to kiedy i dokąd w tym roku prowadzi trasa i jakich największych trudności można się spodziewać?

**PP:** W tym roku meta rajdu znajduje się w Albanii. Przez Albanie wracaliśmy z Grecji. To górzyski kraj, w którym jazda autem po górskich drogach nie należy do łatwych i przyjemnych.

**PzG:** Czy na trasie jesteście mile widziani? Jak patrzą na Was inni kierowcy?

**PP:** Nasze auto jest tak kolorowe, że dostrzegają je wszyscy na drodze. W miastach machają na pozdrowienie, w trasie trąbią. Bardzo miłym uczuciem jest, gdy na autostradzie kierowcy polskich ciężarówek pozdrawiają nas głośnymi syrenami tirów. To bardzo budujące.

**PzG:** Ideą Złombolu jest działalność charytatywna. Jakie są Wasze tegoroczne cele i kogo wspieracie?

**PP:** Naszym nieustającym celem jest wspieranie dzieci z domów dziecka. Pomagamy też innym, którym jesteśmy w stanie pomóc. Uczestniczymy jako Załoga w WOŚP oraz nadal wspieramy rodzinę zastępczą pani Małgorzaty z Mazur, dla której wsparcie organizowaliśmy w 2020 roku.

**PzG:** Wszędzie, gdzie jesteście, staracie się promować naszą gminę i Złombolowych Darczyńców. Na czym to polega?

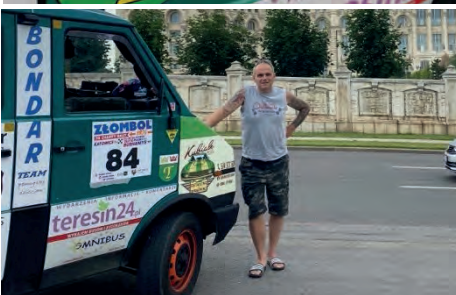
**PP:** Na drzwiami Lublina, po obydwu stronach auta, znajduje się herb Teresina. Cieszymy się bardzo, że pomierza z nami tysiące kilometrów i promuje naszą gminę. Całe auto jest oklejone logami naszych złombolowych darczyńców. To ludzie o wielkich Sercach, którym dobro dzieci nie jest obojętne. Niektórzy z nich są z nami od początku naszych wyjazdów. Korzystając z okazji, chciałbym podziękować wszystkim, którzy wspierali i wspierają Złombol. W szczególności panu wójtowi Markowi Olechowskiemu, za to, że pomaga nam od pierwszego naszego rajdu, panom Dariuszowi Pietrzykowi i Norbertowi Wojciechowskiemu, właścicielom stacji diagnostycznych - BONDAR. Są z Nami od samego początku i od nazwy stacji powstała nazwa naszego Teamu. Dziękujemy także panu Sławomirowi Bartczakowi - zespół Amarillo, państwu Iwonie i Tomaszowi Krawczewskiemu, właścicielom Zwierzakowe Zoo, panu Damianowi Tymorkowi właścicielowi Leśnego Zacisza, panom Piotrowi i Grzegorzowi Dobaczewskim - właścicielom BestDrive Navigator, panu Dariuszowi Nowakowi, właścicielowi Stacji Paliw OLMAR, państwu Agnieszce i Adamowi Szymańczakom, właścicielom Stacji Paliw ASBO, panu Piotrowi Szymańskiemu właścicielowi firmy transportowej OMNIBUS, panu Danielowi Kubiakowi - Kubiak Auto Detailing, panu Wojciechowi Zasadzińskiemu - Greiner Packaging, panu Nikodemowi Żakowi - sklep motoryzacyjny Automaniak, państwu Agacie i Piotrowi Lipińskim. Dziękuję też Wszystkim, którzy w jakikolwiek sposób przyczynili się do tego, by dzieciom z domów dziecka żyło się lepiej.

**PzG:** Czy tegoroczny wyjazd można będzie śledzić online?

**PP:** Od paru lat istnieje aplikacja RallyGO. W tej aplikacji można śledzić każdą załogę uczestniczącą w rajdzie. Wchodzimy w Złombol i wpisujemy w polu załoga BONDAR Team i zostaje pokazana nasza pozycja na mapie. Jeżeli napotykamy jakieś ciekawostki, to robimy zdjęcia i wrzucamy na nasz funpage na FB.

**PzG:** Dziękujemy za pokazanie od środka idei Złombolu. Mamy nadzieję, że tegoroczna wyprawa się uda i wszystkie załogi szczęśliwie dojadą do mety! Będziemy przyglądać się Waszej wyprawie.

Rozmawiał Tomasz Daczko



## XXVI ZEBRANIE DELEGATÓW GMIN KOLBIAŃSKICH

Tradycją stały się coroczne zebrania delegatów Związku Gmin Kolbiańskich w Niepokalanowie 17 lutego. W tym dniu w roku 1941 został aresztowany przez gestapo wraz z czterema współbraćmi o. Maksymilian Kolbe, Gwardian Niepokalanowa. Było to swoiste pożegnanie z ziemskim „Grodem Niepokalanej”. O. Kolbe został przewieziony do więzienia na warszawski Pawiak, a stamtąd 28 maja tego roku trafił do obozu KL Auschwitz, gdzie 14 sierpnia oddał życie za współwięźnia Franciszka Gajowniczka.

W części roboczej zebrania (w formule on-line) delegaci wysłuchali informacji przewodniczącego Marka Jaworskiego o działaniach Związku od ostatniego zebrania, które odbyło się 8 grudnia 2021 roku także on-line. Skarbnik Związku Agnieszka Rosa przedstawiła sytuację finansową. Delegaci dyskutowali również nad budową nowej strony internetowej w związku z zaatakowaniem przez hakerów dotychczasowej. Na wniosek Prezydenta Zduńskiej Woli Konrada Pokory delegaci podjęli uchwałę o zmianie reprezentanta tego miasta w związku. W miejsce Anny Paszkiewicz-Banaś powołano Izabelę Dobrowolską, która zastąpi poprzedniczkę również w składzie Komisji Rewizyjnej. Delegaci przyznali również „Nagrody maksymilianowskie”. Pierwsza z nich trafiła do o. Piotra Szczepańskiego redaktora naczelnego „Rycerza Niepokalanej” z okazji jubileuszu 100- lecia tego miesięcznika. Drugą uhonorowano Teatr SŁOWO ze Szkoły Podstawowej im. św. Maksymiliana Marii Kol-

begu w Teresinie: pana Tomasza Daczkę, założyciela teatru oraz opiekunów panią Małgorzatę Staniaszek i pana Roberta Jędrzejewskiego, nauczycieli. W planach pracy Związku na bieżący rok delegaci powrócili do niezrealizowanego w ubiegłym roku pomysłu „Rajdu 80” na trasie Zduńska Wola - Pabianice - Teresin - Oświęcim, a także konkursu dla uczniów szkół w kolbiańskich gminach „Tylko miłość jest twórcza...”. Przewodniczący poinformował również o piśmie o. Grzegorza Klimczyka, dyrektora Radia Niepokalanów skierowanym do Związku, zachęcając zwłaszcza samorządy Zduńskiej Woli i Pabianic do współpracy z tą najstarszą rozgłośnią katolicką w Polsce, a drugą w świecie (po Radiu Watykańskim). Zaprosił również do internetowej łączności z uczcistościami w Bazylice - Mszy świętej sprawowanej o godzinie 11.

17 lutego, w 81. rocznicę aresztowania o. Maksymiliana Kolbego, uroczystej Mszy św. przewodniczył redaktor naczelny „Rycerza Niepokalanej” o. Piotr Szczepański, zaś okolicznościową homilię wygłosił o. prof. dr hab. Ignacy Kosmana.

Po uroczystej Mszy św. gospodarze i goście Zjazdu Związku Gmin Związanych z Życiem św. Maksymiliana Marii Kolbego złożyli kwiaty przy jego pomniku usytuowanym na placu przed niepokalanowską bazyliką oraz odwiedzili celę św. Maksymiliana, gdzie otrzymali błogosławieństwo relikwiami świętego.

*Redakcja*

*fol. br. Mieczysław Wojtak*



## Z ZIELNIKA ANNY GOGÓŁ

Konopie siewne nazywane również włóknistymi (*Cannabis sativa* L. var. *sativa*) jako gatunek, są jednoroczną rośliną zielną należącą do rodziny konopiowatych (*Cannabinaceae*). Nazwa łacińska tłumaczona jest jako kane (kene) - trzcina oraz bosome (busma) - wonna, pachnąca, aromatyczna. Znane i wykorzystywane są na świecie od wieków, niektóre źródła podają, że nawet od około 12 tysięcy lat. W Starym Testamencie w Księdze Wyjścia (około 2700 r. p.n.e.) znajdujemy wzmiankę o konopiach, gdzie najprawdopodobniej już wtedy miały zastosowanie lecznicze. W czasie panowania Faraona z V dynastii (około roku 2350 p.n.e.) na kamieniach piramidy w Memfis wyryto informacje o konopiach. Za panowania Ramzesa III (około roku 1700 p.n.e.) znane było wykorzystanie tej rośliny do celów leczniczych. Ówczesne źródła podają recepturę na preparat leczniczy do zastosowania przy zapaleniu gałki ocznej. Na możliwość użycia konopi w dawnej medycynie wskazują zapiski w papirusie Ebersa (1550 r. p.n.e.). Informacje tam zawarte mówią m.in. o działaniu przeciw robaczym, jak również o możliwości łączenia konopi z miodem. Działanie konopi znane było w starożytnych Chinach, Babilonie, Grecji czy Rzymie, jak również wśród Sumerów i Persów. Ślady konopi, na terenach dzisiejszej Europy datuje się na epokę neolitu. Przez setki lat wytwarzano z nich produkty przemysłowe. Ciekawostką motoryzacyjną z 1941 roku jest Ford Hemp Body Car z karoserią na bazie konopi i silnikiem napędzanym paliwem konopnym.

W Polsce, wzmianki o wykorzystaniu konopi można znaleźć m.in. w znakomitym dziele lekarsko-przyrodniczym, czyli Zielniku Syreniusza z 1613 roku. Ten profesor Akademii Krakowskiej, botanik i lekarz, opisuje wykorzystanie surowców pochodzących z konopi zarówno w leczeniu różnych schorzeń jak również w użytku kulinarnym i gospodarczym.

W przeszłości, ze względu na łatwą dostępność wykorzystywano nasiona i olej z konopi w tradycyjnej kuchni. W regionie łódzkim znana była obrzędowa zupa wigilijna- siemieniucha zwana również siemieniatką. Na Lubelszczyźnie za przysmak uchodziły łochdziaki - pierogi gotowane ze zwarem (szarobiały ser z siemienia konopnego). Na Dolnym Śląsku przygotowywano pączki na bazie nasion z konopi. Powszechnie tłoczono i używano olej jadalny z nasion konopi. O konopiach pisał Adam Mickiewicz w „Panu Tadeuszu” i Henryk Sienkiewicz w „Potopie”.

Na przełomie XIX i XX wieku konopie włókniste i len uprawiane były niemal w każdym gospodarstwie. Bardzo powszechnym, jednym z podstawowych zajęć było wyrabianie tkanin i ubrań. Przetwarzanie konopi dla uzyskania włókna przypominało obróbkę lnu. Rośliny moczono w wodzie, suszono i międlono. Z nasion tłoczono olej, który służył jako żywność, ale również wykorzystywany był do oświetlenia czy do produkcji mydła.

Konopie siewne uprawiane są głównie w Rosji, ale również w wielu innych krajach, w tym w Polsce. Prace nad otrzymywaniem nowych odmian konopi włóknistych prowadzono w Polsce już w latach czterdziestych XX wieku. Obecnie pojawiają się różne opinie na temat tej rośliny. Jedni uważają ją za leczniczą, użytkową wręcz magiczną inni za zakazany niebezpieczny narkotyk. Te skrajne emocje, prawdopodobnie, najczęściej wynikają z niewiedzy.

Konopie od tysięcy lat odgrywały znaczącą rolę w żywieniu i medycynie ludowej zarówno ludzi jak i zwierząt. W czasach nowożytnych przejściowo straciły na popularności ze względu na politykę antynarkotykową. W ostatnim czasie wzrasta zainteresowanie żywieniowymi, użytkowymi i leczniczymi właściwościami tej chyba jednej z najbardziej kontrowersyjnych roślin na świecie.

Obecnie z konopi włóknistych pozyskuje się szereg różnych surowców, które wykorzystuje się w przemyśle włókienniczym, chemicznym, celulozowo-papierniczym, kosmetycznym, farmaceutycznym czy budowlanym. Interesujące dla środowiska są również właściwości fitoremediacyjne i rekultywacyjne oraz allelopatyczne tej wszechstronnej rośliny.

Obecnie konsumenci poszukują surowców i produktów roślinnych, które mogłyby wspomagać ich prozdrowotny styl życia. Coraz większym zainteresowaniem cieszy się olej konopny tłoczony z dojrzałych nasion.

Nasiona konopi siewnych są dobrym źródłem witaminy E, żelaza, wapnia, cynku, fosforu, magnezu. Witamina E jest silnym przeciwutleniaczem, chroni kwasy tłuszczowe omega-3 przed utlenianiem zachowując ich prozdrowotne właściwości. Wpływa na elastyczność naczyń krwionośnych, poprawia krążenie krwi, obniża ryzyko wystąpienia miażdżycy i choroby niedokrwiennej serca. Cynk zapewnia prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego oraz zdrowy wygląd skóry, paznokci i włosów. Olej z nasion konopi siewnych, tłoczony na zimno, posiada bardzo dobry skład **niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT)**. Kwasy tłuszczowe, zwłaszcza właśnie NNKT szeregu omega-3, stanowią nieodzowne elementy strukturalne w budowie błon komórkowych, a ich niedobór może być powodem wielu dysfunkcji. Od ich obecności zależy prawidłowy przebieg wielu reakcji biochemicznych. Uczestniczą między innymi w usuwaniu toksyn z komórek, dostarczaniu substancji odżywczych, wzmacniają układ odpornościowy jak również ograniczają powstawanie stanów zapalnych w organizmie.

Zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych w oleju z nasion konopi siewnych przewyższa skład wielu innych olejów roślinnych, ponadto posiada optymalny stosunek kwasów omega-6 do omega-3 tj. pomiędzy 2:1 a 3:1. Ponadto olej konopny zawiera inne cenne związki takie jak m.in. fosfolipidy, sitosterole, tokoferole, karotenoidy, terpeny czy salicylan metylu. Korzystne towarzystwo tych związków wspomaga działanie niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych w konsekwencji czego można spodziewać się korzystnego wpływu tłuszczu na poziom cholesterolu. Mieszanina tokoferoli i pochodnych tokotrienolu wzmacnia działania antyoksydacyjne, jak również zmniejsza ryzyko powstania chorób sercowo- naczyniowych, nowotworowych czy zwyrodnień plamki żółtej. Terpeny nadają charakterystyczny zapach, ale również wpływają na przeciwzapalne i przeciwutleniające właściwości oleju. Olej z nasion konopi siewnych, tłoczony z dobrej jakości ziaren ma kolor zielony do oliwkowego i charakterystyczny, orzechowy zapach i smak. Rafinacja i bielenie oleju powodują usunięcie wielu cennych składników w tym chlorofilu i antyoksydantów. Warto codzienne porcje warzyw wzbogacać tym naturalnym i jakże cennym tłuszczem roślinnym, zwłaszcza na przednówku.



## O ZABURZENIACH MIOFUNKCJONALNYCH

Co należy rozumieć pod pojęciem „zaburzeń miofunkcjonalnych”? „Mio” - oznacza mięsień, określenie „miofunkcjonalny” dotyczy funkcjonowania mięśni, zwłaszcza ust (oral) i twarzy (facjal). Zatem zaburzenia miofunkcjonalne dotyczą zaburzonych funkcji mięśni obszaru ustno-twarzowego (orofacjalnego), mających wpływ na niewłaściwą pozycję spoczynkową języka, niewłaściwe polykanie, oddychanie i funkcje żucia.

Okazuje się, że rozwój struktur twarzy i zębów jest pod silnym wpływem postawy ciała i funkcji tkanek mięśniowych (tzn. mięśni warg, języka, twarzy i mięśni żucia) wzmocnione ciągłym oddychaniem przez nos. Dźwięk jest wypadkową wszystkiego, co dzieje się w ciele. Istnieje ścisły związek między wadami postawy a wadami zgryzu. Napięcie w ciele (spowodowane chociażby stresem czy wynikające z nieprawidłowej postawy) przenosi się na mięśnie zwały powodując ich przerost. Taka asymetria czaszki powoduje bóle głowy, problemy z kręgosłupem. Nigdy nie należy rozpatrywać wady zgryzu jako oddzielnej jednostki chorobowej, dotyczy to również bólu w stawie żuchwowo- skroniowym. Skrzywienie kręgosłupa wpływa na wadę zgryzu. Ustawienie głowy jest ważne dla ustawienia żuchwy, języka, kości gnykowej. Jeśli jest nieprawidłowe to nie stanowi dobrego podparcia dla pracy narządów artykulacyjnych (związanych z mową). Może wydawać się to nieprawdopodobne, ale nawet chodzenie w obuwiu na obcasie może powodować napięcie w stawie skroniowo- żuchwowym (napięcie w stopie przenosi się poprzez powięzi na napięcie stawu skroniowo- żuchwowego). Stopy to przecież fundament naszego ciała. Sokrates mawiał, że najlepsze obuwanie to brak obuwnia! Pozwólmy zatem dzieciom jak najczęściej biegać bosą. Również wielokrotnie powtarzane czynności, np. spanie na boku, pozycja kariatydy (stanie z przeniesieniem ciężaru ciała na jedną nogę), czy chociażby gra na skrzypcach mogą również powodować boczne przemieszczenia żuchwy i skutkować zwiększonym napięciem.

Oddychanie, polykanie oraz artykulacja odbywają się w tej samej przestrzeni narządu żucia. Gdy jedna czynność jest zaburzona, powoduje to zaburzenia kolejnej. Kość gnykowa odpowiada za pozycję żuchwy i stabilizację polykania. Gdy mamy zaburzenia kości gnykowej to mamy również często zaburzenia pracy miednicy! (tutaj duża rola powięzi przenoszących napięcia). Często, aby usunąć ból np. w miednicy, czy aby przejść do terapii miofunkcjonalnej, przywracając jej chociażby prawidłowe polykanie należy najpierw odrotować kręgi szyjne (bo na nich zawieszona jest kość gnykowa). Podczas każdego aktu polykania język pionizuje się – czubek języka dotyka wałka dziąsłowego zgarniając pokarm po podniebieniu, wytwarzając lekkie podciśnienie, zgarnia go ku tyłowi. W tym samym miejscu musi znajdować się podczas spoczynku. Prawidłowa pozycja spoczynkowa języka i prawidłowe polykanie to dwa istotne elementy dla prawidłowego rozwoju mowy i rozwoju szczękowo- twarzowego. Niemożliwe jest trwałe skorygowanie seplenienia międzyczębowego (kiedy język w trakcie artykulacji jest między zębami) bez przywrócenia właściwych funkcji polykowych. Bez tego dziecko dalej będzie sepleniło w mowie spontanicznej (nawet gdy prawidłowo mówi w mowie kontrolowanej). Bardzo ważna jest wiedza, jakie konsekwencje, oprócz wymowy, takie niewłaściwe polykanie niesie. W ciągu doby dokonuje się nawet do 2000 połknięć. Jeśli odbywa się to w sposób nieprawidłowy- język napiera na zęby, w ciągu doby generuje to duże siły, które prowadzą do anomalii w ustawieniu zębów, w budowie szczęk i podniebienia, a więc prowadzą do zmian w wyglądzie twarzy.

Zaburzenia w pozycji spoczynkowej języka i we właściwym polykaniu powodować może ankyloglosja, czyli skrócenie wędzidełka językowego. Przed laty, gdy wysyłałam dzieci na frenulotomię (podcięcie wędzidełka językowego), zdarzało się, że otrzymywałam informację zwrotną, że to można wyćwiczyć, rozciągnąć wędzidełko. Wskaźnikiem kwalifikującym do podcięcia było tworzenie się przy wysunięciu języka z buzi charakterystycznego „serduszka”. Na szczęście wiele zmieniło się

od tego czasu. Wiadomo, że wędzidełka nie da się rozciągnąć! Lekarze coraz chętniej współpracują z logopedami, neurologopedami biorąc pod uwagę ich ocenę funkcji języka. Znaczne skrócenie języka uniemożliwia lub znacznie utrudnia jego mobilność, często kompensowaną przez nadmierną pracę żuchwy, co prowadzi do przeciążeń w narządzie żucia, w stawie skroniowo- żuchwowym. Ankyloglosja zaburza pozycję spoczynkową języka, ogranicza umiejętności pokarmowe i artykulacyjne, powoduje oddychanie przez usta, ogranicza lub uniemożliwia oczyszczanie jamy ustnej i transport śliny (ślinienie się). Niemożność wytworzenia podciśnienia w jamie ustnej, powoduje nadmierną kompresję mięśnia okrężnego ust, mięśni podgnykowych, obręczy barkowej. Obecnie obserwuje się coraz większą dbałość rodziców, jeśli chodzi o leczenie ortodontyczne. Również oraz więcej dorosłych decyduje się na założenie aparatu, czy na podcięcie wędzidełka językowego (często jest to wstępem do leczenia ortodontycznego). Jednak należy pamiętać, że do podcięcia wędzidełka niezbędne jest odpowiednie przygotowanie mięśniowe. Również po zabiegu należy wdrożyć odpowiednie postępowanie terapeutyczne, masaże, aby poprawić mobilność języka i nie doprowadzić do zmian wzrostowych, które spowodują ograniczenie jego ruchomości (cięcie laserowe jest odradzane ze względu na działanie temperaturą, które powoduje przegrzanie tkanek i w konsekwencji ograniczanie ich mobilności).

Konsekwencją dysfunkcji oddychania i żucia, ograniczeń czynnościowych jest niedorozwój szczęki, dlatego w tej sytuacji niezbędne jest leczenie ortodontyczne. Jednak leczenie, które nie jest oparte na terapii dysfunkcji czynnościowych, na terapii miofunkcjonalnej może skutkować nawrotem choroby. Praca tylko na objawie, bez likwidacji przyczyny zaburzeń nie przyniesie oczekiwanego efektu. Bo to funkcja kształtuje strukturę, tak, jak woda draży skałę. Dlatego w całym procesie leczenia tak ważna jest współpraca logopedy/neurologopedy z chirurgiem szczękowym, stomatologiem/ortodontą, laryngologiem, fizjoterapeutą, osteopatą. Dzieci dotknięte zaburzeniami miofunkcjonalnymi to dzieci z otwartą buzią w czasie spoczynku, często z językiem wysuniętym na zewnątrz, dzieci zaślinione, chrapiące w czasie snu. Stale otwarte usta i nieaktywne mięśnie, w tym okrężny warg i bródkowy, powodują, że zmienia się mimika i wygląd twarzy. W ramach profilaktyki zaburzeń miofunkcjonalnych ważne jest wczesne zwracanie uwagi na zaburzenia w zakresie budowy, np. wędzidełka językowego oraz ocena oddychania i polykania. Niewątpliwie bardzo ważne jest prawidłowe karmienie dziecka- zgodnie z etapami rozszerzanie diety, tak, aby budować we właściwym momencie funkcje żucia. Zbyt długie podawanie pokarmów zmiksowanych, przedłużanie karmienia butelką, czy też zbyt późne uczenie picia z kubka otwartego spowoduje, że będzie utrwalana niewłaściwa pozycja spoczynkowa języka i niewłaściwa praca żuchwy, co przyniesie zaburzenia miofunkcjonalne. Należy również zwracać uwagę na parafunkcje, np. ssanie kciuka, czy obgryzanie paznokci, czego konsekwencje będą widoczne w układzie zgryzowym, niewłaściwej pozycji spoczynkowej języka i zaburzonym polykaniu.

Okazuje się, że dzieci chrapiące w ogromnej większości mają nie-normatywne polykanie. Chrapanie będące chociażby skutkiem przerostu migdałków, a co za tym idzie niewłaściwego toru oddechowego ma wpływ na to, co dzieje się w układzie ustno- twarzowym. Trudności oddechowe wymuszają niewłaściwą pozycję głowy (często jej odchylenie do tyłu w celu poszerzenia drogi oddechowej), co z kolei powoduje zaburzenia miofunkcjonalne.

Tak więc człowiek jest niesamowicie złożoną istotą, w której jest wiele współzależności. Zaburzenia jednych powodują zaburzenia innych. Zatem na pacjenta należy spojrzeć holistycznie. Od tego, jak szybko wychwycimy nieprawidłowości i jak szybko na nie zareagujemy, zależy, czy unikniemy w przyszłości problemów z mową i problemów ze zdrowiem. Od tego może zależeć nasz komfort życia.

*Hanna Gluchowska  
neurologopeda, terapeuta miofunkcjonalny*



# POZNALIŚMY WSTĘPNE WYNIKI NARODOWEGO SPISU POWSZECHNEGO

Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań 2021 przeprowadzono w okresie od 1 kwietnia do 30 września 2021 r. według stanu na dzień 31 marca 2021 r. Wstępne wyniki mówią choćby o tym, że w badanym dziesięcioleciu urodziło się najmniej dzieci od zakończenia II wojny światowej.



mografii - liczne wyzwania, przed którymi stanie także polska oświata. Według prof. Piotra Szukalskiego *jesteśmy skazani na depopulację, czyli spadek ludności naszego kraju*. Pesymistyczne prognozy pokazują, że po trzech pokoleniach populacja może się skurczyć do 1/3. Zdaniem eksperta depopulacja będzie miała wpływ na zmniejszającą się siłę Polski w UE. Dojdzie do koncentracji kapitału intelektualnego w kilkunastu ośrodkach wielkomijskich: (...) *na prowincji spadnie wartość nieruchomości, a młodzi dojdą do wniosku, że do realizacji swoich celów życiowych muszą się przenieść do któregoś z większych ośrodków*. Prof. Józefina Hryniewicz, przewodnicząca Rządowej Rady Ludnościowej, zapowiedziała, że eksperci na temat wyzwań demograficznych chcą rozmawiać z przedstawicielami różnych środowisk, w tym z nauczycielami.

## Narodowy Spis Powszechny 2021

Dane ogólne opublikowane przez Główny Urząd Statystyczny wskazują, że liczba ludności zmniejszyła się o 0,9% w porównaniu z wynikami spisu 2011 r. Nasze społeczeństwo starzeje się, i to znacznie. Co piąty mieszkaniec Polski ma ponad 60-65 lat. W ciągu dekady przybyło ponad 1,8 mln osób w grupie wieku 60-65 i więcej. W okresie 2011-2021 zmniejszył się odsetek ludności w wieku przedprodukcyjnym - z 18,7% w 2011 r. do 18,2% w 2021 r., a także w wieku produkcyjnym - z 64,4% w 2011 r. do 60,0% w 2021 r. Liczba obywateli Polski spadła o 332 tys. i wyniosła na początku 2021 roku 38 179 800. *W okresie międzyspisywom nie uległy zasadniczej zmianie proporcje według płci - czytamy w komunikacie.*

## Depopulacja wyzwaniem dla edukacji

Depopulacja i starzenie się ludności to - zdaniem ekspertów od de-

Szczegółowe wyniki Narodowego Spisu Powszechnego będą publikowane co kilka miesięcy. Kolejna publikacja będzie dostępna w kwietniu. Ostatnie ukażą się we wrześniu 2024 roku. Szczegółowy harmonogram wraz z zakresem informacyjnym znajdą Państwo na stronie <https://stat.gov.pl/spisy-powszechne/nsp-2021/harmonogram-publicacji-wynikow-nsp-2021/>.



poszukuje kandydata na stanowisko  
mechanik maszyn przemysłowych  
miejsce pracy: Teresin

### Wymagania:

- zdolność do samodzielnej pracy według rysunków technicznych,
- gotowość do pracy w ruchu ciągłym /3 zmiany,
- wykształcenie kierunkowe w zawodzie mechanik maszyn przemysłowych,
- umiejętność analitycznego myślenia oraz kreatywność,
- praktyczna znajomość diagnozowania usterek,
- podstawowa znajomość budowy maszyn przemysłowych,
- umiejętność analitycznego myślenia,
- umiejętność pracy w grupie,
- znajomość języka angielskiego w stopniu komunikatywnym będzie dodatkowym atutem.

### Oferujemy:

- pełne przeszkolenie do samodzielnej pracy na stanowisku: mechanik maszyn przemysłowych,
- zatrudnienie w ramach umowy o pracę w firmie o ugruntowanej pozycji na rynku,
- pracę pełną wyzwania w dynamicznym zespole,

### Zadania:

- naprawa, konserwacja maszyn przemysłowych i urządzeń,
- usuwanie awarii, dokonywanie przeglądów maszyn i urządzeń,
- przeprowadzanie montażu nowych maszyn produkcyjnych oraz dokonywanie przemieszczenia używanego parku maszynowego łącznie z podłączeniem mediów (woda, powietrze),
- analiza przyczyn powstawania awarii i zapobieganie ich występowaniu.

- konkurencyjne wynagrodzenie,
- możliwość rozwoju zawodowego i wsparcie w zdobywaniu nowej wiedzy,
- przyjazną atmosferę w pracy,
- pakiet benefitów (opieka medyczna, ubezpieczenie grupowe, karta Multisport, ZFŚS, prezenty okolicznościowe).



poszukuje kandydata na stanowisko  
elektronik/automatyk zmianowy  
miejsce pracy: Teresin

### Wymagania:

- wykształcenie min. średnie techniczne (preferowane: automatyk / elektroniki / mechatroniki),
- doświadczenie, praktyka i wiedza z zakresu utrzymania, eksploatacji i napraw maszyn, linii i urządzeń,
- aktualne uprawnienia SEP - elektryczne do 1kV,
- podstawowa znajomość sterowników PLC,
- umiejętność czytania schematów elektrycznych,
- zdolność do samodzielnej pracy według rysunków technicznych,
- znajomość budowy układów sterowniczych i układów bezpieczeństwa,
- umiejętność analitycznego myślenia,
- umiejętność pracy w grupie,
- dyspozycyjność do pracy zmianowej.

### Zadania:

- naprawa, konserwacja maszyn i urządzeń,
- wymiana oraz naprawa podzespołów elektronicznych i automatyki,
- podłączanie szaf sterowniczych,
- współpraca z zewnętrznymi serwisami technicznymi.

### Oferujemy:

- pracę w firmie o ugruntowanej pozycji na rynku,
- atrakcyjne wynagrodzenie,
- pakiet benefitów (opieka medyczna, ubezpieczenie grupowe, karta Multi-sport, ZFŚS, prezenty okolicznościowe),
- możliwość rozwoju.

Osoby zainteresowane prosimy o nadsyłanie aplikacji (CV) drogą pocztową lub elektroniczną na adres: Greiner packaging Sp. z o.o., 96-515 Teresin, al. XX-lecia 54e-mail: [rekrecja@greiner-gpi.com](mailto:rekrecja@greiner-gpi.com) lub kontakt telefoniczny: 46 861 30 40 wew. 260

## ANDRZEJ ANDRYSZCZYK TRENEREM ROKU 2021 W PLEBISCYCIE „POLSKA TIMES”

Plebiscyt Sportowy „Polska Times” to najbardziej prestiżowy ranking sportowy w naszym regionie. Prowadzony jest w szerokiej formule, w której głosami czytelników i internautów nagradzani są nie tylko zawodnicy, lecz także trenerzy, drużyny i ludzie sportu wszystkich dyscyplin i wszystkich szczebli.

Głosowanie zostało przeprowadzone w dwóch etapach. Najpierw laureaci w każdej kategorii zostali wybrani osobno w miastach i powiatach naszego województwa. Zwycięzcy awansowali do wojewódzkiego finału, zachowując głosy zdobyte od początku głosowania. Spośród nich zostali wybrani zdobywcy głównych tytułów i nagród w kategoriach Sportowiec, Trener i Drużyna, a także Sportowy Talent Roku.

Miło nam poinformować, że pan **Andrzej Andryszczyk**, założyciel i trener UKS Filipides Teresin - jednego z czołowych klubów lekkoatletycznych na Mazowszu oraz w kraju, wychowującego uzdolnione dzieci i młodzież w różnych kategoriach wiekowych, otrzymał **tytuł Trenera Roku 2021 w powiecie sochaczewskim, a w finale wojewódzkim zajął zaszczytne 6. miejsce.**

Przypomnijmy, że Andrzej Andryszczyk jest licencjonowanym trenerem PZLA, trenerem personalnym, instruktorem pływania, animatorem sportu dzieci i młodzieży. Ukończył studia magisterskie na kierunku wychowanie fizyczne. Pracuje jako nauczyciel wychowania fizycznego oraz oligofrenopedał. Od lat organizuje imprezy lekkoatletyczne skierowane do dzieci i młodzieży, ale nie tylko. Są to m.in. „Mistrzostwa Mazowsza U-12 i U-14 w Lekkiej Atletyce”, Międzynarodo-

wy Bieg Uliczny „Maksymila”, „Skacz jak Mistrz Paraolimpijski”, czy charytatywny „Teresiński bieg po Zdrowie”, który cieszył się ogromnym zainteresowaniem! W tym roku Polski Związek Lekkiej Atletyki wyróżnił Andrzeja Andryszczyka tytułem „Najlepszy z najlepszych. Trener LDK 2021”. Jego wychowankowie są wielokrotnymi medalistami Mistrzostw Mazowsza, Makroregionu i co najważniejsze, Mistrzostw Polski! Podopieczni Andrzeja Andryszczyka to m.in.: Eliza Galińska -

rekordzistka Polski na 2000 m, jak również Mistrzyni i Wice-mistrzyni Polski na tym dystansie, wielokrotna Mistrzyni Polski w Biegach Górskich w kategorii do lat 16, brązowa medalistka MP sztafet 4x600 mix., Lena Suchowolak - złota multimedalistka Mistrzostw Polski na 600 m w kategoriach do lat 16 i 18, medalistka finałów Ogólnopolskich Czwartków Lekkoatletycznych na 600 m w kat. U-13, Mikołaj Olejnik - srebrny medalista Mistrzostw Polski na 2000 m w kategorii do lat 16 oraz złoty i srebrny medalista EKAG (nieoficjalnych mistrzostw Europy dzieci), brązowy medalista MP sztafet 4x600 mix., wielokrotny medalista finałów Ogólnopolskich Czwartków Lekkoatletycznych oraz Julia Giejbatow - brązowa medalistka MP sztafet 4x600 mix oraz EKAG na 800 m 13-latek (nieoficjalnych mistrzostw Europy dzieci), medalistka finałów Ogólnopolskich Czwartków Lekkoatletycznych na 600 m.

Trenerowi Andryszczykowi składamy serdeczne gratulacje, życząc kolejnych spektakularnych sukcesów jego podopiecznych.



Redakcja

## ŚWIETNY POCZĄTEK SEZONU HALOWEGO UKS FILIPIDES

Zawodnicy UKS Filipides Teresin doskonale rozpoczęli 2022 rok w hali. Treningi i mitingi w Spale, Toruniu, Łodzi i Warszawie potwierdziły wysoką formę podopiecznych trenera Andrzeja Andryszczyka. W ostatnich styczniowych startach udało się pobić kilka indywidualnych rekordów.

Zawodnicy UKS Filipides okres między świętami, a Nowym Rokiem spędzili na obozie sportowym w COS OPO Spała. Styczniowe weekendy były bardzo pracowite dla naszych lekkoatletów ze względu na rozpoczęcie sezonu halowego i pierwsze starty w Toruniu i w Łodzi. Tutaj świetną dyspozycję pokazał Mikołaj Olejnik.



- Na naszym podwórku błysnął Mikołaj Olejnik, który na 1000m pobił 2:41.93 i lideruje w kraju - poinformował UKS Filipides Teresin.

25 stycznia w ramach Warszawskiej Ligi Biegowej cała czwórka startujących reprezentantów UKS Filipides wróciła do Teresina z medalami. Aleksander Krysztosiak na dystansie 60 metrów zdobył złoto. Świetnie na 600 metrów pobięła Oliwia Rylska, która także wywalczyła najcenniejszy medal. Łucja Rudzińska na 300 metrów zdobyła srebro, a Witkoria Śniadoch brąz na 60 metrów.

Pod koniec stycznia reprezentacja UKS Filipides meldowała się ponownie ze Spąły.

- Sezon halowy powoli się rozkręca a zawodnicy UKS Filipides Teresin potwierdzają co raz lepszą dyspozycję startową i przynależność do krajowej czołówki. Forma szlifowana na klubowych obozach, właściwa dieta,

współpraca z fizjoterapeutami oraz indywidualne podejście do każdego zawodnika przynosi efekty. Spała to magiczne miejsce dla każdego lekkoatlety. Dlatego czujemy się tam jak w domu a każdy start w tym miejscu to niemal pewna życiówka - napisał UKS Filipides.

Uzyskane wyniki i rekordy: Michał Lewandowski 2008 300 m - 43.09 PB, Adrian Czułek 2009 300 m - 43.63 PB, Lena Suchowolak 2005 600 m - 1:36.63 SB, Barbara Bargieł 2008 600 m - 1:47.93 PB, Julia Giejbatow 2008 400 m - 62.81 (8. miejsce w TOP 10!), Filip Olejnik 2010 400 m - 67.63 SB, Mikołaj Olejnik 2007 400 m - 54.98 (6. miejsce w TOP 10!).

Źródło: UKS Filipides Teresin  
Bartek Staniaszek  
tu.sochaczew.pl

## UDANY MEDALOWY POCZĄTEK ROKU ŁUCZNIKÓW LKS MAZOWSZE TERESIN

W pierwszy weekend lutego w Legnicy odbyły się Halowe Mistrzostwa Polski Seniorów w Łucznictwie. W zawodach startowali łucznicy LKS Mazowsze Teresin, zdobywając dwa medale.

W zawodach wzięło udział 196 zawodników z ponad 50 klubów. Rywalizacja trwała trzy dni. Sensacji nie było i po tytuły sięgnęli zawodnicy, którzy jeszcze przed imprezą byli wymieniani w gronie faworytów do zwycięstwa. Najlepiej z naszych zawodników i zawodniczek spisały się

**Alicja i Małgorzata Maciągowskie, Maria Małolepsza i Natalia Skrok.** Dziewczyny wywalczyły drugie miejsce i srebrny medal, ulegając w finale zawodniczkom LKS Łuczniczka Żywiec. Na trzecim miejscu podium rywalizację zakończył bloczkowy Mixt **Magdalena Zygmunciak i Robert Świątek.** Bardzo dobrze w Legnicy strzelała także **Małgorzata Maciągowska**, która indywidualnie zajęła 6. miejsce. **Magdalena Zygmunciak** była 8. Drużyna mężczyzn w składzie: **Dominik Kozłowski, Miłosz Olczak, Krystian Kryszkiewicz** zakończyła rywalizację na 5. miejscu.

Jak powiedział w rozmowie z PAP Józef Baściuk, prezes organizatora imprezy Łuczniczka Legnica, najważniejsze było, aby zawody zostały w ogóle przeprowadzone i przebiegły według programu.

- I to się nam udało, co w tych dziwnych covidowych czasach wcale nie było takie oczywiste. Mistrzostwa rozbiliśmy na trzy dni, aby w jednym momencie w hali nie było więcej niż 60 osób. Poziomem zawodów też możemy być zadowoleni, bo startowała krajowa czołówka - dodał.

Redakcja  
Źródło: LKS Mazowsze Teresin (łucznictwo)



radio  
**sochaczew** 94,9 FM  
www.radiosochaczew.pl

GMINA TERESIN W RADIU  
SOCHACZEW 94,9 FM

Środa, 02 marca 2022 roku o godzinie 9.30  
rozmowa z Pawłem Wróblewskim, radnym Rady  
Gminy Teresin i sołtysem Granic Osiedla



radio  
**NIEPOKALANÓW**  
102,7 FM

GMINA TERESIN W RADIU  
NIEPOKALANÓW 102,7 FM

Piątek, 11 marca 2022 roku o godzinie 13.10  
rozmowa z Pawłem Wróblewskim, radnym  
Rady Gminy Teresin i sołtysem Granic Osiedla

# PARTNERZY PROGRAMU „KARTA 3+”

LISTA FIRM, KTÓRE WSPIERAJĄ RODZINY 3+ NA TERENIE GMINY TERESIN

- Sklep ABRAKADABRA Robert Króliczak – ul. Szymanowska 7 w Teresinie, 5% zniżki na cały asortyment.
- Sklep odzieżowy HOKUS Agnieszka Króliczak – ul. Szymanowska 7 w Teresinie, 5% zniżki na cały asortyment.
- Sklep BIELIZNA Paweł Liberadzki – ul. Szymanowska 8 w Teresinie, 5% zniżki na cały asortyment.
- Sklep KACPER Kamil Króliczak – ul. Szymanowska 19 w Teresinie, 10% zniżki na obuwie z wyjątkiem skórzanego, 5% zniżki na obuwie skórzane. Rabat nie dotyczy artykułów objętych promocją.
- Pizzeria PIERROT Renata Olechowska – ul. Lipowa w Teresinie, zniżka 10% oprócz wyrobów alkoholowych i tytoniowych.
- Nadzory i projekty budowlane Józef Górzynski – Elżbietów 15, zniżka 10%.
- Ośrodek Kształcenia Kierowców MAKO Leszek Ćwikliński (nauka jazdy, jazdy doszkalające, płyta poślizgowa) – ul. 1 Maja 27a, zniżka 5% na lekcje nauki jazdy + 2 godziny gratis.
- Sklep odzieżowo-obuwiczny Red-Star Cezary Szymaniak – ul. Szymanowska 1 w Teresinie, zniżka 8% na cały asortyment.
- Poprawki krawieckie „U KASI” Katarzyna Pietruszewska – ul. Perłowa 22 w Paprotni, zniżka 10% na wykonywane usługi krawieckie.
- Stomatologia, lekarz dentysta Mariusz Cierech – ul. Szymanowska w budynku TER-MED, 20% zniżki na usługi dentystyczne.
- Kwaciarnia ALICJA Alicja Rutkowska – ul. Cmentarna w Paprotni, 10% zniżki na wszystkie artykuły
- Nauka języka angielskiego Honorata Mrowińska – ul. Południowa 47, Granice, 30% zniżki na zajęcia indywidualne dla dorosłych
- Niepubliczne Przedszkole LEŚNA AKADEMIA Damian Tymorek – Aleja XX-lecia 3 w Teresinie, 15% zniżki na wpisowe
- Usługi fryzjerskie damsko-męskie Edyta Kosińska – ul. O. M. Kolbego 51A, 10% zniżki na strzyżenie włosów.
- P.H.U VIKA Nowak Sylwia - w Elżbietowie 23B, 5% zniżki na cały asortyment z wyłączeniem wyrobów tytoniowych
- Progress Szkoła języków obcych Karolina Sałga – w GOSIR Teresin ul. Aleja XX lecia 32, Bezpłatny podręcznik, 45 zł upustu na wybrany kurs przy zapisie na cały rok szkolny
- FERMA DROBIU Mateusiak Jarosław i Katarzyna – Czerwonka Parcel 93, 10% zniżki na jajka.
- F.H.U. De-Facto Sklep Wielobranżowy Anna Kalinowska - Teresin, ul. Lipowa 1A 5% zniżki na cały asortyment
- Sklep Fuks Kołodziejska Agnieszka – ul. Rynkowa 1 w Teresinie; 5% zniżki na wszystkie towary oprócz wyrobów alkoholowych i tytoniowych, kart telefonicznych, artykułów promocyjnych.
- AP SERVICE Sp. z o. o. Paweł Rudnicki – ul. Rynkowa 10B, 15 % zniżki na usługi księgowo.
- Przedszkole Niepubliczne Studio Dziecka
- Figiel Katarzyna Klata – Granice ul. Zacisza 1, 15% zniżki na czesne
- JETTA Zbigniew Podlasiński Sp.j. - Teresin, ul. Szymanowska 2, 5% zniżki cały asortyment .
- „TRAWKA” Konrad Walichnowski – Teresin, ul. Lipowa 28, 10% zniżki na usługi pielęgnacyjne ogrodu i projekty ogrodów.
- E i M Miller Firma Prawnicza Michał Miller ul. Świętokrzyska 14A ,00-050 Warszawa oddział Teresin ul. Szymanowska 2 lok. 2 - 20% zniżki na zlecenie i prowadzenie spraw, reprezentowanie przed instytucjami – Sąd, Prokuratura, Policja w sprawach wypadków drogowych, sprawach karnych, błędów medycznych, sprawach cywilnych.



- „STUDIO URODY” SALON KOSMETYCZNO-FRYZJERSKI Maria Grabowska Paprotnia ul. O. M. Kolbego 29, 10% zniżki na usługi fryzjerskie (fryzjerstwo damskie, męskie i dziecięce); usługi kosmetyczne (peeling kawitacyjny, sonoforeza, mezoterapia bezigłowa, microdermabrazja diamentowa, kwasy, ultradźwięki, liposukcja, fale radiowe, regulacja brwi, henna brwi i rzęs, parafina, oxybrazja, depilacja woskiem; stylizacja paznokci :manicure, pedicure, makijaż dzienny, okolicznościowy, wieczorowy; zabiegi liftingujące, przeciwzmarszczkowe, odmładzające, oczyszczające, rozjaśniające przebarwienia, wyszuplająco-antycellulitowe.
- SP MEDIA Paweł Wróblewski Granice, ul. Spokojna 57 , 10% zniżki na materiały poligraficzne, banery reklamowe i gadzety reklamowe.

Partnerom programu dziękujemy za wspieranie rodzin wielodzietnych. Zachęcamy przedsiębiorców, punkty usługowe i sklepy działające na naszym terenie do przystąpienia do programu partnerskiego. Z naszej strony zapewniamy bezpłatną promocję na stronie internetowej oraz w naszym miesięczniku „Prosto z Gminy”. Szczegóły pod nr tel. 46 864 25 35, 603 660 300.

## PARTNERZY PROGRAMU „KARTA SENIORA”

LISTA FIRM, KTÓRE WSPIERAJĄ SENIORÓW NA TERENIE GMINY TERESIN:

- F.H.U. De-Facto Sklep Wielobranżowy Anna Kalinowska- Teresin, ul. Lipowa 1A 5% zniżki na cały asortyment
- Sklep ABRAKADABRA Robert Króliczak – ul. Szymanowska 7 w Teresinie, 5% zniżki na cały asortyment.
- Sklep odzieżowy HOKUS Agnieszka Króliczak– ul. Szymanowska 7 w Teresinie, 5% zniżki na cały asortyment.
- Sklep BIELIZNA Paweł Liberadzki – ul. Szymanowska 8 w Teresinie, 5% zniżki na cały asortyment.
- Sklep Fuks Kołodziejska Agnieszka –ul. Rynkowa 1 w Teresinie; 5% zniżki na wszystkie towary oprócz wyrobów alkoholowych i tytoniowych, kart telefonicznych, artykułów promocyjnych.
- „STUDIO URODY” SALON KOSMETYCZNO-FRYZJERSKI Maria Grabowska Paprotnia ul. O. M. Kolbego 29, 10% zniżki na usługi fryzjerskie (fryzjerstwo damskie, męskie i dziecięce); usługi kosmetyczne (peeling kawitacyjny, sonoforeza, mezoterapia bezigłowa, microdermabrazja diamentowa, kwasy, ultradźwięki, liposukcja, fale radiowe, regulacja brwi, henna brwi i rzęs, parafina, oxybrazja, depilacja woskiem; stylizacja paznokci :manicure, pedicure, makijaż dzienny, okolicznościowy, wieczorowy; zabiegi liftingujące, przeciwzmarszczkowe, odmładzające, oczyszczające, rozjaśniające przebarwienia, wyszuplająco-antycellulitowe.
- „TRAWKA” Konrad Walichnowski - ul. Lipowa 28 w Teresinie, 10% zniżki na usługi pielęgnacyjne i projekty ogrodów.
- AP SERVICE Paweł Rudnicki ul. Rynkowa 10B w Teresinie, 15% zniżki na usługi księgowo.

**Prosto  
z Gminy**

Wydawca: Urząd Gminy Teresin; Redakcja: Teresin, ul. Zielona 20, tel. 46 86 138 15 do 17;

Redaktor prowadzący: Tomasz Daczko, tel. 609 455 011, e-mail: prostozgminy@teresin.pl

Opracowanie graficzne i druk: Wydawnictwo Ojców Franciszkanów Niepokalanów, ul. o. M. Kolbego 5, 96-515 Teresin, tel. 46 864 22 08, wydawnictwo@niepokalanow.pl

Liczba egzemplarzy: 1 900

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych i zastrzega sobie prawo do ich skracania.

Redakcja ani wydawca miesięcznika nie ponoszą odpowiedzialności za treść tekstów niezamówionych i osobiste poglądy ich autorów.