



ZASZTYLETOWANY przez sąsiadów

- STR. 7

TYGODNIK LOKALNY



2,80 zł
W TYM 5% VAT

JABŁONNA
LEGIONOWO
NIEPORĘT
SEROCK
WIELISZEW

NR **1** (1599)
5 STYCZNIA 2021

INDEKS 378461
ISSN 1426-6504

toowo

M A Z O W I E C K I E

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



W numerze
**KALENDARZ
NA 2021**

AFRODYTA
CATERING
OKOLICZNOŚCIOWY
I ŚWIĄTECZNY
/dania gorące, przekąski zimne/
TEL. 692 881 447
www.sala-afrodyta.pl



POCZTA przy Jagiellońskiej na sprzedaż

CZYTAJ NA STRONIE 5

Bezprawnie zmienił treść uchwał?

- STR. 7

REKLAMA

II etap inwestycji

Willa Park Wieliszew 2

Biuro sprzedaży
692-705-913

PHU
BUDOMUR
www.budomur.pl

MIESZKANIA I DOMY

MEDYCYNĄ URODY **mediq**



www.mediq.pl

T: 22/774 26 40

**PÓŁ ŻARTEM,
PÓŁ SERIO...**
Noworoczne
postanowienia
i obietnice - STR. 2

POWIAT
14 punktów
szczepień
przeciwko
Covid-19
Ruszył Narodowy
Program Szczepień - STR. 5

NIEPORĘT
Ciężarówka
staranowała
osobówkę
Kolejna śmierć na
drodze - STR. 5

POWIAT
Przedłużenie
obwodnicy
Jabłonny
Powiat chce poprawić
układ komunikacyjny - STR. 6

POWIAT
Żegnajcie
plastikowe
sztucce
i talerze
Unia Europejska idzie
na wojnę z odpadami - STR. 7

KRONIKA KRYMINALNA
- STR. 8

OKIEM RADNEGO
Śmieci??? Żaden
problem! Jakby
co, zapłacą
Mieszkańcy! - STR. 23

**Samorządność
po legionowsku**
- STR. 23

SPORT - STR. 24

PÓŁ ŻARTEM, PÓŁ SERIO...**Noworoczne postanowienia i obietnice**

Koniec i początek nowego roku to tradycyjnie czas, kiedy wiele osób próbuje zmienić swoje życie. Pojawia się też wiele poradników: jak stworzyć listę noworocznych celów i jak ją realizować, a przede wszystkim, co zrobić, aby wytrwać przy powziętych postanowieniach. Tradycyjnie też pierwsze pozycje na liście zajmują zwykle: rzucanie palenia, odchudzanie, nauka języków oraz wzięcie się za siebie czyli podjęcie jakiejś sportowej aktywności. Wiele osób obiecuje sobie, że będą żyć bardziej ekologicznie, że będą się zdrowo odżywiać, jeździć do pracy rowerem albo ograniczą spożywanie alkoholu.

W tym czasie też, zapełniają się siłownie, szkoły tańca, rozmaite kursy itp. A ich właściciele, zastanawiają się, ile to potrwa... Sprawa jest jednak dawno już zbadana i wydaje się jasna. Jak twierdzą psycholodzy, większość „słomianych zapaleńców” porzuci swoje noworoczne postanowienia przy pierwszej sposobności. A po kilku miesiącach, przy realizacji powziętych celów pozostanie tylko garstka. Czy warto więc w ogóle się męczyć, jeśli prawdopodobnie i tak nic z tego nie będzie? Przewrotnie można powiedzieć, że - nie warto.

I tutaj przechodzimy do obietnic, jakie często składają obywatelom wszelkie rządzące gremia. W przeciwieństwie do obietnic, jakie składamy sami sobie, tamte obietnice, a przynajmniej ich część, z pewnością zostaną spełnione. Tak będzie na przykład podwyżka cen prądu, podwyżka opłat za śmieci, opłat za wodę i ścieki, opłat za parkowanie, a także z wieloma innymi opłatami i podatkami. Zapowiedziano już, że podrożeje żywność, wzrosną ceny nowych samochodów, pewnie podrożeją również papierosy, a nawet tzw. małpki, czyli małe buteleczki z alkoholem, które po opróżnieniu walają się niemal wszędzie. Dzięki unijnym dyrektywom, nie będzie można używać też plastikowych sztućców i opakowań, a także dmuchaw do liści.

Dlaczego więc nie wykorzystać tej sytuacji. Można przecież zrezygnować z własnych noworocznych postanowień i bolesnych wyrzeczeń i wykorzystać cudze, czyli obietnice rządzących. Dzięki nim, możemy przecież zrealizować cele, na których realizację sami nie mieliśmy ani siły, ani ochoty. Na przykład podwyżka cen prądu i wody, spowoduje że siedząc po ciemku i racjonując wodę, będziemy bardziej ekologiczni. Dzięki droższej żywności oraz paliwom, będziemy jeść mniej i przesiądziemy się na rower, a więc zagniemy prowadzić bardziej zdrowy tryb życia.

Generalnie, jeśli dobrze wykorzystamy tę sytuację, już za rok możemy stać się wysportowani, ekologiczni, zdrowi, trzeźwi i odchudzeni czyli lżejsi. Nie należy bowiem zapominać o pustych kieszeniach.

Maciej Lerman

Zakaz używania dmuchaw

Od 1 stycznia 2021 r. na Mazowszu zaczął obowiązywać zakaz używania elektrycznych i spalinowych dmuchaw do liści. Za jego złamanie grozi kara od 500 zł do 5 000 zł

Do końca 2020 r. można było korzystać z dmuchaw pod warunkiem, że nie ogłoszono powiadomienia o przekroczeniu lub ryzyku przekroczenia norm jakości powietrza. Zakaz został wprowadzony nowym Programem Ochrony Powietrza. Zakaz ten, nie obejmuje odkurzaczy do liści. Program obowiązuje od 30 września 2020 r. do 31 grudnia 2026 r. na terenie całego województwa mazowieckiego.

Zakaz obowiązuje wszystkich mieszkańców, a także przedsiębiorców, spółdzielnie mieszkaniowe i urzędy



zlokalizowane na terenie województwa. Zakaz stosowania dmuchaw do liści obejmuje zarówno elektryczne, jak i spalinowe dmuchawy do liści oraz wszelkie czynności prowadzone z ich wykorzystaniem (usuwanie liści,

sprzątanie pokosu trawy, zmiatanie piasku, itp.).

Za złamanie zakazu grozi kara od 500 zł do 5 000 zł. Stosowanie zakazu może kontrolować Straż Miejska, upoważnieni pracownicy gminy oraz inspekcja ochrony

środowiska. Zgodnie z art. 225 Kodeksu karnego udaremnianie lub utrudnianie przeprowadzenia kontroli w zakresie ochrony środowiska jest przestępstwem zagrożonym karą aresztu.

red.

Z ŻYCIA SAMORZĄDU**Rada Miasta w zdalnym trybie**

Nikt nie przypuszczał, że po roku od momentu rozpoczęcia obowiązywania nowego prawa, które nakazywało nagrywanie i prowadzenie online transmisji z obrad organów gminnych, dojdzie jeszcze konieczność prowadzenia obrad w zdalnym trybie. Z tym wyzwaniem musiały się zmierzyć samorządy. Jak widać po legionowskim samorządzie, nie zawsze się to udawało. O o ile firma realizująca nagrania, potrafiła sobie z tym poradzić, w czasie kiedy obrady odbywały się w sali konferencyjnej, to już przy zdalnym trybie obradowania powodowało wiele komplikacji.

Pierwsza taka sesja w Legionowie odbyła się 29 kwietnia 2020 r. I już wtedy można było zauważyć, że jest to nowość dla wszystkich. Niektórzy radni ze względów

organizacyjnych udział w sesji musieli powiązać z obecnością w budynku Urzędu Miasta. Obrad tych nie ułatwiała różnorodność sprzętu z jakiego radni korzystają w swoich domach oraz dostęp do internetu. Trzeba tu również zaznaczyć, że legionowscy radni korzystają z własnego sprzętu, bo nasze władze, w przeciwieństwie do innych samorządów, nie uznały za zasadne aby wyposażyć ich w jednolity sprzęt komputerowy. Szczególnie jest to widoczne podczas debat i głosowań. Sesje w zdalnym trybie trwają dłużej, bo każdy radny jest indywidualnie odpytywany na okoliczność głosowania.

Normą są także opóźnienia w rozpoczęciu sesji. Jest to wynikiem zarówno złej organizacji, jak i problemów leżących po stronie firmy

realizującej nagranie np. spóźnień. Nie uniknięto również problemów z udostępnianiem mieszkańcom w sieci Internet transmisji z obrad w czasie rzeczywistym. Należałoby to uznać za naruszenie przepisów, ponieważ Konstytucja RP gwarantuje obywatelom nie ograniczony dostęp do posiedzeń kolegialnych organów władzy publicznej. Jednak przewodniczącemu Rady Miasta Legionowo to nie przeszkadzało i prowadził obrady pomimo powzięcia informacji, iż transmisja obrad nie może być realizowana (XVII sesji Rady Miasta). Warto dodać, że dość często nagrania z zarejestrowaną sesją pojawiały się na stronie Urzędu Miasta dopiero po 2 miesiącach. Tak więc mieszkańcy mieli bardzo ograniczony do nich dostęp.



Zdalne obrady, oznaczają dla mieszkańców nie tylko brak możliwości uczestnictwa w nich, ale również ograniczoną możliwość zabierania głosu. Niestety nie ma co liczyć, że to się szybko zmieni. Można mieć tylko nadzieję, że nowemu wykonawcy usługi polegającej na nagrywaniu dźwięku i obrazu z przebiegu sesji rady miasta, który zostanie wybrany w ogłoszonym właśnie przetargu, uda się uniknąć wcześniejszych błędów.

Mirosław Grabowski
Radny Rady Miasta Legionowo

Z głębokim żalem i smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

STANISŁAWA KRZYCZKOWSKIEGO

*Wieloletniego Radnego Rady Miejskiej w Serocku
Człowieka życzliwego, który przez wiele lat
działał na rzecz lokalnej społeczności*



Łączymy się w żałobie i smutku składając kondolencje
oraz wyrazy najgłębszego współczucia

Rodzinie i Bliskim

Przewodniczący Rady
Miejskiej w Serocku
Mariusz Rosiński,
Radni Rady Miejskiej,
Przedstawiciele jednostek
pomocniczych
Miasta i Gminy Serock

Burmistrz Miasta i Gminy
Serock
Artur Borkowski
oraz pracownicy Urzędu

*„Nie umierają nigdy ci
o których pamiętamy
- bo pamięć to nieśmiertelność”*

Wyrazy głębokiego współczucia oraz słowa wsparcia i otuchy
dla

Pana Włodzimierza Budzińskiego

z powodu śmierci

BRATA

składają

Zarząd i pracownicy

AIR-POL Sp. z o o

Naszemu Koledze

**Bogdanowi Kielbasińskiemu
z Rodziną**

wyrazy głębokiego współczucia i słowa wsparcia
z powodu śmierci

TEŚCIA

składają

Zarząd i Członkowie

Legionowskiego Stowarzyszenia Promocji Samorządności
Nasze Miasto Nasze Sprawy

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

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

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

Druk: Polska Press Łódź.

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



Stowarzyszenie
Gazet
Lokalnych



ZAMÓW OBIADY W PAŁACU W JABŁONNIE

tel. 883 324 344
+48 22 782 54 89

ABONAMENT NA ZESTAWY OBIADOWE (zupa + danie główne)

5-dniowy z dowozem*:

dorośli - **110 zł** dziecko - **80 zł**

5-dniowy z odbiorem osobistym:

dorośli - **95 zł** dziecko - **70 zł**

7-dniowy z dowozem*:

dorośli - **150 zł** dziecko - **105 zł**

7-dniowy z odbiorem osobistym:

dorośli - **130 zł** dziecko - **95 zł**

codziennie dostępna wersja WEGE

* Dowozimy w promieniu do 10 km od Pałacu.
Dalsze odległości ustalane indywidualnie.
Dowóz od poniedziałku do niedzieli w godz. 11-18.

Znajdź nas na
facebook





Informacje o nowych wariantach SARS-CoV-2 to nie powód, by wpadać w histerię

Jeszcze nie okrzepiliśmy po wieściach o brytyjskim wariantcie SARS-CoV-2 znanym jako B.1.1.7, a już słyszymy o kolejnym - tym razem w RPA. To jednak nie powód, by wpadać w histerię – podkreślił dr hab. Piotr Rzymski z UM w Poznaniu.

„Jeszcze nie okrzepiliśmy po wieściach o brytyjskim wariantcie SARS-CoV-2 znanym jako B.1.1.7, a już słyszymy o kolejnym - tym razem w RPA. Gdyby na całym świecie postępować tak jak na Wyspach, gdzie regularnie przeprowadza się sekwencjonowanie genomu wirusa w 5-10 proc. przypadków COVID-19, to prawdopodobnie wykrywalibyśmy jeszcze więcej jego wariantów, z różnymi układami mutacji. Ale to jednak nie powód, by wpadać w histerię” – zaznaczył ekspert w dziedzinie biologii medycznej i badań naukowych Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu dr hab. Piotr Rzymski.

Ekspert tłumaczył, że na pojawiające się obawy przed nowymi wariantami koronawirusa wpływ ma bardzo często mylenie pojęć. Jak wskazał: szczep, wariant, czy mutacja wirusa – to zupełnie inne pojęcia.

„Czytając informacje prasowe napotykamy kompletne pomieszanie pojęć. Czytamy bowiem o +nowym koronawirusie+, +nowym szczepie+, wariantach i mutacjach. Warto to wyjaśnić. Nie ma żadnego nowego koronawirusa - jest wciąż SARS-CoV-2” – podkreślił.

Dodał, że nie ma również żadnych dowodów, by mówić o tym, że istnieją szczepy tego wirusa.

„SARS-CoV-2 należy do tego samego gatunku betakoronawirusa, co SARS-CoV, który powodował chorobę SARS w latach 2002-2004. Gatunek ten nazywa się Severe acute respiratory syndrome-related coronavirus, a SARS-CoV i SARS-CoV-2 są jego szczepami. Z kolei warianty SARS-CoV-2 to po prostu te formy wirusa, które kumulują poszczególne mutacje. I wreszcie mutacje, czyli nagłe skokowe zmiany w materiale genetycznym. Niektóre nie mają żadnego wpływu na wirusa, niektóre bywają dla niego niekorzystne, a te, które przynoszą mu korzyść oczywiście się upowszechniają” – mówił.

Rzymski zaznaczył, że na tę chwilę powinno nas interesować w zasadzie tylko jedno, czy mutacje mogą wpływać na skuteczność szczepionki na COVID-19.

„Jeżeli proponowane preparaty oparte byłyby o inaktywowanego wirusa, czyli o jedno z klasycznych rozwiązań szczepionkowych, to możliwe, że niekoniecznie zabezpieczyłyby przed wszystkimi izolatami SARS-CoV-2. Ale szczepionki Pfizer, Moderna czy AstraZeneca mają na celu wymuszenie produkcji tylko i wyłącznie białka S wirusa, czyli tzw. kolca, dzięki któremu wirus ten może wnikać do komórek” – mówił.

„Takie szczepionki powinny więc być skuteczne wobec wielu wariantów. Produkowane w odpowiedzi przeciwciała mogą wiązać wiele regionów tego białka, a nie tylko jeden - drobne zmiany w tym białku, którego łańcuch liczy ponad 1270 aminokwasów, nie powinny mieć żadnego znaczenia dla unieszkodliwiania wirusa” – dodał.

O wykryciu w Wielkiej Brytanii nowego wariantu wirusa SARS-CoV-2 poinformowano 14 grudnia. Według władz brytyjskich, nowy wariant wirusa rozprzestrzenił się o ok. 70 proc. szybciej, ale nie wydaje się, by powodował on poważniejszy przebieg choroby. Eksperti wskazują także, że nie ma przesłanek, by brytyjski wariant wirusa wpływał na skuteczność szczepionek. Zakażenia tym wariantem zdiagnozowano również m.in. w Danii, Holandii, Australii, czy we Włoszech.

O odkryciu nowego wariantu SARS-CoV-2 poinformowały w ostatnich dniach także władze RPA. Według południowoafrykańskich ekspertów nowy wariant jest pod niektórymi względami podobny do wariantu brytyjskiego; dzieli z nim kilka mutacji.

(PAP) Nauka w Polsce, Anna Jowska, fot. Fotolia

Rok 2021 może być rokiem pokonania pandemii

Po tym, co przeszliśmy, będę szczęśliwy, jeśli rok 2021 będzie czasem, kiedy pokonamy pandemię – powiedział PAP kardiolog, lipidolog, epidemiolog chorób serca i naczyń prof. Maciej Banach, dyrektor Instytutu Centrum Zdrowia Matki Polki w Łodzi

Zdaniem profesora, jeśli zaszczepi się min. 60-70 proc. Polaków, to w trzecim kwartale 2021 roku możemy oczekiwać końca pandemii. „Trudno coś jednoznacznie wyrokować, ale mam nadzieję, że po wakacjach, z początkiem roku szkolnego, może akademickiego, powinniśmy odczuwać już pierwsze symptomy normalności po długiej walce z pandemią” – uważa Banach.

„Po tym wszystkim, co przeszliśmy i co jeszcze nas może czekać, będę szczęśliwy, jeśli rok 2021 będzie czasem, kiedy pokonamy pandemię” – podkreślił. „Miejmy nadzieję, że za rok wszyscy spotkamy się na balach sylwestrowych” – dodał.

Naukowiec uważa, że jeśli ktoś nie chce się zaszczepić, to znajdzie argument. „Ktoś uważał, że akcję, podczas której osoby znane propagują szczepienia na COVID-19, można zawsze podważyć, bo nie wszystkie takie osoby są dla przekonywanych autorytetami” – zaznaczył profesor i dodał, że zawsze tzw. antyszczepionkowcy „będą szukać dziury w całym”.

„Naszą rolą jest natomiast spokojnie tłumaczyć i wyjaśniać



wszystkie kwestie tym, którzy najzwyczajniej mogą wciąż mieć wątpliwości i nie możemy sobie pozwolić, by nie odpowiedzieć na każde ich pytanie, choćby było najbardziej oczywiste” – zaznaczył. „Jeśli my tego nie zrobimy, osoby te znajdą odpowiedź w internecie, najczęściej niewłaściwą, biorąc pod uwagę liczbę fake newsów i przez to mogą się nie zaszczepić” – dodał.

„Według wszelkich dostępnych badań i opinii najwybitniejszych ekspertów, kiedy na całym świecie zaszczepiło się już 5 mln ludzi, a w Wielkiej Brytanii podawana jest druga dawka (dane z 28 grudnia – PAP), ta szczepionka jest bezpieczna” – podkreślił lekarz.

„Ja sam po jednej dobie po szczepieniu nie miałem żadnych niepokojących objawów. Nawet bólu w miejscu wstrzyknięcia” – zapewnił Banach.

Profesor powiedział, że o bezpieczeństwie szczepionki może świadczyć jej mechanizm wykorzystywany do tej pory m.in. w onkologii i kardiologii. „To jest bardzo bezpieczna szczepionka” – podkreślił. „Genetycy, wirusolodzy podkreślają, że mamy tutaj materiał genetyczny wirusa odpowiedzialny za kodowanie charakterystycznego dla koronawirusa białka, którym jest niestabilne mRNA ulegające szybko degradacji w naszym organizmie” – wyjaśnił.

„W wyniku szczepienia nasz organizm produkuje przeciwciała właśnie przeciwko temu charakterystycznemu białku, tak byśmy po drugiej dawce szczepienia byli uodpornieni na wirus” – tłumaczył naukowiec.

„Szczepionka na COVID-19 ma nas uodpornić, spowodować, że wrócimy do normalności” – powiedział Banach. „Nie ma już czasu, aby na siłę szukać argumentów na +nie+ - wszyscy jesteśmy bardzo zmęczeni pandemią” – zaznaczył.

„Po pojawieniu się szczepionki w szpitalach zauważyłem jedność i ogromną solidarność środowiska medycznego w przekazywaniu argumentów za masowymi szczepieniami” – powiedział. „Za nami, medykami, idą też inne grupy społeczne” – zauważył.

„Dotychczas mówiliśmy tylko, że zaczepimy się w pierwszym możliwym terminie, a teraz pokazujemy, że jesteśmy wiarygodni. Skoro wielokrotnie mówiliśmy i tłumaczyliśmy, że na podstawie dostępnych danych i wyników badań szczepionka jest skuteczna i bezpieczna - to teraz się szczepimy” – argumentował lekarz.

„Cieszę się, bo w Instytucie Centrum Zdrowia Matki Polki zamawiamy obecnie trzy-cztery razy więcej preparatu niż jeszcze kilka dni temu, a chętnych jest prawie tysiąc pięćset osób,

to bardzo dużo” – podkreślił dyrektor szpitala.

„Osoby nie mające wykształcenia medycznego mogą mieć określone wątpliwości, co do szczepionki” – zaznaczył. „I trudno się im dziwić, że mają wątpliwości, bo nie mają tej wiedzy, jaką mają lekarze i naukowcy” – przyznał.

„W sieci jest bardzo dużo, profesjonalnie sporządzonych, materiałów antyszczepionkowych. Tym ludziom zależy bardzo, abyśmy się nie szczepili” – zauważył profesor Banach.

„Nie mam pojęcia, dlaczego ludzie przygotowują takie dezinformacje. Pod większością z tych materiałów są podpisani fałszywi naukowcy, a nawet rzekomi +nobliscy+. Podane są ich nazwiska, których oczywiście nie można zidentyfikować” – wskazywał. „Ludzie nie mają w sobie, niestety, chęci i potrzeby sprawdzenia tych danych. Widzą, że coś takiego jest i są w stanie szybciej to udostępnić niż zweryfikować” – podkreślił.

Zdaniem profesora Banacha, kampanie społeczne zachęcające do masowych szczepień powinny być uspokajające. Tak jest na przykład kampania „Pierwiosnek” we Włoszech. „One przekonują, że tylko wspólnie możemy przywrócić normalność” – powiedział. „Wiem, że ludzie też mają dość straszenia liczbami zmarłych, przewidywaniem, co się stanie jak się nie zaszczepimy, wydaje się zatem, że czas na dobrze przygotowaną pozytywną kampanię merytoryczną” – dodał.

„Dlatego wolałbym, abyśmy spokojnie i przede wszystkim wspólnie doszli do jak największej liczby zaszczepionych, po to, by właśnie rok 2021 był rokiem pokonania pandemii” – podsumował profesor Banach.

PAP - Nauka w Polsce, Hubert Bekrycht

Po COVID-19 zaplanuj rekonwalescencję

Ustąpienie objawów ostrej infekcji wirusowej takiej jak COVID-19 nie oznacza, że możemy rzucić się w wir normalnej aktywności. Należy dać sobie czas na rekonwalescencję, czyli stopniowe dochodzenie do formy. Kardiolog prof. Piotr Ponikowski, rektor Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu radzi, by po ustąpieniu objawów dać sobie nawet kilkanaście spokojniejszych dni zanim wrócimy do aktywnego trybu życia

„Okres dochodzenia do siebie trwa czasem nawet kilka tygodni” – mówi lekarz. Przy czym zwraca uwagę, że objawy takie, jak zmniejszona tolerancja wysiłku, męczliwość i osłabienie mogą utrzymywać się nawet kilkanaście dni albo i więcej. Nie należy ich lekceważyć. Trzeba prowadzić wtedy oszczędzający tryb życia, dużo wypoczywać i prawidłowo się odżywiać. To chroni nas przed późnymi powikłaniami.

Tak jak normalnie ruch doradzamy, a aktywność fizyczna to coś, do dla nas, kardiologów,



jest rzeczą niesłychanie istotną, uzupełniającą leczenie - postępowanie specjalistyczne, tak tutaj - w przypadku ostrej infekcji wirusowej i w okresie bezpośrednio po niej - nie tylko tego nie doradzamy, ale wręcz odradzamy” – podkreśla

prof. Ponikowski.

Dodaje, że po COVID-19 obserwowany jest wydłużony okres dochodzenia do siebie w porównaniu z innymi ostrymi infekcjami wirusowymi, na przykład grypa.

jw, zdrowie.pap.pl

LEGIONOWO. Czy mieszkańcy mają się czego obawiać?

BUDYNEK POCZTY - wystawiony na sprzedaż

Orange chce sprzedać działkę wraz z budynkiem przy ul. Jagiellońskiej 16, w którym funkcjonuje placówka Poczty Polskiej. Rzecznik Orange Polska zapewnia jednocześnie, że poczta nie zostanie zlikwidowana

Z redakcją skontaktował się jeden z zaniepokojonych mieszkańców Legionowa, który twierdził, że przypadkiem znalazł w sieci ogłoszenie o wystawieniu na sprzedaż budynku poczty przy ul. Jagiellońskiej 16 w Legionowie. Chciał wiedzieć, co stanie się z największą placówką Poczty Polskiej w Legionowie, gdyby doszło do sprzedaży, czy zostanie przeniesiona w inne miejsce, czy też w ogóle zlikwidowana.

Ogłoszenie o sprzedaży
Szybko udało nam się znaleźć ogłoszenie o sprzedaży opatrzone zdjęciem poczty przy ul. Jagiellońskiej. Czytamy w nim: Budynek biurowy w Legionowie, 23 km od centrum Warszawy. Nieruchomość obejmuje działkę o powierzchni 1 762 m². Na ogrodzonym terenie znajduje się budynek biurowy o powierzchni użytkowej - 1332,19 m² oraz budynek magazynowy - 162,02 m², portiernia wolnostojąca oraz wieża. Obiekt biurowy o 3 kondygnacjach w układzie gabineutowym, z pomieszczeniami socjalnymi, gospodarczymi i technicznymi wraz z piwnicą. Na działce utwardzony plac z 10 miejscami parkingowymi. Nieruchomość



z wjazdem od ulicy 3 Maja. Podana cena opiewa na 3 mln 800 tys. zł.

Nic nic wiedzą

Na miejscu próbowaliśmy czegoś dowiedzieć się od pracowników poczty, okazało się jednak, że nic nie wiedzą o planowanej sprzedaży. Dla klientów placówki informacja ta była równie zaskakująca. Poczta przy ul. Jagiellońskiej działała w tym miejscu od wielu lat i wpisała się już w krajobraz miasta. Na terenie działki znajduje się charakterystyczny i widoczna z daleka wieża z zamontowanymi na szczycie

antenami. Mówili, że nie wyobrażają sobie likwidacji poczty albo przeniesienia jej w inne miejsce.

Poczta pozostanie

Wkrótce udało nam się ustalić, że użytkownikiem wieczystym gruntu i właścicielem budynku przy Jagiellońskiej 16 jest spółka Orange Polska i to ona wystawiła nieruchomość na sprzedaż. *Wojciech Jabczyński*, rzecznik Orange Polska poinformował nas, że sprzedaż spowodowana strategią firmy, która zakłada sprzedawanie nie-

przeznaczanie użytych pieniędzy na inwestycje np. rozbudowę sieci światłowodowej.

Okazało się jednak, że placówka poczty przy ul. Jagiellońskiej 16, nawet w przypadku zrealizowania sprzedaży, nie zostanie zlikwidowana. - Porozumienie między Poczta Polska a Orange Polska zakłada zabezpieczenie interesu poczty w postaci ograniczonych praw rzeczowych. Poczta będzie miała zapewniony swój status w księdze wieczystej - poinformował nas rzecznik Orange Polska **Wojciech Dobrowolski**

POWIAT. Ruszył Narodowy Program Szczepień

14 punktów szczepień przeciwko Covid-19

Narodowy Program Szczepień ruszył pełną parą. W powiecie Legionowskim tylko 14 podmiotów medycznych zostało zakwalifikowanych do przeprowadzania szczepień przeciw COVID-19

LEGIONOWO
Klinika MEDIQ – ul. Piłsudskiego 20
NZOZ Legionowo ul. Sowińskiego 4
Przychodnia Zdrowie – Sowińskiego 15A
El-Med ul. Krasińskiego 70
Przychodnia Wojskowa na Piskach – Zegrzyńska 8
Punkt szczepień przy ul. Warszawskiej 54 A

JABŁONNA
Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Opieki Zdrowotnej – ul. Parkowej 21
Wiejski Ośrodek Zdrowia SPZOZ- Partyzantów 10A
WIELISZEW
Mazowiecki Szpital Onkologicznych – Kościelna 61
Ber-Med – ul. Niepodległości 85
NIEPORĘT
Centrum Medyczne Nieporęt – ul. Podleśna
Praktyka Lekarzy Rodzinnych – ul. Dworcowa 8B
SEROCK
Samodzielny Publiczny ZOZ w Serocku – ul. A.A Kędzierskich 2



Centrum Medyczne Goldenmed – ul. Pułtуска 53D red.

NIEPORĘT. Śmiertelny wypadek na DW 631

Ciężarówka staranowała osobówkę

We wtorek (29 grudnia) w Nieporęcie doszło do śmiertelnego wypadku drogowego. W wyniku zderzenia samochodu ciężarowego z osobówką śmierć poniósł jedna osoba

Jak relacjonowała policja, około godz. 7.00 rano na odcinku Wólka Radzyńska – do skrzyżowania drogi 631 z ul. Nowolipie doszło do

zderzenia ciężarówki z samochodem osobowym. Ze wstępnych ustaleń osobówka zjechała na przeciwny pas ruchu.

Kierującemu ciężarówką 54-letniemu mężczyźnie nic się nie stało. Niestety kierujący samochodem osobowym zmarł na miejscu. Na miejscu

interweniowały wszystkie służby oraz przybył prokurator. Teraz policja będzie badać przyczyny tego zdarzenia. **QK**



Fot. OSP Wólka Radzyńska

NA SYGNALE

LEGIONOWO

TOYOTĄ SKASOWAŁ FIATA

W niedzielne popołudnie (3 stycznia) doszło do kolizji dwóch samochodów osobowych. Jedna osoba trafiła do szpitala

Jak relacjonowała Straż Pożarna kwadrans po godzinie 15.00 do dyżurnego Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Legionowie trafiło zgłoszenie o kolizji przy skrzyżowaniu Krasińskiego z ul. Sowińskiego. Ze wstępnych ustaleń wynikało, że 21-letni kierowca osobowej Toyoty uderzył w bok Fiata, którą kierował 29-letni mężczyzna. Siła uderzenia była na tyle duża, że jedno z aut wypadło z drogi i ścieło znak drogowy. W wyniku zderzenia kierowca Toyoty z podejrzeniem złamania ręki trafił do szpitala.

SKRZESZEW

SYLWESTROWY POŻAR W DOMU JEDNORODZINNYM

W czwartek (31 stycznia) około godz. 19.00 w Skrzeszewie przy ul. Partyzantów doszło do pożaru w domu jednorodzinnym. Na miejscu interweniowało 8 zastępów Straży Pożarnej

Ze zgłoszenia wynikało, że płonie dach i poddasze muranego domu jednorodzinnego. Po przybyciu na miejsce strażacy od razu przystąpili walki z żywiołem. Po wstępnym zdławieniu ognia zdecydowano o rozebraniu 8 m² dachu w okolicy komina. Po zakończeniu akcji gaśniczej wyniesiono z budynku nadpalone przedmioty oraz przewietrzono i sprawdzono budynek kamerą termowizyjną.

Na szczęście jeszcze przed przybyciem na miejsce służb osoby znajdujące się w budynku opuściły płonący dom.

JABŁONNA

MIAŁ DWA PROMILE I ZAKAZ PROWADZENIA POJAZDÓW

W czwartek (31 stycznia) policjanci zatrzymali 20-letniego mężczyznę. Powodem zatrzymania była jazda pod wpływem alkoholu. Jednak to nie był koniec problemów 20-latką

Z relacji policjantów wynika, że do zatrzymania doszło w sylwestrowy wieczór w Jabłonie. Ze zgłoszenia wynikało, że kierujący osobowym BMW, 20-letni kierowca stracił panowanie nad samochodem i uderzył w słupek bramy wjazdowej. Interweniujący na miejscu policjanci sprawdzili stan trzeźwości 20-latką i okazało się, że 20-latek ma blisko 2 promile alkoholu w wydychanym powietrzu. Na domiar złego okazało się, że wobec 20-latką zastosowano zastosowanie zakaz prowadzenia pojazdów do 2022 r. Teraz nie-trzeźwy kierujący odpowie za spowodowanie kolizji i złamanie sądowego zakazu. **QK**

INFORMACJE SAMORZĄDOWE

LEGIONOWO

PROJEKT BOISKA SPORTOWEGO

Rozstrzygnięto przetarg na projekt wielofunkcyjnego boiska sportowego przy ul. Piskowej 6 w Legionowie. Podpisanie umowy z firmą Lege Artis Monika Wyka nastąpiło 30 grudnia 2020 roku

Umowa zobowiązuje firmę do wykonania projektu boiska, dostosowanego do gry w piłkę nożną i koszykową, opracowanie całej dokumentacji oraz stworzenie kosztorysu.

LEGIONOWO

WSPARCIE DLA STRAŻAKÓW

29 grudnia 2020 roku Urząd Miasta Legionowo podarował Komendzie Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej artykuły niezbędne do działań w trakcie pandemii

Strażacy otrzymali, m.in. kombinezony i rękawice ochronne, opatrunki, maski przeciwpyłowe, termometry, stetoskop, ciśnieniomierz. Sprzęt ma wesprzeć strażaków przy zdarzeniach związanych z Covid-19 oraz zapewnić bezpieczeństwo ratownikom i innym osobom udzielającym pomocy. **ZM**

Całodobowy numer interwencyjny TiO

22 784 92 01

LEGIONOWO. Skarga do Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego

Wojewody zaskarżył uchwały Rady Miasta Legionowo

Według Wojewody, wice-przewodniczący Rady Miasta Legionowo samowolnie zmienił treść kilku uchwał po ich przegłosowaniu przez radnych. Dlatego wystąpił on do WSA o unieważnienie uchwał

Przypomnijmy. Wszystko wydarzyło się podczas sesji, która zgodnie z planem rozpoczęła się 26 lutego 2020 r. ale zakończyła się dopiero 2 marca 2020 r. Oficjalnie sesję przerwano, na samym początku, z powodów technicznych. A nieoficjalnie mówiło się, że prawdziwą przyczyną przerwania sesji był brak większości, która była potrzebna prezydentowi Romanowi Smogorzewskiemu do przegłosowania uchwały zezwalającej na budowę osiedla mieszkaniowego przy ul. Kościuszki, w miejscu obecnego składu

węgla. Jak się potem okazało, w dniu 2 marca przegłosowano 9 uchwał, które miały wejść w życie w dniu uchwalenia. Jednak zapomniano poprawić przed głosowaniem treść uchwał i pozostała w nich data 26 lutego. A więc w efekcie przegłosowano uchwały, które miały wejść w życie z datą wsteczną.

Wyjaśnienia przewodniczącego

O sprawie pisaliśmy już w marcu 2020 r. Po interwencji radnych opozycji, wyjaśnienia Wojewodzie

składał przewodniczący rady miasta Ryszard Brański. Wynikało z nich, że to wiceprzewodniczący Rady Mirosław Pachulski w trakcie sesji odręcznie nanosił poprawki, dotyczące daty wejścia w życie, na projektach uchwał. Z informacji przekazanych przez opozycyjnych radnych wynika jednak, że o swoich zapiskach na projektach, radny Pachulski nie informował pozostałych radnych. Tymczasem, zgodnie ze Statutem Gminy Miejskiej Legionowo, projekty uchwał przed głosowaniem powinny zostać

odczytane przez Przewodniczącego lub Wiceprzewodniczącego Rady Miasta, co nie miało miejsca.

Skarga do WSA

Sprawa sfałszowania treści uchwał trafiła nawet do prokuratury, ale ta odmówiła wszczęcia śledztwa w tej sprawie. Obecnie uzyskaliśmy informacje, że Wojewoda Mazowiecki zaskarżył uchwały legionowskiego samorządu do Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego w Warszawie. W uzasadnieniu skargi Wojewoda stwierdził, że działania Wiceprzewodniczącego Rady (Mirosława Pachulskiego - przyp. red.), który samowolnie zmienił treść uchwał już po ich przegłosowaniu przez radnych, były bezprawne. A także, iż bez znaczenia pozostaje fakt, że Przewodniczący odczytał z jaką datą uchwały są podejmowane, w sytuacji gdy nie odczytał ich treści ze zmianą daty wejścia w życie.

W efekcie zdaniem Wojewody, uchwały zostały zmienione w sposób nieuprawniony, z naruszeniem kompetencji organu stanowiącego gminy, co stanowi istotne naruszenie prawa, które powinno skutkować orzeczeniem ich nieważności.

Karol Krawczyk



LEGIONOWSKI. Unia Europejska idzie na wojnę z odpadami

Żegnajcie plastikowe sztucce i talerze

Najpóźniej 3 lipca br. po raz ostatni skorzystamy z PLASTIKOWYCH słomek, talerzy, sztućców (widelce, noży, łyżek, pałeczek), mieszadełek do napojów, niektórych pojemników na żywność. To efekt dyrektywy jaką wprowadziła Unia Europejska jako element walki z zalewającymi świat odpadami plastikowymi

Walka trwa od 2018 r.

Z rynku znikną jednorazowe sztucce, talerzyki i słomki. Wycofane zostaną także styropianowe kubki i opakowania na żywność. Produkty te są na tyle problematyczne, że nawet ich selektywna zbiórka nie pomaga w ograniczeniu ich ilości. Wiele z nich w ogóle nie trafia na składowiska, zanieczyszczają ekosystem i są prawdziwym zabójcą oceanicznej fauny. Według Komisji Europejskiej ponad 80% odpadów w morzach stanowią tworzywa sztuczne. Produkty objęte nowymi przepisami stanowią 70% wszystkich odpadów morskich.

Walka z plastikiem w Unii Europejskiej przybrała na sile od 2018 r. Wówczas 4 lipca wszedł w życie tzw. Pakiet odpadowy. W marcu 2019 r. zatwierdzona została przez Parlament Europejski tzw. Dyrektywa Plastikowa.

Stopniowe wycofanie plastiku

Dyrektywa plastikowa to szereg przepisów, stopniowo wycofujących nieprzetworzony plastik z produkcji na terenie UE. Jej najważniejsze

założenia zakładają, że od 2021 r. wprowadzony zostanie zakaz wprowadzania do obrotu 10 plastikowych produktów jednorazowego użytku: patyczków higienicznych, sztućców (widelce, noży, łyżek, pałeczek), talerzy, słomek, mieszadełek do napojów, patyczków do balonów, pojemników do żywności i styropianowych kubeczków.

2025 r. rokiem zmian

Zgodnie ze wspomnianą dyrektywą w 2025 r. obowiązywać będą zupełnie nowe

zasady wprowadzania do obrotu plastikowych opakowań. Nakrętki i wieczka z plastiku będzie można wprowadzić do obrotu jedynie pod warunkiem, że będą one przymocowane na stałe do butelek i pojemników. Ponadto wszystkie butelki plastikowe muszą być wykonane z minimum 25% z materiału pochodzącego z recyklingu, a od 2030 r. - w 30% oraz, że poziom zbiórki i recyklingu plastikowych butelek na napoje jednorazowego użytku ma wynieść 77%, a do 2029 r. - 90%.

red.



NOWY DWÓR MAZ.

Zasztyletowali, bo zwrócił im uwagę

Policja w Nowym Dworze Mazowieckim zatrzymała dwóch mężczyzn podejrzanych o zabójstwo 42-latka. Powodem, jak podaje prokuratura, miała być awantura do jakiej doszło między zabitym a zatrzymanymi

Do zdarzenia doszło w nocy 30 grudnia ub. roku. w blokach przy ul. Jasnej w Nowym Dworze Mazowieckim. Jak relacjonuje prokuratura, 32-latek Dawid L. oraz 34-latek Dawid W. w trakcie spożywania alkoholu zakłócili ciszę nocną odpalając petardy. Wtedy też do mieszkania, w którym przebywali mężczyźni zapukał 42-latek sąsiad. Między mężczyznami wywiązała się kłótnia, w której 42-latek został ugodzony nożem: raz w serce, raz w nerki.

Jak udało nam się nieoficjalnie dowiedzieć, ranny mężczyzna zdołał jeszcze wrócić do mieszkania. Na miejsce zostały wezwane służby, którym pomimo wysiłków nie udało się uratować mężczyzny. Jeszcze tego samego dnia policjanci ustalili, że do zdarzenia mogło dojść w mieszkaniu, w którym przebywali 32 i 35-latek.

Mężczyźni zostali zatrzymani. Jak się okazało w chwili zdarzenia byli pijani. Pierwszy z mężczyzn 32-latek w trakcie badania alkomatem wydymał ponad 1,7 promila, zaś drugi z zatrzymanych miał ponad promil. Po wytrzeźwieniu obaj zatrzymani zostali przesłuchani i złożyli wyjaśnienia.

Prokuratura Rejonowa w Nowym Dworze Mazowieckim przedstawiła obu mężczyznom zarzuty. 32-latek usłyszał zarzut zabójstwa z zamiarem bezpośrednim w wyniku motywacji zasługującej na szczególnie potępienie za co grozi mu od 12 lat pozbawienia wolności nawet do dożywocia. 34-latek usłyszał zarzut utrudniania postępowania karnego i udzielenia pomocy sprawcy przestępstwa. Wobec obu mężczyzn został zastosowany areszt tymczasowy w postaci 3 miesięcy pozbawienia wolności. **QK**

POWIAT.

Zmiany w kursowaniu KM

Jak informują Koleje Mazowieckie w związku z rozpoczęciem przez zarządcę infrastruktury, Spółkę PKP Polskie Linie Kolejowe S.A. modernizacji stacji Warszawa Zachodnia, od dnia 1 stycznia 2021 r. zostaną wprowadzone zmiany w kursowaniu pociągów KM. Najważniejsze z nich będą obowiązywały w terminie 1 stycznia - 14 lutego 2021 r.

Większość połączeń KM (jadących w kierunku zachodnim), kończących dotychczas bieg na stacji Warszawa Zachodnia dowiezie pasażerów tylko do stacji Warszawa Ochota. Utrudnienia te związane są z budową podpór dla kładki, co wymaga wyłączenia części torów i skrócenia długości peronów. Natomiast w kierunku wschodnim pociągi nadal będą rozpoczynały bieg na stacji Warszawa Zachodnia. Więcej informacji na stronie przewoźnika.

red.

MAZOWIECKA KRONIKA KRYMINALNA

28 GRUDNIA

NIEPORĘT. Nietrzeźwy z sądowym zakazem

Policjanci z Nieporętu wczoraj chwilę po 22 zatrzymali nietrzeźwego kierowcę. Mężczyzna miał blisko 2,5 promila alkoholu w organizmie i posiadał sądowy zakaz prowadzenia pojazdów. Teraz mężczyzna odpowie za kierowanie w stanie nietrzeźwości oraz złamanie zakazu sądowego.

Policjanci z zespołu patroloво-interwencyjnego nieporęckiego komisariatu wczoraj po 22 zwrócili uwagę na peugeot, którego kierujący miał problem z utrzymaniem właściwego toru jazdy. W związku z podejrzeniem, że kierowca może być pijany zatrzymali pojazd do kontroli.

W trakcie rozmowy, policjanci wyczuli do 34-latkę woń alkoholu, badanie wykazało blisko 2,5 promila w jego organizmie. Kiedy mundurowi sprawdzili dane kierującego okazało się, że ma on sądowy zakaz prowadzenia pojazdów orzeczonego przez Sąd Rejonowy w Przasnyszu, który obowiązuje do 2026 roku.

Teraz mężczyzna przed sądem odpowie za kierowanie w stanie nietrzeźwości oraz złamanie zakazu sądowego.

WIELISZEW.

Wpadł, bo rozpoznał go ochroniarz

Zarzut kradzieży usłyszał 25-latek. Mężczyzna został zatrzymany w środę po tym, jak rozpoznał go ochroniarz w jednym ze sklepów na terenie gminy Wieliszew. Mieszkaniec powiatu legionowskiego kilka dni wcześniej wyniósł ze sklepu artykuły spożywcze o wartości blisko 600 złotych.

Policjanci z Wieliszewa zostali wezwani do jednego ze sklepów na terenie gminy. Ochroniarz placówki handlowej wskazał im mężczyznę, którego rozpoznał, jako sprawcę kradzieży sprzed kilku dni. Jak ustalili mundurowi mężczyzna miał ukraść alkohol, kawy i czekolady o wartości blisko 600 złotych.

Mężczyzna został przewieziony do komisariatu. Dochodzeniowcy przeanalizowali materiał dowodowy i przedstawili 25-latkowi zarzut kradzieży. Mieszkaniec powiatu legionowskiego przyznał się do popełnienia przestępstwa. Teraz o jego losie zadecyduje sąd. Za kradzież grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności.

CIECHANÓW.

Mężczyzna zginął pod kołami pociągu

W dniu 26 grudnia w godzinach nocnych w okolicach dzielnicy Krubin zginął mężczyzna.

W minioną sobotę około godz. 23:23 na torach w okolicy Krubina doszło do potrącenia mężczyzny przez pociąg relacji Siedlce- Działdowo. Na miejscu policjanci pod nadzorem Prokuratora Rejonowego w Ciechanowie wykonali czynności procesowe. Ze wstępnych ustaleń Policji wynika, że mężczyzna to 64-letni mieszkaniec powiatu ciechanowskiego.

29 GRUDNIA

NASIELSK.

18- Latek jechał pijany bez prawa jazdy, uderzył w znak i sygnalizator

Patrol nowodworskiej drogówki został zadysponowany do Nasielska. Na miejscu okazało się, że kierujący fordem mieszkaniec powiatu płońskiego doprowadził do zdarzenia drogowego. Na domiar złego był nietrzeźwy i nie posiadał prawa jazdy. Grozi mu do 2 lat więzienia i grzywna.

27 grudnia 2020 r. po godz. 20- ej w Nasielsku na ul. Kościuszki doszło do zdarzenia drogowego. Przybyli na miejsce policjanci wydziału ruchu drogowego ustalili, iż kierujący focusiem 18- latek z gminy Żałuski uderzył przodem pojazdu w znak drogowy, a następnie w znajdujący się przy przejściu dla pieszych sygnalizator pulsacyjny.

Mundurowi wyczuli od młodego mężczyzny silną woń alkoholu. Po sprawdzeniu alkomatem stanu trzeźwości 18-latek okazało się, że w wydychanym powietrzu ma on blisko 1,5 promila alkoholu.

Za chwilę wyszło również na jaw, że mieszkaniec

powiatu płońskiego w ogóle nie posiada uprawnień do kierowania pojazdami.

Teraz, zgodnie z kodeksem karnym grozi mu do 2 lat pozbawienia wolności i grzywna.

NOWY DÓR MAZ.

Kierował mając blisko 2 promile

Policjanci ruchu drogowego z Nowego Dworu Mazowieckiego zatrzymali do kontroli kierującego saabem mężczyznę. W wydychanym powietrzu miał blisko 2 promile alkoholu. Grozi mu kara do 2 lat pozbawienia wolności.

W poniedziałek, chwilę po północy, funkcjonariusze nowodworskiej drogówki podjęli w miejscowości Łomna Las interwencję wobec kierowcy saaba. Jego jazda wzbudziła spore zastrzeżenia mundurowych.

Na miejscu okazało się, że siedzący za kierownicą auta 40-latek z Warszawy jest pijany. Przeprowadzone badanie stanu trzeźwości wykazało, że mężczyzna ma w wydychanym powietrzu blisko 2 promile alkoholu.

Teraz, za kierowanie pojazdem mechanicznym znajdując się w stanie nietrzeźwości grozi mu kara do 2 lat więzienia.

CIECHANÓW.

Niewybuch wykopany na placu budowy

Na terenie nowobudowanego osiedla domków w Ciechanowie przy ul. Szwanke podczas prac ziemnych ujawniono niewybuchy. Policjanci zabezpieczyli teren do czasu przybycia patrolu saperskiego. Pamiętajmy, że pomimo upływu lat takie znaleziska mogą być bardzo niebezpieczne.

Dyżurny ciechanowskiej policji otrzymał zgłoszenie, że na terenie budowy osiedla domków jednorodzinnych podczas prac ziemnych wykopane zostały przedmioty przypominające niewybuchy. Na miejscu policyjny pirotechnik wstępnie potwierdził, że jest to 7 pocisków artyleryjskich, 11 innych pocisków oraz 52 sztuki amunicji strzeleckiej z widocznymi śladami korozji z okresu II Wojny Światowej. Jeszcze tego samego dnia zostały one zabrane przez patrol saperski z jednostki wojskowej

Policjanci przypominają, że niewybuchy są bardzo niebezpieczne. Wydobywanie ich lub przemieszczanie grozi kalectwem a nawet śmiercią. Zawsze, gdy ujawnimy przedmiot przypominający niewybuch, należy natychmiast skontaktować się z najbliższą jednostką policji. Nie wolno dotykać niebezpiecznego znaleziska!

30 GRUDNIA

LEGIONOWO.

Znęcał się nad bliskimi, trafił do aresztu

Na wniosek śledczych i prokuratora legionowskiego sąd zastosował tymczasowe aresztowanie wobec mężczyzny, który znęcał się nad rodziną. 45-latek używał przemocy fizycznej i psychicznej wobec swoich bliskich. Mężczyzna za kratkami spędzi najbliższe trzy miesiące. Za popełnione przestępstwo grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności.

W wigilijny wieczór dyżurny legionowskiej komendy został powiadomiony telefonicznie o awanturze domowej. Funkcjonariusze zespołu patroloво-interwencyjnego pod wskazanym adresem zastali 45-letniego nietrzeźwego mężczyznę oraz członków jego rodzin. Jak ustalili policjanci mężczyzna od ponad trzech lat znęcał się fizycznie i psychicznie nad żoną i synem. Dodatkowo w dniu zatrzymania agresor przy użyciu noża groził żonie pozbawieniem życia. Mundurowi zatrzymali awanturnika i przewieźli do komendy.

Zebrane przez śledczych materiały pozwoliły na przedstawienie podejrzanemu zarzutów znęcania się psychicznego i fizycznego nad najbliższymi, w ten sposób, że mężczyzna używał wobec pokrzywdzonych słów obelżywych. popychał, szarpał, bił oraz groził pozbawieniem życia.

Na wniosek legionowskiej prokuratury miejscowy sąd zastosował wobec 45-latka środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania.

Mężczyzna najbliższe trzy miesiące spędzi w jednym z aresztów śledczych.

Za przestępstwo znęcania się nad osobą najbliższą mężczyźnie grozi do 5 lat pozbawienia wolności.

NOWY DWÓR MAZ.

Odpowie za kradzież alkoholu

Kilka dni temu funkcjonariusze nowodworskiego wydziału prewencji zatrzymali 18- latka, który w jednym ze sklepów dokonał kradzieży alkoholu o wartości blisko 600 zł. Teraz grozi mu kara do 5 lat więzienia.

Zarzut kradzieży usłyszał 18- latek z gminy Pomiechówek. Mężczyzna został najpierw ujęty przez pracownika ochrony, podczas kradzieży artykułów spożywczych w jednym ze sklepów przy ul. Mazowieckiej w Nowym Dworze Mazowieckim. Przybyli na miejsce mundurowi nałożyli na sprawcę wykroczenia mandat karny.

Jednak to nie koniec historii. Policjanci, po obejrzeniu nagrania z monitoringu rozpoznali w 18-latkę mężczyznę, który kilka dni wcześniej ze sklepu przy ul. Harcerskiej w Nowym Dworze Mazowieckim wyniósł 4 butelki markowego alkoholu o łącznej wartości blisko 600 zł. Oczywiście za zakupy nie zapłacił.

18- latek został więc zatrzymany i przewieziony do komendy. Następnie funkcjonariusze nowodworskiego wydziału dochodzeniowo -śledczego przeanalizowali materiał dowodowy i przedstawili mężczyźnie zarzut kradzieży.

Teraz, zgodnie z kodeksem karnym grozi mu do 5 lat pozbawienia wolności.

31 GRUDNIA

NASIELSK/LEONCIN.

Poszukiwani trafili do aresztu

W ciągu ostatnich kilku dni nowodworscy policjanci zatrzymali dwóch poszukiwanych mężczyzn. Trafili oni do jednostki penitencjarnej, gdzie odbędą kary pozbawienia wolności.

Policjanci z Komisariatu Policji w Nasielsku kilka dni temu udali się z wizytą do 35- latka, który unikał odpowiedzialności karnej. Ukrywający się przed wymiarem sprawiedliwości mieszkaniec Starych Pieścirogów został przez mundurowych zatrzymany. Trafił do aresztu, gdzie odbędzie teraz orzeczoną prawomocnym wyrokiem sądu karę 1 roku pozbawienia wolności.

W poniedziałek czosnowscy policjanci udali się na teren gminy Leoncin. Wcześniej uzyskali informację, że w miejscowości Górki ukrywa się prawdopodobnie poszukiwany mężczyzna. Na miejscu zastali 45- latka z Sowiej Woli. Po sprawdzeniu w systemie wyszło na jaw, że jest on poszukiwany, celem odbycia kary 6 miesięcy pozbawienia wolności. Mężczyzna trafił do jednostki penitencjarnej.

2 STYCZNIA

CIECHANÓW.

Zatrzymany za szybką jazdę

Policjanci z grupy Speed nie odpuszczają piratom drogowym. W dniu 2 stycznia na drodze krajowej nr 60 w Pomorzu zatrzymali kierowcę Audi. Mężczyzna stracił swoje prawo jazdy

W miejscowości Pomorze na drodze krajowej nr 60 funkcjonariusze ciechanowskiej Komendy Policji wchodzący w skład Mazowieckiej Grupy Speed zatrzymali do kontroli kierowcę Audi, który przekroczył dopuszczalną prędkość o 52km/h. W miejscu gdzie obowiązuje ograniczenie prędkości jechał on z szybkością 102km/h. 40 – letniemu mężczyźnie policjanci zatrzymali prawo jazdy.

Pomimo ciągłych policyjnych apelów o przestrzeganie przepisów ruchu drogowego oraz o rozsądną i bezpieczną jazdę nadal zdarzają się kierowcy, którzy nie stosują się do tych przepisów. Brawura oraz brak wyobraźni w połączeniu zbyt szybką jazdą mogą doprowadzić do tragedii na drodze.

4 STYCZNIA

JABŁONNA.

Nietrzeźwy z sądowym zakazem spowodował kolizję

Policjanci z legionowskiej drogówki na terenie gminy Jabłonna zatrzymali 20-latkę. Mężczyzna

mając blisko 2 promile alkoholu w organizmie wsiadł do bmw, a następnie stracił panowanie nad kierownicą i uderzył w słupkę bramy wjazdowej. 20-latek złamał również sądowy zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych. Za popełnione przestępstwo grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności.

W sylwestrowy wieczór policjanci zostali wezwani do Jabłony, gdzie doszło do zdarzenia drogowego. Na miejscu okazało się, że kierowca bmw stracił panowanie nad kierownicą i uderzył w bramę wjazdową jednej z posesji. Badanie stanu trzeźwości 20-latka wykazało blisko 2 promile alkoholu w organizmie.

W trakcie dalszej kontroli wyszło na jaw, że Sąd Rejonowy dla Warszawy-Mokotowa orzekł wobec mężczyzny zakaz prowadzenia pojazdów, który obowiązuje do października 2022 roku. Teraz nieodpowiedzialny kierowca odpowie za nie stosowanie się do wyroku sądu oraz kierowanie w stanie nietrzeźwości. Nie uniknie również odpowiedzialności za spowodowanie kolizji.

NIEPORĘT.

Wpadł z narkotykami

Policjanci z wydziału kryminalnego legionowskiej komendy zatrzymali mężczyznę, podejrzanego o posiadanie narkotyków. Podczas kontroli funkcjonariusze znaleźli przy nim marihuanę i amfetaminę. Narkotyki zostały zabezpieczone, a 31-latek doprowadzony do nieporęckiego komisariatu. Podejrzany usłyszał już zarzut. Przestępstwo to zagrożone jest karą do 3 lat pozbawienia wolności.

Policjanci z wydziału kryminalnego zajmujący się zwalczaniem przestępczości narkotykowej, otrzymali informację o mężczyźnie, który może posiadać środki odurzające. Natychmiast udali się w rejon dworca PKP w Nieporęcie, gdzie po krótkiej obserwacji zauważyli mężczyznę będącego w ich zainteresowaniu. W trakcie zatrzymania, przy 31-latkę funkcjonariusze susz roślinny i biały proszek. Tester potwierdził, iż jest to odpowiednio marihuana i amfetamina.

Po zebraniu materiału dowodowego śledczy z Nieporętu przedstawili zatrzymanemu zarzut posiadania substancji odurzających. 31-latek przyznał się do posiadania zabronionych środków i teraz zajmie się nim sąd. Za popełnione przestępstwo grozi mu kara do 3 lat pozbawienia wolności.

LEGIONOWSKI.

W nowy rok kolejny kierowcy stracili prawa jazdy

3 miesięczny odpoczynek od kierowania pojazdami to finał jazdy z prędkością o więcej niż 50 km/h na obszarze zabudowanym. W Nowy Rok przekonało się o tym 3 kierujących, których zatrzymali do kontroli drogowej policjanci legionowskiej drogówki.

W Nowy Rok policjanci wydziału ruchu drogowego legionowskiej komendy zatrzymali 3 prawa jazdy za przekroczenie prędkości o więcej niż 50 km/h na obszarze zabudowanym. Rekordzistą okazał się 18-letni mieszkaniec naszego powiatu, który został zatrzymany w Michałowie Rejonowym, gdzie jechał z prędkością 107 km/h. Dla wszystkich kierujących kontrola zakończyła się zatrzymaniem dokumentu uprawniającego do kierowania pojazdami mechanicznymi, nałożeniem mandatu połączonego z punktami karnymi.

Przypominamy, że to policjant w czasie kontroli drogowej, po stwierdzeniu przekroczenia prędkości o więcej niż 50 km/h zatrzymuje kierowcy prawo jazdy i przesyła je do właściwego starosty, który wydaje decyzję administracyjną i formalnie zatrzymuje dokument. Zapierwyszmyrazem zatrzymanie prawa jazdy następuje na okres 3 miesięcy. Jeśli mimo to kierowca dalej będzie prowadzić auto bez uprawnień i zostanie zatrzymany, ten okres przedłuży się do 6 miesięcy. Kolejna „wpadka” bez prawa jazdy zakończy się cofnięciem uprawnień i koniecznością ponownego przystąpienia i zdania egzaminu.

Apelujemy do kierowców o zachowanie rozwagi!

KPP Legionowo,
KPP Nowy Dwór Maz.,
KPP Ciechanów

Postanowienia noworoczne – kto z nas ich nie robi?

Nauka obcego języka, poranne bieganie, rezygnacja ze słodczy – to tylko przykłady licznych planów na nowy rok. Epidemia koronawirusa sprawiła, że 2020 rok był szczególny. W rok 2021 wchodzimy pełni nadziei na powrót do normalności, dlatego dołącz do akcji zainaugurowanej przez premiera Mateusza Morawieckiego i dopisz do swojej listy noworocznych postanowień: zaszczepię się przeciw COVID-19. Do akcji dołączyli również inni politycy!

Premier Mateusz Morawiecki zachęca, żeby jednym z noworocznych postanowień Polaków było zaszczepienie się. W pierwszym dniu nowego roku na jego profilu na Facebooku www.facebook.com/MorawieckiPL pojawił się post, w którym deklaruje, że w 2021 r. zaszczepi się przeciwko COVID-19. Do akcji dołączyli również inni politycy, m.in. rzecznik rządu Piotr Müller i szef Kancelarii Prezesa Rady Ministrów Michał Dworczyk.

Zaszczep się w 2021 roku – ochroń siebie i swoich najbliższych

Aktualnie trwają szczepienia grupy „zero” – osób, które są na pierwszej linii frontu

w walce z COVID-19. W styczniu ruszą też zapisy dla grupy pierwszej. Zaszczepić się będą mogli wtedy: pensjonariusze domów pomocy społecznej oraz zakładów opiekuńczo-leczniczych, pielęgniacy-opiekunicy i innych miejsc stacjonarnego pobytu, osoby powyżej 60. roku życia w kolejności od najstarszych, służby mundurowe, w tym Wojsko Polskie oraz nauczyciele.

Szczegółowe informacje o Narodowym Programie Szczepień przeciw COVID-19, w tym o etapach szczepień, znajdziesz na stronie internetowej <https://www.gov.pl/web/szczepimysie>.

Dołącz do akcji zaszczepię się w Nowym Roku!

Pamiętaj, że dzięki Tobie i Twojej decyzji o zaszczepieniu się przeciw COVID-19, szybciej powrócimy do normalności. Dlatego dołącz do akcji i spraw, żeby nadchodzący 2021 rok był po prostu lepszy. Pobierz grafikę i opublikuj na swoich profilach w mediach społecznościowych z hashtagem #SzczepimySie. A być może to dzięki Tobie kolejne osoby dołączą do programu szczepień!

(PAP)



Szczepionkę mRNA przeciwko COVID-19 opracowano w tym roku, ale badania nad nią trwały ponad 10 lat

Szczepionkę mRNA przeciwko COVID-19 opracowano w wyjątkowo szybkim tempie w 2020 r., ale badania nad jej technologią trwały ponad 10 lat – wyjaśniają eksperci. Pierwsze podanie mRNA do organizmu pacjenta odbyło się już w 2009 r.

Grupa polskich ekspertów pod kierunkiem prof. Andrzeja M. Fala z Collegium Medicum Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego oraz Szpitala MSWiA w Warszawie opracowała białą księgę na temat szczepień przeciwko COVID-19. Wyjaśniają w niej m.in., w jaki sposób doszło do rejestracji szczepionki mRNA chroniącej przed zakażeniem koronawirusem.

W publikacji „Szczepienia przeciw COVID-19. Innowacyjne technologie i efektywność” dostępnej na stronie www.naukaprzeciwpandemii.pl specjaliści podkreślają, że w wielu firmach od ponad 10 lat trwają badania kliniczne nad szczepionkami mRNA. Są to preparaty, w których wykorzystuje się kwas rybonukleinowy kodujący informację o danym białku. W przypadku szczepionki mRNA przeciw COVID-19 jest to białko S znajdujące się w osłonie koronawirusa SARS-CoV-2.

Początkowo tę technologię próbowano wykorzystać do opracowania leków przydatnych w leczeniu nowotworów złośliwych i niektórych rzadkich chorób genetycznych, ale testowano ją także w badaniach nad szczepionkami przeciwko innym wirusom. „To wszystko tłumaczy – stwierdzają autorzy białej księgi – dlaczego tak szybko doczekaliśmy się pierwszych szczepionek przeciwko SARS-CoV-2 i dlaczego to szczepionki

mRNA wygrywają ten wyścig, ale dają też nadzieję, że spowodowane pandemią przyspieszenie prac nad tą technologią przełoży się w najbliższym czasie na postępy w leczeniu chorób innych niż COVID-19”.

Pierwsze udane badania z użyciem mRNA jako „fabryki białek” przeprowadzono już w 1990 r. Naukowcy z Uniwersytetu Wisconsin w USA oznajmili wtedy, że przy użyciu mRNA zmusili komórki myszy do produkcji białka. Długo jednak nie udawało się wykorzystać tej metody w opracowaniu leków i szczepionek u ludzi. Powodem było to, że obce mRNA natychmiast wywołuje silną reakcję odpornościową organizmu, która je niszczy. Wtedy przełomowego odkrycia dokonała przebywająca w USA węgierska badaczka Katalin Kariko.

Specjalistka wspólnie z Drew Weissmanem, immunologiem z uniwersytetu w Bostonie, wykazała, że można oszukać układ odpornościowy człowieka. Okazało się, że wystarczy w mRNA wymienić jeden jego fragment (zbudowany z tzw. nukleotydów), by układ immunologiczny go tolerował. Zmiana taka nie ma jednocześnie wpływu na działanie samego mRNA. Było to przełomowe odkrycie w badaniach na wykorzystanie tej technologii. Ogłoszono je w 2005 r.

Patent na wykorzystanie technologii mRNA został sprzedany, w jego posiadanie weszły takie firmy jak niemiecka BioNTech oraz amerykańska Moderna. Początkowo próbowano ją wykorzystywać do produkcji nowych leków, kiedy jednak wybuchła pandemia COVID-19 okazało się, że znakomicie się nadaje do produkcji szczepionki przeciwko koronawirusowi SARS-CoV-2. Najlepiej do tego przygotowane były firmy BioNTech i Moderna.

Biała księga polskich specjalistów „Szczepienia przeciw COVID-19. Innowacyjne technologie i efektywność” przypomina, że pierwsze wstrzyknięcie mRNA do organizmu człowieka odbyło się już w 2009 r. Wtedy jednak badanie to polegało na wykorzystaniu tej technologii do leczenia pacjentów chorych na czerniaka z przerzutami. Na początku 2020 r. postanowiono zastosować mRNA w szczepionkach przeciwko COVID-19.

mRNA w sposób naturalny wykorzystywane jest w komórkach do produkcji białek. Przenosi informację o danym białku do rybosomów, gdzie białko jest wytwarzane. Kiedy spełni swoją rolę i białko powstanie, mRNA ulega degradacji w komórkach za pośrednictwem enzymów nazywanych rybonukleazami. W wyniku tego procesu powstają nukleotydy wykorzystywane przez komórkę. Z kolei mRNA znika, pozostaje jedynie kodowany przez niego białko.

Autorzy białej księgi w podsumowaniu zapewniają, że technologia ta nie grozi uszkodzeniem DNA (kwasu deoksyrybonukleinowego), bo mRNA nie wnika do jądra komórkowego (w którym jest DNA). Dociera jedynie do znajdujących się w cytoplazmie komórki rybosomów, w których wytwarzane są białka. mRNA po spełnieniu swej roli szybko ulega degradacji do nieszkodliwych, naturalnych składników. Do wytworzenia efektu terapeutycznego wystarczy niewielka ilość szczepionki (zawierającej mRNA), zaledwie 30 mikrogramów. To 100 tys. razy mniej niż jest cukru na łyżeczce herbaty.

PAP - Nauka w Polsce, Zbigniew Wojtasiński



Nie rezygnujemy z postanowień noworocznych

Radzę, aby w tej depresyjnej wersji sylwestra nie ulegać negatywnym nastrojom, a wymagać od siebie – powiedział PAP psycholog społeczny prof. Zbigniew Nęcki, który szczególnie nakłania do postanowień noworocznych.

Prof. Zbigniew Nęcki, wieloletni pracownik Uniwersytetu Jagiellońskiego i publicysta podkreślił, że nowy rok jest kontynuacją starego, a sylwester jest tylko ustalonym kulturowo symbolicznym oddzieleniem tego, co było, od tego, co przed nami – w praktyce jednak niewiele to zmienia. „My psychicznie chcemy mieć taki przytup, akcent, że będzie inaczej, nadzieję, że będzie lepiej. Stąd sylwestrowe zabawy” – mówił profesor.

Jego zdaniem w roku pandemii wymaganie od siebie samych może rodzić w nas większą nadzieję na lepsze jutro.

„Radzę, aby w tej depresyjnej wersji sylwestra nie ulegać negatywnym nastrojom, a wymagać od siebie. Nakłanianie do czegoś, z czego wielu się śmieje – a mianowicie do postanowień noworocznych” – powiedział prof. Zbigniew Nęcki. W jego opinii postanowienia mogą motywować do działań.

Odnosząc się do osób, które lubią hucznie witać nowy rok, ocenił, że dla chwilowego dobrostanu psychicznego nie warto łamać zasad sanitarnych.

„W tym roku wolałbym, aby w noc sylwestrową, zamiast iść na huczną imprezę, iść w głąb siebie – pomyśleć nad sobą, nad życiem; by refleksja towarzyszyła pożegnaniu starego roku i przywitaniu nowego. Może byłby to choć raz sylwester w polskim duchu, czyli takim lekko filozoficznym” – powiedział prof. Nęcki uspokajając imprezowiczów, że sylwester w spokoju, przed telewizorem też może dawać radość.

Jak podkreślił, obostrzenia nie są po to, aby uprzykrzać życie całemu narodowi, ale po to, by potem móc się cieszyć normalnością. „Nikt nie idzie z radością do dentysty, ale w takiej wizycie chodzi o jej rezultat” – mówił psycholog społeczny i podsumował: „Trzeba te chwile smutku przełknąć, aby potem była nagroda”.

W ocenie profesora cała cywilizacja idzie w kierunku konsumpcjonizmu, a pandemia – w dłuższej perspektywie – nie doprowadzi do przewartościowania wartości.

„Czy ktoś nie potrafi dokończyć hasła: +Dłuższe życie każdej pralki to...+. Takich haseł, wprasowanych w mózg narodu, jest więcej i to, że większość Polaków bez problemu dokończy hasło pokazuje, jak mocna jest kultura nakłaniania do konsumpcji, gromadzenia, do wrażeń” – powiedział prof. Nęcki.

Dodał też: „Nasza formacja psychiczna nie jest ascetyczno-refleksyjna, tylko jest utylitaryzm i hedonizm jako wzory postępowania właściwego. To jest zgubny kierunek. Trzeba go unikać”.

PAP - Nauka w Polsce, Beata Kołodziej, fot. Fotolia

Mieszkańcy Ameryki Środkowej uważali czekoladę za pokarm bogów.



JADWIGA WOŁYNIK
j.wolynik@tio.com.pl

Słowo Theobroma w języku Azteków, oznaczało - „boskie pożywienie”

Zanim Krzysztof Kolumb rozpoczął krwawą krucjatę nawracania tych ludów, pobudzający napój z nasion kakaowca był w tej części świata wysoko cenionym pokarmem. Aztekowie wierzyli, że napój z nasion kakaowca ma wielką siłę krzepienia ducha i ciała. Podawano go jako pokarm i jako lek. Uważano go też za wszechmocny i niezawodny afrodyzjak, lek na zmęczenie i wyczerpanie sił vitalnych.

Dziś już wiemy, że to nie czary i magia, tylko bogaty skład w cenne minerały sprawia, że nasiona te są wyjątkowe w swych właściwościach wspierających organizm człowieka.

I tak, dzięki dużej zawartości węglowodanów, kakao dostarcza dużej ilości energii. Zawiera związki pobudzające, takie jak kofeina i teobromina. Ta ostatnia stymuluje układ nerwowy i rozszerza naczynia krwionośne, przez co rozjaśnia umysł i pobudza organizm.

Substancja o nazwie anandamid wywołuje lekkie uczucie euforii, dzięki jej właściwościom, możemy poczuć się szczęśliwymi i odzyskać dobry humor. Ponadto, ziarno to zawiera jeszcze jedną substancję, fenyletylaminę, która powoduje uwolnienie endorfin i jest produkowana przez organizm wtedy, kiedy jesteśmy... zakochani.



Czekoladowa radość

Dlatego też dobra czekolada będzie najlepszym prezentem dla ukochanej osoby.

Najwięcej cennych właściwości ma surowe ziarno kakao, jest ono niezwykle bogatym źródłem naturalnego magnezu i przeciwutleniaczy, które chronią naczynia krwionośne i zmniejszają ilość złego cholesterolu. Poza tym łagodzą skutki stresu, zwiększają wydajność umysłu oraz wspierają układ odpornościowy i hormonalny. Rozluźniają mięśnie i wpływają dobroczynnie na cały układ trawienny.

Zawarte w surowych ziarnach katechiny działają energetyzująco na komórki i spowalniają procesy starzenia, regenerują komórki organizmu. Antycjany zaś, zapobiegają gromadzeniu się wolnych rodników, przez co opóźniają procesy starzenia się komórek. Dzięki dużej zawartości żelaza, cynku, wapnia, magnezu, chromu kakao redukuje stres i wpływa dobroczynnie na koncentrację. To doskonałe antidotum na wszelkie przemęczenia i stresy.

Myślę, że to wystarczające powody, aby Nowy Rok powitać...

Filiżanką dobrej gorącej czekolady.

Do wykonania jej potrzebujemy:
1/3 szklanki gorącej wody,
1/4 szklanki gorzkiego kakao w proszku,
1/2 szklanki cukru trzcinowego (może też być miód, syrop klonowy lub ksylitol),
4 szklanki dobrego krowiego, tłustego mleka (może być też inne roślinne np. migdałowe),
miąższ z 1 laski wanilii,
szczypta soli kłodawskiej.

Do garnka wlewamy wodę, dodajemy sól, cukier, kakao. Gotujemy, mieszając różgą do momentu zagotowania. Składniki muszą połączyć się w jednolitą masę, to ważne. Powoli dodajemy mleko, ciągle mieszając. Dodajemy ziarenka wanilii. Podgrzewamy do takiej temperatury, aby czekolada nadawała się do picia.

Prawda, że proste? Wystarczy teraz wlać naszą czekoladę do filiżanek i podać gościom.

Czekoladowe Naleśniki:

2 łyżki naturalnego gorzkiego kakao, szczypta soli,
2 jajka,
250 ml mleka,
2 łyżki płaskie drobnego cukru,
1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia,
150 g mąki tortowej,
klarowane masło do smażenia.

Sypkie składniki wsypujemy do wysokiego naczynia, mieszamy, dodajemy mleko roztrzepane z jajkami. Miksujemy na gładką masę. Odstawiamy ciasto na 15-20 min., aby odpoczęło. Wlewamy wymieszaną masę do dzbanki. Patelnię o wymiarach 15-20 cm podgrzewamy, rozpuszczamy odrobinę masła. Wlewamy cienkim strumykiem ciasto tak, aby zakryło dno. Smażymy naleśniki najpierw z jednej, a później z drugiej strony. Układamy je na płaskim talerzu. Przykrywamy i trzymamy

w cieple. Napełniamy farszem. Mogą to być maliny z cukrem i odrobiną likieru owocowego lub banany podsmażane na maśle z miodem, bita śmietana z cynamonem, sokiem pomarańczowym, rumem i odrobiną siekanej, kandyzowanej skórki pomarańczowej. To porcja na 4 osoby.

Przyszedł nowy, kolejny rok, nie tracimy w nim czasu, cieszymy się każdą chwilą spędzoną z kochanymi, najbliższymi, z przyjaciółmi. Każdy czas jest dobry, w życiu mamy doświadczać, odbierać lekcje i wyciągać z nich wnioski. Obdarowujemy się nawzajem wsparciem, optymizmem, dobrą radą, uśmiechem. To tak mało, a jednocześnie tak dużo.

J.W.

Dla potwierdzenia tych słów, dedykuję Państwu, piosenkę Marka Torzewskiego - „Nic nie dane jest na zawsze”.

*Umykają krajobrazy
Giną przeszłe dni
Mija to, co nam się śni
La vie, la vie, la vie
Na pędzącej karuzeli
Którą kręci czas
Coraz bielszy odcień bieli
Rośnie w nas
Ref.: Nic nie dane jest
Na zawsze
Nawet niebo ponad głową
Ma swój kres
Nic nie dane jest
Na zawsze
Pokochajmy to Co dzisiaj jest
Na ukrytych fotografiach
Zółkną białe bzy
Kto tam się umawia
Na wieczność?
To my, to my, to my
Nanizani jak korale
Na cieniutką nić
Przesuwamy się wytrwale
Byle być
Ref.: Nic nie dane jest
Na zawsze
Nawet niebo ponad głową
Ma swój kres
Nic nie dane jest
Na zawsze
Pokochajmy to
Co dzisiaj jest
To, co dzisiaj jest...*



REKLAMA

GOŚCINNOŚĆ OD POKOLEŃ

www.hotelstbruno.pl

Luksusowy hotel** na Mazurach - relaks i biznes**



PRIME DONER

ORYGINALNA KUCHNIA ORIENTALNA dobre jedzenie miła atmosfera

tel. kom. 519 463 786 tel. 22 784 88 88

1. Kebab z kurczaka (pieczone mięso z kurczaka, grillowane cienkie ciasto, surówka, sos) 12,00 zł
2. Kebab z wołowiny (pieczone mięso z wołowiny, grillowane cienkie ciasto, surówka, sos) 14,00 zł
3. Kebab z kurczaka na grubym cieście (pieczone mięso z kurczaka, grillowane pieczywo, surówka, sos) 13,00 zł
4. Kebab z wołowiny na grubym cieście (pieczone mięso z wołowiny, grillowane pieczywo, surówka, sos) 15,00 zł
5. Kebab MIX (pieczone mięso z kurczaka, wołowiny, grillowane grube lub cienkie ciasto, surówka, sos) 14,00 zł
6. Duży kebab z kurczaka (pieczone mięso z kurczaka, grillowane grube lub cienkie ciasto, surówka, sos) 16,00 zł
7. Duży kebab z wołowiny (pieczone mięso z wołowiny, grillowane grube lub cienkie ciasto, surówka, sos) 17,00 zł
8. Duży kebab MIX (pieczone mięso z kurczaka, wołowiny, grillowane grube lub cienkie ciasto, surówka, sos) 16,00 zł
9. SUPER MEGA Kebab z kurczaka (Cienkie/Gruby) (pieczone mięso z kurczaka, grillowane grube lub cienkie ciasto, surówka, sos) 18,00 zł
10. SUPER MEGA Kebab z wołowiny (Cienkie/Gruby) (pieczone mięso z kurczaka, grillowane grube lub cienkie ciasto, surówka, sos) 20,00 zł
11. Kanapka vegetarianańska (falafel-cieciora, grillowane cienkie ciasto, surówka, sos) 12,00 zł
12. Duża kanapka vegetarianańska (falafel-cieciora, grillowane cienkie ciasto, surówka, sos) 15,00 zł
13. Żółty ser do kebabu 2,00 zł
14. Kebab Talerz z kurczaka (pieczone mięso z kurczaka, surówka, sos, do wyboru frytki, ryż, ziemniaki lub makaron) 20,00 zł
15. Kebab Talerz z wołowiny (pieczone mięso z wołowiny, surówka, sos, do wyboru frytki, ryż, ziemniaki lub makaron) 22,00 zł
16. MIX Talerz (pieczone mięso z kurczaka i wołowiny, surówka, sos, do wyboru frytki, ryż, ziemniaki lub makaron) 21,00 zł

DANIA OBIADOWE

17. Duży Talerz z kurczaka lub wołowiny (pieczone mięso z kurczaka lub wołowiny, surówka, sos, do wyboru frytki, ryż, ziemniaki lub makaron) 27,00 zł
18. Duży Talerz MIX z kurczaka i wołowiny (pieczone mięso z kurczaka i wołowiny, surówka, sos, do wyboru frytki, ryż, ziemniaki lub makaron) 27,00 zł
19. Pierś z kurczaka (grillowana pierś, surówka, sos, do wyboru frytki, ryż, ziemniaki lub makaron) 20,00 zł
20. Gulasz (połędwiczki z kurczaka z warzywami, surówka, do wyboru frytki, ryż, ziemniaki lub makaron) 20,00 zł
21. Bakłażan z indykiem (bakłażan, indyk, surówka, sos, do wyboru frytki, ryż, ziemniaki lub makaron) 20,00 zł
22. Talerz FALAFEL (falafel-cieciora, surówka, sos, do wyboru frytki, ryż, ziemniaki lub makaron) 19,00 zł
23. FAHITA na talerzu (kurczak pieczony na grillu z cebulą, papryką, przyprawami, podawany z ryżem lub frytkami, surówką, ogórkiem, pomidorem, pastą czosnkową i sosem) 22,00 zł
24. LAYTANI na talerzu (mięso wołowe pieczone na grillu z cebulą, papryką i przyprawami, podawany z frytkami lub ryżem, surówką, ogórkiem, pomidorem, pastą czosnkową i sosem) 25,00 zł
- frytki 7,00 zł
- bakława (ciasto tureckie) 6,00 zł

NAPOJE

- herbata 5,00 zł
- kawa 6,00 zł
- Ayran (turecki napój) 5,00 zł
- Cola, Cola Zero, Cola Cherry, Fanta, Sprite (0,5l) 5,00 zł
- Cola, Cola Zero, Fanta, Sprite (0,2l) 4,00 zł
- Cappy (0,33l) 5,00 zł
- woda gazowana/niegazowana (0,5l) 4,00 zł
- Nestea (0,5l) 5,00 zł
- opakowanie na wynos/talerz 1,00 zł
- 25. Warka (0,5l) 7,00 zł
- 26. Warka (0,33l) 5,00 zł
- 27. Żywiec (0,5l) 8,00 zł
- 28. Żywiec (0,33l) 6,00 zł

egionowo,
Błękitne Centrum
czynne 7 dni w tygodniu:
pon-czw. 10⁰⁰ - 24⁰⁰ nd 11⁰⁰ - 24⁰⁰
pt.-sob. 10⁰⁰ - 01⁰⁰
zamówienia telefoniczne pn. - sob. 11⁰⁰ - 22⁰⁰

środa

6 stycznia

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:25 Alvin i wiewiórki 2 - komedia familijna 07:00 Msza Święta 08:00 Gnomeo i Julia. Tajemnica zaginionych krasnali - film animowany, prod. USA, 2018, reż. John Stevenson, wyk. Przemysław Stippa, Krzysztof Szczepaniak 09:35 Mikołaj i spółka - film familijny, prod. Francja, 2017, reż. Alain Chabat, wyk. Alain Chabat 11:50 Orszak Trzech Króli 2021 - relacja 13:05 Lubię patrzeć jak wschodzi słońce 14:10 Święteczne przeznaczenie - film obyczajowy, prod. USA, 2018 15:50 Jaka to melodia? 16:30 Skoki Narciarskie 17:50 Teleexpress 18:00 Skoki Narciarskie	06:10 Miłość w Wiedniu - komedia romantyczna, prod. Francja, 2018, reż. Alexandre Laurent 07:55 Pytanie na śniadanie 10:50 Panorama 11:00 Pytanie na śniadanie 11:40 Gwiazdy w południe - El Dorado - western, prod. USA, 1967, reż. Howard Hawks, wyk. John Wayne, Robert Mitchum 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny 15:15 Szansa na sukces. Opole - Maryla Rodowicz - widowisko muzyczne 16:20 Tata - mama - komedia, prod. USA, 1983, reż. Stanley Dragoti, wyk. Michael Keaton, Teri Garr, Martin Mull, Ann Jillian, Christopher Lloyd 18:00 Panorama 18:25 Pogoda 18:35 Magiczne sanie - film	05:45 Mango - telezakupy 07:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarny 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Doradca smaku 11:40 Totalne remonty Szelągowskiej 12:45 Czary mary - film rodzinny, USA, 1993, reż. Stuart Margolin, wyk. Mary-Kate Olsen, Ashley Olsen, Cloris Leachman, Phil Fondacaro, Eric McCormack, Kelly Fox 14:45 Przedświekcie piekła - film western, USA, 1999, reż. Uli Edel, wyk. Sam Shepard, Eric Roberts 16:45 Junior - film komedia, USA, 1994 19:00 Fakty 19:25 Uwaga! koronawirus 19:50 Raport smogowy 19:55 Uwaga! - magazyn 20:10 Doradca smaku	06:00 Nowy dzień z Polsat News 07:35 Artur i Minimki 09:45 Madagaskar 11:40 Wall-E Planeta została zaścianem przez ludzi do tego stopnia, że zmuszeni byli ją opuścić na pokładzie wielkiego statku kosmicznego Axiom. WALL-E jest małym robocikiem obdarzonym niezwykłą osobowością. Mieszka sam na Ziemi i czuje się tu bardzo samotny. 13:45 Nie wiercie bliźniaczkom Hallie i Annie, tuż po ich urodzeniu rozdzielili rodzice. Annie mieszka z matką w Londynie, Hallie z tatą w Kalifornii - nieoczekiwanie spotykają się na wakacyjnym obozie. 16:30 Jumanji Dwunastoletni Alan Parrish znajduje tajemniczą grę planszową o nazwie „Jumanji”, za sprawą której przenosi się do magicznej, dzikiej dżungli. 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość Wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:05 Jak rozpętałem II wojnę światową 21:55 Wykiwać klawisz 00:15 Kolacja dla palantów 03:00 Tajemnice losu 04:40 Disco gramy - program rozrywkowy prod. Polska	07:00 Teledysk 08:00 Informacje kulturalne 08:25 Wydarzenie aktualne 08:35 Pinokio - film fabularny, prod. Niemcy, Francja, Włochy, 1972, reż. Luigi Comencini, wyk. Nino Manfredi, Gina Lollobrigida, Vittorio De Sica 11:00 Quo vadis? - serial TVP 12:55 Dziadek do orzechów 14:40 Artysta - film obyczajowy, prod. Belgia, Francja, 2011, reż. Michel Hazanavicius 16:25 Freddie Mercury: The King of Queen - film dokumentalny 17:40 Czerdziestolatek - serial TVP 18:40 Trzej Królowie - film animowany, prod. Polska, 2014, reż. Anna Błaszczak 18:50 Co dalej? 19:10 Niedziela z... Izabelą Trojanowską	06:00 Nash Bridges - serial sensacyjny 07:50 Sahara - przygodowy 10:05 Bibliotekarz: tajemnica włócznie - przygodowy 12:05 Robin Hood: Książę złodziei - przygodowy 15:15 W imię króla - film akcji 17:40 Król Artur - przygodowy 20:00 Pompeje - katastroficzny 22:00 Ostatni rycerz - przygodowy 00:15 Czas próby - przygodowy 02:45 Z archiwum policji - serial dokumentalny prod. Polska 03:20 Taki jest świat 04:00 Wojciech Cejrowski. Boso - Etiopia 05:05 Z archiwum policji - serial dokumentalny prod. Polska	05:00 Mango telezakupy 06:30 Influencer: zawód przyszłości - serial, Polska 07:00 Ten moment 07:35 Ukryta prawda - program obyczajowy 10:40 Greystoke: Legenda Tarzana władcy małp - film przygodowy, Wielka Brytania/USA, 1984, reż. Hugh Hudson, wyk. Christopher Lambert, Ralph Richardson, Ian Holm, James Fox, Andie MacDowell, Cheryl Campbell, Nigel Davenport, Ian Charleson 13:20 Ostatni smok III: Kłątwa czarnoksiężnika - film przygodowy, USA, 2015, reż. Colin Teague, wyk. Julian Morris, Tamzin Merchant, Jassa Ahluwalia, Dominic Monaghan 15:35 Kochaj i tańcz	06:00 Dzielna Mysz 06:15 Szczegółowe informacje 06:45 Tom i Jerry 07:55 Domowik 10:20 Błękitna laguna 12:30 Zakazane królestwo 14:45 Billy Madison 16:40 Wycieczka 19:00 Policjanci i Policjanci 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:00 Korpus weteranów Philippe Sauvage , były żołnierz sił specjalnych biorących udział w Pustynnej Burzy, zostaje wynajęty do ochrony mającego przedsięwzięcia, byłego mistrza wagi ciężkiej Wayne'a Barclaya. 23:15 Drive Bezimienny Driver mieszka w wynajętym mieszkaniu i pracuje w dzupli, która jest własnością Shannona. Dorabia sobie jako kaskader w filmach. 01:25 Pęknięcie ze śmiechu 02:25 Disco Polo Life
TELETURNIJ	SERIAL OBYCZAJOWY	SERIAL OBYCZAJOWY	FILM PRZYGODOWY	DRAMAT	FILM PRZYGODOWY	KOMEDIA	TV Trwam
18:55 Jeden z dziesięciu - teleturniej 19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda 20:10 Alarm! - magazyn 20:30 Leśniczówka 21:00 Polska pomaga. Rodzina rodzinie. Koledzy świata 22:10 Przyjaźń czy kochanie? - film obyczajowy, prod. Francja, Niemcy, Dania, Szwecja, 2009 23:50 McMafia - serial 01:00 Millennium: Mężczyźni, którzy nienawidzą kobiet - dramat, prod. Niemcy, Norwegia, Dania, Szwecja, 2009 03:40 Wojsko - polskie.pl 04:10 Wiedźmy - serial TVP	20:10 Barwy szczęcia - serial obyczajowy TVP 20:45 Kulisy serialu 20:55 Królowa piękności - serial obyczajowy 22:45 Kino relaks - Córka prezydenta - komedia romantyczna, prod. USA, 2004, reż. Forest Whitaker, wyk. Katie Holmes 00:40 Wspaniały Joe - film fabularny, prod. USA, Wielka Brytania, 2000, reż. Stephen McCallie 02:30 Ballistic - film akcji, prod. Niemcy, USA, 2002, reż. Wych Kaosyananda, wyk. Antonio Banderas, Lucy Liu, Gregg Henry 04:00 Zakończenie dnia	20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy 20:55 Milionerzy 21:30 Pieniądze to nie wszystko - film komedia, Polska, 2001, reż. Juliusz Machulski, wyk. Marek Kondrat 23:50 Świadek koronny - film sensacyjny, Polska, 2007, reż. Jarosław Sygniewski, Jacek Filipiak, wyk. Paweł Małaszyński, Robert Więckiewicz, Urszula Grabowska, Artur Żmijewski, Małgorzata Foremniak, Alicja Dąbrowska 02:00 MasterChef - program rozrywkowy 03:10 Uwaga! - magazyn	16:30 Jumanji 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość Wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:05 Jak rozpętałem II wojnę światową 21:55 Wykiwać klawisz 00:15 Kolacja dla palantów 03:00 Tajemnice losu 04:40 Disco gramy - program rozrywkowy prod. Polska	20:00 Noe: Wybrany przez Boga - dramat 22:25 David Bowie. Pięć ostatnich lat - film dokumentalny, prod. Wielka Brytania, 2017 23:35 Berlin Live - koncert, prod. Niemcy 00:50 Co dalej? - program publicystyczny 01:15 Lekkie obyczaje - Menina - dramat 03:05 Kino nocne - Boisko bezdomnych - film obyczajowy, prod. Polska, 2008, reż. Kasia Adamik, wyk. Marcin Dorociński, Rafał Fudalej, Piotr Jagielski, Marek Kalita 05:15 Afisz kulturalny ekstra 05:50 Zakończenie dnia	22:00 Ostatni rycerz - przygodowy 00:15 Czas próby - przygodowy 02:45 Z archiwum policji - serial dokumentalny prod. Polska 03:20 Taki jest świat 04:00 Wojciech Cejrowski. Boso - Etiopia 05:05 Z archiwum policji - serial dokumentalny prod. Polska	18:05 Listy do M. III - film komedia, Polska, 2017, reż. Tomasz Konecki, wyk. Tomasz Karolak, Agnieszka Dygant, Piotr Adamczyk 20:30 Dzień patriotów - film sensacyjny, Hong Kong, USA, 2016, reż. Peter Berg, wyk. Mark Wahlberg, Kevin Bacon 23:15 Brudny Harry - film sensacyjny, USA, 1971, reż. Don Siegel, wyk. Clint Eastwood, Harry Guardino, Reni Santoni, John Vernon, Andy Robinson, John Larch 01:25 Druga strona medalu - talk show 02:25 Noc magii	10:00 Msza Święta w Uroczystość Objawienia Pańskiego 11:40 Kantata „Mędrzy świata” 12:00 Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem 12:15 Bieg życia 14:00 Koncert Bożonarodzeniowy: A Anieli Grają! 15:20 Spis powszechny i gwiazda 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Motywy Bożego Narodzenia zawarte w sztuce Bazyliki Santa Maria Maggiore w Rzymie 16:50 100 cudownych miejsc na świecie. Bazylika Grobu Świętego, Jerozolima, Izrael 17:00 Czwarty mędrzec 17:30 Okiem kamery 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Jezus - Królestwo bez granic 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel

czwartek

7 stycznia

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:20 Przysięga - serial 06:05 Elif - serial, prod. Turcja 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej 07:30 Coś dla Ciebie 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:35 Ranczo - serial 09:35 Komisarz Alex - serial 10:35 Ojciec Mateusz - serial 11:25 Kasta - serial 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:35 Magazyn Rolniczy 12:50 Natura w Jedynce 14:00 Elif - serial, prod. Turcja 15:00 Wiadomości 15:15 Alarm! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka 16:05 Przysięga - serial 17:00 Teleexpress 17:15 Jaka to melodia? 17:55 Klan - telenowela TVP SERIAL OBYCZAJOWY  18:20 Kasta - serial obyczajowy 18:55 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:30 Leśniczówka 20:55 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP 21:40 Sprawa dla reportera 22:30 Magazyn śledczy Anity Gargas - magazyn 23:05 Magazyn kryminalny 997 - magazyn 23:45 Tanie Dranie 00:30 Londyńczycy - serial obyczajowy TVP 01:25 Fałszybce. Powrót sfory - serial sensacyjny 02:25 Sprawa dla reportera 03:20 Magazyn śledczy Anity Gargas - magazyn	05:20 Cafe piosenka 05:50 Doktor z alpejskiej wioski - serial 06:50 Zaczni Od Nowa - magazyn 07:20 Familiada - teleturniej 07:55 Pytanie na śniadanie 10:50 Panorama 11:00 Prawosławne nabożeństwo bożonarodzeniowe 12:00 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia 13:15 Kozacka miłość - serial obyczajowy TVP 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularny TVP 15:10 Doktor Kleist - serial 16:00 Kolo fortuny 16:35 Familiada - teleturniej 17:10 Wiezien miłości 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Kozacka miłość - serial SERIAL OBYCZAJOWY  19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP 20:50 Anything goes. Ale jazda! - program rozrywkowy 21:50 Królowa piękności - serial obyczajowy 22:45 Żyje się tylko dwa razy - film sensacyjny, prod. Wielka Brytania, 1967, reż. Lewis Gilbert 00:50 Razem czy osobno? - komedia, prod. USA, 2014, reż. Rob Reiner, wyk. Michael Douglas 02:30 Bez tożsamości - serial, prod. Hiszpania, 2016 03:20 Art Noc - Koncert Noworoczny z Wiednia 2021 - koncert 04:50 Zakończenie dnia	05:45 Mango - telezakupy 07:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Doradca smaku 11:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:40 Rozwód. Walka o wszystko 13:40 Złodzieje - program poradnikowy 14:25 Detektywi - program kryminalny 15:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 16:00 Szpital 17:00 Rozwód. Walka o wszystko 18:00 Ukryta prawda 19:00 Fakty 19:25 Uwaga! koronawirus 19:55 Uwaga! - magazyn 20:10 Doradca smaku SERIAL OBYCZAJOWY  20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy 20:55 Milionerzy 21:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 22:30 Pitch Perfect - film komedia, USA, 2012, reż. Jason Moore, wyk. Jason Moore, Anna Kendrick, Skylar Astin, Ben Platt, Rebel Wilson 00:55 Wydarzenia 01:55 Moje wielkie greckie wesele II - film komedia, USA, Kanada, 2016, reż. Kirk Jones, wyk. Nia Vardalos, John Corbett 03:55 Uwaga! - magazyn 04:10 Noc magii	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski i Partnerzy 09:40 Sekrety rodziny 10:40 Dlaczego ja? 11:40 Gliniarze 12:50 Wydarzenia 13:25 Interwencja 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość Wydarzeń 19:45 Sport, Pogoda 20:00 Słaba pleć? Zoska jest atrakcyjna, wykształcona i wie, czego chce. Rodzinne miasteczko zamieniła na warszawską korporację. FILM SENSACYJNY  22:10 Niemoralna propozycja David i Diana Murphy stają przed wyjątkową okazją zakończenia swoich finansowych problemów. Jeśli tylko przyjmą ofertę milionera Johna Gage'a. Jedna noc z Dianą. Nic więcej. Oto czego Gage pragnie w zamian. 00:50 Królewskie święta 39-letni Karol król Baltami, pozostający ciągle kawalerem, poszukuje partnerki na bal. 02:30 Tajemnice losu 04:40 Disco gramy - program rozrywkowy 05:25 Telezakupy TV Okazje	07:00 Teledysk 08:00 Wydarzenie aktualne 08:30 Tamte lata, tamte dni 09:10 Artysta - film obyczajowy, prod. Belgia, Francja 11:00 Nad Niemnem - serial TVP, prod. Polska, 1986, reż. Zbigniew Kuźmiński, wyk. Janusz Zakrzęski 13:10 Śladami wielkich kompozytorów - Śladami Rossiniego 14:10 Urodzeni artyści - Agnieszka Hubeny - Żukowska i Rafał Żukowski - cykl reportaży 14:40 Kapitan - film animowany, prod. Polska 14:45 Wyjdę z siebie - film animowany, prod. Polska, 2016, reż. Karolina Specht 14:50 Nie trać głowy - film 14:55 Tango tęsknot 15:00 III - film animowany 15:25 Statyski - komedia SERIAL OBYCZAJOWY  17:30 Czterdziestolatek - serial TVP 18:30 Informacje kulturalne 18:50 Co dalej? - program publicystyczny 19:15 Księga Przestrzeni 19:45 Którędy po sztukę - Polityk Grudziądzki 20:00 Tego się nie wytni 21:30 Kino Mistrzów - Niemość - dramat 23:40 Tego się nie wytnie 24:00 Wydarzenia - Jakub Pański Trio - koncert 01:00 Co dalej? 01:20 Informacje kulturalne 01:45 Noe: Wybrani przez Boga - dramat 04:10 Kino nocne - Bellissima - film TVP, prod. Polska, 2000	06:00 Nash Bridges - serial sensacyjny Serial sensacyjny opowiadający o walce z przestępczością na ulicach San Francisco. Głównym bohaterem jest sprytny policjant Nash Bridges (Don Johnson), który w raz ze swoim partnerem Joe Dominguez (Cheech Marin) walczy z przestępczością w mieście. 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 10:00 Kobra - oddział specjalny - fabularny 12:00 Zaklinaczka duchów - fabularny 14:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 16:00 Rodzinny interes SERIAL OBYCZAJOWY  18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska 20:00 Porzeczony narzeczony - komedia 22:15 Wielkie wesele - komedia 00:00 Ostatni rycerze - przygodowy 02:25 Taki jest świat 03:05 Wojciech Ciejrowski. Boso - Etiopia 04:20 Menu na miarę - fabularny 04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny 05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy	05:00 Mango telezakupy 06:30 Influencer: zawód przyszłości - serial 07:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy 08:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:00 Szpital - program obyczajowy 12:00 Szkoła 13:00 Sąd rodzinny - program sądowy 14:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy 15:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:00 Zakochani po uszy - serial, Polska 16:35 Brzydula - serial 17:10 19 + - obyczajowy 18:15 Idealna niania - program obyczajowy 18:55 Ten moment SERIAL OBYCZAJOWY  19:30 Zakochani po uszy - serial, Polska 20:00 Brzydula - serial 20:30 Jak się pozbyć cellulitu - film komedia, Polska, 2011, reż. Andrzej Saramonowicz, wyk. Magdalena Boczarzka, Dominika Kłuzniak, Maja Hirsch, Tomasz Kot, Wojciech Meczaldowski 22:55 Raj na ziemi - film komedia, USA, 2012, reż. David Wain, wyk. Jennifer Aniston, Paul Rudd, Justin Theroux, Alan Alda, Malin Akerman 01:00 Druga strona medalu - talk show 02:35 Noc magii	06:00 Strażnik Teksasu Cordell Walker (Chuck Norris) walczy ze wszystkimi formami przestępczości w stanie Teksas. Pomagają mu w tym inni agenci na czele z Jimmym Trivettem (Clarence Gilyard Jr.) oraz pani prokurator Alex Cahill Walker (Sheree J. Wilson). 08:00 Nasz Nowy Dom 09:00 Sędzia Judy 10:25 Nowe Sekrety Sąsiadów 11:25 Pamiętniki z wakacji 12:25 Święty 12:55 Wzór 13:55 Kobra - oddział specjalny 14:55 STOP Drogówka 15:55 Kobra - oddział specjalny 17:00 Nowe Sekrety Sąsiadów 18:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:05 Szczecińskie wojsko 23:10 Ucho Prezesa 23:25 STOP Drogówka 01:25 Pęknięcie ze śmiechu TV Trwam  10:15 Rozmowy niedokończone 11:25 Myśląc Ojczyzna 11:35 Przyroda i ludzie 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Czwarty mędrzec 12:50 Wyszyński 13:20 Przegląd katolickiego tygodnika „Niedziela” 13:30 Msza Święta z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze 14:30 Katedra w Chartres - święta geometria 15:30 Procesja dziejów 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Z wędką nad wodę w Polskę i Świat 16:35 Porady Medyczne Bonifratrów 17:00 Modlitwa w intencji rodzin i obrony życia poczętego w Sanktuarium św. Józefa w Kaliszu 19:25 Akademia pro-life 19:30 Przyjaciele i bohaterowie 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Głos Polski 21:00 Apel Jasnohorski

dodatek

TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

piątek

8 stycznia

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:10 Przysięga - serial obyczajowy, prod. Turcja 06:00 Elif - serial, prod. Turcja 06:50 Policzmy się dla Polski 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej 07:30 Agape - magazyn 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:35 Ranczo - serial 09:40 Komisarz Alex - serial 10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP 11:25 Kasta - serial 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:35 Agropogoda - magazyn 12:40 Magazyn Rolniczy 12:55 Boże Narodzenie w kościele Greckokatolickim 14:00 Elif - serial, prod. Turcja 15:00 Wiadomości 15:15 Alarm! - magazyn TELETURNIEJ  15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej 16:05 Przysięga - serial obyczajowy, prod. Turcja 17:00 Teleexpress 17:15 Jaka to melodia? 17:55 Klan - telenowela TVP 18:20 Kasta - serial 18:55 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:30 Leśniczówka 21:00 Blondynka - serial TVP 21:55 Hallo Szpicbródka, czyli ostatni występ króla kasiarzy - komedia, prod. Polska, 1978 23:45 Ondine - film 01:35 W szeregach ISIS 02:40 Geniusz: Picasso 03:40 Ocaleni - reality show	05:50 Doktor Kleist - serial 06:50 Anna Dymna - spotkajmy się - Daniel i Joanna Zawodnikowie 07:20 Familiada - teleturniej 07:55 Pytanie na śniadanie 10:45 Panorama 10:50 Pytanie na śniadanie 11:25 Zaczni Od Nowa 11:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP 12:30 Kolo fortuny 13:15 Kozacka miłość - serial kostiumowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularny TVP 15:10 Doktor Kleist - serial, prod. Niemcy, 2019 16:00 Kolo fortuny 16:35 Familiada - teleturniej 17:10 Wiezien miłości 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Kozacka miłość - serial SERIAL OBYCZAJOWY  19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP 20:45 Przepis dnia - magazyn 20:55 Postaw na milion - teleturniej 21:50 Królowa piękności - serial obyczajowy 22:40 Muzyka, Taniec, Zabawa 23:45 Zabójczy układ - film sensacyjny, prod. USA, 1998, reż. Antoine Fugua 01:20 Córka prezydenta - komedia romantyczna 03:10 Żyje się tylko dwa razy - film sensacyjny prod. Wielka Brytania, 1967, reż. Lewis Gilbert, wyk. Sean Connery 05:05 Zakończenie	05:45 Mango - telezakupy 07:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN 11:30 Doradca smaku 11:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:40 Rozwód. Walka o wszystko 13:40 Złodzieje - program poradnikowy 14:25 Detektywi - program kryminalny 15:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 16:00 Szpital - program obyczajowy 17:00 Rozwód. Walka o wszystko 18:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 19:00 Fakty 19:25 Uwaga! koronawirus 19:55 Uwaga! - magazyn FILM PRZYGODOWY  20:05 Władca pierścieni: Drużyna Pierścienia - film przygodowy, Nowa Zelandia, USA, Niemcy, 2001, reż. Peter Jackson, wyk. Elijah Wood, Ian McKellen, Viggo Mortensen, Liv Tyler, Sean Astin, Sean Bean, Christopher Lee, Cate Blanchett, Orlando Bloom, John Rhys-Davies, Billy Boyd 00:00 Ludzkie dzieci - film przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2006, reż. Alfonso Cuarón, wyk. Clive Owen, Julianne Moore, Michael Caine, Chiwetel Ejiofor 02:15 Kuba Wojewódzki 03:15 Uwaga! - magazyn	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski i Partnerzy 09:40 Sekrety rodziny 10:40 Dlaczego ja? 11:40 Gliniarze 12:50 Wydarzenia 13:25 Interwencja 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość Wydarzeń 19:45 Sport, Pogoda 20:00 Coco Miguel uwielbia muzykę, która w jego rodzinie zakazana. Marzy, by osiągnąć sukces na miarę swojego wielkiego idola FILM PRZYGODOWY  22:30 X-Men: Pierwsza klasa Początek lat sześćdziesiątych XX wieku. Konflikt między Stanami Zjednoczonymi a ZSRR zaognia się. W każdej chwili może wybuchnąć wojna. Są tacy, którym zależy na tym, by stało się to jak najszybciej. 01:05 Superfly Priest jest młodym, ale doświadczonym dealermem narkotykowym z Atlanty. Pewnego dnia, za sprawą bezwzględnej grupy przestępczej powiązanej z meksykańskim kablem, jego pozycja zostaje zachwiana. 03:40 Tajemnice losu	07:00 Teledysk 08:00 Informacje kulturalne 08:30 Powidoki Friedricha Nietzscha, Instytucje kształcenia 08:40 Księga Przestrzeni - Domek z ogródkiem, prod. Polska, 2020, reż. Tomasz Drozdowicz 09:20 Którędy po sztukę - Polityk Grudziądzki - magazyn 09:30 Blanka - dramat, prod. Włochy, Filipiny, 2015, reż. Kohki Hasei, wyk. Cydel Gabutero, Peter Millari, Jomar Bisuyo, Ruby Ruiz 11:00 Nad Niemnem - serial 13:10 Sami Yaffa na tropie dźwięków - cykl dokumentalny 15:00 Neonowa fraszka - film animowany 15:15 Pułkownik Kwiatkowski - komediodramat SERIAL OBYCZAJOWY  17:30 Czterdziestolatek - serial TVP 18:30 Informacje kulturalne 18:55 Co dalej? - program publicystyczny 19:15 Którędy po sztukę 19:25 Antyfonie - Maciej Sienkiewicz - film 20:00 Strzały po zmierzchu - Major Dundee - western, prod. USA 22:10 Tego się nie wytnie - talk-show 23:55 Gomorra - serial 00:50 Teraz animacje! - Mój dziwny starszy brat - film 01:05 Teraz animacje! - Płoty 01:40 Co dalej? 02:00 Informacje kulturalne 02:05 Kino Mistrzów - Niemość - dramat	06:00 Nash Bridges - serial sensacyjny Serial sensacyjny opowiadający o walce z przestępczością na ulicach San Francisco. Głównym bohaterem jest sprytny policjant Nash Bridges (Don Johnson), który w raz ze swoim partnerem Joe Dominguez (Cheech Marin) walczy z przestępczością w mieście. 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 10:00 Kobra - oddział specjalny - fabularny 12:00 Zaklinaczka duchów - fabularny 14:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial THRILLER  20:00 Non stop - thriller Agent federalny Bill Marks musi uratować pasażerów i załogę samolotu opanowanego przez terrorystów. 22:00 Purpurowe rzeki Dwaj policjanci łączą siły, by rozwiązać zagadkę brutalnych zbrodni popełnionych w okolicy. 00:05 Zamknięty krąg 02:00 Castle 02:55 Zobacz to! Blok powtórkowy: Dyżur - serial dokumentalny 03:20 Wojciech Ciejrowski. Boso - Etiopia 05:00 Dyżur - serial dokumentalny	05:00 Mango telezakupy 06:30 Influencer: zawód przyszłości - serial - serial, Polska 07:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program obyczajowy 08:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:00 Szpital - program obyczajowy 12:00 Szkoła 13:00 Sąd rodzinny - program sądowy 14:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy 15:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:00 Zakochani po uszy - serial, Polska 16:35 Brzydula - serial 17:10 19 + - obyczajowy 18:15 Idealna niania - program obyczajowy 18:55 Ukryta prawda SERIAL OBYCZAJOWY  20:00 Brzydula - serial obyczajowy prod. Polska 20:30 Ciekawy przypadek Benjamina Buttona - film obyczajowy, USA, 2008, reż. David Fincher, wyk. Brad Pitt, Cate Blanchett, Julia Ormond, Elias Koteas, Tilda Swinton Historia Benjamina Buttona, który zamiast starzeć się - młodził. 00:00 Od kołyski aż po grób - film sensacyjny, USA, 2003, reż. Andrzej Bartkowiak, wyk. Jet Li, DMX, Anthony Anderson, Kelly Hu, Tom Arnold, Marc Dacascos 02:10 Noc magii	06:00 Strażnik Teksasu Cordell Walker (Chuck Norris) walczy ze wszystkimi formami przestępczości w stanie Teksas. 08:00 Nasz Nowy Dom 09:00 Sędzia Judy 10:25 Nowe Sekrety Sąsiadów 11:25 Pamiętniki z wakacji 12:25 Święty 12:55 Wzór 13:55 Kobra - oddział specjalny 14:55 STOP Drogówka 15:55 Kobra - oddział specjalny 17:00 Nowe Sekrety Sąsiadów 18:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Święty 21:00 Gwiazdy Kabaretu - program sądowy 00:20 Zdobycz - horror Tom Newman zabiera swoją nową żonę Amy i dwójkę nastoletnich dzieci na wakacje do Afryki. Jedną z głównych atrakcji pobytu ma być fantastyczna wycieczka do rezerwatu dzikich zwierząt. 02:05 Interwencja TV Trwam  10:15 Filmowe Życiorysy 11:20 Kolory Świętości 11:25 Głos Polski 11:35 100 cudownych 11:45 Spotkania z ekologią 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Frank Duff i Legion Maryi 13:15 Filmowe Życiorysy 13:30 Msza Święta 14:30 Ja głuchy 14:55 Słowo Życia 15:00 Modlitwa 15:20 Mocni w wierze 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Siódmy sakrament 16:35 Świat na wyciągnięcie ręki. 17:00 Petra - tajemnicze miasto 17:20 100 cudownych miejsc na świecie. Wieża Eiffla, Paryż, Francja 17:30 Okiem kamery 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Westerplatte Młodych 19:00 Warto zauważyć... 19:30 Opowieści Theo 19:45 Modlitwa 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel

dodatek

TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

sobota

9 stycznia

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
06:00 Sprawa dla reportera 06:50 Policzmy się dla Polski 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej 07:35 Rok w ogrodzie 08:00 Rok w ogrodzie Extra 08:15 Wojsko - polskie.pl 08:40 Pełnosprawni 09:10 Magazyn śledczy Anity Gargas - magazyn 09:40 Fascynujący świat 10:45 Blondynka - serial TVP, prod. Polska, 2020 11:45 Kosmiczne jaja - komedia, prod. USA 13:45 Okrasa łamie przepisy 14:15 Z pamięci - felieton 14:25 Przrodnik na tropie 15:00 Koronka do Miłosierdzia Bożego 15:20 Zakochaj się w Polsce - magazyn 15:50 Skoki Narciarskie 17:00 Telexpress 17:10 Skoki Narciarskie	05:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial 06:55 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial TVP 07:40 Przepis dnia - magazyn 07:55 Pytanie na śniadanie 10:45 Pogoda Flesz 10:50 Pytanie na śniadanie 11:25 Rodzinny ekspres 11:55 Alternatywy 4 - serial komediowy TVP 12:55 Anything goes. Ale jazda! 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny 15:15 The Voice Senior 17:20 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP 17:50 Dla niesłyszących - Słowo na niedzielę 18:00 Panorama 18:35 Postaw na milion 19:35 Lajk! 20:00 The Voice Senior 22:10 Muzyka, Taniec, Zabawa	05:15 Mango - telezakupy 07:25 Kobieta na krańcu świata 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Brzydula - serial 12:35 Na Wspólnej - serial 14:20 Kobieta na krańcu świata 14:55 Wyjątkowe domy 15:30 Totalne remonty Szelągowskiej 16:30 Kolekcja smaków 17:00 Klinika bez tajemnic 18:00 Patent na dom 19:00 Fakty 19:25 Sport 19:35 Pogoda 19:45 Uwaga! - magazyn 20:00 #TVNpomagajmysobie 20:05 Historia Kopciuszka - film komedia, USA, Kanada, 2004, reż. Mark Rosman, wyk. Hilary Duff, Jennifer Coolidge, Chad Michael Murray, Dan Byrd	06:00 Nowy dzień z Polsat 08:30 Sezon na misia Bogusław, udomowiony niedźwiedź grzizzly nie posiada instynktu i żadnych zdolności do przetrwania w dzicy. Wiedzie spokojne życie jako atrakcja miasteczka Timberline. 10:10 Ewa gotuje 10:40 Nasz Nowy Dom 11:40 Bogaty dom - Biedny dom 12:40 Rolnicy. Podlasie 13:45 Rolnicy - Tak się żyje u nas na wsi 14:45 Nie mów do mnie śmieciarzu! 15:45 Wieżenie 17:45 Chłopaki do wzięcia 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość Wydarzeń 20:00 86. Plebiscyt Przeglądu Sportowego na Najlepszego Sportowca	07:00 Trzymaj się swoich chmur 08:05 Informacje kulturalne 08:30 Od ucha do ucha - Motofortepian 08:35 Od ucha do ucha 08:45 Od ucha do ucha - Wodny szlak - film 08:50 Od ucha do ucha - Kolejki - animowany 09:00 Od ucha do ucha 09:10 Od ucha do ucha - Nie pchać się, proszę 09:25 Od ucha do ucha - Mój przyjaciel orzeł - dramat, prod. Austria 11:10 Serialowa nostalgia - Przygody pana Michała 12:15 Co mówią lekarze 12:45 Festiwal Rockowisko 13:10 Kobra - Alicja prowadzi śledztwo - spektakl 14:50 Tego się nie wytnie 16:15 Retro kino - Bannion 18:20 Tamte lata, tamte dni 18:55 Scena muzyczna	06:00 Łowcy skarbów Historyczka Sydney Fox decyduje się podróżować po świecie, by odnaleźć zaginione skarby i dzieła sztuki. 07:00 Taki jest świat 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska Prowadzenie lombardu to zajęcie ciekawe, momentami ekscytujące, ale często i niebezpieczne. Bohaterami serialu są: właściciel Kazimierz Barski, jego rodzina, pracownicy oraz klienci, którzy pojawiają się w lombardzie z powodów różnych życiowych zawirowań. 20:00 Mocne sobotnie kino: Protektor 21:55 Odwet 23:55 Bullet	06:55 Szkoła 08:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 09:05 Ten moment 09:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 13:45 Zbuntowana księżniczka - film komedia, Francja, USA, Wielka Brytania, 2008, reż. Nick Moore, wyk. Emma Roberts, Juno Temple, Kimberley Nixon 15:50 Akademia policyjna - film komedia, USA, 1984, reż. Hugh Wilson, wyk. Steve Guttenberg, Kim Cattrall, G.W. Bailey, Bubba Smith, Donovan Scott, George Gaynes 17:55 Od wesela do wesela - film komedia, USA, 1998, reż. Frank Coraci, wyk. Adam Sandler, Drew Barrymore, Christine Taylor, Allen Covert	06:00 Szczególne lata Toma i Jerry'ego 06:30 Tuż przed tragedią 08:35 Galileo 10:45 Błękitna laguna 12:55 STOP Drogówka 14:00 Policjantki i Policjanci 19:00 Galileo 20:00 Święty 21:00 Gwiazdy Kabaretu 22:05 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 00:10 Grudge: Kląwa 2 Przed dwoma laty w pewnym domu w Tokio rozegrał się koszmar. Jego przyczyną była klątwa, która zabijała każdego, kto przekroczył próg domu. Ofiary umierały z przerażenia, a ich śmierć dawała początek nowej klątwie, przechodzącej jak wirus na kolejne osoby. Tak powstał niekończący się łańcuch śmierci i strachu. Janędną, która ocalała, była młoda Amerykanka Karen. 02:25 Disco Polo Life
SERIAL OBYCZAJOWY 18:30 Osiecka - serial TVP 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:35 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP 21:35 Hit na sobotę - Niezwyciężony - film prod. USA, 2017, reż. David Gordon Green, wyk. Jake Gyllenhaal 23:40 Hallo Szpicbródka, czyli ostatni występ króla kasiarzy - komedia, prod. Polska, 1978 01:30 Ondine - film obyczajowy, prod. USA, Irlandia, 2009, reż. Neil Jordan, wyk. Colin Farrell 03:15 Z pamięci - felieton 03:20 Zakończenie	KOMEDIA 23:15 Razem czy osobno? - komedia prod. USA, 2014, reż. Rob Reiner, wyk. Michael Douglas, Diane Keaton, Meryl Williams, Frankie Valli 01:00 Szybki jak śmierć - film akcji, prod. USA, 2018, reż. Jodi Scurfield, wyk. John Travolta, Matthew Modine, Jennifer Esposito, James Remar 02:50 Straszny sen Dziadziusia Górkiewicza - komediodramat, prod. Polska, 1993, reż. Kazimierz Kutz, wyk. Edward Dziewoński, Katarzyna Skrzynecka, Stanisława Celińska 04:35 Zakończenie	FILM OBYCZAJOWY 22:10 Gran Torino - film obyczajowy USA, Niemcy, 2008, reż. Clint Eastwood, wyk. Clint Eastwood, Christopher Carley, Bee Vang, Ahney Her, Brian Haley, Geraldine Hughes 00:45 Złowrogi - film horror, USA, Wielka Brytania, Kanada, 2012, reż. Scott Derrickson, wyk. Ethan Hawke, Juliet Rylance, Fred Dalton Thompson, James Ransone, Michael Hall D'Addario, Clare Foley, Vincent D'Onofrio 02:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 03:35 Uwaga! - magazyn 03:50 Noc magii	FILM PRZYGODOWY 23:00 Skarb narodów: Księga tajemnic Benjamin Franklin Gates, po odkryciu tajemnicy templariuszy, został najbardziej znanym w USA poszukiwaczem skarbów, choć sam woli określenie „obronca skarbów”. Tym razem wraz z ojcem, Patrickiem, profesorem uniwersytetu, odnajdują osiemnaście zaginionych kart z dziennika Johna Wilkesa Booth'a, zabójcy prezydenta Abrahama Lincolna. 01:45 Strzelec wyborowy 03:40 Tajemnice losu 04:40 Disco gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje	FILM FANTASY 20:00 Bilet do kina - Hobbit: Pustkowcie Smauga - film fantasy, prod. Nowa Zelandia, USA, 2013 22:45 The Smashing Pumpkins: Oceania live in NYC - koncert 00:15 Mocne Kino - Tom - film obyczajowy, prod. Kanada, Francja, 2013, reż. Xavier Dolan 02:05 Strzały po zmierzchu - Arsene Lupin - serial prod. USA, 1965, reż. Sam Peckinpah, wyk. Charlton Heston, Richard Harris, James Coburn, Senta Berger 04:15 Teledysk 05:50 Zakończenie	SERIAL KRYMINALNY 01:25 Castle - serial kryminalny Poszukujący inspiracji pisarz otrzymuje pozwolenie na przyłączenie się do jednego zespołu z wydziału zabójstw nowojorskiej policji. 02:30 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat 03:10 Na jedwabnym szlaku - serial dokumentalny prod. Polska 03:50 Menu na miarę 04:15 Z archiwum policji - serial dokumentalny prod. Polska 05:00 Dyżur - serial dokumentalny	FILM PRZYGODOWY 20:00 Mroczny rycerz powstaje - film przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2012, reż. Christopher Nolan, wyk. Christian Bale, Tom Hardy, Marion Cotillard, Anne Hathaway, Joseph Gordon-Levitt, Michael Caine, Gary Oldman, Morgan Freeman, Matthew Modine 23:35 Dzień patriotów - film sensacyjny, Hong Kong, USA, 2016, reż. Peter Berg, wyk. Mark Wahlberg, Kevin Bacon, John Goodman, J.K. Simmons, Michelle Monaghan, Alex Wolff 02:05 Noc magii	TV Trwam 10:15 Retrospekcja 10:20 Święty na każdy dzień 10:25 Mysłąc Ojczyzna 10:35 Polski Punkt Widzenia 11:00 Kropelka radości 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Warto zauważyć... 12:50 Petra 13:20 Ocalić od zapomnienia 13:30 Msza Święta 14:35 Święta Klara 15:30 Wierzę w Boga 16:00 Informacje dnia 16:10 Nowy kształt wiary - katolicyzm 17:00 Z Parlamentu Europejskiego 17:30 Okiem kamery 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Katecheza ks. bp. Antoniego Długosza 19:45 Modlitwa 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Mysłąc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnogórski 21:20 Informacje dnia 21:40 Polski Punkt Widzenia

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

niedziela

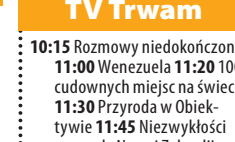
10 stycznia

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
06:55 Słowo na niedzielę 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia 08:00 Tydzień 08:30 Zakochaj się w Polsce 09:05 Las bliżej nas 09:30 Okrasa łamie przepisy 10:05 Stulecie Winnych 10:55 Słowo na niedzielę 11:00 Msza Święta 11:55 Miedzy ziemią a niebem 12:00 Anioł Pański 12:15 Miedzy ziemią a niebem 12:45 Rwanda 2020 13:10 BBC w Jedyńce 14:15 Z pamięci - felieton 14:25 Weterynarze z sercem 15:00 Koronka do Miłosierdzia Bożego 15:25 Przrodnik na tropie 16:05 Skoki Narciarskie 17:30 Telexpress 17:40 Skoki Narciarskie	05:20 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial 07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial TVP 07:55 Pytanie na śniadanie 11:20 Zacznił Od Nowa - magazyn 11:50 Szansa na sukces. Opole - Ryszard Rynkowski - widowisko 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny 15:10 Szansa na sukces. Opole 16:10 Lepsza połowa - serial 17:05 Jutro należy do nas - serial, prod. Francja 18:00 Panorama 18:20 Pogoda 18:30 Z głową w chmurach - film obyczajowy, prod. Norwegia, Belgia, Niderlandy (Holandia), Szwecja, 2017, reż. Meikeminne Clinkspoor, wyk. Sara Sommerfeld, Daan Roelfthoof	05:15 Mango - telezakupy 07:25 Nowa Maja w ogrodzie 07:55 Akademia ogrodnika 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Brzydula - serial 12:30 Co za tydzień 13:05 Kolekcja smaków 13:40 Wyjątkowe domy 14:15 Patent na dom 15:20 Wielna pierścienia: Drużyna Pierścienia - film przygodowy, Nowa Zelandia, USA, Niemcy, 2001, reż. Peter Jackson, wyk. Elijah Wood, Ian McKellen, Viggo Mortensen, Liv Tyler, Sean Astin, Sean Bean, Christopher Lee, Cate Blanchett 19:00 Fakty 19:25 Sport 19:35 Pogoda 19:40 Raport smogowy 19:45 Uwaga! - magazyn 20:00 Dobre, podaj dalej	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Alvin i wiewiórki: Wielka wyprawa 10:40 Karate Kid 2 Pan Miyagi wraz z Danielem wyrusza w podróż do Okinawy, by odwiedzić swojego umierającego ojca. Po przyjeździe Miyagi odkrywa, że nadal żywi uczucie do swojej dawnej miłości. Doprowadza to do konfliktu ze starym przeciwnikiem, przez którego musi opuścić wyspę. W tym samym czasie Daniel spotyka dziewczynę, w której się zakochuje. 13:00 Coco 15:20 Thor: Mroczny świat 17:40 Nasz Nowy Dom 19:30 Państwo w Państwie 20:00 Świętokrzyska Gala Kabaretowy 2019	06:50 Myśli na ten czas 07:00 Liturgia Prawosławna 08:25 Od ucha do ucha 09:30 Od ucha do ucha - Benjamin Britten 09:55 Orkiestra 10:15 Francuskie śniadanie 11:20 Trzeci punkt widzenia 11:55 Film fabularny 12:30 Bilet do kina - Hobbit: Pustkowcie Smauga - film fantasy 15:20 Claudio Monteverdi - Nieszpory Maryi Panny - koncert, prod. Francja 17:15 Niedziela z... twórczością Andrzeja Zauchy 18:10 Niedziela z... twórczością Andrzeja Zauchy 19:15 Niedziela z... twórczością Andrzeja Zauchy	06:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 08:40 Trzy zyczenia 11:00 Instrukcji nie załączono 13:30 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm: Śnieżka i Różyczka 14:45 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm: Jas i Małgosia 15:55 Stare wygi Dotychczasowe życie dwóch biznesmenów u szczytu kariery ulega komplikacjom, gdy muszą zaopiekować się dwójką dzieci. 17:45 Pożyczony narzeczony W dniu urodzin Rachel budzi się obok Dexa, narzeczonego jej najlepszej przyjaciółki. 20:00 Niedziela z gwiazdami: Armageddon	04:30 Mango - telezakupy 06:35 Rock on! - serial, Finlandia 06:55 Szkoła 08:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 09:05 Ten moment 10:15 Ukryta prawda - program obyczajowy 13:25 Kochaj i tańcz - film komedia, Polska, 2009, reż. Bruce Paramore, wyk. Izabella Miko, Mateusz Damięcki, Rafał Królikowski, Katarzyna Figura, Krzysztof Globisz 15:55 Gremliny rozbabiają - film S-F, USA, 1984, reż. Joe Dante, wyk. Zach Galligan, Phoebe Cates, Hoyt Axton, Polly Holliday, Keye Luke, Scott Brady, Edward Andrews 18:15 Akademia policyjna II: Pierwsze zadanie - film komedia, USA, 1985	06:00 Szczególne lata Toma i Jerry'ego 06:30 Tuż przed tragedią 08:40 Mistrz kierownicy ucieka z Teksasu do Georgii ciężarówka szmugluje piwo, chroniona. 10:35 Galileo 12:40 STOP Drogówka 13:40 Gwiazdy Kabaretu 14:50 Zakazane królestwo Nastolatek z Bostonu - Jason jest zafascynowany chińskimi sztukami walki. 17:05 Skradzione lata 19:00 Galileo 20:00 Skaza Zwolniony z więzienia John Brickner, chce rozpocząć uczciwe życie; pragnie także odkupić swoje winy pomagając krewnym mężczyzny, którego kiedyś zabił - zamierza im przekazać 250 tys. dolarów. 22:25 Stażyści 01:50 Interwencja 02:25 Disco Polo Life 03:25 TOP 10 Lista Przebojów 05:30 Telezakupy TV Okazje
TELETURNIJ 18:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny prod. Polska 19:30 Wiadomości 20:15 Osiecka - serial TVP 21:15 Sanatorium miłości 22:20 Zakochana Jedynka - A jednak miłość! - komedia obyczajowa, prod. USA, 2017, reż. Brian Herzlinger, wyk. Jesse Hutch, Thomas Beaudoin, Alix Angelis 23:55 Niezwyciężony - film prod. USA, 2017, reż. David Gordon Green, wyk. Jake Gyllenhaal, Tatiana Maslany, Clancy Brown 02:00 Zabić Reagana - dramat 03:55 Jaka to melodia?	FILM AKCJI 20:00 Szybki jak śmierć - film akcji, prod. USA, 2018, reż. Jodi Scurfield, wyk. John Travolta 21:50 Kino bez granic - Powrót Bena - film fabularny, prod. USA, 2018, reż. Peter Hedges, wyk. Julia Roberts 23:45 Pitbull. Niebezpieczne kobiety - film sensacyjny, prod. Polska, 2016, reż. Patryk Vega 02:05 Zabójczy układ - film sensacyjny, prod. USA, 1998, reż. Antoine Fuqua 03:40 Z głową w chmurach - film obyczajowy 04:55 Zakończenie dnia	FILM S-F 20:05 Matrix - film S-F, USA, 1999, reż. Lana Wachowski, Andy Wachowski, wyk. Keanu Reeves, Laurence Fishburne, Carrie-Anne Moss, Hugo Weaving, Joe Pantoliano, Marcus Chong, Gloria Foster 22:55 Prestiż - film sensacyjny, USA, Wielka Brytania, 2006, reż. Christopher Nolan, wyk. Hugh Jackman, Christian Bale, Michael Caine, Rebecca Hall, Scarlett Johansson, David Bowie, Andy Serkis 01:40 MasterChef - program rozrywkowy 03:50 Noc magii	KOMEDIA 22:05 Bad Company - komedia sensacyjna W tajnej akcji CIA ginie jedyny agent, który może zapobiec nuklearnemu atakowi terrorystycznemu. Agencja znajduje zastępstwo - miejsce zabitego Michaela zajmuje jego brat bliźniak. 00:45 2012 Przed wiekami Majowie pozostawili ludzkości kalendarz, który dokładnie wskazywał datę końca świata i mówił o zjawiskach, które miały mu towarzyszyć. 03:50 Tajemnice losu 04:40 Disco gramy - program rozrywkowy 05:25 Telezakupy TV Okazje	DRAMAT 20:00 Rain Man - dramat, prod. USA, 1988, reż. Barry Levinson, wyk. Dustin Hoffman, Tom Cruise, Valeria Golino 22:15 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny 22:45 Wyprawa Kon - Tiki - film fabularny, prod. Niemcy, Norwegia, Dania, Wielka Brytania, Szwecja, 2012, reż. Joachim Ronning 00:50 Teraz animacje! - Mój dziwny starszy brat - film 01:05 Teraz animacje! - Płoty - film animowany 01:25 Kino nocne - Generał della Rovere - dramat 03:50 Performer - film obyczajowy	FILM KATASTROFICZNY 23:00 The Quake. Trzęsienie ziemi Mieszkańcy Oslo spodziewają się trzęsienia ziemi o sile większej, niż mająca miejsce w 1904 roku. Zagrożenie to dostrzega geolog Kristian, który za wszelką cenę chce uratować miasto przed zglądą. 01:05 Impostor 03:00 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat 03:55 Biesiada na cztery pory roku 04:35 Z archiwum policji 05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy	FILM PRZYGODOWY 20:00 Wierna - film przygodowy, USA, 2016, reż. Robert Schwentke, wyk. Shailene Woodley, Theo James, Naomi Watts, Octavia Spencer, Jeff Daniels, Miles Teller 22:35 Druga twarz - film sensacyjny, USA, Zjednoczone Emiraty Arabskie, 2011, reż. Michael Brandt, wyk. Richard Gere, Topher Grace, Martin Sheen 00:45 Kto napisze naszą historię? - film dokument, Polska, USA, 2018, reż. Roberta Grossman, wyk. Jowita Budnik, Piotr Głowacki, Piotr Jankowski, Wojciech Zieliński 02:45 Noc magii	TV Trwam 10:40 Cuda Jezusa 11:30 Przyjaciele i bohaterowie 12:00 Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem 12:20 Wiesz - to też Polska 13:30 Papież Polak do Rodaków 14:05 Albert Schweitzer 15:55 Święty na każdy dzień 16:00 Informacje dnia 16:10 Informacja koncert zyczeń 17:00 Tam, gdzie Bóg płacze 17:30 Okiem kamery 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:00 Msza Święta w intencji Ofiar katastrofy smoleńskiej 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Kolory Świętości 21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze 21:20 Informacje dnia 21:40 Retrospekcja 21:45 Śladami apostoła Pawła 22:35 Wenezuela - San Félix 22:55 Święty na każdy dzień

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

poniedziałek

11 stycznia

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:10 Przysięga - serial obyczajowy, prod. Turcja 06:00 Elif - serial, prod. Turcja 06:50 Policzmy się dla Polski - felieton 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:30 Okiem Wiary - magazyn 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:35 Ranczo - serial 09:35 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP 10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP 11:25 Kasta - Diler wyroków 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:35 Agropogoda - magazyn 12:45 BBC w Jedyńce - Dynastia - Dynastie. Szimpansy - film dokumentalny	05:20 Cafe piosenka 05:50 Doktor Kleist - serial, prod. Niemcy, 2018 06:50 Coś dla Ciebie 07:20 Familiada - teleturniej 07:55 Pytanie na śniadanie 10:45 Panorama 10:55 Pytanie na śniadanie 11:25 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP 11:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP 12:30 Koło fortuny 13:15 Kozacka miłość - serial kostiumowy, prod. Rosja, 2013 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularny TVP 15:10 Doktor Kleist - serial 16:00 Koło fortuny 16:35 Familiada - teleturniej 17:10 Wieżień miłości 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej	05:05 Nowa Maja w ogrodzie 05:35 Akademia ogrodnika 05:45 Mango - telezakupy 07:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarny 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:35 Dobre, podaj dalej 11:45 Ukryta prawda 12:50 Szpital - program obyczajowy 13:50 Rozwód. Walka o wszystko 14:55 Szpital - program obyczajowy 15:55 Kuchenne rewolucje 17:00 Rozwód. Walka o wszystko 18:00 Ukryta prawda 19:00 Fakty 19:25 Uwaga! koronawirus 19:50 Raport smogowy 19:55 Uwaga! - magazyn 20:10 Doradca smaku	06:00 Nowy dzień z Polsat 08:40 Malanowski i Partnerzy 09:40 Sekrety rodziny 10:40 Dlaczego ja? 11:40 Gliniarze 12:50 Wydarzenia 13:25 Interwencja 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość Wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:00 MEGA HIT - 2012 Przez wiekami Majowie pozostawili ludzkości kalendarz, który wskazywał datę końca świata i mówił o zjawiskach, które miały mu towarzyszyć.	07:00 Muzyczne poranki 08:10 Tego się nie wytnie - talk-show 09:30 Tego się nie wytnie 09:55 Reżyserzy - cykl dokumentalny, prod. Wielka Brytania, 2018 11:00 Stara baśń. Kiedy słońce było Bogiem - serial TVP 13:00 Czarodzieje zza kulis - film prod. Belgia, 2016, reż. Frederic Laffont 14:45 Portret osobisty - film dokumentalny, reż. Piotr Małecki 15:35 Bo oszalałem dla niej - komediodramat 17:30 Czterdziestolatek - serial TVP 18:30 Informacje kulturalne - informator kulturalny 18:55 Rok 2020 - cykl dokumentalny 19:20 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny	06:00 Nash Bridges - serial sensacyjny 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 10:00 Kobra - oddział specjalny - serial sensacyjny 12:00 Zaklinaczka duchów Dzięki swojemu darowi Melinda Gordon potrafi komunikować się z zaginionymi duszami zmarłych ludzi i pomaga im przejść na drugą stronę. 14:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 20:00 Ninja 2: Cień tży 22:00 Protektor	05:00 Mango telezakupy 06:30 Influencer: zawód przyszłości - serial 07:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy 08:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:00 Szpital - program obyczajowy 12:00 Szkoła 13:00 Sąd rodzinny - program sądowy 14:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy 15:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:00 Zakochani po uszy - serial, Polska 16:35 Brzydula - serial 17:10 19 + - obyczajowy 18:15 Idealna niania - program obyczajowy 18:55 Ten moment	06:00 Strażnik Teksasu 08:00 Nasz Nowy Dom 09:00 Sędzia Judy 10:25 Nowe Sekrety Sasiadów 11:25 Pamiętniki z wakacji 12:25 Święty Wzór 13:55 Kobra - oddział specjalny 14:55 STOP Drogówka 15:55 Kobra - oddział specjalny 17:00 Nowe Sekrety Sasiadów 18:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:00 Córka wilka 22:55 Ucho Prezesa 23:15 Klaun - horror 23:55 Peter Klaun, który miał być główną atrakcją przyjęcia urodzinowego małego chłopca, odwołuje swój występ. Kochający ojciec młodego solenizanta, nie chcąc zawieść synka, postanawia sam przebrać się za klauna. 01:25 Galileo 02:30 Interwencja - magazyn prod. Polska 02:50 SuperLudzie
SERIAL OBYCZAJOWY 	SERIAL KOSTIUMOWY 	SERIAL OBYCZAJOWY 	FILM SENSACYJNY 	DRAMAT 	FILM OBYCZAJOWY 	SERIAL OBYCZAJOWY 	TV Trwam 
14:00 Elif - serial, prod. Turcja, 2017 15:00 Wiadomości 15:15 Alarm! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka 16:05 Przysięga - serial 17:00 Telexpress 17:15 Jaka to melodia? 17:55 Klan - telenowela TVP 18:20 Kasta - serial 18:55 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:30 Leśniczówka 21:00 Teatr Telewizji - Udręka życia - spektakl 22:40 Świat bez fikcji 23:50 Warto rozmawiać 00:50 A jednak miłość! - komedia obyczajowa 02:25 Życzę ci śmierci - film	18:45 Kozacka miłość - serial kostiumowy, prod. Rosja, 2013 19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP 20:45 Kulisy serialu „M jak miłość” 20:55 M jak miłość - serial TVP 21:50 Królowa piękności - serial obyczajowy 22:45 Lepsza połowa - serial TVP 23:50 Szron - prod. Litwa, Polska, Francja, Ukraina 01:55 Warto kochać - serial 02:55 Powrót Bena - film fabularny, prod. USA, 2018, reż. Peter Hedges, wyk. Julia Roberts 04:45 Rodzinka.pl - serial 05:10 Zakończenie	20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy 20:55 Milionerzy 21:35 Epidemia - film sensacyjny, USA, 1995, reż. Wolfgang Petersen, wyk. Dustin Hoffman, Rene Russo, Morgan Freeman, Kevin Spacey, Cuba Gooding Jr., Donald Sutherland, Patrick Dempsey 00:10 Ostatni sprawiedliwy - film sensacyjny, USA, 1996, reż. Walter Hill, wyk. Bruce Willis, Christopher Walken 02:10 Co za tydzień 02:35 Na granicy światów - serial 03:20 Uwaga! - magazyn	23:20 Czarny świt W tajemniczych okolicznościach wychodzi na jaw, że agent CIA Cold uwalnia z więzienia niebezpiecznego handlarza bronią i na domiar złego pomaga grupie terrorystów wejść w posiadanie broni nuklearnej, która ma być użyta do ataku na Stany Zjednoczone. 01:40 Plan ucieczki Ray Breslin jest czołowym ekspertem w tworzeniu zabezpieczeń więziennych. Jego projekty to najlepsze z najlepszych rozwiązań. 04:00 Tajemnice losu - program ezoteryczny	20:00 Panorama kina polskiego - Eroica - dramat, reż. Andrzej Munk, wyk. Edward Dziewoński, Barbara Połomska, Ignacy Machowski 21:25 Powidoki - program publicystyczny 21:40 Żelazna klasyka - Borsalino - dramat, prod. Wołchy, Francja, 1970, reż. Jacques Deray 23:55 Scena muzyczna - Ensemble Inegalite 00:55 Informacje kulturalne - serial TVP 01:30 Rain Man - dramat, prod. USA, 1988 03:50 Tamte lata, tamte dni - Agnieszka Duczmal 04:30 Teledyski	23:55 Wielkie wesele Nienawidzący się wzajemnie rozwiedzeni Don i Ellie muszą udawać na ślubie swojego adoptowanego syna, że wciąż są małżeństwem. 01:40 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat 02:15 Dyżur - serial dokumentalny 03:55 Biesiada na cztery pory roku 04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny prod. Polska 05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy prod. Polska	19:30 Zakochani po uszy - serial, Polska 20:00 Brzydula - serial 20:30 Chyłka-Zaginiecie - serial kryminalny, Polska 22:45 Constantine - film horror, USA, Niemcy, 2005, reż. Francis Lawrence, wyk. Rachel Weisz, Shia LaBeouf, Djimon Hounsou, Max Baker, Pruitt Taylor Vince, Tilda Swinton, Peter Stormare, Keanu Reeves 01:15 Niewinni - serial, USA 02:10 Druga strona medalu - talk show 03:00 Noc magii - program ezoteryczny	10:15 Rozmowy niedokończone 11:00 Wenezuela 11:20 100 cudownych miejsc na świecie 11:30 Przyroda w Obiektywie 11:45 Niezwykłości przyrody Nowej Zelandii - Prehistoryczny ptak kiwi 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Świętość w codzienności 12:50 Dar nadziei 13:30 Msza Święta 14:30 Oratorium średniowieczne 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Sanktuaria polskie 16:30 Zew natury 16:55 Świadkowie 17:25 Ko-lory Świętości 17:30 Okiem kamery 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Opowieści Starego Testamentu 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Mysząc Ojczyzna 21:00 Apel

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

wtorek

12 stycznia

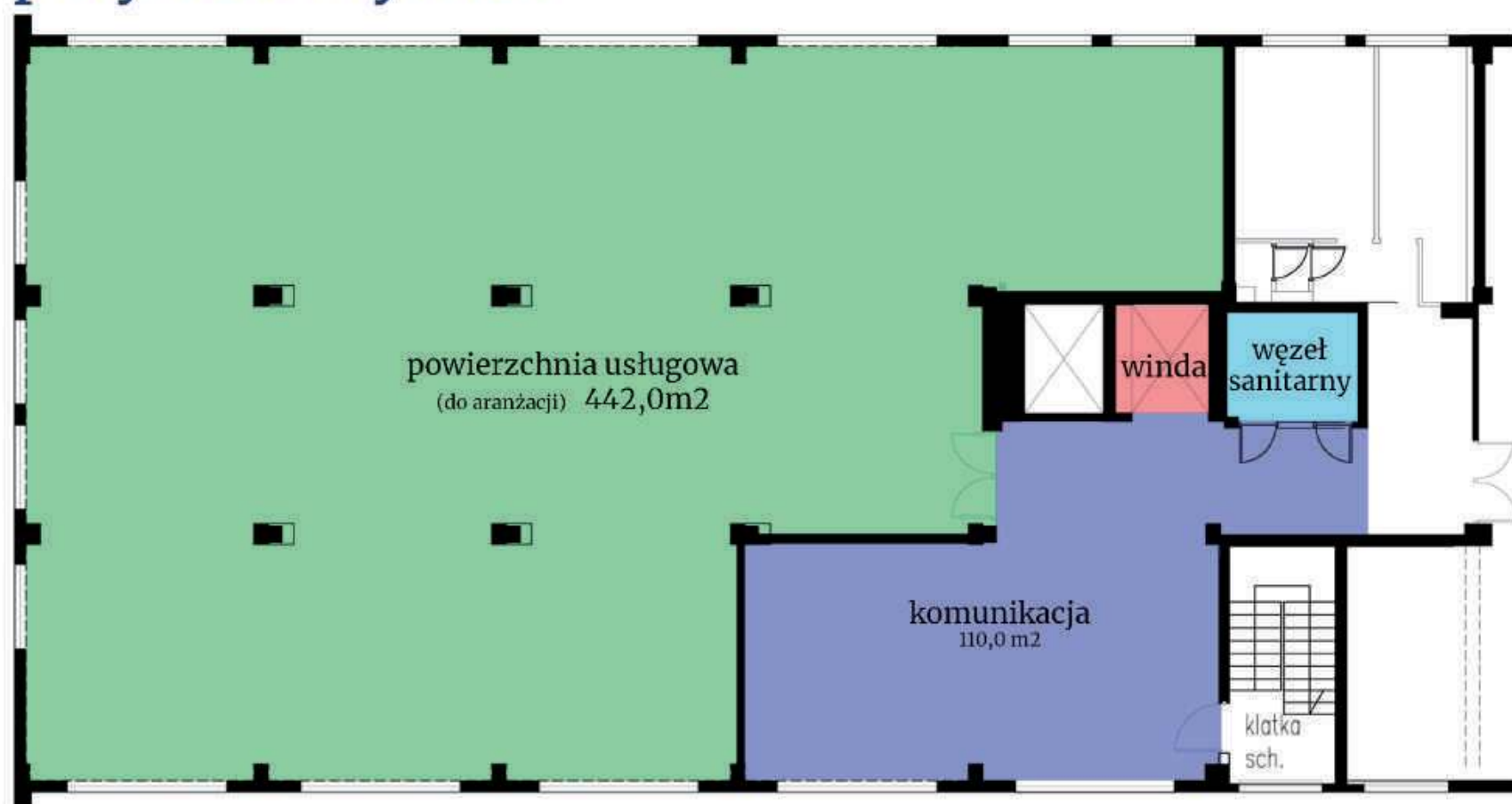
TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:10 Przysięga - serial 06:00 Elif - serial, prod. Turcja 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:30 Kościół z bliska 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:35 Ranczo - serial 09:35 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP 10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP 11:25 Kasta - serial 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:35 Magazyn Rolniczy 12:50 Szpiedzy wśród zwierząt 4 14:00 Elif - serial, prod. Turcja 15:00 Wiadomości 15:15 Alarm! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka	05:25 Cafe piosenka - Domini-ka Kamiaga - talk-show 05:55 Doktor Kleist - serial 06:55 Łódźcy ewangelicy 07:20 Familiada - teleturniej 07:55 Pytanie na śniadanie 10:45 Panorama 10:55 Pytanie na śniadanie 11:30 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP 11:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP 12:25 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Kozacka miłość - serial kostiumowy, prod. Rosja 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularny TVP 15:10 Doktor Kleist - serial, prod. Niemcy, 2019 16:00 Koło fortuny 16:35 Familiada - teleturniej 17:10 Wieżień miłości 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej	05:45 Mango - telezakupy 07:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:35 Doradca smaku 11:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:50 Szpital - program obyczajowy 13:50 Rozwód. Walka o wszystko 14:55 Szpital 15:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 17:00 Rozwód. Walka o wszystko 18:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 19:00 Fakty 19:25 Uwaga! koronawirus 19:50 Raport smogowy 19:55 Uwaga! - magazyn 20:10 Doradca smaku	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski i Partnerzy 09:40 Sekrety rodziny 10:40 Dlaczego ja? 11:40 Gliniarze 12:50 Wydarzenia 13:25 Interwencja 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość Wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:00 Plan ucieczki Ray jest ekspertem w tworzeniu zabezpieczeń więziennych. Jego projekty to najlepsze rozwiązania.	07:25 Teledyski 08:00 Informacje kulturalne 08:25 Białoruski klimat 09:05 Bo oszalałem dla niej - komediodramat, reż. Sylwester Chęciński 11:00 Stara baśń. Kiedy słońce było Bogiem - serial TVP 11:55 Szatan z siódmej klasy - serial TVP 13:00 Za młodzi na śmierć - film Włodzisław Wysocki 14:05 Scena muzyczna 15:25 Ciemnoniebieski świat - dramat wojenny 17:25 Czterdziestolatek - serial TVP 18:30 Informacje kulturalne 18:55 Co dalej? 19:10 Powidoki 19:30 Wydarzenie aktualne 20:00 Teatr Telewizji - Dwaj Panowie B. czyli jej pierwszy kochanek - spektakl	06:00 Nash Bridges - serial sensacyjny Serial sensacyjny opowiadający o walce z przestępczością na ulicach San Francisco. Głównym bohaterem jest sprytny policjant Nash Bridges (Don Johnson), który w raz ze swoim partnerem Joe Dominguez (Cheech Marin) walczy z przestępczością w mieście. 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 10:00 Kobra - oddział specjalny - serial sensacyjny 12:00 Zaklinaczka duchów 14:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy	05:00 Mango telezakupy 06:30 Influencer: zawód przyszłości - serial 07:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy 08:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:00 Szpital 12:00 Szkoła 13:00 Sąd rodzinny - program sądowy 14:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program obyczajowy 15:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:00 Zakochani po uszy - serial, Polska 16:35 Brzydula - serial 17:10 19 + - obyczajowy 18:15 Idealna niania - program obyczajowy 18:55 Ten moment 19:30 Zakochani po uszy - serial, Polska 20:00 Brzydula - serial	06:00 Strażnik Teksasu Cordell Walker (Chuck Norris) walczy ze wszystkimi formami przestępczości w stanie Teksas. 08:00 Nasz Nowy Dom 09:00 Sędzia Judy 10:25 Nowe Sekrety Sasiadów 11:25 Pamiętniki z wakacji 12:25 Święty Wzór 13:55 Kobra - oddział specjalny 14:55 STOP Drogówka 15:55 Kobra - oddział specjalny 17:00 Nowe Sekrety Sasiadów 18:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:05 Sen 22:55 Ucho Prezesa 23:10 Obrona Na froncie wschodnim w 1941 roku Niemcy atakują szpital polowy Armii Czerwonej, zabijając większość pacjentów. Ocaleli żołnierze próbują walczyć, ale w końcu muszą przejść do odwrotu. 01:20 Śmierć na 1000 sposobów
SERIAL OBYCZAJOWY 	SERIAL KOSTIUMOWY 	SERIAL OBYCZAJOWY 	THRILLER 	FILM OBYCZAJOWY 	SERIAL OBYCZAJOWY 	FILM SENSACYJNY 	TV Trwam 
16:05 Przysięga - serial obyczajowy, prod. Turcja 17:00 Telexpress 17:15 Jaka to melodia? 17:55 Klan - telenowela TVP 18:20 Kasta - serial 18:55 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:30 Leśniczówka 21:00 Magazyn kryminalny 997 - magazyn 21:40 Magazyn Ekspresu Reporterów 22:45 Ocaleni - reality show 23:50 Wojna Hanny - dramat, prod. USA, 1988 02:30 Gabinet z widokiem na morze - film 04:10 Magazyn Ekspresu Reporterów	18:45 Kozacka miłość - serial kostiumowy, prod. Rosja 19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP 20:45 Kulisy serialu „M jak miłość” 20:55 M jak miłość - serial TVP 21:50 Królowa piękności - serial obyczajowy 22:45 Ludzkie historie - ZNAKI - film dokumentalny, reż. Wojciech Klimala 23:55 Ponad wszelką wątpliwość - film kryminalny, prod. Wielka Brytania, 2009, reż. Peter Hyams, wyk. Jesse Metcalfe 01:50 Szron 03:55 Afganistan - grobowiec Związku Radzieckiego - film	20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy 20:55 Milionerzy - program rozrywkowy 21:30 Kod Merkurja - film sensacyjny, USA, 1998, reż. Harold Becker, wyk. Bruce Willis, Alec Baldwin, Miko Hughes, Chi McBride, Kim Dickens, Peter Stormare 23:55 Kuba Wojewódzki - talk show rozrywkowy 00:55 Uprowadzona - serial, USA 01:55 MasterChef - program rozrywkowy 03:05 Uwaga! - magazyn 03:20 Noc magii - program ezoteryczny	22:25 Kolysanka W zagadkowych okolicznościach znikają kolejno mieszkańcy i goście pewnej małowniczkiej miejscowości. Atmosfera gęstnieje ze sceny na scenę, a motorem potęgującym napięcie jest śledztwo prowadzone przez parę policjantów. Jednak tropy urywają się, a niewinne ofary nadal giną bez śladu, jakby zapadły się pod ziemię. 00:45 Człowiek widmo 03:15 Tajemnice losu 04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy prod. Polska 05:25 Telezakupy TV Okazje	21:45 Lekkie obyczaje - Planetarium - film Siostry Laura i Kate posiadają niezwykle zdolności - potrafią komunikować się z duchami. Ich klient, producent André Korben, chce za wszelką cenę uwiecznić na taśmie filmowej dowód istnienia świata nadprzyrodzonego. 23:40 Co dalej? 24:00 Informacje kulturalne 00:30 Młoda Polska - Dom - film dokumentalny 01:05 Panorama kina polskiego - Eroica - dramat 02:35 Kino nocne - We władzy ojca - film obyczajowy 04:40 Teledyski	18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska 20:00 Niepokonani 22:40 Jeniek: Tak daleko jak nogi poniosą - niemiecki żołnierz zostaje zesłany na Syberię. Nie chcąc przebywać w łagrach i tęskniąc za rodziną, ucieka pieszo, ścigany przez wroga. 01:05 Mariachi, El 02:50 Zobacz to! Blok powtórkowy: Dyżur - serial dokumentalny 03:15 Wojciech Cejrowski. Boso - Karaiby 04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny	20:30 Morderstwo w Białym Domu - film sensacyjny, USA, 1997, reż. Dwight H. Little, wyk. Wesley Snipes, Diane Lane, Daniel Benzali, Dennis Miller, Alan Alda, Ronny Cox, Diane Baker, Tate Donovan, Harris Yulin 22:55 Mroczny rycerz powstaje - film przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2012, reż. Christopher Nolan, wyk. Christian Bale, Tom Hardy, Marion Cotillard, Anne Hathaway, Joseph Gordon-Levitt, Michael Caine, Gary Oldman 02:15 Druga strona medalu 02:45 Noc magii	11:05 Mocni w wierze 11:35 Myśląc Ojczyzna 11:45 Historia i architektura 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Sanktuaria polskie 12:40 Nieoczekiwana podróż 13:15 100 cudownych miejsc na świecie 13:25 Święty na każdy dzień 13:30 Msza Święta 14:30 Geniusz Stworzenia 15:45 Kolory Świętości 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Jestem mamą 16:30 Kalejdoskop Młodych 16:50 Baśka Murmańska 17:00 100 cudownych miejsc na świecie 17:10 Prosto o gospodarce 17:30 Okiem kamery 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Każdy maluch to potrafi 19:45 Modlitwa 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel



WYNAJEM POWIERZCHNI USŁUGOWYCH
do 1500m² z możliwością dowolnej aranżacji/podziału

od **12 zł/1m²** (netto)

przykładowy rzut



lokalizacja: Legionowo, ul. Zegrzyńska 6

ncn | Nowodworskie
Centrum
Nieruchomości

tel: 509 212 339
e-mail: ncn@ncn.waw.pl



**SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA
LOKATORSKO - WŁASNOŚCIOWA „DAŻNOŚĆ”
W NOWYM DWORZE MAZOWIECKIM UL. BOH. MODLINA 28**

ogłasza przetarg nieograniczony

na wykonanie remontu 9 sztuk klatek schodowych wraz z wykonaniem robót towarzyszących w budynkach przy ul. Szarych Szeregów 1, Młodzieżowa 6 i Wojska Polskiego 37 na „Osiedlu Młodych” w Nowym Dworze Mazowieckim.

Szczegółowe informacje dostępne są na stronie internetowej
www.smlw-daznosc.pl

Zastrzega się prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.

e-accounting.com.pl

BIURO KSIĘGOWE

- Doradztwo podatkowe
- Prowadzenie ksiąg rachunkowych
- PKPiR, VAT, ZUS

ul. Kościuszki 166 B, Legionowo

(przy granicy z Chotomowem)

NAJNIŻSZE CENY

LEGIONOWO I OKOLICE

Tel. 790 545 503 biuro@e-accounting.com.pl

AUTO NAPRAWA

- MECHANIKA • GEOMETRIA • CZĘŚCI
- WYWAŻANIE KÓŁ • KLIMATYZACJA

Adam Szczypkowski 605 94 91 91
05-110 JABŁONNA ul. WYGONOWA 1
pn - pt 8.00 - 17.00 022 782 49 10

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

**Zakład Usług
Komunalno-Socjalnych**

ODPADY BIO
• trawa, liście, gałęzie
• 1 worek 120 l. do 10 zł
(przy wywozie nadz. kosztów - do 30%)

ODPADY BUDOWLANE
- usz. KOMUNALNE - oferujemy podzielenie kontenerów KFT do 450 zł - do negocjacji w zależności od ilości i rodzaju odpadów
Wywóz wymienione odpady przyjmujemy także na terenie naszej bazy: Kąkol, ul. Szarych Szeregów 18 - po umówieniu telefonicznie 807 800 332

05-120 Legionowo, ul. Myśliwska 18
tel. 22 784 58 38, tel. kom. 632 850 332
zuku.pacowicz@wp.pl

**WYCINKA DRZEW
METODĄ ALPINISTYCZNĄ**

- SEKCYJNA WYCINKA DRZEW
- PRZYCINANIE PRZEŚWIETLANIE KORONY DRZEW
- USUWANIE DRZEW GAŁĘZI KONARÓW MARTWYCH
- USŁUGI RĘBAKIEM, ZRĘBKOWANIE GAŁĘZI ORAZ WYWÓZ UROBKU

698 991 470

Z PODNOŚNIKA • MIEJSCA TRUDNO DOSTĘPNE • PROFESJONALNIE

PRACA

dam pracę

AAAAAA Zatrudnimy wykwalifikowanych stolarzy, wysokie zarobki, zus. 504 017 573
LEG 50999

■Praca porządkowa, sprzątanie. Stawki do 15 zł netto. Możliwa umowa o pracę. Zapraszam do kontaktu 518052228
PUL 51749

szukam pracy

■Układanie towaru w sklepie 698 543 034
LEG 51751

AUTO-MOTO

sprzedam

■Skoda Superb 11.2014r. 1,8 160KM automat, tempomat. 100% bezwypadkowy. Serwisowany w ASO. 601394754
PUL 51742

■Skup aut, płatne gotówką, każdy stan, odbiór lawetą 507004316
LEG 51413

usługi i akcesoria

■Auto naprawa: mechanika, geometria, części, wyważanie kół, klimatyzacja. Jabłonna. 605 94 91 91, 22/ 782 49 10
LEG 50959

EDUKACJA

korepetycje

■Doświadczony naucz. matemat. podst. ponadpodst. - skutecznie, 506710424
LEG 51700

ZDROWIE

przychodnie

ULTRAMEDICA CENTRUM

ultramedica
CENTRUM ZDROWIA KOBIECY
KLINIKA
GINEKOLOGICZNO - POŁOŻNICZA

Legionowo, ul. Sienkiewicza 10 i p. nad HERB
tel. 22 732 24 86, 518 447 748

ZDROWIA KOBIECY

- ginekologia kompleksowo,
prowadzenie ciąży USG 3D/4D
- ortopeda dziecięcy i dla dorosłych
- proktolog, również zabiegi
- dietetyk kliniczny,
ul.Sienkiewicza 10, tel. 518 447 748
www.umedica.pl
LEG 51037

OGŁOSZENIA DROBNE
można nadać na stronie
www.nadajdrobne.pl

**SZPITAL
mediq**
PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Józefa Piłsudskiego 20
05-120 Legionowo
22 774 26 40
www.mediq.pl

lekarze

■Dr. n.med. pediatra - neonatolog
Maria Gudyka-Piórkowska
L-wo, Sienkiewicza 30,
601593502, 22 784 14 18
LEG 51083

■Dr n.med Robert Piórkowski
Gabinet ginekologiczny L-wo
ul. Husarska 9 blok 107,
22 7742162, 601 391 910
LEG 51671

■Dr n.med Robert Piórkowski
Gabinet ginekologiczny L-wo
ul. Husarska 9 blok 107,
22 7841418, 601 391 910
LEG 51082

■GABINET ENDOKRYNOLOGICZNO
GINEKOLOGICZNY
dr nauk med. Tadeusz Podsiadłowski
L-wo ul.Zegrzyńska 11 A pon. - pt
- całodobowo, leczenie trądziku
784 81 98, 602 272 345
LEG 51038

SPORT I URODA

O! WŁOS

**PROFESJONALNE KOSMETYKI
AKCESORIA FRYZJERSKIE**

tel. 508 479 937
ul. Jana Pawła II 30/US

■SKLEP FRYZJERSKI O WŁOS
W naszej ofercie posiadamy:
- profesjonalne kosmetyki,
- akcesoria oraz sprzęt fryzjerski
Kupując w naszym sklepie, możesz
liczyć na profesjonalne doradztwo.
tel. 508 479 937
ul. Jana Pawła II 30/US, 06-100
Pułtusk
PUL 51719

TURYSTYKA

NAJLEPSZE OFERTY. PONAD 10 LAT DOŚWIADCZENIA

BIURO PODRÓŻY
Wiesława Nawrot

■Biuro podróży Wiesława Nawrot
Najlepsze oferty, first minute i last
minute, bilety tanich linii lotniczych,
bilety autokarowe. NDMaz., ul.
Przejazd 5, tel. 227754333,
turystyka@vip-nawrot.pl, www.
vip-nawrot.pl
NDM 51453

**POZYCZKA
ekspresowa
Z GWARANCJĄ**
Eden Finance

Nawet do 5000 zł
Szybka decyzja
Minimum formalności

797-705-110

USŁUGI

remont i budowa

■Cyklina bez. układanie 504957222
LEG 51634

Docieplenia 508-074-201
LEG 50958

HYDRAULIK 512 121 552
PUL 51052

naprawy

■Komputery - dojazd, sprzedaż,
skup używanych, nowe składane
513820998
LEG 51520

finanse i prawo

■BIURO RACHUNKOWE Anna
Świecka
Prowadzenie Ksiąg Rachun-
kowych, Ksiąg Podatkowych,
VAT, ZUS, Reprezentacja w US i
ZUS, Wyprowadzenie zaległości
podatkowych. tel:227743594, ko-
m:605859559, e-mail:a.swiecka@
wp.pl
LEG 51755

BIURO USŁUG KSIĘGOWYCH - księgi
rachunkowe, księgi podatkowe,
VAT, ZUS, reprezentacja przed
urzędami.
790-545-508 biuro@e-account-
ing.com.pl
LEG 51691

UBEZPIECZENIA
Wiesława Nawrot

■Kompleksowe ubezpieczenia:
komunikacyjne, majątkowe, na życie,
turyistyczne. Ubezpieczenia Wiesława
Nawrot, NDMaz., ul. Przejazd 5, tel.
664416376, 227754333, ubezpiecz-
nia@vip-nawrot.pl, www.vip-nawrot.
pl
NDM 51454

inne

■Anteny, usługi RTV, domofony,
wideofony, alarmy. 608630582
LEG 51320

BIZNES

■Dywany-Wykładziny-Chodniki
Kacice11A k/Pułtusk 23/692 58 49
PUL 50993

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam działkę

■Olszewnica Stara około 1000m2 190zł/
m2 prąd, gaz, wodociąg, do negocjacji
501833362
LEG 51683

do wynajęcia

■Do wynajęcia lokal usługowy 45 m
piętro wejście od ulicy i 2 mieszkania
60 m piętro i 50m parter Legionowo ul
Kościuski 106 (150m od PKP i MKZ .
604185925 demur111@wp.pl
LEG 51750

■Do wynajęcia w Pułtusku mieszkanie
dla kobiety tanio 509661909
PUL 51725

■Lokale w centrum Legionowa
602293860
LEG 51733

ROLNICTWO

inne

■Kupię każdy ciągnik rolniczy/kombajn,
gotówka 507004316
LEG 51414

OGŁOSZENIA DROBNE
można nadać na stronie
www.nadajdrobne.pl



Słodkie Marzenia

Pracownia tortów artystycznych

Sylvia Szajter-Ziółek
ul.Polna 37A
05-124 Skrzyszew

tel.515 135 884

Więcej zdjęć na

www.slodkiemarzenia.com

Torty malowane, przestrzenne
z ręcznie robionymi figurkami.

Ciasto tylko z najlepszej jakości składników!



III miejsce w Mistrzostwach Europy w Dekoracji Tortów !

ZWIERZĘTA

na 4 łapy



■ Ramona to długowłosa 5-lotka w typie owczarka niemieckiego (29 kg) znaleziona na terenie gminy Łochów. Sunia trafiła do Nas ze złamaną łapą (opieka weterynarza). Dziewczyna jest bardzo przyjaźliwa, wesoła, bardzo ładnie chodzi na smyczy. Kto tęskni za tak wymownymi oczami? Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl

NDM 51752

OGŁOSZENIA DROBNE
można nadać na stronie
www.nadajdrobne.pl



■ Szparag to mały staruszek (8 kg) znaleziony 27.12.2020 na ulicy Lisa Kuli w Markach. Pies, z racji wieku, ma problemy ze wzrokiem i słuchem, choć na smyczy radzi sobie całkiem dobrze. Nieco zdeorientowany Jegomość, został ugłaskany i zaufał człowiekowi. Grzeczny i skromny trikolorowy pieszczoł czeka na swojego człowieka. Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl

**FOTO
-TANIO-
VIDEO**
www.foto-legionowo.pl

NDM 51753



■ Znaczek, Cyferka, Literka to rodzeństwo ślicznych maluchów (2 kg) znalezione w Markach na ulicy Zagłoby 04.12.2020. Energiczne szczeniaki są otwarte na człowieka i zabawy z nim, prawdopodobnie pozostaną psami małej wielkości. Adopcja szczeniaka wiąże się z nauką czystości i chodzenia na smyczy oraz akceptacją szczeniacych wybryków. Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl

NDM 51754

UROCZYSTOŚCI

organizacja imprez



KUPON NA DROBNE ZA 1 GROSIAK

WYPEŁNIJ Drukowanymi literami wpisuując w kratkę jedną literę robiąc odstęp między wyrazami!

☐ SZUKAM PRACY
☐ ODDAM ZA DARMO

1. Wypełniony kupon prosimy przynieść do biur ogłoszeń tygodników: Mazowieckie To i Owo, Lokalna, Tygodnik Nowodworski, Tygodnik Pułtowski.
2. Kupon bez pełnych, czytelnych danych zlecającego jest nieważny.
3. Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń.

Zlecający

(Tylko do wiadomości redakcji)

imię

nazwisko

ulica

numer domu

kod, miejscowość

podpis

KUPON JEDNORAZOWY



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

LEG 51247

SPRZĘT IT

MATRYMONIALNE

KOMUNIKATY

RÓŻNE

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



tel.: 22 766 12 18
22 782 41 31

HURTOWNIA ELEKTRYCZNA
ELEKTROINSTAL JABŁONNA
HURT-DETAL
KABLE, PRZEWODY, OŚWIETLLENIE
TEL. 22/7824131

LEG 51338



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

INTERCARS.COM.PL

MECHANIKA I ELEKTRYKA SAMOCHODOWA
WSZYSTKICH MAREK

Legionowo, Ul. Wrzosowa 11a
tel. 22 784 44 50, 504 688 558

www.motoklinika.auto.pl

Pałac w Jabłonie

Chrzcziny



- UROCZYSTA ATMOSFERA
- ZNAKOMITA KUCHNIA
- PIĘKNE ZDJĘCIA
- W PAŁACOWYCH WNĘTRZACH
- BEZPŁATNY PARKING

info@palacjablonna.pan.pl
tel.: 22 774 48 62



Boże Narodzenie, Sylwester i karnawał u naszych książąt i oficerów

W latach 30. XX w. panowały już nowoczesne zwyczaje, ale tradycje bożonarodzeniowe i noworoczne były nadal żywe, zarówno w wiejskich chatach, dworach, pałacach, jak i w żołnierskich koszarach

Dobrym zwyczajem Wigilię odchodzono skromnie, ale umiaru nie stosowano już w Święta i Sylwestra, tym bardziej w karnawale.

Arystokratycznie, znaczy skromnie

Wigilia u naszych jadwiśińskich książąt była skromna. Skromna, bo skromni byli ostatni przedwojenni właściciele dóbr ziemskich Zegrze, Maria i Konstanty Radziwiłłowie. Spotkanie miało zwykle kameralny charakter – uczestniczyli w nim rodzice z dziećmi oraz Jadwiga, niezamężna ciotka Konstantego, która mieszkała w pałacu do 1939 r. Czasem bywał brat Krzysztof Radziwiłł z żoną Zofią. Oni, jako stali bywalcy, mieli w jadwiśińskim pałacu swój osobisty pokój. Po wieczery obowiązkowa była pasterka w kościele w Serocku lub w Woli Kiełpińskiej,

w świątyni którą ufundował Maciej Józef Radziwiłł, dziad Konstantego. Radziwiłłowie mieli, ale nie korzystali ze specjalnych miejsc w kościele i zwykle byli włączani w tłum wiernych.

Sylwestra w Jadwisinie właściwie nie obchodzono. Maria i Konstanty spędzali go w domu sami lub w niewielkim gronie rodziny czy przyjaciół, ale i wtedy balu nie urządzano. Po kolacji, gdy dzieci już poszły spać, dorośli spotykali się w bibliotece pałacu. Tam, tuż przed dwunastą, przychodził najstarszy służący Wincenty, ubrany odświętnie i trzymający dużą tacę z ponczem, faworkami i gorącymi pączkami z konfiturą z róży. Po tym jak zegar wybił północ, składano sobie życzenia, w tym to obowiązkowe: „żeby w naszej Polsce było lepiej”. Po toaście wszyscy wychodzili przed pałac,

gdzie pojawiali się stangreci, którzy strzelali z batów.

Karnawał już zwalniał nieco książęcą parę ze skromności i oszczędności, stąd Maria i Konstanty „bywali”, jak to się kiedyś mówiło. Odwiedzali rodzinę, przyjaciół ale też oficerów zegrzyńskiego garnizonu.

Pan Pułkownik zaprasza na śledzia

Dowódca jednostki wojskowej wydawał każdego dnia pisemne wytyczne, tzw. „rozkaz dzienny”. Przed świętami Bożego Narodzenia w rozkazie komendanta Centrum Wyszkozenia Łączności (CWŁ) w Zegrzu pojawiał się interesujący punkt, w którym dowódca jednostki zapraszał panów oficerów do kasyna „na tradycyjnego śledzia”. Spotkanie nie odbywało się 24 grudnia, tylko wcześniej i nie miało charakteru ani rodzinnej wieczery, ani dzisiejszej korporacyjnej wigilii. Była to po prostu okazja do złożenia prostych, żołnierskich życzeń i wypicia wódki pod śledzia, oczywiście z umiarem.

Oficerowie i podoficerowie zegrzyńskiego garnizonu spędzali wigilię w gronie rodzinnym, często chodzili na pasterkę do kościoła garnizonowego, którym zarządzał ksiądz major Szymon Żółtowski. Z całą pewnością w pasterce i mszach odprawianych w dni świąteczne brali udział w szyku zwartym słuchacze i słuchaczki (telegrafistki-juzistki) CWŁ.



Spożywali oni wcześniej kolację wigilijną w żołnierskiej stołówce a opłatkiem dzielił się z nimi komendant Centrum lub jego zastępca.

Panowie oficerowie, przybył książę Konstanty z małżonką!

Jak to zostało wspomniane, Maria i Konstanty Radziwiłłowie byli ludźmi skromnymi i domownikami, ale nie oznacza to, że nie uczestniczyli w balach, zwłaszcza w karnawale. Odwiedzali kasyno oficerskie w Zegrzu, gdzie byli traktowani ze szczególną galanterią. Na powitanie pary książęcej wychodził zwykle komendant Centrum Wyszkozenia Łączności lub wysoki rangą

oficer. Po wejściu Radziwiłłów do sali balowej obecni wstawali z miejsc. Nie wiadomo czy przez szarmancję czy też z innych powodów, niektórzy oficerowie uważali Marię, piękną żonę księcia, za jego córkę! W czasie balu książę był często zajęty rozmowami z gospodarzami i wówczas jego żonę zabawiał wyznaczony oficer.

Zegrzyńskie bale sylwestrowe i karnawałowe rozpoczynał zawsze pierwszym tańcem komendant CWŁ. Część balów miała charakter charytatywny - na przykład w 1933 r. zebrane środki przeznaczono na budowę szkoły powszechnej im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Zegrzu. Na karnawałowych

impresach w kasynie, oprócz oficerów, bywali podchorążowie Szkoły Podchorążych Łączności i Szkoły Podchorążych Rezerwy Łączności oraz dziewczyny – słuchaczki Kursu Juzistek. Na zabawach błyszczał podchorąży Witold Zacharewicz, amant przedwojennego kina i Kazimierz Rudzki, późniejszy znany aktor i konferansjer. Wśród oficerów zawodowych wiódł prym zawsze elegancki por. Ryszard Radke „Radio”. Niezauważalny był natomiast skromny i cichy podchorąży Witold Lutosławski, później sławny kompozytor. Działo się!

autor: Mirosław Pakuła / UMiG Serock



REKLAMA



LION
REHAB

**FIZJOTERAPIA
TERAPIA MANUALNA
FAŁA UDERZENIOWA
KRIOKOMORA**

UL. PROSTA 2, 05-110 JABŁONNA/CHOTOMÓW

☎ 730 232 305



80-LECIE LEGIONOVII. Trzecia część zapisków Zdzisława Makowskiego

Na piłkarskim zakręcie

Dziś drukujemy trzecią część zapisków śp. Zdzisława Makowskiego na temat Legionovii. Dotyczy ona końca lat siedemdziesiątych i osiemdziesiątych ubiegłego wieku. Ma chyba najbardziej subiektywny charakter. Autor próbował w swych wspomnieniach uchwycić klimat okresu przepychanek organizacyjnych i personalnych, czas kłopotów finansowych klubu i prób ratowania ciągłości istnienia klubu. Oto co pisał Z. Makowski o Legionovii po przejęciu jej przez KS Gwardię

Wspomnienia drukujemy z niewielkimi skrótami. Śródtytuły pochodzą od redakcji.

Na pół etatu

Po przejęciu KS Legionovii przez KS Gwardię piłkarze rozgrywali mecze w A klasie na stadionie miejskim. Zarząd Klubu opiekował się całym obiektem sportowym. Dnia 14 lipca podpisałem umowę o pracę na pół etatu. Jeszcze byli zatrudnieni do pracy w klubie: T. Rychlewski oraz do wysypywania boiska wapnem na mecze i zakładania siatek oraz inne prace związane z meczami – B. Dąbrowski, jak i sprzątaczką. Skromne to były wynagrodzenia – ale były. Trenerem sekcji p. nożnej został Jan Michałowski, juniorów Stanisław Kowalczyk, a trenerem sekcji judo Wojciech Augustynowicz.

Od roku 1974 do 1983 piłkarze seniorzy dwukrotnie spadali do B klasy, ale po roku czy dwóch ponownie do A klasy wracali. W roku 1976 prezes klubu ob. płk T. Cibor ściągnął z warszawy na trenera seniorów byłego piłkarza warszawskiej Gwardii – Tadeusza Waśko. Po dwuletnim prowadzeniu seniorów odszedł on z powodu uciążliwych dojazdów do warszawy i pogarszania się jego stanu zdrowia. Trenerem seniorów został Stanisław Laskowski, juniorów Jan Michałowski, a juniorów młodszych były bramkarz klubu – Stanisław Kowalczyk. W roku 1984 w naszej grupie klasy A zajęliśmy drugie miejsce i aby awansować do Klasy Okręgowej rozgrywaliśmy baraże (mecz i rewanż z warszawskim Hutnikiem. Na wyjeździe przegraliśmy 3:4, więc była więc niezła sytuacja wyjściowa. Niestety u siebie przegraliśmy 1:2 i to Hutnik awansował do Ligi Okręgowej.

W roku 1984 zarząd klubu Gwardia postanowił oddać obiekt sportowy do Urzędu Miasta w Legionowie. Powołano gospodarza obiektu pod nazwą – Międzyszkolny Ośrodek Sportowy, który miał prowadzić sport w Legionowie. Sama nazwa wskazuje na to, że rozbudował administrację Trzeba jednak przyznać, że za czasów MOS-u, w którym to zarządzał dyr. L. przeniosło, postawiono biuro-błazak (...)

Rugby w Legionovii, MOS na stadionie

W roku 1985 powstał (reaktywowano – przyp. red.) KS Legionovia. Klubu posiadał jedną sekcję – rugby. Dyscyplina ta nie miała zwolenników w Legionowie, nikt nie był zainteresowany tą dyscypliną sportu w całym kraju.

Powróć jeszcze do KS Gwardia Po kilku latach jej działalności, kto tylko mógł to psioczyć. Coraz powszechniejszy stawał się postulat, że w Legionowie powinien istnieć klub miejski, a nie KS

Gwardia(...) W miesiącu maju 1988 roku otrzymaliśmy pismo z Urzędu miasta, podpisane przez po. naczelnika miasta, że rozpoczyna się konserwacja płyty głównej boiska. Kto i gdzie rozpoczyna się konserwację płyty boiska w trakcie rozgrywek?!. Protesty działaczy i piłkarzy sekcji piłkarskiej przyniosły odzew ze strony zarządu klubu KS Gwardia. Dnia 31 maja 1988 roku odbyło się zebranie na którym postanowiono, że z tym dniem zostaje rozwiązana sekcja piłki nożnej (trzy drużyny) i sekcja judo.. Piłkarze mieli rozegrać swoje mecze tylko do końca sezonu 1987/88, tj. do 18 czerwca 1988 roku. Ja natomiast otrzymałem wypowiedzenie z klubu z dniem 31maja do 31 sierpnia 1988 (obowiązywał trzymiesięczny okres wypowiedzenia). Pozostałe wypowiedzenia dotyczyły także trenerów i pozostałych pracujących na pół etatu.

Bez piłki?

Sytuacja zaistniała taka, że w Legionowie nie będzie piłki nożnej. Istniał natomiast KS Legionovia. Rozmowy z prezesem jako trenerem rugby w tym klubie, na temat przejęcia piłkarzy przez ten klub nie dawały rezultatu. Podobnie jak i oficjalne pismo na ten temat. Oni nie chcieli przejąć piłkarzy, nie byli piłką zainteresowani. Mieli swoją sekcję młodzików, a w roku 1988 nie rozegrali ani jednego spotkania na naszym stadionie w Legionowie.

Napisałem pismo do Urzędu Miasta, aby coś zrobiono, nie zaprzeczono tego co do tej pory istniało, funkcjonowało z pożytkiem dla młodzieży miasta. Odzew był natychmiastowy. Poproszono mnie na zebranie komórki partyjnej przy UM w Legionowie. Na zebraniu omawiana była sprawa dalszej działalności piłki nożnej w naszym 50-tysięcznym mieście. (...) Obywatel naczelnik Kazimierz Kurnicki powiedział: rozgrywki musimy rozpocząć, a pieniądze na sport na pewno się znajdą, ale w późniejszym terminie Tak więc bez pieniędzy rozpoczęliśmy rozgrywki kolejnego sezonu 24 sierpnia 1988 roku. :społecznie pracowali wtedy: ja Z. Makowski, J. Michałowski St. Kowalczyk, B. Dąbrowski S ST. Laskowski, oraz wierni kibice, którzy byli za czasów KS Legionovii w zarządzie jeszcze przed połączeniem z KS Gwardia jak: W. Kumiński, B. Jarosiński, W. Młotkowski, H. Kuźmiński i inni. Kolega M. Bernat, będąc w tym czasie prezesem TKKF Legion, przejął sekcję piłki nożnej (trzy drużyny) jako KS Legion przy TKKF. Dzięki Mu Za To! Rozgrywki dobiegały się więc, a pieniądze np. na opłacenie składki na rzecz WOZPN za udział w rozgrywkach, opłaty sędziowskie i inne wydatki – brakowało. Z pomocą finansową wystąpił członek TKKF p. Zbigniew Omieciński, który pożyczył klubowi 52 000 zł oraz dostarczył 11 pojemników (a 25

sztuk butelek) z napojami dla zawodników i sędziów oraz drużyny gości. Kolega Szulc Tadeusz, były piłkarz, opłacił za pierwszy mecz z OKS Otwock diety sędziowskie, w sumie 2400 zł. Dzięki Mu Za to!. Dopiero w końcu października otrzymaliśmy 200 000 zł z Urzędu Miasta. Zwrócono dług oraz zakupiono buty piłkarskie, których zawodnikom brakowało. W taki to sposób prowadzono w tym czasie naszą działalność sportową, w czasie krytycznym dla sportu w Legionowie. Należy nadmienić, że sekretarz Klubu Gwardia ob. Zb. Wyszomirski, powiedział, że sprzęt sportowy, który jest własnością klubu przekazuje do dalszej działalności naszej sekcji piłkarskiej. Dziękujemy. (...)

Piłkarze znowu w Legionovii!

W dniu 20 czerwca 1989 roku w SPnr6 odbyło się zebranie sprawozdawczo-wyborcze KS Legionovia. Zgodnie z moimi przewidywaniami ob. prezes KS Legionovia E. Wrzesiński jak i jego żona Halina z Wydziału Kultury w Legionowie nie przybyli na to zebranie. Bardzo dobrze się stało. Odeszli chyba ze sportu już na zawsze... Prezesem KS Legionovia został

wybrany ob. Jamiński Józef, wiceprezydent miasta. Wiceprezesami zostali wybrani koledy: Berant Mieczysław i Matejewski Włodzimierz, a do zarządu weszli także: Szulc Tadeusz, Młotkowski

Wojciech, Grzelak Edward, Benedykt Jarosiński, Kumiński Władysław, Czarnecki Jerzy i inni. Na zebraniu tym postanowiono, że obecna sekcja piłki nożnej Legion przy TKKF w Legionowie przechodzi do macierzystego klubu Legionovia.(...)

W dniu 2 i 3 czerwca 1990 roku obchodziliśmy 60-lecie istnienia Legionovii oraz Dni Legionowa. Odbyły się dwa mecze piłkarskie. Pierwszy pomiędzy drużynami oldbojów Legionowa i Warszawy. Wygrali ci drudzy 4:1. W drugim meczu rywalizowały zespoły oldbojów Legionowa i Żbika Nasielsk. Wygrali nasi 3:1..Zainstalowano nagłośnienie na bieżni boiska, a spike'em imprezy był red. Jerzy Buzze ze „Sztandaru Młodych”. MOS zorganizował zespół bigbitowy, był kiermasz, na stadionie można było kupić legionowskie namioty, rowery, ciastka, oranżadę, lody oraz inne frykasy, a nawet piwo. Po pierwszym meczu zorganizowałem tradycyjne przyjęcie. Był szampan, kawa, ciastka, cukierki oraz herbata. Potem zaproszono oldboi z Warszawy oraz parę osób z zarządu KS Legionovia na obiad do restauracji „Oaza” na legionowskim Przystanku(...)

Awans na 60-lecie

Pięknym sportowym prezydentem uczcili jubileusz 60-lecia Legionovia sami piłkarze. Po zajęciu trzeciego miejsca w sezonie 1989/90 nasz zespół grał baraże o wejście do Ligi

Okręgowej . Dina 8 sierpnia zremisowaliśmy 3:3 z RKS Mirków w Jeziornej. Należy nadmienić, że już do przerwy prowadziliśmy 3:0, ale po przerwie przeciwnik zdołał wyrównać. Wszystkie trzy bramki dla naszego zespołu zdobył Robert Rosiński. Rewanż odbył się 12 sierpnia na naszym stadionie. Wynik 3:1 dla naszej drużyny zapewniał nam upragniony awans do Lig Okręgowej. Atmosfera tego spotkania była gorąca, bo rywale w polu mieli przewagę, zdołali nawet doprowadzić do remisu na 1:1. Potem jednak dwie bramki zdobyli nasi zawodnicy. Strzelcami goli w tym meczu byli: Krzysztof Krawczyk, Adam Bomba i Włodzimierz Zieliński. Słowa uznania dla zawodników, trenera Jana Michałowskiego oraz kibiców, którzy licznie przybyli na ten mecz. Widzów około 800 osób – kończy swoje wspomnienie opracowanie na temat Legionovii, społecznik oddany działacz klubu KS Legionovia, Zdzisław Makowski, który zmarł w 1997 roku i jest pochowany na legionowskim cmentarzu.

(red.)

P.S

Za udostępnienie wspomnieniowych zapisków śp. Z. Makowskiego redakcja „MTiO” serdecznie dziękuje Panom: Stanisławowi Laskowskiemu i Mieczysławowi Bernatowi.

Tekst ukazał się w 2010 roku z okazji 80-lecia KS Legionovii





37. Męska Drużyna Harcerska im. T. Kościuszki oraz 1. Żeńska Drużyna Harcerska im. Dzieci Lwowa. razem liczyły 80 druhów i druhen

Z ALBUMU JÓZEFY
IWASZKIEWICZÓWNY

Czołem harcerze

**Zgromadzeni koło budynku harcerze
przypominają, że ZHP jest najstarszą
organizacją młodzieżową w Legionowie.
Pierwsza drużyna została założona
w naszym mieście 1925 r. przy Szkole
Powszechnej nr 1**

Zdjęcie, które widzimy obok, zostało wykonane na terenie legionowskiej jednostki wojskowej w 1934 r. W tle widać budynek koszarowy z czerwonej cegły, wzniesiony na początku XX wieku przez carskie władze wojskowe. Ciekawostką jest, że na jednej ze ścian zachował się napis wyryty przez rosyjskiego wartownika w 1912 r. W okresie międzywojennym w budynku zamieszkał mjr/ppłk Julian Mermon – przez

wiele lat Naczelnym Lekarzem Garnizonu Legionowo. W tym okresie budynek służył bezpośrednio z koszarami 1. Dywizjonu Pancernych. Dzisiaj na ich miejscu stoją bloki 85, 87 i 89 osiedla Piaski (przy stacji PKP). Natomiast po II wojnie przez wiele lat w budynku urzędowały służby kontrwywiadu wojskowego 1. Warszawskiej Dywizji Zmechanizowanej. Od kilku lat, po sprzedaniu budynku

przez Agencję Mienia Wojskowego, działa w nim restauracja „Carska” przy ul. Zegrzyńskiej 1b. W nazwie odnosi się do najstarszych dzieł garnizonu. Gdy porównamy zdjęcie ze stanem obecnym zobaczymy, że ponad stuletni budynek niewiele się zmienił. Tak samo zamurwane są niektóre z okien.

Zgromadzeni koło budynku harcerze przypominają, że ZHP jest najstarszą organizacją młodzieżową w naszym

mieście. Pierwsza drużyna została założona w Legionowie w 1925 r. przy Szkole Powszechnej nr 1. Dziesięć lat później w kwietniu 1935 r. istniały już dwie drużyny: 37. Męska Drużyna Harcerska im. T. Kościuszki oraz 1. Żeńska Drużyna Harcerska im. Dzieci Lwowa. Razem liczyły 80 druhów i druhen. Ponadto w Legionowie działały w tym okresie dwie gromady Zuchów (30 dzieci). Dynamiczny rozwój ZHP nastąpił

wraz z wykształceniem kadry i utworzeniem kolejnych drużyn przy nowo powstających szkołach. Dużą pomoc nieśli nauczyciele, doceniający ważną rolę ZHP w procesie wychowania młodzieży. Przykładem jest Józefa Iwaszkiewiczówna, kierująca wspomnianą już drużyną żeńską. Ogromne znaczenie miało także wsparcie Koła Przyjaciół Harcerstwa. Organizacją tą kierowali zawodowi wojskowi z legionowskiego garnizonu.

Jej pierwszym przewodniczącym był mjr Stanisław Olczak, a następnie kpt. Wacław Zydel – obaj z 2. Batalionu Mostów Kolejowych. Wojsko pomagało w organizacji zlotów, obozów i szkoleniu.

Legionowskie ZHP w pełni zdało egzamin w czasie okupacji hitlerowskiej. Przygotowało kadry do oddziałów konspiracyjnych, w tym m.in. do słynnego batalionu harcerskiego AK „Parasol”.

Jacek Szczepański



Ponad stuletni budynek niewiele się zmienił. Tak samo zamurwane są niektóre z okien

Fot. Wawrzyniec Orliński

PRZED NAMI

PIOSENKI EWY DEMARCZYK W 80. ROCZNICĘ URODZIN

W sobotę, 16 stycznia br. o godz. 19.00 odbędzie się koncert poświęcony pamięci Ewy Demarczyk w 80. rocznicę urodzin artystki pt. Nam z muzyką tak bliską, nie straszny i nagły zgon... W wykonaniu: Anna Durka-Kapisiak - śpiew, Olena Durka-Jankowska - śpiew, Piotr Bogdziewicz - fortepian. Transmisja koncertu prosto z sali widowiskowej Ratusza na profilu facebookowym pod adresem: <https://www.facebook.com/moklwo>.

**... Nam z muzyką tak bliską
Niestraszny i nagły zgon ...**

koncert poświęcony pamięci Ewy Demarczyk
w osiemdziesiątą rocznicę urodzin

Anna Durka-Kupisiak - śpiew
Olena Durka-Jankowska - śpiew
Piotr Bogdziewicz - fortepian

transmisja on-line:
16 stycznia 2021, godz. 19.00
<https://www.facebook.com/moklwo>

FERIE ZIMOWE DLA NAJMŁODSZYCH:

Angel's Voice - rozwijanie pasji wokalnych
- tel: 789-125-966 - zajęcia płatne

Legionowska Szkoła Bluesa - rozwijanie pasji muzycznych - tel. 604-758-190 - zajęcia płatne

Pracownią Plastyczną MOK Targowa - rozwijanie pasji plastycznych - tel: 505-910-771 - zajęcia płatne

Klubik Brzdące i Maluchy - rozwijanie pasji najmłodszych - tel: 509-512-532

Pracownia Ceramiczna Wylepiarnia - rozwijanie pasji wylepiarskich - tel: 792-990-114 - zajęcia płatne.

Nowy harmonogram odbioru odpadów komunalnych obowiązujący w okresie od 1 stycznia do 30 czerwca 2021 roku.

Harmonogram dla sołectw gminy Pułtusk do pobrania na stronie www.pultusk.pl

Harmonogram odbioru odpadów komunalnych dla działek letniskowych i nieruchomości rekreacyjno-wypoczynkowych jest taki sam jak dla nieruchomości zamieszkałych.

MIASTO I GMINA PUŁTUSK



Pułtuskie Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych sp. z o.o.

ul. Staszica 35, 06-100 Pułtusk
NIP: 568-158-00-00
BOK@PPUK.PULTUSK.PL
Tel.: 23 692 52 52
Godz. Pracy: 7:00-15:00

Urząd Miejski
Wydział Inwestycji, Rolnictwa i Pozyskiwania Środków Pozabudżetowych
ul. Rynek 41, 06 - 100 Pułtusk
reklamacje.smieci@pultusk.pl
Tel.: 23 306 72 21

Zasady Odbioru Odpadów

- Odpady są zbierane selektywnie – prosimy o dokładną segregację w 6 frakcjach: **Biodegradowalne**, **Tworzywa Sztuczne**, **Szkło**, **Makulatura**, **Popiół** oraz **Zmieszane** (Zmieszane to pozostałe po segregacji odpady!).
- Worki powinny być wypełnione **tylko tą frakcją** dla której są przeznaczone. **Dodatkowe worki** można pobrać w siedzibie PPUK na ul. Staszica 35.
- Worki powinny być >80% wypełnione – nie oddajemy np. 3 szklanych butelek, zostawiamy.
- Zbiórka jest prowadzona **od godz. 7 rano** - prosimy o wystawianie worków od godz. 5 do 7 rano przed posesję. Niewystawione worki po tej godzinie nie będą odebrane, a reklamacje uznane za niezasadne.
- Nie należy wystawiać worków na kilka dni przed zbiórką** – dbajmy o porządek.
- Odpady biodegradowalne** np. resztki od warzyw i owoców, odbieramy w pojemnikach. (Do lutego 2021r. jest okres przejściowy i będą odbierane również w workach)
- Reklamacje** należy składać **pisemnie** na adres: BOK@PPUK.PULTUSK.PL

PUŁTUSK

1 A	1 B	2 A	2 B	3 A	3 B
Al. E. Rydza Śmigłego	Brzoskwiniowa	Nadwodna	11 Listopada NIKT	Akacyjowa	A. Boboli
Al. Solidarności	Benedyktyńska	Nowy Rynek	13 Pułku Piechoty	Bartodziejska	Batorego
Białowiejska	Konserwatorska	Panny Marii	17 Sierpnia	Brzozowa	Bukowa
Dworkowa	Wiśniowa	Plac Teatralny	17 Stycznia	Gajkowiec	Bursztynowa
Gen. F. Kleeberga	Ogrodowa	Przechodnia	3 Maja	Kasztanowa	Butrymowicza
Gen. J. Hallera	Jeżynowa	Reformacka	Armii Krajowej	Klonowa	Cedrowa
Gen. K. Sosnowskiego	Podzamcze	Solna	Daszyńskiego	Konwaliowa	Chabrowa
Gen. S. Maczka	Wygon I	Sportowa	Glinki 4 BUDYNKI	Leszczynowa	Cisowa
Krajewskiego	Wygon II	Stare Miasto	Górna 3 BUDYNKI	Leśna	Cyprysowa
Łączna	W. Pola	Sukiennicza	Pana Tadeusza	Letniskowa	E. Ciołka
Ppłk Nowaka	W. Syrokomli	Zaulek	Podchorążych	Poziomkowa	Giżyckiego
Zielona Dróżka	Sienkiewicza	Kotlarska	Skorupki	Sosnowa	Grabowa
Gen. T. Kutrzeby	Lenartowicza	P. Skargi	Słoneczna	Spacerowa	Graniczna
Gen. W. Andersa	Baltazara	Świętojańska	Strzelecka	Świerkowa	J. Hornowskiego
Gen. B. Szyszko	Przemiarowska	Wspólna	Traugutta	Tartaczna	J. Ossolińskiego
Górna Dróżka	Świętokrzyska	Rybitew	Tysiąclecia	Traczy	J. Tarnowskiego
K.E.N.	Winogronowa	Słowackiego	Widok	Uzdrowskowa	J. Wujka
Kościuszki	Jana Pawła II	Staszica	Wojska Polskiego	Popławska	Jarzębinowa
Wyszyńskiego	Czereśniowa	Rynek	Żwirki i Wigury	Wędkarska	Jaśminowa
	Batalionów Chłopskich	Konopnickiej	Harcerska	Wiklinowa	Konopki
	Kosynierów	Szkolna	Kolejowa	Wrzosowa	Krysztalowa
	Ks. Zielonki	Młodzieżowa	Kombatantów	Zalewowa	Kwiatkowskiego
	Kubusia Puchatka	Flisacka	Mickiewicza	Modrzewiowa	Madalińskiego
	Nasielska	Al. Polonii	Na Skarpie	Lipowa	Noskowskiego
	M. Skłodowskiej Curie		Telimeny	Łabędzia	P. Koczary
	Pod Wróblem		Mjr. J.K. Mazura	Łąkowa	Paderewskiego
	Warszawska		Śniegockiego	Malinowa	Piaskowa
	Żeglarska		Zosi	Nadnarwiańska	Polna
			Horeszki		S. Suleja
			Jacka Soplicy		Sarbiewskiego
			Zakolejowa		Sikorskiego
					Szymona Kupisa
					Tulipanowa
					Ustronna
					Wąska
					Wesoła
					Wyszkowska
					Żabia

PPUK Sp z o.o.
23-692-52-52
bok@ppuk.pultusk.pl



REJON	MIESIAC	DZIEŃ TYGODNIA	Zmieszane	BIO	Metale Tworzywa	Papier Makulatura	Szkło	Popiół	Gabaryty
1A	Styczeń	Czwartek	14,28	14,28	14	28	28	14	
	Luty		11,25	11,25	11	25	25	11	
	Marzec		11,25	11,25	11	25	25	11	13 sobota
1B	Styczeń	Piątek	4 poniedziałek	4 poniedziałek	15	4 poniedziałek	4 poniedziałek	15	
	Luty		15,29	15,29	12	29	29	12	
	Marzec		12,26	12,26	12	26	26	12	13 sobota
2A	Styczeń	Poniedziałek	4,18	4,18	18	4	4	18	
	Luty		1,15	1,15	15	1	1	15	
	Marzec		1,15,29	1,15,29	15	1,29	1,29	15	13 sobota
2B	Styczeń	Wtorek	5,19	5,19	19	5	5	19	
	Luty		2,16	2,16	16	2	2	16	
	Marzec		2,16,30	2,16,30	16	2,30	2,30	16	13 sobota
3A	Styczeń	Środa	7 czwartek, 20	7 czwartek, 20	20	7 czwartek	7 czwartek	20	
	Luty		3,17	3,17	17	3	3	17	
	Marzec		3,17,31	3,17,31	17	3,31	3,31	17	27 sobota
3B	Styczeń	Czwartek	7,21	7,21	21	7	7	21	
	Luty		4,18	4,18	18	4	4	18	
	Marzec		4,18	4,18	18	4	4	18	27 sobota

PPUK Sp z o.o.
23-692-52-52
bok@ppuk.pultusk.pl



REJON	MIESIAC	DZIEŃ TYGODNIA	Zmieszane	BIO	Metale Tworzywa	Papier Makulatura	Szkło	Popiół	Gabaryty
1A	Kwiecień	Czwartek	8,22	8,22	8	22	22	8	
	Maj		6,20	6,20	6	20	20	6	
	Czerwiec		4 piątek, 17	4 piątek, 17	4 piątek	17	17	--	
1B	Kwiecień	Piątek	9,23	9,23	9	23	23	9	
	Maj		7,21	7,21	7	21	21	7	
	Czerwiec		4,18	4,18	4	18	18	--	
2A	Kwiecień	Poniedziałek	12,26	12,26	12	26	26	12	
	Maj		10,24	10,24	10	24	24	10	
	Czerwiec		7,21	7,21	7	21	21	--	
2B	Kwiecień	Wtorek	13,27	13,27	13	27	27	13	
	Maj		11,25	11,25	11	25	25	11	
	Czerwiec		8,22	8,22	8	22	22	--	
3A	Kwiecień	Środa	14,28	14,28	14	28	28	14	
	Maj		12,26	12,26	12	26	26	12	
	Czerwiec		9,23	9,23	9	23	23	--	
3B	Kwiecień	Czwartek	1,15,29	1,15,29	15	1,29	1,29	15	
	Maj		13,27	13,27	13	27	27	13	
	Czerwiec		10,24	10,24	10	24	24	--	

eprasa.pl 0739af7178

Teolog o święcie Trzech Króli

Co roku 6 stycznia Kościół katolicki obchodzi uroczystość Objawienia Pańskiego, potocznie zwaną świętem Trzech Króli. O tym skąd wzięty się imiona mędrców i dlaczego w ten dzień wierni piszą kredą na drzwiach mówi ks. prof. Jacek Nowak

Ks. Nowak z Wydziału Teologicznego Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie wyjaśnia, że w czasie uroczystości Objawienia Pańskiego, a więc Epifanii, chrześcijanie upamiętniają trzy biblijne wydarzenia: pokłon trzech króli, chrzest Jezusa oraz pierwszy cud Jezusa w Kanie Galilejskiej.

„Święto Objawienia Pańskiego powstało w Egipcie w III wieku. 6 stycznia jedna z sekt chrześcijańskich czciła tam chrzest Chrystusa, który traktowała jako pełne objawienie Syna Bożego. Według wyznawców tej sekty, dopiero w chwili chrztu nastąpiło ujawnienie dwóch natur Jezusa: ludzkiej i boskiej” - mówi profesor UKSW.

Data święta Epifanii związana była z wierzeniami staroegipskimi. 6

stycznia obchodzono święto narodzenia boga światła. Wierzono, że nocą poprzedzającą święto, kiedy rodził się nowy bóg, wody Nilu zamieniały się w krew. „W wielu miejscach piasek na nabrzeżach Nilu ma czerwony kolor - wyjaśnia ks. Nowak - a że jest to pora deszczowa, rzeka zabierała ten piasek i woda rzeczywiście mogła stawać się czerwona”. Czerwone wody Nilu posłużyły chrześcijanom do zastąpienia wierzeń pogańskich ukazaniem pierwszego biblijnego cudu Jezusa w Kanie Galilejskiej, gdzie Chrystus wodę przemienił w wino.

Trzecim wydarzeniem, o którym mówi się w czasie Epifanii jest pokłon mędrców, którzy przybyli do nowo narodzonego Jezusa. Wtedy to miało nastąpić symboliczne objawienie się Chrystusa całemu ówczesnemu światowi.



Ks. Nowak zauważa, że w Biblii nie ma mowy o odwiedzających Jezusa królach, ale raczej mędrcach. Stwierdzenie, że Jezusa odwiedzili monarchowie pochodzi od Cezarego z Arles. W VI w. mnich na podstawie

starotestamentowego Psalmu 72, w którym mowa o królach oddających Bogu pokłon, wywnioskował, że mędrcy musieli być władcami.

„Nie wiemy także, ilu było mędrców. Jednak Cezary z Arles na podstawie Ewangelii wg św. Mateusza i wymienionej tam liczby darów przyniesionych Jezusowi (mirra, kadzidło i złoto) określił, że mędrców było trzech” - dodaje rozmówca PAP.

Według innej interpretacji liczby monarchów, królowie mieli być przedstawicielami wszystkich stron świata, a w starożytności znano tylko trzy kontynenty: Europę, Azję i Afrykę. Dlatego też do dziś w stajenkach bożonarodzeniowych władcy pokazywani są jako osoby o różnym kolorze skóry.

W Biblii nie pojawiają się również imiona mędrców. Skąd więc się one wzięły? Ks. prof. Nowak tłumaczy, że mędrców nazwano Kacprem, Melchior i Baltazarem dopiero w średniowieczu.

„Epifania związana była z trzema wydarzeniami: chrztem - po łacinie +Baptismus+, weselem w Kanie Galilejskiej - +Matrimonium+ i z pokłonem mędrców - co oddano wyrazem +Cogito+ - poznaję” - wyjaśnia teolog. Identyczne litery: C, M i B rozpoczynały również inne wyrażenia: +Christus Multorum Benefactor+ - Chrystus wielu (osobom) dobroczyńcą oraz +Christus Mansionem Benedicat+ - Chrystus mieszkania błogosławi”.

Ks. Nowak wyjaśnia, że ok. IX wieku wzięto inicjały powracające w tych trzech wyrażeniach i utworzono od nich imiona trzech królów: Casper (Kacper), Melchior i Baltazar. Te same inicjały do dzisiaj wierni piszą kredą w święto Epifanii na drzwiach swoich mieszkań, chociaż wiele osób łączy ten skrót jedynie z imionami mędrców.

Jak zaznacza teolog, zwyczaj pisanie kredą znaków na drzwiach jest bardzo stary - pochodzi jeszcze ze starotestamentowej Księgi Wyjścia. Tam mowa jest o przejściu przez Egipt Anioła Śmierci, który zabijał pierworodnych, omijając domy oznaczone krwią baranka. Stąd wziął się wśród Żydów zwyczaj znakowania wejść do swoich namiotów, co miało być symbolem tego, że Jahwe jest wśród nich. Zwyczaj ten zaadaptowany został także i przez chrześcijan. (PAP)

PAP - Nauka w Polsce,
Ludwika Tomala
fot. Henryk Mazurek



ELEKTRO ei INSTAL
JABŁONNA

Rury elektroinstalacyjne
Systemy odgromowe
Narzędzia ręczne i elektryczne
Obudowy i rozdzielnie elektryczne
Aparatura NN



2,4 km

Jabłonna
ul. Zegrzyńska 29/31

tel.: 22 766 12 18 | 22 782 41 31

OKIEM RADNEGO

Śmieci??? Żaden problem! Jakby co, zapłacą Mieszkańcy!

Bierna postawa ratusza w sprawie gospodarki śmieciowej może nas w przyszłości drogo kosztować. Z wypowiedzi Naczelnika Wydziału Ochrony Środowiska i Prezidenta Miasta można wyciągnąć jeden wniosek: w sprawie śmieci czekamy; nie podejmujemy, póki co, żadnych działań; może zapali się zielone światło dla spalarni śmieci, a może nie, kto to wie? Tymczasem świat - i to wcale nie ten wielki - ale tuż za miedzą naszego powiatu idzie do przodu próbując sprostać coraz surowszym unijnym normom selektywnej zbiórki śmieci i poziomom recyklingu, czyli tego co ze śmieci da się ponownie odzyskać

Problem z roku na rok rośnie

Od 1 stycznia 2020 r. zwiększył się dla Polski o 10% poziom recyklingu. Samorządowcy nie kryli, że nie sprostać temu wymogowi. Pod ich presją został on obniżony o 5%. To dowód, że samorządy mają problem ze śmieciami i muszą na niego reagować. Za rok recyklingowe progi znowu wzrosną, a nieprzygotowane miasta zapłacą wysokie kary.

Będzie ta spalarnia czy nie?

Jednym z rozwiązań problemu ma być spalarnia. Do

przychylności mieszkańców dla jej budowy ma przekonać niższa cena za odbiór śmieci. Podobnie było z zeszłorocznym powołaniem przy PEC-u spółki Nowa Energia – spółkę powołano, Prezydent Smogorzewski obiecał niższe ceny za ogrzewanie, a te i tak wzrosły... W sprawie budowy spalarni nie ma też ze strony UM jasnego przekazu. Podczas gdy Naczelnik Wydziału Ochrony Środowiska – Robert Wieczorek informuje radnych, żeby poczekać na zielone światło od Unii dla budowy spalarni, to Prezydent Roman Smogorzewski odpowiada, że

nie mierzymy w kierunku budowy spalarni. Mieszkańcy muszą dokładnie wiedzieć jakie decyzje w ich imieniu podejmuje grupka kilku urzędników.

Poczekają, zobaczą... a my zapłacimy

Wszyscy widzimy jak wyglądają altany śmietnikowe, jak dużo śmieci wyrzucanych jest do okolicznych (choć bardzo nielicznych) zagajników na terenie miasta. Urząd Miasta wytyka Spółdzielni brak zamykanych śmietników i otwarty dostęp do kontenerów, z kolei Spółdzielnia

Urzędowi brak rygorystycznej kontroli przedsiębiorców podrzucających (podobno) śmieci pod spółdzielcze altany... Obie instytucje – z przymrużeniem oka – markują bezradność, a problem rośnie jak swego czasu góra na Radiowie. Tylko Mieszkańcy nie mogą się nikomu poskarżyć.

Rozwiązanie czyste jak lód...

Okazuje się, że są (i to nawet krajowe) nowoczesne systemy selektywnej zbiórki, na które decyduje się coraz więcej miast. Odbiór śmieci jest monitorowany pod względem właściwego selekcjonowania jak i pozwala na unikanie podrzutów. Schludne i automatyczne pojemniki to również brak dotykania brudnych kłap od kontenerów i wysypujących się w około śmieci, burzących estetykę naszych osiedli. W przypadku bloków unikamy odpowiedzialności zbiorowej za nieporządkowane sąsiadów.

...i prawie tak tanie jak „Lodowa Arena”

Dzięki wspomnianym rozwiązaniom Legionowo spełni kryteria selektywnej zbiórki i recyklingu odpadów, a co za tym idzie uniknie płacenia kar. Ważnym elementem systemu jest jego finansowe wsparcie Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej (NFOŚiGW). Każdy samorząd już od 24 sierpnia 2020 r. mógł wnioskować do NFOŚiGW o ok. 50% dofinansowania wraz z kredytem do 100% kosztów rozłożonym nawet na 15 lat. Według wstępnych szacunków koszt wykonania systemu dla Mieszkańców SMLW i domów jednorodzinnych wyniosłby ok. 10 mln zł, a więc nieco więcej niż otwarta w zeszłym roku Lodowa Arena. System będzie służył wszystkim. Takie nowoczesne rozwiązania to również wizytówka miasta.



Być mądrym przed szkoda

Odbiór śmieci we wspomnianym rozwiązaniu jest w pełni monitorowany, ale oskarżenie że jest to system policyjny to absurd. Monitoring dotyczy bowiem każdej ze stron nie tylko mieszkańców, ale również firm odbierających odpady. Poza tym każdy urząd państwowej administracji spełnia rolę kontrolną wobec obywateli lub ich nadzoruje i za niestosowanie się do przepisów prawa nakłada kary. Dlaczego śmieci miałyby być tu wyjątkiem skoro nieporządkowanie się kilku osób może spowodować ukaranie pozostałych?!

Dla Spółdzielców to same profity przy niewielkim wysiłku, a władze spółdzielni mogą kontrolować firmy odbierające odpady w celu należytego wykonywania usługi. Podjęcie tej sprawy będzie wyrazem strategicznego myślenia na kilka lat w przód i zaprzeczeniem powiedzenia, że Polak musi być (taki czy inny) po szkodzie.

Artur Pawłowski
radny miasta Legionowo

OKIEM RADNEGO

Samorządność po legionowsku - spojrzenie radnego

Jaki powinien być samorząd

Założeniem reformy samorządowej była decentralizacja władzy i przesunięcie jej jak najbliżej obywateli do gmin. Proces budowania społeczeństwa obywatelskiego oraz szereg działań partycypacyjnych miał na celu zwiększenie zaangażowania mieszkańców w proces podejmowania decyzji. Chciano w zamierzeniach stworzyć mieszkańcom poczucie przynależności do wspólnoty. To mieszkańcy mieli współdecydować o sprawach dla nich ważnych, posługując się różnymi dostępnymi narzędziami (np. petycje, konsultacje społeczne, budżet obywatelski). Miało powstać społeczeństwo obywatelskie, które poprzez oddolne inicjatywy powinno wpływać na to, aby decyzje władz były trafniejsze i bliższe ludziom.

Czy tak jest w moim mieście?

Trzy lata w Radzie Miasta pozwoliło mi na to, aby zapoznać się z tym jak funkcjonuje legionowski samorząd. Teraz wiem, co w nim postawione jest na głowie. W tym samorządzie, ale myślę, że również w wielu innych w Polsce, brak jest merytorycznej dyskusji. Radni są traktowani jako tzw. „automaty do głosowania”.

Władza samorządowa oczekuje, że Radni uchwalą każdy dokument, który im się podsunie. Jakakolwiek próba dociekania lub wyjaśnienia spotyka się z ogólnym niezadowoleniem, a dopytanie o szczegóły wywołuje agresję i sprzeciw władz miasta, a niekiedy również radnych. Jednak i to stopniowo ulega zmianie.

Ta rada, jak należało przypuszczać, nie jest już monolitem, nie ma już jednego głosu. Widać, że można było obserwować jeszcze w poprzedniej kadencji. Rada Miasta kadencji 2014-2018 przejdzie na pewno do historii legionowskiej samorządności jako „milcząca rada”. Była ona organem fasadowym, a najważniejsze decyzje podejmowane były w zaciszu gabinetu prezydenta. Myślę, iż nadal się tak dzieje, bo ciężko jest się odzwyczaić od utrwalonych nawyków. Nowe rozdanie wyborcze oraz państwa decyzja w wyborach z 2018 roku sprawiła, iż niektórzy radni, zaczynają myśleć samodzielnie. Przejawia się to w niektórych wypowiedziach i czasem ma odzwierciedlenie w głosowaniach. Nadal jednak wzorem lat ubiegłych udaje się prezydentowi „przekonać” radnych do głosowania uchwał, które min. zezwalają na bezprzetargową sprzedaż miejskich działek czy dalsze dogłaszczanie naszego miasta. Trzeba mieć tylko nadzieję,

iż ci radni wkrótce się przebudzą i zaczną dbać o miejski majątek i rozwój Legionowa nie przez pryzmat partykularnych interesów osób związanych z legionowską władzą, ale ze względu na dobro mieszkańców.

Jak działam

Inspiracją do moich działań są rozmowy z mieszkańcami. Wspólnie z nimi próbuję tworzyć przestrzeń, w której żyjemy. Zamiast oglądać się na władzę samorządową staram się brać sprawy we własne ręce. Wspólnie z mieszkańcami próbujemy wdrożyć wiele ciekawych pomysłów poprawiających komfort życia mieszkańców. Pomimo świadomości, że nie każda próba zakończy się sukcesem, to jednak każdy krok w kierunku zmiany na lepsze buduje poczucie wspólnoty wśród mieszkańców. Chciałbym zawsze widzieć pozytywne rezultaty podjętych działań lub z czystym sumieniem powiedzieć przynajmniej próbowałem. To poczucie, iż jest się częścią samorządowej wspólnoty przekłada się na świadomość odpowiedzialności za swoje otoczenie oraz na zaangażowanie w lokalne sprawy. Chciałbym, aby mieszkańcy czuli, że mają realny wpływ na to, jak wygląda i rozwija się nasze miasto. Współdecydowanie

o najważniejszych sprawach dotyczących wspólnot samorządowych umacnia więc ze swoją „małą ojczyzną”. Oczywiście w pracy radnego bardzo ważne jest wsparcie władzy samorządowej. Dlatego ważne jest, aby ta władza potrafiła dostrzec problemy i potrzeby mieszkańców, których radny reprezentuje. Przykre jest jak z ust tej władzy słyszy się, że realizuje ona inwestycje, ale tylko radnych bezkrytycznie popierają prezydenta. Mam jednak nadzieję, że interes mieszkańców zawsze będzie ważniejszy od interesu partyjnego. Przecież to nasze wspólne pieniądze decydują o rozwoju tego miasta. To musi być rozwój zrównoważony obejmujący w równym stopniu wszystkie rejony naszego miasta.

Jak chciałbym, aby było

Chciałbym widzieć taki samorząd lokalny, który funkcjonowałby jak dobrze działający organizm. Samorząd taki powinien mieć na względzie przede wszystkim dobro mieszkańców. Powinien być jak najbliższy obywateli i dbać o ich podstawowe potrzeby.

W każdej lokalnej społeczności jest ogrom spraw i problemów, z którymi trzeba się zmierzyć, a kluczem do ich rozwiązania jest wspólny dialog. Dopóki społeczność

będzie szukać rozwiązań tych problemów, a nie je piętrzyć wierzę, że jesteśmy w stanie razem osiągnąć wszystko, co sobie zamierzamy.

Najważniejsze jest to, co o rozwoju miasta myślą mieszkańcy. Czy utożsamiają się ze swoim miastem. Powinniśmy umieć pogodzić potrzeby dnia codziennego z przyszłymi potrzebami mieszkańców. To jednak bardzo trudne, aby myśleć o rozwoju miasta trzeba umieć przewidzieć, co mieszkańcom w przyszłości będzie potrzebne. Ważne jest odpowiednie kształtowanie przestrzeni, osiągnąć to można wyłącznie poprzez kontakt z mieszkańcami. Takim sposobem są konsultacje z mieszkańcami, ale konsultacje przeprowadzane odpowiednio wcześniej, których efektem może być wypracowanie ciekawych i służących mieszkańcom rozwiązań. Miasto nie może być tylko sypialnią dla Warszawy. Czas to zmienić. Pozwólmy mieszkańcom współdecydować o tym, na co chcą przeznaczyć swoje podatki. Dobrym projektem, o którego wprowadzenie wspólnie ze stowarzyszeniem NMNS zabiegaliśmy od kilku lat jest wdrażanie obecnie budżet obywatelski.

Może to przedsięwzięcie pozwoli, aby o przeznaczeniu części pieniędzy pochodzących z naszych podatków decydowali sami mieszkańcy. To jest nasze miasto i sami powinniśmy chcieć i mieć możliwość decydowania o zachodzących zmianach.



Każdy remont czy nowa inwestycja to tylko środek, a nie cel sam w sobie. Może przynieść pozytywne rezultaty, tylko wtedy jeśli mieszkańcy będą zawsze w centrum podejmowanych przez władze działań.

Dlaczego tak działam

Przystępując do wykonywania obowiązków radnego Rady Miasta Legionowo złożyłem deklarację pełnienia funkcji łącznika pomiędzy mieszkańcami a władzami miasta. Dlatego tak ważny był i jest dla mnie kontakt z mieszkańcami Legionowa. Staram się to realizować poprzez bezpośrednie rozmowy lub z wykorzystaniem innych dostępnych środków łączności. Jestem wdzięczny za wszystkie Państwa sugestie, propozycje i uwagi dotyczące funkcjonowania osiedli mieszkaniowych oraz całego Legionowa. Zgłoszone mi sprawy w miarę swoich możliwości staram się monitorować i nadawać im odpowiedni bieg, tak aby wypracować satysfakcjonujące nas wszystkie rozwiązania. Staram się również informować Państwa o sprawach podejmowanych przez Radę Miasta, a w szczególności o wszelkich działaniach władz miasta.

Mirosław Grabowski
radny miasta Legionowo

Subiektywny TOP-10 roku 2020

Przełom roku. Pora podsumowań tego co za nami. Także sportowych plebiscytów. Rok covidowy, z przyczyn zrozumiałych nie był łatwy, normalny dla nas wszystkich

W tych ekstremalnych czasach, w pierwszych szeregach tych, którzy nie poddali się zarazie znaleźli się także sportowcy. Mimo wielu ograniczeń ze względów bezpieczeństwa, bez publiczności, startowali, rywalizowali, dostarczali nam wzruszeń i emocji, sprawiali, że wiara i nadzieja w powrót do normalności nie gasła.

Subiektywny TOP-10 sportowców naszego powiatu nie rości sobie pretensji do nieomyślności. Jest raczej próbą przywołania nazwisk, przypomnienia sportowych wydarzeń w trudnym czasie, z których my, mieszkańcy Powiatu Legionowskiego byliśmy dumni ze swych sportowych ambasadorów. Kolejność na tej subiektywnej liście TOP-10 chociaż szeregująca, jest także raczej umowna...



Patrycja Bereznowska „trochę” pobiegała w ubiegłym roku Fot. fb P.Bereznowska

PATRYCJA BEREZNOWSKA

Pierwsze miejsce na naszej liście TOP-10 przyznajemy mieszkance Wieliszewa, 45-letniej Patrycji Bereznowskiej. Filigranowa doktor nauk rolniczych początkowo uprawiała jeździectwo, ale od ładnych kilkunastu lat zajmuje się bieganiem. Napisać, że długodystansowym, to jakby nic nie napisać. Jest najbardziej utytułowaną Polką w biegach ultra w XXI wieku. W lipcu 2020 Pani Patrycja była najlepszą wśród pań (i trzecią w kategorii open) w ultramaratonie Portugal 281, ustanawiając rekord trasy w czasie 41 godzin i 10 minut! Samokrytycznie i ze wstydem musimy przyznać, że dzielnej sportsmence wyzwania ekstremalnych do tej pory na naszych łamach wiele miejsca nie poświęciliśmy, więc choćby częściowo próbujemy je nadrobić, wszak Pani Patrycja jest od roku 2019 członkiem wieliszewskiego klubu biegowego Heron Team i wśród swoich sportowych skalpów ma m.in.: tytuł mistrzyni świata w biegu 24-godzinny, trzy złote krążki na ME w tej konkurencji. „Zaliczyła” blisko 70 biegów ultramaratońskich w Polsce i na świecie! W tym słynny Badwater w kalifornijskiej Dolinie Śmierci czy Spartathlon. Do Pani Patrycji należy też rekord w biegu 48-godzinny. Ustanowiła go na bieżni mechanicznej pokonując 325 km!



Michał Perl z medalami na tle jeziora w słoweńskim Bled Fot. fb M.Perl

MICHAŁ PERL

Drugie miejsce na podium naszego plebiscytu przyznajemy kolejnemu reprezentantowi sportów ekstremalnych. Być może niektórzy Czytelnicy kojarzą nazwisko Michała Perla

z pływaniem w ciepłej wodzie na normalnych basenach, ale od 2-3 lat „Delfinek” z UKS Legionowo wskoczył do zimnej wody dla Morsów, i podjął rywalizację o medale jako Winter Swimmer. I to z bardzo dobrym skutkiem na imprezach rangi międzynarodowej. W roku 2019 informowaliśmy o medalowym „połowie” Michała na mistrzostwach świata, w wykutym w lodzie basenie (przeręblu) za kołem polarnym w Murmańsku, w ubiegłym Michał dołożył do swego dorobku medale na wysokogórskim jeziorze w słoweńskim Bled. Zdobył Puchar Świata wygrał także klasyfikację International Winter Swimming Association. Mówi się, że jabłko pada niedaleko jabłoni, ale Michał wzbudził nasz podziw także dlatego, że odwrócił trochę to powiedzenie. Za przykładem syna do lodowatej wody wskoczył jego tata Rafał (prezes UKS Delin Legionowo) i też rywalizuje. Tylko patrzeć jak jednoroczny syn Michała – Antos pójdzie w ślady ojca i dziadka i zostanie najpierw moressem pluskającym się w Jeziorze Zegrzyńskim, a z czasem Winter Swimmerem.



Michał Prątnicki grający trener KPR Legionowo Fot. fotoMID

MICHAŁ PRĄTNICKI

Trzecie miejsce na podium dla przedstawiciela sportów drużynowych. Być może narażę się sympatykom siatkówki w wydaniu pań, ale w moim prywatnym rankingu wyżej stoją akcje męskiej piłki ręcznej, dokonania tej dyscypliny sportu zwłaszcza w drugiej połowie ubiegłego roku. Dziesięć wygranych spotkań na dziesięć rozegranych w pierwszej lidze – musi budzić wrażenie i uznanie! Michał Prątnicki jest grającym trenerem zespołu KPR Legionowo. Trenerskiego fachu uczy się pod okiem drugiego z legionowskich szkoleniowców Marcina Smolarczyka, ale na boisku potrafi w zasadzie wszystko. Doświadczenie, kierowanie zespołem, różnorodność w oddawaniu strzałów na bramkę przeciwnika, oczy dookoła głowy, nieustępliwość w defensywie. Jednym słowem Pan Michał ma wszystko by być liderem zespołu marzącego o powrocie na salony superligi.

IZABELA LEMAŃCZYK

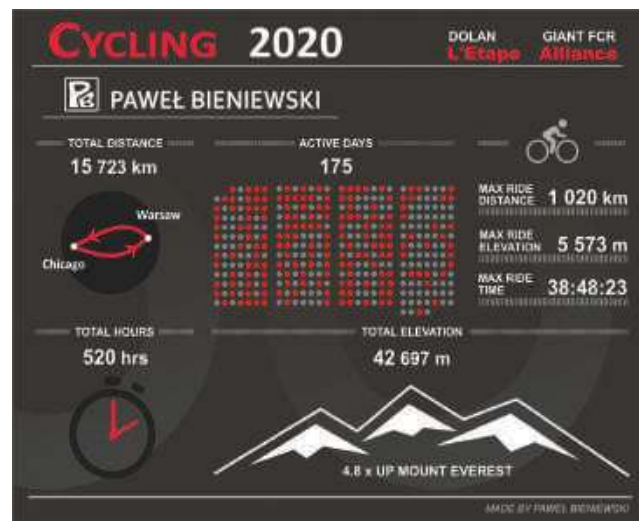
Libero i kapitan siatkarskiej DPD Legionovia. Pani Iza była w drużynie, która w sezonie 2019/2020 uplasowała się na najwyższym, czwartym miejscu w kraju, w historii legionowskiego klubu. Jest też jedną z niewielu siatkarek, która ze składu tamtego zespołu pozostała i która to drużyna nadal dzielnie walczy w sezonie 2020/2021. Póki co, ni z takim samymi efektami, jak w poprzednim sezonie, ale.... Być może nadzieje spowodowane tamtym wynikiem były zbyt rozbudzone, a transfery – z kilku przyczyn – nie do końca wypaliły. Pani Iza trzyma jednak formę i jak na kapitanę przystało, rzeczowo i realnie ocenia możliwości swego zespołu w czasie wywiadów w krajowych publikacjach.

TOMASZ SZAŁUCKI

Drugi przedstawiciel legionowskiego szczypiorniaka w subiektywnym TOP-10. Bramkarz, a jak wiadomo dobrze obsadzona ta pozycja to połowa (no może ciut mniej) sukcesu drużyny. Poza ty bramkarz w tej dyscyplinie sportu jest jak dobre wino: im starszy (nie wypominając Panu Tomkowi wieku), tym lepszy. Nasz golkeeper to sympatyczny, spokojny człowiek, dobry nauczyciel dla dwóch młodszych kolegów po fachu z drużyny.

OLIVIA RÓŻAŃSKI

Był drugi przedstawiciel szczypiorniaka na naszej liście, jest druga przedstawicielka żeńskiej siatkówki. Olivia trafiła do Legionowa na początku sezonu 2020/2021 z Bielska-Białej z opinią (i statystykami) najlepiej punktującej przyjmującej w najwyższej, krajowej lidze. I w Legionovii najlepiej punktującą zawodniczką, zebrała też z zespołu najwięcej wyróżnień MVP rozegranych spotkań. Malkontentem narzekającym, że mimo wszystko z grą Olivii i całej drużyny jest coś nie tak, chciałbym tylko przypomnieć, że Olivia w czasie przygotowań do sezonu narzekala na kontuzję pleców, że siatkówka jest grą zespołową, a rywalki wiedzą co w Legionovii „piszczy” i nęka ją naszą przyjmującą zagrywkami.



Paweł Bieniewski ze swoim sportowym raportem za rok 2020

Fot. fb. P.Bieniewski

PAWEŁ BIENIEWSKI

Na subiektywnej liście sportowego referenta nie może zabraknąć cyklisty. Kolarze zawodowej grypy Mazowsze Serce Polski terytorialnie należą do sąsiedniego powiatu, więc wybór był oczywisty. Mieszkaniec Chotomowa Paweł Bieniewski od kilku lat swą kolarską pasją wzbudza podziw sympatyków dwóch jazdy na rowerze. Ten niby amator zapaleniec połyka kilometrów, bo ... lubi, bo sprawia mu to satysfakcję i przyjemność. Nie inaczej było w tym covidowym roku, chociaż wiele imprez długodystansowych wypadło z kalendarza dla podobnych Panu Pawłowi pasjonatów samotnej jazdy na rowerze. Rowerowy tour pan Paweł rozpiął więc sobie sam i z jego licznika wynika, że w minionym roku – proszę uważać - na rowerze spędził 175 aktywnych dni, pokonując dystans – bagatelka – 15 723 kilometrów, a więc nie przymierzając, jak z Warszawy do Chicago i z powrotem!

WOJCIECH LALEK

Nie mamy samodzielnego rankingu trenerskiego, więc na sportowej liście miejsce dla szkoleniowca znaleźć się powinno. Siatkówka wygrała więc tę „wewnętrzzną” rozterkę ze sportami walki i do subiektywnego zestawu trafił trener LTS Legionovia, Wojciech Lalek, a nie trener taekwondzistów, Jana Łodzika – Tomasz Szczepaniuk. Pan Wojtek to ikona legionowskiej młodzieżowej siatkówki i miejsce na liście należy mu się za całokształt pracy w podstaw siatkarskiej piramidy. Za całokształt, bo przecież w minionym roku zarówno kadetki LTS, jak i też juniorki tego klubu, choć były w finałach MP, medalu nie zdobyły. Cóż, rywalki zagrały w myśl zasady – bij wielokrotnego mistrza, ale wierzę, że czas powrotu młodziutkich siatkarek LTS na mistrzowskie podium nastąpi. I to niebawem.

PAWEŁ BŁESZNOWSKI

Sportowy ranking bez piłkarza nożnego, bez przedstawiciela najstarszego legionowskiego klubu KS Legionovia? Nie chcemy stwarzać precedensów, choć nie da się ukryć, że miniony rok dla legionowskiej piłki kopanej nie był zbyt udany. Spadek z II centralnej ligi na pierwszy szczebelek ligi terytorialnej zabolął. Siadło zainteresowanie, spowodowane nie tylko covidową zarazą. Czy piłkarze Legionovii potrafią odbudować zaufanie kibiców, czy też na dłuższą zadomowią się w rozgrywkach lokalnych? Póki co starają się walczyć o czołową ósemkę III ligi, bo to daje nadzieję, że nie będzie zjazdu po równi pochyłej. Bramkarz Legionovii Paweł Błesznowski jest swego rodzaju symbolem i łącznikiem między nie tak dawnym lepszymi latami legionowskiej piłki, a dniem dzisiejszym.

DOMINIK BRINOVEC

Czy sportowy działacz to też sportowiec? A czemu nie! Tym bardziej, że sam jeszcze nie tak dawno ganiał za piłką, gra w nią do dzisiaj np. w uczelnianym zespole. Młodziutki prezes KPR Legionowo, Dominik Brinovec spełnia powyższe wymogi i jeszcze kilka innych charakterystycznych dla prawdziwego sportowca. Po pierwsze stara się postępować jako sternik klubu w myśl zasady fair play. Po drugie może podobać się jego konsekwencja w działaniu, także mierzenie zamiarów na siły. Uporządkował klubową biurokratyczną robotę, sprawił, że klubowe finanse są przejrzyste. Poza tym, odnoszę wrażenie, że nie zniechęcają młodego prezesa do społecznej pracy kłopoty, czy jak kto woli – rzucane od czasu do czasu tu tam – kłody pod nogi. Działa dla dobra lokalnego sportu.

Subiektywny TOP- 10 sporządził: Jerzy Buze

REKLAMA

AUTO NAPRAWA

- MECHANIKA • GEOMETRIA • CZĘŚCI
- WYWAŻANIE KÓŁ • KLIMATYZACJA

Adam Szczypkowski
05-110 JABŁONNA UL. WYGONOWA 1
pn. - pt.: 8:00 - 17:00

605 94 91 91
022 782 49 10