

POSTRZELONY W TRAKCIE POLOWANIA

– STR. 2

TYGODNIK LOKALNY



3,50 zł
W TYM 5% VAT

PULTUSK
GZY
OBRYTE
POKRZYWNICA
ŚWIERCZE
WINNICA
ZATORY

NR 47

INDEKS 342424
ISSN 1429-6837

22 LISTOPADA 2022

www.pultuszcak.pl

T Y G O D N I K

Pultuski

C O T Y D Z I E Ń O D 4 G R U D N I A 1 9 9 7 R O K U



Strażnik
TVP1 22:50

Była wiceburmistrz i urzędniczka z Ratusza niewinne?

Nowe fakty w sprawie
Krzysztofa N. i innych
oskarżonych.

CZYTAJ NA STRONIE 3

Urzednicy zamknięci w szklanej wieży

Od mieszkańców nie trzeba się izolować!

– STR. 3



Hospicjum w pultuskim szpitalu

– STR. 2

Pierwszy krok w sprawie kanałków

– STR. 2



Sto lat obryckiego DPS-u

– STR. 20



Nasze GOSPODYNIE spotkały się z PIERWSZĄ DAMĄ

– STR. 22



REKLAMA



NOWE MIESZKANIA

- PULTUSK
- CIECHANÓW
- WYSZKÓW
- OSTROŁĘKA

Biurowie sprzedaży:
Pultusk ul. Białowiejska 17c
pon-pt 8:00-16:00

601 770 940
23 692 09 75
www.isbud.pl



Postrzelony na polowaniu

Do groźnego w skutkach zdarzenia doszło podczas polowania w miejscowości Mieszki Kuligi, w gminie Winnica. Policja wstępnie ustaliła, że prawdopodobnie przypadkowo został postrzelony 56-letni myśliwy, mieszkaniec powiatu pułtuskiego. Jak wynika z naszych informacji, jest to członek KOŁA ŁOWIECKIEGO DZIK. Mężczyznę przewieziono do szpitala, jego życiu nie zagraża niebezpieczeństwo. **ED**

Hospicjum stacjonarne w pułtuskim szpitalu

Jak informuje Gajda med, od 1 grudnia w pułtuskim szpitalu będzie działała specjalistyczna opieka paliatywna (hospicjum stacjonarne)

Oddział będzie liczył 25 łóżek, pacjent będzie miał całodobową opiekę, skierowanie na oddział będzie mógł wystawić pacjentowi np. każdy lekarz pierwszego kontaktu. Z opieki lekarzy i pielęgniarek na oddziale będą mogli skorzystać cierpiący na: nowotwory, rdzeniowy zanik mięśni, AIDS, reumatoidalne zapalenie stawów, przewlekłe

zapalenie trzustki, chorobę niedokrwienną kończyn, niewydolność krążenia, niewydolność nerek czy niewydolność oddychania, chorobę Alzheimera, stan po udarze, czy trudne do wyleczenia odleżyny.

Hospicjum stacjonarne, nazywane również oddziałami opieki paliatywnej jest przeznaczone dla osób z aktywną, postępującą, zaawansowaną chorobą. Głównym celem pracowników oddziału będzie optymalizacja jakości życia osób przebywających na oddziale przy jednoczesnym wydłużeniu życia, mimo ciężkiej choroby.

źródło: gajda med



Dofinansowanie na drogę w Gnojnie

18 listopada, w delegaturze Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego w Płocku, burmistrz Wojciech Gregorczyk wraz ze skarbniczką Teresą Turek podpisali z marszałkiem województwa mazowieckiego Adamem Struzikiem umowę o dofinansowaniu zadania inwestycyjnego pod nazwą „Przebudowa drogi w miejscowości Gnojno”

27 maja br. Gmina Pułtusk złożyła do Urzędu Marszałkowskiego wniosek o przyznanie pomocy na realizację tego zadania inwestycyjnego.

Planowane koszty inwestycji ogółem – **1.768.235,40 zł.**

Koszty kwalifikowalne – **1.768.235,40 zł.**

Poziom dofinansowania (63,63% kosztów kwalifikowalnych) – **1.125.128,00 zł.**

Zakres rzeczowy zadania:

- 1) Roboty rozbiórkowe, ziemne i przygotowawcze;
 - 2) Podbudowy;
 - 3) Nawierzchnie;
 - 4) Stała organizacja ruchu.
- Przewidywane zakończenie realizacji projektu – grudzień 2023 r. **źródło: pultusk.pl**

Ruszają z zagospodarowaniem kanałków

Jak informuje Urząd Miejski, Gmina Pułtusk podpisała z Powiatem Pułtuskim list intencyjny w sprawie współpracy w zakresie realizacji inwestycji dotyczących zagospodarowania kanałków na odcinku „Wyspy” na terenie miasta Pułtusk. Podpisana została również umowa pomiędzy Skarbem Państwa, w imieniu którego działał starosta pułtusk Jan Zalewski a Gminą Pułtusk reprezentowaną przez burmistrza Wojciecha Gregorczyka, na użyczenie na okres 25 lat (do 31 października 2047 r.) nieruchomości – działek obejmujących pułtuskie

kanały w celu podjęcia działań polegających na zagospodarowaniu terenu umożliwiającego rozwój turystyki wodnej, ochrony środowiska i przyrody, w tym zadbanie o czystość wody, pielęgnację i nasadzenia drzew, krzewów oraz na remont, przebudowę, rozbudowę lub budowę obiektów infrastruktury, takich jak mosty, kładki itp.

W liście intencyjnym, sygnowanym przez starostę Jana Zalewskiego, wicestarostę Beatę Józwiak i burmistrza Wojciecha Gregorczyka, czytamy m.in.: „Mając na uwadze znaczenie i walory dla miasta



Pułtusk kanałków, strony deklarują zamiar współpracy w zakresie realizacji inwestycji dotyczących kanałków na

terenie miasta, polegających m.in. na zagospodarowaniu terenu umożliwiającego rozwój turystyki wodnej, ochronę środowiska i przyrody, w tym zadbanie o czystość wody, pielęgnację i nasadzenia drzew, krzewów, remont, przebudowę lub rozbudowę nabrzeży.”

źródło: pultusk.pl

LEWICA W POGONI ZA PODPISAMI

Nowa Lewica w pogoni za podpisami pod obywatelskim projektem ustawy w sprawie renty wdowiej. Andrzej Gurgielewicz, szef powiatowych struktur Lewicy: - Aby rozpocząć proces legislacyjny potrzeba ponad sto tysięcy podpisów!

Stąd rozjazdy 18 posłanek i posłów po województwie mazowieckim, którzy docierali do mieszkańców z różnych miejscowości. Spotkania miały się bowiem odbyć we wszystkich miastach wojewódzkich i stu powiatowych. I tak w ubiegły piątek Pułtusk miał odwiedzić wicemarszałek SEJMU Włodzimierz Czarzasty, ale zjawił

się w Grójcu. Do nas – do siedziby SLD – dotarli: Beata Maciejewska i Andrzej Szejna. Następnie – poza siedzibą LEWICY – do Maciejewskiej i Szejny dołączyła jeszcze Anna Maria Żukowska.

Jak powiedział Andrzej Szejna, projekt dotyczy zarówno kobiet jak i mężczyzn, jednak będzie trafiał do pań, dlatego że około 40% kobiet ma rentę czy emeryturę niższą od mężczyzn.

RENTA WDOVIA. Przypomnijmy. Lewica zakłada, aby po śmierci współmałżonka osoba mogła zachować swoją rentę lub emeryturę i powiększyć ją o 50 procent renty rodzinnej po zmarłym małżonku lub pobierać rentę rodzinną po zmarłym małżonku i 50

procent swego świadczenia.

Obecnie, kiedy umiera współmałżonek, to osoba pozostająca przy życiu zachowuje swoją emeryturę albo z niej rezygnuje i bierze rentę rodzinną - 85% emerytury zmarłego.

- Kiedy zbierzemy podpisy, rozpoczniemy proces legislacyjny, miejmy nadzieję, że skuteczny. I jeśli proces zakończy się sukcesem, to chociaż w części poprawi się egzystencja naszych seniorów i emerytów – powiedział A. Gurgielewicz.

Pułtuszczanie, którzy chcieliby złożyć podpis pod projektem, proszeni są o przybycie do biura Nowej Lewicy przy ulicy Kolejowej.

GMD



REKLAMA

MOBILNE USŁUGI KOSMETYCZNE

- MANICURE • PEDICURE
- HENNA BRWII I RZĘS
- ZABIEGI NA TWARZ I DŁONIE

792 328 214

Koleżance

Beacie Młynarskiej

wyrazy głębokiego współczucia i słowa wsparcia w tych trudnych chwilach po stracie

MAMY

składają

Dyrektor i pracownicy Domu Polonii w Pułtusk

TYGODNIK PUŁTUSKI

Pułtusk

Redaktor naczelny: Ewa Dąbek tel. 512 405 978

Redakcja: tel. 23 692 86 45, redakcja@pultuszczak.pl

Kultura/ Społeczeństwo: Grażyna Maria Dzierżanowska,

tel. 661 923 317; graza@atessa.pl

Zdjęcia: Henryk Mazurek, tel. 793 233 433; hen.maz@wp.pl

Biuro reklam i ogłoszeń: Anna Płochocka 23 692 86 45, 512 405 972

aplochocka@pultuszczak.pl. Ogłoszenia i reklamy nie stanowią materiału pochodzącego od wydawcy

Adres: 06-100 Pułtusk, ul. Rynek 16,

www.facebook.com/pultuski

Czynne: poniedziałek – piątek 8.00 – 16.00

Prenumerata: realizowana przez RUCH SA, zamówienia składać

na stronie www.prenumerata.ruch.com.pl, pytania na e-mail:

prenumerata@ruch.com.pl lub telefonicznie pod numerem

801 800 803 lub 22 717 59 59, w godz. 7:00 – 18:00

(koszt połączenia wg. taryfy operatora).

Redakcja nie zwraca tekstów nie zamówionych oraz zastrzega sobie prawo ich redagowania i skracania. Nie odpowiadamy za treść zamieszczonych reklam i ogłoszeń.

Druk: Polska Press Łódź.

Nakład: poniżej 15 000

IZBA WYDAWCÓW PRASY

Wydawca: Agencja TIO
e-mail: agencja@tio.com.pl
Legionowo, ul. Rynek 2

Stowarzyszenie
Gazet
Lokalnych



Urzednicy zamknięci w szklanej wieży

Od pewnego czasu docierają do naszej redakcji pytania i uwagi mieszkańców, dotyczące możliwości swobodnego dostępu do wszystkich wydziałów w pułtuskim Ratuszu. Okazuje się, że zamykanie się urzędników w „szklanej wieży” trwa w najlepsze!

W ostatnim tygodniu podjęliśmy próbę dostania się na piętro Urzędu Miejskiego w Pułtusku – skończyło się na przysłowiowym „pocałowaniu klamki” choć trzeba przyznać, że nowocześnie i z fasonem, bo to wyjątkowa klamka z elektronicznym zamkiem.

Zasada najwyraźniej jest taka: chcesz wejść po schodach na piętro (a jest tam wiele różnych wydziałów, zespołów i „samodzielnych stanowisk” rozlokowanych w wielu pokojach), ale niestety drzwi są zamknięte. Jest dzwonek – więc dzwonisz, ale okazuje się często, że to dzwonienie pozostaje zupełnie bezreakcji. W ostateczności możesz próbować się przemknąć razem z którymś pracownikiem urzędu, wyposażonym w kartę dostępu otwierającą te drzwi. Jeśli ktoś z urzędników jednak zareaguje na twoje dzwonienie, to bywa, że już przy drzwiach trzeba wyjaśnić i tłumaczyć się, gdzie, po co, do kogo, w jakiej sprawie.... Przypominamy dla porządku: na niedostępnym piętrze znajduje się sekretariat i gabinety burmistrzów, sala rady w której odbywają się, teoretycznie ogólnodostępne dla wszystkich zainteresowanych posiedzenia komisji i sesji Rady Miejskiej, tam też pracują urzędnicy, których zadaniem jest obsługa Rady i zapewnienie sprawnego kontaktu mieszkańców z radnymi.

Jakie są powody takiego ograniczenia dostępności dla zwykłego Kowalskiego? Czyżby trwająca pandemia i surowe obostrzenia, mające na celu ograniczenie do minimum przenoszenia wirusa SARS-CoV2? Może w Pułtusku nie udało się zwalczyć pandemii? Postanowiliśmy sprawdzić u źródła: oficjalny serwis Rzeczypospolitej Polskiej w zakładce <https://www.gov.pl/web/koronawirus/aktualne-zasady-i-ograniczenia> podaje informacje:



Aktualne zasady: od 28 marca zniesiliśmy obowiązek izolacji i kwarantanny, a także noszenia maseczek.

Nie znaleźliśmy żadnych aktualnych nakazów zachowania dystansu społecznego. Dla pewności sprawdziliśmy w oficjalnym serwisie samorządowym samorząd.pap.pl: w aktualnościach z 23 lutego 2022 r. czytamy: *wraca normalna praca urzędów, rząd znosi większość obostrzeń.*

Aby nie zgadywać i nie musieć się domyślać, postanowiliśmy tą drogą poprosić o wyjaśnienia przewodniczącego Rady Miejskiej Ireneusza Purgacza.

Prosimy potraktować treść tego artykułu jako oficjalny wniosek o udzielenie wyjaśnień, skierowany do Rady Miasta przez mieszkańców – czytelników Tygodnika Pułtuskiego.

Prosimy o pełną informację wyjaśniającą, dlaczego ograniczony jest dostęp do części urzędu. Na czyje polecenie i na jakiej podstawie prawnej utrzymywany jest taki limit dostępu? Czy Rada uznaje ten stan rzeczy za konieczny i właściwy?

Szanowni Państwo Radni: budynek miejskiego Ratusza,

jak i inne budynki mieszczące urzędy administracji samorządowej, jak by na to nie patrzeć, stanowią własność mieszkańców miasta i gminy Pułtusk. Zarówno radni, jak i powołani na swoje stanowiska urzędnicy, przychodzą do tych budynków, aby wykonywać swoje obowiązki, polegające na służeniu mieszkańcom. Wszelkie koszty funkcjonowania tej struktury pokrywane są ze środków publicznych. Oczywiście, że nie chodzi nam o to, żeby mieszkańcy mieli niekontrolowany dostęp do wszystkiego, co stanowi istotę działania urzędu. Konieczne jest przestrzeganie procedur, prawnych formuł i zasad – jednym z wielu przykładów w tej kwestii jest chociażby ochrona danych osobowych. Jednak aktualna sytuacja wydaje się równie niezrozumiała, co niegodna – bo w budynku urzędu to mieszkaniowiec jest podmiotem. Mieszkaniowiec ma się w urzędzie czuć „u siebie” przede wszystkim dlatego, że... jest u siebie. Jeśli jakiś urzędnik tego nie rozumie, zdecydowanie powinien znaleźć sobie jakieś inne zajęcie.

ZCZ

OD REDAKCJI: Z informacji przekazanych nam przez mieszkańców bloków administrowanych przez TBS wynika, że w siedzibie gminnej spółki również zapanował zwyczaj zamykania się za drzwiami na elektroniczny zamek z dzwonkiem. Ludzie płacą słone czynsze, ale kiedy mają problem, ważną i pilną sprawę do załatwienia, np. u prezesa, to niestety swobodnie na piętro wejść nie mogą. To jest nie do pomyślenia i z tym zdecydowanie trzeba skończyć!



FAJNE FOTO

A na zdjęciu sprzed lat, przy garze smakowitej grochówki, pani Agnieszka Niesiołowska. Fajna babeczka. Agnieszka częstowała pułtuszczyk tą grochówką, nalewając ją

jakąś zabytkową chochlą. Pamiętam, że to było spotkanie z udziałem pana Edzia Malinowskiego. I to on wspominał przed garnkiem z grochówką o tej chochli. Ktoś pamięta to spotkanie??? Bo ja zapamiętałam je jako odbywające

się na świeżym powietrzu, a tu klops, na zdjęciu wyraźnie widać palące się kinkiety na ścianach (Ja rozpoznaję! To sala Rady Miejskiej w pułtuskim Ratuszu, ale co to było za spotkanie??? - dop. ED).

GMD

Była wiceburmistrz i urzędniczka z Ratusza niewinne?

Ciąg dalszy sprawy Krzysztofa N. i innych oskarżonych

Wracamy do sprawy oskarżenia byłego burmistrza i innych osób. Informowaliśmy już, że 4 lutego 2022 Prokuratura Regionalna w Białymstoku skierowała do Sądu Okręgowego w Ostrołęce akt oskarżenia przeciwko byłemu burmistrzowi oraz 12 innym osobom.

Krzysztof N. usłyszał w sumie 18 zarzutów, w tym zarzuty żądania i przyjęcia korzyści majątkowej o znacznej wartości w związku z projektowaniem i budową żłobka w Pułtusku, niedopełnienia obowiązków i przekroczenia uprawnień w celu osiągnięcia korzyści majątkowych przez inne osoby, a także podania nieprawdy w oświadczeniach majątkowych poprzez zatajenie nieruchomości i mienia ruchomego o wartości powyżej 10 000 zł. Grozi mu kara pozbawienia wolności do lat 10.

Pozostałych 12 osób (Rafał S., Michał N., Izabela N., Ewa B., Marta G., Piotr M., Sławomir B., Elżbieta C., Ewa C., Róża K., Marianna B., Joanna K.) miało odpowiadać przed sądem za przestępstwa urzędnicze, korupcyjne i przeciwko mieniu, w tym popełnione wspólnie z Krzysztofem N. Na poczet obowiązku naprawienia szkody, możliwych do orzeczenia grzywien i kosztów postępowania, prokurator zabezpieczył nieruchomości, pojazdy oraz udziały w spółkach o łącznej wartości ponad 2, 6 miliona złotych.

Od momentu wpłynięcia aktu oskarżenia w lutym, kolejne nowe fakty w sprawie pojawiły się 29 czerwca tego roku. Jak nas informował Marcin Korajczyk, rzecznik prasowy Sądu Okręgowego w Ostrołęce, sąd ten rozpoznał wnioski prokuratora o wydanie wyroku skazującego bez rozprawy oraz o dobrowolne poddanie się karze i co do trzech oskarżonych: Rafała S. oraz Michała N. i Marty G. wydał wyroki skazujące.

Rafał S. został oskarżony o popełnienie trzech

przestępstw, polegających na doprowadzeniu Mazowieckiej Jednostki Wdrażania Programów Unijnych z siedzibą w Warszawie oraz Skarbu Państwa do niekorzystnego rozporządzenia mieniem w związku z organizacją szkoleń oraz przestępstwa związanego z zamówieniem publicznym od Gminy Pułtusk dotyczącym inwestycji „Zaprojektowanie i Budowa Żłobka Miejskiego w Pułtusku przy ul. Krajewskiego.

Oskarżonego Rafała S. uznał za winnego dokonania zarzucanych mu przestępstw i wymierzył mu karę łączną 4 lat pozbawienia wolności i karę łączną 50.000 zł grzywny oraz orzekł wobec oskarżonego obowiązek częściowego naprawienia szkody poprzez wpłatę na rzecz pokrzywdzonych: Mazowieckiej Jednostki Wdrażania Programów Unijnych z siedzibą w Warszawie 50.000 złotych oraz orzekł wobec niego zakaz prowadzenia działalności gospodarczej i zajmowania stanowisk kierowniczych w spółkach prawa handlowego na okres 4 lat.

Michał N. został oskarżony o popełnienie dwóch przestępstw polegających na doprowadzeniu Mazowieckiej Jednostki Wdrażania Programów Unijnych z siedzibą w Warszawie oraz Skarbu Państwa do niekorzystnego rozporządzenia mieniem znacznej wartości w związku z organizacją szkoleń. Sąd uznał go za winnego dokonania zarzucanych mu czynów i wymierzył mu karę roku i 6 miesięcy pozbawienia wolności oraz 30.000 zł grzywny. Nadto, orzekł zakaz prowadzenia działalności gospodarczej i zajmowania stanowisk kierowniczych w spółkach prawa handlowego na okres 2 lat i obowiązek częściowego naprawienia szkody poprzez wpłatę na rzecz pokrzywdzonych: Mazowieckiej Jednostki Wdrażania Programów

Unijnych z siedzibą w Warszawie i Skarbu Państwa Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi kwot po 300.000 złotych.

Marta G. została oskarżona o popełnienie przestępstwa związanego z organizacją szkoleń i w konsekwencji działaniem na szkodę Mazowieckiej Jednostki Wdrażania Programów Unijnych z siedzibą w Warszawie oraz Skarbu Państwa. Oskarżoną sąd uznał za winną dokonania zarzucanego jej przestępstwa i wymierzył jej karę roku pozbawienia wolności warunkowo zawieszając jej wykonanie na okres 2 lat próby oraz karę grzywny w wysokości 5.000 zł. Nadto, wobec tej oskarżonej, tytułem obowiązku naprawienia szkody na rzecz pokrzywdzonego Skarbu Państwa Ministra Rolnictwa i Rozwoju wsi zasądził 150.000 złotych oraz na rzecz pokrzywdzonej Mazowieckiej Jednostki Wdrażania Programów Unijnych z siedzibą w Warszawie 50.000 złotych. Nadto, Sąd Okręgowy w Ostrołęce obciążył oskarżonych opłatami na rzecz Skarbu Państwa.

Są kolejne ważne informacje w tej sprawie, które otrzymaliśmy od Marcina Korajczyka, rzecznika prasowego Sądu Okręgowego w Ostrołęce. Otóż, odnośnie trzech współoskarżonych - Róży K., Marianny B. i Joanny K. - zostało wyznaczone na 8 grudnia tego roku posiedzenie sądu w przedmiocie umorzenia postępowania, z powodu oczywistego braku podstaw oskarżenia. Jak wskazują imiona i pierwsze litery nazwisk, dotyczy to byłej zastępczyni burmistrza Krzysztofa N. i urzędniczki z pułtuskiego Ratusza. Trzecia z tych osób jest prawdopodobnie związana z jednym z oskarżonych przedsiębiorców, ale są to niepotwierdzone informacje.

Nadal nie został wyznaczony termin procesu innych oskarżonych, w tym byłego burmistrza Pułtuska.

ED

REKLAMA

DWÓR NAD NARWIĄ

SYLWESTER

W "DWORZE NAD NARWIĄ"

Serdecznie zapraszamy na Bal Sylwestrowy

Zapewniamy:

- DOSKONAŁĄ KUCHNIĘ
- MUZYKĘ DLA KAŻDEGO
- ZABAWĘ DO BIAŁEGO RANA...

400 ZŁ PARA

531 552 239



MAZOWIECKA KRONIKA KRYMINALNA

LEGIONOWO.

Po kradzieży pobił ochroniarza

W jednej z drogerii na terenie Legionowa doszło do kradzieży rozbójniczej. Pracownik ochrony sklepu zauważył, że jeden z klientów przy stoisku z perfumami, chowa flakon perfum pod kurtkę. Po „wybraniu odpowiedniego zapachu perfum” mężczyzna skierował się do wyjścia. Zaraz po minięciu linii kas do mężczyzny podszedł pracownik ochrony próbując powstrzymać go przed opuszczeniem sklepu. Przy próbie ujęcia wywiązała się szarpanina, podczas której mężczyzna chcąc utrzymać w posiadaniu skradzione perfumy odepchnął ochroniarza i uciekł ze sklepu. Zaalarmowani funkcjonariusze legionowskiej policji niezwłocznie pojechali na miejsce.

Mundurovi szybko ustalili szczegóły zdarzenia oraz rysopis sprawcy. Informacje te zostały przekazane pozostałym policjantom pełniącym służbę na ulicach miasta. Sprawne działanie funkcjonariuszy już po kilku minutach od zdarzenia przyniosło pożądany efekt. Na jeden z ulic stróża prawa rozpoznali i zatrzymali podejrzanego mężczyznę. Okazał się nim 23-letni mieszkaniec powiatu mińskiego.

Mężczyzna został doprowadzony do komendy, a następnie osadzony w policyjnym areszcie. Kolejnego dnia, po zebraniu materiału dowodowego przez śledczych, 23-latek w prokuraturze usłyszał zarzut kradzieży rozbójniczej oraz uszkodzenia mienia w postaci okularów należących do pracownika ochrony. Decyzją prokuratora Prokuratury Rejonowej w Legionowie mieszkaniec powiatu mińskiego trafił pod policyjny dozór. Za popełnione przestępstwa mężczyźnie grozi kara do 10 lat pozbawienia wolności.

LEGIONOWSKI. Kupił hulajnogę i jej nie dostał

Ofiarą nieuczciwego sprzedawcy padł mieszkaniec powiatu legionowskiego. Mężczyzna na popularnym portalu sprzedażowym znalazł interesujący go towar

Po nawiązaniu kontaktu ze sprzedającym zdecydował się na zakup i na wskazane konto bankowe przełał kwotę 1100 złotych. Niestety

do chwili obecnej nie otrzymał zamówionej hulajnogi elektrycznej. Kontakt ze sprzedającym się urwał.

JABŁONNA. Znęcał się nad żoną i córkami

Obowiązek stawiennictwa się w jabłonnoskim komisariacie raz w tygodniu oraz zakaz zbliżania się do żony oraz córek nałożył prokurator na 54-letniego mieszkańca gminy. Mężczyzna został zatrzymany przez policjantów po niepokojącym zgłoszeniu od jego żony. Kobieta wyznała, że mężczyzna znęcał się nad nią psychicznie i fizycznie nad rodziną i zdecydowała się złożyć zawiadomienie o przestępstwie. Teraz jej mężowi grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności

Policjanci z Jabłonnki zatrzymali 54-latkę po tym, jak jego żona zgłosiła, że mężczyzna od kilku lat znęcał się nad nią i córkami. Kobieta wyznała, że z obawy przed mężem wyprowadziła się z domu. Z przeprowadzonych przez policjantów ustaleń wynika, że mężczyzna od dłuższego czasu wszczynał awantury domowe w trakcie których szarpał i popychał kobietę, wyzywał i poniżał zarówno ją, jak i córki. Próbował kontrolować kobiety i ograniczał w życiu codziennym. Mundurowi podjęli decyzję o jego zatrzymaniu 54-latkę. Mężczyzna został przesłuchany i usłyszał zarzuty za znęcanie się nad osobami najbliższymi. Na podstawie zebranego materiału dowodowego prokurator podjął decyzję o zastosowaniu wobec podejrzanego dozoru policji i zobowiązał go do zgłaszania się w miejscowym komisariacie raz w tygodniu. Dodatkowo mężczyzna ma zakaz zbliżania się do pokrzywdzonych. Za popełnione przestępstwo mężczyźnie grozi kara do 5 lat więzienia. Czynności w tej sprawie prowadzone jest pod nadzorem Prokuratury Rejonowej w Legionowie.

WIELISZEW.

4 zakazy i narkotyki

Policjanci w Wieliszewie patrolując miejscowość Skrzyszew zwrócili uwagę na volkswagena z niepełnym oświetleniem i zatrzymali go do kontroli. Okazało się, że za kierownicą samochodu siedział 25-letni mężczyzna

Po sprawdzeniu w policyjnej bazie okazało się, że mężczyzna posiada cztery aktywne zakazy sądowe prowadzenia pojazdów. W trakcie dalszych czynności wyszło na jaw, że posiada również przy sobie narkotyki. Badanie narkotestem substancji wskazało na marihuanę oraz metamfetaminę. 25-letni mieszkaniec powiatu brzezińskiego został zatrzymany i trafił do aresztu. Następnego dnia usłyszał zarzuty kierowania pojazdem pomimo zakazów prowadzenia oraz posiadania środków odurzających.

SEROCK. Jeździł po pijaku i się ukrywał

Policjanci z Serocka zatrzymali kolejną poszukiwaną osobę. Podstawą do zatrzymania 53-latkę był nakaz doprowadzenia wydany przez sąd. Mężczyzna już trafił do zakładu karnego

Policjanci stale zbierają informacje o osobach poszukiwanych i ukrywających się przed wymiarem sprawiedliwości. Wczoraj funkcjonariusze z serockiego komisariatu zatrzymali kolejnego poszukiwanego, który próbował uniknąć odpowiedzialności za popełnione przestępstwa. 53-letni mieszkaniec gminy poszukiwany był na podstawie nakazu doprowadzenia wydanego przez Sąd Rejonowy w Legionowie.

Teraz zgodnie z dyspozycją sądu mężczyzna najbliższe 5 miesięcy spędzi w jednostce penitencjarnej, gdzie odbywać będzie karę pozbawienia wolności za kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości.

LEGIONOWO. Próbował wynieść dmuchawy

Mundurowi zatrzymali mężczyznę podejrzanego o kradzież. 69-latek został ujęty przez kierownika sklepu, po tym jak „zapomnił” zapłacić za zakup dmuchaw do liści. Grozi mu do 5 lat więzienia

Policjanci z Legionowa udali się do jednego z marketów, gdzie doszło do kradzieży. Po przybyciu na miejsce ustalił szczegóły zdarzenia. Okazało się, że podejrzanym o popełnienie przestępstwa jest 69-letni mężczyzna. Jego łupem padły cztery dmuchawy do liści. Mężczyzna został zauważony przez pracownika i natychmiast ujęty. Na miejsce wezwano

policyjny patrol.

Mężczyzna został zatrzymany i przewieziony do komendy. Śledczy przedstawili mu zarzut kradzieży dmuchaw do liści o wartości prawie 1200 złotych.

POKRZYWNICA.

Wyprzedzał ciężarówkę

Mandat w wysokości 1500 zł i 15 punktów karnych otrzymał kierowca, który wyprzedził inny samochód na przejściu dla pieszych.

Do zdarzenia doszło w Dzierżeninie, na DK-61. Policjanci zatrzymali do kontroli kierującego pojazdem dostawczym 71-letniego mieszkańca województwa łódzkiego, który na oczach mundurowych, na oznakowanym przejściu dla pieszych wyprzedzał osobówkę. Za popełnione wykroczenie na 71-latkę został nałożony mandat w wysokości 1500 zł, a na jego konto wpłynęło 15 punktów karnych.

NOWY DWÓR MAZ.

Znęcał się nad byłą i obecną



Na 3 miesiące do aresztu trafił mężczyzna policjantów. Podejrzan znęcał się nad swoją byłą konkubiną, groził pozbawieniem życia i naruszył jej nietykalność cielesną. Nad obecną partnerką także znęcał się psychicznie i fizycznie. Był również poszukiwany. Grozi mu teraz do 5 lat pozbawienia wolności

Jak ustalili policjanci, 47-latek w okresie od 2013 roku wszczynał awantury domowe, ubliżał byłej konkubinie słowami uznany za wulgarne i obraźliwe, szarpał, popychał i kopał kobietę, groził jej pozbawieniem życia i zdrowia oraz naruszył jej nietykalność cielesną.

Nad obecną partnerką również znęcał się psychicznie i fizycznie, podczas jednej z awantur trzymając w ręku nóż. Prokurator przedstawił zarzuty. Dwa z nich dotyczyły znęcania się psychicznego i fizycznego nad kobietami, a kolejne stosowania groźb karalnych oraz naruszenia nietykalności cielesnej.

Prokurator wystąpił do Sądu Rejonowego w Nowym Dworze Maz., z wnioskiem o tymczasowe aresztowanie. Sąd przychylił się do tego wniosku i zastosował wobec 47-latkę trzymiesięczny areszt.

CZOSNÓW. Pędził z urwanym tłumikiem

Policjanci zatrzymali do kontroli kierowcę audi. Samochód miał urwany tłumik, a 35-latek był pijany i posiadał sądowy zakaz prowadzenia pojazdów

Jak podaje policja jeden z patroli zauważył, że w ich kierunku zbliża się osobowe audi. Spod pojazdu syły się iskry, a tłumik ciągnął po ziemi. Za kierownicą siedział mieszkaniec Pomiechówka. Przeprowadzone badanie stanu trzeźwości wykazało, że 35-latek w wydychanym powietrzu ma 1,4 promila alkoholu. Po sprawdzeniu w policyjnym rejestrze okazało się również, że pijany kierowca ma wydany przez Sąd Rejonowy w Pułtusku zakaz prowadzenia pojazdów, obowiązujący przez okres 24 miesięcy. Policjanci zakazali mu dalszej jazdy, a pojazd, którym się poruszał odholowali.

KPP Legionowo/
Nowy Dwór Maz./ Pułtusk



Królewski Ślub W Pałacu



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



Wyśpiewali miłość do Ojczyzny

Chwile zadumy i wzruszeń dzięki uczestnikom XII Konkursu Pieśni Patriotycznej. Odbył się 18 listopada, w Liceum Ogólnokształcącym im. Piotra Skargi w Pułtusk

**Dyrektor SKARGI
Anna Majewska**

„Człowiek, który nie ma pamięci o swojej przeszłości, nie ma na czym budować swojej przyszłości”. Dziś żyjemy w wolnej Polsce, zjednoczonej Europie, mamy możliwość decydowania o sobie, ale pamiętajmy o tym, że łatwo wolność stracić. Trzeba więc o nią dbać – wspólnie, solidarnie, pamiętając o słabszych i potrzebujących pomocy. Budujmy wolność razem, nie zapominając tych, którym to wszystko zawdzięczamy. Korzystajmy z doświadczeń poprzednich pokoleń i pamiętajmy, że to my wszyscy mamy wpływ na to, jak wygląda rzeczywistość i w jakiej atmosferze żyjemy. Niech dobro niepodległej Rzeczypospolitej Polskiej i naszej Małej Ojczyzny będzie dla nas ważnym celem.

Piękną pieśnią składamy hołd wszystkim, którzy przyczynili się do odrodzenia państwa polskiego. Dbajmy o to, żeby wartości przekazywane młodemu pokoleniu, stały na straży godności naszego Narodu, naszej historii, kultury i dziedzictwa naszych ojców.

Słowa, którymi państwa przywitałam są dla Liceum szczególnie wyjątkowe w tym roku, ponieważ przyświecały one również pięćdziesiątemu zjazdowi stowarzyszenia najstarszych szkół w Polsce. Niepełna cztery tygodnie temu Liceum Ogólnokształcące im. Piotra Skargi w Pułtusk oficjalnie dołączyło do zaszczytnego grona najstarszych szkół w Polsce, a uroczyste wręczenie certyfikatu nastąpiło 21 października 2022 r. w Liceum Ogólnokształcącym im. Marszałka Stanisława Małachowskiego w Płocku - najstarszej szkole w Polsce.

Uczestnicy konkursu „Pieśń ujdzie cało” śpiewali dla Ojczyzny, w znanych i mniej znanych utworach, przywołując karty naszej historii i pamięć o bohaterach. Każdy z uczestników konkursu wkładał w swój występ całe serce, widać było, że tym młodym ludziom towarzyszą ogromne emocje, że rozumieją i przeżywają to co przekazują publiczności. Jest to wartość najwyższa, niezależna od wyników, tego czy ktoś znalazł się wśród zwycięzców i wyróżnionych. A w konkursie zaprezentowano aż 23 utwory, w trzech kategoriach - szkół podstawowych, ponadpodstawowych i pieśni kresowej.

Młodych wykonawców oceniało jury w składzie: Wanda

Koniecka - Pieńkos wiceprezes Związku Piłsudczyków RP, wieloletni nauczyciel Liceum Ogólnokształcącego im. Piotra Skargi i pomysłodawczyni Konkursu Pieśni Patriotycznej „Pieśń ujdzie cało...”, Aldona Łaszczyk nauczyciel języka polskiego, sybiraczka, przyjaciółka szkoły, Józef Frakstein śpiewak bas-baryton, wykonawca muzyki oratoryjnej i kantatowej, Michał Kisiel dyrektor Domu Polonii, Szymon Fabisiak absolwent liceum, muzyk, wokalista, lider zespołu Carol Markovsky.

Wanda Koniecka-Pieńkos dla Tygodnika Pułtuskiego
Zasiadanie w jury Powiatowego Konkursu Pieśni Patriotycznej „Pieśń ujdzie cało...” jest dla mnie przyjemnością i zaszczytem. Uczestnicy XII edycji zaprezentowali bardzo

wysoki, a niektórzy wręcz profesjonalny poziom. Zachwycali publiczność i jurorów muzykalnością, barwą głosu, interpretacją, co składało się na ogólny wyraz artystyczny. W ocenie ważny był dla nas także dobór repertuaru, a był to repertuar niezwykle bogaty i różnorodny. Niektóre piosenki niosły szczególnie ważne treści i przesłania patriotyczne, co także miało wpływ na przyznawane punkty. Każdy z pięciorga jurorów za poszczególne elementy, które ostatecznie złożyły się na „siłę patriotycznego wyrazu”, przyznawał punkty według skali ocen szkolnych, czyli od 1-6 punktów. Ocenialiśmy bardzo różnie poszczególne elementy, bo dla każdego z nas inny element był szczególnie ważny. Osiągnięcie konsensusu przy wyrównanym poziomie wydawało się wręcz niemożliwe, dlatego zdecydowaliśmy się na twardą arytmetykę.

W kategorii szkół podstawowych trudność stanowiło porównywanie dzieci z klas młodszych z najstarszymi, dlatego wydaje się konieczne wydzielenie jeszcze jednej kategorii, np. poziomu klas 1-5. Przypominam, że do niedawna był to konkurs dla uczniów gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych. Mam nadzieję, że kolejna edycja konkursu „Pieśń ujdzie cało” pozwoli właściwie docenić najmłodszych uczestników, bo moje „patriotyczne serce” rozdarło było na pół, gdy o zwycięstwie decydowały dziesiętne punktu. Dla mnie wszyscy, którzy 18 listopada w uroczystej atmosferze odświeżają przygotowanej sali LO im. Piotra



Skargi w Pułtusk wyśpiewali swoją miłość do Ojczyzny, są ZWYCIĘZCAMI!

Michał Kisiel dla Tygodnika Pułtuskiego

Konkurs Pieśni Patriotycznej „Pieśń ujdzie cało...” zapisał się na stałe w kalendarzu imprez naszego Miasta i jest bardzo cenną i potrzebną inicjatywą, każdy z uczestników tego konkursu poprzez swój występ okazuje postawę patriotyczną wobec wydarzenia jakim było odzyskanie niepodległości ponad 100 lat temu. Poziom uczestników konkursu jest jak co roku różny, są występy, które przynoszą wzruszenie, zachwyt wśród widzów, są też występy z mniejszym potencjałem artystycznym, ale również bardzo potrzebne w kształtowaniu postaw obywatelskich wobec swojej ojczyzny. Reasumując, każdy z tych występów jest bardzo potrzebny i Polsce i tym młodym ludziom, a dla słuchających jest bardzo pozytywnym przeżyciem, często wzruszającym uniesieniem. Należy pogratulować Pani Annie Majewskiej Dyrektorki Liceum im. Piotra Skargi oraz jej zespołowi pedagogicznemu, Związkowi Piłsudczyków Rzeczypospolitej Polskiej - Oddział w Pułtusk za perfekcyjną organizację tego konkursu a uczestnikom i ich opiekunom życzyć wyławiania kolejnych talentów artystycznych z terenów Ziemi Pułtuskiej.

ED, zdjęcia laureatów ze strony powiatu pułtuskiego, a nasza obszerna fotogaleria na pultuszcak.pl i fb Tygodnika Pułtuskiego

Wyniki XII Konkursu Pieśni Patriotycznej:

KATEGORIA I – SZKOŁY PODSTAWOWE
I miejsce – Alicja Paradowska, Szkoła Podstawowa w Skaszewie Włościańskim.

II miejsce – Natalia Łączkowska, Szkoła Podstawowa im. Witolda Machnowskiego w Nowym Niętowie.

III miejsce – Magdalena Górka, Gabriela Ćwik, Olga Kalinowska, Amelia Trojgo – zespół KLAFTER, Szkoła Podstawowa Nr 4 z klasami sportowymi im. Ireny Szewińskiej w Pułtusk.

WYRÓŻNIENIE – Brajan Grochowski, Szkoła Podstawowa Nr 2 z Oddziałami Integracyjnymi im. mjr. Henryka Sucharskiego w Pułtusk.

KATEGORIA II – SZKOŁY PONADPODSTAWOWE

I miejsce – Karolina Fabisiak, Liceum Ogólnokształcące im. Piotra Skargi w Pułtusk.

II miejsce – Aleksandra Janas, Zespół Szkół Zawodowych im. Jana Ruszkowskiego w Pułtusk.

III miejsce – Anna Krupińska, Zespół Szkół im. Bolesława Prusa w Pułtusk.

WYRÓŻNIENIE – Anna Skura, akompaniament: Oliwia Dłutowska, Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego im. Jadwigi Dziubińskiej w Gołdówce.

KATEGORIA III – PIEŚŃ KRESOWA

I miejsce – Anna Jaworska, Liceum Ogólnokształcące im. Piotra Skargi w Pułtusk.

II miejsce – Zuzanna Czarnecka, Szkoła Podstawowa Nr 4 z klasami sportowymi im. Ireny Szewińskiej w Pułtusk.

III miejsce – Kamil Taperek, Szkoła Podstawowa im. ks. kan. Jana Sieka w Błędostowie.

NAGRODA SPECJALNA w kategorii pieśń kresowa – trzydniowy pobyt w Wilnie ufundowany przez Krzysztofa Łachmańskiego prezesa Fundacji Dobroczynności i Pomocy Domu Kultury Polskiej w Wilnie: Anna Jaworska, Liceum Ogólnokształcące im. Piotra Skargi w Pułtusk.

NAGRODA DODATKOWA ufundowana przez anonimowego miłośnika konkursu pieśni patriotycznej:

Kacper Chodkowski, Szkoła Podstawowa w Świerczach.



REDAKCJA 512 405 978, 661 923 317

Chcesz zamówić reklamę na naszą stronę?

512 405 972

Pułtuscza^{PL}**k**



Księżyc w przyszłości może być źródłem cennych pierwiastków i minerałów

Hel-3 służący do produkcji czystej energii; ilmenit, będący źródłem tytanu i żelaza, to zaledwie kilka z zasobów, które w przyszłości ludzie mogliby pozyskiwać z Księżyca. Na razie jednym z najważniejszych może być lód wodny, kluczowy dla eksploracji Srebrnego Globu i budowy baz księżycowych - mówi PAP dr Natalia Zalewska

NASA planuje lądowanie załogowej misji na powierzchni Księżyca na 2025 rok. W ramach misji Artemis III dwoje astronautów pozostanie na orbicie, a dwoje wyląduje i spędzi tam około tygodnia. Wcześniej planowana jest załogowa misja Artemis II, w ramach której czworo astronautów obleci Księżyc na wysokości 8900 km nad powierzchnią. Powinno to nastąpić w 2024 roku. Zanim to się jednak wydarzy wystartować musiała bezzałogowa misja Artemis I. Jej start był przekładany, ale ostatecznie misja wystartowała w środę rano polskiego czasu.

Program Artemis realizują NASA, firmy prywatne, a także partnerzy międzynarodowi, m.in. Europejska Agencja Kosmiczna (ESA). Ma on umożliwić realizację zadań zarówno czysto naukowych, jak zbadanie znajdujących się na Księżycu skał sprzed 4,5 mld lat, co pomoże zrekonstruować wygląd i najdalszą historię naszej planety, ale też zadań bardziej praktycznych. Prowadzić ma bowiem do założenia na Srebrnym Globie stałej bazy i dać szansę do dalszej eksploracji kosmosu, np. Marsa. Księżyc może być też źródłem rozmaitych surowców naturalnych, a jego eksploracja zapoczątkować rozwój tzw. kosmicznego górnictwa.

– *Metale i pierwiastki są obecne na Księżycu w dużych ilościach, ponieważ - gdy kształtował się on wraz z Układem Słonecznym - dostał ich pewną ilość, którą dostały też planety. Ale Księżyc do dziś bombardowany jest asteroidami, które mają różny mineralny skład i zostawiają na księżycowej powierzchni dużo rozmaitych minerałów* – mówi geolog dr Natalia Zalewska z Centrum Badań Kosmicznych PAN (CBK PAN).

W kontekście Księżyca powszechnie mówi się o izotopie helu-3, którego na naszym naturalnym satelicie jest o wiele więcej niż na Ziemi - zaznacza dr Zalewska. – *To priorytetowy pierwiastek. Hel-3 pochodzi ze Słońca, cząstki tego pierwiastka uderzają o powierzchnię Księżyca. Ziemia ma atmosferę, która blokuje te cząsteczki, a Księżyc jej nie posiada, dlatego wszystko wnika w regolit księżycowy* – podkreśla badaczka.

Już w lutym br. dwie firmy - Solar System Resources Corporation Sp. z o.o. z Krakowa i amerykańska US Nuclear Corp. - podpisały list intencyjny na bezzałogową ekspedycję górnictwa na Księżyc, której celem jest wydobywanie tego cennego izotopu. Krakowska firma wyraziła wolę dostarczenia 500 kg izotopu helu-3 do 2028-32 r., a US Nuclear Corp. odbioru tej dostawy.

Specjaliści z krakowskiej firmy wyjaśniali wówczas, że na Księżycu helu-3 jest 100 milionów razy więcej niż w złożach na Ziemi, a w dodatku odnawia się, niesiony przez wiejący nieustannie wiatr słoneczny.

Do czego może się przydać hel-3? Wykorzystuje się go w badaniach naukowych, kriogenice, komputerach kwantowych, urządzeniach do badań MRI (rezonansu magnetycznego), a także w detektorach materiałów radioaktywnych stosowanych na lotniskach i przejściach granicznych. Przede wszystkim w przyszłości izotop ten mógłby być paliwem do reaktorów, które będą produkowały czystą energię, bez wytwarzania radioaktywnych odpadów czy gazów cieplarnianych. Eksperti z polskiej firmy szacują, że 200 ton helu-3 wystarczyłoby, aby pokryć globalne roczne zapotrzebowanie energetyczne całej ludzkości.

– *Aby uzyskać nawet małą ilość helu-3, trzeba byłoby +przerobić+ kilkanaście ton regolitu. Przede wszystkim myśli się więc, by ten hel wytwarzać na Księżycu i pozyskiwać go tam. Dlatego też potrzebne jest*

zbudowanie infrastruktury, która mogłaby to przyspieszyć. Inaczej nie będzie się to opłacać – zaznacza dr Zalewska.

Uwaga naukowców skupia się także na powszechnym na Księżycu ilmenicie - mineralu, zaliczanym do gromady tlenków. Mógłby być źródłem choćby żelaza i tytanu. – *Zwłaszcza tytan jest pierwiastkiem szeroko wykorzystywanym w przemyśle i medycynie* – podkreśla dr Zalewska. Stopy tytanu wykorzystuje się np. w produkcji silników odrzutowych, w motoryzacji, przy produkcji protez dentystycznych.

Choć na razie eksploatacja Księżyca w celu pozyskiwania surowców jest dosyć kosztowna, to - jak podkreśla dr Zalewska - powstają wciąż nowe technologie, które służą badaniu jego zasobów.

Specjaliści z CBK PAN i Instytutu Nauk Geologicznych PAN w projekcie ESA, the Martian far-IR Ore Spectrometer (MIRORES), pracują nad orbitalnym spektrometrem do pomiaru siarczków w dalekiej podczerwieni. Będzie on wykorzystany do mapowania zasobów kosmicznych na Księżycu, Marsie i dużych asteroidach. Instrument ma być przeznaczony do poszukiwania rud ilmenitu, troilitu czy pirytu. Może - jak mówi dr Zalewska - wykrywać też metale szlachetne np. złoto i srebro, bo ich wskaźnikami są właśnie siarczki.

– *Urządzenie montuje się na sondzie, która krąży po orbicie danego obiektu w kosmosie. Monitoruje*

dany obiekt poprzez zdjęcia robione w podczerwieni. To detektor skierowany na wykrywanie określonych minerałów – opisuje badaczka, która uczestniczy w pracach nad urządzeniem. Na razie jest ono w fazie konstrukcji prototypu.

W skałach bazaltowych na Księżycu - przypomina - można pozyskiwać też inne minerały, aluminium, wapń, sód, potas, krzem, ale póki co nie będzie to opłacalne.

Na razie najważniejszym zasobem pozyskiwanym na Księżycu może być lód wodny, rozproszony w regolicie na powierzchni Księżyca i skupiony na obszarach okołobiegunowych. Ważnym zadaniem astronautów, którzy będą eksplorowali Srebrny Glob w ramach misji Artemis będzie właśnie badanie potencjalnego dostępu do wody. Będą oni pobierać próbki z różnych głębokości pod powierzchnią Księżyca, aby zobaczyć, jak zmienia się ilość wody wraz z głębokością, ile tej wody dokładnie jest, w jakiej jest formie, jak najlepiej ją odzyskać.

– *Lód wodny jest ważnym elementem na drodze do budowy przyszłych baz księżycowych* – podkreśla dr Zalewska, z niej można bowiem otrzymać wodór i tlen czyli paliwo rakietowe.

– *Gdy nauczymy się wydobywać minerały z Księżyca, nauczymy się na nim przebywać i funkcjonować, to potem łatwiej będzie polecieć na Marsa. On z kolei ma jeszcze większy potencjał, jeśli chodzi o zasoby naturalne. Jest większy, ma bardziej urozmaiconą geologię, jednak - w przeciwieństwie do Księżyca - nie mamy jeszcze stamtąd próbek, głębszych wierceń. Najwięcej można powiedzieć na podstawie ukształtowania terenu. Kwestia więc dobrej detekcji, narzędzi, które odkryją nam co tam mamy* – podsumowuje dr Zalewska.

PAP - Nauka w Polsce

KAMPANIA INFORMACYJNA

DBAJ O ZDROWIE

PO MĘSKU

Wielu mężczyzn w średnim i starszym wieku lekceważy badania profilaktyczne, co często kończy się zbyt późno wykrytym nowotworem prostaty lub jądra. Źle pojmowany wstyd przed sprawdzeniem u specjalistów, czy wszystkie organy dobrze funkcjonują, nie ma nic wspólnego z prawdziwą męskością. Poczucie odpowiedzialności za siebie powinno skłaniać mężczyzn do korzystania z bezpłatnych i ogólnodostępnych badań.



Prostata inaczej nazywana sterczem lub gruczołem krokowym to ważny narząd w układzie moczowo-płciowym mężczyzny. Odpowiada m.in. za produkcję płynu będącego nośnikiem plemników. W Polsce na raka prostaty zapada 16 tys. mężczyzn rocznie. To drugi - po raku płuca - nowotwór najczęściej występujący u mężczyzn. Rak prostaty odpowiada za 10 proc. zgonów nowotworowych wśród mężczyzn i prawie 20 proc. zachorowań na nowotwory złośliwe.

Ten rodzaj raka atakuje zwłaszcza panów po 60. roku życia, ale już wcześniej, po 40. roku życia warto systematycznie sprawdzać stan zdrowia. Im jesteś starszy, tym większe prawdopodobieństwo zachorowania: 60 procent chorych na raka prostaty ma powyżej 65 lat, zaś najwięcej chorych ma 70-80 lat.

Rak prostaty przez lata rozwija się w ukryciu i w początkowym stadium nie daje wyraźnych objawów. A kiedy wkracza w zaawansowaną fazę, trudno go zwalczyć, zaś sama terapia staje się dość uciążliwa dla pacjenta.

W Polsce śmiertelność wskutek raka prostaty rośnie i wynosi 5,5 tys. rocznie, a w Europie spada. Przyczyną jest zbyt późna diagnoza i niechęć polskich mężczyzn do profilaktycznych badań prostaty.

ZACZYNIJ OD WIZYTY U UROLOGA

Każdy mężczyzna przynajmniej raz w roku powinien udać się do urologa na badania kontrolne. Podczas wizyty lekarz określa stan zdrowia pacjenta, ewentualnie zleca dodatkowe badania. Najlepszym i zupełnie nieuciążliwym badaniem jest wykonywany w laboratorium test krwi na obecność PSA (ang. *Prostate Specific Antigen*), czyli markera przerostu prostaty.

To badanie jest niezastąpione w diagnostyce, leczeniu i monitorowaniu przerostu i raka prostaty, dlatego powinno się je wykonywać co roku. Podwyższony poziom

PSA to pierwszy niepokojący sygnał, ale nie musi od razu oznaczać raka. Wynik może sygnalizować np. zapalenie prostaty albo pęcherza moczowego. Dalsze badania diagnostyczne zleca już urolog, choćby po to, by wykluczyć podejrzenie raka.

Obecnie jest wiele skutecznych terapii leczenia raka prostaty, które nie wpływają negatywnie na aktywność seksualną mężczyzn. Najważniejsza jednak pozostaje profilaktyka i wczesna diagnoza.

SAMOBADANIE JĄDER

O ile rak prostaty dotyczy najczęściej starszych panów, to młodych dotyczy rak jądra. Jest diagnozowany najczęściej między 20. a 39. rokiem życia u około tysiąca Polaków rocznie. Jego wykrycie nie powinno wywoływać paniki, bo ten rak jest niemal całkowicie uleczalny.

Młodzi mężczyźni muszą systematycznie prowadzić samokontrolę jąder sprawdzając palcami, najlepiej w ciepłej kąpieli, czy w jednym z nich nie znajduje się jakiś wyczuwalny guz albo ziarnista struktura. Wykonując regularnie

MĘSKIE GRANIE

Waldek zachorował na raka jądra, kiedy miał 35 lat. Diagnozę usłyszał przypadkiem, kiedy trafił do urologa z jakąś infekcją dróg moczowych. Całą noc nie mógł zasnąć, bo musiał szybko zdecydować się na zabieg, którego zwyczajnie się bał. Wtedy żona mu powiedziała, że trzeba mieć jaja, żeby podjąć walkę z rakiem i wygrać życie. Miał rację. Przy pomocy świetnych lekarzy ze szpitala powiatowego Waldek bardzo szybko uporał się z chorobą. Wrócił do pracy i do zajęć w klubie sportowym, gdzie trenuje młodych piłkarzy. W drużynie grają też dwaj jego synowie. Warto było pokonać raka i żyć, by cieszyć się ich sukcesami.



to badanie, łatwo zapamiętać, jak wygląda struktura zdrowego narządu i wyczuć, gdyby nagle wystąpiły jakieś zmiany. W przypadku niepokojącej zmiany, trzeba się koniecznie zgłosić do urologa i na badanie USG.

CO ROBIĆ, ŻEBY NIE ZACHOROWAĆ NA RAKA?

Gwarancji uniknięcia raka nie można nigdy uzyskać, ale niebezpieczeństwo jego pojawienia się znacznie się zmniejsza, gdy przestrzegamy poniższych zasad:

- 1/ nie palimy tytoniu w żadnej postaci,
- 2/ żadnych używek, zwłaszcza alkoholu,
- 3/ lekkostrawna dieta i kontrola masy ciała (BMI w normie),
- 4/ regularna aktywność fizyczna, zwłaszcza dla osób wykonujących siedzącą pracę,
- 5/ pamiętać – szczególnie starsi panowie – o corocznych badaniach profilaktycznych.



Chcesz wiedzieć więcej, szukasz informacji na temat bezpłatnych badań, wejdź na

www.planujedlugiezycie.pl

lub zadzwoń na bezpłatną

infolinię 800 190 590.

Infolinia jest czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.



PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE

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



KREĆCĄ CIĘ DUŻE AUTA?



ZOSTAŃ KIEROWCĄ



Dołącz do **Miejskich Zakładów Autobusowych** w Warszawie.
Sfinansujemy Twój kurs!

Szczegóły na praca.mza.waw.pl

O alternatywach dla papierosa z okazji Światowego Dnia Rzucania Palenia Tytoniu

W roku 2022 Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu przypadał na 17 listopada. Dzień ten, przypadający w trzeci czwartek listopada, ma już kilkudziesięcioletnią tradycję. Pomysł zrodził się w USA w Kalifornii, gdzie w 1974 roku zachęcono ponad milion palaczy do odstawienia papierosów na jeden dzień. Oczywiście 24 godziny nie wystarczą – mają jedynie zachęcić do całkowitego porzucenia nałogu. Warto też poznać potencjalnie mniej szkodliwe alternatywy, które mogą być pomocne w trudnej „fazie przejściowej”.

Wielka Brytania jest jednym z krajów uznających oficjalnie e-papierosy za mniej szkodliwe od papierosów tradycyjnych. W ramach próby, którą przeprowadzono tam w zeszłym roku, palący pacjenci bez względu na to, z jakiego powodu trafili na SOR, otrzymywali urządzenie oraz mający wystarczyć na tydzień zapas płynu do e-papierosów. To kolejny brytyjski eksperyment, który miał badać wpływ wapo-
wania na skuteczne zrywanie z nałogiem palenia. Podzieleni na grupy pacjenci zostali przebadani po jednym, trzech i sześciu miesiącach. Udział w eksperymencie wzięły szpitale w Norfolk, Londynie, Leicester i Edynburgu. Prof. Caitlin Notley, zaangażowana w realizację badania na University of East Anglia, mówiła o wadze „elementu zaskoczenia”: - Palącym

pacjentom oddziałów ratunkowych przedstawiono ideę rzucenia palenia za pomocą e-papierosów, podczas gdy zapewne większość z nich prawdopodobnie nie brała tego w ogóle pod uwagę.

W przeciwieństwie do tradycyjnego papierosa, w tym elektronicznym nie zachodzi proces spalania, przez co nie są emitowane najbardziej szkodliwe dla organizmu substancje. Warto pamiętać, że używając e-papierosa działającego w systemie zamkniętym, czyli takiego z fabrycznie napełnionymi kartridżami (na polskim rynku np. Vuse ePod), albo w systemie otwartym, kiedy świadomie wybieramy gotowy do użycia płyn, inhalujemy preparat poddany kompleksowym badaniom.



Są jednak i inne alternatywy. Na opracowanej przez naukowców tzw. skali obniżania ryzyka, przedstawiającej poziom ekspozycji konkretnych produktów na toksyny, jako mniej szkodliwe od wszystkich zamienników dla tradycyjnych papierosów, zostały wskazane tzw. produkty „modern oral”, czyli np. doustne saszetki nikotynowe oraz podgrzewacze tytoniu.

Czy 17 listopada odstawimy papierosy na 24 godziny, czy na zawsze? Z pewnością warto podjąć próbę uwolnienia się od nałogu.



NASZE WILKOWYJE

Jasny gwint!

Gwint – wiadomo, ale dlaczego jasny? I to jest właśnie niejasne. Jak wszystko w naszej ukochanej Ojczyźnie, oprócz rzeczy kompletnie jasnych. Jak na przykład, że prezes korpo zaprzyjaźnionego z władzą kupuje działki na wypizdówku, a zaraz potem ważną fabrykę będą tam budować. Albo że facet złapany na przekrętach z tajną policją, wyjeżdża nagle do jedynej kraju w okolicy, z którym nie mamy umowy o ekstradycji i tam nagle rzekomo umiera, żona go spopiela, a majątek znika. To nas oczywiście nie dziwi, bo już parę lat żyjemy i wiemy, kiedy się dziwi, a kiedy nie. Ale jak amerykański prezydent wie jaka na nas rakietą spadła zanim się jeszcze komisja zebrała, to już żdziębko zdziwienia można okazać. Oczywiście nie tyle, ile wtedy, kiedy wszystkie kobiety we wsi wyszły w niedzielę w mini łącznie z Babką i Michałową. To oczywiście było mile zdziwienie, bo od razu rankinga nóg mogli my zrobić i zabawa była przednia. Podono od takiej samej sytuacji mordabuki się wzięły i ja to rozumiem, bo emocje były wielkie. Aż musieliśmy z rankinga żony wyłączyć, co się akurat Solejukowi nie podobało, bo jego Kazia nogi ma pierwsza klasa, czego na co dzień nie widać, jak chodzi w spódnicach do ziemi, no ale musiał to wziąć na klatę. W finale to my się podzielili na dwie frakcje: Doktorowej i Franczeski, no i remisem się skończyło, bo nas czterech w dżury było. Takie to było ekscytujące, że nawet żeśmy się kobiet nie zapytali o co im się rozchodzi. Bo że protest to jaki był, to rzecz pewna. Kobiety u nas we wsi, bez protestu się nie rozbierają. No może oprócz Wioletki, zanim Staśka nie poznała.

Albo zdziwiło nas jak radny z Dopiewa zażądał natychmiastowej budowy schronu dla naszego zboża, bo inaczej ruskie głód u nas wywołają. Przecież u nas w Polsce nie ma w ogóle tradycji budowania schronów, nawet dla ludzi, a ten by chciał dla zboża. Japycz mówi, że w takiej Finlandii każdy większy budynek schron ma z rozdzielnika, bo bez schronu wybudować nie wolno. Ale u nas to by się nie przyjęło. Nasza tradycja to do rakiet czapką machać albo goły tyłek wypiąć. Przeżyli my bez schronów dwie wojny światowe, to i ruską też przeżyjemy, zwłaszcza, że nie z nami. To znaczy za nas, ale jednak nie koniecznie z nami, bo nas Ukraińcy dzielnie bronią i ruskie coraz dalej, a nie bliżej. Solejuk mówił, że w skupie mówili, że dil taki mamy, że za te czołgi, to oni nam po wojnie trochę schronów odpalą. To też nas zdziwiło, bo czołgi się jednak łatwiej transportuje niż schrony, ale w dzisiejszych czasach wszystko możliwe.

Na przykład napastnika mamy najlepszego na świecie, tylko mu trzeba ze skrzydeł podawać, to oczywiście reprezentacja gra bez skrzydłowych, a drugi nasz, nie licząc bramkarzy, który też zaskakująco umi grać w piłkę, bo się u Włochów nauczył, to też na środku gra. Żadnych Latów i Gadochów, bo ich nawet nie szukamy. Dziś jak się jakiś tłumok wahadłowym nazwie, to od razu jest nowoczesny i podawać ma ślicznie, choć nie umi. Hadziuk mówi, że my głupie są, bo my tego trenera wzięli, nie dlatego, że umi trenować, tylko że umi kupować. Katarczyca cały Mundial se kupili, to my wzięli trenera, co meczyk albo dwa kupi. I dlatego na murowaniu bramki się skupia, bo jak traciś 3 gole z własnej głupoty, to 4 strasznie trudno kupić. A jeden może się trafi okazyjnie, z przeceny.

Może tak być, bo czasy takie, że sobie dużo można kupić, choć czasem nie wiadomo po co. Rząd Czerepacha podobno dziennikarzy se kupuje, ale w gazetach, których nikt nie czyta, żeby smrodu za dużego nie było. Raz nam to po pijaku wytłumaczył. Placisz dużo za barachło, to się od razu inne pismaki zbiegają, żeby dorobić. A ty nie placisz, bo mówisz, że wredne dla rządu są. No to niektóre z refleksu Pawłowa od razu trochę lepiej piszą. To reszta, co też nic nie dostała, od razu oskarża ich o zdradę i sprzedajność, to się pismaki między sobą gryzą, zamiast rząd i rząd ma lepiej. Ale najpierw trzeba dobrze zapłacić za barachło i to tak, żeby wszyscy wiedzieli. No bo jak za byle co, ktuś mało ważny dostał dużo, to wyobraźnia od razu lata, ile dostał ten ważniejszy, za to że ostrze krytyki stępił. A to za darmo było. Efekt Czerepacha się to fachowo nazywa – tak wszystkich skłócić, żeby najdłuższe teorie ich zajmowały, a nie jakieś działki w okolicy przyszłej fabryki. Jasne jak gwint!

Pietrek

Postęp technologiczny jest szybki, a biologia i psychika zmienia się powoli

Nigdy nie było tak źle, jak dziś, jeśli chodzi o ludzki dobrostan i poczucie szczęścia. Początek spadku widać ok. 2005 r., gdy ruszył boom na techniki cyfrowe. Problem w tym, że postęp technologiczny jest szybki, a nasza biologia i psychika zmienia się powoli - mówi dr hab. Aleksandra Szymków-Sudziarska, profesor Uniwersytetu SWPS



Dr hab. Aleksandra Szymków-Sudziarska jest zastępcą dyrektora Instytutu Psychologii i kierownikiem Centrum Badań nad Biologicznymi Podstawami Funkcjonowania Społecznego na Wydziale Psychologii Uniwersytetu SWPS w Sopocie. Interesuje ją m.in. zastosowanie założeń ewolucji do wyjaśniania zachowań społecznych.

Technologia nam w życiu pomaga: mamy samochody, komputery, telefony, nawet inteligentne pralki. Z drugiej strony wraz z rozwojem pojawiły się „nowe” negatywy: na przykład zdajemy sobie sprawę, że sto lat temu nikt nie stał przez dwie godziny w korku albo nie zazdrościł koledze z Facebooka wycieczki na Seszele. Czy dzięki technologii żyje nam się lepiej?

Dr hab. Aleksandra Szymków-Sudziarska: Różne wskaźniki dobrostanu pokazują, że żyje nam się gorzej. Na przykład niedawne badanie pokazało, że Amerykanom żyje się obecnie najgorzej w historii. Nigdy nie było tak źle, jeśli chodzi o dobrostan, satysfakcję i poczucie szczęścia. Myślę, że w Polsce jest podobnie. Psychiatrzy dziecięcy łapią się za głowę, widząc, jak lawinowo rośnie częstość występowania u młodych osób różnych zaburzeń, szczególnie lęków i depresji.

Z czym to wiązać?

ASS: Początek drastycznego spadku satysfakcji z życia można zaobserwować ok. 2005 roku, kiedy to rozpoczął się boom na techniki cyfrowe.

Nasza cywilizacja jest zdominowana przez technologię i naukę. Czy to możliwe, że nam to szkodzi na różne sposoby?

ASS: Dzięki technice ludzie polecieli na Księżyc, a my możemy rozmawiać przez internet. Człowiek osiągnął niesamowicie wiele dzięki kumulatywnie przekazywanej wiedzy. Ale jest też druga strona tego medalu. Zdecydowanie nie nadążamy z przystosowaniem do świata, który sobie sami stworzyliśmy. A owo niedopasowanie jest przyczyną naszych różnych problemów.

Ma Pani na myśli to, że świat staje się coraz bardziej skomplikowany, a technika zaczyna nas przerastać i - pod względem biologicznym - zaczynamy od niej odstawać?

ASS: Dokładnie tak. Przez zdecydowaną większość naszej ewolucyjnej historii sięgającej 99 procent czasu,

w jakim funkcjonujemy na świecie, nasze życie wyglądało zupełnie inaczej, niż obecnie. Żyliśmy w niewielkich zbieracko-łowickich społecznościach na afrykańskiej sawannie i to w takich warunkach – przebywania na powietrzu, wysokiej codziennej porcji aktywności fizycznej, otoczeni przez liczną grupę spokrewnionych z nami osób – kształtowała się nasza psychologia. Dopiero 10 tys. lat temu, gdy rozpoczął się rozwój rolnictwa, ludzie zaczęli się osadzać w jednym miejscu, a społeczności stawały się większe i większe, wraz z rozwojem cywilizacyjnym. Niedawny – w sensie ewolucyjnym – rozwój przemysłu – dodatkowo spotęgował tempo tych zmian. A żeby nasz organizm wykształcił nową adaptację, potrzeba mniej więcej 10 tysięcy lat. Jest więc bardzo mało prawdopodobne, że wykształciliśmy liczne adaptacje do świata rolniczego, a ekstremalnie mało prawdopodobne, że wykształciliśmy adaptacje do świata cyfrowego.

Takich obszarów, w których technika wyprzedziła nasze możliwości dostosowania się, jest więc zapewne wiele?

ASS: Tak, są w każdej dziedzinie naszego życia. Spójrzmy na przykład na system edukacji. Jest drastycznie niedopasowany do mechanizmów uczenia się, w jakie wyposażała nas ewolucja. Nasi przodkowie nie siedzieli po wiele godzin unieruchomieni w ławkach. Uczyli się poprzez obserwację i doświadczenie z użyciem wszystkich swoich modalności, a więc ciała. Dziś, aby radzić sobie w świecie, musimy przyswoić obfitą, abstrakcyjną wiedzę. Mamy oczywiście intelektualne możliwości, aby tego dokonać, jednak sposób uczenia ma niewiele wspólnego z tym, jak robiliśmy to w przeszłości. I w tym kontekście różne problemy, na przykład ADHD, nie powinno być rozpatrywane jako zaburzenie, ale jako niedopasowanie naturalnych predyspozycji człowieka do nienaturalnego systemu, w jakim dziś żyje.

Gdzie jeszcze jest szczególnie trudno?

ASS: Inna, niezwykle ważna sfera naszego życia, w której obserwujemy efekty niedopasowania funkcjonujących mechanizmów do zastanej rzeczywistości, to obszar tworzenia

i utrzymywania stałego romantycznego związku. W naszej ewolucyjnej przeszłości, w związku z tym, że ludzie żyli w niewielkich grupach społecznych, mogli spotkać w ciągu życia około kilkudziesięciu potencjalnych kandydatów. Dziś, dzięki technikom cyfrowym, np. aplikacjom i portalom randkowym, potencjalnie mamy dostęp do takiej liczby partnerów, jaka nigdy wcześniej nie była osiągalna. Problem w tym, że nie jesteśmy przystosowani, aby w ten sposób dokonywać wyborów. Znikają bowiem kluczowe bodźce, które działają tylko wtedy, gdy spotykamy kogoś twarzą w twarz. Chodzi na przykład o zapach, który – według badań – mówi nam między innymi o zróżnicowaniu genetycznym określonej osoby i wpływa na jej atrakcyjność. Inne osiągnięcie cywilizacyjne, jakim jest antykoncepcja hormonalna, prowadzi z kolei do zaburzenia mechanizmów wyboru partnera opartych na działaniu hormonów. Wiemy już, że może się to przełożyć na gorsze wybory i mniejszą satysfakcję ze związku.

A gdy związek już trwa - nadal mogą kusić cyfrowe zdjęcia kolejnych osób, dostępne na jedno kliknięcie...

ASS: To prawda. W jednym z badań okazało się, że kiedy mężczyźni będący w związku obejrzeli dziesięć zdjęć atrakcyjnych kobiecych twarzy - czuli się nieco słabiej związani ze swoją stałą partnerką, niż ci, którzy atrakcyjnych twarzy nie oglądali. Z kolei oglądające takie fotografie kobiety czuły się mniej atrakcyjne dla swoich partnerów. Nie ulega wątpliwości, że gdy wokół znajdujemy bardziej atrakcyjnych partnerów, to może pojawić się pokusa zerwania bieżącego związku. Jesteśmy zresztą wyposażeni w mechanizmy składające nas do zmiany partnerów w określonych warunkach, jednak nie w warunkach permanentnej obecności takich możliwości.

Czy w takim razie zbyt duży wybór produktów podczas zakupów też nie wychodzi nam na dobre?

ASS: Wydaje się, że nie. Dostęp do niezliczonej liczby towarów - jak pokazują badania - paradoksalnie utrudnia wybór i zmniejsza satysfakcję z zakupu. Często używamy też

konsumpcji do zaprezentowania swojego statusu społecznego. W tym zakresie najczęściej wybierane są takie dobra materialne, które widać, a których zakup - jak się okazuje - przynosi dużo mniej zadowolenia, niż „kupowanie” doświadczeń - wycieczek, koncertów czy wyjścia do teatru.

Wracając do wszechobecnych mediów społecznościowych. Dlaczego korzystanie z nich miałooby skutkować negatywnym samopoczuciem? Czy to także może być przejaw niedopasowania?

ASS: Aby skutecznie funkcjonować w społeczności, człowiek posiada automatyczne mechanizmy porównywania się z innymi. To ważne, aby kontrolować swoją pozycję w grupie i upewniać się, że nadal jesteśmy akceptowanymi jej członkami. Jednak monitorowanie własnej pozycji w relatywnie niewielkiej grupie społecznej jest znacznie prostsze, aniżeli w grupie, w jakiej funkcjonujemy w mediach społecznościowych. Dzisiaj nagle musimy porównywać się z olbrzymią liczbą innych osób - które, gdy spojrzeć na ich profile, wydają się wyjątkowo atrakcyjne, szczęśliwe, i których życie jest pełne sukcesów. Internet pozwala na kształtowanie własnego wizerunku w taki sposób, aby sygnalizować innym własną wysoką wartość - zazwyczaj wyższą, niż w rzeczywistości.

Jak to może wyglądać?

ASS: Na przykład dane płynące z analiz ogłoszeń na portalach randkowych pokazują, że mężczyźni zawyżają swój wzrost średnio o 5 cm, a zarobki o 20 proc., podczas gdy kobiety zaniżają swoją wagę średnio o 7 kg i pokazują zdjęcia, na których mają mniej, niż faktycznie, lat. I jak tu wypaść korzystnie w takim towarzystwie!

Co więcej, jako odbiorcy mediów społecznościowych możemy nawet rozumieć, że prezentowany przez innych obraz nie jest do końca prawdziwy. Jednak trudno kontrolować automatycznie wzbudzające się emocje, gdy na przykład nikt nie zareaguje na naszego posta. W efekcie wiele osób czuje obniżony nastrój przy korzystaniu z tego typu mediów. To szczególnie niebezpieczny obszar dla młodych

ludzi, dla których akceptacja grupy rówieśniczej jest szczególnie ważna.

Jak ludzie mogą sobie radzić wobec tych zmian? Skoro nasza ewolucja raczej nie nadąży za rewolucją technologiczną - to może powinniśmy technologię dostosowywać lepiej do naszych biologicznych i psychicznych możliwości?

ASS: To jedna z dróg. Rozwija się coraz intensywniej obszar łączenia informatyki i psychologii w celu jak najlepszego dopasowywania systemów informatycznych do potrzeb człowieka. Przydałoby się jednak w tym obszarze więcej etyki, aby te działania nie służyły jedynie intensyfikacji konsumpcji - na przykład wykorzystania wiedzy o podejmowaniu decyzji przez człowieka do tworzenia informatycznych systemów sprzedażowych.

Druga droga to oczywiście edukacja, chociaż to także nie jest temat prosty. Spróbujmy nakłonić nastolatków do porzucenia mediów społecznościowych, przedstawiając im nawet naukowe fakty szkodliwego ich wpływu. Wydaje się, że z pewnych obranych ścieżek nie ma już powrotu. Jednak zrozumienie naszych uwarunkowań i mówienie o nich głośno może pomóc nam w zmianie. Przykładem może być nasz ukształtowany ewolucyjnie mechanizm preferencji produktów obfitujących w cukry i tłuszcze. Mamy takie preferencje, gdyż pozwoliły nam one przetrwać w trudnych warunkach niedoboru pożywienia. W czasach dostępności słodczy mechanizm ten jest przyczyną chorób cywilizacyjnych, takich jak otyłość czy cukrzyca. Kliniczne programy edukacyjne uświadamiające pacjentom działanie tego mechanizmu i wyjaśniające, że nie zawsze, gdy mamy na coś ochotę to znak, że nasz organizm tego potrzebuje, przynoszą pozytywne efekty. Podobnie jest z różnymi technologiami. Musimy stawiać się coraz bardziej świadomi działania ich - i naszej własnej natury.

A o sądzi Pani o odwrotnym podejściu - takim, jak pełne połączenie człowieka z technologią za pomocą różnych implantów? Powoli pojawiają się tego pierwsze zwiastuny, powstają nawet chipy, które mają łączyć mózg z komputerami.

ASS: Trudno przewidzieć skutki takich pomysłów i powiedzieć, czy będą korzystne, czy raczej szkodliwe. Implant, który umożliwi natychmiastowy dostęp do wiedzy, może się wydawać użyteczny, z pewnością zaoszczędzi nam czasu, być może pomoże nam działać bardziej inteligentnie, czy też błyszczeć w towarzystwie. Jednak brzmi to jak kolejny fałszywy sygnał, który będziemy mogli wysyłać do innych. Można sobie wyobrazić liczne negatywne strony różnych „ulepszeń”. Wiele technicznych udogodnień już dzisiaj oddala od nas różne potrzeby, na przykład ruchu - co, jak wiadomo, wyniszcza nasze zdrowie.

**Rozmawiał Marek Matacz
PAP - Nauka w Polsce
Fot. LinkedIn**

SZPITAL W LEGIONOWIE
WOJSKOWY INSTYTUT MEDYCZNY

**Z MYŚLĄ O WAS
DLA WAS
LECZYMY NOWOCZEŚNIE
I BEZPIECZNIE**

www.wim.mil.pl



Zdobądź nowy zawód w branży kolejowej
- brak ograniczeń wiekowych

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

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

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

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

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

Kolej na przyszłość!

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



PAŁACOWY KIERMASZ ŚWIĄTECZNY

WARSZTATY, WYSTAWCY,
DEGUSTACJA PAŁACOWEJ OFERTY
ŚWIĄTECZNEJ

Sobota 26.11 10.00-18.00
Niedziela 27.11 10.00-18.00
Pałac w Jabłonie, Modlińska 105



Jesień to czas zbiorów tego, co posadzono wiosną w rozgrzanej i wilgotnej ziemi. To okres regeneracji organizmu po upalnym lecie oraz zbierania sił przed mroźną zimą. Dlatego warto w tym czasie szczególnie zadbać o rozgrzewającą dietę pełną warzyw korzeniowych. Ich charakterystyczny aromat, który wydobywa się podczas pieczenia, dodatkowo koi nasze zmysły. Nic dziwnego, że zapiekanki warzywno-serowe są tak lubianym daniem w sezonie jesiennym

Warzywa korzeniowe od lat są cennie w kuchni polskiej. Zbierane są jesienią, dlatego zwłaszcza teraz warto przyjrzeć im się trochę bliżej. 24 listopada obchodzimy Dzień Buraka. To warzywo jest niekwestionowanym liderem, jeżeli chodzi o zawartość witamin i mikroelementów. Buraki przeciwdziałają rozwojowi chorób cywilizacyjnych oraz nowotworów. Wpływają także pozytywnie na wygląd skóry i opóźniają procesy starzenia.

Warto włączyć do diety także inne warzywa korzeniowe i bulwiaste, które są skarbnicą substancji odżywczych, a także węglowodanów złożonych i błonnika. Jak je podawać? Pieczone warzywa korzeniowe uwalniają zupełnie inne nuty smakowe i aromatyczne, niż ich gotowane i surowe odpowiedniki. Nic więc dziwnego, że powszechnie dostępne buraki, marchewki, ziemniaki czy cebule od wielu lat stanowią niezwykle wdzięczny składnik rozgrzewających zapiekanek. O tym, jak wspaniale smakuje w takim wydaniu burak, można się przekonać przygotowując kolorową zapiekankę z dodatkiem tego warzywa (przepis znajdziesz na końcu artykułu).

Jesienna rozgrzewka, czyli oryginalne pomysły na zapiekanki warzywno-serowe



Wysmarować oliwą formę do tarty o średnicy 25 cm. Na dnie ułożyć plasterki ziemniaków, posypać zeszkloną cebulą i połową porcji sera. Następnie układać plasterki ugotowanych buraków, a na wierzch – paprykę. Całość posypać pozostałym serem. Piec 25 minut w temperaturze 175°C.

Patisony faszerowane pomidorami i serem morskim

Składniki:
- 4 średnie sztuki patisonów (ok. 12-14 cm średnicy)
- 300 g pomidorów Lima (lub innych mięsistych)
- 300 g sera żółtego – Morski
- 2 ząbki czosnku
- ¼ łyżeczki chilli
- 2 gałązki świeżego rozmarynu
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- sól do smaku

Wykonanie:

Patisonom odciąć tak zwane „czapki”, wydrążyć miąższ ze środków i pokroić w kostkę. Pomidory sparzyć wrzątkiem, ściągnąć skórkę i pokroić w plasterki. Czosnek posiekać i wymieszać z miąższem patisonów, płatkami chili i oliwą. Patisony posolić w środku i na przemian, warstwami, układać pomidory, miąższ, starty ser żółty i igielki rozmarynu (ostatnią warstwą powinien być ser). Tak przygotowane patisony przykryć „czapkami” i upiec w piekarniku w temperaturze 180°C przez ok. 40 minut.

Dyniowy strudel z Aldamerem

Składniki:
- 1 opakowanie ciasta francuskiego
- 2 cebule
- 2 łyżki masła
- 200 g mięszo dyni
- 3 ząbki czosnku
- 200 g sera Aldamer w plastrach
- 100 g szynki wędzonej parzonej
- 1 jajko
- sól i pieprz do smaku
- sezam i kminek do posypania

Wykonanie:

Cebulę pokroić w kostkę i poddużyć na wolnym ogniu, na maśle, aż do lekkiego zrumienienia. Następnie dodać utartą na grubym oczku dynię, posiekany czosnek, doprawić do smaku solą i pieprzem. Wymieszać, a następnie odstawić do przestygnięcia.

Ciasto francuskie rozłożyć na papierze do pieczenia i ułożyć na blaszce. Na ciasto wyłożyć warstwę dyni z cebulą, następnie plasterki sera, szynki oraz ponownie dynię i ser. Brzeg ciasta posmarować rozmocnym jajkiem i zwinąć tak, żeby całe nadzienie znalazło się w środku. Brzegi ciasta podwinąć pod spód, a z góry posmarować strudel pozostałym jajkiem oraz posypać sezamem oraz kminkiem. Wierzch ponakławać widelcem i piec w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez ok. 40 minut (do ładnego zarumienienia). Podawać na ciepło lub w temperaturze pokojowej.

Rozgrzej żołądek i ... duszę

Coraz chłodniejsze dni i coraz dłuższe wieczory sprawiają, że znacznie chętniej spędzamy czas w zaciszu własnych mieszkań i domów. Jesienią na stołach coraz częściej pojawiają się gęste, gorące i sycające posiłki, pachnące aromatycznymi przyprawami. Pieczone warzywa z dodatkiem przypraw, ziół i olejów roślinnych, same w sobie stanowią bardzo odżywcze danie. A w towarzystwie dobrej jakości sera – pełnowartościowy posiłek.

Czym się kierować, szukając najlepszego sera żółtego do zapiekania? – *Powinniśmy wybierać sery twarde i dojrzałe. Bardzo dobrze rozpuszcza się zarówno Gouda, Aldamer, jak i ser Edamski, jednak prawdziwe bogactwo smaków i aromatów uzyskamy mieszając różne gatunki serów* – podpowiada Ewa Polińska z MSM Mońki.

Jednym z najprostszych, ale i najbardziej spektakularnych dań, łączących w sobie bogactwo substancji odżywczych warzyw korzeniowych i aromatów najwyższej jakości serów, są patisony faszerowane pomidorami i serem morskim. Przepis zamieszczamy na końcu artykułu.

Polska korzeniami stoi

O ile wybór warzyw do zapiekania wydaje się stosunkowo prosty, sen z powiek początkującym kucharzom spędza wybór odpowiedniego sera, który łatwo rozpuści się pod wpływem temperatury, ale pozostanie miękkim i ciągnącym się po wyjęciu z piekarnika.

– *Najważniejszym czynnikiem wpływającym na łatwość topienia się sera jest jego wilgotność. Sery o większej wilgotności topią się znacznie lepiej ze względu na luźniejsze rozłożenie białek mleka, uwalniających się podczas produkcji sera.* – wyjaśnia Ewa Polińska z MSM Mońki. – Sery suche po roztopieniu są znacznie bardziej oleiste i wyraźnie oddzielają się od reszty składników. Również okres dojrzewania sera ma znaczący wpływ na jego zdolność topienia. Im dłużej ser dojrzewa, tym bardziej ziarnisty i tłusty będzie po poddaniu obróbce termicznej.

Jeżeli chcesz zaskoczyć swoich gości wyjątkowym połączeniem warzyw korzeniowych i sera, spróbuj przepisu na dyniowy strudel z Aldamerem, zamieszczony pod tekstem. Dodatkiem do niego może być mix pieczonych warzyw korzeniowych z dodatkiem ziół i oleju roślinnego.

Zadбай

o swój wewnętrzny ogień

Jesień to czas, kiedy cała przyroda zwalnia tempo, co widać także na przykładzie metabolizmu. – *Aby utrzymać ciało w najlepszej formie, warto postawić na dietę wzmacniającą proces spalania. Posiłki powinny być ciepłe, rozgrzewające, spożywane bez pośpiechu i w regularnych odstępach czasu. Między posiłkami warto popijać herbaty ziołowe, a zimne salatek zastąpić np. aromatycznymi zapiekankami warzywno-serowymi.* – radzi dietetyk kliniczna Roksana Środa z MajAcademy.

Bez względu na porę roku warto zadbać, by niepotrzebnie nie marnować jedzenia. Kuchnia zero waste jest nie tylko bardziej ekologiczna i ekonomiczna, ale także wzmacnia nasze samopoczucie, budując jeszcze silniejsze więzy z otaczającą nas przyrodą. Zapiekanki to dania, które idealnie wpisuje się w tę ideę. Zapiekanki warzywno-serowe są bowiem nie tylko smacznym pomysłem na rozgrzewający obiad lub kolację, ale także doskonałym pomysłem na wykorzystanie wszystkiego, co znajdziemy w naszych lodówkach i spiżarniach.

Kolorowa zapiekanka z burakiem

Składniki:

- 2 średnie ziemniaki
- 4 małe buraki czerwone
- 1 cebula
- 1 żółta papryka
- 1 zielona papryka
- 1 pomarańczowa papryka
- 40 dag żółtego sera Gouda
- oliwa

Wykonanie:

Ziemniaki i buraki obrać. Gotować osobno tak długo, by pozostały lekko chrupiące. Odcedzić i pokroić na cienkie plasterki. Cebulę zeszklić na odrobinie oliwy. Paprykę umyć, usunąć gniazda nasienne, pokroić w grubą kostkę i lekko podsmażyć. Ser zetrzeć na tarce o grubych oczkach.



Królewski Ślub W Pałacu



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





Ministerstwo Sportu i Turystyki

„Eko Zegrze – program budowania kompetencji kadr oraz świadomości ekologicznej społeczności lokalnej dla potrzeb rozwoju turystyki zrównoważonej w regionie Jeziora Zegrzyńskiego”.

Zadanie realizowane z dofinansowaniem ze środków Ministra Sportu i Turystyki na realizację zadań z zakresu turystyki w 2022 r. w ramach Priorytetu 3. Rozwój kwalifikacji kadr zawodowych i społecznych dla potrzeb turystyki w zakresie poprawy jakości świadczonych usług. Umowa nr 2022/0007/1870/UDOT/DT/BP.

Lokalna Organizacja Turystyczna „Przystań w sercu Mazowsza” zaprasza do korzystania z materiałów szkoleniowych i edukacyjnych z zakresu zrównoważonej turystyki, które powstały w ramach realizacji projektu pod nazwą „Eko Zegrze – program budowania kompetencji kadr oraz świadomości ekologicznej społeczności lokalnej dla potrzeb rozwoju turystyki zrównoważonej w regionie Jeziora Zegrzyńskiego”.

MATERIAŁY DOSTĘPNE NA:

zegrze.org/eko-zegrze-dla-zrownowazonej-turystyki/materialy-edukacyjne/

Wartość projektu: 96 440,14 zł, dofinansowanie: 70 675,00 zł.



Lokalna Organizacja Turystyczna „Przystań w sercu Mazowsza”
05-119 Legionowo, ul. gen. W. Sikorskiego 11, tel. 606 509 548, e-mail: lot@zegrze.org

piątek

25 listopada

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:20 Jak dwie krople wody - film obyczajowy 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:30 Agape - magazyn 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:35 Ranczo - serial obyczajowy 09:35 Komisarz Alex - serial kryminalny 10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny 11:25 Kasta - serial paradokumentalny 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:35 Agropogoda - magazyn 12:45 Magazyn Rolniczy - program informacyjny	04:55 Na sygnale - serial fabularny 05:30 M jak miłość - serial 06:20 Anna Dymna - spotkajmy się 06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy 07:30 Pytanie na śniadanie 10:30 Gra na Maksa - serial 10:40 Mundial 2022 - grupa B: Walia - Iran, prod. Swazjcaria, 2022 13:15 Gra na Maksa - serial 13:25 Dla niesłyszących - serial obyczajowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularny 15:10 Wydział kryminalny 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Zakazany owoc 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej	05:50 Uwaga! - magazyn 06:10 Ukryta prawda - program obyczajowy 07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:40 Doradca smaku 11:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:55 Tajemnice miłości 14:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:10 Ten moment 16:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 17:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 19:00 Fakty 19:30 Sport 19:40 Pogoda 19:50 Uwaga! 20:00 Szazam! - film przygodowy, USA, 2019,	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski - serial kryminalny 09:40 Sekrety rodziny - serial kryminalny 10:40 Dlaczego ja? 11:40 Gliniarze 12:50 Wydarzenia 13:20 Interwencja - magazyn 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda	07:00 Muzyczne poranki 07:20 Informacje kulturalne 07:50 Co dalej? - program publicystyczny 08:25 Kronos - Inteligencja - magazyn kulturalno-społeczny 09:10 Akcja pod Arsenałem - dramat, reż. Jan Łomnicki, wyk. Cezary Morawski, Mirosław Konarowski, Magdalena Wołkiewicz, Jan Englert, Lidia Korsakówna, Zbigniew Zapasiewicz, Tadeusz Łomnicki, Piotr Dejmek 11:00 Arsene Lupin - serial 12:05 Penderecki. Droga przez labirynt - film 13:15 Komediantka - serial 14:20 W pustyni i w puszczy - film przygodowy 17:55 Res Poloniae - O Polsce z oddali 18:30 Informacje kulturalne 18:55 Reżyserzy	06:00 Kobra - oddział specjalny 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 10:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny 11:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 12:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 13:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 14:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 16:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 20:00 Cudzoziemiec 22:10 Twierdza 01:00 Showgirls	04:50 Szkoła 06:45 40 kontra 20 07:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 10:50 Opowieści małżeńskie 11:50 Zagadki losu 12:50 Ten moment 13:55 Rozwód. Walka o wszystko 14:55 Tajemnice miłości 15:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:55 Zagadki losu 17:55 Młodość na zamówienie - program rozrywkowy 18:25 Jestem z Polski 19:30 Perfect Picture 20:30 40 kontra 20 - program 21:35 Idealny facet - film komedia, USA, 2005, reż. Mark Rosman, wyk. Hilary Duff, Heather Locklear, Chris Noth, Mike O'Malley, Ben Feldman, Vanessa Lengies, Aria Wallace	06:00 Top 10 - Lista Przebojów 07:00 Strażnik Teksasu 09:00 Pierwsza miłość 09:50 Kocham. Przepraszam. Dziękuję 10:50 Anatomia głupoty 11:55 Galileo 13:55 STOP Drogówka 16:00 Policjantki i Policjanci 17:00 Łowcy Skarbów. Kto da więcej 19:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Gwiazdy Kabaretu 22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 00:00 Agent i pół - USA, 2016, reż. Thurber Rawson Marshall, wyk. Dwayne Johnson, Hart Kevin, Nicolet Danielle Gwiazda komedii Kevin Hart w roli Calvina, łagodnego księgowego, który czasy licealnej świetności ma już dawno za sobą. 02:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Telezakupy TV Okazje
13:00 Gra na Maksa - serial obyczajowy 19:30 Wiadomości 19:40 Mundial 2022 22:40 Gra na Maksa - serial 22:50 Diego - film dokumentalny, prod. Wielka Brytania, 2019, reż. Asif Kapadia 01:15 Obóz integracyjny - komedia, prod. Wielka Brytania, wyk. Jean - Claude Van Damme, Adam Brody, Dennis Haysbert 02:55 S. W. A. T. - Jednostka specjalna - serial 03:50 Ratownicy - serial 04:45 Notacje - cykl dokumentalny 04:55 Zakończenie	18:45 Zranione ptaki - serial obyczajowy 19:30 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:50 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny 21:50 Kabaret. Super Show 22:00 Dwojki - program kabaretowy 23:00 Hity wszech czasów - magazyn muzyczny 00:05 Kino relaks - Pan Mądraliński - komedia obyczajowa, prod. Francja, 2018, reż. Francois Prevot - Leygonie 01:55 Ślady zbrodni - thriller 03:35 Córka mojego kumpla - film obyczajowy 05:05 Zakończenie	22:50 Dracula: Historia nieznaną - film przygodowy, USA, Japonia, 2014, reż. Gary Shore, wyk. Luke Evans, Sarah Gadon, Dominic Cooper, Charles Dance 00:40 Kuba Wojewódzki 01:45 Na granicy światów - serial 02:45 Szpital - program obyczajowy 03:45 Uwaga! - magazyn 04:05 Zamieszkać na plaży 04:35 Recepta na stary dom 05:05 Jak to jest zrobione - serial dokument 05:30 Kto was tak urządził	20:00 Gierek Gierek to nazwisko, o którym słyszał w Polsce każdy, ale nikt nie zna jego prawdziwej historii. Kim był naprawdę? O czym marzył? Z kim się przyjaźnił? Komu ufał? Kogo kochał? Kto go zdradził? Historia człowieka, który dziś wciąż budzi skrajne opinie porusza dogłębnie. Polityka bywa brudna, ale gdy dotyka ona całej rodziny, cena okazuje się zbyt duża do zapłacenia. 23:15 World War Z 01:50 Indiana Jones i ostatnia krucjata 04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy 05:25 Telezakupy TV Okazje	20:05 Wieczór kinomana - Człowiek, który spadł na Ziemię - film science fiction, prod. Wielka Brytania, 1976, reż. Nicolas Roeg, wyk. David Bowie, Rip Torn, Candy Clark, Buck Henry 22:40 Zaginione - odnalezione - magazyn 23:05 Prawie człowiek - film dokumentalny 00:10 Gomorra - serial 01:15 Teraz animacje! 01:45 Głina - film sensacyjny 03:35 Informacje kulturalne 04:05 Kino nocne - Paul Verhoeven, filmowiec prowokator - film 05:30 Afisz kulturalny ekstra 05:45 Jeszcze więcej kultury	03:35 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 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 powodu różnych życiowych zawirowań. Są to zarówno osoby starsze, potrzebujące środków do życia, jak i młode, które zastawiają na kilka dni laptop czy telefon. 04:35 Zobacz to! Blok powtórkowy: Menu na miarę	23:35 Uprowadzona - film sensacyjny, USA, Wielka Brytania, Francja, 2008, reż. Pierre Morel, wyk. Liam Neeson, Maggie Grace, Leland Orser, Jon Gries, Holly Valance, Famke Janssen Bryan, były agent służb specjalnych, rusza do Paryża, by ratować swoją 17-letnią córkę porwaną przez gang handlujący kobietami. 01:30 Trzy noce z duchami - Wielka Brytania 02:30 Tam, gdzie czają się duchy 04:30 Druga strona medalu - talk show prod. Polska	11:25 Głos Polski 11:35 Ostatni rzeźbiarz w szkole 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje 12:20 Ziemia obiecana 13:05 Danuta Siedzikówna „Inka” 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 100 cudownych miejsc na świecie 14:30 Zrozumieć Antycywizację 14:55 Słowo życia 15:00 Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia 15:20 Mocni w Wierze 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Sódmy Sakrament 16:35 Święty na każdy dzień 16:40 Prosto o gospodarce 17:00 Młodzi z Pasją 17:15 Trzej generałowie 17:30 Geopolityka 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje 18:15 Westerplatte 19:00 Warto zauważyć.... 19:30 Brat Franciszek 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzną 21:00 Apel

24 LISTOPADA 2022r.

CZWARTEK od godz. 8:00

Termin obowiązywania w dniach 24-26 LISTOPADA 2022 r.



WIELKIE LEGIONOWO CH



PAMIĘĆ 64 GB

ŁĄCZNOŚĆ 5G

MODEL 3 GENERACJI

~~2899~~ zł **1999** zł

-900 zł

IPHONE SE

iPhone SE

Ze względu na ograniczoną liczbę produktów objętych akcją każdemu klientowi sprzedajemy po jednej sztuce do wcześniejszego wyczerpania zapasów, w sklepie CH MAXIM zlokalizowanym w Legionowie przy ul. Siwińsk

RTV EURO AGD



OTWARCIE

MAXIM, UL. SIWIŃSKIEGO 2



DOTYKOWY WYŚWIETLACZ AMOLED

DO 14 DNI PRACY NA BATERII

POMIAR SATURACJI

30 TRYBÓW ĆWICZEŃ



**OPASKA MI BAND 6
NFC XIAOMI**

~~199 zł~~ **149 zł**
-50 zł

Uwaga: Ceny każdego z produktów promocyjnych z gazetki Wielka Otwarcie. Ceny produktów z gazetki obowiązują w dniach 24-26.11 2022 lub 27-29.11 2022 w MAXIM, ul. Siwińskiego 2. Promocja nie łączy się z innymi promocjami cenowymi. Akcją objęty jest wybrany asortyment. Szczegóły u Doradcy Klienta.



sobota

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:05 Mister Twister - serial fabularnyzowany 06:00 Magazyn Ekspresu Reporтерów 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:40 Rok w ogrodzie 08:05 Rok w ogrodzie Extra - magazyn 08:20 Wojsko - polskie.pl 08:45 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych 09:15 Fascynujący świat - W jaskini nietoperzy 10:40 Noce i dnie - serial 11:55 Rolnik szuka żony - reality show 12:50 Z pamięci - felieton 13:00 Gra na Maksa - serial 13:10 Mundial 2022 - grupa C 16:30 Mundial 2022 - grupa D 19:30 Wiadomości 19:40 Mundial 2022 - grupa C 22:40 Gra na Maksa - serial	05:20 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial 07:55 Pytanie na śniadanie 10:30 Gra na Maksa - serial 10:40 Mundial 2022 - grupa D: Tunezja - Australia, prod. Szwajcaria, 2022 13:15 Gra na Maksa - serial 13:20 Rodzinny ekspres - magazyn 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - widowisko 16:20 Na dobre i na złe - serial 17:20 Smaki świata - magazyn 17:50 Słowo na niedzielę 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Postać na milion 19:35 Lajki! 20:00 Roztańczony PGE Narodowy 2022 - koncert	06:20 Uwaga! - magazyn 06:35 Ukryta prawda 07:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:30 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Ruka - studio sport 09:00 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Ruka - konkurs indywidualny 10:05 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Ruka - studio sport 10:15 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Ruka - konkurs indywidualny 11:00 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Ruka - studio sport 11:30 Na Wspólnej - serial obyczajowy 13:30 MasterChef 15:15 Top Model 16:50 Ślub od pierwszego wejrzenia	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:25 Film o pszczołach 10:10 Ewa gotuje 10:35 Nasz Nowy Dom 11:40 Bogaty Dom - Biedny Dom 12:55 Górale 13:30 Drwale i inne opowieści Bieszczadu 14:35 Rolnicy. Podlasie 15:45 Wieżenie 17:45 Chłopaki do wzięcia 18:50 Wydarzenia 19:15 Prezydenci i Premierzy 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:00 Smerfy 2 Gargamel po raz kolejny zagraża ich spokojnemu życiu. Tym razem okrutny czarownik tworzy podobne do smerfów stworki. By je ożywić, niezbędne jest wypowiedzenie zaklęcia, które zna tylko Smerfetka.	07:00 Piwnica Wandy Warszawskiej - program muzyczny 07:50 Informacje kulturalne - informator kulturalny 08:20 Wydarzenie aktualne 08:55 Tamte lata, tamte dni - Halina Kunicka - magazyn 09:35 Analogowy wizjoner - film dokumentalny, prod. Niemcy, 2020, reż. Jens Meurer 11:25 Serialowa nostalgia - Kapitan Sowa na tropie - serial 12:05 Kapitan Sowa na tropie - serial 12:45 Giuseppe w Warszawie - komedia, reż. Stanisław Lenartowicz, wyk. Elżbieta Czyżewska, Antonio Cifariello, Zbigniew Cybulski, Jarema Stępowski 14:35 Dzika muzyka - Muzyka z puszczy - magazyn 15:15 Festiwal Eufonie 2021 - koncert	06:00 Następny proszę! Taki jest świat - program informacyjny 07:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy Prowadzenie lombardu to zajęcia ciekawe, momentami ekscytujące, ale często i niebezpieczne. Bohaterami serialu są: właściciel Kazimierz Barski, jego rodzina, pracownicy oraz klienci, którzy pojawiają się w lombardzie z powodu różnych życiowych zawirowań. Są to zarówno osoby starsze, potrzebujące środków do życia, jak i młode, które zastawiają na kilka dni laptop czy telefon 20:00 Mocne sobotnie kino: 60 sekund - film sensacyjny	05:05 Szkoła 06:05 Przystanek Bieszczady 07:00 Tom i Jerry Show - animacja animowany 07:30 Maska - film komedia, USA, 1994, reż. Charles Russell, wyk. Jim Carrey, Cameron Diaz, Peter Riegert, Peter Greene, Amy Yasbeck, Richard Jeni 09:35 Ukryta prawda - serial, Polska 13:35 Zagadki losu 14:30 Papiery na szczęście - serial, Polska 15:30 Na pewno, być może - film komedia, USA, Francja, Niemcy, Wielka Brytania, 2008, reż. Adam Brooks, wyk. Ryan Reynolds, Isla Fisher, Abigail Breslin, Elizabeth Banks, Rachel Weisz, Kevin Kline 17:50 Grinch: Święt nie będzie - film rodzinny, USA, 2000, reż. Ron Howard	07:00 Gwiazdy Kabaretu 07:25 Galileo 10:35 Powrót do przyszłości 13:00 Agenci. Biuro Detektywistyczne 15:00 STOP Drogowka 17:00 Policjantki i Policjanci 22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 00:00 Jason Bourne - USA, Chiny, 2016, reż. Greengrass Paul, wyk. Cassel Vincent, Damon Matt, Jones Tommy Lee Była amerykańska agentka Nicky Parsons dokonuje włamania do serwerów CIA kradnąc tajne dane dotyczące nielegalnych programów agencji. Kobieta odnajduje byłego zabójcę, Jasona Bourne'a w Atenach prosząc o pomoc w rozwikłaniu zagadki nowego programu szpiegowskiego o kryptonimie Iron Hand. 02:35 SuperLudzie 03:05 Ucho Prezesa
FILM S-F	DRAMAT	PROGRAM ROZRYWKOWY	FILM AKCJI	FILM FAMILIJNY	FILM SENSACYJNY	FILM PRZYGODOWY	TV Trwam
22:50 Hit na sobotę - Casino Royale - film sensacyjny, prod. USA, 2006, reż. Martin Campbell, wyk. Daniel Craig, Eva Green, Mads Mikkelsen, Judi Dench, Jeffrey Wright 01:25 Pośród wrogów - dramat, prod. USA, 2013, reż. Mark Schmidt, wyk. Jonas Armstrong, Ben Kingsley, Simon Kunz 03:25 Złote runo - komedia, reż. Janusz Kondratiuk, wyk. Zbigniew Buczkowski, Zbigniew Mazurek, Sylwia Ross, Monika Bolly, Wiesław Rudzki, Roman Kondratiuk, Stanisława Celinska, Eugeniusz Priwieziencew 04:50 Z pamięci - felieton	21:55 Zostań, jeśli kochasz - dramat, prod. USA, 2014, reż. R.J. Cutler 23:55 Córka mojego kumpla - film obyczajowy, prod. USA, 2011, reż. Julian Farino, wyk. Hugh Laurie, Oliver Platt, Catherine Keener, Adam Brody, Leighton Meester 01:40 Błękitna głębia 2: Rafa - thriller, prod. USA 03:15 Mała wielka miłość - film obyczajowy, reż. Łukasz Karwowski, wyk. Agnieszka Grochowska, Joshua Leonard, Agnieszka Piłaszewska, Mikołaj Grabowski, Marcin Bosak, Łukasz Simalt 05:15 Rodzinka.pl - serial komediowy	17:55 Kuchenne rewolucje - program rozrywkowy prod. Polska 19:00 Fakty 19:30 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich 19:35 Pogoda 19:45 Uwaga! - magazyn 20:00 Mam talent 22:25 Złe Mamuśki II: Jak przetrwać święta - film komedia, USA, Chiny, 2017, reż. Jon Lucas, Scott Moore 00:40 Lucy - film sensacyjny, Francja, 2014, reż. Luc Besson 02:30 Szpital - program obyczajowy 03:30 Uwaga! - magazyn 03:50 Zamieszkać na plaży	22:15 Niezniszczalny Elijah Price przychodzi na świat w 1961 r. w Filadelfii z kończynami połamanymi w trakcie porodu. Okazuje się, że ma wyjątkowo kruche kości, które skazują go na ciągłe urazy, pobyty w szpitalu, docinki kolegów i życie w izolacji. Udręczonego własną delikatnością chłopaka fascynują silne, niepokonane postaci z komiksów. Dziecięcą fascynację przenosi w dorosłe życie, prowadząc sklep z ekskluzywnymi seriami komiksów dla kolekcjonerów. 00:50 World War Z 03:20 Świat według Kiepskich 04:40 Disco Gramy	16:25 Retro kino - Tomcio Paluszek - film familijny, prod. Francja, 2001, reż. Olivier Dahan, wyk. Nils Hugon, Catherine Deneuve 18:10 Do dzieła - magazyn 18:35 Legends Rocka - British Rhythm & Blues 19:00 Legends Rocka 19:30 Informacje kulturalne 20:00 Bilet do kina - Zabicie świętego jelenia 22:10 Kabaret Jeszcze Starszych Panów - Wieczór czwarty wspomnień. Smućteczek - widowisko 23:20 Seans kultowy - Kult - film fabularny 01:05 Wieczór kinomana 1 - Człowiek, który spadł na Ziemię - film science fiction	22:15 Wilk z Wall Street - film sensacyjny Historia Jordana Belforta, brokera, którego błyskawiczna droga na szczyt i rozrutny styl życia wzbudziły zainteresowanie FBI. 02:00 Kobiety mafii 2 Po objęciu władzy nad stolicą „Niania” wraz z gangiem postanawia wprowadzić do kraju narkotyki. 04:55 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska 05:50 Dyżur - serial dokumentalny prod. Polska	20:00 Mumia: Grobowiec Cesarza Smoka - film przygodowy, Kanada, Niemcy, USA, 2008, reż. Rob Cohen, wyk. Brendan Fraser, Jet Li, Maria Bello, John Hannah 22:25 Zanim odejdą wody - film komedia, USA, 2010, reż. Todd Phillips, wyk. Robert Downey Jr., Zach Galifianakis, Michelle Monaghan, Jamie Foxx, Juliette Lewis 00:25 Wygrać ze śmiercią - film sensacyjny, USA, 1989, reż. Bruce Malmuth, wyk. Steven Seagal, Kelly Le Brock, Bill Sadler, Frederick Coffin 02:30 Tam, gdzie czają się duchy	10:40 Polski Punkt Widzenia 11:00 Kropelka radości 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Warto zauważyć... 12:50 Siódmy Sakrament 13:15 Święty na każdy dzień 13:20 Ocalić od zapomnienia 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 100 cudownych miejsc 14:35 Natura Obiektywnie 15:00 Regai 15:30 Wierzę w Boga 16:00 Informacje dnia 16:10 Historia PL 17:00 Z Parlamentu Europejskiego 17:25 Święty na każdy dzień 17:30 Nowa Ewangelizacja 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Manna z Nieba 19:45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnogórski

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

niedziela

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:05 Sprawa dla reportera 06:00 Słownik polsko@polski 06:25 Wojsko - polskie.pl 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 Czas w las - magazyn 09:35 Okrasa tamie przepisy 10:10 Klasztorne smaki według Remigiusza Rączki - magazyn kulinarny 10:45 Zmiennicy - serial 11:55 Między ziemią a niebem 12:00 Anioł Pański 12:15 Między ziemią a niebem 12:55 Z pamięci - felieton 13:00 Gra na Maksa - serial 13:10 Mundial 2022 19:25 Gra na Maksa - serial 19:30 Wiadomości 19:40 Mundial 2022	05:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial 07:55 Pytanie na śniadanie 10:30 Gra na Maksa - serial 10:40 Mundial 2022 - grupa E: Japonia - Kostaryka, prod. Szwajcaria, 2022 13:10 Gra na Maksa - serial 13:20 Program rozrywkowy 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - widowisko muzyczne 16:15 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny 17:05 Lajki! 17:30 Zaczynaj od zdrowia - magazyn 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:50 Na sygnale - serial fabularnyzowany	05:50 Uwaga! - magazyn 06:05 Ukryta prawda 06:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:55 Madagwiazdka - film komedia, USA, 2009, reż. David Soren, wyk. Ben Stiller, Chris Rock, David Schwimmer, Jada Pinkett Smith, Cedric the Entertainer, Andy Richter, Carl Reiner 08:30 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Ruka 11:40 Co za tydzień - magazyn 12:30 Mam talent - program 15:05 Shazam! - film przygodowy, USA, 2019 17:55 Totale remonty Szlagowskiej 19:00 Fakty 19:30 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich 19:45 Uwaga! - magazyn 20:00 MasterChef	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Potwory kontra Obcy 10:35 Brzdąc w opałach - USA, 1994, reż. Read Johnson Patrick, wyk. Joe Mantegna, Lara Flynn Boyle, Joe Pantoliano, Haley Brian, Nixon Cynthia Komedia familijna. Trzej kidnaperzy postanawiają porwać dziecko zamożnego przemysłowca. Pod pretekstem fotografowania chłopca pojawiają się w domu jego rodziców. Akcja kończy się powodzeniem, jednak sprytny brzdąc korzystając z pierwszej nadarzającej się okazji wymyka się porwywaczom i odkrywa niedostępną dla niego do tej pory tajemnicę i pokusy wielkiego miasta... 12:45 Smerfy 2	07:00 Blues minus. Jonasz Kofta - największe przeboje 08:00 Nabożeństwo ewangelickie w Koszalinie 09:05 Od ucha do ucha - Adam Sztaba o muzyce - Polonez Wojciecha Kilara - koncert 09:45 Mały Kominarczyk Benjamin Brittena 10:40 Angielskie śniadanie - Robin z Sherwood - serial, prod. Wielka Brytania, 1983 11:45 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny 12:25 Zezowate szczęście - komediodramat 14:30 Wędrowiec Polski 15:05 Barbara Hannigan. Crazy Girl Crazy 16:45 Zaginione - odnalezione 17:15 Niedziela z... Joanną Żółkowską 19:30 Informacje kulturalne - informator kulturalny	06:30 Prawdziwe motywy - serial kryminalny Serial opowiada o skomplikowanych relacjach międzyludzkich - rodzinnych, przyjacielskich i partnerskich, w których targani emocjami bohaterowie dopuszczają się różnych przestępstw. W każdym odcinku serialiści policjanci mierzą się z jedną sprawą kryminalną, w której motywem sprawcy były uczucia - miłość, nienawiść, zazdrość czy pożądanie. 10:30 Wyscig marzeń 12:35 Zaczarowana - film obyczajowy 14:35 Smoki i mieczem 16:35 Kariera frajera 18:25 Taxi 3 20:00 Niedziela z gwiazdami: Anna 22:20 Kolibier	05:05 Szkoła 06:05 Przystanek Bieszczady 07:00 Tom i Jerry Show - animacja animowany 07:35 Elf - film komedia, USA, 2003, reż. Jon Favreau, wyk. Will Ferrell, James Caan, Bob Newhart, Edward Asner, Mary Steenburgen 09:30 Ukryta prawda - program obyczajowy 14:35 Perfect Picture 15:40 Idealny facet - film komedia, USA, 2005, reż. Mark Rosman, wyk. Hilary Duff, Heather Locklear, Chris Noth, Mike O'Malley, Ben Feldman, Vanessa Lengies, Aria Wallace 17:45 Mumia: Grobowiec Cesarza Smoka - film przygodowy, Kanada, Niemcy, USA, 2008, reż. Rob Cohen, wyk. Brendan Fraser, Jet Li, Maria Bello	06:00 Interwencja 06:15 Jaś Fasola radzi 06:25 W zakamarkach mózgu 07:25 Galileo 09:30 Hobbit: Niezwykła podróż 13:10 Agent XXL: Rodzinny interes - USA, 2011, reż. Whitesell John, wyk. Lawrence Martin, Jackson Brandon T., Lucas Jessica Niezrównana Mamusia znowu w akcji! Martin Lawrence powraca w kolejnej znakomitej komedii sensacyjnej o wyczynach agenta FBI, Malcolma Turnera i jego drugiego wcielenia - Mamusi. 15:35 Hobbit: Bitwa Pięciu Armii 19:00 Lowcy Skarbów. Kto da więcej 20:00 Wróg u bram 22:45 Agent i pół - USA, 2016, reż. Thurbur Rawson Marshall 01:00 W zakamarkach mózgu 01:55 Śmierć na 1000 sposobów 02:55 SuperLudzie
REALITY SHOW	TELETURNIJ	FILM SENSACYJNY	KOMEDIA	FILM FABULARNY	FILM KRYMINALNY	FILM SENSACYJNY	TV Trwam
22:00 Rolnik szuka żony - reality show 23:05 Zakochana Jedynka - Pełnia życia - film obyczajowy, prod. Wielka Brytania, 2017, reż. Andy Serkis, wyk. Andrew Garfield, Claire Foy, Tom Hollander 01:10 Casino Royale - film sensacyjny, prod. USA, 2006, reż. Martin Campbell, wyk. Daniel Craig, Eva Green, Mads Mikkelsen, Judi Dench, Jeffrey Wright 03:40 Bhutan, dyktatura szczęścia - film dokumentalny, prod. Francja, 2020, reż. Alexandre Spalaitkovitch 04:40 Z pamięci - felieton 04:45 Zakończenie	20:00 Postać na milion - teleturniej 21:00 Gdzie jesteś, Bernadette? - komedia, prod. USA, 2018, reż. Richard Linklater, wyk. Cate Blanchett, Kristen Wiig, Judy Greer 23:00 Kino bez granic - Dziewczyna we mgle - film fabularny, prod. Włochy, 2017, reż. Donato Carrisi, wyk. Toni Servillo, Alessio Boni, Galeata Ranzi, Jean Reno 01:20 Mój Nikifor - dramat, reż. Krzysztof Krauze, wyk. Krystyna Feldman 03:15 Zostań, jeśli kochasz - dramat, prod. USA 05:05 Zakończenie	21:35 Ścigani - film sensacyjny, USA, Niemcy, 2008, reż. Timur Bekmambetow, wyk. James McAvoy, Angelina Jolie, Morgan Freeman, Terence Stamp, Thomas Kretschmann, Chris Pratt 23:45 Ultimatum Bourne'a - film sensacyjny, USA, Niemcy, 2007, reż. Paul Greengrass, wyk. Matt Damon, Julia Stiles, David Strathairn, Scott Glenn, Albert Finney, Joan Allen 02:15 Zabójcza broń - serial 03:15 Kwatery Hitlera - program dokumentalny 04:15 Uwaga! - magazyn 04:35 Zamieszkać na plaży 05:05 Recepta na stary dom 05:30 Jak to jest zrobione - serial dokument	15:00 Kochaj albo rzuć - komedia 17:40 Nasz Nowy Dom 18:50 Wydarzenia 19:30 Państwo w Państwie 20:00 RYJEK - XXVI Rybnicka Ryjeń Kabaretowa - Gala Finałowa 22:10 Indiana Jones i królestwo kryształowej czaszki Indiana i jego towarzysze Mac właśnie wymknęli się z rąk sowieckich agentów i wracają do domu. Wkrótce potem Indiana Jones dowiaduje się od Marshall College, że jego ostatnie wyczyny nie spodobały się przedstawicielom rządu. 00:55 Nienawiść, którą dajesz 03:45 Świat według Kiepskich	20:00 Na karuzeli życia - film fabularny, prod. USA, 2017, reż. Woody Allen, wyk. Kate Winslet, Juno Temple, Justin Timberlake 21:50 Scena muzyczna - Orkiestra Ludwika Sarskiego 22:45 Trzeci punkt widzenia 23:25 Traffic - film sensacyjny, prod. USA, Niemcy, 2000, reż. Steven Soderbergh, wyk. Michael Douglas, Benicio del Toro, Catherine Zeta-Jones, Dennis Quaid 02:05 Teraz animacje! - Wychodzić po papierosy - film animowany, prod. Francja, 2018, reż. Osman Cerfon 02:35 Kino nocne - Zabicie świętego jelenia 04:50 Legends Rocka	00:35 Oczy smoka - film kryminalny Ryan Hong przeciwstawia się skorumpowanemu glinię. W tym celu skorzysta z pomocy swoich wrogów - dwóch konkurujących gangów. 02:20 Zobacz to! Blok powtórkowy: Dyżur - serial dokumentalny 03:00 Taki jest świat - program informacyjny 04:00 Następny proszę! 05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy Serial opowiada o dwóch przyjaciół Wojtku i Ryszardzie którzy wychowali się w domu dziecka, a po latach postanowili otworzyć warsztat.	20:00 Taken 2 - film sensacyjny, Francja, Wielka Brytania, USA, Turcja, 2012, reż. Olivier Megaton, wyk. Liam Neeson, Famke Janssen, Maggie Grace, Leland Orser, Jon Gries, D.B. Sweeney, Rade Serbedžija 22:05 Kuloodporni - film sensacyjny, USA, 1996, reż. Ernest R. Dickerson, wyk. Damon Wayans, Adam Sandler, James Caan, Jeep Swenson, James Farentino, Bill Nunn 23:50 Na pokuszenie - film obyczajowy, USA, 2017, reż. Sofia Coppola, wyk. Colin Farrell, Nicole Kidman, Kirsten Dunst 01:45 Tam, gdzie czają się duchy	10:40 Próba wiary 11:30 Czas Rorat 11:55 Święty na każdy dzień 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:15 Papież Polak do Rodaków 12:55 Muzyczne chwile 13:00 Spotkania w zaświatach 13:40 Fatimskie orędzie nadziei 14:35 Słowo życia 14:40 Drzwi do lasu 15:00 Wież - to też Polska 16:00 Informacje dnia 16:10 Koncert zyczeń 16:45 Prawda a historia 17:00 Zostań Żołnierzem RP 17:15 Muzyczne chwile 17:30 Sól Ziemi 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Moja katolicka rodzina 2

Redaguje:
Władysław Firlik



DORADZTWO I SZKOLENIA

- Szkolenia BHP
- Szkolenia z pierwszej pomocy
- Kursy obsługi wózków widłowych
- kursy obsługi suwnic, nożycówek, wciągników

tel. 604-984-167 biuro@sabix.pl

AUTO NAPRAWA

• MECHANIKA • GEOMETRIA • CZĘŚCI
• WYWAŻANIE KÓŁ • KLIMATYZACJA

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

MOTOKLINIKA

mgr inż. Zbigniew Książek

MECHANIKA I ELEKTRYKA SAMOCHODOWA
WSZYSTKICH MAREK

Legionowo, Ul. Wrzosowa 11a www.motoklinika.auto.pl
tel. 22 784 44 50, 504 688 558

Wójt Gminy Winnica

informuje, że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy w Winnicy, ul. Pułtуска 25, 06-120 Winnica, w okresie 21 dni, licząc od dnia 15.11.2022r. będzie wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonej do oddania w najem oznaczonej nr ewid. 174/13 położonej w miejscowości Winnica gmina Winnica.

Wójt Gminy Winnica
mgr Robert Wróblewski



ZGŁASZANIE AWARII I USZKODZEŃ ORAZ BIEŻĄCE INFORMACJE O AWARIACH I PRACACH PLANOWYCH

TEL. 991

PGE Dystrybucja S.A Oddział Warszawa RE Legionowo
zawiadamia, że planowana jest przerwa w dostawie energii elektrycznej dla odbiorców zamieszkałych:

POWIAT LEGIONOWSKI			
Data	gmina, miejscowość nazwy i zakres numerowy ulic	Numer i nazwa stacji	Wylączenia w godzinach
23.11.2022	Marynino 2, 3, 4, 5, 6, 7, 7A, 8, 10, 11A, 12, 13, 14, 15A, 16, 17, 18, 18A, 19, 19A, 20, 21, 21A, 22, 22A, 23, 24, 25, 25B, 25C, 26, 26C, 27, 28, 29, 29A, 30, 30I, 31, 32, 33, 33D, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 40A, 40G, 40H, 40I, 41, 42, 42A, 43, 43A, 45, 46, 46A, Prosta, Sosnowa ul. Cedrowa ul. Dębowa ul. Leszczynowa ul. Leśny Zakątek ul. Przyjazna ul. Sezamkowa ul. Słoneczna 46B, 47, 47A, 48, 49A, 50, 54, 54D, 55, 64, 81, 81/3, 81/34, 83/2, 89 ul. Zagłowa Serock ul. Moczydło ul. Chabrowa ul. Pod Lasem ul. Żytnia Kępiaste Pobytkowo Małe nr 45, 62, 63, 65, 66, 66A Wólka Zalewska nr 9, 10, 11A, 12 Dębinki	04A0127 (SEROCK AUTO GAZ), 04-1064 (DEBINKI 1), 04-0615 (KĘPIASTE DZIAŁKI), 04-1423 (MARYNINO 2), 04-0582 (MARYNINO 4), 04-1169 (DEBINKI HYDROFORNIA), 04-1455 (KAROLINO DZIAŁKI), 04-0581 (MARYNINO 3), 04-1719 (SEROCK PAJĄK), 04-0395 (KAROLINO), 04-1019 (KĘPIASTE), 04-1003 (KĘPIASTE 2), 04-0664 (DEBINKA K/MARYNINA), 04-1063 (MOCZYDŁO), 04-1909 (MARYNINO DEBOWA), 04-0583 (MARYNINO DZIAŁKI REKREACYJNE), 04-0042 (MARYNINO)	08:00-14:00
24.11.2022	Wola Kiełpińska 23, 30, 32 Karolino 37, 37A-D, 39, 40, 41, 42, 43, 44 Miętowa ul. Babie Lato Prosta od 44 do 55, 80 ul. Promyka 1, 2, 3, 4, 5, 35, 36 Ludwinowo Zegrzyńskie Stasi Las ul. Prosta ul. Główna 36, 36A, 38, 40, od 41 do 68 Borowa Góra ul. Krótka ul. Nasielska 59 Prosta 44A, 44D, 45, 45A, 45D, 46, 47, 48, 50, 51, 52, 53, 53A, 53B, 55, 56A Karolińska 29, 31 Rolna, Babie Lato, Miętowa	04-0828 (WOLA KIEŁPIŃSKA MPM), 04A6026 (SEROCK OBWODNICA), 04-0852 (KAROLINO 2), 04-0288 (LUDWINOWO ZEGRZYŃSKIE 3), 04-0400 (LUDWINOWO ZEGRZYŃSKIE 1), 04-0287 (LUDWINOWO ZEGRZYŃSKIE 2), 04-0592 (KAROLINO STASILAS 2), 04-0346 (BOROWA GÓRA 4)	08:00-14:00
24.11.2022	Chotomów ul. Księżycowa 30, 32, 32A ul. Obrońców Modlina 36-58	04-0983 (CHOTOMÓW BAGIENNA 3)	08:00-12:00
25.11.2022	Jabłonna ul. Przylesie 34, 42, 46, 46A, 48A	04-1004 (JABŁONNA UL.PRZYLESIE)	09:00-13:00

Przerwy w dostawie energii elektrycznej spowodowane są koniecznością przeprowadzenia prac konserwacyjnych na urządzeniach energetycznych, za niedogodności przepraszamy

nadaj DROBNE na stronie
www.nadajdrobne.pl

PRACA

dam pracę

- Do pomocy przy produkcji. Dobre zarobki 609 577 362
PUL 52755
- Energiczne osoby do zakładu mięsnego z doświadczeniem lub bez 609 577 362
PUL 52754
- ZATRUDNIĘ DORYWCZO KIEROWCĘ Z KAT B. WARUNKI DO UZGODNIENIA. TEL. 501 226 520
LEG 52760

szukam pracy

- Sprzątanie mieszkań, domów, mycie okien, mam wieloletnie doświadczenie, rozważę również inne propozycje 506757853
LEG 52746
- Szukam pracy przy wykańczaniu budynków, Nieporęt, Józefów, Michałów, Wieliszew 698543034
LEG 52764

OGŁOSZENIA DROBNE

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

AUTO-MOTO

sprzedam

- Kupię KażdeAutoOsobowe Busy SkuteryMotory Najlepsze Ceny-NaRynku MożliwośćZwrotu0c MaszCośDzwoń NatychmiastowWyOdbiór Błyskawiczna Wycena Kupuję Calei rozbite Bez0c!Prze-gląduiDo Drobnych Napraw! ZadbaneAuta Zaświadczenia DoKasji 502964469
LEG 52584

EDUKACJA

korepetycje

- Doświadczony nauczyciel matematyki - szkoła podstawowa, ponadpodstawowa- skutecznie 506710424
LEG 52707

ZDROWIE

przychodnie



ultramedita
CENTRUM ZDROWIA KOBIECY
KLINIKA
GINEKOLOGICZNO - POŁOŻNICZA

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

- CENTRUM 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 52366

USŁUGI

remont i budowa

- Cyklina bezpyłowa, układanie 602 523 096
LEG 52660
- GLAZURNIK. Adaptacje, remonty. 600949651
NDM 52732

- HYDRAULIKA c.o. wod.-kan. kotłownia montaż wymiana 601377517
LEG 52759

- Malowanie-tapetowanie-remonty osobiście-solidnie 694065757
LEG 52381

Usł. ogólnobdowlane 507567910
PUL 52673

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



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

ogrodnicze



WYCINKA DRZEW METODĄ ALPINISTYCZNĄ
- SEKCYNNA WYCINKA DRZEW
- PRZYCINANIE PRZESWIETLANIE KORONY DRZEW
- USUWANIE DRZEW GAŁĘZI KONARÓW MARNYCH
- USŁUGI RĘBAKIEM - ZRĘBKOWANIE GAŁĘZI I WYWÓZ UROBKU
698 991 470
Z PODNOŚNIKA - MIEJSCA TRUDNO DOSTĘPNE - PROFESJONALNIE

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

OGŁOSZENIA DROBNE

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

transport

- Piasek podsypkowy, ziemia, rozbiórki, wywóz gruzu, wykopy 606212141
LEG 52753

finanse i prawo

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



Wiesława Nawrot



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

inne

- Anteny, usługi RTV, domofony, wideofony, alarmy. 608630582
LEG 52403
- Elektryk - złota ręczka 515010373
LEG 52739
- HURTOWA SPRZEDAŻ OLEJU NAPEŁDOWEGO I OPAŁOWEGO 728-008-002
NDM 52712



ROBERT
WYNAJEM I USŁUGI PODNOŚNIKIEM KOSZOWYM
602 86 57 86
www.robert.media.pl

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



OGŁOSZENIE

Zakład Wodociągów i Kanalizacji Sp. z o. o. w Nowym Dworze Mazowieckim ul. Rtm. Witolda Pileckiego 100, informuje o wszczęciu przetargu nieograniczonego na podstawie art. 701 - 705 ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. Kodeks cywilny (Dz.U. nr 16, poz. 93, z późn. zm) oraz Regulaminu Udzielania Zamówień Sektorowych Zakładu Wodociągów i Kanalizacji Sp. z o. o. w Nowym Dworze Mazowieckim” na wybór wykonawcy robót budowlanych dla zadania pt.

„Budowa sieci wodociągowej i kanalizacji sanitarnej w ul. Leśnej i ul. Pogodnej w Nowym Dworze Mazowieckim”

1. Przedmiotem zamówienia są roboty budowlane opisane szczegółowo w SIWZ rozdział III.
2. **Oferty należy składać wraz z załącznikami w formie elektronicznej na platformie zakupowej Open Nexus, dostępnej między innymi na stronie internetowej Zamawiającego <http://www.zwikndm.pl/> w zakładce „przetargi – platforma zakupowa”, do dnia 05.12.2022 r. do godz. 12:00**
3. **Wadium w wysokości 60 000,00 zł należy wnieść do dnia 05.12.2022 r. do godz. 12:00**
4. **Termin realizacji Zamówienia:** 360 dni od podpisania umowy.
5. Opis warunków udziału w postępowaniu opisuje szczegółowo SIWZ rozdział I.
6. **Otwarcie ofert** (elektronicznie na platformie zakupowej Open Nexus) nastąpi w dniu **05.12.2022 r. o godz. 12:30** w siedzibie Zakładu Wodociągów i Kanalizacji Sp. z o.o. ul. Rtm. Witolda Pileckiego 100 Nowy Dwór Mazowiecki, sala konferencyjna I piętro
7. **Kryteria oceny ofert i ich znaczenie** – cena 90 %, okres rękojmi i gwarancji – 10 %– cena 90 %, okres rękojmi i gwarancji – 10 %
8. Termin związania ofertą – 30 dni. Bieg tego terminu rozpoczyna się wraz z upływem terminu składania ofert.
9. Warunki zamówienia do sporządzenia oferty, tj. SIWZ oraz Regulamin Udzielania Zamówień Sektorowych Zakładu Wodociągów i Kanalizacji Sp. z o. o. w Nowym Dworze Mazowieckim” można uzyskać w siedzibie ZWiK Sp. z o.o. lub pobrać ze strony internetowej: www.zwikndm.pl. Sp. z o. o. w Nowym Dworze Mazowieckim” można uzyskać w siedzibie ZWiK Sp. z o.o. lub pobrać ze strony internetowej: www.zwikndm.pl.

eprasa.pl 13d2da97fd



Kombucha to jedno z najpoważniejszych źródeł fluoru w diecie, ale trzeba uważać ze spożyciem

Kombucha - zyskujący coraz większą popularność sfermentowany napój na bazie herbaty - jest jednym z głównych źródeł fluoru w diecie. Z tego względu trzeba bardzo uważać na to, ile się jej wypija. Zbyt wysokie spożycie może mieć poważne konsekwencje

Dr hab. Karolina Jakubczyk z Zakładu Żywności Człowieka i Metabolomiki Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie, autorka bloga popularnonaukowego Fitoscience (<https://fitoscience.pl/>) od lat zajmuje się badaniami zawartości związków fluoru w różnych rodzajach żywności. „Nie tylko sprawdzamy na hodowlach komórkowych, czy fluor faktycznie jest toksyczny dla organizmu, ale także jak to wygląda w kwestii pokarmów, które go zawierają, ponieważ takich badań w nauce, nie tylko polskiej, brakuje” - mówi ekspertka.

W swoich najnowszych badaniach, których wyniki ukazały się w czasopiśmie „Biological Trace Element Research” (<https://doi.org/10.1007/s12011-020-02445-9>), dr Jakubczyk wraz z zespołem zajęła się tematem kombuchy.

Prozdrowotne działanie tego napoju potwierdzają liczne badania. Udowodniono, że ma właściwości przeciwdrobnoustrojowe, przeciwutleniające i przeciwukrzycowe, obniża poziom cholesterolu i wzmacnia układ odpornościowy, a także stymuluje pracę wątroby. Jest również dobrym źródłem ważnych minerałów, niektórych witamin (E, K, B) i aminokwasów. Poza tym w czasie fermentacji powstają w niej różne związki o działaniu prozdrowym, takie jak polifenole, katechiny i flawonoidy.

Badania skupiających się na zawartości związków fluoru w kombuchy jest jednak bardzo mało. Tymczasem, co wykazały eksperymenty zespołu z PUM, napój ten jest jednym z głównych źródeł tego pierwiastka w diecie i jego nadmierne spożycie może mieć poważne konsekwencje.

Z FLUOREM TRZEBA UWAŻAĆ

Jak wyjaśnia dr Jakubczyk, kombucha to sfermentowany napój herbaciany wytwarzany przy użyciu kultur bakterii i drożdży (w postaci grzybka SCOBY). To właśnie drożdże inicjują procesy fermentacyjne odpowiedzialne za powstanie wartościowych składników bioaktywnych.

Kombuchę wytwarza się najczęściej na bazie czarnej herbaty oraz cukru, choć da się ją uzyskać także z innych rodzajów herbat: zielonej, czerwonej czy białej. W zależności od typu herbaty, a nawet miejsca jej pochodzenia, gotowy produkt może mieć różne właściwości

„Naszym celem było całościowe przebadanie składu kombuchy: jej pH, potencjału antyoksydacyjnego, zawartości alkoholu, kwasów organicznych i mikroelementów - wymienia autorka badania. - Wcześniej zajmowaliśmy się analizą herbaty pod kątem zawartości fluoru, więc spodziewaliśmy się, jakie rodzaje herbacianych liści i jakie warunki parzenia sprzyjają wyższej zawartości fluorków, a jakie niższej. Teraz ciekawiło nas, jak na wszystkie te parametry będzie wpływać fermentacja”.

Okazało się, że kombucha jest poważnym źródłem fluorków w naszej diecie. „Już sama woda i wszelkie produkty przyrządzane na jej bazie zawierają fluor - tłumaczy dr Jakubczyk. - Dlatego musimy uważać na to, z ilu

dodatkowych źródeł tego pierwiastka korzystamy. Zarówno ilość wypijanej herbaty, jak i kombuchy trzeba kontrolować, bo ich nadmiar może być szkodliwy”.

O jakich ilościach mowa? „Jeśli ktoś codziennie wypija buteleczkę kombuchy o pojemności 330 ml, to stężenie fluoru w jego organizmie będzie już nieprawidłowo wysokie. Myślę, że powinniśmy się ograniczać do ok. 100 ml dziennie - mówi dr Jakubczyk. - Ja polecam pić ją z kieliszka, trochę jak wino, i wprowadzać do diety stopniowo, powoli. Tym bardziej, że Polacy spożywają bardzo duże ilości herbaty, nawet ponad 1,5 litra każdego dnia, co jest już znacznym zastrzykiem fluoru”.

„A to sam surowiec, czyli liście herbaty, determinują ilość fluorków. Kombucha i herbata mają zbliżoną ich zawartość, więc skoro mamy w diecie dużo jednej z nich, uważajmy z drugą” - dodaje.

Badaczka zdradza, że istnieje kilka sposobów, które mogą spowodować obniżenie stężenia fluorków w herbacianym naparze. „Liście lepszej jakości mają nieco mniej fluorków, tak samo jak liście młodsze, zebrane wcześniej. Wynika to z tego, że im dłuższy kontakt z gruntem, tym większa, nawet kilkakrotnie, zawartość fluoru w roślinie. Także herbaty z regionów niewulkanicznych są nieco uboższe w ten pierwiastek, co udowodniliśmy w naszych wcześniejszych badaniach nad yerba mate. Zresztą podobnie jest w liściach uprawianymi w krajach uprzemysłowionych, a więc silniej zanieczyszczonych” - wskazuje.

Jeśli chodzi o rodzaj herbaty - czarną, czerwoną, białą i zieloną - to omawiane badanie pokazało, że najbezpieczniejsze dla zdrowia jest przygotowywanie kombuchy na bazie białej i czerwonej herbaty. Najwięcej fluorków jest w naparze z czarnej herbaty, a zielona plasuje się pośrodku.

DAWKA CZYNI TRUCIZNĄ

W Polsce maksymalna dopuszczalna dawka fluoru wynosi 4 mg dziennie dla mężczyzn i 3 mg na kobiet. „Jest to niestety poziom niebezpiecznie łatwy do osiągnięcia - zaznacza dr Jakubczyk. - Już 1 litr herbaty dostarcza 1/4 zalecanego poziomu. Kiedy dodamy do tego wodę, którą wypijamy bezpośrednio, i całą żywność, którą na niej przygotowujemy, czyli np. ryż, makarony, zupy, mamy już pełne zapotrzebowanie. A pamiętajmy, że pewne ilości fluorków przenikają do organizmu także przez skórę po kontakcie z wodą oraz z preparatów dentystycznych”.

Badaczka wyjaśnia, że z tego powodu trudno jest określić prawdziwą dawkę, którą przyjmujemy każdego dnia. Istnieje za to wiele dowodów naukowych, że nawet niskie, ale chronicznie przyjmowane dawki fluorków powodują negatywne skutki dla organizmu. „Fluor wywołuje stres oksydacyjny, zmienia przebieg różnych reakcji biochemicznych, blokuje działanie wielu enzymów, konkuruje z innymi pierwiastkami - wylicza specjalistka z PUM. - Zmiany na poziomie komórkowym, dla nas niestety niezauważalnym, zaczynają się powoli zachodzić.



Warto więc sprawdzać dawki przyjmowane z poszczególnymi produktami i mieć świadomość, że ryzyko istnieje”.

„W tym przypadku niezwykle trafne staje się stwierdzenie, że wszystko jest trucizną i nic nie jest trucizną, bo to dawka czyni truciznę” - dodaje.

STARCIE DIETETYKÓW ZE STOMATOLOGAMI

Nie ulega wątpliwości, że fluor bardzo korzystnie działa na zęby i inne tkanki twarde, dlatego jest polecany przez stomatologów. Jednocześnie wiadomo, że jest pierwiastkiem negatywnie działającym na wiele procesów w naszym organizmie.

„Należy więc znaleźć złoty środek: dostarczać sobie takie ilości fluorków, które będą chronić nasze szkliwo, ale nie będą toksyczne” - uważa dr Jakubczyk.

I dodaje: „Dawki w preparatach stomatologicznych są około tysiąc razy większe niż w przytoczonej tu kombuchy. Jednak pamiętajmy, że w przypadku tych pierwszych mówimy jedynie o działaniu kontaktowym. Jeśli więc nie połkamy pasty czy płynów do płukania jamy ustnej, skutecznie je wypłujemy lub wypłukujemy, nie zaszkodzimy sobie; zmian ogólnoustrojowych będzie niewiele. Nie można bowiem porównywać preparatów stomatologicznych, choć dawki fluorków są w nich naprawdę ogromne, do żywności, bo to zupełnie inny sposób podawania i wchłaniania”.

KOMBUCHA TO ŻYWNOSĆ FUNKCJONALNA

Jednak, co podkreśla dr Jakubczyk, nie warto zupełnie zrezygnować z kombuchy. „Jest ona bowiem bardzo dobrym źródłem antyoksydantów. Zawiera witaminę C i to w dość znaczącej

ilości: 1 szklanka kombuchy pokrywa 50-100 proc. dziennego zapotrzebowania na ten składnik. Jest też bogata w polifenole, które działają pozytywnie na osoby z wieloma chorobami, np. cywilizacyjnymi. Ma w sobie kwasy organiczne, w tym kwas glukuronowy, który działa detoksykująco na organizm” - opowiada naukowczyni.

Ostatnie badania na myszach wykazały, że kombucha ma również pozytywne działanie na glikemię, przez co jest korzystna dla pacjentów z cukrzycą typu 2. Dodatkowo udowodniono, że po jej wypiciu w jelitach dochodzi do nadprodukcji krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych (SCFA), które modyfikują mikrobiotę jelitową w korzystny dla człowieka sposób.

„Moim zdaniem kombuchę można zaliczyć do żywności funkcjonalnej, czyli takiej, która daje efekt prozdrowotny - mówi dr Jakubczyk. - Ale, jak to zawsze jest z lekami, substancjami aktywnymi i także żywnością funkcjonalną, są pewne ograniczenia i pewne grupy wykluczone. Dobrze być tego świadomym”.

Badaczka tłumaczy także różnicę pomiędzy kombuchą, którą znaleźć można w sklepach lodówkach, a tą, która stoi na półkach w temperaturze pokojowej. „Kombucha jest żywym organizmem, w którym cały czas mikroorganizmy prowadzą proces fermentacji. Wymaga więc specjalnych warunków przechowywania - mówi. - Inaczej sytuacja wygląda, jeżeli producent poddał napój pasteryzacji. Wtedy traci ona większość swoich właściwości i staje się zwykłym napojem a nie żywnością funkcjonalną. Można ją wówczas przechowywać poza lodówką, ale jest to już produkt zdecydowanie gorszej jakości”.

**PAP - Nauka w Polsce,
Katarzyna Czechowicz**

CENTRUM MEDYCZNE
GABINTER

ul. Krasińskiego 64, 05-120 Legionowo

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

Gabinter.pl

LEKARZE SPECJALIŚCI

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

REJESTRACJA

tel: 22 774 09 66 tel: 737 144 444



ultramedica
CENTRUM ZDROWIA KOBIECY

KLINIKA GINEKOLOGICZNO - POŁOŻNICZA

- Prowadzenie ciąży, Diagnostyka USG 3D/4D
- Leczenie niepłodności kobiet i mężczyzn
- Badania prenatalne
- Ginekologia estetyczna
- USG piersi, jamy brzusznej i tarczycy

Legionowo, ul. Sienkiewicza 10 I p. nad HEBE
tel. 22 732 24 86, 518 447 748
www.umedica.pl [f ultramedicalegionowo](https://www.facebook.com/ultramedicalegionowo)



Powiatowy konkurs dla pracodawców

ODPOWIEDZIALNI SPOŁĘCZNIE 2022

Zgłoszenia: do 30 listopada 2022

Kategorie: Przedsiębiorca Odpowiedzialny Społecznie
Instytucja Odpowiedzialna Społecznie
Pracownik Odpowiedzialny Społecznie

Wspieramy lokalny rynek pracy
DOŁĄCZ DO NAS



Powiat
Legionowski

szczegóły: cis.legionowski.pl | powiat-legionowski.pl

WÓJT GMINY NIEPORĘT, SZEFE WCR WARSZAWA-ŚRÓDMIEŚCIE,
DYREKTOR SZKOŁY PODSTAWOWEJ W NIEPORĘCIE

ZAPRASZAJĄ NA KONCERT

REPREZENTACYJNEGO ZESPOŁU
ARTYSTYCZNEGO WOJSKA POLSKIEGO
MUZYCZNE SPOTKANIE Z WOJSKIEM

2 GRUDNIA 2022 r. godz. 18.00

SZKOŁA PODSTAWOWA IM. BRONISŁAWA TOKAJA
W NIEPORĘCIE, UL. DWORCOWA 9



Świąteczne spotkanie mieszkańców
Gminy Nieporęt

jarmark
bożonarodzeniowy
11 grudnia
Plac Wolności w Nieporęcie
10.00-17.00

- stoiska ze świątecznym rękodziełem
- kalendarze gminne na 2023 rok
- zbiórka karmy dla bezdomnych zwierząt
- fotobudka, elfy i Mikołaj
- kolędowanie - chór Tobie Śpiewam
- iluminacja choinki

16.10 - teatr uliczny - Jasełka na wysokości



KOBIETY NA TAPETY - IZABELA SOSNOWICZ-PTAK

KOBIETY NA TAPETY TO NASZ TYGODNIKOWY POMYSŁ NA PROMOWANIE WYBITNYCH KOBIET WSZELKICH ZAWODÓW. Prezentowaliśmy już dwie panie - nauczycielki ZSZ im. Jana Ruszkowskiego - Dorotę A. Sobocińską i Annę Świerczewską. Dziś czas na dyrektorkę MCKiS Izabelę Sosnowicz-Ptak, a za tydzień pokażemy Izabelę Trzcińską, nauczycielkę PSP 3, od której zaczęliśmy akcję KOBIETY NA TAPETY (sylwetki I. Trzcińskiej i I. Sosnowicz-Ptak ukazane już były na FB niżej podpisanej)

Oto ona, Izabela Sosnowicz-Ptak - powszechnie znana w Pułtusku, wieloletnia dyrektorka MCKiS, plastyczka, animatorka i menedżerka kultury. Zasłużona dla pułtuskiej kultury szeroko rozumianej. Kobieta z bogatym dorobkiem w dziedzinie upowszechniania tejże kultury oraz edukacji dzieci i młodzieży, aktywizująca lokalne społeczeństwo poprzez najróżniejsze formy artystyczne. Kobieta pełna pomysłów i twórczej inwencji.

Gdy myślę IZA, natychmiast mam przed oczami Galerię Sztuki 4 STRONY ŚWIATA (rok założenia 2004). Ciekawe estetycznie miejsce, w którym, jak mówiła jej założycielka, pokazywane są „okruszki świata”, miejsce upowszechniania sztuki i kultury Polski, świata oraz pułtuszczyzny,

prezentujących w GALERII swoją twórczość - malarstwo, grafikę, ceramikę, fotografię, witraż, papieroplastykę, hafciarstwo, biżuterię...

Gdy myślę IZA, zaraz mam w głowie ZBIOROWE WYSTAWY ARTYSTÓW PUŁTUSKICH i związane z nimi, co ważne, publikacje. WYSTAWY, cykliczne, TERAZ PUŁTUSK to niebawem okazja do prezentacji prac lokalnych twórców, do obcowania z ich artystycznym postrzeganiem świata.

Gdy myślę IZA, zaraz przychodzi mi na myśl MAŁE MUZEUM KINA. Tak o nim mówiła Izabela przed laty: „Postanowiłam stworzyć Małe Muzeum Kina po to, by pokazać młodszemu pokoleniu, jak kiedyś - na początku XX wieku - funkcjonowała

kinematografia, chciałam także pobudzić wyobraźnię młodych ludzi. Skłoniło mnie do tego pytanie synów, czy w moich czasach istniały telewizory. Na pewno nie było łatwo, ale udało się”. Udało się! Znacie miasta mające TAKIE KINA??? A nasze powstało z okazji jubileuszu 90-lecia KINA, jednego z najstarszych w Polsce.

Gdy myślę IZA, zaraz myślę: PROJEKTY, bardzo liczne. A projekt nad projektami to PTA-K!!! Projekt autorski Izabeli. SOSNOWICZ-PTAK to matka teatru odrodzonego, rodzimego, łączącego aktorów - amatorów i teatromanów. MAESTRA, nie bójmy się tego słowa, maestra w dziedzinie sztuki teatralnej. Dzięki PTA-K-owi pławimy się w teatralnej atmosferze,



przeżywamy przygodę teatralną, doznajemy królewskiej uczty duchowej, cieszymy się zmysłami. Kocham pułtusi TEATR - PTA-K-a. Daję temu wyraz co roku, bo PTA-K to przecież impreza cykliczna (jakże ważna jest cykliczność!). W jednym z numerów TYGODNIKA PUŁTUSKIEGO, w tekście JEDEN WIELKI TEATR, pisałam: „Kiedy przylatuje PTA-K, życie

pułtuskich teatromanów staje się JEDNYM WIELKIM TEATREM. Co wieczór, przez kilka dni, podążam do naszego TEATRU, aby w objęciach Melpomeny oddawać się premierowym emocjom i aby uczestniczyć w kolejnym sukcesie teatru amatorskiego. Sukces... W nim to udział dyrektorki MCKiS Izabeli Sosnowicz-Ptak, twórczyni autorskiego projektu

TRADYCJE TEATRALNE PUŁTUSKA, poszczególnych grup teatralnych oraz pracowników MCKiS. Kłaniam się nisko wszystkim z widowni”. Z pierwszego rzędu. Z którego wszystko widać jak na dłoni.

IZABELA SOSNOWICZ-PTAK, kobieta, która się kłania SZTUCE i KULTURZE.
Grażyna M. Dzierżanowska,
fot. z FB MCKiS

OBRYCKIEMU DPS-owi STUKNĘŁO STO LAT

Równy wiek ma obrycki Dom Pomocy Społecznej. I nic dziwnego, że ma za sobą najróżniejsze koleje losu

Został wzniesiony na bazie budynków folwarcznych dziedzica Jaworowskiego. Do wybuchu II wojny światowej był to PRZYTULEK dla SIEROT i INWALIDÓW i wojny św. Po 1939 roku Niemcy wywieźli w nieznane wszystkich mieszkańców PRZYTULKA,

budynek zaś przejął komisarz niemiecki, a gmina Obryte została włączona do Rzeszy Niemieckiej. Z chwilą zakończenia wojny obiekt dawnego PRZYTULKA stał się szpitalem dla rannych żołnierzy, którymi opiekowały się siostry zakonne. Potem mieściła się

w nim 5-oddziałowa szkoła, następnie budynek znów stał się miejscem pobytu mieszkańców. Jak podaje kronika, pierwszą powojenną mieszkanką była POPLAWIANKA Marianna Wiśniewska. W roku 1948 PRZYTULEK zmienił nazwę na Państwowy

Zakład Opieki.

Nowsza historia obecnego DPS-u związana jest z dyrektorem Stanisławem Korzeniewskim, który funkcję szefa ZAKŁADU objął w 1983 roku. To za jego dyrektury oddano do użytku nowy dom, w nim oddział A i B (w B żyło 135 osób – 75 mężczyzn i 60 kobiet), potem oddział D z 35 miejscami. W 1994 roku podjęto decyzję o budowie kolejnego bloku – F, sportowo-rehabilitacyjnego z salą gimnastyczną, siłownią, nawet z basenem.

(Na podstawie informacji zawartych w tekście „DPS w Obrytem. Historia” – Internet. Zdjęcie archiwalne pochodzi z w/w źródła).

OBRYCKI DPS Z MEDALEM PRO MASOVIA

17 listopada fetowano niebagatelny jubileusz DPS-u w Obrytem; 100 lat DOMU. Bogaty to jubileusz i uroczyste wydarzenie, rozpoczęte mszą św. celebrowaną przez ks. kan. Cezarego Siemińskiego w DOM-owej kaplicy



W wydarzeniu udział wzięli liczni goście z przedstawicielami wojewody mazowieckiego na czele, ponadto władze powiatu i miasta, wójtowie, byli dyrektorzy DPS-u. Towarzyszyli im pracownicy DOMU wraz z dyr. Bogdanem Łachem i mieszkańcy.

Placówka, za całokształt działalności, została odznaczona medalem PRO MASOVIA, a wieloletni (1983-2003r.), zasłużony dyrektor DPS-u, inicjator budowy nowego obiektu Stanisław Korzeniewski, został uhonorowany tablicą pamiątkową w murach DOMU. „W podzięce za inicjatywę budowy Domu, wieloletnie

zaangażowanie, wdrażanie innowacyjnych rozwiązań oraz pracę na rzecz drugiego człowieka”.

Pracownicy DPS-u oraz zasłużeni dla JUBILATA otrzymali okolicznościowe statuetki.

Stulecie DPS-u świętowano w towarzystwie WARSZAWSKIEJ KAPELI z TARGÓWKI, świetnie korespondującej z jubileuszem, bo w atmosferze lat 20. i 30. XX wieku. Swoimi umiejętnościami wokalnymi popisali się również mieszkańcy Domu. Tekst GMD,

zdjęcia z uroczystości – STAROSTWO POWIATOWE



Więcej kursów SKM dla mieszkańców gminy Nieporęt

Pociągi Szybkiej Kolei Miejskiej to doskonała alternatywa dla zakorkowanego transportu drogowego. Codziennie rano korzystają z niej tysiące pasażerów całej aglomeracji warszawskiej, także z gminy Nieporęt.

To, jak bardzo połączenie to jest potrzebne można było odczuć w ostatnich miesiącach, kiedy z uwagi na remont wiaduktów kolejowych ruch pociągów został wstrzymany na kilkanaście tygodni. Nic więc dziwnego, że powrót

pociągów SKM linii S3 na tory z początkiem listopada był dla naszych mieszkańców ważnym wydarzeniem.

Biorąc pod uwagę rosnące potrzeby mieszkańców, wójt Gminy Nieporęt Sławomir



Maciej Mazur wraz z burmistrzem Radzimina Krzysztofem Chacińskim spotkali się

z dyrektorem Zarządu Transportu Miejskiego w Warszawie panią Katarzyną Strzegowską w sprawie zwiększenia liczby kursów linii SKM dla mieszkańców gminy Nieporęt oraz Radzimina. Podczas spotkania udało się wynegocjować dwa dodatkowe kursy pociągów w ciągu dnia, jeden po godzinie 8.00 i drugi w okolicy południa. Oba kursy będą realizowane w kierunku Warszawy i Radzimina. Obecnie trwają ustalenia z PKP PLK dotyczące nowego rozkładu jazdy SKM linii S3. Więcej szczegółów już niebawem.



Przetarg na rozbudowę Centrum Medycznego Nieporęt

15 listopada 2022 r. Gmina Nieporęt ogłosiła postępowanie przetargowe na rozbudowę Centrum Medycznego w Nieporęcie o nowe skrzydło rehabilitacji. Zbieranie ofert trwa do 1 grudnia 2022 r. Realizacja inwestycji nastąpi w ciągu 12 miesięcy od dnia podpisania umowy.

Nowy budynek lecznicy rehabilitacyjnej będzie obiektem parterowym. Rozbudowę zaprojektowano na planie zbliżonym do litery L. Będzie on tworzyć z istniejącą częścią spójną, rytmiczną kompozycję z dziedzińcem od strony zachodniej. W projektowanej części budynku rehabilitacji będą się mieściły 2 gabinety lekarskie,



4 gabinety fizjoterapii, gabinet masażu z zapleczem sanitarnym, stanowiska fizykoterapii (10 boksów) i stanowisko diatermii (1 boks), a także sala kinezyterapii. Ponadto znajdują się tu również pomieszczenia biurowe i socjalne dla pracowników, magazyny, rejestracja,

poczekalnia, garaż dla karetki pogotowia oraz pomieszczenia techniczne i porządkowe.

Jak na przychodnię rehabilitacyjną przystało nowy budynek będzie przystosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych. Przed budynkiem, po wschodniej stronie, powstanie

parking na którym znajdzie się 38 miejsc postojowych – w tym 10 dla osób niepełnosprawnych oraz droga manewrowa do tych miejsc o szerokości 5 m przed miejscami postojowymi. Przed wejściami zaprojektowano również rzędy stojaków na rowery.

Nowe drogi dla mieszkańców



Ulica Kościelna

W ostatnim czasie w Gminie Nieporęt ukończono trzy nowe inwestycje drogowe. Chodzi o rozbudowę ulicy Kościelnej w Kątach Węgierskich, ulicy Wirażowej w miejscowości Wólka Radzyńska oraz budowę kolejnego odcinka drogi rowerowej biegnącej wzdłuż Jeziora Zegrzyńskiego w Białobrzegach. We wspomnianych lokalizacjach pojawił się gładki asfalt. Łącznie powstało 2 905 mb nowych dróg. Na rozbudowę ulicy Wirażowej oraz budowę ścieżki rowerowej na opasce Jeziora Zegrzyńskiego Gmina Nieporęt otrzymała dofinansowanie ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.



Założ opaskę i bądź bezpieczny

Świecące opaski dla wszystkich uczniów w Gminie Nieporęt. Bezpieczeństwo najmłodszych mieszkańców przede wszystkim.

Okres jesienno-zimowy to czas kiedy szybko zapada zmrok. Wpływa to na znaczne pogorszenie bezpieczeństwa pieszych, zwłaszcza wracających ze szkoły dzieci. Gmina Nieporęt postanowiła temu zaradzić i kupiła dla wszystkich uczniów szkół podstawowych specjalne, świecące opaski, dzięki którym poruszający się po zmroku pieszy jest widoczny ze znacznej odległości. Opaskę można założyć na nogę, ramię, zamocować na bucie lub przymocować np. do plecaka. Ma ona dwa tryby świecenia: ciągły oraz migający w kolorze czerwonym lub niebieskim. Na opasce znajduje się również odbłaskowa naszywka z nazwą Gmina Nieporęt.

- Jestem przekonany, że dzięki temu praktycznemu gadżetowi nasi najmłodsi mieszkańcy będą znacznie bezpieczniejsi. - mówi wójt Gminy Nieporęt Maciej Mazur. - Jednocześnie apeluję do wszystkich dzieci, by nosiły opaski i miały je zawsze przy sobie, kiedy poruszają się po zmroku po chodnikach czy uliczkach osiedlowych. Dzięki temu małemu urządzeniu będziecie doskonale widoczni dla kierowców. - dodaje wójt Mazur. - Świecąca opaska będzie również doskonałym dodatkowym wyposażeniem każdego młodego rowerzysty. Bezpieczeństwo najmłodszych mieszkańców gminy jest dla nas najważniejsze.

Opaski otrzymały już pierwszaki ze Szkoły Podstawowej im. Bronisława Tokaja w Nieporęcie przy okazji edukacyjnej wizyty w urzędzie. Już niebawem trafią one do pozostałych uczniów uczęszczających do szkół na terenie gminy Nieporęt.

Udogodnienia dla osób ze szczególnymi potrzebami w Urzędzie Gminy Nieporęt

W związku z Procedurą obsługi osób ze szczególnymi potrzebami w Kancelarii Urzędu Gminy Nieporęt została zainstalowana PĘTLA INDUKCYJNA, która łączy się automatycznie z osobą posiadającą aparat słuchowy. Pętla indukcyjna jest jednym ze środków wspomagania słuchu. Może służyć zarówno jednej, konkretnej osobie z dysfunkcją słuchu, jak i grupie ludzi z tą niepełnosprawnością. Dzięki pętli indukcyjnej osoba słabosłysząca nie musi stosować dodatkowych urządzeń. Wystarczy, że na swoim aparacie słuchowym przełączy tryb z M na T.

Ponadto, w kancelarii dostępna jest również lupa cyfrowa. Jest to nowoczesne narzędzie dla osób z wadą wzroku oraz pracujących z drobnymi tekstami i ilustracjami. Przypominamy, że w urzędzie skorzystać można również z usługi tłumacza języka migowego on-line.



CYFROWE KOŁA GOSPODYŃ WIEJSKICH

14 listopada, w ZS CKR w Gołdkowie miała miejsce inauguracja pilotażowego projektu MRiRW CYFROWE KOŁA GOSPODYŃ WIEJSKICH, skierowanego do 12 powiatów. Wzięła w nim udział Agata Kornhauser – Duda, żywo zainteresowana KGW; wicepremier, minister ROLNICTWA i ROZWOJU WSI Henryk Kowalczyk oraz Janusz Cieszyński – pełnomocnik rządu ds. cyberbezpieczeństwa, Halina Szymańska – prezes Agencji Modernizacji i Restrukturyzacji Rolnictwa, Anna Gembicka – sekretarz stanu

W projekcie bierze udział setka KGW. Dzięki niemu – jak powiedziała Pierwsza Dama – „panie będą mogły rozwinąć skrzydła”. Zwróciła również uwagę na to, że projekt umożliwi KOŁOM zakładanie stron internetowych i promowanie własnej działalności oraz wyrobów, także wnioskowanie o pomoc finansową.

Projekt, zaznaczył Henryk Kowalczyk, przyczyniając się do przeciwdziałania wykluczenia cyfrowego, pomagając członkiniom KOŁ w różnych sprawach, między innymi w robieniu przelewów przez Internet czy promowaniu lokalnej kultury.

Szkolenia odbywają się na trzech poziomach: optymalnym,

premium i certyfikowanym, zaś umiejętności nabyte podczas szkoleń, pozwolą kobietom na budowanie marki produktów charakterystycznych dla poszczególnych KGW i sprzedaży tych produktów.

W inauguracji projektu udział wzięły liczne KOŁA powiatu pułtuskiego. Z połączonych rozmów z paniami wynika, że ilość uczestniczek w szkoleniu cyfryzacji w poszczególnych KOŁACH jest zróżnicowana. ZATORZANKI zgłosiły aż 15 osób, WESOŁE DZIEWCZYNY – Łępie 6, KOBIETY GOSPODARNE i WYJĄTKOWE z Pokrzywnicy 4, a CZERWONE KORALE z Klask 3-dwie panie i pan, KWIATY

we WŁOSACH z Trzcianca 6. Kacice NAREW wystawiły 9 osób, 6 uczących się stacjonarnie i 3 online.

Z KGW PNIEWIANKI do szkolenia przystąpiły cztery członkinie. – Ofertę dotyczącą szkolenia otrzymaliśmy z Agencji w Gołdkowie, od pani Ewy Zadroznej, która przysłała nam informacje związane z KOŁEM – konkursy, spotkania, dożynki – powiedziała „TP” przewodnicząca Zofia Drabczyk. – Na kurs cyfryzacji zgłosiły się z naszej grupy tylko 4 osoby; ma to związek z tym, że panie pracują zawodowo, a na taki kurs potrzeba czasu. Organizator poszedł i nam, i ZATORZANKOM na rękę. Otóż wszystkie szkolenia

miały odbywać się w Gołdkowie, ale po konsultacji z panią Ewą ustaliliśmy, że poszukamy miejsca na terenie gminy

Zatory. Szkoła nam udostępniła salę i dzięki temu mamy blisko na szkolenia. Jest nas 27 osób, trzy grupy po 9 osób.

– Wszystkie przeszkolone osoby, 1200 osób, otrzymają tablety na własność, dzięki czemu będą mogły prowadzić swoje działania. Będąc wyposażonym w dodatkowy sprzęt w ramach tego projektu – powiedziała TYGODNIKOWI Martyna Schlapfer z Centrum Projektów Polska Cyfrowa.

Kazimierz Dzierżanowski – tekst i fot. Zdjęcie z Pierwszą Damą z FB ZS CKR





Trzecia z rzędu wygrana Wenecji Pułtusk!

W niedzielę, 20 listopada, w Hali Sportowej Zespołu Szkół nr 2 w Pułtusk odbyło się spotkanie 5 kolejki II ligi Futsal. Wenecja Pułtusk tym razem zmierzyła się z drużyną AZS SGGW Warszawa

Podbudowana dwoma zwycięstwami z rzędu, Wenecja przystąpiła do tego spotkania bardzo mocno zmotywowana i już w 1 minucie kapitan drużyny Maciej Frąckiewicz wpisał się na listę strzelców. Na hali zapanowała euforia. Kolejne minuty gry w pierwszej połowie były całkowicie zdominowane przez miejscową drużynę, co skutkowało kolejnymi sytuacjami pod bramką zawodników AZS. W kolejnych minutach brakowało jednak trochę szczęścia. Pułtuszcianie kilkukrotnie trafiali w słupek, wieloma świetnymi interwencjami popisał się bramkarz rywala, a czasami zawodnikom Wenecji zwyczajnie brakowało spokoju pod bramką rywala. Ta pechowa passa nie trwała jednak długo. Przed zakończeniem pierwszej połowy świetnie rozegraną akcją zakończył powracający po kontuzji Piotr Cygan i na tablicy wyników

po pierwszej połowie widniał wynik 2-0.

Miejscowi ani myśleli zwalniać tempa i raz z razem atakowali bramkę rywala, co skutkowało kolejnymi bramkami. Na listę strzelców wpisał się Bartosz Januszewski, Patryk Dybowski oraz Bartłomiej Gołasiewicz. Na wyróżnienie zasługuje fakt, że zawodnicy Wenecji utrzymali koncentrację przez całe spotkanie i nie dali rywalom szansy na zdobycie choćby jednej bramki. Nie można pominąć również świetnej gry bramkarza Wenecji Dariusza Nowaka, który w momentach, kiedy drużyna potrzebowała jego pomocy stawał na wysokości zadania. Popisał się kilkoma pięknymi paradami a swoją odważną grą na przedpolu potrafił uchronić zespół przed stratą bramki.

Spotkanie zakończyło się wynikiem 6:0 dla gospodarzy.

O komentarz do meczu poprosiliśmy jedną z kluczowych

postaci sztabu organizacyjnego Wenecji Pułtusk.

- *Po falfstarcie i nieszczęśliwej porażce w 1 kolejce z drużyną z Lubawy widać, że chłopaki wracają na dobre tory i pokazuje to 3 zwycięstwo z rzędu, co bardzo nas cieszy. Nie tylko sam fakt, że wygrywamy napawa nas optymizmem ale jakość gry ulega poprawie. W następnej kolejce udajemy się do Żgierz i szykujemy się na prawdziwą bitwę z miejscową drużyną o fotel lidera. Bardzo żalujemy, że ten mecz nie jest rozgrywany na naszym parkiecie, gdzie nasi kibice tworzą fantastyczną atmosferę ale liczymy na ich wsparcie przed ekranami telewizorów, laptopów czy swoich telefonów* - relacjonuje Paweł Mańk - dyrektor sportowy Klubu.

Trudno nie zgodzić się z Pawłem co do kibiców. Nikt nie przypuszczał, że po zaledwie 3 rozegranych meczach „u siebie”, całe trybuny zostaną



wypełnione kibicami, którzy przyszli dopingować nowo powstałą drużynę. W piśmie na trawie mówi się, że to dwunasty zawodnik. W przypadku Futsal, gdzie gra się pięcioma zawodnikami z pewnością możemy powiedzieć, że pułtuszcianie w niedzielę grali w szóstkę. Kibice mocno dopingowali drużynę, a na trybunach dało się odczuć przyjazną atmosferę. Halę na Popławach odwiedziło również wiele rodzin z dziećmi, które wiwatowały „Wenecja! Wenecja!”. Zawodnicy na koniec meczu podeszli do trybun i podziękowali kibicom za wsparcie.

Takie sytuacje dają motywację zespołowi, a ta będzie mu

bardzo potrzebna przed następnym spotkaniem. Dokładnie 26.11.2022 drużyna Wenecji Pułtusk uda się na mecz wyjazdowy z drużyną FC 10 Zgierz. Drużyna ze Zgierz w tej chwili przewodzi w tabeli II Ligi Futsal. Zaledwie 4 dni później (30.11.2022r.), Wenecja w stolicy zmierzy się z mocną drużyną AZS-u AWF Warszawa.

Jaki jest plan na dwa najbliższe spotkania? Odpowiedź jest prosta.

- *Przed nami dwa ciężkie mecze i chcemy w nich zdobyć 6 punktów. Już myślimy o rundzie rewanżowej oraz o Pucharze Polski, który zaczyna się w połowie stycznia.*

Będziemy starać się sprawić niespodziankę w Pucharze Polski - informuje Bartłomiej Wasąznik- Prezes Klubu Wenecja Pułtusk

I tego właśnie życzymy zawodnikom, kibicom oraz całej społeczności Futsalowego klubu.

Wiecej na temat Wenecji Pułtusk można dowiedzieć się, śledząc media społecznościowe klubu: Facebook, Instagram oraz TikTok. Tam dostępne są transmisje z poprzednich meczów w Pułtusk, relacje zdjęciowe z wyjazdów, tabele wyników oraz bieżące informacje z życia klubu.

red.

SKŁAD MECZOWY:

- 01 DARIUSZ NOWAK (BR)
- 12 BARTOSZ KAPUT (BR)
- 20 ADRIAN MAŃK. (BR)
- 08 MACIEJ FRĄCKIEWICZ
- 06 BARTOSZ JANUSZEWSKI
- 10 BARTŁOMIJ GOŁASIEWICZ
- 18 DENIS ZAISTSEV
- 08 PATRYK DYBOWSKI
- 11 REMIGIUSZ MUSZYŃSKI
- 05 PATRYK MAKA
- 02 KACPER WANIELISTA
- 09 PIOTR CYGAN
- 76 PATRYK KAMIŃSKI - TRENER



PTA-K na FINALE

Długie miesiące będą czekać pułtuscy teatromani na kolejną, IX edycję Pułtuskich Teatrów Amatorskich – Konkurs PTA-K. PTA-K! 11 listopada mieliśmy z nim kontakt po raz ostatni tego roku. Wtedy to nastąpił w PUŁTUSKIM TEATRZE finał autorskiego projektu Izabeli Sosnowicz-Ptak TRADYCJE TEATRALNE PUŁTUSKA VIII. Ów FINAŁ i tydzień premier będzie nam przypominać publikacja z cyklu Ślad naszych czasów TRADYCJE TEATRALNE PUŁTUSKA VIII, wielce ciekawa, estetyczna edytorsko; nowość - w wersji zeszytowej

PTA-K to spotkanie aktorów – amatorów, reżyserów, sponsorów, dyrektor oraz pracowników MCKiS, publiczności i – jasne – jury, wymienienie tego, zaprzyjaźnionego z Pułtuskim od lat, a tegoroczne to: Bożena Suchocka, Grzegorz Mrówczyński i Grzegorz Milczarczyk.

To ci państwo postanowili, że w kategorii NAGRODY ZESPOŁOWE pierwsze miejsce otrzymał TEATR

NIE Z TEJ KULISY za „Męza i żonę” Aleksandra Fredry w reżyserii Piotra Wawra („Ej, TEATRZE NIE Z TEJ KULISY! Aleś zagrał. Wszystko się paliło i skrzyło. I to sprawne tempo, które zmuszało widzów do myśli o tym, co przyniesie kolejna scena! Kto się teraz wyłoni spod pierzynki, co powie, czym zaskoczy?” – pisaliśmy w recenzji); drugie HURRAGRAM za „8 kobiet” R. Thomasa w reżyserii

Marcina Turka („Osiem kobiet o różnorodnych typach, kobiet reprezentujących różne pokolenia i grupy społeczne, o różnym statusie społecznym, co zaznaczono kostiumami scenicznymi... Osiem kobiet, które pięknie się wcieliły w swoje role. Doskonale obsadzone przez reżysera Turka”); trzecie TEATR POD DĘBEM za „Dwa teatry” J. Szaniawskiego, które wyreżyserował Adam Gadomski („Tym razem

reżyser Gadomski sięgnął po samego Szaniawskiego, po jego DWA TEATRY. I tak je wyreżyserował, i tak poprowadził swoich aktorów, że doznaliśmy TEATRU GŁĘBOKIEGO – DO SZPIKU KOŚCI, teatru prawdziwego”).

Nagroda aktorska przypadła Iwonie Turek, odtwarzającej rolę Elwiry w przedstawieniu „Mąż i żona”. Wyróżnienia aktorskie kobiece i męskie? Otrzymali je: Bożenna Zalewska – STAR-CY; Agnieszka Lempicka – DWA TEATRY; Barbara Gidyńska – KONKURS TALENTÓW MŁODYCH DUCHEM; Wojciech Szydłowski – DWA TEATRY; Tadeusz Kosiński i Ryszard Kalinowski – KONKURS MŁODYCH TALENTÓW.

Nagroda publiczności? Ta zawsze ekscytuje. Otrzymała ją TEATR POD DĘBEM. Najlepsza aktorka? Ewelina Laszewska. Najlepszy aktor? Adam Gadomski.

A publikacja? Tę rozpoczyna wywiad niżej podpisanej z dyr. Izabelą Sosnowicz-Ptak, wywiad orientujący teatromanów/czytelników w istocie PTA-K-a AD 2022. Tuż po rozmowie mamy charakterystykę grup teatralnych i ich przedstawień. Dalej, VIII Tradycje Teatralne Pułtuska oglądane z szóstego rzędu pióra red. Lecha Chybowskiego i JEDEN WIELKI TEATR – felietony recenzujące red. Grażyny M. Dzierżanowskiej. A ponadto wypowiedzi Joanny Gregorczyk i fanów pułtuskich

premier ujęte pod tytułem PUBLICZNOŚĆ O SPEKTAKLU, zaś o... słoneczniku związanym z PTA-K-iem 2021 pisze ks. Wiesław Kosek.

Dodatkowy walor publikacji – moc zdjęć, zarówno aktorów, członków jury, władz miasta i publiczności.

I to już koniec, a coś na pocieszenie? Jury: „Wierzmy, że za rok znowu spotkamy się w Miejskim Centrum Kultury i Sztuki w Pułtusk, by nasycić swój głód sztuki i spotkać się ze wspianymi amatorami sztuki teatralnej. Dziękujemy za gościnność i miłe przyjęcie. Do zobaczenia!”

Grażyna Maria Dzierżanowska,
wdzięczna za PTA-K-a;
fot. FB MCKiS



WIERŚE DLA STASIA

W licznym gronie Staś Pucek, zwany Małym Wojownikiem, świętował swój roczek. To dla niego, z poświęceniem, zbierane były fundusze na terapię genową (SMA). Dziś Staś, dzięki cudownemu zbiegowi okoliczności, jest już po terapii. Ma się dobrze. TYGODNIK przyłącza się do życzeń i publikuje kolejne wierszyki, które wejdą do tomiku poświęconemu Stasiowi. Dziś poezja od uczestników DZIENNEGO DOMU SENIOR+

Nasz Mały Staś w mgnieniu oka rośnie
Jak promyczek słońca buzia mu się śmieje
Jest naszym małym dzielnym bohaterem

Mały Staś to wielki wojownik
W swoim orszaku ma wielu rycerzy
Dołączył każdy, kto w zdrowie wierzy
Wspólnymi siłami, każdy jak mógł
W walce z chorobstwem Stasiowi pomógł
Kolejny wierszyk za kilka lat
Napisze Stasio – nasz wielki chwyt!

Stasiu, ta buzia, ten uśmiech, ten błysk w oku
My znamy Cię od prawie roku
Pomagamy, się martwimy
O Tobie wciąż myślimy
i sercem Cię darzymy
Stasiu kochany zdrowia Ci dodamy
i o Tobie nigdy nie zapominamy

PODAŁA GMD



WINSTON – KOT WIELOZADANIOWY

Winston, cwana bestia, jak mówi jego pan Tomasz Sobiecki, to dopiero ma pomysły. Po wczesnojesiennych pracach domowych przy pilnowaniu wekowania papryki i pomidorów, też grzybów, które z poświęceniem zbierał PAN Winstonka, po

monitorowaniu okiennym okolicy, po domowych koncertach, a podobno śpiewa jak sam Pavarotti, teraz chce mieć wychodne, a może nawet wyjazdne. Torba podróżna spakowana, nogi już w butach i cóż, że za dużych. Ciotka nie zna docelowego miejsca podróży

Winstona, nie zna nawet daty jego wyjazdu. Ale wie, że coś tam mrucał, że najpierw chce ciotkę zaprosić na herbatkę. No, niech będzie zielona. I koniecznie kieliszek, a może dwa, nalewki PANA.

Samozwańca ciotka Winstona



SZKOŁA GOŁĄDKOWSKA Z PRACOWNIĄ SZTUCZNEJ INTELIGENCJI INTEL

Mało jest takich szkół jak ZS CKR w Gołądkowie, placówka, której pracownia sztucznej inteligencji się po prostu należy. To szkoła o nowoczesnym charakterze i estetyce obiektu, uczestnicząca w ciekawych projektach, z doborową kadrą

Ponadto to szkoła nosząca imię Jadwigi Dziubińskiej, działaczki ludowej, polityczki, a przede wszystkim autorki nowatorskich programów pedagogicznych w szkołach, które zakładała. To ona mówiła o tym, że marzy, aby szkoły rolnicze i uniwersytety wiejskie wskazywały drogę do samokształcenia, podnosiły kulturę i umiejętność pracy, budziły myśli twórcze. I właśnie w ZS CKR otwarto pracownię komputerową przeznaczoną do wdrażania sztucznej inteligencji w rolnictwie.

- Pracownia będzie wyjątkowymi narzędziami do „budzenia zainteresowania i zamiłowania do nauki, do podnoszenia kultury i umiejętności

pracy”, co w dzisiejszej rzeczywistości przekładać się będzie na przygotowanie młodzieży do stosowania sztucznej inteligencji w rolnictwie oraz wyposażenie przyszłych rolników w umiejętnościach z zakresu AI, niezbędne do prowadzenia gospodarstw rolnych w erze gospodarki cyfrowej – powiedziała dyrektor Ewa Leszczyńska w obecności młodzieży, nauczycieli i gości.

Niecodzienna uroczystość skupiła w murach gołądkowskiej szkoły wielu ważnych gości: wiceprezesa RM, ministra w MRiRW Henryka Kowalczyka, sekretarza stanu MRiRW Annę Gębicką, zastępcę dyr. Centrum

Transformacji Cyfrowej Tomasza Kulasa, prezesa firmy INTEL w Polsce Bartosza Cieplucha.

Dyrektor Leszczyńska za inicjatywę podziękowała premierowi Henrykowi Kowalczykowi, dyrektor Departamentu Oświaty i Polityki Społecznej Annie Radeckiej, a za ufundowanie pracowni Bartoszowi Ciepluchowi.

Po przecięciu wstęgi odbyła się pierwsza lekcja w nowo otwartej pracowni z udziałem uczniów i nauczycieli – Wiktora Kałużnego i Pawła Pieńkosa. Lekcję poprowadził trener ITEL-u Andrzej Jankowski

Kazimierz Dzierżanowski,
tekst i fot.

