

ROZMOWA O (NIE) WYCINANIU LASU

– STR. 20

Chciała ratować córkę!

87- latka ofiarą oszustów

– STR. 3

TYGODNIK LOKALNY



3,50 zł

W TYM 5% VAT



9 771 429 168 323 51 24

NR 24

13 CZERWCA 2023

INDEKS 342424

ISSN 1429-6837

www.pultuszcak.pl

T Y G O D N I K

Pultuski

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



dodatek

TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

Treść programu i foto dzięki uprzejmości: Prasowej Agencji Telewizyjnej, Polsatu, TVP1, TVP2, TVN, TV4, TVN7, TV Puls, TV Trwam, TVP Kultura. INFORMUJEMY, ŻE REDAKCJA NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA ZMIANY W PROGRAMACH TV.

Transparenty z warszawskiego marszu wyrzucone w Gnojnie

CZYTAJ NA STRONIE 3

Wypadek na budowie

CZYTAJ NA STRONIE 3

W gminach zakręcają krany

Musimy być wyrozumiali

– STR. 5

Czy będzie przetwórnia odpadów w Lemanach?

– STR. 5

ZŁOTE PARY w ratuszu

– STR. 22

Bieg ze ŚWITEM

– STR. 24



Basia i Renato goszczą po libijsku



Przepis Basi Habib na cudowne ziemniaczano - mięsne libijskie kotlety.

BESTIL (pastel): pure z ziemniakami (5-6 sztuk) średniej wielkości, ugotować, ostudzić. Pół kilo mięsa mielonego usmażonego na patelni z odrobiną oliwy. Kiedy wystygnie, połączyć z ziemniakami, dodać sól, pieprz czarny, gałkę muszkatołową i odrobinę cynamonu. Wymieszać razem i kształtować kulki średniej wielkości. Spłaszczyć każdą kulkę, posypać mąką i zanurzyć w rozbitym jajku dwa razy. Smażyć na dobrze rozgrzanej patelni z oliwą aż do złocistego koloru. Odwrócić na drugą stronę. Wykładać na talerz z papierem, żeby oliwa wsiąkła. Można jeść gorące, letnie, a nawet zimne z sałatą każdego rodzaju.

Basia życzy smacznego, a ja mam nadzieję, że niedługo będziemy ją gościć w Pułtusk.

Pułtuszcanka Aneta Szymańska uwielbia podróże, których nieodłączną częścią zawsze jest poznawanie nowych smaków, regionalnych potraw i przypraw. O jedzeniu, również naszym polskim, potrafi pisać bardzo ciekawie i tak barwnie, że człowiek zaraz robi się głodny. Musicie przeczytać i koniecznie wypróbować!

W zeszłym tygodniu spotkałam ogromny zaszczyt i dostałam zaproszenie na obiad

do wielkiej przyjaciółki Pułtusk Basi Habib i jej męża Renato.

Niezwykły to dom i niezwykła kuchnia. Basia wyjechała z Polski jako młoda dziewczyna, Renato urodził się w Libii, poznali się na uniwersyteckim kursie języka hebrajskiego w Tel Awiwie. I od tamtej pory już kilkadziesiąt lat razem przemierzają życie.

Obiad u nich to połączenie wpływów polskich, żydowskich, libijskich i włoskich. Brzmi to niezwykle smacznie, prawda?

Libia afrykański kraj, który był długo włoską kolonią słynie z potraw, które są pełne mocnych, kolorowych przypraw. To tu narodziła się harissa. To bardzo pikantna pasta z papryczek chilli, czosnku, kuminu i oliwy. Bardzo proste do przyrządzenia, a dodaje charakteru makaronom, kaszom czy nawet ziemniakom. Polecam!

Basia, jak to w klimacie śródziemnomorskim, przyjmuje nas stołem zastawionym przekąskami zwanymi meze. To jest cudowny sposób, żeby poprawić każdemu nastrój. Pieczony bakłażan z czosnkiem, pomidory ze świeżą bazylią, harrisa, pure z dyni



z kurkumą i kuminem, kwaśzone ogórki, słodka marynowana marchewka z korzeniem selera i niezwykle smaczna pieczona papryka w oliwie i soli. Wszystko to je się z ciepłą, lekką pitą, czyli płaskim pszennym chlebem.

No ale czas na dania główne. Basia podaje zieloną zupę. Wygląda jak nasza szczawiowa, to bulion z gotowanymi zielonymi warzywami, papryką, selerem naciowym, kolendrą, czosnkiem i cytryną. Bardzo to dobre! Na pewno będę przyrządzać tę potrawę

w domu. Kradnę przepis, bo prosty i idealny na lato.

Największym jednak odkryciem są dla mnie libijskie kotlety. Połączenie mielonego mięsa z pure ziemniaczanym, smażone razem, takie trochę nasze szybkie pyzy. Smak jest genialny, od dzisiaj robię tylko takie mielone!

Cudowni gospodarze i boskie jedzenie, pachnące przyprawami!

OGŁOSZENIE

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Warszawie informuje
że pobór krwi odbywa się
w drugi piątek miesiąca.

przy MOSiR w Pułtusk,
ul. Śniegockiego 3.

Rejestracja Dawców w godz. 9.00 – 13.00.

Najbliższy termin: 16.06.2023

TYGODNIK PUŁTUSKI

Redaktor naczelny: Ewa Dąbek tel. 512 405 978
Redakcja: tel. 23 692 86 45, redakcja@pultuszczak.pl
Kultura/ Społeczeństwo: Grażyna Maria Dzierżanowska, tel. 661 923 317; graza@atessa.pl
Zdjęcia: Henryk Mazurek, tel. 793 233 433; hen.maz@wp.pl
Biuro reklam i ogłoszeń: Anna Płochocka 23 692 86 45, 512 405 972 aplochocka@pultuszczak.pl. Ogłoszenia i reklamy nie stanowią materiału pochodzącego od wydawcy
Adres: 06-100 Pułtusk, ul. Rynek 16,
www.facebook.com/pultuski
Czynne: poniedziałek – piątek 8.00 – 16.00

Prenumerata: realizowana przez RUCH SA, zamówienia składać na stronie www.prenumerata.ruch.com.pl, pytania na e-mail: prenumerata@ruch.com.pl lub telefonicznie pod numerem 801 800 803 lub 22 717 59 59, w godz. 7:00 – 18:00 (koszt połączenia wg. taryfy operatora). Redakcja nie zwraca tekstów nie zamówionych oraz zastrzega sobie prawo ich redagowania i skracania. Nie odpowiadamy za treść zamieszczonych reklam i ogłoszeń.

Druk: Polska Press Łódź.
Nakład: poniżej 15 000



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

Stowarzyszenie Gazet Lokalnych



FAJNE FOTO Z PRZYJACIÓŁKAMI W KADRZE

Pamiętacie podobne foto? Pamiętacie! To przyjaciółki, które już raz sfotografowałam w identycznym ujęciu. I w identycznym miejscu. Te śliczne dziewczynki to Blanka Jończyk i Maja Kowalska.

Chodzą do tej samej klasy, są uczennicami CZWÓRKI, i oczekiwały na werdykt jury w konkursie pięknego czytania. – Naszą wychowawczynią jest pani Jolanta Kowalska, wicedyrektorka szkoły

– powiedziały z dumą dziewczynki, które przyjaźnią się również poza murami szkoły, często spotykają się na placu zabaw, powierzając sobie dziewczynskie tajemnice.

GMD

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

16.04.2023 roku,
w wieku 87 lat zmarł
ukochany Mąż, Tata,
Dziadek i Brat
Ś.P. WOJCIECH PODGÓRSKI

23.04.2023 roku,
w wieku 62 lat zmarł
ukochany Brat i Wujek
Ś.P. BOGDAN LESIŃSKI

24.04.2023 roku,
w wieku 98 lat zmarł
ukochany Tata, Dziadek
i Pradziadek
Ś.P. FRANCISZEK STAŃCZAK

25.04.2023 roku,
w wieku 75 lat zmarł
ukochany Brat i Wujek
Ś.P. JAN ZYGMUNT DANIELSKI

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

13.05.2023 roku,
w wieku 88 lat zmarła
ukochana Mama, Babcia
i Prababcia
Ś.P. DANUTA DOMAŃSKA

GZOWO, GM. Pokrzywnica

Wypadek na budowie

W poniedziałek, 12 czerwca, mieszkańcy Gzowa poinformowali naszą redakcję, że na placu budowy znajdującym się za remizą w tej miejscowości, na terenie prywatnym, doszło do wypadku. Na miejscu szybko pojawiły się służby ratunkowe i ponoć kogoś poszkodowanego zabrano z obrażeniami do szpitala.

Od mł. asp. Anny Kowalczyk z KPP w Pułtusk do powiedzieliśmy się, że około godz. 10.30, w trakcie wykonywania prac budowlanych, koparka zsunęła się nasypu i spadł z niej operator, który doznał ogólnych obrażeń ciała i został zabrany do szpitala. Wszelkie okoliczności tego zdarzenia na miejscu badała policja.

Kiedy wczesnym popołudniem robiliśmy na miejscu zdjęcia, przy remizie były zaparkowane jakieś auta, prawdopodobnie właściciela i kierownika budowy, ale na placu nie zastaliśmy nikogo. Na drodze pozostała

tylko pusta butelka, zapewne po kroplówce podawanej mężczyźnie, który ucierpiał w wypadku.

O dalszym ciągu tej sprawy będziemy informować.
red.



Transparenty z warszawskiego marszu wyrzucone w Gnojnie

Od lat wkurza nas to, że po każdych wyborach, czy to samorządowych czy do władz państwowych, jeszcze długo uliczne słupy, przydrożne wiaty przystankowe i drzewa, „ozdobione” są plakatami - brudnymi, mokrymi, poszarpanymi przez wiatr. Prawdziwą sensacją stało się jednak porzucenie w podpułtuskiej wsi Gnojno transparentów, na których hasła jednoznacznie świadczyły o tym, że pochodzą one z niedawnego marszu przeciw obecnie rządzącym, który odbył się w niedzielę, 4 czerwca, w Warszawie



Zdjęcie pochodzi z nagrania zamieszczonego na fb Społecznicy z okolicy

jesteśmy w miejscowości Gnojno, powiat pułtusk, nad rzeką Narew. Piękne okoliczności przyrody, a w tle taki mamy obrazek. Gnojno, nie oznacza, że można tutaj zrzucić śmieci i gnój - mówił na nagraniu Jacek Jaworowski.

Nagranie to wywołało oczywiście ogromne kontrowersje - lokalnie ale i na szczytach władzy. Mieszkańcy naszego powiatu, komentujący sprawę w internecie, podzielili się na oskarżycieli zwolenników PO, którzy ich zdaniem bezmyślnie zaśmiecają środowisko i tych, którzy twierdzą, że to prowokacja fanatyków partii

rządzącej. Podobnie było też „na górze”. Politycy prawicy zarzucali opozycji, że to jej zwolennicy wyrzucili transparenty. Z kolei przedstawiciele Platformy Obywatelskiej twierdzili, że to sztyta grubymi niemi prowokacja.

Po tej burzy przyszedł „cud”. Transparenty z Gnojna zniknęły zanim zdążyli je uprzątnąć pracownicy pułtuskiej spółki komunalnej. Policja bada okoliczności, ale skoro sprawcy sami wrócili po swoje śmieci, to można już mówić o pozytywnym finale całego zamieszania.

ED

87 - latka naciągnięta na 17 tysięcy!

Oszuści podający się za policjantów znów dali o sobie znać. 11 czerwca, 87-letnia mieszkanka powiatu pułtuskiego straciła ponad 17 tysięcy złotych. Chciała pomóc córce, która rzekomo spowodowała wypadek i potrzebowała pilnie pieniędzy

Z oszukaną rozmawiała kobieta podająca się za policjantkę, która poinformowała, że potrzebne jest 100 tysięcy złotych na to, aby córka, która spowodowała wypadek samochodowy uniknęła kary i zatrzymania w areszcie. Kobieta powiedziała, że nie ma takiej kwoty i może przekazać około 17 tysięcy złotych. Oszustka poinstruowała ją w jaki sposób ma przekazać pieniądze. Kobieta przekazała gotówkę mężczyźnie, który zgłosił się po pieniądze. Następnego dnia 87-latka powiedziała o zaistniałej sytuacji córce i po chwili okazało się, że kobieta padła ofiarą oszusta i żadnego wypadku nie było. Dlatego ponownie apelujemy - bądźcie ostrożni, gdy zadzwoni Wasz



telefon i rozmówca poprosi o gotówkę! Nie przekazujcie żadnych pieniędzy osobom, które podają się za członków rodziny czy policjantów, bądź proszą o przekazanie pieniędzy osobie pośredniczącej!

Jeśli mają Państwo w rodzinie starsze i samotnie mieszkające osoby rozmawiajcie z nimi na temat bezpieczeństwa w mieszkaniu - ostrzegajcie, że

nigdy nie powinny wpuszczać obcych do domu i NIGDY nie powinny przekazywać pieniędzy osobom nieznanym.

Gdy ktoś dzwoni w takiej sprawie i pojawia się jakiegokolwiek podejrzenie, że to może być oszustwo konieczne należy powiadomić policję - nr tel. 112

Autor: mł. asp. Anna Kowalczyk

Most naprawiony

W poniedziałek, 12 czerwca Urząd Miejski poinformował, że zostały zakończone roboty budowlane związane z naprawą mostu w ciągu ul. Wygon. Zakres robót obejmował naprawę uszkodzonych elementów jezdni, mocowania instalacji

obcych oraz wydzielenie pasa do ruchu pojazdów o szerokości 2,5m, poprzez montaż barier energochłonnych.

Została zachowana dotychczasowa organizacja ruchu. Z przeprawy mogą korzystać pojazdy o dopuszczalnej masie

całkowitej do 2,5 tony. Z uwagi na ruch pieszych oraz szerokość pasa ruchu, ograniczono prędkość pojazdów do 10 km.

W urzędowej informacji czytamy również, iż został złożony wniosek do policji o ustalenie sprawy powstałych na moście uszkodzeń.

red.



źródło: pultusk.pl



Nowy komendant Straży Miejskiej

12 czerwca stanowisko komendanta Straży Miejskiej w Pułtusk objął Mariusz Gajkowski. Burmistrz Wojciech Gregorczyk i zastępca burmistrza Mateusz Miłoszewski pogratulowali Komendantowi zwycięstwa w konkursie i życzyli sukcesów w pracy oraz satysfakcji zawodowej.

Mariusz Gajkowski posiada

wykształcenie wyższe magisterskie na kierunku pedagogika w zakresie profilaktyki społecznej i resocjalizacji. Ponad 29 lat służył w Policji: w latach 1993-2007 i 2009-2023 w Komendzie Powiatowej Policji w Pułtusk w Wydziale Prewencji, a następnie Wydziale Kryminalnym na stanowisku specjalisty

Zespołu do Walki z Przestępczością Gospodarczą. W latach 2007-2009 pełnił służbę w Wydziale do Walki z Przestępczością Gospodarczą Komendy Wojewódzkiej Policji z siedzibą w Radomiu.

Nowemu komendantowi życzymy satysfakcji z niełatwej pracy.

źródło: pultusk.pl

MAZOWIECKA KRONIKA KRYMINALNA

NOWODWORSKI.
Odebrane „prawka”
za nadmierną
prędkość

W minionym tygodniu policjanci nowodworskiego ruchu drogowego zatrzymali kierowców, którzy na obszarze zabudowanym ponad dwukrotnie przekroczyli dozwoloną prędkość

W poniedziałek (5 czerwca) na drodze krajowej nr 62 w Emolinku gm. Zakroczym, patrol nowodworskiej drogowki dokonał pomiaru prędkości mercedesa. Miernik wskazał 126 km/h na obszarze zabudowanym, gdzie dozwolona prędkość wynosi 50 km/h. 40-latkowi z Płocka mundurowi zatrzymali prawo jazdy. Został też na niego nałożony mandat karny w wysokości 2.500 zł. Pół godziny później, ten sam patrol w miejscowości Wygoda Smoszewska zatrzymał kolejnego nieodpowiedzialnego kierowcę. 25-latek z Gostynina w terenie zabudowanym ponad dwukrotnie przekroczył dopuszczalną prędkość. Kierowcy dostawczego fiata mundurowi również zatrzymali uprawnienia do kierowania oraz ukarali wysokim mandatem.

Tego samego dnia w Secyminku gm. Leoncin funkcjonariusze nowodworskiego ruchu drogowego zatrzymali do kontroli 72-letniego

kierowcę citroena. Mężczyzna na obszarze zabudowanym poruszał się z prędkością 103 km/h. Mieszkaniec powiatu garwolińskiego stracił prawo jazdy oraz został na niego nałożony mandat karny.

W czwartek (8 czerwca) po południu, policjanci drogowki w Starym Orzechowie zatrzymali kolejnego amatora zbyt szybkiej jazdy. Okazał się nim 18-latek z powiatu nowodworskiego. Mężczyzna w terenie zabudowanym przekroczył dozwoloną prędkość o 55 km/h, jadąc aż 105 km/h. Kierowca opla musiał pożegnać się z prawem jazdy. Został też ukarany wysokim mandatem.

SEROCK. Oszust
podatkowy
zatrzymany

Seroccy policjanci zatrzymali kolejną osobę poszukiwaną przez wymiar sprawiedliwości. 49-latek z gminy Serock najbliższy rok spędzi w zakładzie karnym

Tym razem to „patrolowcy” i policjanci zespołu kryminalnego Komendy Powiatowej Policji w Serocku namierzili i zatrzymali kolejną osobę uchylającą się przed zasądzoną karą. 49-latek został zatrzymany na terenie gminy. Mężczyzna poszukiwany był przez legionowski sąd na podstawie nakazu doprowadzenia za oszustwa

podatkowe. Teraz mężczyzna najbliższy rok spędzi w zakładzie karnym.

NOWY DWÓR MAZ.
79-latek znęcał się
nad żoną

Areszt to środek zapobiegawczy, który na wniosek nowodworskiej prokuratury zastosował sąd wobec 79-latka. Mężczyzna został zatrzymany przez dzielnicowych, po tym jak pokrzywdzona powiadomiła o stosowaniu wobec niej przemocy fizycznej i psychicznej. Podejrzanemu przedstawiono zarzut znęcania się. Za to przestępstwo grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności

Kilka dni temu dzielnicowi w Nowym Dworze Mazowieckim zostali powiadomieni o przemocy domowej, której miał się dopuszczać 79-latek wobec swojej żony. Jak ustalili mundurowi, mężczyzna w trakcie awantur domowych stosował wobec kobiety przemoc psychiczną i fizyczną. Policjanci bezzwłocznie podjęli decyzję o zatrzymaniu domowego agresora. Nowodworzanin trafił do pomieszczenia dla osób zatrzymanych. Zebrany przez śledczych materiał dowodowy był podstawą do przedstawienia mężczyźnie zarzutu znęcania się nad osobą najbliższą.

Prokurator nadzorujący sprawę

skierował do Sądu Rejonowego w Nowym Dworze Mazowieckim wniosek o zastosowanie wobec podejrzanego najsurowszego środka zapobiegawczego o charakterze izolacyjnym, w postaci tymczasowego aresztowania. Nowodworski sąd przychylił się do wniosku i teraz 79-latek najbliższe trzy miesiące spędzi w areszcie śledczym. Mężczyźnie grozi teraz kara do 5 lat pozbawienia wolności.

LEGIONOWO.
Amator cudzych
jednośladów

Funkcjonariusze Wydziału Kryminalnego legionowskiej komendy zatrzymali kolejnego amatora cudzych jednośladów. Mężczyzna został zatrzymany, po tym jak chwilę wcześniej przecinając linkę zabezpieczającą dokonał kradzieży roweru z wiaty w rejonie dworca PKP w Legionowie. Jak ustalili śledczy mieszkańiec Warszawy odpowiada także za kradzież jednośladu z okolic PKP w Wieliszewie. Decyzją prokuratora 35-latek został objęty policyjnym dozorem

W czwartek (8 czerwca) zainteresowanie funkcjonariuszy wydziału kryminalnego wzbudził mężczyzna, który w rejonie legionowskiego dworca nerwowo kręcił się między wiatami rowerowymi. W pewnym momencie, z torby wyciągnął nożyce do cięcia metalu i przeciął linkę zabezpieczającą jednoślado. Policjanci natychmiast wkroczyli do akcji, złodziej próbował się jeszcze ratować ucieczką, jednak po chwili był już w rękach stróżów prawa. 35-latek został zatrzymany i osadzony w policyjnym areszcie. Śledczy w tym czasie zajęli się gromadzeniem materiału dowodowego. Bardzo szybko okazało się, że mieszkaniec Warszawy tego samego dnia ukradł już jeden rower z okolic dworca kolejowego w Wieliszewie. Ponadto mężczyzna był już wcześniej karany za przestępstwa przeciwko mieniu. 35-latek usłyszał dwa zarzuty dotyczące kradzieży jednośladów. Na wniosek śledczych prokurator z Prokuratury Rejonowej w Legionowie objął mężczyznę policyjnym dozorem. Za popełnione przestępstwa 35-latkowi grozi kara nawet do 15 lat pozbawienia wolności z uwagi, iż popełnił je w warunkach recydywy.

PUŁTUSK. Ranna
motocyklistka

Pułtuscy policjanci prowadzili czynności na miejscu wypadku drogowego, do którego doszło na skrzyżowaniu ulic w Pułtusku. Jak ustalili, osobówka zderzyła się z motocyklem



W poniedziałek (05.06) około godz. 18.40 oficer dyżurny pułtuskiej komendy został poinformowany o zdarzeniu drogowym z udziałem motocyklisty. Z przekazanych informacji wynikało, że do zdarzenia doszło na skrzyżowaniu ulic Kwiatkowskiego i Boboli w Pułtusku. Na miejsce zostały zadysponowane służby ratunkowe. Będący na miejscu policjanci ustalili, że na skrzyżowaniu 32-letnia kierująca passatem wykonując manewr skrętu w lewo, nie ustąpiła pierwszeństwa przejazdu 24-letniej kierującej motocyklem kawasaki. Motocyklistka z obrażeniami ciała została przewieziona do szpitala. Obie kierujące były trzeźwe. Wszelkie okoliczności tego wypadku wyjaśni prowadzone w tej sprawie postępowanie.

**LEGIONOWO.**
Narkotyki ukrył
w bluzie

Policjanci zespołu patrolowo – interwencyjnego Komendy Powiatowej Policji w Legionowie zatrzymali 36-letniego mieszkańca miasta, który posiadał przy sobie środki odurzające. Mężczyzna ukrył narkotyki w kieszeni bluzy

Podczas niedzielnej służby mundurowi patrolując teren jednego z parków w mieście zwrócili uwagę na mężczyznę, który na ich widok zaczął zachowywać się bardzo nerwowo. Funkcjonariusze postanowili wylegitymować mężczyznę. Podczas interwencji okazało się, że 36-latek ukrył w jednej z kieszeni bluzy srebrne zawiniątko, a w nim biały proszek. W rozmowie z policjantami przyznał, że to środki odurzające. Mężczyzna został zatrzymany, a zabronione substancje zabezpieczone. Wstępne badanie wykonane testerem wskazało, iż jest to amfetamina, z której można przygotować kilka działek dilerkich. Mieszkaniec miasta już usłyszał zarzut posiadania substancji zabronionych. Za to przestępstwo grozi mu kara do 3 lat pozbawienia wolności.

NOWY DWÓR
MAZ. Potrubowali
ochroniarza
w trakcie kradzieży

3 czerwca 2023 r. w jednym ze sklepów na terenie Nowego Dworu Mazowieckiego doszło do kradzieży i użycia przemocy wobec pracownika ochrony. Na miejscu natychmiast pojawili się mundurowi. Jeszcze tego samego dnia trzy osoby zostały przez policjantów zatrzymane. Nowodworska prokuratura zastosowała wobec nich policyjne dozory. Sprawcom grozi do 10 lat pozbawienia wolności

W sobotnie popołudnie, do oficera dyżurnego nowodworskiej komendy wpłynęło zgłoszenie o kradzieży, w jednym z marketów na terenie miasta. Sprawcy chcąc utrzymać się w posiadaniu łupu, szarpali się z ochroniarzem, który próbował ująć złodziei. Dwóch mężczyzn i będąca z nimi kobieta zdołali się oddalić. Jednak nie na długo. Na miejscu szybko pojawili się dzielnicowi. Po przejrzeniu zapisu z monitoringu oraz przeprowadzonej z pracownikami sklepu rozmowie, niemal natychmiast wytypowali sprawców kradzieży rozbójniczej. Ich zatrzymanie było tylko kwestią czasu. Mundurowi doskonale wiedzieli, gdzie podejrzeni mogą się ukrywać. Wkrótce do drzwi jednego z mieszkań w centrum Nowego Dworu Mazowieckiego zapukali dzielnicowi i kryminalni. Policyjna intuicja po raz kolejny ich nie zawiodła. Zastali tam dobrze im znanego 28-latkę, jego 49-letniego kompana oraz 21-letnią kobietę. Podczas przesłuchania lokalu, funkcjonariusze ujawnili asortyment sklepowy, pochodzący z dokonanej chwilę wcześniej kradzieży. Cała trójka trafiła do pomieszczenia dla osób zatrzymanych w nowodworskiej komendzie policji. Prokurator z nowodworskiej prokuratury przedstawił podejrzanym zarzut kradzieży rozbójniczej oraz zastosował wobec nich środki zapobiegawcze w postaci dozoru Policji. Teraz grozi im kara nawet do 10 lat pozbawienia wolności.

Źródło: KPP

RESTAURACJA
PAŁAC JABŁONNA**POCZUJ NASZE TRADYCYJNE SMAKI**

PAN | Dom Zjazdów
i Konferencji
w Jabłonie

Rezerwacje: +48 22 774 48 62 w.136, +48 883 324 344

info@palacjablonna.pan.pl

www.palacjablonna.pl

PRZETWARZANIE odpadów w Lemanach

Będzie czy nie?

Tygodnik informował już o projekcie budowy „zakładu zbierania oraz przetwarzania odpadów” w Lemanach, w gminie Zatory. Próbowaliśmy skontaktować się z kierownictwem firmy, która chce uruchomić takie przedsięwzięcie na terenie pułtuskiego powiatu. W rozmowie telefonicznej wskazywaliśmy możliwość przedstawienia mieszkańcom, na łamach Tygodnika, planów i zamiarów spółki - jednak nasza propozycja spotkania i rozmowy nie spotkała się dotychczas z odzewem. Aby zapewnić szerszy dostęp do informacji o bieżącym stanie sprawy, przedstawiamy pismo, jakie wójt gminy Zatory Grzegorz Falba skierował do spółki PA-WEX Recykling z Turzyna w gminie Brańszczyk – w powiecie wyszkowskim. Tekst pisma z 6 czerwca '23 publikujemy w pełnym brzmieniu: W związku ze złożeniem wniosku z dnia 27.04.2023 roku o wydanie decyzji o środowiskowych uwarunkowaniach inwestycji „Budowa zakładu zbierania oraz przetwarzania odpadów na terenie działek nr ew. 48, 49, 50, 51 Lemany” w sprawie OŚ.6220.2.2023 oraz załączoną dokumentacją informuję, iż na podstawie art. 64 § 2 k.p.a. w zw. z art.



74 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2022 r., 1846 ze zm.), w zw. z art. 66 ust. 1 pkt. 1 lit. a) wskazanej powyżej ustawy wzywam do usunięcia braków polegających na:

- wskazaniu jakie urządzenia będą zastosowane w układzie mycia i suszenia odpadów wraz z opisem technicznym urządzeń i powołaniem specyfikacji technicznej urządzeń,
- wskazaniu jakie urządzenia będą zastosowane do układu filtracji i uzdatniania wody, a w szczególności

do wykorzystywania wody w układzie zamkniętym, do mycia, wraz z opisem technicznym urządzeń,

- braku przedłożenia pełnej analizy możliwych konfliktów społecznych związanych z planowanym przedsięwzięciem, która jest niezbędnym elementem raportu, w terminie 7 dni, wskazując, że nie usunięcie tych braków spowoduje pozostawienie podania bez rozpoznania w trybie art. 64 § 2 k.p.a.

W naszej codzienności wytwarzamy odpady. Zbieramy je, segregujemy starannie... albo mniej starannie, a tak czy inaczej „coś” z tymi odpadami trzeba zrobić, żeby nasz świat nie utonął pod zwalami

śmieci. Przetwarzanie odpadów, recykling - to słowa, które na stałe weszły do naszego języka, począwszy od edukacji przedszkolnej. Wiemy, że **trzeba przetwarzać**, mniej więcej wyobrażamy sobie, **jak przetwarzać** i „unieszkodliwiać”. Problem zaczyna się, kiedy musi paść odpowiedź na pytanie **GDZIE** to robić. Pisaliśmy ostatnio o tym, jak „radzi” sobie z odpadami pułtuskie PPUK. Będziemy starali się informować naszych Czytelników, zwłaszcza w Gminie Zatory, o wszystkich nowych okolicznościach w sprawie inwestycji planowanej w Lemanach.

ZCZ



Kolejny wypadek motocyklisty

Pułtuscy policjanci prowadzili czynności na miejscu wypadku drogowego, do którego doszło na skrzyżowaniu ulic w Pułtusku. Jak ustalili, osobówka zderzyła się z motocyklem. 24-letnią motocyklistkę z ogólnymi obrażeniami przewieziono do szpitala. Apelujemy o ostrożność i przestrzeganie przepisów ruchu drogowego.

5 czerwca, około godz. 18.40, oficer dyżurny pułtuskiej komendy został poinformowany o zdarzeniu drogowym z udziałem motocyklisty. Z przekazanych informacji wynikało, że do zdarzenia doszło na skrzyżowaniu ulic Kwiatkowskiego i Boboli w Pułtusku. Na miejsce zostały zadysponowane służby ratunkowe. Będący na miejscu policjanci ustalili, że na skrzyżowaniu 32-letnia kierująca passatem, wykonując manewr skrętu w lewo, nie ustąpiła pierwszeństwa przejazdu 24-letniej kierującej motocyklem kawasaki. Motocyklistka z obrażeniami ciała została przewieziona do szpitala. Obie kierujące były trzeźwe. Wszelkie okoliczności tego wypadku wyjaśni prowadzone w tej sprawie postępowanie. Policjanci apelują o zachowanie szczególnej ostrożności. Sezon motocyklowy w pełni. Na wielu polskich drogach w całym kraju pojawiają się fani jednośladów. Jak zawsze apelujemy do wszystkich kierujących o rozwagę i przestrzeganie przepisów. Każdy uczestnik ruchu drogowego musi mieć na względzie bezpieczeństwo swoje i innych.

Autor: mł. asp. Anna Kowalczyk

OSZCZĘDZAJMY WODĘ!!!

Ostatnie tygodnie w naszym powiecie to czas narastającej suszy. Z roku na rok sytuacja zdaje się pogarszać – najdobitniej pokazuje to wydajność gminnych wodociągów, które w trudnych miesiącach często nie są w stanie zaspokoić potrzeb mieszkańców. Szybki przegląd gminnych witryn internetowych w powiecie pokazuje jednocześnie, że kondycja wodociągów jest różna: niektórzy wójtowie biją na alarm, a w innych gminach nie opublikowano alertów.

To oczywiście, że nie wszyscy mają czas i możliwości, aby na bieżąco śledzić informacje w internecie, przekazujemy zatem komunikaty i apele, kierowane do mieszkańców poszczególnych gmin. Rozpoczynamy apelem wójta gminy Obryte, w której zarządzono czasowe wyłączenie dostaw wody.

Gmina Obryte

Szanowni mieszkańcy Gminy Obryte.

Od dłuższego czasu wszyscy borykamy się z problemem suszy, który dotknął nie tylko naszą gminę. Monitorujemy na bieżąco sytuację na naszych przepompowniach, zapobiegając nas wszystkich w wodę. Niestety sytuacja nie ulega poprawie. Mając na uwadze Państwa dobro, podjęliśmy decyzję o czasowym ograniczeniu podaży wody. Jest to sytuacja tymczasowa i przejściowa, ale niestety konieczna dla nas. By była ona



jak najmniej uciążliwa dla Państwa, postanowiliśmy o wyłączeniu dostarczania wody w godzinach pomiędzy 15:00 a 18:00. Trzygodzinna przerwa w ściśle określonych godzinach pozwoli na napełnienia zbiorników z wodą, co zapewni dostęp do wody dla gospodarstw rolnych w wieczornej porze m.in. pojenia zwierząt. Zdaję sobie sprawę z problemów jakie wystąpią, ale działamy w ten sposób by uniknąć większych kłopotów. Z tego miejsca liczę na Państwa wyrozumiałość oraz zrozumienie sytuacji. Wybrane zostały godziny które mam nadzieję nie będą dla Państwa bardzo uciążliwe, a jednak pomogą nam wszystkim w sytuacji w jakiej jesteśmy. Jednocześnie proszę o oszczędne gospodarowanie wodą. Gdy tylko sytuacja ulegnie poprawie, przywrócimy bieżący dostęp do wody.

Nie każdy ma dostęp do internetu, a to najszybsza droga do poinformowania Państwa o sytuacji. Dlatego też proszę o poinformowanie swoich bliskich, sąsiadów o przerwach które nastąpią. Liczę na szybką poprawę tej niedogodności, ale też na sygnały od Państwa czy wybrane godziny nie będą uciążliwe dla gospodarstw domowych.

Proszę o takie informacje bezpośrednio do mnie, do naszego Urzędu Gminy, do Państwa Radnych lub Sołtysów. Działamy dla dobra wszystkich naszych mieszkańców.

Wójt Gminy Obryte
Sebastian Mroczkowski
Gmina Świercze

Szanowni Państwo, z uwagi na falę upałów i związanych z tym wzrost zużycia wody, zwracamy się do mieszkańców Gminy Świercze korzystających z sieci wodociągowej o racjonalne

korzystanie z wody. Przypominamy, że woda z sieci w pierwszej kolejności służy do celów spożywczych i sanitarnych. Już kilkunastu fala upałów pokazała spadek jej ciśnienia w sieci wodociągowej, a używanie wody do podlewania, mycia samochodów, napełniania basenów może doprowadzić nawet do przerw w dostawie. Prosimy o dostosowanie się do zaleceń, tylko to zapewni mieszkańcom naszej gminy ciągłość dostawy wody pod odpowiednim ciśnieniem, ma to także szczególne znaczenie jeśli chodzi o zapewnienie ochrony przeciwpożarowej. W ostatnich dniach obserwujemy, zwłaszcza w godzinach wieczornych, zwiększony pobór wody z wodociągu Kłukówek. Pracownicy Zakładu Usług Wodnych z Mławy monitorują sieć pod kątem nielegalnego poboru wody. Przypominamy, że zgodnie z art. 28 ustawy z dnia 7 czerwca 2001 r. o zbiorowym zaopatrzeniu w wodę i zbiorowym odprowadzaniu ścieków (Dz. U. z 2023 r. poz. 537) za bezumowne korzystanie z sieci wodociągowej grozi grzywna w wysokości 5 000 złotych.

Izabela Kiela Sekretarz Gminy

Gmina Winnica
APEL O RACJONALNE UŻYWANIE WODY

W związku z przedłużającą się falą upałów i znacznym wzrostem zużycia wody pobieranej z sieci publicznej, w celu uniknięcia spadku ciśnienia wody, zwracamy się do mieszkańców Gminy Winnica

o używanie jej wyłącznie na potrzeby socjalno-bytowe.

Pomimo tego że nie brakuje nam wody w studniach głębinowych, przy wzmożonym korzystaniu z wody w jednym czasie przez wielu mieszkańców, następuje znaczny spadek ciśnienia wody w sieci spowodowany ograniczoną przepustowością wodociągu i Stacji Uzdatniania Wody. Długość gminnej sieci wodociągowej wynosi ponad 120 km. W związku z tym, nagły, zwiększony pobór wody przez mieszkańców nie jest rekompensowany równoważnym jej napływem. Dlatego też, prosimy, szczególnie w godzinach wieczornych, o niepodlewanie trawy, ogródków, upraw, itp. Przypominamy, że woda z sieci wodociągowej służy do zaspokajania potrzeb socjalno-bytowych. Wszystkich użytkowników sieci wodociągowej prosimy o racjonalne i oszczędne gospodarowanie wodą, a także o wyrozumiałość wobec zaistniałych trudności i uciążliwości.

Prezes Zakładu Budżetowego w Winnicy, Paweł Brodowski

Gmina Pokrzywnica

Drodzy Mieszkańcy!

W związku ze zbliżającym się długim weekendem obejmującym święto Bożego Ciała (08.06.2023 r.-11.06.2023 r.) oraz zbliżającym się okresem wakacyjnym Zakład Usług Wodnych dla Potrzeb Rolnictwa w Mławie zwraca się z uprzejmą prośbą o korzystanie z wody przede wszystkim do celów bytowych.

W przypadku konieczności używania wody do podlewania trawników, ogrodów, mycia samochodów oraz napełniania przydomowych basenów Zakład zaleca wykonywanie tych czynności między godziną 23 a godziną 5 rano. Zapewni to odpowiednie ciśnienie wody w sieci wodociągowej oraz nie spowoduje przerw w jej dostawie.

ZAKŁAD USŁUG WODNYCH dla Potrzeb Rolnictwa w Mławie (.../ Seweryn Najduk

Kiedy przygotowaliśmy obecne wydanie Tygodnika, na gminnych witrynach internetowych w Gzach, Zatorach i Pułtusku nie znaleźliśmy komunikatów, które odnosiłyby się do sprawy oszczędzania wody. Susza dotyka cały powiat, zatem brak apeli i ostrzeżeń prawdopodobnie oznacza, że sprawność i wydajność wodociągów w poszczególnych gminach jest różna. Jak dowiadujemy się, w zeszłym roku w gminie Pokrzywnica podjęto działania, które mają na celu uruchomienie dodatkowego ujęcia wody dla gminnego wodociągu. Niestety z pozostałych gmin naszego powiatu, w których najwyraźniej powstał problem w dostawach wody, nie dotarły do naszej redakcji żadne informacje o planowanych modernizacjach infrastruktury wodociągowej. Tymczasem miejmy nadzieję, że w końcu spadną deszcze – tak bardzo potrzebne w uprawach i lasach.

ZCZ

Liczba osób z chorobą Alzheimera rośnie szybciej, niż odsetek osób w wieku podeszłym

Liczba przypadków choroby Alzheimera rośnie gwałtownie, a obecne leczenie daje ograniczone efekty. Pilnie potrzebne są nowe leki, ale też lepsze metody diagnostyczne. Nad jedną z nich pracują - w ramach Alzheimer Prediction Project - eksperci z Poznania, którzy nadal szukają ochotników do badań - mówi PAP psychiatra dr n. med. Marcin Górniak.

Czy to prawda, że coraz więcej osób zapada na chorobę Alzheimera?

Dr n. med. Marcin Górniak: Tak. Główną tego przyczyną jest starzenie się społeczeństw. Wiek to główny czynnik ryzyka tej choroby. W populacji po 65. roku życia odsetek osób z otępieniem (którego główną przyczyną jest choroba Alzheimera), podwaja się na świecie, co pięć lat.

Znanych jest kilka genów, które predysponują do

zachorowania, ale mówi się o tej chorobie, że jest bardzo „demokratyczna”, że praktycznie każdy może zachorować...

M.G.: Zostały zidentyfikowane trzy tzw. geny sprawcze, których obecność niejako przesądza o tym, że dana osoba zachoruje. Jednocześnie te trzy geny odpowiadają za nikły odsetek wszystkich przypadków. Zidentyfikowano również gen zwiększający ryzyko zachorowania, ale nie przesądzający o chorobie (APO E4).

Za pozostałymi zachorowaniami kryje się zapewne wiele różnych przyczyn, być może liczne inne, nieodkryte jeszcze geny o niewielkim samodzielnym wpływie, których efekt jednak może się kumulować. Na pewno znaczenie mają tzw. czynniki epigenetyczne, czyli regulujące aktywność genów, a także czynniki środowiskowe, działania profilaktyczne. Nie ma jednak na razie skutecznych metod zapobiegania chorobie – rzeczywiście zachorować może każdy.

Choroba znana jest od ponad wieku, a skutecznego leku nie ma. Dlaczego?

M.G.: Faktycznie, opisano ją na początku XX w. Początkowo uważana była za dosyć rzadką, co wiązało się z niską średnią długością życia. W miarę jej wydłużania się, choroba stawała się coraz poważniejszym problemem medycznym i społecznym. Niestety, obecnie dysponujemy właściwie tylko leczeniem objawowym, jednak należy z całą mocą podkreślić, że - mimo jego ograniczonej

skuteczności (zwłaszcza w porównaniu do leków wykorzystywanych w leczeniu innych zaburzeń psychicznych) - leczenie to może istotnie spowolnić przebieg choroby, złagodzić jej objawy, w tym te najbardziej uciążliwe dla pacjenta i jego opiekunów. Mimo to ten potencjał, z bardzo różnych przyczyn – również jednak z powodu ograniczeń w diagnostyce - jest nadal niewykorzystany.

Trzeba jednak uczciwie powiedzieć, że terapii, która działałaby na pierwotną przyczynę choroby, prawdopodobnie jeszcze nie ma. Mówię prawdopodobnie, ponieważ w ubiegłym roku, po wielu latach żmudnych badań, w USA zarejestrowano pierwszy nowy lek, który działa zupełnie inaczej niż dotychczasowe.

Na czym to działanie polega?

M.G.: Oddziałuje on na tzw. kaskadę amyloidową, która, jak się nadal postuluje, leży u podłoża procesu chorobowego. Niestety, skromny efekt terapeutyczny, jaki wywiera nowy lek, budzi pewien niedosyt, nawet gdy pominie się wysoką cenę preparatu. Lek w ciągu roku stosowania spowalniał postęp choroby o 27 proc. w stosunku do placebo, co jest efektem istotnym statystycznie, nie wiadomo jednak, na ile przekładać się to będzie na korzyści w realnym życiu pacjenta i jego opiekunów.

Z drugiej strony, biorąc pod uwagę przewlekły charakter choroby, uzyskany efekt mógłby kumulować się w kolejnych latach. Lek ma także ograniczone zastosowanie, jeśli chodzi o populację pacjentów, w której można go wykorzystać: wymagane jest potwierdzenie patologii amyloidowej, jako przyczyny zaburzeń pamięci. Poza tym lek nie można zastosować w późniejszej niż łagodne otępienie fazy choroby Alzheimera. To jednak z pewnością nie jest ostatnie słowo przemysłu farmaceutycznego. Nawet w tym miesiącu pojawiło się doniesienie o kolejnym, podobnie działającym leku. Niestety, jego skuteczność i ograniczenia w zastosowaniu są podobne.

A czy coś nowego mogą wnieść badania nad innymi mechanizmami uczestniczącymi w powstawaniu choroby? Jakiś czas temu podważano nawet tezę, że główną przyczyną schorzenia są gromadzące się w mózgu złośliwe białka – beta-amyloidu.

M.G.: To była głośna sprawa, w której wskazywano na manipulacje wynikami badań, na których opiera się obecna wiedza na temat przyczyn choroby. Niemniej jednak badania sekcyjne - które nadal są najważniejszym

badaniem potwierdzającym ostatecznie rozpoznanie choroby Alzheimera - wskazują na powszechną rolę tego białka w patogenezie choroby. Nawet jeśli więc doszło do pewnych manipulacji, to hipoteza kaskady amyloidowej nie została podważona. Przy okazji wspomnę, że złośliwe białko (oczywiście niedefiniowane jeszcze wtedy pod względem składu chemicznego) zostały po raz pierwszy opisane przez Aloisa Alzheimera, który był nie tylko doskonałym psychiatrą, ale również genialnym patomorfologiem.

A czy toczą się badania nad lekami, które działałyby na inne mechanizmy, być może towarzyszące temu podstawowemu?

M.G.: Tak, oczywiście. Przyjmuje się obecnie, że prawie niemożliwym jest, aby rozwiązaniem bardzo złożonego problemu, jakim jest choroba Alzheimera, okazało się zastosowanie jakiejś jednej substancji. Uwaga badaczy skupia się obecnie na leczeniu wczesnej, tzw. prodromalnej fazy choroby. Większość badanych leków ma ingerować właśnie w mechanizm kumulacji beta amyloidu. Są też badane leki, które mają zapobiegać kumulacji innego nieprawidłowego białka – Tau. Należy podkreślić, że te procesy – kumulacja białka amyloidu i białka tau – są ze sobą związane, a zastosowanie wspomnianego wcześniej, najnowszego leku zapobiegającego kumulacji amyloidu przyczyniło się również do zahamowania gromadzenia patologicznie zmienionego białka tau. Prowadzone są również badania nad lekami mającymi zastosowanie w późniejszych fazach choroby, choć tych badań jest mniej.

Można jednak odnieść wrażenie, że w ciągu kolejnych 5-10 lat o przełom może być trudno...

M.G.: Tego nie wiadomo. Rzeczywiście badania leków przeciw chorobie Alzheimera mają bardzo wysoki odsetek niepowodzeń. Sięga on aż 98 proc. Dysponując obecną wiedzą o procesie leżącym u podłoża choroby - czyli mając świadomość, że proces ten przebiega skrycie nawet przez 20 lat, zanim pojawią się symptomy, które można stwierdzić w badaniu klinicznym – łatwo jest wskazać przyczynę tych niepowodzeń, czyli zbyt późno podjętą interwencję. Nie powinno dziwić, że trudno jest zatrzymać proces, który trwa od tak długiego czasu.

Wiadomo, że im wcześniej podejmie się leczenie, tym lepsze rokowanie. Tę sytuację dobrze znamy np. z leczenia nowotworów i świadomość tego jest już na szczęście powszechna, nie tylko

Organizatorzy:

Partnerzy:

Patroni medialni:

WSTĘP WOLNY!

Spektakl Krakowskiego Teatru Komedia

ZEMSTA

Autor: Aleksander Fredro, Reżyseria: Maciej Luśnia

20 czerwca 2023 r. godz. 12.00

MIEJSCE - PODZAMCZE DOMU POLONII W PUŁTUSKU

Zapraszają aktorzy:

Natalia Pietrasz, Maciej Luśnia, Aneta Gierat, Mateusz Dewera, Marek Wolny, Jakub Wierzejski, Jan Korwin-Kochanowski



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury
i Dziedzictwa Narodowego pochodzących
z Funduszu Promocji Kultury.

f /KrakowskiTeatrKomedia

www.krakowski-teatr-komedia.pl/2023-06-20/



w środowisku medycznym. Skrytość procesu, jego długość, nieodwracalność zmian, po przekroczeniu pewnej granicy oraz brak skutecznego leczenia skutkuje domknięciem pewnego błędnego koła: nie możemy odkryć skutecznego leku, ponieważ nie badamy wystarczająco wielu chorych, wystraszając wcześniej. Pacjenci z kolei nie zgłaszają się, bo przecież brak skutecznego leczenia... Trudno zresztą uznać taką postawę za całkowicie nieracjonalną.

Czy to nie znaczy, że spore zadanie stoi przed diagnostyką?

M.G.: Zdecydowanie. Proszę wyobrazić sobie zresztą sytuację, że jakaś firma farmaceutyczna wprowadza na rynek skuteczny lek w leczeniu wczesnej postaci choroby Alzheimera - wtedy dramatem może się okazać brak dostępności odpowiednich metod diagnostycznych przydatnych do zastosowania na tym etapie rozwoju choroby.

Jakimi narzędziami diagnostycznymi dysponujemy obecnie w tym zakresie?

M.G.: We wczesnej diagnostyce choroby stosuje się między innymi pozytronową tomografię emisyjną (PET). Jednak koszt takiego badania to ok. 10 tys. zł, a nawet jeśli ktoś dysponuje taką kwotą, to tomografów tego typu jest w Polsce ok. 30. Nie możemy więc traktować tej opcji jako użytecznej w badaniach przesiewowych.

Kolejna metoda to analiza płynu mózgoworodzeniowego, ale tutaj napotykamy na podobny problem - ograniczoną liczbę neurologów. Podobnie w przypadku badań neuropsychologicznych, które są precyzyjnym narzędziem, wymagającym jednak dużego nakładu pracy i doświadczonego neuropsychologa.

Trwają co prawda badania nad testami pozwalającymi potwierdzić rozpoznanie choroby Alzheimera na podstawie oznaczeń markerów we krwi chorych, jednak ich specyficzność i czułość są przez niektórych naukowców kwestionowane. Tego typu test został zarejestrowany w Japonii w tym roku. Komercyjnie dostępne są podobne testy w USA. Koszt jednego badania to ponad 1000 dolarów. Istnieje więc pilna potrzeba opracowania narzędzi diagnostycznych spełniających kryteria testów przesiewowych: łatwych do zastosowania, nieinwazyjnych, wykazujących się dostateczną czułością i specyficznością.

Jaka jest szansa, że powstaną w najbliższym czasie?

M.G.: Pracujemy nad tym (i na pewno nie jako jedyni). Udało nam się zebrać zespół specjalistów z różnych dziedzin, głównie naukowców z Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu i Politechniki Poznańskiej i przebadać wstępnie część osób spośród tych, które już zgłosiły się do naszego badania. W grupie tej znajdują się zarówno osoby skarżące się na pogorszenie pamięci, jak i osoby bez takich problemów, tworzące tzw. grupę kontrolną. Z pomocą baterii testów sprawdzamy, jak dana osoba sobie radzi z różnymi zadaniami poznawczymi.

Jest to więc badanie funkcjonalne, czyli rodzaj badania dodatkowego stosowanego w medycynie obok badań laboratoryjnych (np. krwi) czy obrazowych (jak tomografia komputerowa, USG, badanie RTG). Przypomina to trochę próbę wysiłkową serca, w której obserwuje się pracę narządu i wykres EKG pod narastającym obciążeniem.

Gdyby opracowane przez nas testy pozwalały wstępnie identyfikować osoby wymagające dalszej specjalistycznej diagnostyki, bardziej skomplikowanych badań - uznalibyśmy, że osiągnęliśmy sukces. Może się też okazać (to oczywiście bardzo już optymistyczne założenie), że nasza metoda będzie na tyle czuła, że dalsze testy nie będą już potrzebne. Takie testy mogłyby też być może pomóc w opracowaniu lepszych metod leczenia.

W jaki sposób?

M.G.: Na przykład dzięki możliwości prostszego monitorowania przebiegu choroby, śledzenia jej dynamiki, reakcji na leki i inne zastosowane procedury.

Kiedy spodziewają się Państwo pierwszych wyników?

M.G.: Pierwsze wyniki zostaną przedstawione we wrześniu na konferencji „Otwarte Seminarium z Akustyki”. Jeśli wszystko potoczy się zgodnie z planem, na początku przyszłego roku przedstawimy kolejne, bardziej szczegółowe rezultaty. Wiele zależy od odzewu społecznego, ponieważ nawet najlepszy zespół naukowców nie jest w stanie przeprowadzić tych badań bez udziału odpowiedniej liczby pacjentów.

Jakie kryteria muszą oni spełniać?

M.G.: Poszukujemy osób ciągle zdrowych, jednak zagrożonych największym ryzykiem zachorowania w kolejnych latach. Chodzi więc, po pierwsze, o osoby po 60. roku życia, które zauważają u siebie problemy z pamięcią świeżą, czyli dotyczącą bieżących wydarzeń. Szukamy też osób młodszych (ale raczej po 55. roku życia) mających w rodzinie osoby, u których przed ich 65. rokiem życia pojawiły się objawy choroby Alzheimera. Zapraszamy też osoby po 60 r.ż. bez zaburzeń pamięci, mających jednak krewnych, którzy zachorowali w późniejszym wieku (po 65. roku życia).

Oczywiście nie u wszystkich z tych osób rozpoznana zostanie wczesna faza choroby. Te osoby będą stanowić grupę kontrolną, a uzyskana informacja o wykluczeniu choroby będzie rodzajem bonusu za czas poświęcony na udział w badaniu. Obszerne informacje o prowadzonym badaniu oraz sposobie zgłaszania się do udziału w nim można odnaleźć na stronie: www.alz.put.poznan.pl. Badanie prowadzone jest w Poznaniu i wymaga kilku osobnych wizyty w placówkach badawczych.

Na początku rozmowy wspomniał Pan o czynnikach zwiększających ryzyko choroby, na które możemy mieć pewien wpływ. Jak można zmniejszyć ryzyko zachorowania?

M.G.: Istnieje szereg tzw. modyfikowalnych czynników, których uwzględnienie może w pewnym stopniu zredukować zagrożenie. Można wśród nich wymienić np. czynniki naczyniowe i metaboliczne, czyli odpowiednią dietę pozwalającą zachować właściwy poziom glukozy czy cholesterolu we krwi. Ważne jest dbanie o ciśnienie krwi, prawidłową masę ciała, aktywność fizyczną i umysłową, a także odpowiednie leczenie zaburzeń rytmu serca, zaburzeń depresyjnych, lękowych, zaburzeń snu, w tym bezdechu sennego. Warto unikać toksyn takich jak alkohol, papierosy czy zanieczyszczone powietrze. Należy ostrożnie obchodzić się z lekami uspokajającymi i lekami stosowanymi w innych chorobach, mających jednak negatywny wpływ na pamięć. Jeśli istnieje alternatywa dla tych leków, warto z niej skorzystać.

Jak skuteczne mogą być tego typu działania?

M.G.: Taka profilaktyka

wdrożona w kilku krajach, np. w USA, Holandii, Francji, Wielkiej Brytanii, Korei Południowej, przyniosła niespodziewanie dobre rezultaty. Zanotowano istotny spadek liczby zachorowań w odniesieniu do wcześniejszych prognoz (w Korei na przykład o 40 proc.!).

W tym miejscu warto przypomnieć o wykładniczym charakterze zapadalności na chorobę Alzheimera. Odroczenie początku choroby o 5 lat pozwoliłoby ograniczyć całkowitą liczbę pacjentów o połowę! Nie ma też skuteczniejszego, tańszego - i najczęstszego przyjemniejszego - niż profilaktyka sposobu zapobiegania chorobom. Takie stałe działania profilaktyczne wymagają jednak również motywacji ze strony pacjentów, a na pewno łatwiej utrzymać ją osobom świadomym zagrożenia chorobą. I temu również ma służyć opracowywana przez nasz zespół metoda badań przesiewowych.

Rozmawiał Marek Matacz PAP, Nauka w Polsce



Dr n. med. Marcin Górniak, specjalista psychiatra, kieruje badaniem, w którym naukowcy z Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu i Politechniki Poznańskiej opracowują nowatorską, przeznaczoną do powszechnego stosowania metodę wczesnego wykrywania choroby Alzheimera. Za Alzheimer Prediction Project oraz za „pozytywne podejście do upowszechniania wyników badań wśród całego społeczeństwa” dr Górniak został właśnie nominowany do nagrody Naukowiec Przyszłości 2023.

ECO HARPOON - Recycling Sp. z o.o.
 Częstków Mazowiecki 128
 05-152 Czosnów
 NIP 527-27-45-389
 REGON 362569260

BEZPŁATNY

odbiór dużych elektrośmiec!

Odbierzemy od Państwa
- kuchenki,
- chłodziarki,

- zmywarki,
- telewizory,
- pralki, itd.

ODBIERAJĄC DUŻE SPRZĘTY, ZABIERAMY RÓWNIEŻ DROBNE AGD, BATERIE

Masz pytanie ? Zadzwoń

+48 725-155-155

Bezpłatny odbiór krok po kroku !

1. Dzwonisz pod numer
+48 725-155-155

2. My rejestrujemy Twoje
zlecenie

3. Oddzwaniamy w ciągu 3 dni
w celu uzgodnienia terminu

4. Przyjeżdżamy, odbieramy
i wynosimy !

KONTAKT: od poniedziałku do piątku 8:00-16:00

➔ www.ecoharpoon.pl



NASZE WILKOWYJE

TAMA

Sukinsyny wysadziły tamę. Tanieczka, co to teraz zamiat mojej Joli pomaga Węclawskiej w sklepie, spod Chersonia pochodzi i pokazywała zdjęcia, jak teraz wygląda jej wieś. Wszystko zalane, trzoda potopiona, ze wzdętymi brzuchami do góry pływa, z chałupy zerwało dach, stodołę całkiem zmyło, a wszystko w szlamie na półtora metra. I jeszcze miny przeciwpiechotne i przeciwczołgowe, co je nurt przyniósł. Ruskie miny, pordzewiały kacapski złom, ale krzywdę dzieciom nieostrożnym zrobić ciągle może. Jak to mówią: najpierw powódź, potem bieda, głód i zaraza. Ale tym razem to najpierw zaraza przyszła, chora nienawiść ze Wschodu, do wszystkiego co nie ich. Zniszczyć, zrabować, zabić. Nic dziwnego, że literka „Z” dla nich najważniejsza. „Z” jak zagłada. A że przy okazji swoich potopili co niemiarą? To dla nich nic. Japycz mówię, że jak ktoś innych za nic ma, to i swoich nie szanuje.

Jak bardzo trzeba nienawidzić życia, by coś takiego zrobić? Siedzieliśmy na ławeczce jak porażeni i zastanawiali się co by było gdyby i do nas taka powódź przyszła – nie z natury, a z nienawiści zrodzona. „Ja bym rznął” – powiedział Solejuk, a Japycz tylko westchnął, bo jak potem wytłumaczył im właśnie o to chodzi. Jak się wszyscy ze wszystkimi rzną, to dla nich najlepiej, bo się niczym od innych ludzi nie różnią. Kanibal wyrzutkiem społecznym jest, dopóki wszyscy inni normalni. Ale wśród kanibali najokrutniejszy jest bohaterem. Dlatego – powiada Japycz – trzeba wielkiego wysiłku, by zło zwalczając samemu się nie zarazić. Bo zło szuka najmniejszej szansy, by się wydobyć na powierzchnię. Zagrać na najniższych instynktach, ludzi skłócić, byle swoje mieć na wierzchu. Innym godności odmówić i prawa do innego myślenia, żeby wszystko było bylejakie, złości pełne i by wszyscy uwierzyli, że tylko oni bezgrzeszni, a winni są ci drudzy.

Uderzyło mnie to jak biczem, więc po chwili pytam: A ty, Japycz, jeszcze o ruskiej zarazie, czy już o polskiej polityce mówisz? Zaśmiał się tylko gorzko Japycz. Natura zła, powiada, jednaka jest od zarania: siebie wywyższyć, innych poniżyć. Jak tama dobra pęka, to zło się rozlewa, wszędzie gdzie może. I nie, nie jesteśmy z natury źli, tylko na zło szczepionki nie ma, więc i odporność słaba. Inne choroby z czasem słabną, bo słabszych zabijają, a mocniejszych uodpornia. Ale zło to nie choroba, to podstępna siła, która na każdego czyha, a czasem zaraza całe narody jak to z Niemcami niegdyś było, a teraz z Rosją. Ale my na nie wcale bardziej nie odporni, tylko może bardziej szczęśliwi, że oprócz apostołów zła, urodziło się wśród nas wielu apostołów dobra. Ale równowaga krucha, na tamie rysy i u nas też pęknąć może.

Powiało grozą. Japycz na starość zrobił się taki bardziej bezpośredni, w bawelnę nie owija, niczego nie lukruje. No mówię wam, trudna ta przyjaźń z Japyczem i wymagająca. Ale warto. Bo na rzeczy umie spojrzeć bez złudzeń i powiedzieć jakie są. Więc i my widzimy więcej, choć po takich ławeczkach sen niespokojny i rachunek sumienia trudny. Bo jak mówi Japycz, każdy człowiek albo jest częścią tamy, albo sam dla siebie wydłubuje kawałek, o innych się nie martwiąc i katastrofę przyspieszając.

Pietrek

ZIELEŃ MIEJSKA może łagodzić skutki zmian klimatu

Naukowcy sprawdzają, jak „zielone” mamy miasta. Wyniki prac mają posłużyć do skutecznego wykorzystania m.in. zieleni miejskiej w zmniejszaniu skutków zmian klimatu. Kształtowanie zielonej infrastruktury to jeden z pięciu tematów, które wzięli pod lupę eksperci projektu „Miasto z Klimatem”.

Ekspert z konsorcjum instytucji badawczych i naukowych, które tworzą: Instytut Ochrony Środowiska – Państwowy Instytut Badawczy (lider), Instytut Badawczy Leśnictwa, Instytut Ekologii Terenów Uprzemysłowionych oraz Narodowe Centrum Badań Jądrowych strategicznie doradzają 15 polskim miastom, laureatom konkursu „Miasto z Klimatem - analiza działań podejmowanych przez miasta”, organizowanego przez Ministerstwo Klimatu i Środowiska.

„Doświadczenie i wiedza tych instytucji pomogą miastom uczestniczącym w projekcie spojrzeć całościowo na problem adaptacji do zmian klimatu oraz ograniczenia presji miast na środowisko” – powiedział w rozmowie z PAP i serwisem Nauka w Polsce Michał Marcinkowski z Instytutu Ochrony Środowiska – Państwowego Instytutu Badawczego (IOŚ-PIB).

Do udziału w projekcie, którego pełną nazwą to „Doradztwo strategiczne w ramach projektu Miasto z Klimatem - etap II”, przystąpiło 15 miast spośród 20 laureatów konkursu. Są to: Bielsko-Biała, Czempiń, Hrubieszów, Jasień, Knurów, Krynica-Zdrój, Mroczka, Olsztyn, Rzeszów, Suwałki, Sztum, Świdnik, Tarnobrzeg, Ustka oraz Wyszaków.

Na terenach miejskich - gdzie miało miejsce wyłesianie, uszczelnianie powierzchni, redukcja obszarów podmokłych oraz regulacja rzek - następują zmiany stosunków wodnych i obniżenie wilgotności powietrza. Woda z opadów ma ograniczoną możliwość wsiąkania w glebę. Pojawiają się podtopienia w wyniku nagłych i intensywnych opadów. Miasta mierzą się też z problemem podwyższonych temperatur, szczególnie dokuczliwych na obszarach pozbawionych zieleni oraz obiektów wodnych.

„W projekcie Miasto z Klimatem skupiamy się na zagadnieniach związanych z jakością powietrza, transformacją energetyczną, retencją miejską, transportem zeroemisyjnym, a także zielenią miejską. W przypadku tych ostatnich pracujemy nad określeniem ich zasięgu, struktury i charakteru, by w kolejnym kroku można było podjąć działania planistyczne i programowe w miastach, kształtując ich zieloną infrastrukturę” – tłumaczy Marcinkowski.

Ekspert Instytutu Badawczego Leśnictwa (IBL) przeprowadzają m.in. analizy powierzchni koron drzew, określają stan zdrowia zieleni, a także przedstawiają zmiany ww. zasobów, zachodzące w czasie i przestrzeni. „Należy pamiętać, że wiele miast w Polsce tak naprawdę nie potrafi określić, jakie są zasoby zieleni na ich obszarze. Tradycyjna inwentaryzacja terenowa, mimo że dostarcza najbardziej szczegółowej informacji o zasobach i stanie zieleni, jest procesem zarówno czasowy, jak i kosztowny” – zauważają eksperci.

Dzięki rozwojowi technologii zdalnego pozyskiwania danych, kompleksową lub częściową inwentaryzację zieleni w mieście można przeprowadzić przy wykorzystaniu takich danych, jak zdjęcia lotnicze czy zobrażenia satelitarne.

„Jednym z podstawowych produktów, jakie można wytworzyć na podstawie wspomnianych materiałów, jest mapa

pokrycia koronami drzew” – wyjaśniają badacze z Zakładu Geomatyki IBL, specjalizującego się m.in. w analizach i przetworzeniach danych lotniczego skanowania laserowego. „Ten typ danych pozwala spojrzeć na drzewa jak na faktyczne obiekty trójwymiarowe i - o ile jakość danych na to pozwala - wyznaczyć dokładny rzut korony każdego drzewa lub grupy drzew. Daje to precyzyjną odpowiedź na pytanie, w jakim stanie jest roślinność miejska”.

W dłuższej perspektywie badacze mogą natomiast określić, jaka jest tendencja zmian w zieleni miejskiej i gdzie np. powstały nowe nasadzenia. „Dane na temat pokrycia koronami drzew mogą stanowić cenną informację dla decydentów w zakresie planowania dalszego rozwoju miasta, jak również spojrzenia wstecz na zmiany, jakie zaszły w ostatnich latach” – zaznaczają.

Zieleń miejska jest jednym z narzędzi, jakimi miasta dysponują w zakresie adaptacji do zmian klimatu. „Liczne badania wskazują, że korzyści, jakie wynikają z obecności zieleni w mieście, znacznie przewyższają nakłady, jakie miasta ponoszą na jej utrzymanie. Dane te mogą przy odpowiednich zmianach w prawie na poziomie krajowym w przyszłości zostać wykorzystane do kształtowania zielonej infrastruktury w miastach” – zauważają eksperci.



Z kolei zespół Instytutu Ekologii Terenów Uprzemysłowionych (IETU) w ramach projektu tworzy uśrednioną mapę temperatury powierzchni ziemi dla danego miasta, a na tej podstawie identyfikuje charakter i zasięg powierzchniowej miejskiej wyspy ciepła (PMWC). W ramach wsparcia oblicza się średnią temperaturę dla różnych form użytkowania ziemi, klas uszczelnienia gleb i głównych kierunków nachylenia terenu. Ponadto szacuje się wielkość populacji mieszkańców miasta znajdujących się w zasięgu PMWC, wyznaczając jednocześnie obszary o podwyższonym ryzyku termicznym. Naukowcy dowiedli, że zjawisko to wpływa na obniżenie komfortu termicznego mieszkańców, stanowi zagrożenie zdrowia, a nawet życia, zwłaszcza ludzi starszych, chorych i dzieci.

W ramach projektu rekomendowane jest wzmocnienie tzw. błękitno-zielonej infrastruktury (BZI), czyli sieci terenów pokrytych roślinnością lub wodą oraz rozwiązań bazujących na funkcjach przyrodniczych. „Jest to element,

który kompensuje wysokie temperatury w mieście i zwiększa wilgotność otoczenia” – podają eksperci.

Szacuje się, że drzewa w europejskich miastach pozwalają na obniżenie temperatury w mieście nawet o 12 st. C w porównaniu z obszarami niezadrzewionymi. Działania wzmacniające BZI pozwalają na utrzymanie odpowiedniej ilości terenów biologicznie czynnych i zwiększają różnorodność biologiczną. Innym istotnym efektem wprowadzania BZI jest rozszczelnienie powierzchni umożliwiającej swobodne wsiąkanie wody do gleby. „Takie rozwiązania zmniejszają ryzyko powodzi oraz podtopień i - w konsekwencji - uszkodzeń infrastruktury oraz szkód w mieniu” – zaznaczają realizatorzy projektu.

Poza badaniami i doradztwem dot. zieleni miejskiej, eksperci w ramach projektu „Miasto z Klimatem” przeprowadzają doradztwo strategiczne dla wybranych miast w takich kategoriach, jak: jakość powietrza, transformacja energetyczna, retencja miejska oraz transport zeroemisyjny. Projekt finansowany jest w całości ze środków Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej, dzięki czemu miasta nie ponoszą kosztów związanych z uzyskiwaniem wsparcia eksperckim. Jego całkowity budżet to ponad 6 mln zł.

„W tej sumie mieści się m.in. koszt świadczonego wsparcia eksperckiego oraz opracowania (dopracowania) dla każdego z miast Mapy drogowej transformacji miasta w kierunku neutralności i odporności klimatycznej (MDT)” – podał Michał Marcinkowski z IOŚ-PIB. Oprócz MDT, w sumie dla wszystkich miast powstaje ponad 100 różnych produktów, takich jak raporty, analizy, mapy, zestawy danych, itd.

Obecny etap projektu trwa od kwietnia 2022 i zakończy się konferencją podsumowującą w połowie września 2023. Jak zaznaczyli realizatorzy projektu, „prowadzone badania zieleni w miastach, wpisują się w działania Komisji Europejskiej i przedstawioną przez nią Europejską Strategię Bioróżnorodności”. Komisja Europejska rekomenduje sporządzanie Planów Zazieleniania Miast, zaś Ministerstwo Klimatu i Środowiska przygotowuje w tym zakresie legislację - uwzględniając te plany jako element miejskich projektów adaptacji do zmian klimatu. (PAP)

Nauka w Polsce

AUTO NAPRAWA

• MECHANIKA • GEOMETRIA • CZĘŚCI
• WYWAŻANIE KÓŁ • KLIMATYZACJA

Adam Szczypkowski ☎ 605 94 91 91
05-110 JABŁONNA UL. WYCONOWA 1
pn. - pt. 8:00 - 17:00 022 782 49 10



📞 605 078 555

🌐 www.leg-bud.pl



od 6900 zł / m²



3 ETAP
HERBERTA

MIESZKANIA
NA KAŻDĄ
KIESZEN



Kapuśniak na słodko

czyli pożywna zupa z młodą kapustą

Zapraszam do kuchni:

- 500g kości wieprzowych
- szyja z indyka
- 3 duże marchewki
- 2 pietruszki
- 1/3 selera
- 1/2 główki młodej kapusty
- 6 ziarenek ziela angielskiego
- 10 ziarenek pieprzu
- 3 liście laurowe
- pęczek koperku
- 6 średnich ziemniaków
- 100g wędzonego boczku
- 200g kielbasy podwawelskiej
- 3 łyżki koncentratu pomidorowego
- ząbek czosnku
- duża cebula
- 2 łyżeczki suszonego majeranku
- łyżeczka słodkiej papryki
- łyżka oleju

Marchewkę, pietruszkę i selerę obieramy. Do 5 l garnka wkładamy mięso, obrane warzywa, gałązki koperku i głąb z kapusty - nic się nie może zmarnować. Zalewamy zimną wodą do przykrycia składników. Wsypujemy ziarniste przyprawy i liście laurowe.

Po zagotowaniu gotujemy wywar 2 - 2,5 h na małym ogniu. Mięso odchodzi od kości, wywar jest gotowy. Wyciągamy warzywa i kroimy w talarki.

Drugi garnek (najlepszy będzie też 5 l) rozgrzewamy z olejem, wrzucamy boczek i kielbasę pokrojone w drobną kostkę. Kiedy mięso zacznie się rumienić dodajemy posiekaną cebulę, paprykę i smażymy wszystko do uzyskania ładnego koloru. Do garnka z okrasą wrzucamy pokrojone w kostkę ziemniaki (ja nie obrałam, bo użyłam młodych, polskich ziemniaków), posiekaną kapustę i zalewamy gotowym wywarem.

Gotujemy wszystko przez 15 min, do miękkości ziemniaków, dodajemy koncentrat, przetrarty ząbek czosnku, doprawiamy solą i pieprzem i gotujemy przez 5 min, żeby koncentrat rozprowadził się w zupie. Na samym końcu dodajemy majeranek i koperek (zostawcie trochę koperku do posypania na talerzu).

Ważne, żeby koperek był dodany na samym końcu. Długo gotowany traci cały aromat. Dodajcie go po wyłączeniu palnika, ma on się tylko zaparzyć, wtedy puści najwięcej smaku. Plusem jest to, że wywar możecie przygotować dzień wcześniej, a zupę skończyć następnego dnia.

Dobry obiad w tygodniu, śmiało zastąpi drugie danie. Zupa jest gęsta i sycąca. Do tego pajda dobrego chleba i będziecie najedzeni do końca dnia.

Instagram: [niebezkozery22](#)



WESELA I PRZYJĘCIA POŚLUBNE

OSTATNIE TERMINY NA LATO 2023

**Zapraszamy: tel. 531 093 982; 507 104 572,
info@palacjablonna.pan.pl**





Punkt konsultacyjny programu Czyste Powietrze w Gminie Wieliszew zaprasza

Chcesz wymienić stary, nieefektywny kocioł na ekologiczny piec gazowy, pelletowy lub pompę ciepła?

Chciałbyś wykonać termomodernizację (wymianę stolarki okiennej, drzwiowej, ocieplenie ścian budynku)?

Marzysz o wymianie instalacji centralnego ogrzewania i znacznym obniżeniu kosztów utrzymania swojego domu przy zastosowaniu instalacji solarnej i fotowoltaicznej?

Jesteś właścicielem lub współwłaścicielem budynku jednorodzinnego lub lokalu mieszkalnego?

Twój roczny dochód wynosi poniżej 135 000 zł?

Przyjdź do nas po więcej szczegółów

– udzielimy niezbędnych informacji,

pomożemy wypełnić wniosek lub rozliczyć przyznaną dotację.

Punkt konsultacyjny z siedzibą w budynku Urzędu Gminy Wieliszew przy ul. Krzysztofa Kamila Baczyńskiego 1, 05-135 Wieliszew czynny jest w **poniedziałki** w godz. **11.00-18.00**, od **wtorku do piątku** w godz. **8.00-15.00**.

Zapisy na konsultacje pod nr tel. 22 782 19 10, 533 461 007.

Szczegółowe informacje o zasadach programu dostępne są na stronie www.czystepowietrze.gov.pl

Zapraszamy!



#poczujnaszahistorie

I KONKURS FOTOGRAFICZNY

"POCZTÓWKA Z PAŁACEM W TLE"

Zrób zdjęcie w Pałacowym Parku i weź udział!

Atrakcyjne nagrody!



Konkurs trwa od 31.03.23 do 20.08.23

Zapraszamy



Zeskanuj kod i pobierz regulamin konkursu

www.palacjablonna.pl

Partnerzy:



Patroni medialni:

PIĄTEK • 16 czerwca		TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
TVP 1	TVP 2						
05:20 Dziedzictwo - serial 06:05 Klan - telenowela TVP 06:30 Leśniczówka - serial obyczajowy TVP 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:30 Agape Blisko Ciebie - magazyn 08:00 Wiadomości 08:10 Kwadrans polityczny 08:25 Informacje kulturalne 08:30 Pogoda poranna 08:40 Ranczo - serial 09:40 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP 10:40 Ojciec Mateusz - serial 11:25 Korona królów. Jagiellonowie - telenowela historyczna 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:35 Magazyn Rolniczy	04:30 Na dobre i na złe - serial 05:30 M jak miłość - serial TVP 06:20 Anna Dymna - spotkajmy się 06:55 Rodzinka.pl - serial 07:30 Pytanie na śniadanie 11:15 Magiczne Podhale z Sebastianem Karpiem Buleką 11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Akcja 38 - serial 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial 15:05 M jak miłość - serial TVP 16:00 Kolo fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Zakazany owoc - serial 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Akcja 38 - serial 19:30 Na sygnale - serial fabularyzowany TVP	05:50 Uwaga! - program interwencyjny 06:05 Ukryta prawda - program obyczajowy 07:00 Doradca smaku - program kulinarny 07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN 11:30 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:35 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 13:40 Szpital - program obyczajowy 14:45 Ukryta prawda 15:50 Kuchenne rewolucje 16:55 Tajemnice miłości 17:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 19:00 Fakty 19:30 Sport 19:40 Pogoda 19:50 Uwaga!	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny 09:10 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny 09:40 Sekrety rodziny 10:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny? 11:40 Gliniarze - serial paradokumentalny 12:50 Wydarzenia 13:20 Interwencja 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:45 Gliniarze - serial paradokumentalny 17:45 Sekrety rodziny 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość Wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda	07:00 Muzyczne poranki 07:20 Zaginione Skarby - film animowany 07:30 Przestrzeń pamięci - magazyn 08:05 Szlakiem Kolberga - Mery Spolsky - reportaż 08:45 Informacje kulturalne 09:15 Robin z Sherwood - serial 10:20 Galimatias czyli Kogel - Mogel II - komedia 12:15 Pogranicze w ogniu - serial animowany 13:25 Za Króla Krakusa - film animowany 13:50 Gruba Kaśka - film dok. 14:15 Amerykański plakat filmowy - film dok. 15:50 Daleko od okna - dramat 18:00 Jazz.pl Polskie Radio - koncert 19:15 Przeczarowanie - reportaż 20:00 Komediole lato - Diabli minie biorą - komedia 21:45 Informacje kulturalne 22:15 Serialowa nostalgia - Pitbull - serial policyjny	06:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny 09:00 Rodzinny interes 10:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny 11:00 Zaklinaczka duchów 13:00 Lekarze na start - serial medyczny-obyczajowy 14:00 Rodzinny interes 15:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny 16:00 Prawdziwe motywy 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny 20:00 Riddick	05:00 Szkoła - program obyczajowy 06:55 Szpital - program obyczajowy 07:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:00 Idealna niania - program obyczajowy 11:45 Rozwód. Walka o wszystko - program obyczajowy 12:45 Szpital - program obyczajowy 13:45 Sąd rodzinny - program sądowy 14:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska 15:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 17:00 Rozwód. Walka o wszystko 18:00 Szybka zmiana - program lifestyleowy 18:55 Ukryta prawda 20:00 Hotel Paradise All Stars - program rozrywkowy	06:00 Strażnik Teksasu 08:00 Nasz Nowy Dom 09:00 Pierwsza miłość 09:50 Łowcy Skarbów. Kto da więcej 10:50 Hardkorowy lombard 11:50 Policjantki i Policjanci 12:55 Detektywi w Akcji 13:55 STOP Drogówka 15:55 Policjantki i Policjanci 17:00 Łowcy Skarbów. Kto da więcej 17:55 Policjantki i Policjanci 20:00 Gwiazdy Kabaretu 22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 00:00 Wzgórza mają oczy 2. Kontynuacja przebojowego horroru o monstrualnej rodzinie kanibali, która urządziła „połowanie na ludzi” na odciętej od świata meksykańskiej pustyni. 01:55 Śmierć na 1000 sposobów 02:25 Disco Polo Life 03:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Telezakupy TV Okazje
12:50 Natura w Jedynce - Kopytne - serial dok. 14:00 Wspaniałe stulecie 15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:20 ALARM! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka 16:05 Dziedzictwo - serial 17:00 Teleexpress 17:15 Pogoda 17:20 Jaka to melodia? 18:00 Ranczo - serial obyczajowy 19:00 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:15 ALARM! - magazyn 20:25 Piłka nożna - mecz towarzyski: Polska - Niemcy 23:30 Bohater z wyboru - film sensacyjny 01:10 Gra o przyszłość - film 03:00 S. W. A. T. - Jednostka specjalna - serial	20:10 Postaw na milion - teleturniej 21:10 60. KFPP w Opolu - Wielka Gala 22:10 60. KFPP w Opolu - Wielka Gala - 2 Opola do Opola cz. 2 23:15 Papillon. Motylek - dramat, prod. Hiszpania, USA, Czechy, 2017, reż. Michael Noer 01:40 Ponad wszelką wątpliwość - film kryminalny, prod. Wielka Brytania, 2009, reż. Peter Hyams 03:35 Miłość aż po ślub - komedia romantyczna, prod. Francja, 2017, reż. Reem Kherici 05:10 Zakończenie dnia	20:00 Jurassic World: Upadłe królestwo - film przygodowy, USA 2018, reż. J.A. Bayona, wyk. Chris Pratt, Bryce Dallas Howard, Rafe Spall, Justice Small, Daniela Pineda, James Cromwell, Jeff Goldblum, Geraldine Chaplin 22:40 Dracula: Historia nieznana - film przygodowy, USA/Japonia 2014, reż. Gary Shore 00:45 Kuba Wojewódzki 01:50 Na granicy światów - serial 02:50 Szpital - program obyczajowy 03:50 Uwaga! - program interwencyjny 04:10 Zamieszkać na plaży 04:45 Recepta na stary dom	20:05 7 rzeczy, których nie wiecie o facetach Siedmiu mężczyzn, siedem kobiet i siedem historii z miłością w roli głównej. Siedmiu mężczyzn poszukuje wielkiej miłości i odrobiny szczęścia. W świecie, w którym coraz trudniej zorientować się, czego od mężczyzn oczekują kobiety, nie jest to łatwe zadanie. 22:45 Psy 3. W imię zasad - film sensacyjny, prod. Polska, 2019, reż. Władysław Pasikowski 01:20 Inwazja: Bitwa o Los Angeles 04:00 Zjedź Alaskę 04:45 Disco Gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje	23:15 Potwór - prod. Włochy, Francja, 1994 01:20 Kino krótkich filmów - Zeszyt - film animowany 01:25 Kino krótkich filmów - Masterclass - film animowany 01:30 Kino krótkich filmów - Nocny Portier - film animowany 01:55 Kino nocne - Niemcy - dramat 03:55 Informacje kulturalne 04:25 Wehikuł czasu - film dokumentalny, reż. Jan Bujnowski 05:05 Teledysk 05:30 Afisz kulturalny ekstra 05:45 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2 na stream.tvp.pl 05:50 Zakończenie dnia	22:30 Krwawy sport Amerykański porucznik Frank Dux od najmłodszych lat trenował sztuki walki pod okiem mistrza Tanaki. Po jego śmierci, Frank dowiaduje się o tajemniczym i całkowicie nielegalnym turnieju sztuk walki w Hongkongu, znanym jako „kumeti”. Bez zezwolenia przełożonych, żołnierz wymyka się z koszar i wyrusza do dalekiej Azji. 00:10 Służby Specjalne 02:25 Biesiada na cztery pory roku 03:05 Na jedwabnym szlaku 03:45 Menu na miarę - program kulinarny 04:25 Z archiwum policji	21:00 Praktykant - film komedia, USA 2015, reż. Nancy Meyers, wyk. Robert De Niro, Anne Hathaway, Rene Russo, Anders Holm, Adam DeVine 23:35 Londyn w ogniu - film sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Bulgaria 2016, reż. Babak Najafi, wyk. Gerard Butler, Aaron Eckhart, Morgan Freeman, Radha Mitchell, Angela Bassett, Alan Aboutboul, Melissa Leo 01:45 Hotel Paradise All Stars - program rozrywkowy 02:40 Nagi instynkt przetrwania 03:45 Druga strona medalu - talk show	12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Człowiek Boga 13:10 Sursum Corda - W Górę Serca! 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 Muzyczne chwile 14:30 Zrozumieć Antycywilizację 14:55 Słowo życia 15:00 Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia Koronką do Bożego Miłosierdzia 15:20 Mocni w Wierze 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Siódmy Sakrament 16:40 Prosto o gospodarce 17:00 Muzyczne chwile 17:30 Geopolityka 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Westerplatte Młodych 19:00 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu 19:30 Brat Franciszek 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna



maxim
CENTRUM HANDLOWE

**SERDECZNIE ZAPRASZAMY
NA ZAKUPY
OD PONIEDZIAŁKU
DO SOBOTY**

W GODZINACH 10.00 - 21.00

**UL. SIWIŃSKIEGO 2
LEGIONOWO**

THE

ZA

Y



SOBOTA • 17 czerwca	
TVP 1	TVP 2
05:20 Siedem życzeń - serial 06:20 Balans bieli - magazyn 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:40 Rok w ogrodzie 08:05 Rok w ogrodzie Extra 08:20 wojsko-polskie.pl - reportaż 08:45 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych 09:20 Sprawa dla reportera 10:20 Światy - serial dokumentalny 11:25 Rolnik szuka żony - reality show 12:30 Gwiazdy w południe - Był tu Willie Boy; western 14:10 Z pamięci - felieton 14:25 Okrasa łamie przepisy 15:30 Lalka - serial TVP 17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda	05:25 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial 07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial TVP 07:55 Pytanie na śniadanie 12:10 Otrzyście już łzy 12:50 60. KFPP w Opolu - Czas ołowiu 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - widowisko muzyczne 16:20 Na dobre i na złe - serial 17:15 Natura bez granic - cykl dokumentalny 17:45 Słowo na niedzielę 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 U Pana Boga w ogródku - serial komediowy TVP 19:35 Informacje kulturalne 20:00 60. KFPP w Opolu - Ale To Już Było. Jest. I Będzie!
	
17:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP 18:25 Kulisy serialu Ojciec Mateusz - felieton 18:40 Jaka to melodia? 19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda 20:10 Sport 20:15 ALARM! - magazyn 20:35 Komisarz Alex - serial 21:35 Hit na sobotę - Quantum of Solace - film sensacyjny 23:30 Pogrzebany - dramat, prod. Francja, Hiszpania, 2010, reż. Rodrigo Corts 01:15 Bohater z wyboru - film sensacyjny, prod. USA, 2008 03:00 Tropem zemsty - film fabularny 04:45 Z pamięci - Julia Hartwig - felieton 04:50 Zakończenie dnia	22:10 Zostań, jeśli kochasz - dramat, prod. USA, 2014, reż. R.J. Cutler, wyk. Chloe Grace Moretz, Jamie Blackley, Mireille Enos, Joshua Leonard 00:05 Falszeryz - film fabularny, prod. USA, 2014, reż. Philip Martin, wyk. John Travolta, Christopher Plummer, Tye Sheridan 01:55 Ile waży koń trojański? - komedia, reż. Juliusz Machulski, wyk. Ilona Ostrowska, Maciej Marczewski, Robert Więckiewicz 04:05 Skutki noszenia kapelusza w maju - film obyczajowy, reż. Krystyna Krupska-Wysocka, wyk. Wiesław Michnikowski

TVN
05:35 Uwaga! - program interwencyjny 05:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:40 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:30 Polowanie na ogród - program ogrodniczy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Na Wspólnej Omnibus - serial, Polska 13:30 Polowanie na ogród - program ogrodniczy 14:10 Lego Masters 15:50 Nastolatki rządzą... kasą 16:55 Ciężarówka przez Stany - program rozrywkowy 17:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 19:00 Fakty 19:25 Sport 19:35 Pogoda 19:45 Uwaga!

20:00 Bridget Jones: W pogoni za rozumem - film komedia, Wielka Brytania/USA/Francja/Niemcy/Irlandia 2004, reż. Beeban Kidron, wyk. Renée Zellweger, Hugh Grant, Colin Firth, Jacinda Barrett, Sally Phillips, Jim Broadbent, Gemma Jones 22:15 Wykapani ojciec - film komedia 00:25 Stolen - film sensacyjny 02:30 Kwatery Hitlera - program dokumentalny 03:35 Uwaga! 03:55 Zamieszkać na plaży - program edukacyjny 04:25 Recepta na stary dom - program edukacyjny 04:55 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy

POLSAT
06:00 Nowy dzień z Polsat News 09:00 Doktor Dolittle Mały John Dolittle ma niezwykły dar, który pozwala mu rozmawiać ze zwierzętami. Jednak ojciec - przekonany, że jego syna opętały siły nieczyste - wzywa na pomoc egzorcystę. Po latach John zostaje lekarzem i nie pamięta, że w dzieciństwie potrafił porozumiewać się ze zwierzętami. 10:55 Jak rozpuściłem II wojnę światową cz. 3 - Wśród swoich 12:35 Bogaty Dom - Biedny Dom 13:40 Polacy za granicą 14:40 Rolnicy. Podlasie 15:45 Więzienie 17:45 Chłopaki do wzięcia 18:50 Wydarzenia 19:15 Prezydenci i Premierzy 19:45 Sport

20:00 Piraci z Karaibów. Kłątwa Czarnej Perły Kapitan Barbossa kradnie legendarną „Czarną perłę”, piracki statek Jacka Sparrowa, a następnie atakuje miasto Port Royal i porwuje córkę gubernatora Elizabeth Swann. Will Turner, przyjaciel Elizabeth z dzieciństwa zawiera sojusz ze Sparrowem. Wspólnie wyruszają w posług za Barbosą na pokładzie najszybszego okrętu brytyjskiej floty. 23:10 Desperado 01:20 7 rzeczy, których nie wiesz o facetach 04:05 Zjedz Alaskę 04:45 Disco Gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura
07:00 Tyle słońca - przeboje Anny Jantar - koncert 07:55 Res Poloniae 08:30 Tamte lata, tamte dni - Andrzej i Jacek Zieliński - magazyn 09:05 Wydarzenia aktualne 09:30 Informacje kulturalne 10:35 Szczawno-Zdrój Baroque Festival 2021 11:30 Eureka biblioteka! - cykl reportaży 11:50 Serialowa nostalgia - Daleko od szosy - serial 13:20 Galeria sztuki na ekranie - Słoneczniki - cykl dokumentalny 14:20 Komediowe lato - Diabli mnie biorą - komedia 16:10 Mieszczanie żywiecy - Danuta i Andrzej - cykl dokumentalny 16:50 Retro kino - Afrykańska królowa - film fabularny 18:45 Serialowa nostalgia - Zmiennicy - serial TVP

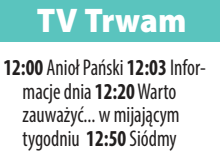
20:00 Bilet do kina - Nasz najlepszy rok - film obyczajowy, prod. Francja, 2017, reż. Cedric Klapisch, wyk. Pio Marmai, Anna Girardot, Francois Civil 22:00 Informacje kulturalne 22:30 Texas. Koncert w Arles - koncert 23:35 Seans kultowy - Tylko raz żyjemy - film fabularny 01:15 Kino nocne - Nocne Graffiti - film sensacyjny 03:00 Reżyserzy - Victor Fleming - cykl dok. 04:00 Film jest bajką - film dokumentalny 04:50 Informacje kulturalne 05:20 Tamte lata, tamte dni - Andrzej i Jacek Zieliński - magazyn

TV Puls
06:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny 07:00 Taki jest świat 08:00 Lekarze na start - serial medyczno-obyczajowy 10:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny 14:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny 18:00 Lombard. Życie pod zastaw 20:00 Mocne sobotnie kino - Umysł przestępcy Agent CIA, Bill Pope, wykonuje w Londynie ważne i niebezpieczne zadanie. Tropi groźnego hakera, którego działania mogą doprowadzić do najgorszego z możliwych scenariusza - wywołania III wojny światowej. 22:05 Prawo zemsty

00:15 Przynęta Film opowiada historię złodzieja, który podczas pobytu w więzieniu przypadkiem zdobywa cenną informację od towarzysza z celi. Nagle z jego akt znikła informacja o karze, a na koncie pojawia się kilkanaście tysięcy dolarów. Jak się okazuje, mężczyzna ma być przynętą agentów rządowych, którzy za jego pośrednictwem chcą schwycić groźnych przestępców. 03:00 Zobacz to! Blok powtórkowy - Na jedwabnym szlaku 03:35 Taki jest świat 04:20 Menu na miarę

TVN 7
05:00 Szkoła - program obyczajowy 06:05 Wiza na miłość 07:00 Wyluzuj, Scooby Doo! - serial animowany, USA 07:35 Gremliny rozrabiają - film S-F, USA 1984, reż. Joe Dante 09:45 Szybka zmiana - program lifestyleowy 10:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 14:55 Pitch Perfect II - film komedia, USA 2015, reż. Elizabeth Banks, wyk. Anna Kendrick, Rebel Wilson, Hailee Steinfeld, Brittany Snow, Skylar Astin 17:30 Praktykant - film komedia, USA 2015, reż. Nancy Meyers, wyk. Robert De Niro, Anne Hathaway, Rene Russo, Anders Holm, Adam DeVine

20:00 Hellboy II: Złota armia - film przygodowy, USA/Niemcy 2008, reż. Guillermo Del Toro, wyk. Ron Perlman, Selma Blair, Doug Blair, Seth MacFarlane, Luke Goss, John Hurt 22:40 Grobowiec smoka - film, Wielka Brytania/Chiny 2013, reż. Eric Styles, wyk. Scott Adkins, Dolph Lundgren, James Lance, Tom Austen 00:25 Drużyna potępionych - film sensacyjny, USA 2010, reż. Sylvain White 02:35 Hotel Paradise All Stars - program rozrywkowy 03:35 Nagi instynkt przetrwania

TV 4
06:00 Galileo 11:00 Przypadkowy mąż - komedia, prod. USA, 2008, reż. Dunne Griffin; wyk. Firth Colin, Morgan Jeffrey Dean, Thurman Uma 13:00 Ninja Warrior Polska 14:55 STOP Drogówka 17:00 Policjantki i Policjanci 22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 00:00 Komando. Klasyczny film akcji ze skrojoną na miarę Schwarzeneggera rolą pułkownika Johna Matrixa, którego służby specjalne pozostawiają samego w obliczu szantażu - albo zabije demokratycznie wybranego prezydenta latynoamerykańskiej republiki - albo zginie jego porwana córeczka... 01:55 Śmierć na 1000 sposobów 02:25 Disco Polo Life 03:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Telezakupy TV Okazje

12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu 12:50 Siódmy Sakrament 13:20 Ocalić od zapomnienia 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 Muzyczne chwile 14:30 Przegląd Katolickiego Tygodnika „Niedziela” 14:35 Święty Piotr Julian Eymard 15:30 Wierzę w Boga 15:50 Muzyczne chwile 16:00 Informacje dnia 16:10 Historia PL 17:00 Z Parlamentu Europejskiego 17:25 Święty na każdy dzień 17:30 Nowa Ewangelizacja 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Manna z Nieba 19:45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci 20:00 Informacje dnia

NIEDZIELA • 18 czerwca	
TVP 1	TVP 2
05:05 Sprawa dla reportera 06:00 Słownik polsko@polski 06:25 wojsko-polskie.pl 06:50 Słowo na niedzielę 07:00 Transmisja Mszy Świętej 08:00 Tydzień 08:30 Zakochaj się w Polsce 09:00 Zegar Czarnoksiężnika - film fantasy 10:55 Janosik - serial TVP 11:55 Między ziemią a niebem 12:00 Anioł Pański 12:15 Między ziemią a niebem 12:45 Wspólny dom - serial TVP 13:00 Poznaj Dobrą Żywność - reportaż 13:40 Polskie Parki Narodowe - film dokumentalny 14:10 Z pamięci - felieton 14:20 Daleko od szosy - serial 15:50 Alternatywy 4 - serial 17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda 17:35 Wiesz czy nie wiesz?	05:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP 07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial TVP 07:55 Pytanie na śniadanie - w tym Pogoda-flesz 11:50 60. KFPP w Opolu - Ale To Już Było. Jest. I Będzie! 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - widowisko muzyczne, reż. Konrad Smuga 16:15 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny 17:15 Na sygnale - serial fabularyzowany TVP 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:55 Na sygnale - serial fabularyzowany TVP 19:20 Na sygnale - serial
	
18:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda 20:10 Sport 20:20 Piłka nożna - Finał Ligi Narodów 23:30 Zakochana Jedynka - Zakochani w Rzymie - komedia romantyczna, prod. USA, Włochy, 2012, reż. Woody Allen 01:30 Quantum of Solace - film sensacyjny, prod. USA, 2008, reż. Marc Forster, wyk. Daniel Craig, Olga Kurylenko 03:25 Gra o przyszłość - film fabularny, prod. Niemcy, 2018, reż. Timon Modersohn 05:05 Z pamięci - Julia Hartwig - felieton	22:10 Kino bez granic - Gang Rosenthala - dramat, prod. Rumunia, USA, Francja, 2013, reż. Nae Caranfil, wyk. Mark Strong, Vera Farmiga, Harry Lloyd, Tim Plester 00:15 Zostań, jeśli kochasz - dramat, prod. USA, 2014, reż. R.J. Cutler 02:15 Twój Vincent - film animowany, prod. Wielka Brytania, Polska, 2017, reż. Doryta Kobiela 03:55 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP

TVN
05:50 Uwaga! - program interwencyjny 06:05 Wyluzuj, Scooby Doo! - serial animowany, USA 07:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Co za tydzień - magazyn rozrywkowy 12:05 Ugotowani w parach 13:10 Kobieta na krańcu świata 13:45 Mumia powraca - film przygodowy, USA 2001, reż. Stephen Sommers 16:25 Jurassic World: Upadłe królestwo - film przygodowy, USA 2018, reż. J.A. Bayona 19:00 Fakty 19:25 Sport 19:35 Pogoda 19:45 Uwaga! - program interwencyjny

20:00 Lucy - film sensacyjny, Francja 2014, reż. Luc Besson, wyk. Scarlett Johansson, Morgan Freeman, Min-sik Choi, Amr Waked 22:00 Władza absolutna - film sensacyjny, USA 1997, reż. Clint Eastwood 00:30 Kuchenne rewolucje 01:35 Wewnętrzny wróg - serial 02:35 Szpital - program obyczajowy 03:35 Uwaga! 03:55 Zamieszkać na plaży 04:25 Recepta na stary dom - program edukacyjny 04:55 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy 05:25 Kto was tak urządził - inne poradniki

POLSAT
06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Angry Birds 2 Film Skomplikowana relacja nietołów Angry Birds oraz sprytnych Zielonych Świnek przenosi się na wyższy poziom. Kiedy wyspy zamieszkane przez Angry Birds i Świnki znajdują się w niebezpieczeństwie, a nowy wróg da o sobie znać, Red, Chuck i Bomba rekrutują Silver (siostrę Chucka) oraz łączą siły z Leonardem i jego drużyną, tworząc superteam, który ma ocalić ich domy. 10:45 Smerfy 2 13:00 Piraci z Karaibów. Kłątwa Czarnej Perły 16:15 Kochaj albo rzuć 18:50 Wydarzenia 19:30 Państwo w Państwie 20:00 Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni.

22:05 Bad Company - komedia sensacyjna, prod. USA/Czechy, 2002; reż. Joel Schumacher, wyk. Anthony Hopkins, Rock Chris, Stormare Peter, Macht Gabriel, Washington Kerry W tajnej akcji CIA ginie jedyny agent, który może zapobiec nuklearnemu atakowi terrorystycznemu. Agencja znajduje zastępstwo - miejsce zabitego Michaela zajmuje jego brat bliźniak. Przeszkolenia niesforne go cwaniaczka podejmuje się agent Oakes... 00:45 Venom: Let There Be Carnage 02:55 Świat według Kiepskich 04:40 Disco Gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura
06:40 Festiwal w Opolu 1963 06:55 II Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej w Opolu - koncert 08:00 Liturgia prawosławna w Kielcach 09:05 Kromer Festival Biecz 2020 - Promitat eterno/ Nigunim - koncert 10:30 Serialowa nostalgia - Szpital na periferiach - serial 11:45 Od ucha do ucha - film animowany 12:25 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny 13:05 Bilet do kina - Nasz najlepszy rok - film obyczajowy 15:05 Wędrowiec Polski - cykl reportaży 15:45 Serialowa nostalgia - Daleko od szosy - serial TVP 17:15 Niedziela z...twórczością Szymona Szurmieja

20:00 Daleki kraj - western 21:45 Informacje kulturalne 22:10 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny 22:50 Wągiąca na wionoczęle solo - film dokumentalny 23:40 Kino krótkich filmów - Zeszyt - film animowany 23:45 Kino krótkich filmów - Masterclass - film animowany 23:55 Kino krótkich filmów - Nocny Portier - film animowany 24:00 Kino krótkich filmów - Samotność - film animowany 00:25 Seans kultowy - Tylko raz żyjemy - film fabularny 02:00 Tribute to David Bowie. Blackstar - koncert

TV Puls
05:50 Kobra - oddział specjalny 06:50 Żandarm na emeryturze 08:50 Dwa światy 10:50 Power Rangers Kiedy świat stoi u progu zagłady, piątką nastolatków wybranych przez przeznaczenie musi pokonać swe lęki i słabości, by stanąć ramieniem w ramieniu jako Power Rangers. 13:05 Legalna blondynka 2 15:20 Człowiek w żelaznej masce We Francji źle się dzieje, ale Ludwik XIV tego nie dostrzega. Pochłonięty rozrywkami zamyka oczy na cierpienie poddanych, więc muszkietierowie postanawiają wziąć sprawy w swoje ręce. 17:55 Dirty Dancing 20:00 Super niedziela z gwiazdami - Iluzja

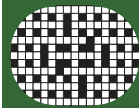
22:10 Largo Winch Largo Winch to 26-letni buntownik, milioner - dziedzic rodzinnego imperium biznesu, jak również czarujący pogromca kobiecych serc. Już wkrótce będzie musiał użyć swoich niezwykłych umiejętności, aby przeciwstawić się zbyhającym na jego fortunę i życie wrogom... 00:35 Pakł z mordercą - akcja, USA, Hiszpania, Niemcy 2017, reż. Jonathan Mostow 02:15 Zobacz to! Blok powtórkowy - Dyżur dyżur 03:40 Taki jest świat 04:15 Na jedwabnym szlaku

TVN 7
05:00 Szkoła - program obyczajowy 06:05 Wiza na miłość 07:00 Wyluzuj, Scooby Doo! - serial animowany, USA 07:35 Głupi i głupszy II: Kiedy Harry poznał Lloyda - film komedia, USA 2003, reż. Troy Miller, wyk. Derek Richardson, Eric Christian Olsen, Rachel Nichols, Cheri Oteri, Luis Guzman, Mimi Rogers 09:20 Ten moment - program obyczajowy 10:30 Ukryta prawda - program obyczajowy 15:35 Mickey Niebieskie Oko - film komedia, Wielka Brytania/USA 1999, reż. Kelly Makin, wyk. Hugh Grant, James Caan, Jeanne Tripplehorn, Ruby Young, James Fox, Joe Viterelli, Gerry Becker 17:45 Gremliny II - film S-F

20:00 Świat w ogniu - film sensacyjny, USA 2019, reż. Ric Roman Waugh, wyk. Gerard Butler, Morgan Freeman, Jada Pinkett Smith, Lance Reddick, Piper Perabo, Nick Nolte, Frederick Schmidt 22:40 Bogowie - film obyczajowy, Polska 2014, reż. Łukasz Palkowski 01:00 Śmierć nadejdzie dziś - film horror, USA 2017, reż. Christopher Landon, wyk. Jessica Rothe, Israel Broussard, Ruby Modine, Charles Aitken, Laura Clifton 03:05 Nagi instynkt przetrwania 04:10 Druga strona medalu - talk show

TV 4
06:00 Galileo 07:00 Wielkie tajemnice historii 07:55 Najslawniejsze ucieczki 08:55 Galileo 10:55 Gwiazdy Kabaretu 11:25 I kto to mówi 2 13:00 Ekstremiści 15:00 Magnum: Detektyw z Hawajów 17:00 Łowcy Skarbów. Kto da więcej 20:00 Kariera Nikosia Dyzmy 22:15 Klucz do wieczności. Miliarder Damian Hale przywykł do tego, że ma pełną kontrolę nad swoim życiem i zbudowaną od zera potężną nowojorską firmą. Gdy dowiaduje się, że ma raka, desperowany przystaje na propozycję niejakiego Albrighta, który oferuje mu przeniesienie jego świadomości i umysłu do ciała młodszego o kilka dekad mężczyzny. 00:50 Pablo Escobar: Początek i koniec 02:45 Śmierć na 1000 sposobów 03:05 Interwencja

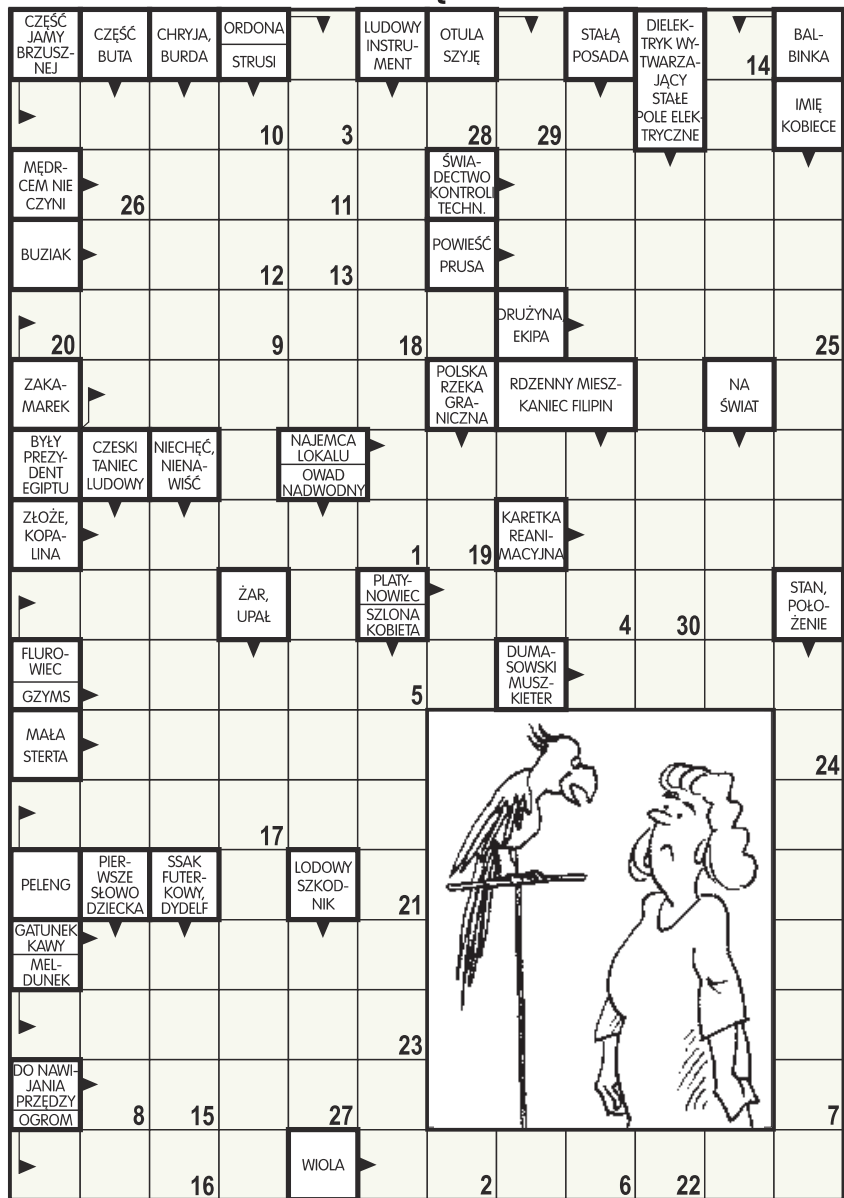
09:30 Msza święta z Jasnej Góry 10:35 Przegląd Katolickiego Tygodnika „Niedziela” 10:40 Muzyczne chwile 11:00 XXIV Ogólnopolska Pielgrzymka PKRD 15:00 Wieś - to też Polska 16:00 Informacje dnia 16:10 Koncert życzeń 16:45 Sekrety mnichów 17:00 Zostań Żołnierzem RP 17:15 Muzyczne chwile 17:30 Sól Ziemi 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Moja katolicka rodzina 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzną 21:00 Apel Jasnogórski 21:20 Informacje dnia 21:40 Retrospekcja 21:45 Stan Bezpieczeństwa Państwa 21:55 Święty na każdy dzień 22:00 Żółw błotny. Osobliwy relikw polskiej przyrody



ROZRYWKOWE TO I OWO nr 318

Redaguje:
Władysław Firlik

1. MĄDRY PTAK

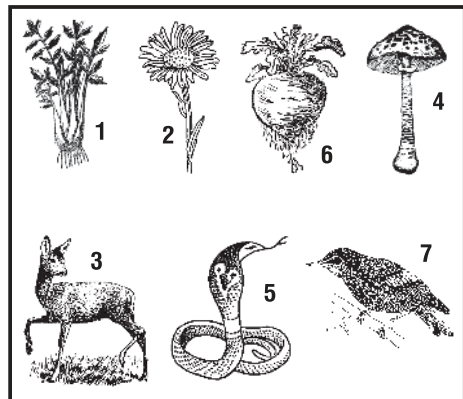
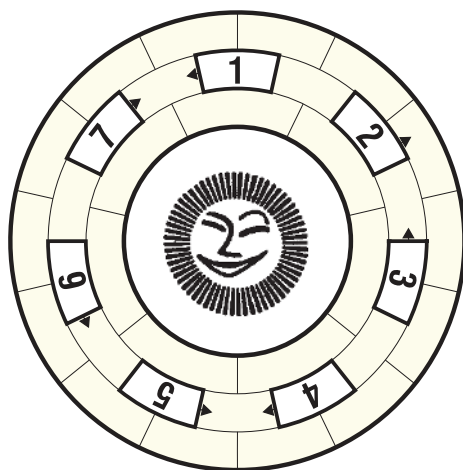


Litery z pól ponumerowanych od 1 do 30 utworzą wypowiedź papugi.

7. PALINDROM

Obsada biegu świetna, więc wątpię, czy podopieczny mój będzie w stanie zwyciężyć; jednak sądzę, że można dać / szans na wygranie.

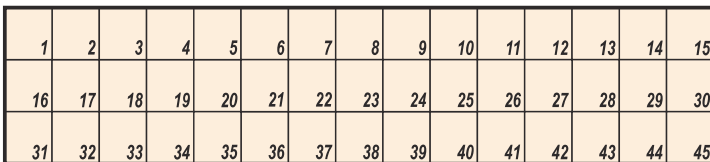
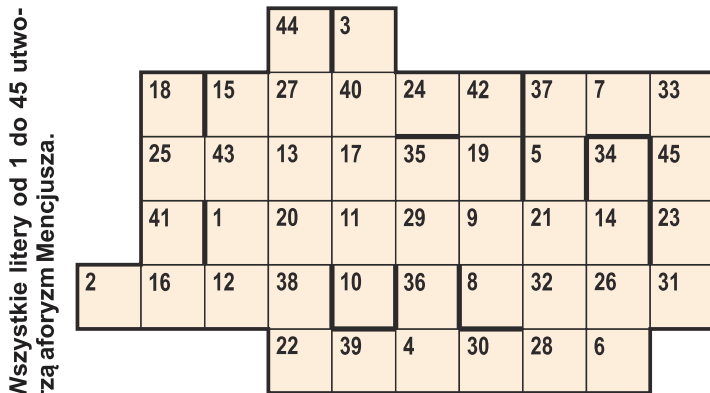
10. WIRÓWKA OBRAZKOWA



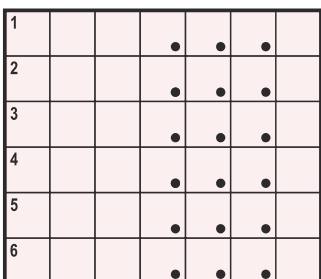
Wpisz do diagramu prawoskrętnie wszystkie nazwy rysunków tak, aby bezbłędnie powstało rozwiązanie zadania.

ROZRYWKOWE TO I OWO
KUPON - 318

8. KRZYŻÓWKA-SZYFR



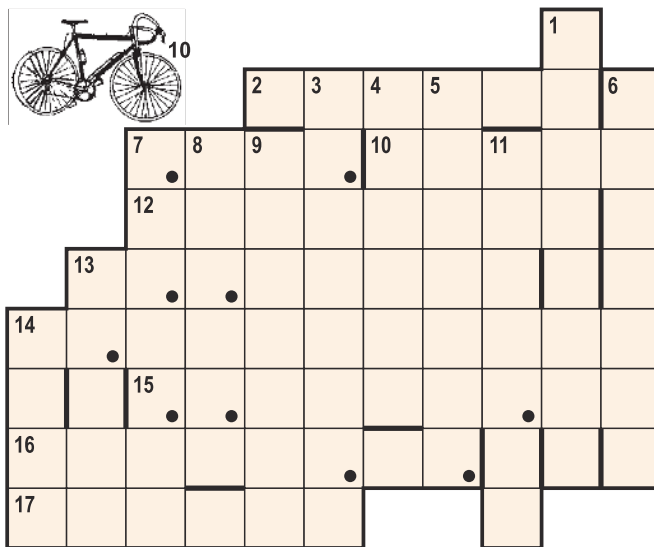
POZIOMO: 15) symbol pokoju, 37) świętojańska w czerwcu, 25) koncepcja, 1) zaopatrzenie sklepu, 2) twórca podstępu z koniem trojańskim, 8) Zimińska-Sygietyńska, 22) kuzyn poręczki.
PIONOWO: 18) sprowadzenie dużej ilości zwierząt w jedno



13. PALINDROM

Udzielili misiowi sprzecznych informacji kot i pies w ważnej sprawie na pewnej kolacji. Pies wszak stroni od kłamstwa - miś pomyślał nocą - / rzecz jasna! Ale po co?

2. KRZYŻÓWKA



Litery z pól zaznaczonych czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

POZIOMO: 2) przykrywka na butelce, 7) minerał o doskonałej łupliwości, 12) bada układ nerwowy, 13) Tadeusz (1925-85), grał w serialu „Doktor Murek”, 14) autor bajek, 15) sztambuch, 16) idylla, 17) pokerowy pojazd.

PIONOWO: 1) opowiadanie, które w całości ma sens przenośni, 3) alkaloid w roślinach psiankowatych, 4) dziecko maciory, 5) artysta występujący solo, 6) tryton 7) strzelec wyborowy, 8) płótno bawełniane, 9) tyle ma werwy, że robi bez przerwy, 11) spis spraw sądowych, 13) naczynie do prania bielizny, 14) góral z Pirenejów.

3. KALAMBUR Z HOMONIMEM

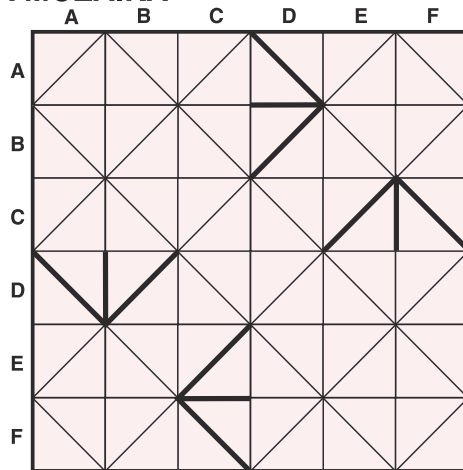
Sagan, ssak, dawna _____, przed tą kuchnią Boże _____.

4. KALAMBUR

Dwójek rzeka, miły płynie, była życia darowaniem.

5. MAGICZNA MOZAIKA

- A) Frank (zm. 1998), amerykański piosenkarz ★ hebel,
B) przodek ★ wielka bryła kamienna,
C) przewóz towarów,
D) chroniony grzyb wydzielający woń padliny,
E) gościniec ★ rodzaj czcionki,
F) „Archipelag ...”, epicko-dokumentalne dzieło Solżenicyna ★ pompa strażacka.



6. ANAGRAM

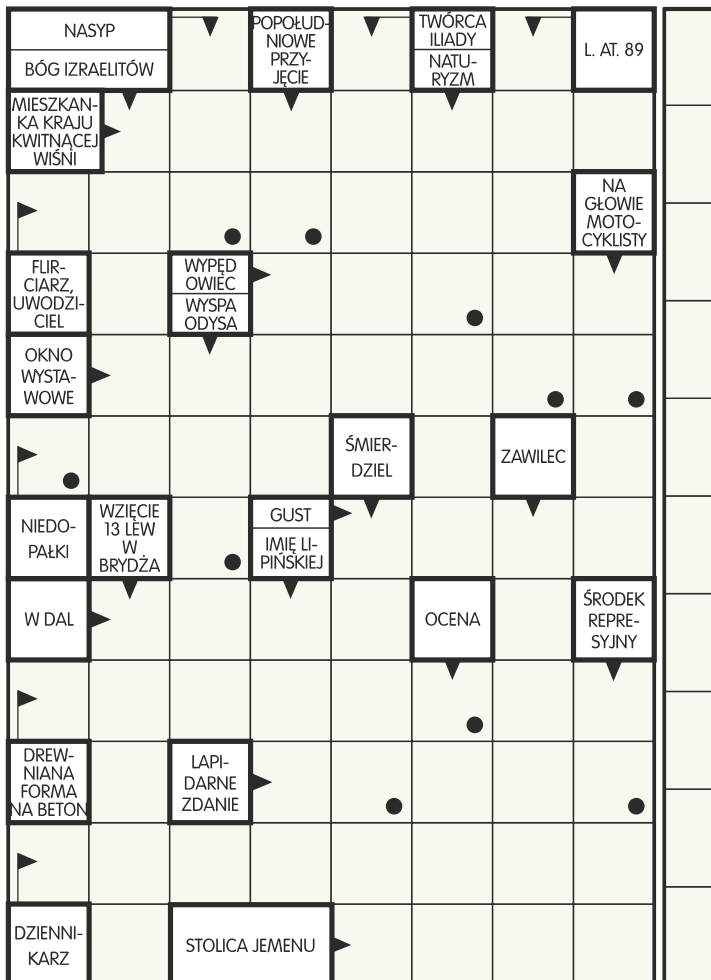
Ja ___ / ___ sobie, dziewczyno, przecież wyglądasz tak _____, aż serce mocniej zabiło i nie wytrzyma, _ / _____.

9. INTRUZ

525	273	492	374	909	873
372	249	921	504	729	672

Która z powyższych liczb nie pasuje do pozostałych?

11. PANORAMKA



Litery z pól zaznaczonych czytane kolejno rzędami, utworzą rozwiązanie



OBWIESZCZENIE o wydaniu decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej

Na podstawie art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (t. j. Dz. U. z 2023 r., poz. 755) oraz art. 11f ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t. j. Dz. U. z 2023 r., poz. 162) **zawiadamiam,**

że na wniosek Zarządu Powiatu w Legionowie, z siedzibą w Legionowie, przy ul. Sikorskiego 11, z dnia 16 marca 2023 r., została wydana, w dniu 12 czerwca 2023 r. decyzja nr 474/23 (znak sprawy WA.6740.234.2023.AR) o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej polegającej na: rozbudowie drogi powiatowej 1819W – "rozbudowie skrzyżowania drogi powiatowej 1819W – ul. Jagiellońskiej z drogą gminną ul. Mickiewicza w Legionowie wraz z infrastrukturą techniczną", na terenie działek o nr ewid.: - przed nawiasem podano numer działki ulegającej podziałowi, w nawiasie nr działek po podziale, wytyśzczone działki przeznaczone na realizację inwestycji drogowej: 8/1 (8/3, 8/4, 8/5), 68/3 (68/4, 68/5), 14/2 (14/4, 14/5), 23/3 (23/5, 23/6), 23/4 (23/7, 23/8), 64/3 (64/5, 64/6), 70/2 (70/9, 70/10), 14/3, 64/4, 14/1, 16/1, 64/1, 70/1 obręb 38; 212/1 (212/10, 212/11), 213/1 (213/11, 213/12), 214/10, 214/6 obręb 65 w miejscowości Legionowo, gmina Legionowo.

W związku z powyższym zawiadamia się, iż z treścią w/w decyzji strony postępowania mogą zapoznać się w Wydziale Architektury w Starostwie Powiatowym w Legionowie (Legionowo, ul. Sikorskiego 11, piętro V, w godzinach pracy Urzędu: poniedziałek w godz. 8⁰⁰–18⁰⁰, wtorek – piątek w godz. 8⁰⁰–16⁰⁰).

Zawiadomienie stron uważa się za dokonane po upływie 14 dnia od daty publicznego ogłoszenia.

Od decyzji przysługuje stronom odwołanie do Wojewody Mazowieckiego za pośrednictwem Starosty Legionowskiego, w terminie 28 dni od dnia publicznego ogłoszenia.

z up. STAROSTY
Łukasz Kucharzewski
Naczelnik Wydziału Architektury

TRANSPORT SANITARNY

SZAGMA

tel.503 921 900

transportszagma@gmail.com



USŁUGI

REMONTOWO-BUDOWLANE

Planujesz remont, wykończenie wnętrza?

Czekamy na Twój telefon!

*Posiadamy długoletnie doświadczenie
w pracach remontowo - budowlanych.*

Wykonujemy: ścianki działowe, szpachlowanie,
gładzie, malowanie, płytki, panele.

Solidne wykonanie i rozsądne stawki!

Tel. 665 527 683

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

PRACA

dam pracę

■ Praca w ochronie Nowy Modlin dla osób z orzeczeniem o niepełnosprawności. Umowa o pracę. Doświadczenie niewymagane. Tel. 882 825 886 NDM 53067

■ Przyjmę do pracy, pracownik fizyczny, pomocnik, mechanik maszyn przemysłowych. Praca w NDM. 730 604 071 LEG 53077

■ Tartak zatrudni kierowcę, magazyniera
Wymagania:
- prawo jazdy kat. B
- uprawnienia na wózki widłowe
- odpowiedzialność w powierzonych czynnościach.
Więcej informacji pod nr tel. 604-214-567 PUL 53091

■ Tartak zatrudni operatora ładowarki teleskopowej.
Zakres obowiązków:
- sortowanie drewna według średnic i zamówień
- podwożenie/odwożenie surowca.
Więcej informacji pod nr tel. 604-214-567 PUL 53090

szukam pracy

■ Posprzątam działkę.
Tel: 793-319-650
LEG 53068

AUTO-MOTO

sprzedam

■ KUPIĘ KAŻDE AUTO OSOBOWE DOSTAWCZE BUSY MOTORY SKUTER QUADY KAMPERY ORAZ PRZYCZEPY CAMPINGOWE NATYCHMIASTOWY ODBIÓR SZYBKA WYCENA NAJLEPSZE CENY NA RYNKU ZAŚWIADCZENIA DO KASACI MOGĄ BYĆ BEZ OPŁAT I Z OPŁATAMI SKORODOWANE NIE NA CHODZIE ORAZ ŁADNE I W PEŁNI SPRAWNE 507-188-144 LEG 52818

EDUKACJA

korepetycje

■ Doświadczony nauczyciel matematyki - szkoła podstawowa, ponadpodstawowa - skutecznie.
Tel: 506710424
LEG 52978

ZDROWIE

inne

NZZ
Art. Rehabilitacyjne
Opieka nad chorym
Art. Ortopedyczne
Wózki inwalidzkie
Chodziki
Balkoniki
Kule inwalidzkie
Łóżka dla chorych
Produkty stomijne
Produkty dla Amazonek

■ Sklep Medyczny Samo Zdrowie
Art. rehabilitacyjne, opieka nad chorym, art. ortopedyczne, wózki inwalidzkie, chodziki, balkoniki, kule inwalidzkie, produkty stomijne, łóżka dla chorych, produkty dla amazonek. Legionowo, ul. Zegrzyńska 1d 736 655 545 facebook.com/SklepMedyczny-Legionowo leg 52969

SPORT i URODA

TURYSTYKA

USŁUGI

remont i budowa

■ Docieplanie Budynków Szybko
Tanio Solidnie 502 053 214
PUL 52814

■ Glazura solidnie 602670035
NDM 52960

■ Malowanie, tapetowanie, remonty, osobiście 694065757
LEG 52817

INTERCARS

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

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

TEL. 991



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

POWIAT NOWODWORSKI			
Data	gmina, miejscowość nazwy i zakres numerowy ulic	Numer i nazwy stacji	Wyłączenia w godzinach
19.06.2023	Legionowo ul. Adama Mickiewicza od 1 do 10, 12, 12B pl. Tadeusza Kościuszki 27, 27A, 27B	04-0783 (LEGIONOWO MICKIEWICZA)	08:30-14:00
10.06.2023	Wólka Radzyńska ul. Leśna 54, 54A, 54B, 54C, 56A, 56B, 58, 60	12-0468 (WÓLKA RADZYŃSKA 6)	10:00-14:00

POWIAT NOWODWORSKI			
Data	gmina, miejscowość nazwy i zakres numerowy ulic	Numer i nazwy stacji	Wyłączenia w godzinach
19.06.2023	Pomiechówek ul. Lotników 19, 19A, 23	ul. Lotników 19, 19A, 23	11:00-15:00

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



Słodkie Marzenia

Pracownia tortów artystycznych

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

tel.515 135 884

Więcej zdjęć na

www.slodkiemarzenia.com

Torty malowane, przestrzenne
z ręcznie robionymi figurkami.

Ciasto tylko z najlepszej jakości składników!



III miejsce w Mistrzostwach Europy w Dekoracji Tortów!



■ Remonty mieszkań, glazura, terakota, hydraulika, elektryka. Poprawy glazurnicze. Krótkie terminy. 501184279 LEG 53076



ZŁOTA RĄCZKA - usługi budowlane, hydrauliczne, elektryczne, mniej niż i większe remonty. Szybko, tanio i solidnie. Referencje. 735953829
LEG 52638

ogrodnicze

**WYCINKA DRZEW
METODĄ ALPINISTYCZNĄ**
-SEKCYJNA WYCINKA DRZEW
-PRZECINANIE PRZESWIETLANIE KORONY DRZEW
-USUWANIE DRZEW GAŁĘZI KONARÓW MARCOWYCH
-USŁUGI REBAKIERZ, ZREBKOWANIE GAŁĘZI I WYWOZ WYROBKÓW
698 991 470
Z PODNOŚNIKA, MIEJSCA TRUDNO DOSTĘPNE, PROFESJONALNIE
LEG 52579

■ Wycinka drzew metodą alpinistyczną, sekcyną wycinka drzew, przycinanie, przesiewianie koron drzew, usuwanie martwych drzew, gałęzi, konarów, usługi rebaikiem, zrebkowanie gałęzi oraz wywóz urobku
Z PODNOŚNIKA, MIEJSCA TRUDNO DOSTĘPNE, PROFESJONALNIE
698-991-470
LEG 52579

inne



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

BIZNES

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam działkę

■ Sprzedam działkę budowlaną 1370 m2 ogrodzona media. Rądzew. Tel: 602 804 526
LEG 53063



■ Sprzedam działkę budowlaną w Chotomowie 4651 m 2, dojazd od ul. Gdańskiej. Działka objęta jest planem zagospodarowania przestrzennego. Teren ten jest oznakowany MN - dopuszczona jest zabudowa mieszkaniowa jednorodzinna, domy wolnostojące i bliźniacze, dopuszczona jest również działalność usługowa, nie uciążliwa dla środowiska. Na działce są młode drzewka (samosiejki) i kilka starszych dębów i sosen. Można zbierać prawdziwki. Działka od strony wschodniej sąsiaduje z łąką. Położenie, drzewa i rozmiar terenu dają tu przyjemne poczucie bycia na uboczu, w przyrodzie; a jednocześnie stacja, usługi, czy inne domy mieszkalne są bardzo blisko. Do stacji kolejowej 10 min. piechotą lub 3 min. samochodem. Do Warszawy 35min. samochodem. Do Jeziora Zegrzyńskiego 20min samochodem. Cena 280 zł za m2
Tel 502055002
LEG 53015

■ Sprzedam działkę pod zabudowę mieszkaniowo-usługową W-wa Płudy ul. Wąsuszewska 1760 m.kw. Tel. 666 390 939

kupię nieruchomość

■ Kupię za gotówkę mieszkanie do remontu w Nowym Dworze Mazowieckim do 45m2 tel. 605-325-056
NDM 52741

do wynajęcia

■ Do wynajęcia w Pułtusku mieszkanie dla kobiety b. tanio 509661909
PUL 53081



■ Kwatery pracownicze, pokoje 2,3,4 osobowe. Wifi, parking. 500-202-252. Skrzyszew LEG 53095

■ Nowy Dwór Maz. lokal użytkowy 110m2 na hurtownię lub działalność rzemieślniczą 22 775 23 81 NDM 52992

ROLNICTWO

inne

■ Dotacja unijna z programu „Modernizacja Gospodarstw Rolnych” – obszar D. Termin naboru wniosków czerwiec, lipiec 2023 r. Nowa kwota wsparcia 250 tys. na zakup nowych maszyn rolniczych. Wypełnianie wniosków, dojazd do rolników tel. 795931529 PUL 53099

ZWIERZĘTA

na 4 łapy



■ Jugo to dużej wielkości 2-latek w typie wyżła. Trafił do Nas 04.06.2023 z terenu gminy Leoncin, z miejscowości Osniki. Łagodny i kontaktowy psiak czeka na swoją rodzinę. Tel: 795 845 242, fundacjapsom.pl LEG 53094



■ Marcepan to młody, niewielki psiak, który przybył do Nas 06.06.2023 z Sowiej Woli gm. Czosnów. Maluch od pierwszych chwil łasi się i nadstawia brzuszek do głaskania. Kogo ogromny pieszczoł? Tel: 795 845 242, fundacjapsom.pl LEG 53093



■ Pola to niewielka sunia w typie teriera, znaleziona na terenie gminy Błonie 05.06.2023. Psina biegła w tych okolicach już od kilku tygodni. Pola jest bardzo wystraszona, unika kontaktu z człowiekiem. Mam nadzieję na szybkie odnalezienie właściciela. Tel: 795 845 242, fundacjapsom.pl LEG 53092

UROCZYSTOŚCI

organizacja imprez



■ RESTAURACJA LEGIONOWSKA; chrzciny, komunie, stypy, urodziny, uroczyste obiady, romantyczne kolacje, catering. Tel. 505-360-809, www.legionowska.pl LEG 52607

MATRYMONIALNE

KOMUNIKATY

RÓŻNE

■ Dnia 6.06.2023 w SKM S3 zagubiono kartę miejską o nr 102 06821956. Znalazłeś zadzwoni 501485958 LEG 53088

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

AUTO NAPRAWA
• MECHANIKA • GEOMETRIA • CZĘŚCI
• WYWAŻANIE KÓŁ • KLIMATYZACJA
Adam Szczypkowski ☎ 605 94 91 91
05-110 JABŁONNA UL. WYGONOWA 1
pn. - pt.: 8:00 - 17:00 **022 782 49 10**

WYCINKA DRZEW METODĄ ALPINISTYCZNĄ
- SEKCYJNA WYCINKA DRZEW
- PRZYCINANIE PRZEŚWIETLANIE KORONY DRZEW
- USUWANIE DRZEW GAŁĘZI KONARÓW MARTWYCH
- USŁUGI RĘBAKIEM, ZRĘBKOWANIE GAŁĘZI ORAZ WYWÓZ UROBKU
698 991 470
Z PODNOŚNIKA • MIEJSCA TRUDNO DOSTĘPNE • PROFESJONALNIE

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

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

MOTOKLINIKA
mgr inż. Zbigniew Książek
MECHANIKA I ELEKTRYKA SAMOCHODOWA
WSZYSTKICH MAREK
Legionowo, Ul. Wrzosowa 11a
tel. 22 784 44 50, 504 688 558 **www.motoklinika.auto.pl**

Rolety, Verticale, Moskitiery
tel. 608 682 772
Pomiar i wycena Gratis!

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

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

INFORMACJA
Na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2023 r. poz. 344 tj.) Zarząd Powiatu w Legionowie informuje, że w siedzibie Starostwa Powiatowego w Legionowie (ul. Sikorskiego 11, 05-119 Legionowo) wywieszony zostaje na okres 21 dni, tj. od 13 czerwca do 4 lipca 2023r., wykazy nieruchomości przeznaczonych do oddania w najem w trybie bezprzetargowym.

KUPON NA DROBNE ZA 1 GROSIAK
WYPEŁNIJ DRUKOWANYMI LITERAMI WPISUJĄC W KRATKĘ JEDNĄ LITERĘ ROBIĄC ODSTĘP MIĘDZY WYRAZAMI

☐ SZUKAM PRACY
☐ ODDAM ZA DARMO

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

Zlecający
(Tylko do wiadomości redakcji)

imię _____
nazwisko _____
ulica _____
numer domu _____
kod, miejscowość _____
podpis _____

KUPON JEDNORAZOWY

NFZ
Sklep Medyczny Legionowo
SKLEPY MEDYCZNE SAMO ZDROWIE
Zegrzyńska 1d
736-655-545

Art. Rehabilitacyjne
Opieka nad chorym
Art. Ortopedyczne
Wózki Inwalidzkie
Chodziki
Balkoniki
Kule inwalidzkie
Łóżka dla chorych
Produkty stomijne
Produkty dla Amazonek

BETON TOWAROWY

SPRZEDAŻ
601 779 779

beton towarowy
wszystkich klas
beton mrozoodporny
beton wodoszczelny

drogiimosty.com.pl

Wytwórnia betonu i asfaltobetonu
Kacice 76, 06-100 Pułtusk
drogiimosty@drogiimosty.com.pl

PREFABRYKATY BETONOWE

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

Szeroki wybór prefabrykatów betonowych w tym:
błocki betonowe
elementy ogrodzeniowe
kostka brukowa

BRIX
Producent prefabrykatów betonowych
Kosowo 134, 05-190 Nasielsk
tel. 22 333 50 10 **brixnet.pl**



Mistrzostwa Polski Seniorów w szpadzie w Chotomowie



W dniach 3-4 czerwca 2023 r. serce polskiej szermierki biło w Chotomowie, w hali sportowej OSiR Jabłonna, gdzie odbywały się indywidualne i drużynowe Mistrzostwa Polski Seniorów w szpadzie. Podczas dwudniowych rozgrywek zmierzyło się ze sobą blisko 200 zawodniczek i zawodników z całej Polski.

Za nami mnóstwo emocji, wzruszeń i sportowej rywalizacji w duchu Fair Play! Dzięki współpracy władz gminy, Ośrodka Sportu i Rekreacji w Jabłonie i Uczniowskiego Klubu Sportowego FENIKS Gmina Jabłonna staje się stopniowo coraz ważniejszym punktem na szermierczej mapie Polski. Działamy i rośniemy w siłę!

Dziękujemy wszystkim szacownym gościom, którzy zaszczylili nas swoją obecnością, a przede wszystkim uczestniczkom i uczestnikom, którzy tak licznie przybyli do Chotomowa, by stanąć w szranki i walczyć o mistrzostwo. Serdeczne gratulacje dla zwycięzców!





PKPCARGO Service

Zdobądź **BEZPŁATNIE** nowy zawód w branży kolejowej
– BRAK OGRANICZEŃ WIEKOWYCH.

PKP Cargo Service to spółka nr 1 na rynku – od lat przynosi zyski!

Dołącz do naszego zespołu, wybierając karierę w jednym z wielu oferowanych przez nas zawodów kolejowych:

- | | | |
|---------------|----------------|--------------------|
| 1. Automatyk | 4. Ustawiacz | 7. Rewident taboru |
| 2. Maszynista | 5. Toromistrz | 8. Dyżurny ruchu |
| 3. Manewrowy | 6. Nastawniczy | 9. Inne |

Nasza Spółka prowadzi działalność operacyjną w ośmiu województwach: mazowieckim, śląskim, małopolskim, dolnośląskim, zachodniopomorskim, pomorskim, wielkopolskim, opolskim.

Oferujemy pracę w stabilnym zespole, pewne i atrakcyjne wynagrodzenia (pensje, dodatki i premie miesięczne), stałą możliwość szkolenia i awansu.

Dofinansowujemy studia i kursy, prywatną opiekę zdrowotną oraz pakiety Multisport. Fundujemy bardzo wysokie zniżki na zakup biletów kolejowych dla pracowników i członków ich rodzin.

Dofinansowujemy wypoczynek. Z okazji Święta Kolejarza – 25 XI – pracownikom przysługuje dodatkowy dzień wolny od pracy.

Zadzwoń: 519 647 625

Aktualne ogłoszenia o naborach publikujemy na:

www.pkpcargoservice.com/kariera/na-jakie-stanowiska-rekrutujemy



PREFABRYKATY BETONOWE

BUDOWNICTWO PREFABRYKOWANE

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

Szeroki wybór prefabrykatów betonowych w tym:

błoczeki betonowe
elementy ogrodzeniowe
kostka brukowa

 **BRIX**

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

brix.net.pl

FESTIWAL LEKTUR SZKOLNYCH

IV Powiatowy Festiwal Lektur Szkolnych przeszedł już do historii. Zapisał się w annałach CZWÓRKI im. Ireny Szewińskiej złotymi zgłoskami jako ciekawe spotkanie artystyczne doskonale przygotowane i przeprowadzone

Konkurs – scenka z lektury szkolnej – „Książki, które nas łączą” przebiegał w dwóch kategoriach: klasy IV-VI i VII-VIII. Przystąpiło do niego pięć szkół: w kategorii klas młodszych – PSP im. Jana Pawła II w Płocochowie i PSP nr 2 im. Henryka Sucharskiego; w kat. klas starszych: Społeczna Szkoła Podstawowa w Gzach,

PSP nr 3 im. Tadeusza Kościuszki oraz PSP nr 4 im. Ireny Szewińskiej. Uczniowie płocochowskiej szkoły w składzie: Mateusz Melnicki, Karol Matusiak, Franciszek Waszkiewicz, Wojciech Markuszewski i Przemysław Kurpiewski zaprezentowali scenkę z „Szatana z siódmej klasy” Kornela Makuszyńskiego pt. „Lekcja historii”, Maria Kisiel i Hanna Madeja pokazały się w scenie „Magiczna przemiana” wyjętej z „Tajemniczego ogrodu” autorstwa F. H. Burnetta.

Uczniowie klas starszych posilkowali się scenami z czerpniętymi z „Oskara i pani Róży” Erica-E. Schmita. Wiktor Balańska, Igor Milewski, Aleksandra Niesłuchowska,

Paulina Ochtabińska i Alicja Kępczyńska wystąpili w odsłonie pt. „Problemy z dziewczynami”; Kinga Jaskulska, Kacper Gilert i Amelia Żuk w „Niezbadane są drogi, na których Bóg odnajduje człowieka”; Katarzyna Dziubińska i Mikołaj Czyżewski w „Szalonej Panie Bożej”.

Jury w składzie: Izabela Sosnowicz-Ptak – przewodnicząca, Bożena Potryaj i Grażyna M. Dzierżanowska przyznało następujące nagrody: PIERWSZE dla PSP2 i PSP3 w Pułtoku; DRUGIE – PSP w Płocochowie i SSP w Gzach; trzecią PSP 4 w Pułtoku. Jednocześnie szczególnie podkreśliło artyzm scenicznej wypowiedzi zespołu z TRÓJKI – „Niezbadane są drogi, na których

Bóg odnajduje człowieka” oraz DWOJKI – „Magiczna przemiana”.

Uczestników konkursu przygotowały panie: Beata Załoga (PSP2), Barbara Echalik-Linka, Monika Bąk (PSP3), Bogumiła Morawska-Koc (SSP Gzy), Barbara Ciesielska (PSP4) i Aleksandra Sklep-kowska i Joanna Janczak (PSP Płocochowo).

Dyrektor Krzysztof Łachmański, zwracając się do uczestników konkursu i nauczycieli:

- Dziękuję wam, że wzięliście udział w tym projekcie, dziękuję zespołowi przedmiotów humanistycznych pod kierunkiem p. Ewy Jabłonowskiej; Beacie Milczarczyk, Barbarze Ciesielskiej, Katarzynie Kaźmierczak oraz p. Agnieszce Golbie, które cztery



lata temu wpadły na pomysł projektu, zainspirowane tym, że coraz rzadziej sięgamy po książki. A przecież książka jest źródłem wszystkiego, jest niezwykle ważna.

Zastępca burmistrza Mateusz Miłoszewski: - Dziękuję organizatorowi - SZKOLE nr 4 - za promowanie i upowszechnianie czytelnictwa

i to w różnych formach, np. plastycznych. Książka to coś wspaniałego, ja jestem cały czas przy książce, a szczególnie w wakacje i podczas urlopu. Dzięki niej wyłączamy się z codzienności, przenosząc w inne światy.

Grażyna M. Dzierżanowska



KRÓTKA ROZMOWA O (NIE) WYCINANIU LASU

Rozmawialiśmy podczas ekologicznego pikniku rodzinnego zorganizowanego przez LO im. Piotra Skargi. Panowie reprezentowali Nadleśnictwo Pułtusk, a na pikniku wystawili narzędzia, którymi dawniej posługiwali się leśnicy



- Mamy na stoisku przedmioty, które mogą dać wyobrażenie o tym, jak ciężka była kiedyś praca leśników – powiedział TYGODNIKOWI Wiktor Krzyżak w obecności stażysty Grzegorza Żbikowskiego. – A te przedmioty to: stare numeratory, które służyły do nabijania numerów na drewno, cechówki, klupy, czyli średnicomierze, jeden z symboli branży leśno-drzewnej, też piły. A cechówki? Po nich wiadomo było, że drzewo było wyznaczone do ścięcia i nie zostało skradzione - miały znak lasów państwowych.

W UE POLSKA JEST KRAJEM O NAJWIĘKSZYM PROCENCIE LESISTOŚCI.

Od starych narzędzi przechodzimy do rozmowy, z marszu, o gospodarce leśnej, która popolicitemu zjadaczowi chleba – coraz częściej - kojarzy się z bezpardonowym wycinaniem lasów, stąd moje pierwsze pytanie.

Czy kilkadziesiąt lat temu padało mniej drzew w lasach państwowych niż obecnie? Proszę pani, po wojnie lesistość była na poziomie 17 %.

Lesistość?

Znaczący procent Polski pokryty lasami był w granicach 17%, aktualnie mamy 33 procent, czyli lesistość wzrosła.

Wzrosła dzięki nowym nasadzeniom, a stare drzewa idą pod piły.

To normalna kolej rzeczy. A ja myślałam, że stare i bardzo stare lasy to wartość nad wartościami... Takie dwustuletnie drzewa...

Powiem pani szczerze, że bardzo dużo jeździłem po kraju i kontrolowałem nawet takie stare drzewostany i drzew dwustuletnich jest bardzo

mało. A jeżeli już są takie kompleksy, to nadleśnictwa traktują je jako drzewostany zachowawcze i one są w stanie nietykającym. Jeżeli już mamy taki drzewostan, to on jest wyłączony z gospodarowania.

To skąd to myślenie, a nawet przekonanie, że ludzie lasu, tak się wyrażę, szkoda... lasom i prowadzą rabunkową gospodarkę leśną?

To jest tak, że wycięcie to chwila i to się rzuca po prostu w oczy, a las nowo posadzony rośnie i rośnie... I takie się wykreowało przekonanie ludzi wokół, że lasów ubywa. A tu niestety las jest odnawiany, systematycznie, z roku na rok. I tak w Polsce ta lesistość nie maleje, ma tendencję taką samą i to jest dobre. W Unii Europejskiej Polska tak naprawdę jest krajem o największym procencie lesistości.

To tak wygląda jakoby owo systematyczne odnawianie brane było za rabunkową gospodarkę...

Taki przykład pani podam. Mamy dużo dębów, piękny, duży

dąb. Na jego dole zrobiło się piękne odnowienie. I żeby to odnowienie poszło do góry, musi mieć światło i pożywienie, a tu ktoś nad nim jest i zabiera to światło i pokarm. I te drzewka zaczynają karłowacieć, robią się krzywe, deformują się, zatrzymują w rozwoju. Można tu posłużyć się przykładem sosny. Na jednym hektarze sadzi się około 10 tysięcy małych drzewek. I żeby do tzw. wieku rębności ten drzewostan doszedł, to uzyskujemy 300 drzew na ha. Bierzymy pod uwagę wiele czynników, takich jak: zgrzyżanie, szkodnictwo leśne, np. pozyskiwanie pędów sosnowych na syrop, warunki pogodowe, inne. I co ciekawe, kiedy dochodzi do odnawiania, to w pierwszym roku po wycięciu takiego drzewostanu nie sadzimy drzewek w tym samym miejscu – i to razi niezorientowanych – ze względu na zagrożenie szczelinamiakami. Czyszczenia, cięcia na tym terenie są dwójakiego rodzaju – wczesne i późne, mają charakter najpierw

negatywny, potem pozytywny, kiedy to popieramy najładniejsze drzewka. Kiedy one są odpowiednio prowadzone, mogą stać się drzewostanami albo gospodarczymi albo wyłączonymi, ale muszą przekroczyć sto lat. I one docelowo stają się naszą bazą nasienną. Drzewa wybierane są przez specjalną komisję NADLEŚNICTWA, a każdemu nadleśnictwu zależy, żeby takie drzewostany miały, bo później z nich uzyskują materiał sadzeniowy. Pozyskujemy szyszki, wieziemy do wyluszcarki i z tego sadzimy. To nie jest tak, że sadzimy przypadkowy materiał. Nie ma takiej opcji. Dzięki naszym cięciom mamy wyselekcjonowane drzewostany, odpowiednio w lesie oznaczone: czy to gospodarczy, czy wyłączony drzewostan.

A te stare sosny, dwustuletnie, nawet dwustupięćdziesięcioletnie, one nie są wycinane, aczkolwiek kiedy jest rok nasienny, nadleśnictwa są zobowiązane, żeby podtrzymać bazę nasienną tych drzewostanów, mimo że one są niekiedy niedoskonałe w kształcie, i muszą założyć uprawy pochodne.

GMD



Palimy papierosy na potęgę. Najczęściej palą... gospodynie domowe

Ani ostrzeżenia zdrowotne, ani makabryczne obrazki, ani zakaz sprzedaży papierosów mentolowych, ani nawet to, że papierosy podrożały – nic z tego nie sprawiło niestety, że palimy dziś mniej. Przeciwnie, palimy jeszcze więcej. Naukowcy z Polskiej Akademii Nauk podają, że papierosy pali już średnio co trzeci Polak. A przynajmniej tego jednego dnia w roku, w Światowy Dzień Bez Papierosa, warto rozstać się z tym zdradziecznym nałogiem. Co jednak zrobić, jeśli rzucamy i rzucamy, ale bez skutku?

Naukowcy z PAN podają, że pali 30,8% mężczyzn i 27,1% kobiet w Polsce. Z powodu palenia co roku umiera ponad 80 tys. z nas, z czego częściej niż co czwarty zgon (27 tys.) notuje się wśród kobiet.

Statystycznie co czwarty palacz określa swoją sytuację materialną jako „złą”. Nie powstrzymuje go to jednak przed kupowaniem papierosów. Polscy palacze kupują te najtańsze – dziś wśród nich królują te w cenie ok. 15 zł za paczkę. Na każde 10 sprzedanych paczek, 8 mieści się właśnie w tej cenie. Co gorsza, od 8 lat rok do roku nasi rodacy kupują i wypalają coraz więcej papierosów.

Niska cena papierosów – w Unii Europejskiej tańsze niż w Polsce można kupić tylko w Bułgarii – to jeden z wielu powodów, dla których palimy coraz więcej. Drugim jest nadal zbyt niska świadomość szkodliwości samego nałogu. Wielu palaczy w Polsce uważa, że palenie to „brzyd-

ki nawyk”, a nie choroba (nikotynizm) wymagająca leczenia. Wielu palaczy jest też przekonanych, że to nikotyna szkodzi im najbardziej, podczas gdy największym zagrożeniem dla zdrowia ich oraz osób w ich otoczeniu – jest dym papierosowy. Nikotyna silnie uzależnia, ale nie powoduje np. raka czy przewlekłej obturacyjnej choroby płuc, które są jednymi z najczęstszych przyczyn zgonów wśród palaczy.

Kolejnym powodem jest to, że palaczy w Polsce często nie stać na zakup leków wspierających rzucanie palenia, ani nawet na kupno preparatów nikotynozastępczych, czyli plastrów lub gum nikotynowych. Nie są one refundowane przez NFZ.

W dużo lepszej sytuacji są dzisiaj np. palacze w Czechach czy w Wielkiej Brytanii. Rządy tych państw przeznaczają duże środki na profilaktykę palenia, zachęcając palaczy do rzucenia papierosów lub przejścia na mniej szkodliwe w ich oce-

nie produkty z nikotyną: e-papierosy lub podgrzewacze tytoniu, które wydzielają zdecydowanie mniej szkodliwych i rakotwórczych związków niż papierosy. Niektóre państwa nawet refundują je palaczom chcąc, żeby jak najszybciej przestali palić zwykłe papierosy. Tymczasem u nas, jak podaje raport PAN, do używania e-papierosów przyznaje się prawie 5% społeczeństwa, a z podgrzewacza tytoniu korzysta 4%. Papierosy pali 29% z nas.

Większość palaczy mieszka głównie w mniejszych miejscowościach i miasteczkach. Wiedza o istnieniu produktów innych niż papieros jest w nich stosunkowo niewielka. Co więcej, wielu palaczy w Polsce błędnie uważa, że po prostu nie stać ich na zakup e-papierosa czy podgrzewacza tytoniu. Kiedyś ceny tych urządzeń dochodziły do nawet ok. 300 zł. Dziś, w miarę upowszechnienia się nowych technologii, wyraźnie spadły. Przykładowo, jeden z najnowszych podgrzewaczy tytoniu, lil solid ez, to dla polskiego palacza wydatek rzędu ok. 50 zł.

Czy e-papierosy i podgrzewacze tytoniu są szkodliwe dla zdrowia? Zdecydowanie tak i nie ulega to żadnej wątpliwości. Ale czy szkodzą palaczowi tak samo, co papieros? Zdecydowanie nie. Według badań brytyjskich czy amerykańskich naukowców są one wyraźnie mniej toksyczne niż papierosy. Zamiast dymu wydzielają tzw. aerozol nikotynowy, który nie obciąża tak organizmu palacza, co wdychanie dymu z papierosa, ponieważ nie ma w nim np. substancji smolistych.

W Światowym Dniu bez Papierosa nie warto jednak szukać żadnych wymówek i półśrodków – i pożegnać ten nałóg raz na zawsze!



MOŻE SYN W KOŃCU ODU CZY MNIE PALIĆ?

Mam już 70 lat na karku, a papierosy palę ze 20. Paczkę dziennie. Pali też mój syn, już 43 latek. Parę razy próbowaliśmy rzucić razem, ale jakoś nigdy nie wychodziło. Syn kupował nam nawet tabletki i plastry – nic nie zadziało. Raz, jak przyjechał do nas w odwiedziny, wyszliśmy zapalić. Ale syn zamiast papierosa wyjął z kieszeni coś innego. Wyglądało jak papieros obcięty na pół, ale wkładało się to w takie małe urządzenie. Powiedział mi, że to podgrzewacz tytoniu, który wziął na kilka dni na próbę z wysypki handlowej, gdzie mu też doradzili i wytłumaczyli, jak z tego korzystać. Chciał sprawdzić, czy pomoże mu to przestać palić papierosy. No i mniej się truć, bo podobno tej całej chemii w tym dużo mniej niż w papierosie. Syn twierdzi, że dzięki temu papierosów nie pali już od kilku dni. Zaciekawiona, spróbowałam sama i... no nie śmierdziało mi to papierosem. Dłonie też nie cuchną. Syn mi powiedział, że nie czuje też tego ciężaru na płucach, który miał po papierosie. Może jak nie rzucę tego nałogu w diabły, to sama spróbuję...? Halina, 70 lat

POWIAT LEGIONOWSKI
Przystań w sercu Mazowsza

NZOZ
legionowo

SZPITAL
mediq
PORADNIE SPECJALISTYCZNE



fot. Designed by prostooleh / Freepik

Bezpłatne badania

dla mieszkańców powiatu legionowskiego

Liczba miejsc ograniczona

PROFILAKTYKA:

nowotworów piersi **22 774 51 51** NZOZ Legionowo
ul. Sowińskiego 4

nowotworów jelita grubego
nowotworów gruczołu krokowego **22 774 26 40** NZOZ MEDIQ Legionowo
ul. Piłsudskiego 20

Program wczesnego wykrywania nowotworów wśród mieszkańców powiatu legionowskiego na lata 2023-2027

Szczegóły: powiat-legionowski.pl



Złote Pary w miejskim ratuszu

To był piękny jubileusz

W środę, 7 czerwca, w pułtuskim ratuszu odbyła się kolejna w tym roku uroczystość Złotych Godów. Burmistrz Wojciech Gregorczyk wręczył sześciu parom, przyznane postanowieniem Prezydenta

Rzeczypospolitej Polskiej, medale „Za długoletnie pożycie małżeńskie”.

Uroczystość Złotych Godów obchodzili:

**Teresa i Edward Ekszteinowie,
Krystyna i Józef Klimańscy,
Wiesława i Tadeusz Mielczarczykowie,**

**Halina i Jerzy Pogludowie,
Barbara i Edward Szczypińscy,
Jadwiga i Stanisław Tokarzewie.**

Burmistrz Wojciech Gregorczyk w imieniu własnym oraz samorządu Gminy Pułtusk złożył dostojnym Jubilatom najserdeczniejsze

gratulacje oraz życzenia wszelkiej pomyślności i zdrowia na kolejne, długie lata wspólnego pożycia.

W uroczystości wzięła również udział kierownik pułtuskiego Urzędu Stanu Cywilnego Bogumiła Przybyłowska oraz członkowie rodzin świętujących par. Przy takiej okazji nie mogło zabraknąć Marszu Mendelsona i tortu, serdecznych życzeń, pięknych kwiatów dla dostojnych Jubilatek, upominków i wspomnień.

źródło: pultusk.pl





ECO SKARGA

5 czerwca w Światowy Dzień Ochrony Środowiska odbył się w LO im. Piotra Skargi EKOLOGICZNY PIKNIK RODZINNY, dofinansowany w kwocie 30 tysięcy złotych przez Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska

- Jest to chwila, w której każdy z nas może zatrzymać się, odetchnąć i cieszyć się otaczającym światem – powiedziała dyr. Anna Majewska i powołując się na słowa Romy Ligockiej dodała: - „Piękno świata jest nam wszystkim jednakowo ofiarowane i dostępne. A jednak tak wielu nie potrafi go zobaczyć ani przeżyć”. Aurelia Michałowska, mazowiecka kurator oświaty, napisała w liście skierowanym do dyr. Majewskiej: „Przedsięwzięcie pod nazwą „Ekologiczny piknik rodzinny” to ważne wydarzenie w drodze do przyjaznego i godnego traktowania naszej ziemi. Ogromnie cieszy, że podejmiecie Państwo działania dotyczącego zagadnień, od których zależy wiedza, świadomość i przyszłość młodych ludzi w tym ważnym aspekcie”.

A jak był ważny, świadczy i rozmach, z jakim przygotowano piknik, i ilość jego uczestników oraz mnogość stoisk. Pierwsza jego część miała miejsce w hali sportowej, gdzie nagrodzono zwycięzców konkursów ekologicznych i gdzie licznie zgromadzona widownia wysłuchała minikoncertu MUZYCZNE INSPIRACJE - Z NATURĄ W TLE – piosenek nawiązujących do przyrody, a śpiewali: Karolina Fabisiak, Anna Jaworska, Vanessa Gosiewska, Mateusz Włodarczyk i śpiewający nauczyciel, chętnie

słuchany, Rafał Chmielewski. Sala była też miejscem spotkania młodzieży z instruktorem kulturystyki, sportów walki i samoobrony Sebastianem Wiśniewskim.

Stoiska ekologiczne rozłożyły się i w szkole, i na boisku. Budziły duże zainteresowanie, jak STREFA RELAKSU na świeżym powietrzu przed budynkiem LO. To o niej powiedziała dyr. Anna Majewska: - Mam nadzieję, że miejsce to pozwoli na relaks i będzie miało na naszą młodzież bardzo pozytywny wpływ.

- Tak, siedzimy w strefie relaksu, gdzie możemy odpocząć między lekcjami i spędzić czas na świeżym powietrzu z koleżankami i kolegami. Taką możliwość odpoczynku i relaksu będziemy mieć do końca roku szkolnego. Mamy przy leżakach książki z naszej biblioteki, więc można sobie również poczytać coś fajnego. Czy ktoś przysiadł? Tak, nauczyciele też siadają – każdy może się przysiąść i odpocząć – powiedziały TYGODNIKO- WI uczennice odpoczywające w strefie relaksu.

Teraz do GALERII ECO SKARGA, w której stoisko z eco biżuterią wykonaną przez uczniów SKARGI, np. ciekawy naszyjnik z kapsli butelkowych, oraz kącik zdrowej żywności i dań wegetariańskich, przygotowany pod kierunkiem p. Anny Nieścior. Tu sałatki, tortille

z pastą i łososiem, też ciasto, ciasteczka, I tort ze świeżymi owocami.

- Co najbardziej smakuje?

- pytam przy stole zapelnionym buteleczkami i kubkami.

- Jest zaciekawienie sokami, a mamy jeszcze jogurty i jabłka – informują mnie dwie Julki, Pieczychna i Piwowarczyk. Przedstawicielka firmy EDUKACJA EKOLOGICZNA z Łodzi: - Strefa rodzinnego pikniku ekologicznego sfinansowana jest ze środków Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Warszawie. No i właśnie szkoła wybrała naszą firmę do realizacji tego przedsięwzięcia. Zajmujemy się już około 10 lat organizacją tego typu eventów, stricte są to pikniki ekologiczne, warsztaty ekologiczne dla szkół, dla gmin. Częstość ciasteczkami ekologicznymi, ale to nie one są naszą atrakcją. Mamy stół multimedialny z gramami dotyczącymi ekologii; proponujemy zabawę w mistrza recyklingu, można sprawdzić swoją wiedzę na temat tego, czy dobrze sobie radzimy z segregacją odpadów. Kolejne stanowisko... tworzymy biżuterię z bawełnianej włóczki i to jest inspiracją do przerobienia starych ubrań na włóczkę właśnie, z której można wytwarzać biżuterię, breloczki, smyczki, dywaniki, nawet koszyki na zabawki. I kolejne stanowisko...



sadzimy bluszcz, malujemy doniczki ceramiczne, potem zabieramy to wszystko do domu. A dlaczego bluszcz? Bo on przez organizację NASA został wpisany na listę roślin, które warto mieć w domu; to naturalne oczyszczacze powietrza, które pomagają nam w walce ze smogiem. Łatwy w uprawie, każdy sobie z nim poradzi. No i stanowisko z naturalnymi środkami czystości. Tworzymy takie musujące kule udrażniające rury - z sody i kwasku.

Przy czyścidełkach zauważam Anielkę i Dominikę, wytwarzające własnoręcznie produkt do higieny urządzeń łazienkowych, sanitarnych.

Rowerzy produkujące prąd to również oferta zaproszonej na piknik firmy. Jest okazja do ścigania się przy tym rowerowym stoisku, wykorzystania siły mięśni nóg, bo żeby utrzymać równomiernie wszystkie zapalone żarówki należy na tymże rowerze nieźle pedałowac. - Tak uczymy

szanować energię elektryczną – objaśnia moja przewodniczka po stoiskach firmy EDUKACJA EKOLOGICZNA, pani Paulina.

Nadleśnictwo Pułtusk zanotowało swoją obecność na pikniku wystawką starych narzędzi leśniczych, np. piły ręcznej, którą uczniowie, szczególnie podstawówek, cięli dość grube konary. Nie zabrakło stanowisk Nadbużańskiego Parku Krajobrazowego i... WENECJI PUŁTUSK. - Nasze stoisko? Pokazujemy, między innymi, że sport i naukę można łączyć. Jesteśmy sportowcami, ale też chemikami i poprzez tak piękne pikniki ekologiczne chcemy zademonstrować uczniom, w jaki sposób funkcjonuje oczyszczanie ścieków, chcemy też zademonstrować proces szybkiej korozji, czyli, np. dlaczego łódzie na morzu rdzewieją – informuje mnie Bartłomiej Wasząnik, prezes WENECJI PUŁTUSK.

Wielkim zainteresowaniem cieszył się kramik z kremami

- do twarzy i pod oczy. Przy nim chemiczka, p. Danuta Pawlak. - Co my tu mamy? Przede wszystkim mamy dzięki uprzejmości pani Justyny Badetko, apteka BIOS; wszystkie te odczynniki farmaceutyczne są bardzo drogie i szkoły jest absolutnie na nie nie stać. Mamy więc za darmo eko bazę, cremobazę, a szkoła ufundowała kwas hialuronowy czy witaminę C. Zrobiłyśmy kosmetyki ekologiczne, czyli bez konserwantów, dla alergików, ale o bardzo dobrej wchłanianości. Przygotowałam, wraz z uczniami, 150 sztuk tych specyfików.

Opuszczam rozbrzmiewające gwarem boisko szkolne, dziękuję za towarzystwo wicedyrektor Beacie Czerniakowskiej - Koc, a dyr. Annie Majewskiej za zaproszenia na piknik, ciekawe wydarzenie.

Relacja i zdjęcia
**GRAŻYNA MARIA
DZIERŻANOWSKA**



BIEG ZE ŚWITEM

VII Bieg Trzeźwościowy o Puchar Burmistrza odbył się w ubiegłą niedzielę. Przy pięknej pogodzie, chętni udziału w zmaganiach sportowych spotkali się na miejskim stadionie

- Priorytetem Biegu Trzeźwościowego nie jest wyczyn sportowy, lecz jednocześnie ludzi, łączenie tych, którzy propagują trzeźwy styl życia. Bycie razem pomaga przetrwać w trzeźwości, też w trudnych momentach. To jest piękne i to buduje – powiedział nasz gazecie prezes Pułtuskiego Stowarzyszenia Trzeźwości SWIT Leszek Kowalewski, który duży nacisk kładzie na rekreację, stąd też spotkania SWIT-owców podczas wypraw rowerowych, kajakowych czy sportowych.

Zastępca burmistrza Mateusz Miłoszewski wystartował do biegu z numerem 77. Powiedział nam: – Moje wykształcenie sportowe powoduje, że bieg w każdej dyscyplinie gdzieś się tam przejawia i bieg zawsze był moją silną stroną, ale nie kochaną najbardziej, wolę sporty bardziej kontaktowe. Obecnie jednak pochłania mnie rower i dosyć regularnie jeżdżę na trasie Pułtusk

– Zatory, nieraz w stronę Obrzytego, Pawłówka, Szygówka, Bartodziej. Dzisiejszy bieg to raczej taki symboliczny, jedno kółko, ponieważ jestem po operacji wiązań krzyżowych po poważnej kontuzji.

VII BIEG przebiegał na dystansach: 400 m, 800 i 5 tysięcy metrów. Do ostatniego stanęło czterech mężczyzn, wśród nich Robert Gajda, który z bieganiem jest za pan brat. Przed startem żartobliwie zwrócił się do trzech pozostałych zawodników: - Przyrzycie mi się z przodu, bo na trasie będziecie widzieć tylko moje tyły. Na pytanie, czy wygra bieg, powiedział: - Chyba nie powinienem, ale wygram. Tak, nie będę miły, wygram!

W zawodach brali udział dorośli, stawili się również dzieci; na biegni pojawiły się całe rodziny. Jakub Aleksandrowski biegł z tatą Vadimem, a jego brat Mateusz z babcią Anną na 400 m. Jakub jest uczniem CZWÓRKI, rezydentem chłopcem, obeznanym z bieganiem; w niedzielnej imprezie startował na 800 m. Chłopcom towarzyszyły na stadionie mama Sylwia i siostrzyczka Wiktoria.

Zuzanna Mroczkowska z Zator biegła na 400 m – stawiała się pierwsza na mecie. Zuzia chętnie bierze udział w szkolnych zmaganiach sportowych – uczestniczyła też w biegach imienia Ireny Szewińskiej w Pułtusku, zdobyła drugą lokatę w swojej kategorii wiekowej, ostatnio w Winnicy – była



pierwsza w POGONI ZA LISEM. – Szkoli ją pan Andrzej Krawczak – objaśnia tata.

Po każdym biegu prezes Kowalewski informował: - Po medale proszę na przystanek (znajduje się taki na stadionie). A medale wręczał M. Miłoszewski, wręcz taśmowo.

Zwycięzcą biegu na 5 tysięcy metrów był, oczywiście, Robert Gajda. – Nie, wysoka temperatura powietrza nie przeszkadzała mi w biegu – powiedział. – Wysoka temperatura przeszkadza w biegu powyżej 10 tysięcy metrów, ale biegni jest słaba, żwir ucieka spod nóg, przydałby się tartan - nowe wyzwanie dla burmistrza. A ja wczoraj miałem sprawdzian, dałem na 1500 m 4, 42! Ja w ogóle jestem średniodystansowcem – mój koronny dystans to 1500 m. 5 tys. metrów to moja górna granica, którą toleruję w ostrym biegu. A mój udział tutaj? Nie zastanawiałem się ani chwili, to kontakt zupełnie inny niż w relacji lekarz-pacjent. Wszyscy sobie tu mówimy na ty i to też jest fajne.

Bogusław Dąbrowski, uczestnik biegu na 5 km, to pierwszy prezes SWITU, przyjechał na imprezę z Anglii, gdzie mieszka już od 18 lat. Na stadionie towarzyszyła mu córka i wnuczka. – Jak odbieram bieg? Jestem po kontuzji i miałem długą przerwę w bieganiu – mówi. – Tam, w Anglii, do biegania motywuje mnie stały kontakt z Tadkiem Sekretarczykiem, dwukrotnym mistrzem Polski na 24 godziny. Dużo biegamy, także w górach, tam biegi są organizowane na 6 godzin, w ogóle więcej się biega w Anglii niż w Polsce. Jest okay. Na pewno nie wrócę

do Polski, a w listopadzie wybieram się do Azji na dwa miesiące. Chcę zobaczyć, jak tam świat wygląda i ewentualnie przeprowadzić się na emeryturę.

Najstarszym uczestnikiem biegu na 5 km był Stanisław Białas. I taka ciekawostka, pan Stanisław w 2005 roku był obserwatorem meczu prowadzonego przez sędziego Szymona Marciniaka. Marciniak był wówczas początkującym sędzią, a dziś to sędzia międzynarodowy.

Medyczną opieką nad zawodnikami sprawowali ratownicy medyczni: Patryk Szczygłak i Tomasz Kuczyński. Na szczęście biegi przebiegały spokojnie, nikt nie wymagał interwencji panów Patryka i Tomasza.

Kazimierz Dzierżanowski

CENTRUM DIETETYCZNE NATURHOUSE

Zapraszamy na bezpłatną konsultację z dietetykiem! Oferujemy osiągnięcie zamierzonego celu pod opieką dietetyka oraz ułożenie indywidualnej diety do potrzeb klienta. Tylko u nas dieta wzbogacona naturalnymi suplementami z warzyw, owoców i ziół!

Chudnięcie szybko, prosto i przede wszystkim skutecznie!

SCHUDNIJ skutecznie z dietetykiem

Centrum Dietetyczne Naturhouse
ul. Świętojańska 16
Pułtusk
tel. 690 381 212

