

# INWESTYCYJNY URODZAJ w gminach Winnica i Zatory

– STR. 22 i 23

TYGODNIK LOKALNY



3,50 zł  
W TYM 5% VAT

PULTUSK  
GZY  
OBRYTE  
POKRZYWNICA  
ŚWIERCZE  
WINNICA  
ZATORY

NR 44

INDEKS 342424  
ISSN 1429-6837

2 LISTOPADA 2022

www.pultuszcza.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



## Powstanie park handlowy z fitnesssem i KFC

Jeśli tylko starostwo wyda pozwolenie na budowę.

**CZYTAJ NA STRONIE 3**

źródło: <http://ghigroup.pl>

## Cmentarz komunalny musi szybko powstać

– STR. 3

## Znaki drogowe na Rynku

Absurdów ciąg dalszy

– STR. 5

## Teraz MAMIE nie odmówią dodatku węglowego

Optymistyczny komentarz wicepremiera HENRYKA KOWALCZYKA do naszej ubiegłotygodniowej publikacji

– STR. 24

## Kilka godzin poszukiwań grzybiarza

– STR. 2

## Donosimy w sprawie gąsiora

– STR. 20

REKLAMA

## NOWE MIESZKANIA

- PULTUSK
- CIECHANÓW
- WYSZKÓW
- OSTROŁĘKA

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

601 770 940  
23 692 09 75  
[www.isbud.pl](http://www.isbud.pl)



## Na powiatowych bezpieczniej

Na drogach powiatowych – ul. Tartacznej oraz w Przemiarowie, zostały zamontowane radarowe wyświetlacze prędkości DP1 oraz odnowione oznakowania poziome o powierzchni ponad 2100 m<sup>2</sup> (w tym przejścia dla pieszych m.in. w miejscowościach: Winnica, Pokrzywnica, Obryte, Gzy, Zatory, Bulkowo, Lipniki Stare, Gotardy, Chmielewo, Ciski, Szyszki, Skaszewo Włosciańskie, Przemiarowo oraz w Pułtusku i ulice: 1000-lecia, Mickiewicza, Białowiejska, Tartaczna, Jana Pawła II, Kolejowa, Rondo Ofiar Katynia).

W miejscowościach Pokrzywnica i Trzepowo wykonano linie wibracyjno - akustyczne mające na celu spowolnienie prędkości pojazdów w najbardziej niebezpiecznych miejscach. Ustawiono oraz wymieniono lustra poprawiające widoczność na skrzyżowaniach. W Psarach i Skłudach zamontowano tablice ostrzegające kierujących o ruchu pieszych. Rozpoczęto również usuwanie zakrzaczeń i wysokich traw porastających skraj pasów drogowych. W okresie wiosennym oraz jesiennym przeprowadzono naprawy nawierzchni dróg, w tym tych o nawierzchni naturalnej.

Wszystkie działania zostały sfinansowane z budżetu Powiatu Pułtuskiego w łącznej kwocie **298 318,92 zł.**

W projekcie budżetu na rok 2023 zaplanowano kolejne prace mające na celu zwiększenie bezpieczeństwa uczestników ruchu drogowego, w tym ustawienie wyświetlacza prędkości ul. 1000-lecia. **red.**

# Grzybiarz szczęśliwie ODNALEZIONY

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

Spacer po lesie może okazać się niebezpieczny, jeżeli nie znamy terenu. Przekonał się o tym 85-letni mieszkaniec Warszawy, który stracił orientację i nie potrafił odnaleźć drogi powrotnej. Sytuacja robiła się niebezpieczna, ponieważ zapadał już zmrok, a teren w który udał się mężczyzna był rozległym masywem leśnym. Zaniepokojona sytuacją rodzina poprosiła o pomoc Policję. Jak zaznaczyła córka zaginionego, około południa wybrali się na rodzinne grzybobranie, w pewnej chwili straciła ojca z pola widzenia, szukanie na własną rękę nie przyniosło rezultatu. W działania poszukiwawcze zaangażowanych było ponad 70 policjantów ze stanu pułtuskiej komendy, przy wsparciu 3 operatorów z dronami, policjanci z Komendy Powiatowej Policji w Sokołowie Podlaskim i Ostrowi Mazowieckiej, funkcjonariusz z psem tropiącym z ciechanowskiej jednostki Policji, Państwowa Straż Pożarna oraz druhowie z OSP w Drwałach, Zatorach i Pniewie ze sprzętem GPS, OSP – Ratownictwo Wodne z Nowego Dworu Mazowieckiego z 5 psami poszukiwawczymi, Grupa Ratownicza „Nadzieja” oraz Jednostka Ratownictwa Specjalistycznego S12 z 3 psami poszukiwawczymi.

Po ponad 8 godzinach



zmudnych działań, przeszli 200 ha lasów, pobliskich miejscowości, przyległych dróg i terenów działkowych, mężczyzna odnalazł się cały i zdrowy. Po przebadaniu przez ekipę karetki pogotowia, trafił pod opiekę rodziny.

Bardzo dziękujemy wszystkim służbom, mediom, osobom oraz instytucjom i zaangażowanym w poszukiwaniach!

Jednocześnie przypominamy, aby wybierając się na grzyby pamiętać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa: nie wybierajmy się do lasu w pojedynkę; nie oddalajmy się od osób, z którymi wybraliśmy się na grzybobranie. Pozostajmy

z nimi w kontakcie wzrokowym; zabierzmy ze sobą naładowany telefon komórkowy; warto być przygotowanym na zmianę pogody, dlatego podczas leśnych spacerów nieodzowna będzie kurtka przeciwdeszczowa i odpowiednie obuwie; gdy wybieramy się na dłużej do lasu, zabierzmy ze sobą wodę oraz coś do jedzenia; kontrolujmy i zapamiętujmy punkty odniesienia, albo nawet oznaczajmy je, tak aby bez problemu znaleźć drogę powrotną do miejsca, z którego wyruszyliśmy; oceńmy realnie swoje możliwości i czas jaki zamierzamy spędzić w lesie. Jeśli nie znamy terenu, nie oddalajmy

się zbyt daleko od swoich pojazdów, stacji czy przystanków kolejowych; nie wybierajmy się do lasu po zmierzchu; jeśli nasi znajomi lub bliscy zabłądzili w lesie, nie zwlekając, zaalarmujmy Policję.

Autor: **kom. Milena Kopczyńska**

**DOM POGRZEBOWY Kraszewski**  
Pułtusk ul. Kościuszki 78  
www.kraszewski.info  
501634440 236922000

26.08.2022 roku,  
w wieku 110 lat zmarła  
**Ś.P. JADWIGA MESRES - MORAWSKA**

08.09.2022 roku,  
w wieku 60 lat zmarł  
ukochany Syn, Tata,  
Dziadek i Brat  
**Ś.P. ANDRZEJ DARIUSZ SOKOŁOWSKI**

08.09.2022 roku,  
w wieku 76 lat zmarł  
ukochany Brat  
**Ś.P. MARIAN TRZCIŃSKI**

10.09.2022 roku,  
w wieku 93 lat zmarła  
ukochana Mama, Babcia  
i Prababcia  
**Ś.P. MARIANNA CZYŻEWSKA**

**DOM POGRZEBOWY KESY**  
www.kesy.pl  
23 692 2001 604 470 616  
Pułtusk, ul. Traugutta 2a

06.10.2022 roku,  
w wieku 87 lat zmarła  
ukochana Mama, Babcia  
i Prababcia  
**Ś.P. KAZIMIERA PUŁAWSKA**

07.10.2022 roku,  
w wieku 87 lat zmarła  
ukochana Mama, Babcia  
i Prababcia  
**Ś.P. JADWIGA BUDZIŃSKA**

*„Nie umiera ten kto trwa w sercach i pamięci naszej choć wiemy, że kiedyś nastąpi ...”*

Z głębokim żalem i smutkiem żegnamy  
Wspaniałego Człowieka, naszego Drogiego Kolegę,  
Wieloletniego Pracownika  
Przedsiębiorstwa Wodociągów i Kanalizacji



**ś.p. Sławomira Wojtaszka**

Zawsze życzliwy, serdeczny, uśmiechnięty,  
oddany ludziom i swojej pracy.  
Na zawsze pozostanie w naszych sercach i pamięci...

Zarząd PWiK, Rada Nadzorcza i Pracownicy

## TYGODNIK PUŁTUSKI

**Pułtowski**

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 mate-

riału 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



**FAJNE FOTO**

W pierwszych dniach listopada wspominały tych, którzy odeszli. Publikujemy zdjęcie pań: KOWNACKIEJ i KONDRACKIEJ, których już nie

ma z nami na ZIEMI. Piękne to postaci, związane z historią naszego miasta, pani Janina – żołnierka AK, pani Halina Kondracka właścicielka znanego w przeszło-

ści sklepu- galanterii przy Armii Czerwonej, dziś to Świętojańska. Obie zakochane w swoim mieście, zawsze uśmiechnięte.

GMD



# Cmentarz komunalny musi szybko powstać

**Każdy kto niedawno odprowadzał bliskich czy znajomych na pułtuskie cmentarze albo odwiedza groby, na pewno zauważył, że miejsca pochówku zapełniają się w ekspresowym tempie. Kilka lat temu cmentarz parafialny św. Krzyża został poszerzony o sąsiednią działkę i tu powstają już kolejne alejki, mimo że proboszcz nie wyraża zgody na rezerwowanie miejsc czy stawianie nagrobków „na przyszłość”**

Wcześniej czy później, ale na pewno w perspektywie kilku najbliższych lat, pułtusk samorząd musi podjąć konkretne kroki w sprawie nowego cmentarza komunalnego. Temat ten przewija się w dyskusjach na sesjach Rady Miejskiej od wielu lat.

## W roku 2014 pisaliśmy

Mieszkańcy żywo interesują się tematem od lat planowanej budowy cmentarza komunalnego w Grabówcu oraz rozszerzeniem terenu nekropolii przy Kościele św. Krzyża. Jeśli chodzi o rozbudowę istniejącego cmentarza parafialnego, to jak informował podczas kolędowania w domach parafian ks. Janusz Zdunkiewicz, jest ona planowana w najbliższej przyszłości. Przypomnijmy, że z zamysłem poszerzenia istniejącej nekropolii o sąsiednią działkę nosił się już poprzedni proboszcz ks. Wincenty Szmyt. Zaistniała jednak konieczność uporządkowania spraw własnościowych tej ziemi. Obecnie przeprowadzono już badania geologiczne, które wykazały, że teren nadaje się na usytuowanie tu miejsc pochówku, warunkiem jest tylko wykonanie systemu odprowadzania wód deszczowych.

Jeśli natomiast chodzi o cmentarz komunalny w Grabówcu, to tu odpowiednie badania zostały przeprowadzone już kilka lat temu. Teraz trwa wykupywanie przez gminę działek prywatnych, na których ma powstać. Ceny zależą od nastawienia właścicieli i tego, czy dana działka jest łąką, nieużytkiem, czy też polem uprawnym. Wahają się od 5 do około 20 zł za metr kwadratowy. Odrębny problem stanowią działki o nieuregulowanym stanie prawnym,



Cmentarze parafialne zapełniają się w błyskawicznym tempie

które ewentualnie będą wywłaszczane po opracowaniu planu zagospodarowania przestrzennego. W tegorocznym budżecie gminy na wykup gruntów pod cmentarz w Grabówcu zaplanowano 400 tys. zł, a kolejne prawie 13 tys. zł ma kosztować plan zagospodarowania przestrzennego. Wszystkie formalności związane z przygotowaniem cmentarnej inwestycji są długotrwałe, dlatego nie wiadomo, czy zostanie sfinalizowana w przyszłym roku.

## W roku 2016 pisaliśmy

Radni wyrazili zgodę na zakup przez gminę ponad hektara ziemi we wsi Grabówek. Za działkę o powierzchni 1,1685 ha, która ma być zabezpieczona pod przyszły cmentarz, ustalono cenę 140 220 złotych. W uzasadnieniu do tej decyzji czytamy, że w 2010 roku rzeczoznawca majątkowy określił cenę gruntów pod cmentarz komunalny na 8,78 zł za m². Opisująca działkę przyległa bezpośrednio do wycenianych, ale jej właściciel twierdził, że proponowana cena jest zbyt

niska. Zaproponował 12 zł za metr, uzasadniając, iż przeznaczenie jego nieruchomości w planie zagospodarowania przestrzennego uniemożliwiło mu przekształcenie działki na cele budowlane, a dalsza uprawa ziemi VI klasy i to w najbliższym sąsiedztwie cmentarza jest, jak się to określa „sporym nieporozumieniem”. 25 października, w Urzędzie Miejskim odbyło się spotkanie, na którym właściciel potwierdził gotowość sprzedania gruntu, a radni wyrazili zgodę na proponowaną przez niego cenę.

## Czy cmentarz komunalny w Grabówcu w końcu powstanie?

Kolejna kadencja pułtuskiego samorządu dobiega końca, a cmentarz jak nie było, tak nie ma. Na ostatniej sesji Rady Miejskiej temat ten poruszył radny Edward Łaszczych. Przypomniał, że na początku obecnej kadencji burmistrz Wojciech Gregorczyk pytał Radę, czy zadanie to będzie realizowane, czy przygotowane pod cmentarz grunty

w Grabówcu przeznaczać do sprzedaży. Jak to dotychczas bywało, sprawa znów utknęła w martwym punkcie, dlatego radny Łaszczych zaapelował by powrócić do niej jak najszybciej, na najbliższych komisjach i wziąć się do działania w tej kwestii. Kilka miesięcy temu rozmawiał z proboszczem świętokrzyskiej parafii. Dowiedział się, że w ocenie księdza, miejsca na nowej części cmentarza starczy na siedem, może osiem lat. Dodać też trzeba, że parafianie zwrócili się do proboszcza, aby około 1/3 tej działki zarezerwował tylko na ich pochówki, więc ten okres dostępności miejsc jeszcze się skróci. Potrzeba jest więc pilna i działań nie można odkładać na potem, bo zapewnienie mieszkańcom miejsc wiecznego spoczynku, poza cmentarzami parafialnymi, jest jednym z zadań gminy.

O kolejnych rozmowach i ewentualnych decyzjach będziemy informować na bieżąco.

ED

## KRONIKA POLICYJNA

### Wciąż dajemy się nabierać oszustom internetowym

#### 24.10.2022, Zatory

62-letni mieszkaniec powiatu pułtuskiego kierował rowerem po drodze publicznej będąc w stanie nietrzeźwości, 0,32 mg/l.

#### 24.10.2022, Pułtusk

30-latek kierował pojazdem mechanicznym po drodze publicznej nie stosując się do zakazu sądu. 15-letnia pasażerka posiadała przy sobie środki psychotropowe w postaci mefedronu.

#### 25.10.2022, Pułtusk

Nieznany sprawca umyślnie dokonał uszkodzenia kostki brukowej na chodniku oraz ściany elewacji budynku mieszkalnego,

poprzez oblanie ich oleistą substancją koloru czarnego. Pokrzywdzony, 57-letni mieszkaniec Pułtuska, wartość strat oszacował na sumę 2000 zł.

#### 26.10.2022, Pułtusk

Nieustalony sprawca, pod pretekstem zapłaty za przedmiot oferowany przez pokrzywdzoną na portalu internetowym, za pomocą linku do fałszywej strony internetowej, wyłudził dane pozwalające na zalogowanie się do rachunku bankowego, po czym przejął konto bankowe poszkodowanej wypłacił środki pieniężne w nieustalonych dotąd bankomatach.

#### 26.10.2022, Pułtusk

26-letni mieszkaniec Pułtuska, z szuflady biurka stanowiska Lotto, dokonał kradzieży pieniędzy w kwocie 1400 zł, a następnie odepchnął pracownicę sklepu i uciekł z miejsca zdarzenia.

KPP w Pułtusku



## Zabezpieczyli papierosy bez akcyzy

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

27 października, w wyniku prowadzonych działań, funkcjonariusze Wydziału Kryminalnego Komendy Powiatowej Policji w Pułtusku zatrzymali kobietę, która posiadała nielegalne papierosy. 62-latkę ukrywała je w miejscu zamieszkania. Policjanci zabezpieczyli tytoń, a kobietę doprowadzili do komendy i przesłuchali. Na chwilę obecną szacowane są straty, jakie poniósł Skarb Państwa. Pułtuszczańce grozi wysoka kara finansowa.

Autor: kom. Milena Kopczyńska

## Powstanie park handlowy z fitnesssem i KFC

**Nowa inwestycja w Pułtusku wygląda coraz poważniej, jeśli tylko starostwo wyda pozwolenie na budowę**

W trakcie dyskusji nad planem zagospodarowania przestrzennego dla części obrębu 9 miasta Pułtusk - terenu działek dawnego ZAMBETU

przy alei Wojska Polskiego i sąsiednich - pojawił się temat budowy w tamtej okolicy parku handlowego. Głos zabrała przedstawicielka grupy GHI

- realizującej komercyjne inwestycje handlowe (informacje w ramce obok). Grupa GHI zrealizowała ich kilkadziesiąt w ostatnich latach, przede

wszystkim były to parki handlowe i taki właśnie miałyby powstać w Pułtusku. Inwestycja obejmowałaby cztery działki, właśnie te na których a powstać betoniarńia, więc jeśli się uda, ta niechciana przez mieszkańców inwestycja zostanie wyeliminowana.

W pułtuskim parku handlowym planowane są sklepy znanych marek odzieżowych, sklep spożywczy - supermarket, gastronomia - w planach KFC, klub fitness, siłownia, plac zabaw. Najemcy są bardzo zainteresowani tą lokalizacją. Zdaniem przedstawicieli grupy inwestycyjnej, to przedsięwzięcie bardzo rozwojowe dla miasta, z dodatkowym atutem. Wykluczy bowiem możliwość realizacji budowy betoniarńi, o czym wspomnieliśmy wyżej, będzie mniej uciążliwe dla otoczenia.



Park handlowy w Bytomiu, wybudowany przez grupę GHI. Zdjęcie tego obiektu z lotu ptaka prezentujemy na stronie 1

Green Hills Investment to grupa inwestycyjna zajmująca się lokowaniem kapitału na rynku nieruchomości. Powstała ona łącząc w sobie wiedzę z zakresu nieruchomości, budownictwa, prawa, bankowości i finansów co pozwala nam doskonale poruszać się we wszystkich etapach procesów inwestycyjnych osiągając ich pełną optymalizację.

Firma Green Hills Investment koncentruje swoje działania inwestycyjne głównie na rynku nieruchomości komercyjnych. Podążając jednak w myśl strategii dywersyfikacji portfolio prowadzimy również projekty w zakresie nieruchomości biurowych oraz mieszkalnych.

Głównym zakresem naszych działań jest pozyskiwanie atrakcyjnych terenów pod realizację projektów handlowo-usługowych typu galerie handlowe oraz retail parki (...)

Odbyły się podobno spotkania z mieszkańcami i przedstawicielami Ratusza, na których koncepcja budowy parku handlowego uzyskała aprobatę. Firma ma podpisane umowy przedwstępne z właścicielami działek, ale zostaną one sfinalizowane pod warunkiem uzyskania prawomocnego pozwolenia na budowę. Problem może być z planowaną

powierzchnią parkingów, ale jak poradził przedstawicielce firmy radny Łukasz Skarżyński, który z racji prowadzonej działalności też załatwia tego typu sprawy, inwestycje i budowane parkingi należy podzielić na etapy i na każdy z nich uzyskać odrębne pozwolenie na budowę.

ED



# MAZOWIECKA KRONIKA KRYMINALNA

## LEGIONOWO.

### 31-latek z narkotykami

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

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

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

## PUŁTUSK. Zabezpieczyli nielegalne papierosy



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

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

## ZAKROCZYM. Jechał pijany choć miał zakaz

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

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

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

## ZATORY. Szczęśliwe zakończenie poszukiwań

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

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

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

## POMIECHÓWEK.

### Wpadł dwa razy w ciągu tygodnia

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

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

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

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

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

## CZOSNÓW.

### Wpadł w Palmirach

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

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

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

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

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

## NOWY DWÓR MAZ.

### Szybko wrócił do więzienia



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

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

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

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

KPP LEGIONOWO/  
NOWY DWÓR MAZ./ PUŁTUSK



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

CHRRZCIN I KOMUNII  
ŚLUBU LUB WESELA  
URODZIN CZY JUBILEUSZU

Rezerwacje:

info@palacjablonna.pan.pl

tel.: +48 531 093 982, +48 507 104 572

Pałac w Jabłonnie

ul. Modlińska 105, 05-110 Jabłonna

# Znaki drogowe na Rynku

## Na ten temat można pisać bez końca

Kiedy ostatnio spacerowałem dookoła Ratusza na naszym pułtuskim Rynku, zauważyłem ze smutkiem brak zmian w kwestii ustawienia znaków drogowych – o czym pisaliśmy tuż po zakończeniu remontu jezdni i chodników. Przyznam, że sam już nie wiem, jak o tym pisać, żeby „obudzić zrozumienie” u urzędników, odpowiedzialnych za obecny stan rzeczy. Skoro – jak wiadomo, „obraz niesie więcej informacji niż tysiąc słów”, posłużę się fotografią. Wyjaśnię: stanąłem na jezdni, dokładnie przed wyjściem z kawiarenki ratuszowego łącznika, zwrócony zgodnie z kierunkiem jazdy w stronę ul. Słowackiego. Lekko się pochyliłem, zapewniając sobie taką perspektywę, jaką ma kierowca samochodu osobowego jadącego w kierunku Zamku. Za skrzyżowaniem z al. Polonii, po prawej stronie zainstalowano znaki drogowe. Jak widzi te znaki kierowca – a właściwie „co widzi” można ocenić, patrząc na zdjęcie obok. Fotografię wykonałem w ciągu dnia i wtedy można się – być może – czegoś tam domyślać. Po zmroku, kiedy latarnia świeci, poza plamą światła trudno w ogóle dostrzec zarysy znaków. Kierujący w nocy, przy padającym deszczu widzi wyłącznie jeden wielki, błyszczący „odblask” schowany za latarnią.

Jak wspominałem – pisaliśmy już o tym wiele, wiele miesięcy temu. Bez reakcji. Możemy się domyślać, że w trakcie remontu najwyraźniej nie skoordynowano projektu nowego oznakowania z projektem nowego oświetlenia. Wszystkie zakończone roboty bez zastrzeżeń (!) – więc nie bardzo jest podstawa do wprowadzenia poprawek, które mogłyby okazać się dość kosztowne. Jednak pozostaje pytanie: kiedy montowano znaki i montowano oświetlenie – robiono to pod okiem wyznaczonych przez Ratusz inspektorów nadzoru? I co

najważniejsze – inspektorzy nadzoru i zapewne cała rzesza urzędników podpisywała protokoły odbioru tych prac. Kto te roboty nadzorował i odebrał – Ray Charles i Stevie Wonder? Pozwolę sobie na taką propozycję: niechby jakiś urzędnik, odpowiedzialny za sytuację z obrazka, poszedł na chwilę do naczelnika Wydziału Ruchu Drogowego w naszej powiatowej Komendzie Policji – w końcu daleko nie jest. Niech pokaże nasz artykuł i niech zapyta, czy policjanci mają podstawę do ukarania kierowcy, który popełnił wykroczenie wbrew ustawionemu znakom i gdy kierowca się tłumaczy, że znaków nie widział. A teraz uwaga: kiedy jedziemy północną jezdnią ul. Rynek, za skrzyżowaniem z ul. Rybitew mamy identyczną sytuację: znaki zasłonięte latarnią! I też o tym pisaliśmy dawno temu. I też nadal nie się nie zmieniło.

Pod łącznikiem od strony wylotu al. Polonii wyznaczono wzdłuż budynku Ratusza kilkanaście miejsc postojowych. Na elewacji zamontowano znak zakazu zatrzymywania z tabliczką, określającą kiedy i kogo ten zakaz obowiązuje. W wolnym tłumaczeniu: w tygodniu, od poniedziałku do piątku między 7:00 a 17:00 mogą tam parkować wyłącznie radni i urzędnicy. Mieszkańcy, przyjezdni, turyści mają absolutny zakaz zatrzymywania się na tych miejscach postojowych.

Przyznam, że nasuwa się sporo pytań: turyści, którzy chcieliby zatrzymać się blisko muzeum i baszty, nie mogą tego zrobić – to ma sprzyjać rozwijaniu turystyki? A jeśli sesja rady trwa do późnych godzin, to jak się można domyślać, mundurowi po 17 sypią mandaty za wycieraczki aut radnych? A kiedy przyjedzie kilkanaście aut w weselnym korowodzie do Urzędu Stanu Cywilnego i muszą szukać miejsca „gdzieś dalej”: te zawody choreograficznie – sportowe w truchcie druhen na szpilkach po bruku to taki celowy zabieg podkreślający

folklor i koloryt miasta – tak? Pytań jest oczywiście więcej....

Panie Burmistrzu – w tym tekście nie chodzi o to, że ktoś kogoś gani.... Proszę jednak przyjąć, że takie oznakowania przed urzędem administracji publicznej, tak samo jak zamknięcie dostępu na piętro budynku, wpisuje się w obraz zamknięcia się miejskich urzędników w „szklanej wieży”. Oczywiście, że Ratusz potrzebuje miejsc postojowych przy budynku – dla służbowych aut, dla zaopatrzenia. Robi się to w ten sposób, że wyznacza się na miejscach postojowych dodatkowy znak poziomy, tak zwaną „kopertę” (P-20) znak pionowy „P” z dorysowaną kopertą (D-18a). Na znaku pionowym powinna się pojawić tabliczka z informacją, że to miejsca zastrzeżone dla Urzędu Miasta i Gminy. I to wszystko.

Uprowadzając ewentualne głosy z Urzędu, że „byłoby kto nie będzie nas pouczać, jakie i gdzie stawiać znaki” przypominę, że to nie my pouczamy – tylko Minister Infrastruktury, który w rozporządzeniu w sprawie znaków i sygnałów podał jasne (!) wytyczne, kiedy można stosować znak zakazu zatrzymywania, przyśrubowany do ściany Ratusza. Cytujemy, licząc na uważną lekturę:

*Znak B-36 „zakaz zatrzymywania się” stosuje się w celu wyeliminowania zatrzymania się*

*na tych odcinkach drogi, na których nawet chwilowe unieruchomienie pojazdu może spowodować pogorszenie płynności ruchu, zmniejszenie przepustowości i wzrost zagrożenia bezpieczeństwa ruchu, oraz w pobliżu obiektów specjalnych (np. banki, obiekty MON itp.), których potrzeba oznakowania znakiem B-36 wynika z odrębnych przepisów. Znak B-36 jako bardzo uciążliwy dla kierujących powinien być umieszczony jedynie w niezbędnych, uzasadnionych warunkami ruchu przypadkach. Zasada powinna być ograniczony czas*



*obowiązywania znaku. Ograniczenie zatrzymywania się powinno dotyczyć tylko godzin największego natężenia ruchu. Znak B-36 powinien być stosowany przede wszystkim w miastach, na ulicach układu podstawowego, prowadzących komunikację zbiorową autobusową lub trolejbusową oraz na wąskich ulicach dwukierunkowych o dużym natężeniu ruchu.*

Które z wymienionych przesłanek występują na naszym Rynku? Ratusz to obiekt specjalny? Chyba nie mamy też do czynienia z intensywną

komunikacją autobusową? Prawo wymaga uzasadnienia do zastosowania tak „uciążliwego” znaku. I co do zasady nie powinien się znaleźć w stałej organizacji ruchu.

Na zakończenie podkreślę, że pokazując drogowe absurdy nie zamierzamy pisać o drobniactwach i błahostkach. Z reguły piszemy o elementarnych kwestiach bezpieczeństwa. O zagrożeniach w ruchu drogowym. O niefunkcjonalnych rozwiązaniach. O utrudnieniach i nieżyciowych rozwiązaniach. Piszac przez minione lata, najczęściej „pokazujemy

palcem” co jest nie tak na pułtuskich ulicach i chodnikach – a urzędnicy wprowadzają zmiany, choć trzeba przyznać, że niestety trwa to najczęściej bardzo długo. Niekiedy po poprawkach nie jest dużo lepiej. Z przymrużeniem oka możemy zadeklarować, że dopóki Ratusz nie zaangażuje osób naprawdę znających zasady oznakowywania dróg, będziemy starali się wspierać w tym zakresie urzędników – choć zapewne będzie to metoda „przybliżania się” do właściwych rozwiązań.

ZCZ



## Elektroniczne tablice w dwóch miejscach

**Elektroniczne tablice informujące o przepisowej prędkości, z jaką jedziemy lub ewentualnej konieczności zdjęcia nogi z gazu, zostały ustawione w Przemiarowie oraz na ulicy Tartacznej w Pułtusk. Celem jest zwiększenie bezpieczeństwa ruchu drogowego, a szczególnie najmłodszych pieszych. Apelujemy do kierowców o przestrzeganie przepisów**

Tablice wyświetlające prędkość to elementy infrastruktury zwiększające bezpieczeństwo na drogach. Takie rozwiązanie ma psychologiczny wpływ na prowadzących samochody. Umieszczone na terenie gminy Pułtusk znaki, pokazują z jaką szybkością aktualnie podróżujemy. Wyświetlana prędkość ma skłaniać do myślenia i w razie jazdy z nadmierną prędkością

nakłaniać do zdjęcia nogi z gazu. Uśmiechniętą miną sygnalizatory nagradzają tych, którzy jadą zgodnie z obowiązującym limitem, zaś smutną miną karzą tych, którzy jadą za szybko.

Mamy nadzieję, że te rozwiązanie wpłynie na to, że kierowcy zdecydowanie częściej będą zwalniać, jeżdżąc ostrożniej nie tracąc przy tym pieniędzy na mandaty!

A dzieci będą bezpieczniejsze na drodze!

Po raz kolejny apelujemy o jazdę zgodną z przepisami. Szczególnie w miejscach, gdzie przepisy i zdrowy rozsądek wymagają szczególnej ostrożności. Wzmoczona czujność wymagana jest przede wszystkim w okolicach przejść dla pieszych.

Autor: kom. Milena Kopczyńska





# Naukowcy opracowali wydajne moduły termoelektryczne

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

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

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

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

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

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

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



Prof. Krzysztof Wojciechowski wraz z zespołem

źródło: AGH

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

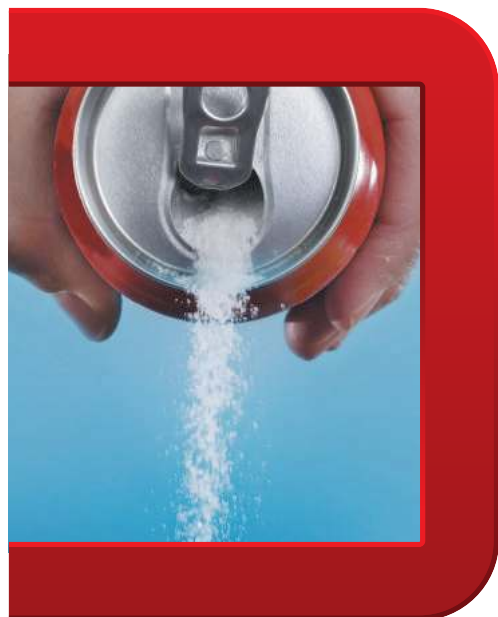
Prace zespołu realizowane są w ramach projektów finansowanych przez FNP oraz NCBR.

**Nauka w Polsce**

KAMPANIA INFORMACYJNA

GORZKI **SMAK** CUKRU

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



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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

Ministerstwo Zdrowia  
**PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE**  
 Kampania społeczna „Planuję długie życie” realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2030, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.



## Powstaje gra edukacyjna o węgierskiej pomocy podczas Bitwy Warszawskiej

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

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

# Węgrzy - Polakom w 1920 roku

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

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

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



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

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

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

## Warszawa i okolice będą miały więcej gazu

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

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

OGŁOSZENIE



**Zdobądź nowy zawód w branży kolejowej**  
- brak ograniczeń wiekowych

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

- maszynisty
- dyżurnego ruchu
- rewidenta taboru
- ustawiacza
- manewrowego
- ...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](http://www.pkpcargoservice.com)

# Kolej na przyszłość!

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





## NASZE WILKOWYJE

# Sprawiedliwość i wiedza

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

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

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

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

Pietrek

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Nauka w Polsce  
Marta Stańczyk

## SZPITAL W LEGIONOWIE WOJSKOWY INSTYTUT MEDYCZNY

Z MYŚLĄ O WAS  
DLA WAS  
LECZYMY NOWOCZEŚNIE  
I BEZPIECZNIE



www.wim.mil.pl





# KONCERT

## GRZECH PIOTROWSKI THE BEST OF

**20.11. niedziela 18:00**

**KUP BILET:**

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

SALA BALOWA  
NORMALNY: 120 ZŁ  
ULGOWY: 80 ZŁ

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



**PAŁAC W JABŁONIE, UL. MODLIŃSKA 105**



## JAK ZACHOWAĆ FORMĘ JESIENIĄ?

## Ćwicz na powietrzu i wprowadź odpowiednią dietę

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



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

**Aktywność na powietrzu, co będzie pomocne?**

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

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

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

**Zdrowa dieta. Od czego zacząć?**

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

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

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

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

**Jak osiągnąć pełen sukces?**

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

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

*Królewski Ślub W Pałacu*

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



## NOCNE ZWIEDZANIE Z PRZEWODNIKIEM

PAŁACU I MAŁEJ  
ARCHITEKTURY PARKOWEJ

NIEDZIELA, 20.11. GODZ. 20.30

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

INFORMACJE +48 535 585 661

piątek

4 listopada

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



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

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

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

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

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

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

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

**Katarzyna Lechowicz-Dyl.PAP - Nauka w Polsce**

# Wiele chorób to nieoczywisty wynik zakażeń wirusami

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Czy wirusowa geneza choroby oznacza więc zwykle łatwiejsze leczenie?**

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

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

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

**Czy samemu, dzięki wiedzy można się dodatkowo chronić?**

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

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

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

**Rozmawiał Marek Matacz PAP - Nauka w Polsce**

REKLAMA



**KLINIKA GINEKOLOGICZNO – POŁOŻNICZA**

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

Legionowo, ul. Sienkiewicza 10 I p. nad HEBE  
tel. 22 732 24 86, 518 447 748  
www.umedica.pl f ultramedicalegionowo

CENTRUM MEDYCZNE  
**GABINTER**

ul. Krasińskiego 64, 05-120 Legionowo

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

**Gabinter.pl**

## LEKARZE SPECJALIŚCI

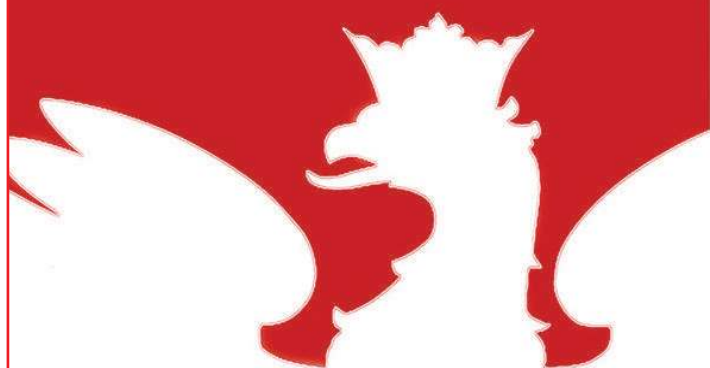
- Interna i Medycyna Pracy
- Ortopedia i Traumatologia
- Ortopedia Dziecięca (badania preluksacyjne)
- Kardiologia
- Chirurgia
- Chirurgia Plastyczna
- Neurochirurgia
- Radiologia
- Rehabilitacja
- Pobrania Krwi
- Szczepienia na COVID-19 (4 dawka już dla osób 60 plus)

## REJESTRACJA

tel: 22 774 09 66 tel: 737 144 444



1918-2022



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

zapraszają na obchody

# ŚWIĘTA NIEPODLEGŁOŚCI

## 10 LISTOPADA 2022

Plac Wolności w Nieporęcie

### 9.30-15.30 Piknik Historyczny

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

### 17.00 Msza Święta w intencji Ojczyzny

w Kościele pw. Niepokalanego Poczęcia NMP w Nieporęcie

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

### 18.00 Apel Pamięci Oręża Polskiego

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

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



Parafia Niepokalanego  
Poczęcia Najświętszej  
Maryi Panny w Nieporęcie



Parafia Najświętszej Maryi Panny  
Wspomożycielki Wiernych  
w Stanisławowie Pierwszym



## 11 LISTOPADA 2022

### VI BIEG NIEPODLEGŁOŚCI START godz. 9.45

plac przed Kościołem w Stanisławowie Pierwszym

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

sobota

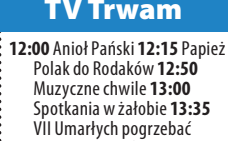
5 listopada

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

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

niedziela

6 listopada

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

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY



# ROZRYWKOWE TO i OWO nr 290

Redaguje:  
Władysław Firlik

## 1. CIEKAWOSTKA NATURY

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

W PO-  
WIETRZU  
MORSKI  
PTAK

TCHNI-  
NIE  
TWARZ

JASKÓŁCZE ... RO-  
ŚLINA Z MAKOWA-  
TYCH, GUSTNIK

NARTY  
PRA-  
DIADKA

KAWAŁ  
JEDNA  
DRUGA  
MYJE

2

MA  
WIELKIE  
OCZY

DO RO-  
BIENIA  
ZAPISKÓW

DAWNY  
SZLAK  
HAND-  
LOWY

14

Z KO-  
DEM NA  
LIŚCIE

5

KOZIK

11

NIE MA  
WŁOSÓW  
NA  
GŁOWIE

15

NARZĘ-  
DZIE ROL-  
NICZE

6

21

DO  
WYROBU  
SAKE

3

DAWNE  
WSCHOD-  
NIE PO-  
GRANICZE

22

GŁOS  
WĘŻA

18

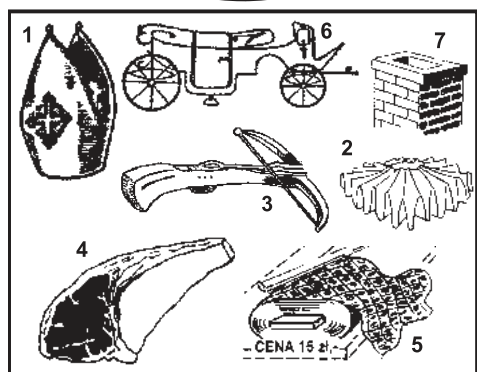
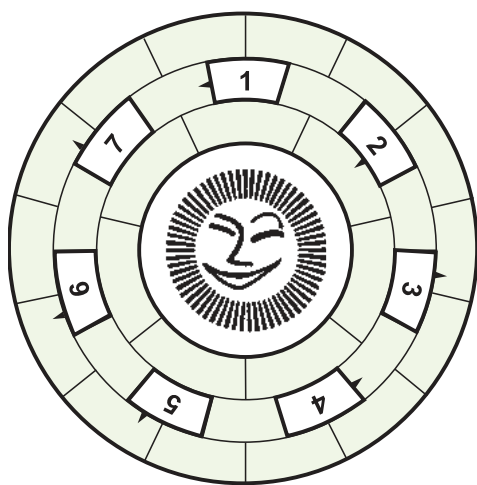
12

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

## 7. ANAGRAM 3x

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

## 10. WIRÓWKA OBRAZKOWA



Wpisz do diagramu prawoskrętnie wszystkie nazwy rysunków tak, aby bezbłędnie powstało rozwiązanie tego zadania.

**ROZRYWKOWE TO i OWO**  
**KUPON - 290**

## 2. KRZYŻÓWKA

|    |   |   |   |    |   |
|----|---|---|---|----|---|
|    |   | 1 |   | 2  |   |
| 3  | 4 |   |   |    |   |
|    |   |   |   |    |   |
| 5  |   |   | 6 |    |   |
|    |   |   |   |    | 7 |
| 8  | 9 |   |   |    |   |
| 10 |   |   |   |    |   |
|    |   |   |   | 11 |   |
|    |   |   |   |    |   |
| 12 |   |   |   |    |   |

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

7. 8. 9. 10. 11. 12.

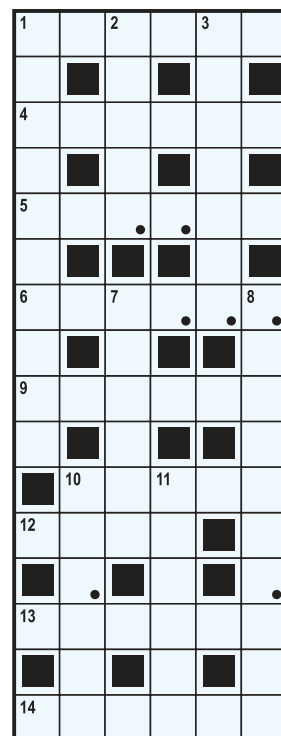
|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
| 17 | 19 | 22 | 26 |
| 31 |    | 44 | 52 |

W puste pole wpisz taką liczbę, aby nie zakłócała porządku.

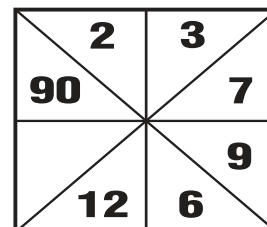
## 3. KRZYŻÓWKA

Litery z pól zaznaczonych (rzędami) utworzą rozwiązanie.

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



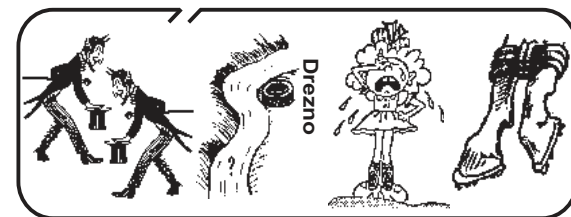
## 4. LICZBA



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

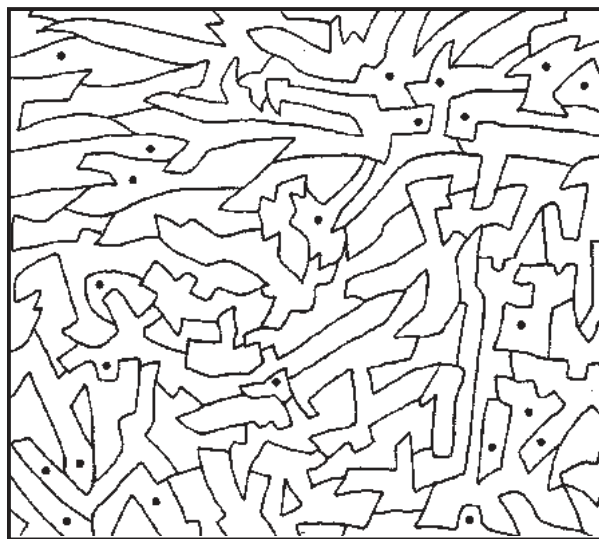
**ZA TYDZIEŃ:  
INNY ŚWIAT**

## 5. REBUS KOŁOWY



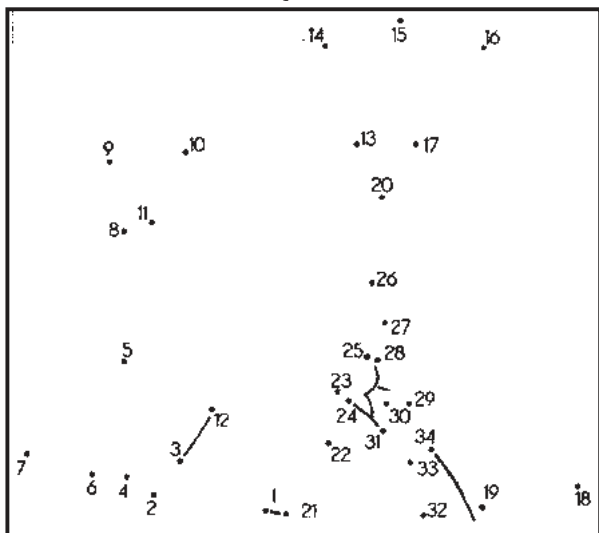
Początkowe litery: S. B. W. J.

## 8. DZIWNY RYSUNEK



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

## 11. POŁĄCZ PUNKTY



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

## 9. DZIKI ŁĄD

|                                      |                                     |                        |                                                            |                                           |                           |                                    |
|--------------------------------------|-------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|
| DO<br>UBIJANIA<br>BIAŁKA             | KRZEW<br>BAGNO,<br>MO-<br>CZARY     | UTRUD-<br>NIA<br>RUCH  | RZYMSKA<br>MONETA                                          | ZATARG<br>KŁÓTNIA                         | CZESŁAW<br>MELIO-<br>RANT | ŻÓŁW<br>PAJDA                      |
| RYBA<br>SŁODKO-<br>WODNA             |                                     |                        |                                                            |                                           |                           |                                    |
|                                      |                                     |                        |                                                            | SCOT-<br>LAND                             |                           |                                    |
| RUMO-<br>WISKO                       |                                     |                        |                                                            |                                           |                           | MASZY-<br>NA ROL-<br>NICZA         |
| NIESŁUBNE<br>DZIECKO<br>FAWO-<br>RYT | JON O<br>DODAT-<br>NIM ŁA-<br>DUNKU | NA<br>OCZACH<br>TEMIDY |                                                            | PO-<br>CHRZYN<br>MEZ-<br>CZYŻNA           |                           |                                    |
|                                      |                                     |                        | MIASTO I PORT<br>NAD ADRIATYKIEM<br>(CHORWACJA)            |                                           | TYŁ<br>KONIA              |                                    |
| STANIE<br>NA PRZE-<br>SZKODZIE       |                                     |                        |                                                            |                                           |                           | PARYSKI<br>PRO-<br>JEKTANT<br>MODY |
|                                      |                                     |                        |                                                            | CIĘTY JAK ...<br>- O KIMŚ<br>USZCZYPLIWYM | CZARNA<br>WODA            |                                    |
| INFUZA<br>POD<br>JEŻDZ-<br>CEM       |                                     |                        |                                                            |                                           | TYTUŁ<br>ANGIEL-<br>SKI   |                                    |
| STĄTEK<br>Z XII-XV<br>WIEKU<br>GAŁĄZ |                                     |                        | IMIE<br>KURO-<br>SAWY<br>JAPON-<br>SKIEGO<br>REZY-<br>SERA |                                           | UPIĘTE<br>WŁOSY           |                                    |

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

## 12. SŁYNNE PARY

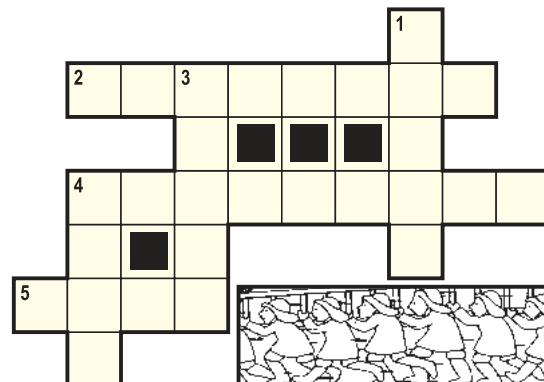
Każdej osobie należy dopisać drugą postać, wpisując tę odgadniętą do diagramu.

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



## 13. ZAGADKA

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







# AUTO NAPRAWA

• MECHANIKA • GEOMETRIA • CZĘŚCI  
• WYWAŻANIE KÓŁ • KLIMATYZACJA

**Adam Szczypkowski**  
05-110 JABŁONKA ul. WYGONOWA 1  
pn - pt: 8.00 - 17.00

**605 94 91 91**  
**022 782 49 10**



A photograph of a traditional wooden shrine, likely a Shinto shrine, featuring a statue of a deity inside a small, arched structure. The shrine is surrounded by other wooden carvings and a small sign, set against a backdrop of trees and a wooden fence.

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

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

05-120 Legionowo, ul. Bolesława Chrobrego 49c  
tel. (022) 784 50 88

.....  
podpis

KI IPON JEDNOBIAZOWY



**drogiimosty.com.pl**



**Rezerwacje:**  
info@palacjablonna.pan.pl  
tel.: +48 531 093 982, +48 507 104 572  
Pałac w Jabłonnie  
ul. Modlińska 105, 05-110 Jabłonna

# PREFABRYKATY BETONOWE

elementy ścienne i stropowe,  
budownictwo jednorodzinne, wielorodzinne,  
obiekty użyteczności publicznej i biurowe,  
szybki czas realizacji inwestycji,  
wysoka jakość i trwałość elementów

bloczki betonowe  
elementy ogrodzeniowe  
kostka brukowa



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



## Pozyskanie gruntów w Zegrzu coraz bliżej

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

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

- w sąsiedztwie Szkoły Podstawowej w Zegrzu, działka gruntu o powierzchni 812 m<sup>2</sup>,

- w sąsiedztwie zabytkowej prochowni na wysokości ul. Pułku Radio, przy linii brzegowej Jeziora, działka gruntu o powierzchni 1570 m<sup>2</sup>.

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

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



**Kościół w Woli Kiełpińskiej przejdzie renowację. Dzięki pomocy z UE uda się przeprowadzić także prace konserwatorskie.**

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

Ważnym elementem projektu będzie odrestaurowanie 29 zabytków ruchomych: Epitafium „Antoniego Krasieńskiego”, Epitafium „Eustachy Krasieńskiej”, Epitafium

## Renowacja kościoła w Woli Kiełpińskiej

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

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

Realizacja projektu przybliży mieszkańcom oraz turystom kulturę i tradycję regionu.

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

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

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

Całkowita wartość projektu: 1 295 754,58 zł

Dofinansowanie z UE: 834 767,20 zł

Działanie: 5.3 Dziedzictwo kulturowe

mazovia.pl

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

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

## Pierwszy gminny żłobek

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

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

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

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

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

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

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

Zakładamy, że inwestycja zostanie w całości zakończona w przyszłym roku

POWIAT  
LEGIONOWSKI

# Program ochrony zdrowia psychicznego

## BEZPŁATNE konsultacje, szkolenia grupy wsparcia

dla dzieci, młodzieży, psychologów i pedagogów



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

Zapisy:

# 500 676 669

Zadanie współfinansowane  
ze środków Powiatu Legionowskiego

Liczba miejsc ograniczona



## HOTEL BUTIKOWY PAŁAC W JABŁONIE

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

Wyjątkowa lokalizacja w otoczeniu 18-wiecznego  
Pałacu i parku krajobrazowego

Eleganckie pokoje ze smacznymi śniadaniem

Bezpłatny parking

Rezerwacje:

[www.booking.com](http://www.booking.com)

+48 535 585 661, [info@palacjablonna.pan.pl](mailto:info@palacjablonna.pan.pl)

Pałac w Jabłonie

ul. Modlińska 105, 05-110 Jabłonna

**PŁOCIUSZEK**

W ubiegłą sobotę spojrzeliśmy w dziób gąsiora Guntera. Dar to niemieckiego miasta Ganderkesee dla Pułtuszka, za-przyjaźnionego miasta. Było ciemno, wyszliśmy właśnie z sushi, więc byliśmy o krok od gąsiora. Oluś chciał go dosiąść, nie pozwoliliśmy. Przyjrzelśmy mu się tylko i sfotografowaliśmy. Ładny jest. Ubarwia smutne miasto jesienną porą. Nie utożsamiamy się więc z tymi, którzy psy wieszają na gąsioru, chociaż obawiamy się o jego trwałość. Czy długo postoi w stanie, w jakim zostawili go Niemcy? Wątpimy. Przechodząca obok młoda mama z dzieckiem i psem powiedziała nam, że już widziała, jak gąsiora dosiadali nastoletni chłopcy. I tu chcielibyśmy złożyć donos do władz miasta na pułtuszczań: uważajcie drodzy włodarze, młodzi już dosiadali ptaka i jesteśmy pewni, że dosiądą go jeszcze nie raz. Więc donosimy i wnosimy o baczenie.

\*\*\*

Zadzwoiła do nas Z. bardzo zadziwiona, ok, nieźle wkurzona. „Jak to może być, że w biały dzień, pracownicy różnych instytucji państwowych-ciróżnikierownicy i dyrektorzy, czy inni tam prezesi - bywają w szkołach i placówkach kulturalnych na różnych spotkaniach organizowanych



przez te szkoły i placówki właśnie. W godzinach swojej pracy! I niech mi REDAKCJA odpowie na pytanie, po co oni na tych spotkaniach i co oni z nich wynoszą?”. No, proszę pani Z.- oni nic z tych spotkań nie wynoszą, jedynie marnują swój czas pracy, uprzyjemniają go sobie na wychodnym. Taką właśnie mamy w mieście i powiecie modę, naganą, niestety. Rozumiemy, że zastępca burmistrza uczestniczy, o godzinie 10, w konkursie literackim w szkole organizującej konkurs czy jakiś tam panel dotyczący spraw uczniowskich, bo odpowiada za oświatę w mieście; rozumiemy, że w spotkaniu uczestniczą przedstawiciele rodziców;

że zaproszeni pedagodzy czy psychologowie z innych szkół, ale że inni, nie związani ze szkołą?

\*\*\*

A na Ogrodowej ciemności egipskie. Podobno KTOŚ projektując ulicę „zapomniał” o oświetleniu. Niestety, światła Brzaskwiniowej nie oświetla Ogrodowej! I o czymże dumać na bruku Ogrodowej? Ano o tym, żeby sygnał o ciemnościach na Ogrodowej doszedł do Rynku, a stamtąd, gdzie trzeba.

\*\*\*

1 listopada już za nami, na kolejne HALLOWEEN trzeba będzie czekać aż rok. Ale wspomnienia z ostatniego, owszem, pozostaną. W ZSZ

im. Jana Ruszkowskiego dwie klasy – 1LO i 2LO - bawiły się w ten dzień i uczyły jednocześnie. Na lekcji angielskiego nie było śmiertelnej nudy, uczniowie wykazując się kreatywnością, poszerzali zasób słownictwa, tak rozwijając umiejętności językowe. Ciekawe, czy poszerzyli swój słownik o wyrazy: zaświaty, grób, mogiła, trup, trumna, diabeł i piekło...

\*\*\*

TYGODNIK przyglądał się, ciekawemu zresztą, konkursowi recytatorsko-czytanemu poezji i prozy Wiktora od NIEBIESKICH MUNDURKÓW. I ma taką uwagę, której zapewne nikt nie weźmie pod uwagę: Słuchanie recytacji



i czytania (dlaczego czytania, a nie wygłaszania z pamięci?) w olbrzymiej hali gimnastycznej nie sprzyja słuchającym. W tak olbrzymiej sali nie ma mowy o atmosferze charakterystycznej dla odbioru poezji.

A TYGODNIK przyzwyczajony jest do kameralnych imprez z poezją w tle, klimatycznych... W LELEWELU.

(zdjęcie uczniowskie z FB szkolnego)

GMD

**GOMULICKI RECYTOWANY. I CZYTANY**

**W ubiegłym tygodniu odbył się I Konkurs Poezji i Prozy Wiktora Gomulickiego, ważny i pożądany dla szkół i uczniów**

- Spotykamy się dziś w naszym liceum, by lepiej poznać twórczość Wiktora Gomulickiego, jednego z wybitnych jego uczniów, który na kartach swojego utworu utrwalił i szkołę, i miasto – powiedziała na powitanie dyr. LO im. Piotra Skargi Anna Majewska, która wraz z dyr. PBP im. Joachima Lelewela Bożeną Potyraj była organizatorką imprezy spod znaku GOMULICKI – JEGO POEZJA i PROZA.

Bożena Potyraj: - Wiktor Teofil Gomulicki był tym, który pierwszy nobilitował Pułtusk w literaturze. Pokazał nam miasteczko dziś pretendujące do dumnego tytułu Wenecja Mazowska, nie tylko we „Wspomnieniach niebieskiego mundurka, ale i w innych utworach.

Właśnie spośród nich uczestnicy konkursu, ich garstka, wybrali wiersze i fragmenty prozy do zaprezentowania przed publicznością, pośród której była emerytowana dyrektorka SKARGI Lidia Ziemiecka, polonistka

i Irena Łapińska -Siarkiewicz, również nauczyciela języka polskiego, obie oddane pamięci Gomulickiego i jego twórczości.

Do artystycznych zmagania, oceniani przez jury w składzie: Joanna Gregorczyk, Krystyna Wielgolewska, Andrzej Popowicz, stanęli: Zuzanna Mosakowska – I miejsce, PSP4; Malwina Uchrońska – 2 miejsce, PSP2; Kinga Jaskulska – 3 miejsce, PSP3; wyróżnienie – Maria Kowalska, PSP1; Magdalena Świdarska SSP Gzy oraz Maria Rzeczkowska – 1 miejsce, ZSZ im. J. Ruszkowskiego; Tomasz Kruszewski – 2 miejsce, LO im. P. Skargi; Anna Skura – 3 miejsce, ZS CKR w Gołdkowie; wyróżnienie - Eliza Matusiak – ZS im. B. Prusa.

Na uwagę zasługiwał wystrój sceny – szczególnie katedra, znana wszystkim SKARŻANKOM i SKARŻAKOM, popiersie poety oraz oddalony od sceny zminiaturyzowany zbiorowy pomnik sprzed szkolnej bramy, przy którym siadywał uczeń-Gomulicki (Karol Kowalczyk). Gomulicki... Ten jakby wyjęty ze starych kart. Tylko Dendele, dendele zabrakło...

**Grażyna Maria Dzierżanowska**, więcej zdjęć na pultuszczak.pl



GMINA  
JABŁONNA

## GMINNE OBCHODY

NARODOWEGO  
DNIA NIEPODLEGŁOŚCI

## 6 LISTOPADA 2022 R.

**GODZ. 10.00** BIEG „JABŁONNA DLA NIEPODLEGŁEJ”

MIEJSCE: Szkółka Leśna Skierdy - Nadleśnictwo Jabłonna

## 10 LISTOPADA 2022 R.

**GODZ. 10.00** MARSZ HISTORYCZNY W „DRODZE KU WOLNOŚCI”

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

**GODZ. 18.00** KONCERT PIEŚNI PATRIOTYCZNYCH - Anna Maria Adamiak

MIEJSCE: GCK Skierdy, ul. Nadwiślańska 1

## 11 LISTOPADA 2022 R.

**GODZ. 11.00** VIII SPACER „TRZCIANY MAŁO ZNANE”

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

**GODZ. 12.00** NIEPODLEGŁA DO HYMNU

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

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

**GODZ. 18.00** MSZA ŚWIĘTA W INTENCJI OJCZYZNY

MIEJSCE: Kościół pw. Wniebowzięcia NMP w Chotomowie

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

MIEJSCE: GCK Chotomów, ul. Partyzantów 27

WWW.JABLONNA.PL



## NASZA NAREW u WÓD POLSKICH

### Tematem rozmów był obecny stan rozlewisk doliny dolnej Narwi oraz jej dopływów

21 października, w Warszawie odbyło się spotkanie przedstawicieli Stowarzyszenia Nasza Narew, przybyłych na zaproszenie prezesa Wód Polskich. W spotkaniu uczestniczyli Stanisław Wasilewski - prezes S.N.N., Krzysztof Zawadzki - hydrolog współpracujący i doradca stowarzyszeniu w sprawach hydrotechnicznych oraz prac bagrowniczych. Ze strony Państwowego Gospodarstwa Wodnego Wody Polskie w rozmowach uczestniczyli Janusz Wrona wiceprezes PGW Wody Polskie oraz Zimowit Ziemiecki dyrektor d/s rybactwa.

Tematem rozmów był

obecny stan rozlewisk doliny dolnej Narwi oraz jej dopływów, a są to - w powiecie pułtuskim - rzeki Pokrzywniczka, Prut i Niestępówka, które uległy całkowitej eutrofizacji (to proces wzbogacania zbiorników wodnych w pierwiastki biofilne, skutkujący wzrostem żyzności wód. Skutkiem eutrofizacji są zmiany właściwości wody polegające na: - występowanie intensywnego zapachu i zabarwienia; - pojawienie się mętności wody; - dużych wahanach stężenia tlenu i odczynu pH w warstwie górnej; - powstawanie warunków beztlenowych w głębszych warstwach - dop red.), przez co ryby utraciły swoje stałe miejsca tarliskowe.

Poza tym dopływy rzeki Narew, które jak najprędzej trzeba odmulić i pogłębić, stanowią stały dopływ dobrze natlenionej wody, w której

w właściwych warunkach rozwijał się narybek wielu gatunków ryb słodkowodnych. W wymienionych przez mnie dopływach mieliśmy jeszcze w latach 80-90 - tych słodkowodnego dorsza czyli miętusa, a także piskorza, koź, kielbia długowoskiego i śliza, które teraz spotyka się sporadycznie. Jeżeli stworzy się odpowiednie warunki, ryby te bardzo szybko się odrodzą i przywrócą piękno mazowieckiej przyrodzie.

Rozmowy toczyły się w bardzo przyjaznej atmosferze i otrzymaliśmy zapewnienie od przedstawicieli Wód Polskich, że nasze uwagi i prośba o podjęcie działań, wraz z zaplanowaniem budżetu na rok 2023, zostaną przedstawione prezesowi Wód Polskich oraz Ministerstwu Infrastruktury.

**Stanisław Wasilewski**  
-prezes S.N.N



Budynek szkoły w Pniewie

### GINA ZATORY

## Szkoły, boisko i oświetlenie

Urząd Gminy poinformował o najnowszych przedsięwzięciach

#### Termomodernizacja budynku szkoły w Pniewie

Dobiega końca termomodernizacja budynku szkoły w Pniewie. Dzięki remontowi placówka nie tylko zyskała piękny wygląd, ale przede wszystkim zwiększył się komfort użytkowania budynku, jego utrzymanie jest bardziej ekonomiczne, a funkcjonowanie bardziej ekologiczne.

Co zrobiono w ramach inwestycji?

- docieplono ściany zewnętrzne i stropy,
- wymieniono oświetlenie na energooszczędne oprawy LED,
- zmodernizowano system centralnego ogrzewania wraz z wymianą źródeł ciepła,
- wymieniono stolarkę okienną i drzwiową.

Koszt inwestycji opiewa na kwotę 1 180 800,00 tys. zł., z czego 80 % pokryje dofinansowanie pochodzące ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego

Województwa Mazowieckiego na lata 2014 - 2020. Wykonawcą inwestycji jest firma Budomur z Pułtusza.

#### Termomodernizacja budynku szkoły w Zatorach

Szkoła Podstawowa w Zatorach przejdzie remont, a to za sprawą rozpoczętej tu właśnie termomodernizacji budynku. Obiekt nie tylko zyska piękną elewację, ale stanie się energooszczędny i ekologiczny. Koszt inwestycji opiewa na kwotę 1 057 800,00 miliona złotych, z czego osiemdziesiąt procent pokryje dofinansowanie pochodzące ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego na lata 2014 - 2020.

W ramach inwestycji zostaną wykonane następujące prace:

Wciąż napływają do naszej REDAKCJI wiersze dla Stasia Pucka, chłopca, dla którego WSZYSCY zbieraliśmy fundusze na terapię genową. To było najprawdziwsze wspólne ruszenie. Szczęśliwie, Stach jest już po terapii, czuje się, wnosząc po zdjęciu, wyśmienicie. Wierszyki, które już publikowaliśmy, wnoszą otuchę w serca rodziców Stasia i jego bliskich, optymizm, że dziecko wyjdzie z choroby. Ostatnio dostajemy utwory, które ukazują radość autorów z tego, że MAŁY WOJOWNIK jest na najlepszej drodze do zdrowia.

Dzisiejszy pakiet wierszy otrzymaliśmy od uczniów z CZWÓRKI; pisane były pod opieką literacką polonistki Beaty Mileczarczyk. Są bardzo wzruszające i ciekawe.

#### Nasz kolega kochany

Stasiu,  
nasz kolego kochany,  
w całym Pułtusku  
dobrze znany.  
Życzę Ci zdrowia  
i dużo siły!

Bądź zawsze  
pogodny i uśmiechnięty!  
Jesteś jeszcze taki  
MALEŃKI...

**Malwina Piątkowska,**  
klasa IV d

#### Piękne zakończenie

Dnia pewnego,  
słonecznego,  
Na świat przyszedł chłopczyk  
imienia pięknego.  
Rodzice, gdy go zobaczyli,  
od razu miłością obdarzyli.  
Sielanka rodziny długo nie  
trwała,  
gdyż choroba do domu  
zawitała.  
Serca poruszone straszną  
nowiną  
zapłakały nad dzieciną.  
Leczenie Stasia miliony  
kosztowało,  
ale wielu dobrych ludzi  
datki zbierało.  
Po placu przyszedł czas  
mądrości



### WIERSZY DLA STASIA

i licytacje ruszyły wśród  
społeczności.  
Dobroć w serca zawitała  
i kilka milionów zebrała.  
Staś na szczęście leczenie  
otrzymał  
i straszną chorobę  
przetrzywał.

**Bartosz Łada, Karol Piątkowski,**  
klasa IV d

#### Brak siebie

Gdy czujesz, że Cię nie  
ma,  
gdy czujesz, że Ci źle,  
to znajdź wtedy w sobie  
marzenia.  
Pomyśl o pięknych snach,  
pomyśl o chwilach,  
które najlepiej  
wspominasz.

**Wiktoria Żuk, Gabriela Pawłowa,**  
klasa VI d

#### Rozkwitający pączek

Piękna Róża  
Dziecko Różę rozkwita  
powoli  
Delikatnie rozwijają się  
płatki  
Lecz brak mu sił  
Niknie nagle  
Choroba  
Leki Nadzieja  
Pączek ożywa  
Znowu rozkwita  
Piękny kwiat

**Wiktoria Żuk, Gabriela Pawłowa,**  
klasa VI d

#### Choroba...

To coś, czego nie  
unikniemy.  
To coś, za co drogo  
płacimy.  
To coś, co zabiera dobre  
dni.  
To coś, co „po burzy” może  
dać wiele pięknych chwil.

**Wiktoria Wiśniewska,**  
klasa VI d

#### Wyprawa

Dziewięć milionów  
zebraliśmy  
I w drogę do Niemiec  
wyruszyliśmy.  
Każdy mały gest się tutaj  
liczy,  
A Staś z tego powodu radośnie  
krzyczy.

**Wiktoria Gołębiowska,**  
Dominika Kosek, klasa VI d

#### Skorpion

Stasiu, Stasiu,  
Ty nasz dzielny chłopcze.  
Zmagasz się  
Ze straszną chorobą prawie rok.  
Ale to nic...  
Skorpionem  
silnym bądź!!

**Wiktoria Gołębiowska,**  
Dominika Kosek, klasa VI d

GMD



Boisko ORLIK w Zatorach

- docieplenie ścian zewnętrznych i stropów,
  - wymiana oświetlenia na energooszczędne oprawy LED,
  - montaż instalacji fotowoltaicznej
  - modernizacja systemu centralnego ogrzewania wraz z wymianą źródeł ciepła,
  - wymiana stolarki okiennej i drzwiowej.
- Wykonawcą inwestycji jest firma Budomur z Pułtusza.

#### Modernizacja boiska sportowego Orlik w Zatorach

Rozpoczęła się modernizacja boiska sportowego Orlik 2012. W ramach modernizacji planowana jest wymiana nawierzchni poliuretanowej na boisku wielofunkcyjnym wraz z wymianą ławek, wymiana nawierzchni bieżni, wymiana piłkochwytych na boisku do piłki nożnej, renowacja bramek piłkarskich i koszy do koszykówki, odnowienie nawierzchni boiska ze sztucznej trawy na boisku do piłki nożnej

oraz dostawa i montaż stojaków na rowery.

Gmina Zatory pozyskała na ten cel 140 072,00 zł dofinansowania w ramach Mazowieckiego Instrumentu Wsparcia Infrastruktury Sportowej - „Mazowsze dla sportu 2022”.

Całkowity koszt zadania wynosi 170 970,00 zł.

Na czas wykonywania prac boisko zostało wyłączone z użytkowania.

#### Oświetlenie uliczne przy cmentarzu w Zatorach

Zakończyły się prace związane z budową oświetlenia wzdłuż cmentarza w Zatorach.

Jest widniej, a więc bezpieczniej.

Stylizowane słupy, na których są zawieszone oprawy świetlne nawiązują swoim charakterem do zabytkowej części cmentarza. Zostały one wybrane po konsultacjach z konserwatorem zabytków. Zadanie zostało zrealizowane z środków własnych budżetu gminy.

red.



Świetlica w Smogorzewie Włościańskim

# Winnickie inwestycje

## W tej gminie praca wre

### Ocieplenie i nowa elewacja budynku OSP w Winnicy

Firma „FALBUD KRZYSZTOF FALBA” zakończyła ocieplenie budynku remizy OSP w Winnicy. Łączny koszt inwestycji to 130.000,00 zł. OSP

w Winnicy pozyskała dofinansowanie w kwocie 30.000,00 zł z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Warszawie w ramach programu „Przedsięwzięcia z zakresu ochrony powietrza wspierające

działalność ochotniczych straży pożarnych”. Nazwa zadania „Termomodernizacja budynku (ocieplenie budynku)”. Wkład Gminy 3.400,00 zł.

Gmina Winnica pozyskała dofinansowanie w kwocie 30.000,00 zł z budżetu



Budynek OSP w Winnicy

Województwa Mazowieckiego w ramach zadania „Mazowieckie Strażnice OSP – 2022”.

Na termomodernizację remizy OSP został przeznaczony fundusz sołecki miejscowości Winnica w kwocie 29.199,80 zł. Pozostała kwota została pokryta ze środków własnych OSP Winnica.

### Oświetlenie alei prowadzącej na cmentarz w Winnicy

Gmina Winnica zleciła wykonanie oświetlenia zewnętrznego na alei, wiodącej na cmentarz parafialny w Winnicy. Do bram cmentarnych jest to droga wewnętrzna gminna. Założono nowe słupy i lampy

parkowe po uprzednim zdemontowaniu starych. Wykonawcą oświetlenia ulicznego jest Instalatorstwo Elektryczne Krzysztof Sękowski z Glinic Wielkich. Zakład Budżetowy w Winnicy wykonuje pielęgnację drzew rosnących wzdłuż drogi.

### Zagospodarowanie terenu przy świetlicy w Smogorzewie Włościańskim

Zakład Budżetowy sp. z o.o. rozpoczął prace związane z zagospodarowaniem terenu przy świetlicy wiejskiej w Smogorzewie Włościańskim. Zakres prac obejmuje położenie kostki brukowej (ok. 200 m<sup>2</sup>)

i wyrównanie terenu. Zadanie finansowane z funduszu sołeckiego w kwocie 14.576,94 zł.

### Remont świetlicy w Gołdkowie

Pracownicy Zakładu Budżetowego sp. z o.o. rozpoczęli remont świetlicy wiejskiej w Gołdkowie. Zakres prac obejmuje wymianę instalacji elektrycznej wraz z oświetleniem ledowym, gipsowanie i malowanie ścian oraz położenie gresu na podłogę i glazury w łazience. Zadanie finansowane z funduszu sołeckiego miejscowości Gołdkowo i Skarżycy w łącznej kwocie 32.000,00 zł.

red.



## ZE SZKOLNEJ KRONIKI

# Jest rok 1975

Dostrzegając duże zainteresowanie tekstami i zdjęciami zaczerpniętymi z KRONIKI SZKOŁY ĆWICZEŃ, do której dostąpiliśmy dzięki życzliwości zastępczyni dyrektora PSP 1 – Anny Latek, postanowiliśmy jeszcze raz, trzeci, zajrzeć do tych wielce ciekawych, dziś dość osobliwych, zapisków

### 1 września został ogłoszony „Kodeks ucznia”

Dzieci i młodzież naszej szkoły zapoznała się z „Kodeksem ucznia” na apelu szkolnym, godzinach wychowawczych i zebraniach organizacyjnych. Wokół „Kodeksu” toczyły się żywe i ciekawe dyskusje.



Zapoznali się z nimi również rodzice na zebraniu Komitetu Rodzicielskiego. Młodzież wybrała swoich uczniowskich przedstawicieli. Zostali nimi: Ewelina Kalinowska uczennica kl. VIIa, Marylka Mieczkowska uczennica kl. VIIa, Wojciech Dębski uczeń kl. VIIa.

### VII Zjazd PZPR

uczniom – pracowaliśmy przy budowie boiska rekreacyjnego – uporządkowaliśmy klasy pracownice, pracownię i korytarz szkolny – zakonserwowaliśmy sprzęt sportowy – wykonaliśmy pomoce naukowe dla filii do klas I-IV.

W czasie trwania zjazdu odwiedziliśmy POM w Pułtusku, Zakłady Podzespołów Lampowych. Odbędzie się również spotkanie z uczestniczką VII Zjazdu PZPR tow. Danielą Ciok i kierownikiem służby rolnej naszej gminy tow. Jadwigą Maicką.

### WIELKIE ŚWIĘTO NASZYCH SĄSIADÓW

Nauczyciele naszej szkoły uczestniczyli w uroczystej sesji z okazji XXX lecia SWP, dawniej było tam Liceum Pedagogiczne. Nasza szkoła była Szkołą Ćwiczeń, w niej uczniowie LP odbywali praktyki pedagogiczne. Obecnie uczennice SWP przygotowują się również do zawodu w naszej szkole. Klasy ćwiczeń prowadzi Pani Alicja Kędziarska. Nauczycielom SWP życzymy dalszych sukcesów w pracy pedagogicznej.

### Jest rok szkolny 1977-78

Przerwa jesienna trwała tylko 4 dni, ale była solidnie i pożytecznie wykorzystana. Klasy starsze brały udział w wykopkach ziemniaków, wykonywały prace społecznie – użyteczne w parku miejskim, porządkowały pracownię i pomoce naukowe. Klasy młodsze odbywały wycieczki do zakładów pracy i bawiły się na świeżym powietrzu.

### W dniu 17 kwietnia odbył się apel,

na którym nasza szkoła, podobnie jak szkoły w całej Polsce i zakładach pracy, wniosła protest przeciwko bombie neutronowej. Rezolucja: „My uczniowie Szkoły Podstawowej nr 1w Pułtusku, występujemy przeciwko wprowadzeniu broni masowej zagłady. Pragniemy żyć i uczyć się w pokoju”. Tekst powyższy został wysłany do Rady Bezpieczeństwa w Warszawie.

Pewnego dnia w naszej szkole zjawil się fotograf proponując nam usługi. Było sporo przygotowań, bo każdy chciał wyglądać jak najciekawiej.

### PRZEPISANE Z ORYGINAŁU!!!

Na tym kończymy przygodę z kroniką szkolną sprzed 55 lat. Czeka na nas następna.

Spisała Grażyna M. Dzierżanowska



# Teraz mamie nie odmówią dodatku węglowego

**Komentarz wicepremiera Henryka Kowalczyka do naszej ubiegłotygodniowej publikacji**

Opisana sytuacja odmowy przyznania dodatku węglowego jest faktycznie przykra i niezrozumiała dla mieszkańców. Niestety te rozwiązania były spowodowane próbą uszczelnienia systemu dodatków. W pierwszej wersji ustawy dopuszczała praktycznie wszystkich, którzy się zgłosili, co spowodowało, że z jednego domuszczęło się zgłaszać kilka tzw. gospodarstw domowych. Właściwie każda osoba dorosła mogła taki wniosek złożyć. Samorządy sygnalizowały ten problem. Stąd pomysł aby system ograniczyć. Niestety takie ograniczenia w sytuacji jeden adres- jeden wniosek

doprowadziło do odmowy wypłaty dodatku węglowego, tak jak w opisanym przypadku.

Odbываяć spotkania z mieszkańcami w różnych gminach również dowiedziałem się o tego typu problemie. Między innymi bardzo dokładnie taką sytuację opisał, w trakcie spotkania w poniedziałek 24 października, Burmistrz Łochowa. Natychmiast podjąłem ten temat i już we wtorek na posiedzeniu Rady Ministrów przedstawiłem problem, który dotyczy wielu mieszkańców. Zaproponowałem również rozwiązanie polegające na tym, że wójt/burmistrz/prezydent mogą podjąć decyzję o dopisaniu takich osób do listy uprawnionych do dodatku węglowego po sprawdzeniu, że rzeczywiście jest oddzielne źródło ogrzewania. Rada Ministrów zarekomendowała takie rozwiązanie i już we wtorek po południu

opracowaliśmy stosowną poprawkę. Jako że ustawa była jeszcze procedowana w Senacie i Sejmie, udało się wdrożyć taką poprawkę, która została już w czwartek przyjęta przez Sejm.

Zatem obecne rozwiązania pozwalają wójtowi/burmistrzowi/prezydentowi podjąć decyzję przyznającą dodatek węglowy, jak i wydać decyzję o możliwości preferencyjnego zakupu opału.

Rozwiązanie zaproponowane w ustawie idzie jeszcze dalej, gdyż umożliwia samorządowi z własnej inicjatywy wpisać źródło ogrzewania do ewidencji, zastosować wypłatę dodatku węglowego i wydać decyzję o zakupie opału. Mam nadzieję, że samorząd dostrzeże tym sposobem nawet tych którzy sami nie zgłosili się po dodatek węglowy lub po możliwość zakupu opału.



Takie rozwiązanie, upoważniające samorząd, wyeliminuje wszystkie tego typu problemy, jak choćby ten opisany w artykule.

Dziękuję Pani Ewie Dąbek za dostrzeżenie problemu i opisanie, również dziękuję

samorządowcom za zwrócenie uwagi.

Dzięki takim sygnałom udaje się wypracować rozwiązania prawne, które w pierwotnych założeniach czasami nie uwzględniają takich specyficznych sytuacji.

Ustawa za chwilę wejdzie w życie i można będzie powtórnie składać wnioski w takich przypadkach.

**Henryk Kowalczyk**  
Wicepremier, Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi

## MINISTER ROLNICTWA I ROZWOJU WSI INFORMUJE

**Podsumowanie w rocznicę objęcia urzędu Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi**

### Walka z ASF

- Kiedy rozpoczynałem pracę w ministerstwie, mieliśmy w Polsce 124 ogniska ASF, a tylko kilka procent rolników miało sporządzone obowiązkowe plany bioasekuracyjne – podkreślił szef resortu rolnictwa. – Podjąłem decyzję o udzieleniu rolnikom pomocy w ich przygotowaniu przez ARiMR, ODR-y i Inspekcję Weterynaryjną. W jej efekcie w listopadzie takie plany miało już opracowane ponad 95 proc. rolników – dodał wicepremier.

Skuteczność podejmowanych działań związanych ze sporządzeniem i przestrzeganiem planów oraz prowadzonej depopulacji dzików spowodowała, że w ciągu roku liczba ognisk ASF spadła do 14.

### Rynek trzody chlewnej

- Na kłopoty z ASF nałożyły się niskie ceny oferowane na rynku trzody chlewnej, co skutkowało zamykaniem hodowli w całej Europie – przypomniał szef resortu rolnictwa. Wicepremier zwrócił uwagę, że

w tym czasie najważniejsze było wsparcie skierowane na utrzymanie hodowli. W ramach dwóch transz naborów do rolników zajmujących się hodowlą trzody chlewnej trafiło w sumie 400 mln złotych.

- Zgodnie z przewidywaniami sytuacja na tym rynku uległa poprawie i aktualne ceny oferowane rolnikom są już do przyjęcia – dodał wicepremier Henryk Kowalczyk.

### Rynek nawozów

- Kolejnym problemem przed rokiem był gwałtowny wzrost cen nawozów. Dziś wiemy, że był on spowodowany przygotowaniami do wojny w Ukrainie – przypomniał szef resortu rolnictwa. Zwrócił przy tym uwagę, że głównym kosztem w produkcji nawozów jest cena gazu. Spekulacja nią spowodowała drastyczne podwyżki cen nawozów.

- W styczniu podjęliśmy decyzję o dopłatach do nawozów. Komisja Europejska wyraziła zgodę w marcu i mogliśmy z naszego budżetu dopłacać rolnikom do ich

zakupu. Na ten cel przeznaczyliśmy 3,9 mld złotych. Rolnicy złożyli wnioski na sumę 3,5 mld zł – poinformował szef resortu rolnictwa. Wicepremier przypomniał jednocześnie, że Polska była jedynym krajem w Unii Europejskiej, który taki mechanizm zastosował.

### System ubezpieczeń

- Jednym z zadań, które miałem do wykonania, obejmując urząd, było uporządkowanie systemu ubezpieczeń upraw rolnych – podkreślił wicepremier. Dzięki podjętym decyzjom i zakupowi udziałów w TUV Poczтовым powstały AGRO Ubezpieczenia – Towarzystwo Ubezpieczeń Wzajemnych. Oferują one kompleksowe ubezpieczenie wraz z ubezpieczeniem od suszy.

- Nowością jest możliwość dokonania cesji na rzecz ARiMR, aby uregulować 35 proc. składki z należnych rolnikowi środków z tytułu płatności bezpośrednich – dodał szef resortu rolnictwa.



### Uwolnienie Rolniczego Handlu Detalicznego (RHD)

Podsumowując rok pracy w MRiRW, wicepremier podkreślił znaczenie uwolnienia RHD.

- Zwiększyliśmy z 40 do 100 tys. złotych kwotę przychodów wolną od podatku dochodowego. Znieśliśmy limity sprzedaży oraz wprowadziliśmy bezpłatne miejsca na targowiskach w piątki i soboty – przypomniał szef resortu rolnictwa.

### Środki unijne z polityki spójności

Zwrócił również uwagę, że w nowej polityce rolnej szereg działań na obszarach wiejskich finansowanych będzie z innych funduszy, w tym w ramach polityki spójności. Na te cele zagwarantowanych zostało 10 mld euro.

### Krajowy Plan Strategiczny dla WPR 2023–2027

- Zatwierdzony został 31 sierpnia 2022 r. i Polska znalazła się pod tym względem wśród pierwszych 7 państw – podkreślił wicepremier.

Budżet tej perspektywy finansowej wynosi 25 mld euro. – Już w tym roku ponad 60 proc. gospodarstw otrzymuje płatności bezpośrednie powyżej średniej unijnej, a od 2023 roku będzie to dotyczyło ponad 97 proc. gospodarstw rolnych w Polsce – dodał szef resortu rolnictwa. Krajowy Plan Odbudowy i Zwiększania Odporności (KPO) – 17 czerwca 2022 r. Krajowy Plan Odbudowy i Zwiększania Odporności (KPO) został zatwierdzony przez Radę Unii Europejskiej i mamy na to odpowiednie dokumenty – podkreślił wicepremier, informując jednocześnie, że 2,25 mld euro przeznaczonych jest na inwestycje, za które odpowiada resort rolnictwa. Prowadzony jest już nabór na 4 działania, z których dwa dotyczą przetwórstwa.

### Pozostałe działania

Podsumowując rok działalności w resorcie rolnictwa, wicepremier Henryk Kowalczyk zwrócił uwagę na podniesienie zarobków pracowników instytucji obsługujących rolnictwo,

właszcza w oddziałach terenowych KRUS, PIORiN, Inspekcji Weterynaryjnej, ARiMR oraz ODR.

Omówił także zmiany w rolniczych emeryturach, z których najważniejsza dotyczy możliwości otrzymywania świadczeń bez konieczności zbywania gospodarstwa.

Podkreślił rolę powołanej w maju Krajowej Grupy Spożywczej w zapobieganiu panice i ustabilizowaniu cen na rynku zbóż na poziomie 1400 zł za tonę pszenicy. Przypomniał także wykorzystanie nadzwyczajnych środków wsparcia w sektorze jabłek, trzody chlewnej i drobiu. Poinformował również o udzielonej pomocy finansowej w zakresie szkół w uprawach rolnych, czy też w ramach różnego rodzaju oddłużenia.

Wicepremier Henryk Kowalczyk zwrócił również uwagę na zmiany przepisów dotyczących Kół Gospodyń Wiejskich, które dzięki możliwości wsparcia finansowego bardzo rozwinęły swoją działalność.

red.

### Fundusze środowiskowe na rolnictwo

- dopłaty do wapnowania gleb – kontynuacja – 300 mln zł w latach 2019–2024;
- dopłaty do materiału siewnego – nowe rozwiązania:
  - stałe stawki dopłat w miejsce dotychczasowych określanych corocznie;
  - wyższe stawki dopłat do gruntów ornych obsianych bądź obsadzonych materiałem siewnym kategorii elitarny lub kwalifikowany wytworzony zgodnie z wymaganiami produkcji ekologicznej, niż dla materiału „konwencjonalnego”;
- środki na usuwanie folii rolniczych i azbestu.