



Straciłam oszczędności życia!

Niech historia pani Teresy będzie przestrogą

– STR. 23

TYGODNIK LOKALNY



3,50 zł
W TYM 5% VAT

PULTUSK

GY

OBRYTE

POKRZYWNICA

ŚWIERCZE

WINNICA

ZATORY

NR 1

INDEKS 342424
ISSN 1429-6837

3 STYCZNIA 2023

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



Filia Pultusk
ul. Wojska Polskiego 52
tel.: 23 691 92 40
fax.: 23 691 92 41

INTERCARS.COM.PL

Panie Prezesie, skąd te podwyżki?!



Zdecydowany sprzeciw
mieszkańców

CZYTAJ NA STRONIE 3

Do naszych (BEZ)RADNYCH



CZYTAJ NA STRONIE 5

Burmistrz odpowiedział na petycję

Są dobre wiadomości!

– STR. 3

Noworoczna walka z żywiołem

– STR. 2

Awantury domowe i sąsiedzkie

Policjanci nie odpoczywali

– STR. 2

Noworoczny wywiad z prezesem WENECJI PULŃTUSK



– STR. 22

CZERWONE KORALE nie odpuszczają!



– STR. 24

KRONIKA POLICYJNA

26.12.2022, Winnica

64-letni mieszkaniec Warszawy kierował samochodem osobowym po drodze publicznej będąc w stanie nietrzeźwości 1.20 mg/l.

27.12.2022, Pniewo

31-letni mieszkaniec pow. pułtuskiego kierował samochodem osobowym po drodze publicznej będąc w stanie nietrzeźwości 0.37 mg/l.

30.12.2022, Pułtusk

39-letni mieszkaniec pow. pułtuskiego kierował samochodem osobowym po drodze publicznej będąc w stanie nietrzeźwości 0.53 mg/l.

30.12.2022, Pułtusk

Nieznany sprawca, z zaparkowanego pojazdu, do-

konał kradzieży dwóch tablic rejestracyjnych o wartości 180 zł, działając na szkodę 36-letniego mieszkańca Pułtuska.

31.12.2022, Pułtusk

Nieznany sprawca, poprzez przesłanie fałszywego linku imitującego stronę banku, uzyskał dane osobowe, a następnie po zalogowaniu się do konta bankowego pokrzywdzonej wykonał przelew na kwotę 4000 zł, działając na szkodę 21-letniej mieszkanki Pułtuska.

Liczba legitymowań: 826

Interwencji policyjnych: 27

Nietrzeźwych kierujących: 3

KPP w Pułtusku

KRONIKA STRAŻACKA

26 grudnia

Jeden zastęp z JRG Pułtusk (4 strażaków), jeden zastęp z OSP Pokrzywnica (4 strażaków) oraz jeden zastęp z OSP Trzепowo (7 strażaków) ugasiły pożar samochodu osobowego na prywatnej posesji w miejscowości Dzierżenin, gm. Pokrzywnica. Przypuszczalną przyczyną zdarzenia było zwarcie instalacji elektrycznej.

27 grudnia

Jeden zastęp z JRG Pułtusk (4 strażaków) oraz jeden zastęp z OSP Świercze (6 strażaków) ugasiły pożar sadzy w przewodzie kominowym parterowego budynku mieszkalnego w miejscowości Świercze, ul. Wiejska. W zdarzeniu nie odnotowano osób poszkodowanych. Przypuszczalną przyczyną zdarzenia było nagromadzenie się sadzy w przewodzie kominowym.

Jeden zastęp z OSP Świeszewko (6 strażaków) ugasił pożar jednej beli słomy na nieużytkach rolnych w miejscowości Bruliny, gm. Świercze. Przypuszczalną przyczyną zdarzenia było podpalenie.

29 grudnia

Dwa zastępy z JRG Pułtusk (5 strażaków) ugasiły pożar sadzy w przewodzie kominowym budynku wielorodzinnego w Pułtusku przy ul. 17 Sierpnia. Przypuszczalną przyczyną zdarzenia było nagromadzenie się sadzy w przewodzie kominowym.

31 grudnia

Jeden zastęp z JRG Pułtusk (4 strażaków) ugasił pożar pozostałości roślinnych w miejscowości Płocochowo, gm. Pułtusk.

1 stycznia

Jeden zastęp z JRG Pułtusk (4 strażaków) ugasił pożar śmieciarek kontenerowych w Pułtusku przy ul. Rondo Jana Pawła II. Przypuszczalną przyczyną zdarzenia było zaprószenie ognia.

Trzy zastępy z JRG Pułtusk (8 strażaków) ugasiły pożar papy na dachu budynku wielorodzinnego w Pułtusku, przy ul. Na Skarpie. W zdarzeniu poszkodowany został mężczyzna. Przypuszczalną przyczyną pożaru było nie-

właściwe posługiwanie się środkami pirotechnicznymi.

Dwa zastępy z OSP Pniewo (9 strażaków), jeden zastęp z OSP Drwały (6 strażaków) oraz jeden zastęp z OSP Zatory (5 strażaków) ugasiły pożar sterty słomy w miejscowości Mystkówiec-Szczucin, gm. Zatory. Przypuszczalną przyczynę pożaru wyjaśnia Policja.

Jeden zastęp z JRG Pułtusk (4 strażaków) ugasił pożar sadzy w przewodzie kominowym parterowego budynku mieszkalnego w miejscowości Pokrzywnica, al. Fatimska. W zdarzeniu nie odnotowano osób poszkodowanych. Przypuszczalną przyczyną zdarzenia było nagromadzenie się sadzy w przewodzie kominowym.

Zdjęcia akcji gaszenia sterty słomy w miejscowości Mystkówiec - Szczucin z fb OSP w Drwałach

KP PSP



Awantury domowe i sąsiedzkie

Liczne interwencje policji w sylwestra i pierwszy dzień nowego roku

Sylwester i Nowy Rok to zawsze bardzo pracowity czas dla funkcjonariuszy policji i innych służb. Choć ruch na drogach był zdecydowanie mniejszy i nie doszło do poważnych wypadków oraz zdarzeń kryminalnych, to noc sylwestrowa i pierwszy dzień nowego roku obfitowały w liczne interwencje związane z nieporozumieniami rodzinnymi.

W sylwestrowo-noworoczny weekend w powiecie pułtuskim pracowała większa liczba policjantów aby zapewnić bezpieczeństwo wszystkim mieszkańcom. W tym czasie dyżurni pułtuskiej komendy odnotowali jedynie 1 niegroźną kolizję. Natomiast na brak zajęcia nie narzekali policjanci z prewencji, łącznie interweniowali kilkadziesiąt razy, a głównym powodem były liczne nieporozumienia rodzinne i sąsiedzkie, spowodowane wypiciem zbyt dużej ilości alkoholu. 1 stycznia był dniem pracowitym również dla policjantów Ruchu Drogowego, w związku z zwiększoną liczbą kontroli trzeźwości kierujących.

Mieszkańcom Pułtuska i powiatu pułtuskiego życzymy wszystkiego dobrego w Nowym Roku i przypominamy, że bezpieczeństwu jak i szczęściu trzeba pomóc, więc warto w życie wdrażać pewne zasady bezpieczeństwa przez cały rok, które uchronią nas przed przykrymi niespodziankami.

Autor: sierż. Renata Soból



Szczególne podziękowania dla strażaków ochotników z Pniewa

Po tym jak zamieściliśmy krótki tekst na temat pożaru w domu jednorodzinnym w Pniewie, do którego doszło w wigilię, zadzwoniła do nas mieszkanka tego domu, przekazując szczególne podziękowania strażakom z jednostki OSP w Pniewie. Jak nas poinformowała, to oni byli na miejscu od początku akcji jako pierwsi i potem pomagali jeszcze po odejściu innych jednostek. Tak więc brawo strażacy ochotnicy z Pniewa! Słowa wdzięczności za zaangażowanie i pomoc poszkodowanym w tak szczególnym dniu.

red.



Co z drogą do Szygówka?

Warunkiem rozpoczęcia budowy jest uzyskanie dofinansowania

W marcu 2019 roku pułtusk samorząd wyszedł do gminy Obryte z propozycją porozumienia w sprawie budowy drogi w miejscowości Szygów. Do przebudowy został odcinek drogi gruntowej prowadzącej do Szygówka, o długości 2500 mb i szerokości 5 metrów. Istniejąca droga jest w bardzo złym stanie, od wielu lat doraźnie równana wymaga gruntownej przebudowy. Ktoś powie, że Szygów to mała wioska i są ważniejsze

inwestycje. Być może, choć wszyscy, którzy znają tę okolicę wiedzą, że drogą przejeżdża setki samochodów, jest tu wiele domków letniskowych i przepiękne nadnadrzańskie tereny rekreacyjne, które przyciągają, choćby na weekendowy wypoczynek, również mieszkańców naszego powiatu.

Zgodnie z porozumieniem, finansowanie przedsięwzięcia miała wziąć na siebie gmina Pułtusk, z zastrzeżeniem, że możliwy jest wkład pieniężny gminy Obryte, która musi ponadto wyrazić zgodę na doposażenie pasem drogowym

leżącym na jej terenie.

Jak poinformował na ostatniej sesji Rady Miejskiej burmistrz Wojciech Gregorczyk, odpowiadając radnemu Edwardowi Łaszczychowi, który w swoich interpelacjach często powraca do tematu drogi w Szygówku, wystosowano już wniosek o dofinansowanie przedsięwzięcia do samorządu Województwa Mazowieckiego. Został przyjęty i teraz trzeba czekać na umieszczenie go na liście rezerwowej inwestycji. Po uchwaleniu tegorocznego budżetu, gdyby gmina uzyskała to finansowe wsparcie zewnętrzne, może już ogłaszać przetarg na budowę drogi w tej miejscowości.

ED

REKLAMA

MOBILNE USŁUGI KOSMETYCZNE

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

792 328 214

TYGODNIK PUŁTUSKI

Pułtuskowski

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



Radni odrzucili podwyżkę

W poprzednim numerze zapowiadaliśmy proponowaną przez władze gminy Pułtusk znaczną podwyżkę stawek za odbiór odpadów od mieszkańców - z 29 na 35 złotych od osoby

Ostatni głos w tej kwestii na szczęście mieli radni i dziś już wiemy, że głosami większości odrzucono podwyżkę proponowaną przez burmistrza.

Przeciwko podwyższaniu opłat za śmieci byli: Michał Górecki, Cezary Kordowski, Henryk Łaszczych, Adam Nalewajk, Bogdan Pieńkos, Ireneusz Purgacz.

Od głosu wstrzymali się: Anna Frejlich, Adam Knochowski, Sławomir Krysiak, Mirosław Szmeja, Franciszek Piórek, Michał Kisiel, Mariusz Osica, Adam Prewęcki, Łukasz Skarżyński, Stanisław Zaremba.

Za podwyżką głosowali: Adam Maicki, Andrzej Mitkowski, Ryszard Rutkowski, Andrzej Wydra, Beata Kowalska.



Obradowanie w tej sprawie na transmitowanych obradach sesji Rady Miejskiej przebiegło właściwie bez dyskusji. Dyskutowano zapewne na przedsejnych komisjach, a tych nie można obejrzeć, więc mieszkańcy raczej nie dowiedzą się, kto i co miał na ten temat do powiedzenia. No chyba, że ktoś będzie na tyle dociekliwy, że sięgnie do nagrań audio z komisji czy protokołów sporządzanych z tych obrad.

Na sesji głos zabrał jedynie obecny na sali Ryszard Befinger, były długoletni radny, teraz występujący w imieniu mieszkańców Pułtuska, jako członek rady nadzorczej Spółdzielni Mieszkaniowej. Zwrócił się do radnych, by sprzeciwili się podwyżce, bo to nie mieszkańcy powinni ponosić konsekwencje niedołęności poprzednich władz gminy. Wszystkich nas czekają w nowym roku znaczne

podwyżki cen energii elektrycznej, ciepła, żywności, więc nie powinno się jeszcze dokładać kolejnej - za śmieci.

Na razie możemy odetchnąć z ulgą, choć musimy sobie zdawać sprawę, że temat podwyżek opłat śmieciowych będzie powracał już w najbliższym czasie, gdyż gminny system gospodarki odpadami, zgodnie z obowiązującymi przepisami, musi się domykać finansowo. **ED**

KOLEJNY POSZUKIWANY ZATRZYMANY

Dzięki dobremu rozpoznaniu terenu przez policjantów z pułtuskiego Ogniwa Patrolowo-Interwencyjnego, kolejny poszukiwany do odbycia kary pozbawienia wolności nie uniknie odpowiedzialności karnej

Wśród wielu działań policyjnych, które na co dzień wykonują policjanci jest również, zatrzymywanie osób

poszukiwanych. Wczoraj, pomyślnie przeprowadzone czynności policjantów z patrolówki, pozwoliły na zatrzymanie 50-letniego mieszkańca Pułtuska, który był poszukiwany do odbycia kary 9 miesięcy pozbawienia wolności.

Zatrzymany mężczyzna, po wykonanych czynnościach zostanie doprowadzony do zakładu karnego, gdzie spędzi najbliższe miesiące zgodnie z orzeczoną wyrokiem.

Autor: sierż. Renata Soból



Panie Prezesie, skąd te podwyżki?!

Lokatorzy nie dadzą rady tyle płacić

Zwrócili się do naszej redakcji mieszkańcy bloku przy ul. Podchorążych 4 w Pułtusku, zbulwersowani drastycznymi podwyżkami. Nie dotyczą one wszystkich mieszkańców bloków administrowanych przez Spółdzielnię Mieszkaniową z siedzibą przy al. Tysiąclecia, stąd jeszcze większe zdenerwowanie, poczucie krzywdy i niesprawiedliwości. We wniosku skierowanym do prezesa Spółdzielni Marka Wojtaszka, który mieszkańcy przekazali również nam, czytamy:

My lokatorzy bloku przy ul. Podchorążych 4 w Pułtusku zwracamy się do Pana o wyjaśnienie drastycznej podwyżki czynszu. Na rok 2023 spółdzielnia zaplanowała drastyczne podwyżki, szczególnie za centralne ogrzewanie i ciepłą wodę wyjątkowo. Ponieważ w innych spółdzielniach mieszkaniowych, np. Nasielskiej podwyżki nie są tak wysokie i proponowane stawki są o kilkadziesiąt procent mniejsze. Występują też duże różnice pomiędzy blokami mieszkalnymi w obrębie tej samej spółdzielni.

Np. blok przy ulicy 13 Pułku Piechoty ma stawki znacząco się różniące od stawek w naszym bloku:

Energia ciepła CO 5,88 zł/m²

Energia ciepła CW 38,74 zł/m³

Blok przy ul. Na Skarpie 7a:

Energia ciepła CO 4,28 zł/m²

Energia ciepła CW 28,84 zł/m³

Blok ul. Podchorążych 4:
Energia ciepła CO 6,07 zł/m²
Energia ciepła CW 66,54 zł/m³
Wnoskujemy zatem o uzasadnienie i kalkulację nowych kosztów z podaniem źródeł tak znaczących podwyżek.

W związku z tym że sygnał od mieszkańców z Podchorążych 4 dotarł do naszej

redakcji dopiero w poniedziałkowe popołudnie, kiedy kończyliśmy skład tego numeru, tą drogą kierujemy do prezesa Wojtaszka prośbę o wyjaśnienie sprawy. To „emerycki blok”, jak go nazwała jedna z mieszkanek. Ludzie tu mają przeważnie skromne uposażenia, więc skąd wezmą na takie takie opłaty?! Czekamy na wyjaśnienia, które opublikujemy już za tydzień. **ED**



Opłaty mieszkaniowe na pułtuskich blokowiskach rosną w zastraszającym tempie. Trudno zrozumieć znaczne rozbieżności w kwotach za ogrzewanie czy ciepłą wodę pomiędzy budynkami w ramach jednej administracji. Strasznie drogo jest też w budynkach komunalnych. Ostatnio radni zdecydowali o kolejnej podwyżce stawek czynszu, o czym już za tydzień



GINA WINNICA

Oszczędniej w hydroforni

W celu zmniejszenia kosztów energii elektrycznej na obiekcie hydroforni w Zbroszkach zamontowano instalację fotowoltaiczną. Instalacja ma moc 9,84 kWp. Koszt inwestycji - 43.665,00zł. Obecnie cała instalacja przy Stacji Uzdatniania Wody ma moc 50 kWp. **red.**



Na Widok będzie bezpieczniej

Burmistrz odpowiada na petycję mieszkańców

W połowie listopada 2022, mieszkańcy osiedla Na Skarpie wystosowali do burmistrza petycję następującej treści:

My mieszkańcy osiedla na Skarpie i okolicznych ulic prosimy jak najszybsze zainstalowanie przynajmniej dwóch latarni LED w parku, który nam zbudowaliście. Teraz, szczególnie po incydencie na ulicy Widok, gdzie doszło do zbrodni, brak oświetlenia w znacznej części parku jest wyjątkowo niekomfortowy.

Po zachodzie słońca cała strona parku przylegająca do ogrodzenia skarpy tonie w ciemnościach, nie ma tam ani jednej latarni, pełno tam gęstych krzaków i strach nawet wyjść wieczorem na spacer z psem. Tam regularnie odbywają się libacje, krzyki, wulgaryzmy i ogólny hałas co wieczór niepokoi mieszkańców. Każdego ranka widać ślady owych imprez - potłuczone butelki o które człowiek czy pies może się pokaleczyć, pełno niedopałków po papierosach i góry rozrzuconych śmieci.

Dobrze by było tam zamontować chociażby jedną czynną kamerę monitorującą na żywo i ukarać chociaż jedną osobę mandatem, by wiadano że należy zachowywać się normalnie. Może to ukróciłoby conocne procedery.

Faktem też jest, że młodzież w naszym mieście nie ma żadnych alternatyw. Żadnego klubu dla młodzieży, żadnej siłowni na świeżym powietrzu, żadnych nawet zorganizowanych zajęć gdzie mogliby się wyszaleć. Gmina mogłaby poszukać funduszy czy projektów na ścianki wspinaczkowe, park liny, klub bilardowy czy cokolwiek, gdzie młodzi ludzie mogliby spożytkować konstruktywnie swoje pokłady energii.

Teraz pilna potrzeba zagospodarować ten park, by stał się bezpieczny dla wszystkich mieszkańców, montując te dwie dodatkowe latarnie i monitoring.

Petycję opatrzone kilkunastoma podpisami mieszkańców. No i mamy już odpowiedź burmistrza w tej sprawie, która napawa optymizmem.

Zakup i montaż latarni (LED) - 2 szt. w okolicach parku przy ul. Widok zostanie ujęty w planach inwestycyjnych dotyczących rozbudowy oświetlenia ulicznego na terenie gminy Pułtusk i będzie traktowany priorytetowo. Jednocześnie informuję, że w roku 2023 jest planowana rozbudowa sieci światłowodowej w parku i na boisku przy ul. Widok, w celu usprawnienia działania istniejącego monitoringu miejskiego. W związku z powyższym, przy realizacji ww. inwestycji zostanie zamontowana dodatkowa kamera monitorująca wskazany teren.

Cóż można dodać? Niech się ziści!

ED

MAZOWIECKA KRONIKA KRYMINALNA



LEGIONOWO. 3400 szt. nielegalnych papierosów

Policjanci zajmujący się zwalczaniem przestępczości gospodarczej zatrzymali kolejną osobę, która posiadała wyroby tytoniowe bez polskich znaków akcyzy. Funkcjonariusze ujawnili i zabezpieczyli 3400 sztuk papierosów. Za to przestępstwo 31-latkowi grozi kara grzywny lub pozbawienia wolności do 3 lat

Policjanci z wydziału dw. z przestępczością gospodarczą i korupcją pozyskali informacje na temat mężczyzny, który na terenie legionowskiego targowiska może posiadać i dystrybuować nielegalne papierosy. Funkcjonariusze dokładnie przygotowali działania i podjęli obserwację. W efekcie przeprowadzonych czynności zatrzymali 31-latkę, przy

którym ujawnili 2800 sztuk papierosów. Kolejne 600 sztuk funkcjonariusze zabezpieczyli w pojeździe należącym do mężczyzny. Zabezpieczona kontrabanda trafiła do policyjnego depozytu. Mieszkańcowi powiatu legionowskiego poza przypadkiem dowodów rzeczowych, za ten czyn grozi wysoka grzywna albo kara pozbawienia wolności do lat 3.

NOWY DWÓR MAZ. Pijani kierowcy zatrzymani w Nowy Rok

W Nowy Rok, kilka minut po godz. 1:00 w nocy, zakroczymscy policjanci interweniowali na terenie Nowego Dworu Mazowieckiego. Na ul. Młodzieżowej dwóch 22-latków zauważyło nissana, którego kierująca nie trzymała prostego toru jazdy i najeżdżała na krawężniki

Mężczyźni uniemożliwili jej dalszą jazdę zabierając kluczyki od micry, a następnie wezwali policję. Na miejscu natychmiast udali się policjanci. 40-letnia mieszkanka Nowego Dworu Mazowieckiego sprawiała wrażenie pijanej. Mundurowi postanowili to sprawdzić. Za chwilę okazało się, że ich podejrzenia się potwierdziły. Kobieta poddana badaniu na zawartość alkoholu, wydmuchała ponad 2 promile.

Funkcjonariusze nieodpowiedzialną 40-latkę oraz micrę, którą kierowała, przekazali osobie uprawnionej.



Zatrzymali jej również prawo jazdy. Teraz kobieta odpowie za prowadzenie pojazdu mechanicznego, znajdując się w stanie nietrzeźwości.

Dwóch kolejnych amatorów jazdy na tzw. "podwójnym gazie" zatrzymali tego samego dnia, nasielscy policjanci.

Pierwszy z nich wpadł o godz. 6:45 w Pianowie Daczkach. Alkometr wykazał, że kierujący oplem 41-latek w wydychanym powietrzu miał ponad 1 promil alkoholu. Za popełnienie przestępstwa, mieszkańcy gminy Nasielsk grozi teraz kara do 2 lat więzienia.

Kolejny nieodpowiedzialny kierowca został zatrzymany na ul. Józefa Piłsudskiego w Nasielsku, kilka minut przed godz. 14:00. 61-latek kierował motorowerem. Jadący przysłowiowym „wężykiem” 61-latek został zbadany przez funkcjonariuszy alkomatem. Jak się okazało, mieszkaniec nasielskiej gminy w organizmie

miał 1,5 promila alkoholu. Odpowie teraz za kierowanie pojazdem mechanicznym, znajdując się w stanie nietrzeźwości.

NOWY DWÓR MAZ. 182 dni odsiadki

W Nowy Rok kryminalni zatrzymali poszukiwanego 39-latkę. Mężczyzna od 2021 roku ukrywał się poza granicami naszego kraju. Nowodworscy mundurowi ustalili, że na kilka dni przyjechał do Polski. Trafnie wytypowali miejsce jego pobytu, a następnie zatrzymali poszukiwanego, który trafił do jednostki penitencjarnej

1 stycznia 2022 r. policjanci Wydziału Kryminalnego z nowodworskiej komendy podczas pracy operacyjnej ustalili, że ukrywający się od roku 39-latek, wrócił na terytorium RP. Policjanci mieli informację, że przebywa na terenie Radzimina, gdzie wynajął mieszkanie dla siebie i swojej rodziny. Około godz. 10:35 policjanci trafnie wytypowali miejsce i zapukali do jednego z mieszkań, gdzie zastali zaskoczonego wizytą mundurowych mężczyznę. Po sprawdzeniu w systemie potwierdziło się, że 39-latek jest poszukiwany listem gończym. Do odbycia miał karę 182 dni pozbawienia wolności, w związku z wcześniej popełnionym przestępstwem kierowania pojazdem mechanicznym w stanie nietrzeźwości. Okazało się, że poszukiwany następnego dnia miał wyjechać za granicę. Nie zdążył jednak i teraz najbliższe miesiące spędzi w jednostce penitencjarnej.

LEGIONOWO.

Jechał bez uprawnień i ubezpieczenia

Policjanci z legionowskiej komendy zatrzymali do kontroli kierowcę toyoty. W trakcie legitymowania okazało się, że ma on cofnięte uprawnienia do kierowania pojazdami mechanicznymi. Ponadto auto, którym się poruszał nie miało ważnego ubezpieczenia. Zgodnie z obowiązującymi przepisami popełnił przestępstwo, za które grozi kara pozbawienia wolności do lat 2

Policjanci z zespołu patrolowo-interwencyjnego chwile Komendy Powiatowej Policji w Legionowie zatrzymali do kontroli toyotę, która kierował 44-latek. Podczas sprawdzania kierowcy w policyjnych systemach, okazało się, że nie ma on uprawnień do kierowania. Zostały mu one cofnięte decyzją administracyjną przez uprawniony organ w 2015 roku. Mundurowi uniemożliwili kierowcy dalszą jazdę. W trakcie kolejnych sprawdzeń, okazało się, że samochód którym kierował nie posiada ważnego ubezpieczenia OC. Teraz sprawą kierowania cofniętych uprawnień zajmą się policjanci z pionu dochodzeniowo-sledczego. Zgodnie z obowiązującymi przepisami dotyczącymi popełnianych przestępstw i wykroczeń drogowych, kierowca toyoty popełnił przestępstwo, gdyż prowadził samochód, nie stosując się do decyzji właściwego organu o cofnięciu uprawnień do kierowania pojazdami. Za popełnione przestępstwo grozi kara pozbawienia wolności do 2 lat. Ponadto kierowcy grożą kolejne konsekwencje, gdyż jazda pojazdem bez ważnej polisy OC skutkuje przekazaniem takiej informacji do Funduszu Gwarancyjnego co wiąże się z karą finansową.

LEGIONOWO. 5 lat za znęcanie się nad partnerką i dziećmi

Kara do 5 lat pozbawienia wolności grozi mężczyźnie zatrzymanemu przez legionowskich policjantów, a podejrzanemu o znęcanie się nad rodziną. Sprawca pod wpływem alkoholu znęcał się psychicznie nad swoją partnerką i dziećmi. Na podstawie zebranego przez policjantów materiału prokurator zastosował wobec niego m. in. dozór policyjny

Legionowscy policjanci po jednej z interwencji domowych zatrzymali 38-latkę. Policjanci ustalili, że mężczyzna znęcał się psychicznie nad swoją konkubinę i dziećmi. Jak wynika z ustaleń śledczych, sprawca będąc pod wpływem alkoholu, wszczynał awantury domowe w trakcie, których wyzywał i poniżał członków rodziny. Swojej partnerce groził pozbawieniem życia. Mężczyzna noc spędził w policyjnej celi. W momencie zatrzymania był nietrzeźwy, w organizmie miał blisko promil alkoholu. Po wytrzeźwieniu mieszkańiec powiatu legionowskiego usłyszał zarzut znęcania się nad rodziną. Na podstawie zebranego przez policjantów materiału prokurator zastosował wobec 38-latkę policyjny dozór. Dodatkowo mężczyzna ma zakaz zbliżania się do pokrzywdzonych oraz nakaz opuszczenia mieszkania, w którym przebywał razem z kobietą i dziećmi.

Teraz za swoje czyny domowy agresor odpowie przed sądem. Grozi mu kara nawet do 5 lat pozbawienia wolności.

KPP: Legionowo / Nowy Dwór Maz. / Pułtusk

SEROCK. 5 miesięcy aresztu za niepłacenie alimentów

Seroccy policjanci zatrzymali kolejną osobę poszukiwaną przez wymiar sprawiedliwości. 62-latek z gminy Serock najbliższe 144 dni spędzi w zakładzie karnym. Dzięki zaangażowaniu i czujności funkcjonariuszy osoba ta nie uniknie już zasądzonej kary

Policjanci praktycznie codziennie zajmują się ustalaniem miejsc pobytu osób ściganych przez wymiar sprawiedliwości. Tym razem to dzielnicowy i policjant zespołu kryminalnego Komisariatu Policji w Serocku namierzali i zatrzymali kolejną osobę uchylającą się przed zasądzoną karą. 62-latek został zatrzymany na terenie gminy. Mężczyzna poszukiwany był przez legionowski sąd na podstawie nakazu doprowadzenia za uchylenie się od obowiązku alimentacji. Teraz mężczyzna blisko 5 miesięcy spędzi w zakładzie karnym.

PUŁTUSK. Poszukiwany do odbycia kary zatrzymany

Dzięki dobremu rozpoznaniu terenu przez policjantów z pułtuskiego Ogniwa Patrolowo-Interwencyjnego kolejny poszukiwany do odbycia kary pozbawienia wolności nie uniknie odpowiedzialności karnej

Wśród wielu działań policyjnych, które na co dzień wykonują policjanci jest również, zatrzymywanie osób poszukiwanych. Wczoraj, pomyślnie przeprowadzone czynności policjantów z patrołówki, pozwoliły na zatrzymanie 50-letniego mieszkańca Pułtuska, który był poszukiwany do odbycia kary 9 miesięcy pozbawienia wolności. Zatrzymany mężczyzna, po wykonanych czynnościach zostanie doprowadzony do zakładu karnego, gdzie spędzi najbliższe miesiące zgodnie z orzeczonym wyrokiem.

PAŁAC W JABŁONNIE
VOUCHER NA PRZYSZŁOŚĆ
150 ZŁ
*WAŻNY DO XII 2023
NA WSZYSTKIE USŁUGI
SWIADCZONE PRZEZ
DZIK PAŁAC W JABŁONNIE

WARUNKI

1. "VOUCHER NA PRZYSZŁOŚĆ" MOŻE BYĆ WYKORZYSTANY NA WSZYSTKIE USŁUGI OFEROWANE PRZEZ POLSKĄ AKADEMIEJĘ NAUK DOM ZIAZDÓW I KONFERENCJI W JABŁONNIE - PAŁAC JABŁONNA.
2. VOUCHER NIE PODLEGA WYMIANIE NA GOTÓWKĘ.
3. WYKORZYSTANIE VOUCHERA WYMAGA POTWIERDZENIA TERMINU I GODZINY REZERWACJI W DZIK PAŁAC W JABŁONNIE.
5. DZIK PAŁAC W JABŁONNIE NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA ZGUBIENIE LUB ZNISZCZENIE VOUCHERA
6. DZIK PAŁAC W JABŁONNIE REZERWUJE SOBIE PRAWO DO NIE PRZYJĘCIA ZNISZCZONEGO VOUCHERA.
7. VOUCHER MOŻNA WYKORZYSTAĆ DO 31.12.2023 R.

Do wykorzystania na wszystkie usługi oferowane przez DZIK Pałac w Jabłonnie do 31.12.2023 r.

Numer, pieczętka:

PAŁAC W JABŁONNIE
UL. MODLIŃSKA 105
05-110 JABŁONNA
MAIL: INFO@PALACJABLONNA.PAN.PL
WWW.PALACJABLONNA.PAN.PL
TEL.: +48 22 774-48-62
+48 22 782-44-33

WWW.PALACJABLONNA.PAN.PL

DO NASZYCH (BEZ)RADNYCH

W ostatnich dniach starego roku radni Gminy Pułtusk dwukrotnie głosowali w sprawach bardzo istotnych z perspektywy każdego mieszkańca gminy. Mam na myśli głosowanie w sprawie proponowanej podwyżki opłat za wywóz śmieci, oraz głosowanie dotyczące przyjęcia budżetu na 2023 r. Podwyższenie opłaty za odpady z jednej strony oznacza sięganie w każdym miesiącu głębiej do kieszeni pułtuszczan – z drugiej, najpewniej chodzi o zapewnienie elementarnej rentowności działania miejskiej spółki odbierającej śmieci. Wszystko dramatycznie podrażało – koszty funkcjonowania komunalnej spółki w sposób oczywisty także wzrosły. Należy szukać „złotego środka” – wyliczyć stawki, które obronią się w zestawieniu z kosztami, ale też będą zrozumiałe i akceptowane przez mieszkańców. Zatem – głosowanie w tej sprawie to bardzo ważna kwestia, wymagająca przygotowania, dobrego liczenia, konsultacji społecznych i właściwych działań informacyjnych. Wyniki głosowania: obecni byli wszyscy radni, 5 głosowało za przyjęciem uchwały o podwyżce, 6 przeciw. **DZIESIĘCIU RADNYCH MIASTA I GMINY PUŁTUSK WSTRZYMAŁO SIĘ OD GŁOSOWANIA.**

Próbuję zrozumieć, z jakich powodów radny wstrzymuje się od głosowania w tak istotnej sprawie? Przy głosowaniu jeszcze bardziej znaczącej uchwały, ustalającej budżet Gminy Pułtusk na 2023 r. od głosu wstrzymało się dwóch radnych. Wstrzymali się, bo... no właśnie, dlaczego?

Nie od dziś wiadać, że bardzo wielu mieszkańców naszej pięknej Ojczyzny nie do końca zrozumiało ideę samorządu terytorialnego i nie rozumie podstawowych mechanizmów działania samorządu. Przykład? Zapytaj Czytelniku swoich znajomych, rodzinę, przyjaciół o to, kto rządzi w mieście. Kto sprawuje władzę w Pułtusku? Niestety większość pytanych odpowie, wskazując na burmistrza. Co gorsza, niektórzy radni, być może też wskażą na burmistrza.... Jakoś tak się utarło, że Rada Miasta to taki organ doradczy. Że radni wspierają burmistrza, mają coś tam konsultować, podpowiadać, pochwalić, niekoniecznie skrytykować...

Wyjaśnijmy to sobie: burmistrz (w innych gminach wójt lub prezydent) to władza wykonawcza. BURMISTRZ MA DWA RODZAJE ZADAŃ: ROBI TO, CO NAKAZUJE JEMU RADA I CO NAKAZUJE PRAWO. Kolokwialnie można by napisać: burmistrz to człowiek do codziennej roboty. Natomiast PRAWDZIWĄ WŁADZĄ JEST RADA – bo radni są reprezentantami miesz-



Radni Miejscy w trakcie obrad. Zdjęcie z naszego archiwum

kańców. Dla zilustrowania zacytuję pierwsze dwa artykuły ustawy samorządowej:

Art. 1. 1. Mieszkańcy gminy tworzą z mocy prawa wspólnotę samorządową.

2. Ilekroć w ustawie jest mowa o gminie, należy przez to rozumieć wspólnotę samorządową oraz odpowiednie terytorium.

Art. 2. 1. Gmina wykonuje zadania publiczne w imieniu własnym i na własną odpowiedzialność.

2. Gmina posiada osobowość prawną.

3. Samodzielność gminy podlega ochronie sądowej.

Piszę o tym, żeby uświadomić, że kiedy radny uczestniczy w sesji, kiedy bierze udział w głosowaniu, to jest głosem wyborców swojego obwodu wyborczego. Reprezentuje tych mieszkańców, którzy na niego głosowali oraz, w tym samym stopniu, ma obowiązek reprezentować tych, którzy na niego nie oddali głosu. Radnym bardziej zagubionym przypomnę jeszcze jedną kwestię: to, że całą kampanię wyborczą opłaciła taka czy inna partia nie zmienia faktu, że RADNY REPREZENTUJE WYŁĄCZNIE INTERES MIESZKAŃCÓW. Głosowania zgodnie z tak zwaną „dyscypliną klubową” (czytaj: tak jak każda partia) powinno – moim zdaniem – być ściągane z urzędu. Zatem: radny udający się na sesję Rady musi być naprawdę przygotowany do tego, żeby właściwie reprezentować swoich wyborców. Nie wystarczy że wie, jaki zaplanowano porządek obrad i jakie sprawy będą omawiane i poddawane pod głosowanie. Radny ma mówić głosem swoich wyborców – bo jest ich wyłącznym reprezentantem.

Przejdę do pytań, kierowanych do naszych szanownych radnych, bez wyjątków, choć szczególnie zależy nam na poznaniu odpowiedzi tych, którzy wstrzymali się od głosowania.

Zatem, Szanowna Pani, Szanowny Panie - Radni:

- jak dużo czasu poświęcacie miesięcznie/rocznie na spotkania z mieszkańcami, których reprezentujecie?

- z iloma mieszkańcami rozmawialiście o potrzebie podniesienia opłat za wywóz śmieci?

- czy macie pewność, że każdy z Waszych wyborców wie, jak się z Wami skontaktować w sprawach wymagających Waszego udziału i interwencji?

- zakładamy, że na ostatniej sesji w sprawie kosztów odbioru odpadów i budżetu '23 udaliście się doskonale przygotowanie, znając wszystkie „za i przeciw”, znając świetnie stanowisko i oczekiwania Waszych wyborców...

- dlaczego zatem tak wielu z Was wstrzymało się od głosowania?

- czy wyjaśniliście mieszkańcom, że jeśli opłaty za śmieci nie wzrosną, to naszemu PPUK najprawdopodobniej „nie zepnie się budżet” i za kilka miesięcy Rada, na wniosek burmistrza i tak będzie musiała dotować miejską spółkę. Ratując ją od upadku – bo to by oznaczało utopienie miasta w odpadach?

Oczywiście, że żaden radny nie spowoduje, aby wszyscy jego wyborcy byli w pełni zadowoleni. Jak mówi stare powiedzenie: jeszcze się taki nie urodził, żeby wszystkim dogodził. To prawda – ale radny to ktoś taki, kto ze wszystkich sił będzie się starał, aby tych zadowolonych było jak najwięcej. Taką przyjęliście na siebie szlachetną funkcję – wymagającą masy pracy, czasu i zaangażowania. Udział w sesjach jest jedynie podsumowaniem tego, co macie obowiązek robić każdego dnia – abyście mogli rzetelnie swoich wyborców reprezentować.

Hasło „Pułtusk – nowoczesne miasto z tradycjami” jest doskonale znane i powtarzane często przy wielu okazjach. Nie mam cienia

wątpliwości co do tradycji – za to korci mnie, żeby oficjalnie poprosić naszych włodarzy o doprecyzowanie, co też, ich zdaniem, wskazuje na to, że Pułtusk jest miastem nowoczesnym. Zaproponuję naszym radnym, do rozważenia, wprowadzenie obowiązkowych dyżurów. W bardzo wielu gminach to od lat absolutny standard: każdy radny, raz w tygodniu, może dwa razy w miesiącu, popołudniami ma dyżur. Jest dostępny w budynku urzędu, niekiedy w pokoju przy bibliotece, ośrodku kultury, siedzibie gops-u itp. Każdy mieszkaniec może zadzwonić do urzędu, zapytać o dyżur „swojego radnego” podając swój adres zamieszkania. I może do radnego pójść, opowiedzieć o swoim problemie, o oczekiwaniach i potrzebach swoich i sąsiadów. Można radnego zaprosić do siebie – na swoją ulicę, pod swój blok, zaprosić sąsiadów i opowiedzieć o tym, co ważne, konieczne i oczekiwane. Szanowni Państwo Radni – bez takich mechanizmów (nowoczesnych?) kontaktowania się z mieszkańcami, w mojej opinii zawsze będziecie uczestniczyć w sesjach nie w pełni przygotowani. Albo nawet zupełnie nieprzygotowani. A tego Wam robić nie wolno. Przypomnę, tak na wszelki wypadek (...) fragment art. 23 ustawy samorządowej:

Radny obowiązany jest kierować się dobrem wspólnoty samorządowej gminy. Radny utrzymuje stałą więź z mieszkańcami oraz ich organizacjami, a w szczególności przyjmuje zgłaszane przez mieszkańców gminy postulaty i przedstawia je organom gminy do rozpatrzenia, nie jest jednak związany instrukcjami wyborców.

Szanowni Państwo Radni – życzymy Wam dobrego Nowego Roku 2023, roku wypełnionego pracą na rzecz mieszkańców i sukcesami dla ich dobra. **ZCZ**



źródło:pultusk.pl

Będzie oszczędniej

Jak informuje Urząd Miejski, realizowany jest kolejny etap modernizacji oświetlenia ulicznego. Tym razem elektroinstalatorzy pracowali na pułtuskim rynku. W naszym mieście następuje wymiana starych energochłonnych źródeł światła na nowe wysoce energooszczędne.



Autobusy nadal kursują

Jak informuje Starostwo Powiatowe w Pułtusku, w związku z otrzymanym dofinansowaniem z Funduszu rozwoju przewozów autobusowych, od 2 stycznia 2023 r. będą kontynuowane powiatowe przewozy autobusowe o charakterze użyteczności publicznej na niżej wymienionych liniach komunikacyjnych: Linia nr 1: Pułtusk – Pułtusk przez Winnicę, Kowalewice, Świercze, Lipniki Stare. Linia nr 2: Pułtusk – Pułtusk przez Gzy, Ostaszewo, Gotardy, Przewodowo. Linia nr 3: Pułtusk – Pułtusk przez Obyrte, Gródek Rządowy, Zambski Kościelne, Bartodzieje. Linia nr 4: Pułtusk – Pułtusk przez Winnicę, Błędostowo, Pokrzywnice. Linia nr 5: Pułtusk – Pułtusk przez Zatory, Pniewo. Linia nr 6: Pułtusk – Pułtusk przez Obyrte, Bartodzieje, Gołdkowo, Lipniki Stare. Linia nr 7: Pułtusk – Pułtusk przez Gąsiorowo, Winnicę, Gołdkowo, Lipniki Stare. Linia nr 8: Winnica – Winnica przez Pułtusk, Gnojno. Linia nr 9: Pułtusk – Pułtusk przez Pniewo, Ciski, Zatory. Linia nr 10: Pułtusk – Pułtusk przez Grochy Imbryki. Linia nr 11: Winnica – Winnica przez Pokrzywnicę.



GMINA WINNICA

Nowa droga w Mieszkach Leśnikach

Firma INFRASTRUKTURA BUD-59 z Warszawy zakończyła remont drogi gminnej w miejscowości Mieszki - Leśniki, o długości 1670 m. Zakres prac obejmował: wykonanie warstwy wyrównującej z masy asfaltowej o grubości 5 cm i szerokości 3,5 m, warstwy ścieralnej o grubości 3 cm i wykonanie poboczy. Inwestycja wykonana w ramach dofinansowania z Funduszu Inwestycji Strategicznych Polski Łądu.



Warto pomagać ptakom zimą, trzeba to tylko robić rozsądnie – podkreśla prof. Jerzy Bańbura z Wydziału Biologii i Ochrony Środowiska Uniwersytetu Łódzkiego (UŁ). Jak dodał, dobrze dobrane miejsca dokarmiania są ważne dla przeżycia i utrzymania dobrej kondycji ptaków

Zimą w miastach bytują sikory, dzwońce, czyże, czeczotki i wiele innych gatunków drobnych leśnych ptaków, które coraz częściej w przestrzeniach miejskich szukają pożywienia, a nierzadko również miejsc do gniazdowania. Jak zwrócił uwagę kierownik Katedry Zoologii Doświadczalnej UŁ, warto pomagać ptakom zimą, ale trzeba to robić rozsądnie.



„W ostatnich latach zimy w Polsce są raczej łagodne, ale w miastach może brakować pokarmu. Dlatego dobrze dobrane miejsca dokarmiania są ważne dla przeżycia i utrzymania dobrej kondycji ptaków” – podkreślił prof. Bańbura.

W niektórych krajach europejskich, na przykład w Wielkiej Brytanii, ze względu na ograniczenie dostępu do naturalnego pokarmu, rekomenduje się całoroczne dokarmianie ptaków.

„W Polsce nie ma takiej konieczności. Przyjmuje się, że okres, w którym ptaki potrzebują naszej pomocy, zaczyna się późną jesienią, a kończy wiosną. Ważna jest jednak

regularność. Jeżeli już zaczniemy dokarmiać ptaki, powinniśmy robić to przez cały sezon. Nie może być tak, że ptaki przylatują w dobrze znane sobie miejsce i nie znajdują tam pokarmu” – wyjaśnił biolog.

Z jednej strony zimowe dokarmianie ptaków jest czynnikiem, który zwabia ptaki do miast, choć nie jest ono dla nich wymarzoną miejscem do życia. Z drugiej w lasach zimą też trudno o pokarm, jest tam też więcej drapieżników, dlatego sikory bogatki czy sikory modre, które najczęściej obserwujemy w miastach, emigrują z lasu w poszukiwaniu pożywienia.

Dokarmiając ptaki – jak przestrzegł prof. Bańbura – zdecydowanie należy unikać chleba, ugotowanej kaszy, makaronu, ziemniaków czy innych resztek z ludzkiego stołu, które mogą zaszkodzić ptakom. Okazuje się również, że wywieszanie słoniny niekoniecznie jest dobrym pomysłem, lepszą opcją są dostępne w sklepach zoologicznych gotowe kule.

„Najprostsze rozwiązania bywają jednak najskuteczniejsze. Najlepszym, najbardziej wartościowym i jednocześnie najbardziej dostępnym dla ptaków pokarmem jest słonecznik. Można zdecydować się na łuskane nasiona, które bez wątplenia są bardzo atrakcyjne dla ptaków, ale przyjmuje się, że znacznie korzystniejsze będą te posiadające łuskę. Pewne wartości dla ptaków będą wynikać z samego rozłupywania łupinki, zarówno ze względu na zawarte w niej mikroelementy jak i na pracę, którą ptak musi przy tym wykonać” – zaznaczył naukowiec.

Dodał, że decydując się na zimowe dokarmianie ptaków, trzeba mieć świadomość, że miejsce karmienia może stać się „pułapką”.

„Trzeba pamiętać, że w miejsca, w których regularnie dostarczany jest pokarm przybywają

nie tylko ptaki, ale również drapieżniki. Będą to zarówno drapieżniki bezpośrednio związane z człowiekiem, na przykład koty domowe, jak i ptaki drapieżne, np. krogulce czy nawet puszczyki. Jednak zagrożenie ze strony ptaków drapieżnych należy traktować, jako coś, co naturalnie występuje w przyrodzie, natomiast instalując karmnik należy zwrócić uwagę, żeby nie był on dostępny dla kotów” – tłumaczył.

Wybierając karmnik warto też zwrócić uwagę na jego dostępność dla gołębi, które szczególnie w miastach są bardzo powszechne, a niekoniecznie pożądane.

„Dostępne w marketach karmniki w kształcie domków nie będą w tym przypadku zdawać egzaminu, z tego samego powodu nie sprawdzi się wysypywanie ziaren na tackę. Znacznie lepsze będą siatki wypełnione ziarnem, lub karmniki w kształcie tuby, które są dostępne tylko dla małych ptaków. Niezłe sprawdzają się również siatki o niewielkim rozmiarze oczek, które powodują, że słonecznik się z nich nie wysypuje, a ptaki muszą włożyć trochę wysiłku żeby go wydobyć” – przekonywał prof. Bańbura.

Biolog przyznał, że w ramach prowadzonych od lat przez naukowców Uniwersytetu Łódzkiego badań sikor, porównywane są ptaki mieszkające w mieście z tymi, które gniazdują na przykład w Lesie Łągiennickim.

„Wynika z nich, że te, które zdecydowały się na życie w lesie odnoszą większy sukces lęgowy, czyli wyprowadzają więcej piskląt. Jednak okres zimowy łatwiej przetrwać ptakom +miejskim+ między innymi ze względu na dokarmianie, które jest bardzo ważnym czynnikiem” – wskazał. Warto więc dokarmiać ptaki.

PAP - Nauka w Polsce, Bartłomiej Pawlak

Naukowcy z UWM zachęcają rolników do uprawy wierzby purpurowej

Naukowcy z Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego (UWM) wyhodowali takie odmiany wierzby purpurowej, których korę można stosować m.in. w dodatkach paszowych. To mogłoby zmniejszyć np. stosowanie antybiotyków w chowie drobiu, a rolnikom dać szansę na dodatkowy dochód - sugerują

Kora wierzby posiada unikalny skład substancji leczniczych, takich jak glikozydy salicylowe, flawonoidy, fenolokwasy i garbniki, dzięki którym zaliczana jest do surowców roślinnych o wszechstronnym działaniu leczniczym. Ludzie stosowali ją od wieków: przeciwbólowo, przeciwzapalnie, przeciwgorączkowo, przeciwreumatycznie, przeciwdrobnoustrojom i antybakteryjnie - przypomina Uniwersytet Warmińsko-Mazurski na stronie internetowej. Z czasem kora wierzby została jednak wyparta przez uzyskiwaną syntetycznie aspirynę, która była tania w produkcji i łatwa w standaryzacji.

Jak zaznacza dr inż. Paweł Sulima z Katedry Genetyki, Hodowli Roślin i Inżynierii Biosurowców na Wydziale Rolnictwa i Leśnictwa UWM, cytowany na stronach internetowych uczelni, „aspiryna

działa niemal tak samo jak ekstrakty z wierzby, ale są pewne zasadnicze różnice w metabolizowaniu kwasu acetylosalicylowego oraz glikozydów salicylowych”.

„Aspiryna działa szybko po podaniu, ale efekt leczniczy w organizmie utrzymuje się dość krótko. Z kolei glikozydy salicylowe zawarte w korze wierzbowej działają z opóźnieniem, ale za to efekt leczniczy utrzymuje się zdecydowanie dłużej” - opowiada naukowiec. Jak tłumaczy, wynika to z pewnych różnic pomiędzy obiema substancjami, i z tego, że organizm ludzki przyswaja każdą nieco inaczej.

„Kwas acetylosalicylowy ulega rozkładowi do kwasu salicylowego już w przewodzie pokarmowym, a w przypadku kory wierzby dopiero w żołądku uzyskujemy kwas salicylowy. Ta różnica oraz obecność pozostałych związków buforujących w korze sprawia, że naturalne leki charakteryzują się zdecydowanie mniejszą liczbą efektów ubocznych” - zaznacza naukowiec.

Naukowcy z UWM wyrażają opinię, że wierzba purpurowa to cenny surowiec przemysłu farmaceutycznego, na który popyt będzie rosnąć. Dlatego zachęcają rolników do jej hodowli, np. na nieużytkach

rolnych.

„W ostatnich dziesięcioleciach obserwujemy powrót zainteresowania lekami naturalnymi, których produkcja oparta jest na standaryzowanym surowcu roślinnym. Proponowane przez nas rozwiązanie to uprawa na gruntach ornych wyhodowanych przez nas odmian wierzby purpurowej” - mówi dr inż. Paweł Sulima, cytowany na stronach internetowych uczelni.

Jego zdaniem firmom farmaceutycznym, producentom suplementów diety czy producentom dodatków paszowych to zapewni źródło wysokiej jakości surowca zielarskiego. Rolnikom zaś „umożliwi wykorzystanie gruntów mniej przydatnych rolniczo, a tym samym da im szansę na dodatkowy dochód”.

Kortowscy naukowcy po latach badań ustalili, że spośród wielu gatunków wierzby występujących w naszych warunkach klimatycznych najbardziej zasobna w glikozydy salicylowe jest kora wierzby purpurowej. Kontynuując badania, wyhodowali cztery odmiany wierzby purpurowej i zgłosili je do ochrony prawnej w Centralnym Ośrodku Badania Odmian Roślin Uprawnych w Słupi Wielkiej.

„Kora tych odmian zawiera od ponad 8 do niemal 11 proc.

glikozydów salicylowych. Wszystkie charakteryzują się bardzo dobrą zdrowotnością. Dodatkowo dwie z nich – Aspi oraz Aspira – to odmiany o dużym potencjale plonotwórczym, co zapewnia możliwość pozyskania znacznych ilości surowca z plantacji” - zaznaczono w tekście na stronach internetowych uczelni.

Naukowcy z UWM założyli większe poletka rozmnożeniowe wyhodowanych odmian. Dzięki dofinansowaniu prac przedwdrożeniowych z projektu realizowanego przez Centrum Innowacji i Transferu Technologii UWM naukowcy nawiązali kontakt z firmą Biopoint ze Stawigudy, która jest bardzo zainteresowana stosowaniem kory wierzby w swoich dodatkach paszowych. „Suplementy żywieniowe w chowie drobiu mogą w dużej mierze ograniczyć stosowanie antybiotyków, co jest bardzo interesującym kierunkiem wykorzystania kory naszych odmian” - zaznacza dr inż. Sulima. Tylko – jak podkreśla naukowiec, firma potrzebuje kilkudziesięciu ton kory wierzbowej rocznie.

„Mamy dość ograniczone warunki oraz możliwości, aby zajmować się uprawą przemysłową wierzby. Zależy nam na tym, aby naszymi odmianami zainteresować zarówno firmy farmaceutyczne, producentów



suplementów diety oraz dodatków paszowych, jak i rolników” - zaznacza dr inż. Sulima. Jego zdaniem „szczególnie ziemie marginalne, lekko podmokłe i niewykorzystane w produkcji rolnej mogłyby znaleźć swoje zastosowanie”. „To może być dla wielu gospodarstw dodatkowe i ważne źródło dochodów”.

Wierzba purpurowa ma małe wymagania glebowe, jest dość odporna na owady i choroby. Łatwo się ją rozmnaża. Korę można pozyskiwać z pędów już jednorocznych, a z plantacji korzystać nawet ponad 25 lat.

PAP Nauka w Polsce



Królewski Ślub W Pałacu



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



Zdobądź nowy zawód w branży kolejowej
- brak ograniczeń wiekowych

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

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

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

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

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

Kolej na przyszłość!

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





NASZE WILKOWYJE

Wróżby noworoczne

Babka wywróżyla Myćce, że jeśli w Nowy Rok obudzi się pijany, to nie przeżyje tego roku. Dlatego Myćko nie pije w Sylwestra. Myćko pije od Świąt do 30 grudnia. A konkretnie od Pasterki. Zawsze pierwszy przychodzi i pierwszy wychodzi, bo go gnębi myśl, że ktoś znajdzie butelkę skitraną pod kościelnym murem. A w Sylwestra idzie się kąpać w przerebli. Jak mu wszystko zeszywnieje z zimna, to mu nie żal, że nie pije. Bo pije dopiero od drugiego stycznia do Wielkiego Postu, w którym nie pije, tylko popija. Ale w Sylwestra nigdy.

Myćkowa ma żal do Babki o tę wróżbę. Uważa, że Babka powinna podać konkretne daty na picie, a nie jedną na niepicie oraz zastrzec, że w roku, w którym uderzy Myćkową po pijaku – umrze. Taka to już kobieca natura, że praktyczna jest i chciałaby wróżby użytecznej. Dla siebie. Ale w kwestiach wróżb Babka jest nieugięta, żadne biadolenia o kobiecej solidarności nic nie pomagają. Co z wróżb wyjdzie, to powie. Zwłaszcza na Nowy Rok. Bo w Nowym Roku wszystko jej się sprawdza. W efekcie nikt do niej po wróżby noworoczne nie chodzi, bo urok wróżby polega na tym, że wieloznaczna jest, daje nadzieję, ale nie daje pewności, więc jak zła jest, to i żyć się nie odechciewa, tylko człowiek bierze się do roboty, żeby wróżbę odwrócić. Ale u Babki w Nowy Rok wszystko konkretne, dokładne i w stu procentach pewne. To po co komu taka wróżba? Zwłaszcza, że noworoczny repertuar wróżb dobrych Babka ma ubogi, za to tych najgorszych – przebogaty. Pod koniec roku – powiada – zło jest jawne i doskonale widoczne. Może to przez modlitwy bożonarodzeniowe co go z cienia wydobywają, a może to blask młodego Jezuska, co jeszcze światem nie steramy, świeci najjaśniej i najsukcesyjniej rozgania cienie. A dobro w tym blasku się pławi i roztapia, więc je dostrzec Babce niełatwo, zwłaszcza, że z Kościołem, Matką naszą, stosunki ma trudne i skomplikowane.

Bo wiadomo, że Babki wszystkie od Mokoszy się biorą. A Mokoszy Kościół nie uznaje. Przynajmniej oficjalnie, bo jak mówi ksiądz Maciej, z kultu Mokoszy Kościół chętnie korzysta, ino go kultem Maryjnym nazywa. I tam gdzie Mokoszy była czczona, tam też Maryja jest prawie najważniejsza. Ksiądz Maciej to całą teorię ma, dlatego tak to było, ale to już z jego natury filozofa wynika i stosunków oficjalnych Babki z Kościołem nie poprawia. Bo nieoficjalne ma dobre, a jak Ksiądz Biskupa albo Michałową w krzyżu lupie, to nawet bardzo dobre. Bo u nas o stosunkach z Kościołem na równi decyduje Ksiądz Biskup i Michałowa. Taka to już lokalna uroda. I tradycją uświęcony podział pracy. W sprawach duchowych, to wiadomo: w kwestiach moralnych - Biskup, a w kwestiach niemoralnych - Kusy, bo Kusy jako artysta i były pijak, co się podźwignął widzi i czuje więcej. A do Biskupa przenieź nie uchodzi w sprawach niemoralnych chodzić, więc artysta musi starczyć. A w sprawach praktycznych – Michałowa monopol ma, bo Ksiądz Biskup w sprawach praktycznych wyjątkowo jest niepraktyczny.

Tak więc w Sylwestra Babka nie ma nic do roboty, co inne Babki niezmiennie dziwuje, bo dla nich koniec roku to żniwa, świniobicie i czas weselny w jednym. No ale inne Babki przywoitą średnią procentową mają czyli średnią, wróżby niezbyt jasne, jak trzeba, a nasza się upiera, by wszystko co widzi, kawę na ławę wykladać, bez pola do negocjacji i niedomówień. Więc od razu po Świętach bezrobotna jest, bo wiadomo – od Bożego narodzenia do Sylwestra, to sama końcówka roku jest i czas na wróżby. Byle nie u Babki.

A z Myćką to było tak, że delirkę miał, więc go Myćkowa na taczach do Babki zawiozła, żeby go Babka ratowała, bo choć lachmyta i awanturnik, to jednak słubny i ojciec dzieciom. A Babka jak ratowała, to powróżyła jakoś sama z siebie nie proszona i stąd nieszczęście całe. Morał z tego taki, że jeśli o wróżby chodzi, to koniecznie trzeba wiedzieć, gdzie, kiedy i u kogo i zdecydowanie na trzeźwo, żeby władzę umysłową mieć nad tym co słyszysz, a czego nie słyszysz...!

Pietrek

Reintrodukcja Low Fodmap – skuteczny sposób na zespół jelita wrażliwego

Nawracające skurcze i bóle brzucha? Uporczywe wzdęcia, zaparcia lub biegunki? Uczucie pieczenia w żołądku? Nadreaktywność jelit jest zmartwieniem blisko 30% ludzi na całym świecie. Dieta Low Fodmap to jeden z najskuteczniejszych sposobów na leczenie tzw. zespołu jelita wrażliwego. Wymaga jednak konsekwencji oraz uważnego obserwowania reakcji własnego ciała. Na szczęście istnieją gotowe rozwiązania, dzięki którym można pozbyć się uciążliwych objawów raz na zawsze. Warto z nich skorzystać

Dieta Low Fodmap – z czym to się je?

Dieta Low Fodmap została opracowana w celu łagodzenia objawów tzw. zespołu jelita wrażliwego. Składa się z trzech etapów: eliminacji, reintrodukcji i dopasowania diety do indywidualnej tolerancji na poszczególne produkty spożywcze. Pierwsza faza jest stosunkowo prosta – polega na wyeliminowaniu produktów zawierających składniki z grupy FODMAP, czyli szybkofermentujących, krótkołańcuchowych cukrów: fruktozy, laktozy, fruktanów i alkoholi polihydrosylowych.

Etap eliminacji powinien trwać maksymalnie 8 tygodni. W tym czasie jelita odpoczywają. Prawdziwe wyzwanie stanowi wejście w drugą fazę – Reintrodukcja Low Fodmap polega na stopniowym wprowadzaniu do diety produktów, które wcześniej wyeliminowaliśmy oraz bacznej obserwacji reakcji naszego organizmu. Dzięki temu możemy dokładnie określić skutki spożycia poszczególnych produktów

potencjalnie niekomfortowych dla naszych jelit. – tłumaczy Roksana Środa, dietetyk kliniczna i założycielka MajAcademy.

Dieta Low Fodmap została opracowana w celu łagodzenia objawów tzw. zespołu jelita wrażliwego, a także leczenia żywieniowego SIBO i IMO. – dodaje CEO MajAcademy.

FODMAP, czyli wysokofermentujących oligosacharydów, disacharydów, monosacharydów i polioli

Kluczową zasadą diety Low Fodmap jest to, że żadnej z trzech faz nie można pominąć. Nie można zatrzymać się na etapie eliminacji i trwać w nim w nieskończoność. Tylko sukcesywnie i konse-

pory, brokuły, karczochy, koper włoski, owoce, także te suszone, orzechy, grzyby, kakao, czekolada, miód oraz inne roślinne substancje słodzące.

Dlaczego Reintrodukcja Low Fodmap jest ważna dla naszych jelit?

Właściwie przeprowadzona dieta Low Fodmap pozwala w pełni kontrolować objawy



Nieprawidłowe przeprowadzenie etapu rozszerzania jest jedną z najczęstszych przyczyn nawrotu objawów ze strony przewodu pokarmowego. Składa się na to wiele czynników, jak chociażby nieprawidłowa kolejność rozszerzania diety, zbyt szybkie tempo, zbyt duża ilość poszczególnych składników. Etap eliminacji, wbrew pozorom, jest zdecydowanie łatwiejszy! Dlatego, w takiej sytuacji warto korzystać z gotowych diet, które „za rękę” prowadzą przez cały etap od pierwszego do ostatniego dnia – w prawidłowy sposób.

Jeśli przeprowadzona reintrodukcja stanowi o sukcesie całego procesu. Dieta kończy się na etapie, gdy sami – pod okiem specjalisty – zdobędziemy pełną wiedzę, jak nasze ciało reaguje na poszczególne produkty i co tak naprawdę nam nie służy.

Do najbardziej popularnych produktów z wysoką zawartością składników FODMAP należą: pszenica, żyto, jęczmień, mleko i produkty mleczne, śmietana, sery, rośliny strączkowe, warzywa kapustne, cebula, czosnek, buraki,

tzw. zespołu jelita wrażliwego. Składniki określone jako FODMAP (fruktoza, laktoza, fruktany i alkohole polihydrosylowe) trafiają do jelita grubego w praktycznie niezmienionej formie. Powodują zwiększony napływ wody do jelit, gdzie stanowią doskonałą pożywkę dla zgromadzonych tam bakterii, uwalniając przy tym duże ilości wodoru, metanu i dwutlenku węgla, które drażnią delikatną błonę śluzową jelit.

Tylko właściwe ograniczenie spożycia składników FODMAP może przynieść



CENTRUM MEDYCZNE
GABINTER

ul. Krasińskiego 64, 05-120 Legionowo

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

Gabinter.pl

LEKARZE SPECJALIŚCI

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

REJESTRACJA

tel: 22 774 09 66 tel: 737 144 444



ukojenie i lepszą pracę przewodu pokarmowego. Skutecznym rozwiązaniem są gotowe, kompleksowe jadłospisy uwzględniające specyfikę poszczególnych etapów diety, zwłaszcza fazy Reintrodukcji Low Fodmap.

Każdy ze składników FODMAP należy wprowadzać osobno, aby określić jego realny wpływ na nasz organizm. Gotowe plany żywieniowe znacznie to ułatwiają. Ważne, by etap testowania każdego składnika trwał ok. tygodnia, a wprowadzanie go do diety po fazie eliminacji przebiegało stopniowo np. zaczynamy od wprowadzania połowy łyżeczki miodu dziennie, a kończymy na kilku łyżeczkach produktu spożywanych w ciągu dnia.

Sposób na sukces? Gotowy plan Reintrodukcji Low Fodmap!

Wsparcie dietetyka jest niezwykle ważne przy wprowadzaniu i utrzymywaniu każdej

diety. – Zwłaszcza etap reintrodukcji, czyli stopniowego rozszerzania diety po fazie eliminacji, wymaga dodatkowego wsparcia z zewnątrz. – zauważa Roksana Środa z MajAcademy. – Z pomocą przychodzą gotowe jadłospisy Reintrodukcji Low Fodmap, które pozwolą utrzymać cel od pierwszego do ostatniego dnia. – dodaje.

Więcej informacji na temat REINTRODUKCJA LOW FODMAP znaleźć można właśnie na platformie MajAcademy, która oferuje gotowe jadłospisy będące odwzorowaniem indywidualnej współpracy z pacjentami. To pierwszy taki produkt na rynku – z kompleksową wiedzą i jadłospisami. Dzięki niemu możemy samodzielnie przeprowadzić dietę w pełni bezpieczny sposób.

Zamawiając gotowy jadłospis Reintrodukcji Low Fodmap otrzymujemy kompletny 8-tygodniowy plan

żywieniowy z gotową listą zakupów, podzielony na dwa 4-tygodniowe etapy. Reintrodukcja przebiega różnie u różnych typów pacjentów, dlatego w ofercie MajAcademy, oprócz klasycznego jadłospisu znajdują się dodatkowe informacje i propozycje dla osób uczulonych na konkretne składniki lub z nietolerancją histaminy.

Przepis z GOTOWEGO JADŁOSPISU – REINTRODUKCJA LOW FODMAP z MajDiet

Granola świąteczna Przepis Bez nabiātu, bez sorbitolu

Składniki:

- 50g mieszanki orzechów laskowych i włoskich
- 35g syropu amaretto
- 25g syropu klonowego
- 20g oleju kokosowego
- 100g soku z pomarańczy
- 125g płatków owsianych
- 15g jagły ekspandowanej
- 20g pestek dyni

- 10g płatków kokosa
- 10g siemienia lnianego
- łyżeczka przyprawy do piernika LF
- szczypta soli

Przygotowanie:

1. W misce połącz syrop amaretto, syrop klonowy, roztopiony olej kokosowy, sok z pomarańczy.

2. W oddzielnym naczyniu połącz poszatkowane orzechy, płatki owsiane, jagłę, pestki, płatki kokosa i nasiona siemienia lnianego. Posyp przyprawą i szczyptą soli.

3. Do suchych składników wlej mokre i całość dokładnie wymieszaj. Całość przełóż na blachę do pieczenia.

4. Piecz przez 35 minut w 160 stopniach, co jakiś czas mieszając, aby nie przypalić.

5. Granolę można przechowywać w suchym miejscu, w szczelnie zamkniętym pojemniku.

Zakażenia Covid-19 i grypa przenoszą się tymi samymi drogami, mogą mieć podobne objawy

Zakażenia Covid-19 i grypa przenoszą się tymi samymi drogami, mogą mieć podobne objawy – zwraca uwagę przewodniczący Polskiego Towarzystwa Wakcynologii prof. Ernest Kuchar. Podobnie jest w przypadku wirusa RSV

Im częstszy mamy bliski kontakt z innymi osobami, tym większe jest ryzyko zakażenia infekcjami dróg oddechowych, o czym mogliśmy się przekonać podczas pandemii o lockdownu - zauważył specjalista. „W przypadku Covid-19 i grypy obie choroby przenoszą się tymi samymi drogami, więc gdy myjemy ręce, dystansujemy się społecznie - to chronimy się przed wszystkimi zakażeniami. A przerywając transmisję Covid-19, zatrzymujemy też przenoszenie się grypy” – tłumaczy prof. Kuchar, pełniący funkcję kierownika Kliniki Pediatrii z Oddziałem Obserwacyjnym Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Zauważa, że zakażenie dróg oddechowych mogą przebiegać w różny sposób, np. bezobjawowo (albo powodując jedynie katar) - ale mogą też wywoływać ciężkie zapalenie płuc. Zdarza się, że wymagają one hospitalizacji i mogą nawet doprowadzić do zgonu. „Nieważne zatem, jaki wirus nas zaatakował - ważne, by nie trafić do szpitala, bo to jest już tzw. czerwona strefa” - zauważa.

Prof. Kuchar wyjaśnia, że do zakażenia wirusem SARS-CoV-2, grypy sezonowej, jak i wirusem RSV dochodzi

poprzez bezpośredni i pośredni kontakt z dużymi kropelkami oddechowymi. W przypadku dwóch pierwszych drobnoustrojów infekcje mogą przenosić także tzw. aerozole, czyli mniejsze krople, roznoszone na większą odległość i dłużej utrzymujące się w powietrzu.

Zdolność do zakażenia innych przez osobę już zakażoną w przypadku grypy rozpoczyna się zwykle na jeden dzień przed pojawieniem się objawów choroby i trwa do 5-7 dni po infekcji. Wirus SARS-CoV-2 może zakażać dwa dni przed wystąpieniem objawów, a zdolność do zakażenia może się utrzymywać nawet przez 21 dni po wystąpieniu objawów lub po zakażeniu u pacjentów bezobjawowych.

Przewodniczący Polskiego Towarzystwa Wakcynologii zwraca uwagę, że gorączka występuje często u osób z Covid-19 i grypą, ale rzadka jest jeśli chodzi o przeziębienia i zakażenia wirusem RSV.

Dusznosc najbardziej odczuwana jest przypadku Covid-19, ale może też występować w razie infekcji wirusem RSV. Z kolei ból głowy często powoduje zakażenie wirusami SARS-CoV-2 oraz grypy, ale rzadko wywołują go przeziębienia, jak też zakażenia wirusem RSV. Ból gardła to częsta dolegliwość Covid-19, grypy oraz przeziębienia, rzadka w przypadku wirusa RSV.

„Covid-19 i grypa to choroby podobne. Covid-19 przechodzimy zazwyczaj częściej, ale wiele osób chorowało bezobjawowo. Często była utrata wchu i smaku, ale na skutek grypy choć rzadziej też to się zdarza”

– dodaje prof. Ernest Kuchar.

Jego zdaniem wirusy SARS-CoV-2 i grypy sezonowej prawdopodobnie ze sobą konkurują – mają liczne wspólne cechy. „Jak ktoś jest chory na Covid-19, to kładzie się do łóżka lub izoluje się w domu i nie ma okazji zarażać się grypą” – tłumaczy.

Zwraca uwagę, że Covid-19 nauczył nas wielu rzeczy, na przykład tego, że przebieg choroby to „wyścig mechanizmów odpornościowych z czasem”. Przypomina, że są trzy główne linie obrony przez drobnoustrojami.

„Jedna linia obrony to skóra i błony śluzowe; wirus przez skórę nie przeniknie, jedynie poprzez śluzówki - ale jeśli nas one obronią, to nie chorujemy albo mamy jedynie łagodne zakażenie” – wyjaśnia przewodniczący Polskiego Towarzystwa Wakcynologii. - „Jeśli wirus pokona tę pierwszą linię obrony, to wtedy walka trwa w górnych drogach oddechowych. Są wydzielane cytokiny prozapalne, które się rozchodzą po całym organizmie. Mamy wtedy objawy ogólne, takie jak gorączka, i źle się czujemy. W tym miejscu zakażenie jest hamowane przez mechanizmy wrodzone. I jeszcze nie jest źle, mamy po prostu chorobę grypopodobną”.

Na podstawie objawów bardzo trudno jest określić, czy dana osoba choruje na grype czy tzw. paragrypę, Covid-19 albo ma infekcję wirusem RSV. Problem się zaczyna wtedy, gdy ta druga linia obrony zostanie przełamana. „Wirus wchodzi wtedy do płuc i czeka, aż wyprodukują się przeciwciała. One jednak nie powstaną w jeden dzień; to trwa

tydzień lub dwa, co oznacza, że pacjent jest w szpitalu, na oddziale intensywnej terapii, lub niestety już nie żyje” – dodaje specjalista.

Czasami w organizmie pacjenta zakażonego rozwija się burza cytokinowa, czyli nadmierna reakcja cytokinowa, która może go zabić. „Stąd w czasie pandemii Covid-19 mieliśmy wzrost śmiertelności wśród ludzi młodych, bo zbyt mocno zareagowali na wirusa” – tłumaczy prof. Ernest Kuchar.

Zwraca uwagę, że w czasie ciąży odporność kobiet się zmniejsza, bo w łonie matki rozwija się nowy organizm, który musi być przez jej układ immunologiczny tolerowany. U osób starszych natomiast odporność człowieka zwykle się zużywa. Dlatego osoby po 60. roku życia częściej chorują z powodu grypy i częściej umierają na choroby układu oddechowego.

„Cała sztuka polega na tym, żeby się trzymać zielonej strefy, czyli unikać szpitala, a tym bardziej oddziału intensywnej terapii” – podkreśla prof. Ernest Kuchar. Jego zdaniem najlepsze, co możemy zrobić, to zaszczepić się przeciwko grypie i Covid-19.

„Obu zakażeniami trudno w pełni zapobiec, ale łatwo złagodzić ich przebieg za pomocą szczepień, które najprościej jest przyjąć jednocześnie” - zaleca. Przyznaje, że nie ma szczepionek w 100 proc. skutecznych, jednak szczepiąc się, unikamy ciężkiego przebiegu zakażenia, zarówno w przypadku grypy jak i Covid-19.

PAP - Nauka w Polsce,

Bez testów nie da się odróżnić RSV od innych wirusów ze względu na podobne objawy

Bez testów nie da się odróżnić RSV od innych wirusów ze względu na podobne objawy - tzn. kaszel, wysoką temperaturę, katar, bóle mięśni - powiedziała PAP wirusolog prof. Agnieszka Szuster-Ciesielska. Dodaje, że RSV jest najgroźniejszym patogenem dla najmłodszych dzieci, tzn. poniżej pierwszego roku życia

Ekspertka wyjaśnia, że wirus RSV należy do rodziny paramyxowirusów. Podobnie, jak w przypadku innych wirusów oddechowych, do zakażenia dochodzi drogą kropelkową poprzez bliski kontakt z osobą zakażoną. Okres inkubacji wirusa RSV wynosi od 2 do 8 dni.

„RSV jest właściwie najgroźniejszym patogenem dla najmłodszych dzieci, tzn. poniżej pierwszego roku życia, a zwłaszcza dla noworodków i wcześniaków dlatego, że atakuje dolne drogi oddechowe i powoduje zapalenie płuc, a to jest bardzo poważną chorobą u dzieci. Niektórzy badacze mówią nawet, że jeśli noworodek przejdzie zapalenie płuc wywołane RSV, to w późniejszym swoim życiu jego układ oddechowy jest bardziej uwrażliwiony na infekcje różnymi innymi wirusami respiratorowymi” – poinformowała prof. Szuster-Ciesielska.

Zapytana o to, jak odróżnić zakażenie wirusem RSV od SARS-CoV-2 czy grypy podkreśliła, że wszystkie one dają bardzo podobne dolegliwości na początku infekcji, tzn. kaszel, wysoką temperaturę, katar, bóle mięśni. „Bez testów nie da się odróżnić RSV od innych wirusów ze względu na podobne objawy” – podkreśliła wirusolog.

Przypomniała, że od stycznia u lekarzy rodzinnych mają być dostępne dla pacjentów bezpłatne testy antygenowe, które bardzo szybko potrafią rozróżnić, z jakim konkretnie wirusem mamy do czynienia. „Namawiam, żeby każdy, kto podejrzewa u siebie grypę lub inną infekcję, nie zwlekał z udaniem się do lekarza, który osłucha oskrzela i płuca” – dodała profesor.

Nawiązując jeszcze do RSV wskazała, że wirus dotyka również osoby dorosłe, a seniorzy są szczególnie narażeni na cięższy przebieg choroby ze względu na słabiej, niż u młodszych, działający układ odpornościowy. „Do tej pory nie udało się opracować szczepionki przeciwko RSV mimo, że badania trwają kilkadziesiąt lat. Były próby wprowadzenia szczepionki, ale - niestety - preparat ten nie okazał się skuteczny, wręcz przeciwnie – powodował nasilenie objawów chorobowych, więc szybko te badania przerwano” – przypomniała wirusolog.

Poinformowała, że obecnie firma Moderna prowadzi badania kliniczne nad szczepionką przeciwko RSV opartą na technologii mRNA, czyli takiej samej, jak w przypadku COVID-19.

Prof. Szuster-Ciesielska zwróciła uwagę, że nie ma leków przeciwwirusowych na RSV, a leczenie pacjentów oparte jest na leczeniu objawowym. „Są jednak dostępne preparaty immunologiczne w postaci przeciwciał monoklonalnych, które - również w Polsce - podawane są bezpłatnie wcześniakom. Polega to na tym, że przeciwciała, w razie zakażenia, łączą się z wirusem i go neutralizują. Te preparaty działają do jednego miesiąca, a zatem w sezonie muszą być podawane dzieciom z grup ryzyka co 28-30 dni” – podała wirusolog, dodając, że obecnie jest to jedyny sposób zabezpieczenia dzieci przed RSV.

Odnosząc się do aktualnej sytuacji zachorowań na grypę przypomniała, że oprócz niej mamy obecnie do czynienia z wieloma innymi wirusami oddechowymi, np. SARS-CoV-2, wirusami paragrypy, metapneumowirusami, adenowirusami i RSV. „W sezonie jesienno-zimowym jest znacznie więcej wirusów atakujących nasze drogi oddechowe. Na pewno wpływ ma na to z jednej strony niższa temperatura otoczenia i mniejsza wilgotność, przez co wirusy mogą dłużej przetrwać w środowisku. Z drugiej strony, nasza odporność po wakacjach przeżywa pewien kryzys w niższych temperaturach, czemu sprzyja także obniżona ciepłota wewnątrz nosa, np. jeśli na zewnątrz jest 4 st. Celsjusza, to w nosie wynosi ona 32 st. C., co osłabia mechanizmy obronne. Wówczas wirus może się skuteczniej replikować” – wyjaśniła ekspertka.

Zwróciła uwagę, że infekcjom sprzyja również przebywanie w nagranych pomieszczeniach, które nadmiernie wysusza śluzówki, przez co miejscowa obrona jest słabsza.

Nawiązując do doniesień medialnych, że w tym sezonie infekcyjnym wirusy silniej atakują nasz organizm ze względu na to, że „odzwyczaił się” on od wirusów przez dwa lata izolacji spowodowanej koronawirusem odpowiedziała, że nie zgadza się z tym stwierdzeniem.

„Nie mieliśmy dwóch lat izolacji – lockdown trwał przez pierwszą połowę 2020 roku. Potem były ograniczenia, np. w postaci maseczek, ale wprowadzone na krótkie okresy czasu, a poza tym nie były one w znacznej mierze respektowane ani egzekwowane. Do tego nie istnieje pojęcie +odzwyczajania się+ układu immunologicznego od wirusów, on zawsze jest gotowy do walki” – zwróciła uwagę profesor.

Dodała, że wpływ na wzrost infekcji w tym sezonie może mieć przede wszystkim brak szczepień. „W zeszłym roku, gdy szczepienia przeciwko grypie były bezpłatne, zaszczepiło się 7 proc. polskiej populacji, a w roku bieżącym zaledwie 3 proc. To dramatycznie niski wynik, bo np. w Nowej Zelandii szczepi się aż 80 proc. społeczeństwa. Nic dziwnego, że ten wirus tak szybko się rozprzestrzenił” – zaznaczyła prof. Szuster-Ciesielska. (PAP) Nauka w Polsce

Autorka: Gabriela Bogaczyk

Z przeprowadzanych badań wynika, że Polacy cenią sobie śniadania i traktują je jako najważniejszy posiłek dnia. Z pewnością nie bez znaczenia jest to, że ich spożywanie jest coraz częściej promowane przez media oraz specjalistów od żywienia. Z ostatniego Raportu IPSOS „Trendy w zwyczajach żywieniowych Polaków” wynika, że aż 89% ankietowanych Polaków deklaruje, że jada śniadania regularnie co najmniej 4-5 razy w tygodniu. Jednak czy w parze z popularnością śniadań idzie również ich odpowiednia jakość? Niekoniecznie

Jesień i zima to czas, kiedy łatwo o spadek odporności. Jednym z czynników, który się do tego przyczynia, jest wychodzenie z domu z pustym żołądkiem. A przecież tak niewiele trzeba, by nie narażać się niepotrzebnie. Wystarczy pamiętać o zjedzeniu śniadania – odpowiednio zbilansowanego i takiego, które dostarczy niezbędnych wartości odżywczych.

Z czego powinno się składać wartościowe śniadanie?

Jedzenie śniadań ma pozytywny wpływ na organizm, obniża poziom stresu i poprawia nastrój. Długo największą popularnością cieszyły się śniadania w wersjach węglowodanowych. Od jakiegoś czasu możemy jednak zauważyć, że nastąpiła w tym względzie zmiana. Zdecydowana większość znawców tematyki prawidłowego żywienia wskazuje bowiem na przewagę posiłków białkowych.

Rozpoczynając dzień od śniadania warto zadbać o to, by składało ono się z najwyższej jakości składników. Dzięki temu będziemy mogli dostarczyć naszemu organizmowi zastrzyk energii na cały dzień. W diecie nie powinno także zabraknąć wapnia i witamin. – *Dobrze przyswajalnym źródłem wapnia jest ser żółty, który może być elementem wielu pysznych śniadań, zarówno podawanych na zimno, jak i na ciepło.* – podpowiada Ewa Polińska z MSM Mońki. Nabiał

Śniadaniowe grzechy Polaków - sprawdź, czy też je popełniasz?



jest jednym z najbardziej wartościowych źródeł białka, dlatego śmiało możemy opierać nasze śniadania na dobrej jakości jajkach, serach oraz jogurtach.

Ważny posiłek bez względu na wiek

Specjaliści od żywienia zwracają także uwagę na odpowiednie komponowanie posiłków. Zdrowe śniadanie to śniadanie właściwie zbilansowane. Jednym z jego najważniejszych makroskładników jest wspomniane białko, które syci na długo i dodatkowo przyspiesza metabolizm. – *Białko, w które obfitują np. sery żółte, wyzwalają także hormony, które ograniczają apetyt oraz skutecznie stabilizują poziom cukru we krwi* – zauważa ekspertka z MSM Mońki.

Roksana Środa dietetyk kliniczny z MajAcademy podkreśla natomiast niezwykle istotną rolę śniadań w codziennym żywieniu zwłaszcza dzieci i młodzieży. – *Jedzenie śniadań zmniejsza ryzyko nadwagi i otyłości wśród najmłodszych. Regularne spożywanie dobrze zbilansowanych śniadań pozwala na kontrolowanie apetytu i utrzymanie prawidłowej masy ciała. Rozpoczęcie dnia od zdrowego śniadania gwarantuje również niższe stężenie glukozy i insuliny we krwi. To ważne dla osób w każdym wieku* – podkreśla.

Najczęstsze „grzechy śniadaniowe” Polaków

Jednym z głównych grzechów śniadaniowych, który popełniają zwłaszcza kobiety, jest po prostu

rezygnacja ze spożywania śniadań lub zastępowanie ich ... kawą. A to wszystko zwykle przez pośpiech, jaki towarzyszy porankom w wielu domach. Tymczasem unikanie jedzenia śniadań, a nawet spożywanie ich zbyt późno, spowalnia metabolizm. Brak śniadania to dla organizmu sygnał, że trzeba oszczędzać energię i zacząć magazynować tłuszcz, co w efekcie może przełożyć się na wzrost wagi. Pominięcie śniadania może również powodować ból głowy i złe samopoczucie, których nie warto sobie fundować od samego rana.

Kolejnym dużym grzechem śniadaniowym jest zastępowanie pełnowartościowego posiłku niezdrowymi przekąskami. Złe nawyki żywieniowe to swoista plaga dzisiejszych

czasów. Co więcej problem dotyczy zarówno dzieci i młodzieży, jak i dorosłych. Podjadanie sprawia, że trudno jest utrzymać zdrową i zbilansowaną dietę, co w efekcie skutkuje zaburzeniami żywieniowymi i problemami z wagą. Śmieciowe jedzenie negatywnie wpływa na samopoczucie i odporność organizmu. Batonik, ciastko czy drożdżówka z marketu to tylko puste kalorie, które nie są w stanie zastąpić dobrze zbilansowanego posiłku.

Nieustanny pośpiech, brak czasu i życie w biegu sprawiają, że pierwszym posiłkiem wielu Polaków bywa po prostu kanapka, którą – jak wynika z badań – 89% Polaków spożywa przynajmniej 5-6 razy w tygodniu. Jednak kanapka kanapce nie równa. Niekoniecznie powinna to być kupowana codziennie gotowa kanapka ze stacji benzynowej czy supermarktu, pochłaniana w pośpiechu podczas jazdy samochodem. Taka monotonia, abstrahując od zwykłej kiepskiej jakości tego typu produktów, nikomu nie służy. A przecież kanapka może być zdrowa i pełnowartościowa. Co więcej, bardzo łatwo ją przygotować. I to codziennie nieco inaczej. Wystarczy dobrej jakości pieczywo, ser żółty, prawdziwe masło i dodatki w postaci świeżych warzyw. To prosty sposób na szybkie i zdrowe śniadanie, które możemy zabrać ze sobą do pracy czy szkoły. Żółty ser pozytywnie wpływa na kości, dlatego warto go włączać do codziennej diety, zwłaszcza przygotowując posiłki dla dzieci. Z kolei pełnoziarniste pieczywo, o wysokiej zawartości błonnika, dłużej podtrzyma uczucie sytości.

W każdy Dzień Zdrowego Śniadania spójrzmy na nasze śniadania w krytyczny sposób. Warto o siebie mądrze dbać. Ta troska zapoczątkuje.





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

CHRZCIN I KOMUNII
ŚLUBU LUB WESELA
URODZIN CZY JUBILEUSZU

Rezerwacje:

info@palacjablonna.pan.pl

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

Pałac w Jabłonnie
ul. Modlińska 105, 05-110 Jabłonna

piątek

6 stycznia

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:10 Pomocnik Świętego Mikołaja i magiczne płatki śniegu - film fabularny 06:35 Droga Orszaku Trzech Króli - reportaż 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia 08:00 Paddington 2 - film familijny, prod. Wielka Brytania, Francja, 2017, reż. Paul King 09:55 O dziewczynce, która wierzyła w cuda - dramat, prod. USA, 2021, reż. Richard Correll, wyk. Austyn Johnson, Kevin Sorbo, Peter Coyote, Mira Sorvino 11:40 Orszak Trzech Króli 2023 13:20 Natura w Jedyńce - Najwspanialsze góry świata - Kilimandżaro - cykl dokumentalny	06:15 Miłość na urodziny - film obyczajowy, prod. USA, 2017, reż. Peter DeLuise, wyk. Jessy Schram, Luke Macfarlane 07:55 Pytanie na śniadanie 12:05 Daleki kraj - western, prod. USA, 1954, reż. Anthony Mann, wyk. James Stewart, Walter Brennan, Ruth Roman, Corinne Calvet, John McIntire 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - widowisko muzyczne 16:20 Mój przyjaciel Hachiko - film obyczajowy 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Zranione ptaki - serial obyczajowy 19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:35 You Can Dance	06:10 Ukryta prawda 07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:40 Doradca smaku 11:50 Mój biegun - film obyczajowy, Polska, 2013, reż. Marcin Głowacki, wyk. Bartłomiej Topa, Magdalena Walach, Maciej Musiał, Anna Pachol 13:45 Step Up IV: Rewolucja - film musical, USA, 2012, reż. Scott Speer, wyk. Kathryn McCormick, Ryan Guzman, Misha Gabriel Hamilton 15:55 Turniej Czterech Skoczni, Bischofshofen 19:00 Fakty 19:25 Sport 19:30 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich 19:50 Uwaga! - magazyn	06:00 Nowy dzień z Polsat News 06:55 Lorax Dwunastoletni Ted zrobiłby wszystko, aby odnaleźć prawdziwe drzewo Truffla, czym zaimponowałby dziewczynie swoich marzeń. 08:50 Madagaskar 2 - film animowany 10:50 Madagaskar 3 Po opuszczeniu Afryki Alex i jego przyjaciele przemierzają Europę, cyrkowym pociągami. Ściga ich okrutna kolekcjonerka trofeów DuBois. Lew Alex, zebra Marty, hipopotamica Gloria i żyrafa Melman próbują wrócić do nowojorskiego Zoo w Central Parku. 12:50 Shrek Trzeci - film animowany	07:00 Muzyczne poranki 07:10 Informacje kulturalne 07:40 Co dalej? - Nowi publicyści - program publicystyczny 08:10 Ukraińcy - serial dokumentalny 09:10 Niedźwiadek - film przygodowy, prod. Francja, USA, 1988, reż. Jean Jacques Annaud, wyk. Jack Wallace, Tcheky Karyo 11:00 Kariera Nikodema Dyzmy - serial 12:00 Ocaleni przez Chopina - film dokumentalny, prod. Wielka Brytania, 2012, reż. James Kent 13:05 Informacje kulturalne 13:50 Pan Tadeusz - dramat historyczny, prod. Polska, Francja, 1999, reż. Andrzej Wajda, wyk. Michał Żebrowski, Alicja Bachleda - Curus, Grażyna Szapołowska	06:35 Kobra - oddział specjalny Każdy kolejny odcinek to odrębna tematyka. W każdym z nich nie brakuje „zabójczej prędkości”, efektów specjalnych, napięcia, niebezpiecznych pościgów i komizmu, przedstawianego przez bohaterów. Chcą, aby zawsze na pierwszym miejscu stała sprawiedliwość. 07:35 Goście, goście 09:45 Mary Poppins powraca 12:30 Złote dziecko 14:15 Robin Hood: Książę złodziei Po powrocie do Anglii Robin odkrywa, że stracił rodzinny majątek. Przyłącza się do bandy rzeźmizmków z lasu Sherwood...	04:50 Szkoła - program obyczajowy 06:45 40 kontra 20 - program rozrywkowy 07:45 Tom i Jerry Show - animacja animowana 08:10 Grinch - film komedia, USA, Francja, Japonia, Chiny, 2018, reż. Yarrow Cheney, Scott Mosier, wyk. Benedict Cumberbatch, Cameron Seely, Rashida Jones, Pharrell Williams, Angela Lansbury 09:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 10:55 Maria Magdalena - film obyczajowy, USA, Wielka Brytania, Australia, 2018, reż. Garth Davis, wyk. Rooney Mara, Joaquin Phoenix, Chiwetel Ejiofor, Tahar Rahim, Ariane Labed 13:20 Kochaj i tańcz - film komedia, Polska, 2009, reż. Bruce Paramore	06:00 Strażnik Teksasu 07:00 Jaś Fasola 07:50 Zaczarowane królestwo 09:40 Pies wampir - Kanada, 2012 Ace jest nowy w szkole i niczym specjalnym się nie wyróżnia. 11:35 Świąteczny domek - USA, 2017, reż. Kaufman Paul A., wyk. Lund Steve, Patterson Merritt Lacey ma być druhną na weselu swojej najlepszej przyjaciółki, Avey. 13:30 Świąteczna podróż 15:20 Wesołych świąt - USA, 2006, reż. Whitesell John, wyk. Danny DeVito, Matthew Broderick, Aldridge Kelly, Aldridge Sabrina 17:05 Mów mi Dave 19:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Gwiazdy Kabaretu 22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 00:00 Kłau 02:05 Interwencja 02:25 Disco Polo Life 03:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Telezakupy TV Okazje
FILM FABULARNY	FILM OBYCZAJOWY	FILM PRZYGODOWY	FILM OBYCZAJOWY	SERIAL KOMEDIOWY	FILM PRZYGODOWY	FILM PRZYGODOWY	TV Trwam
14:15 Lalka - film fabularny, reż. Wojciech Has 17:00 Teleexpress 17:15 Jaka to melodia? 18:00 Polska pomaga. Rodzina rodzinie. Koledzy świata 19:00 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:20 Vabank - komedia sensacyjna, prod. Polska 22:20 Śmierć nadejdzie jutro - film prod. USA, Wielka Brytania, 2002, reż. Lee Tamahori, wyk. Pierce Brosnan, Halle Berry, Judi Dench, John Cleese 00:40 Gentleman z rewolwerem - film fabularny 02:25 S. W. A. T. - Jednostka specjalna - serial 03:15 Tajemnice Majorki	22:30 Kino relaks - W blasku nocy - film obyczajowy, prod. USA, 2018, reż. Scott Speer, wyk. Bella Thorne, Patrick Schwarzenegger, Rob Riggie 00:15 Riviera dla dwojga - komedia, prod. Wielka Brytania, Francja 02:00 Mama w opałach - komedia, prod. USA, 2009, reż. Katherine Dieckmann, wyk. Uma Thurman, Minnie Driver, Anthony Edwards 03:40 Nie ma tego złego - komedia romantyczna, prod. Belgia, Francja, 2017, reż. Valerie Lemerrier, wyk. Valerie Lemerrier, Patrick Timsit 05:10 Zakończenie	20:00 Władca pierścieni: Drużyna Pierścienia - film przygodowy, Nowa Zelandia, USA, Niemcy, 2001, reż. Peter Jackson, wyk. Elijah Wood, Ian McKellen, Viggo Mortensen, Liv Tyler, Sean Astin, Sean Bean, Christopher Lee, Cate Blanchett, Orlando Bloom, John Rhys-Davies, Billy Boyd, Dominic Monaghan, Ian Holm, Hugo Weaving 23:45 Grobowiec smoka - film, Wielka Brytania, Chiny, 2013, reż. Eric Styles, wyk. Scott Adkins, Dolph Lundgren, James Lance, Tom Austen 01:40 Kuba Wojewódzki 02:40 Bates Motel - serial	14:50 Evan Wszechmogący Carell gra młodego kongresmana Evana Bastera, którego życzenie, aby zmienić świat usłyszał przypadkiem... 17:15 Polskie Koledowanie w Warszawie na Krakowskim Przedmieściu 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość Wydarzeń 20:00 Farma 21:05 Piraci z Karaibów: Zemsta Salazara 23:55 Świat według Kiepskich 04:40 Disco gramy - program rozrywkowy prod. Polska 05:25 Telezakupy TV Okazje	16:35 Wszystkie stworzenia duże i małe - serial komediowy 17:35 Res Poloniae - O Polsce z oddali 18:10 Galimatias czyli Kogel - Mogel II - komedia 20:00 La La Land - musical, prod. USA, 2016, reż. Damien Chazelle, wyk. Emma Stone, Ryan Gosling, John Legend, Rosemarie DeWitt 22:20 T. S. Eliot - w poszukiwaniu szczęścia - film 23:25 Teatroteka - Krzywy domek - spektakl teatralny 00:55 Teraz animacje! - Skrzypce - film 01:10 Teraz animacje! - Dobre chęci - film animowany 01:25 Córka d'Artagnana - film przygodowo-historyczny	17:30 Legenda Zorro Zorro staje do walki z tajną organizacją Rycerzy Aragonii, których celem jest zapobiegnięcie wejściu Kalifornii w skład Unii. 20:00 Herkules 22:00 Samson 00:10 Ostatni skaut 02:20 Lombard. Życie pod zastaw 03:15 Zobacz to! Blok powtórkowy: Menu na miarę - program kulinarny 04:00 Menu na miarę - program kulinarny 04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny 05:00 Dyżur - serial	15:50 Ostatni smok 4: Bitwa o Ogień Smoczego Serca - film, USA, 2017, reż. Patrik Syversen 17:55 Ostatni smok - film przygodowy, USA, 1996, reż. Rob Cohen, wyk. Dennis Quaid, David Thewlis, Pete Postlethwaite, Dina Meyer 20:00 Komedia małżeńska - film komedia, Polska 22:10 Azyl - film obyczajowy, USA, Wielka Brytania, Czechy, 2017, reż. Niki Caro, wyk. Jessica Chastain, Johan Heldenbergh, Daniel Brühl, Timothy Radford, Efrat Dor 00:35 Zbrodnia w sąsiedztwie 03:35 Druga strona medalu - talk show	11:30 Głos Polski 11:40 Koledzy i pastorałki 12:00 Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem 12:15 Koncert Bożonarodzeniowy: A Anieli Grają! 13:35 Dobrze ześ się Jezus pod Giewontem narodził 14:50 Dar powołania 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 Mała Nellie od Świętego Boga 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 21:00 Apel



maxim
CENTRUM HANDLOWE

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

W GODZINACH 10.00 - 21.00

**UL. SIWIŃSKIEGO 2
LEGIONOWO**

M
WE

SZA
BY



sobota

7 stycznia

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:25 Bella i Sebastian – film obyczajowy, prod. Francja, 2017, reż. Clovis Cornillac, wyk. Felix Bossuet 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:35 Rok w ogrodzie 08:00 Rok w ogrodzie Extra 08:15 Wojsko - polskie.pl 08:35 Sprawa dla reportera 09:30 Prawosławne nabożeństwo bożonarodzeniowe 10:30 Fascynujący świat – Nauka o śnie: jak spać lepiej - cykl dokumentalny, prod. Wielka Brytania 11:30 Sanatorium miłości 12:30 Gwiazdy w południe – Powrót siedmiu wspaniałych - western 14:10 Z pamięci - felieton 14:25 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny TELENOWELA  14:50 Korona królów. Jagiellonowie – telenowela historyczna 16:20 Korona królów. Jagiellonowie – taka historia – telenowela 17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda 17:30 Jaka to melodia? 18:45 Ojciec Mateusz – serial kryminalny 19:30 Wiadomości 20:15 Alarm! - magazyn 20:35 Komisarz Alex - serial kryminalny 21:35 Hit na sobotę - Sicario – dramat, 23:45 Smak zemsty. Peppermint – film akcji 01:35 Śmierć nadejdzie jutro 03:55 Jaka to melodia? 04:45 Z pamięci - felieton	05:20 Dla niesłyszanych – Barwy szczęścia – serial obyczajowy 07:00 Dla niesłyszanych – M jak miłość - serial 07:55 Pytanie na śniadanie 11:35 Rodziny ekspres – magazyn 12:10 You Can Dance - Nowa Generacja - widowisko rozrywkowe 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Program rozrywkowy 16:20 Na dobre i na złe - serial 17:20 Pasjonaci - dokument fabularyzowany, reż. Artur Dziurman, wyk. Katarzyna Ornatkiewicz, Dorota Ziental, Elżbieta Sielawa, Stefania Mleko, Igor Kowalczyk 17:45 Słowo na niedzielę – Gwiazda w południe czyli nagła zmiana planów 18:00 Panorama TELETURNIJ  18:20 Va Banque – teleturniej 18:45 Postaw na milion – teleturniej 19:35 Lajk! 20:00 The Voice Senior – Przesłuchania w ciemno - widowisko muzyczne 22:25 Bitwa tenorów na różę 2022 - koncert 23:25 Dwieczyna warta grzechu - komedia, prod. USA, 2014, reż. Peter Bogdanovich 01:10 Mój przyjaciel Hachiko – film obyczajowy, prod. USA, Wielka Brytania, 2009, reż. Lasse Hallström 02:55 W blasku nocy – film obyczajowy 04:35 Rodzinka.pl – serial komediowy	05:50 Ukryta prawda – program obyczajowy 06:40 Kuchenne rewolucje – program kulinarno-rozrywkowy 07:30 Na Tropie Dzikich Zwierząt – magazyn 08:00 Dzień Dobry TVN – magazyn 11:30 Na Wspólnej – serial, Polska 13:20 Na twoim miejscu 13:55 Kobieta na krańcu świata 14:35 Lemur zwany Rollo – film komedia, Wielka Brytania, USA, 1997, reż. Fred Schepisi, Robert Young, wyk. John Cleese, Jamie Lee Curtis 16:20 In vitro. Nauka czy cud? 16:55 Totalne remonty Szelagowskiej 17:55 Kuchenne rewolucje 19:00 Fakty 19:45 Uwaga! - magazyn KOMEDIA  20:00 Minionki - film komedia, USA, 2015, reż. Kyle Balda, Pierre Coffin, wyk. Sandra Bullock, Jon Hamm, Michael Keaton, Alison Janney, Steve Coogan, Geoffrey Rush, Steve Carell 21:55 Pitch Perfect - film komedia, USA, 2012, reż. Jason Moore, wyk. Jason Moore, Anna Kendrick, Skylar Astin, Ben Platt 00:15 Ostatni dom po lewej - film horror, USA, 2009, reż. Dennis Iliadis, wyk. Sara Paxton, Garret Dillahunt, Spencer Treat Clark, Riki Lindhome 02:30 Kuchenne rewolucje – program kulinarno-rozrywkowy 03:30 Uwaga! - magazyn	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Rysiek Lwie Serce Historia chłopca, który mimo wielu przeciwności losu, dąży do spełnienia swojego marzenia - pragnie zostać rycerzem. 10:40 Nasz Nowy Dom 12:40 Bogaty Dom - Biedny Dom 13:45 Drwale i inne opowieści Bieszczadu 14:40 Rolnicy. Podlasie – program rozrywkowy prod. Polska 15:45 Wzięcie 17:45 Chłopaki do wzięcia 18:50 Wydarzenia 19:15 Prezydenci i Premierzy 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:00 Gała Mistrzów Sportu 88. Plebiscytu Przeglądu Sportowego FILM SENSACYJNY  23:00 Trzy billboardy za Ebbing, Missouri Zdesperowana matka brutalnie zamordowanej dziewczyny, chcąc sprawować policję do działania, opłaca wyklejenie trzech lokalnych billboardów kontrowersyjnymi przekazami, wywołując zamieszanie w mieście - Live - koncert 01:25 Carandiru Oparta na autentycznych wydarzeniach historia doktora Drauzio Varella. 04:40 Disco gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje	07:00 Największe przeboje – Jerzy Połomski - koncert 07:40 Dziewczyny takie są – koncert 08:10 Wydarzenie aktualne 09:35 Tamte lata, tamte dni – magazyn 10:10 Lauren Bacall, bogini wśród ludzi – film dokumentalny, prod. Francja, 2016, reż. Pierre - Henry Salfati 11:20 Serialowa nostalgia – Przygody psa Cywila 12:35 Scena taneczna – Tradycyjne tańce polskie - magazyn, reż. Małgorzata Kosturkiewicz 13:15 Kultura na żywo 14:30 Galimatias czyli Kogel Mogel II - komedia 16:15 Legendy Rocka 17:30 Tanie Dranie - Moroz i Kłopotowski komentują świat - Tanie Dranie FILM FABULARNY  18:15 Retro kino - Julia albo klucz do snów - film fabularny, prod. Francja, 1951, reż. Marcel Carn, wyk. Grard Philipe, Suzanne Cloutier, Yves Robert 20:00 Bilet do kina - Tajemnica Henriego Picka 21:50 Informacje kulturalne 22:15 Anna Jurksztowicz – Dziękuję nie tańczę – Live - koncert 23:10 Mocne Kino - Gangster – film sensacyjny 01:15 Kino Mistrzów - La La Land - musical 03:35 Reżyserzy - John Ford 04:35 Informacje kulturalne 05:05 Tamte lata, tamte dni - Jan Jakub Kolksi 05:45 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2	06:00 Castle – serial kryminalny Poszukujący inspiracji pisarz otrzymuje pozwolenie na przyłączenie się do jednego zespołu z wydziału zabójstw nowojorskiej policji. 07:00 Tak jest świat – program informacyjny 08:00 Lombard. Życie pod zastaw – serial obyczajowy 20:00 Mocne sobotnie kino: Rocky 3 Rocky zostaje brutalnie znokautowany, a jego trener Mickey umiera. Apollo oferuje mu pomoc w odzyskaniu ducha walki. 22:00 Potępiony Dziesięciu więźniów skazanych na śmierć zostaje uwolnionych i przeniesionych do dzungli, gdzie walczą o życie. FILM SENSACYJNY  00:30 Za ciosem – film sensacyjny Producent podróbek z Hongkongu zostaje wpłątany w zabójczą rozgrywkę pomiędzy CIA i rosyjską mafią. 02:10 Zobacz to! Blok powtórkowy: Biesiada na cztery pory roku – program rozrywkowy prod. Polska 02:55 Tak jest świat – program informacyjny prod. Polska 03:45 Menu na miarę – program kulinarny prod. Polska 05:00 Dyzur - serial dokumentalny prod. Polska	05:05 Szkoła – program obyczajowy 06:05 Wiza na miłość 07:05 Tom i Jerry Show – animacja animowany 07:35 Ostatni smok – film przygodowy, USA, 1996, reż. Rob Cohen, wyk. Dennis Quaid, David Thewlis, Pete Postlethwaite, Dina Meyer, Julie ChristieJason Isaacs, Brian Thompson, Sean Connery 09:35 Makłowicz w drodze 10:40 Ukryta prawda – program obyczajowy 15:40 Nadchodzi Polly – film komedia, USA, 2004, reż. John Hamburg, wyk. Ben StillernJennifer Aniston, Phillip Seymour Hoffman, Debra Messing, Alec Baldwin, Hank Azaria, Bryan Brown KOMEDIA  17:35 Gra dla dwojga – film komedia, USA, Niemcy 20:00 Matrix – film S-F, USA, 1999, reż. Lana Wachowski, Andy Wachowski, wyk. Keanu Reeves, Laurence Fishburne, Carrie-Anne Moss, Hugo Weaving, Joe Pantoliano, Marcus Chong, Gloria Foster 22:40 American Pie II - film komedia, USA, 2001, reż. James B. Rogers, wyk. Jason Biggs, Shannon Elizabeth, Alyson Hannigan 00:50 Szczęki: Zemsta - film sensacyjny, USA, 1987, reż. Joseph Sargent, 02:45 Zbrodnia w sąsiedztwie 03:45 Druga strona medalu - talk show	06:00 Galileo 11:05 Świąteczny domek 13:00 Agenci. Biuro Detektywistyczne 15:00 STOP Drogówka 17:00 Policjantki i Policjanci 22:00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny 00:05 Paranormal Activity – USA, 2007, reż. Peli Ören, wyk. Featherston Katie, Friedrichs Mark, Sloat Micah Para młodych ludzi, Katie i Micah, którzy właśnie rozpoczynają życie pod jednym dachem, zaczyna podejrzewać, że ich dom nawiedzany jest przez złowrogą istotę, kiedy śpią. Chcąc znaleźć źródło niepokojących zjawisk Micah organizuje monitoring domu. Rano para przegląda to co w nocy zarejestrowała kamera. 01:55 Śmierć na 1000 sposobów 02:25 Disco Polo Life 03:25 Top 10 - Lista Przebojów TV Trwam  10:00 Informacje dnia 10:15 Retrospekcja 10:20 Opo-wieść wigilijna 10:50 Koledy i pastorałki 11:00 Kropelka radości 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:50 Warto zauważyć... 12:50 Siódmy Sakrament 13:15 Święty na każdy dzień 13:20 Ocalić od zapomnienia 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 100 cudownych miejsc 14:35 Natura Obiektywnie 15:00 Regał 15:30 Wierze w Boga 16:00 Informacje dnia 16:10 Historia 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 W naszej Rodzinie 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Manna z Nieba 19:45 Modlitwa 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzną 21:00 Apel Jasnogórski

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

niedziela

8 stycznia

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:05 Sprawa dla reportera 06:00 Słownik polsko@polski – talk - show 06:25 Wojsko - polskie.pl 06:55 Słowo na niedzielę – Gwiazda w południe czyli nagła zmiana planów 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia 08:00 Tydzień 08:35 Shalako – film fabularny, prod. Wielka Brytania, 1968, reż. Edward Dmytryk, wyk. Sean Connery 10:40 Zmiennicy - serial 11:55 Między ziemią a niebem 12:00 Anioł Pański 12:15 Między ziemią a niebem 12:45 Misja Zambia 13:10 Szopka Bożonarodzeniowa. Pochodzenie i tradycja - film 14:00 Z pamięci - felieton SERIAL KRYMINALNY  14:10 Komisarz Alex – serial kryminalny 15:00 Vabank - komedia 17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda 17:30 Jaka to melodia? 18:40 Dom pod Dwoma Orlami – serial 19:30 Wiadomości 20:20 Dom pod Dwoma Orlami - serial 21:20 Sanatorium miłości 22:10 Sanatorium miłości. Kulisy programu 22:25 Zakochana Jedynka – Scenariusz na miłość – komedia, prod. USA, 00:20 Sicario - dramat 02:30 Gentleman z rewolwerem - film fabularny 04:10 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny	05:50 Dla niesłyszanych – Barwy szczęścia – serial obyczajowy 07:00 Dla niesłyszanych – M jak miłość - serial 07:55 Pytanie na śniadanie 11:30 The Voice Senior – Przesłuchania w ciemno - widowisko muzyczne 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 – widowisko muzyczne 16:15 Tak to leciało! – teleturniej muzyczny 17:05 Lajk! 17:30 Zaczni od zdrowia – magazyn 18:00 Panorama 18:20 Va Banque – teleturniej 18:55 Na sygnale – serial fabularyzowany 20:00 Postaw na milion – teleturniej THRILLER  21:05 Scigana – thriller, prod. USA, 2011, reż. Steven Soderbergh, wyk. Antonio Banderas, Channing Tatum, Ewan McGregor, Gina Carano 22:50 Bitwa tenorów na różę 2022 - koncert 23:55 Kino bez granic – Ucieczka z Pretorii – film fabularny 01:50 Samotność w sieci – film obyczajowy, prod. Polska, 2006, reż. Witold Adamek, wyk. Magdalena Cielecka, Andrzej Chyra, Szymon Bobrowski, Kinga Preis, Anna Dymna, Agnieszka Grochowska, Ruby Rosales, Jan Englert, Piotr Chodzeń, Paweł Kukiz 04:10 Rodzinka.pl - serial	06:10 Ukryta prawda – program obyczajowy 07:05 Kuchenne rewolucje – program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN – film sensacyjny 11:30 Co za tydzień - magazyn 12:05 Na Tropie Dzikich Zwierząt – program 12:40 In vitro. Nauka czy cud? – program 13:15 Jestem z Polski - program lifestyleowy 14:15 Władca pierścieni: Drużyna Pierścienia - film przygodowy, Nowa Zelandia, USA, Niemcy, 2001, reż. Peter Jackson, wyk. Elijah Wood, Ian McKellen, Viggo Mortensen, Liv Tyler, Sean Astin, Sean Bean, Christopher Lee, Cate Blanchett, Orlando Bloom, John Rhys-Davies, Billy Boyd PROGRAM KULINARNY  17:55 Kuchenne rewolucje – program kulinarno-rozrywkowy 19:00 Fakty 19:25 Sport 19:35 Pogoda 19:45 Uwaga! - magazyn 20:00 Sherlock Holmes: Gra cieni – film sensacyjny, USA, 2011 22:40 Nieuchwytny cel – film sensacyjny, USA, 1993, reż. John Woo, wyk. Jean-Claude Van Damme, Lance Henriksen, Arnold Vosloo, Yancy Butler, Kasi Lemmons, Wilford Brimley 00:35 MasterChef 02:10 Grzesznica - serial, USA 03:05 Kwatery Hitlera – program dokumentalny 04:05 Uwaga! - magazyn	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:00 Garfield – film przygodowy Garfield, najślynniejszy kot świata, wiezie życie, którego wielu z nas mogłoby mu pozazdrościć. Całe dnie spędza przed telewizorem na swym ulubionym fotelu i czuje się panem wszechświata. Czar pryska, gdy właściciel Garfielda, Jon, przyprowadza do domu uroczego, choć niezbyt rożnargniętego psaika o imieniu Odie. 09:45 Sekretne życie zwierzków domowych 11:40 Brzdąc w opałach – film przygodowy 13:50 Opowieści z Narnii: Podróż Wędrowca do Świutu FILM PRZYGODOWY  16:15 Poszukiwacze zaginionej arki Doktor Jones jest uniwersyteckim wykładowcą, łączącym pracę naukową z licznymi ekspedycjami badawczymi. Jego poprzednia wyprawa zakończyła się fiaskiem - cenny skarb wpadł w ręce Belloq – pracującego dla nazistów rywala amerykańskiego archeologa. 18:50 Wydarzenia 19:30 Państwo w Państwie 20:00 Kabaret na żywo. Nowy skład 22:05 Słoneczny patrol 00:45 Komando 02:30 Gothika 04:40 Disco gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje	07:00 Standardy jazzowe – Śpiewa Ewa Bem i Andrzej Zaucha 07:45 Muzeum Polskiej Piosenki 08:00 Nabożeństwo ewangelickie w Pokoju 09:05 Od ucha do ucha 10:20 Angielskie śniadanie – Robin z Sherwood - serial 11:25 Trzeci punkt widzenia – program publicystyczny 12:05 Bilet do kina – Tajemnica Henriego Picka 13:55 Wędrowiec Polski – Łemkowszczyzna 14:30 Scena muzyczna 15:30 Serialowa nostalgia – Przygody psa Cywila 16:45 Zaginione - odnalezione - magazyn 17:15 Niedziela z... muzyką Wojciecha Kilara 18:05 Niedziela z...muzyką Wojciecha Kilar - Wojciech Kilar - koncert KOMEDIA  20:00 Smak życia - komedia, prod. Francja, Hiszpania 22:10 Informacje kulturalne 22:30 Trzeci punkt widzenia – program publicystyczny 23:10 The Royal Ballet – Alicja w krainie czarów – film baletowy 01:30 Salvatore Giuliano – dramat, prod. Włochy 03:45 Teraz animacje! – Skrzypce - film 04:00 Teraz animacje! - Zeszyt 04:15 Legendy Rocka – Women Who Rock 04:50 Legendy Rocka - Singer Writes The Song 05:30 Informacje kulturalne 05:55 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2	05:50 Prawdziwe motywy – serial kryminalny 07:45 Mary Poppins powraca Niania powraca, gdy w rodzinie Banksów znowu pojawiają się kłopoty. 10:30 Złote dziecko Zajmujący się poszukiwaniami zaginionych dzieci Chandler zostaje namówiony przez tajemniczą Tybetankę na wyjątkowe zadanie. 12:15 Robin Hood: Księżę złodziei Po powrocie do Anglii Robin odkrywa, że stracił rodzinny majątek. Przyłącza się do bandy rzeźmieszków z lasu Sherwood, wypowiadając wojnę bezwzględnemu szeryfowi Nottingham. 15:25 Johnny English: Reaktywacja 17:35 Giganci ze stali DRAMAT  20:00 Superniedziela z gwiazdami: Furia Niemcy, koniec II wojny światowej. Załoga amerykańskiego czołgu wyrusza za linię frontu w celu obrony alianckich linii zaopatrzenia. 22:45 K-19 Uzbrojony w głowice jądrowe radziecki okręt podwodny zbliża się do wybrzeża USA. Na pełnym morzu następuje awaria reaktora. 01:40 Gorący pościg 03:20 Zobacz to! Blok powtórkowy: Biesiada na cztery pory roku 04:00 Tak jest świat 05:00 Szalone fabryki polskiej muzyki!	05:05 Szkoła – program obyczajowy 06:05 Wiza na miłość 07:05 Tom i Jerry Show – animacja animowany 08:00 Timber the Treasure Dog – film, 2016 09:45 Na twoim miejscu – kulisy produkcji 10:20 Makłowicz w drodze 11:25 Ukryta prawda – program obyczajowy 16:20 Grinch – film komedia, USA, Francja, Japonia, Chiny, 2018, reż. Yarrow Cheney, Scott Mosier, wyk. Benedict Cumberbatch, Cameron Seely, Rashida Jones, Pharrell Williams, Angela Lansbury 18:00 Oszukane – film obyczajowy, Polska, 2013, reż. Marcin Solarz, wyk. Katarzyna Herman FILM S-F  20:00 Kroniki Riddicka – film S-F, USA, 2004, reż. David Twohy, wyk. Vin Diesel, Colm Feore, Thandie Newton, Judi Dench, Karl Urban 22:30 Epidemia - film sensacyjny, USA, 1995, reż. Wolfgang Petersen, wyk. Dustin Hoffman, Rene Russo, Morgan Freeman, Kevin Spacey 01:10 Matrix – film S-F, USA, 1999, reż. Lana Wachowski, Andy Wachowski, wyk. Keanu Reeves, Laurence Fishburne, Carrie-Anne Moss, Hugo Weaving, Joe Pantoliano, Marcus Chong, Gloria Foster 03:50 Druga strona medalu	06:00 Ukryte miasta 07:00 Jezus i jego życie 08:00 Galileo 10:00 Lassie 12:05 Ghostbusters - pogromcy duchów - USA, Australia, 2016, reż. Feig Paul, wyk. Begley Jr. Ed, Dance Charles, Garcia Andy, Hemsworth Chris, Jones Leslie, McCarthy Melissa, McKinnon Kate, Murray Bill, Wiig Kristen, Woods Zach Nowa wersja jednego z największych przebojów komediowych w historii kinematografii. 14:40 Piąta fala 17:00 Łowcy Skarbów. Kto da więcej 20:00 Stalingrad 22:55 Dom Glassów – USA, 2001, reż. Sackheim Daniel, wyk. Sobeisk Leelee, Lane Diane, Skarsgird Stellan, Dern Bruce, Kathy Baker 01:05 Nowe wierzenia i stare sekty 02:05 Interwencja 02:25 Disco Polo Life 03:25 Top 10 TV Trwam  09:30 Uroczystość Chrztu Pańskiego 11:35 Przegląd Katolickiego Tygodnika „Niedziela” 11:40 Procesja dziejów 12:00 Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem 12:15 Papież Polak do Rodaków 12:55 Święty na każdy dzień 13:00 Próba wiary 13:55 Koledy i pastorałki 14:00 Święty Augustyn 15:00 Wiesz - to też Polska 16:00 Informacje dnia 16:10 Koncert zyczeń 16:45 Największy Dar 17:15 Koledy i pastorałki 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 Ojczyzna 21:00 Apel Jasnogórski 21:20 Informacje dnia 21:40 Retrospekcja 21:45 Stan Bezpieczeństwa

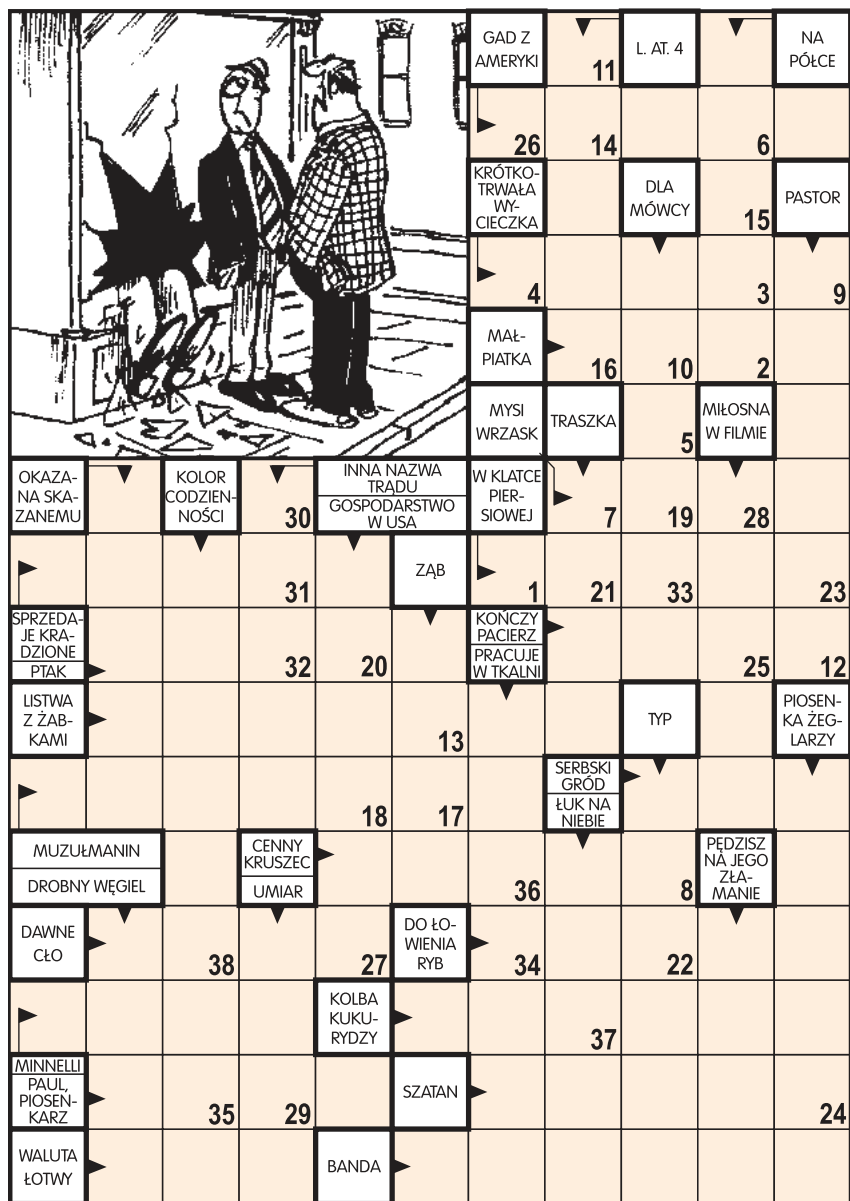
dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY



ROZRYWKOWE TO I OWO nr 299

Redaguje:
Władysław Firlik

1. BYŁA BALANGA

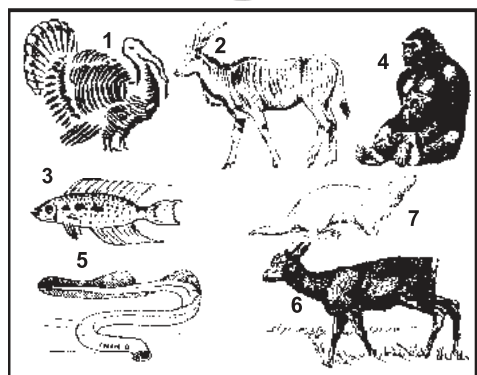
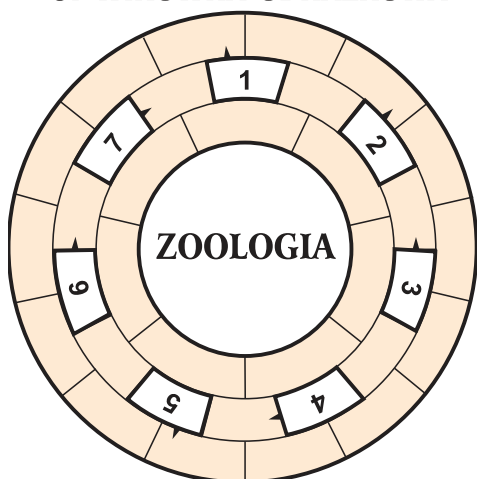


Litery z pól ponumerowanych od 1 do 38 utworzą wypowiedź przechodnią.

5. HOMONIM

Ceny idą w górę jak woda przy wiosennej _____ i mnie się w życiu, niestety, coraz gorzej _____.

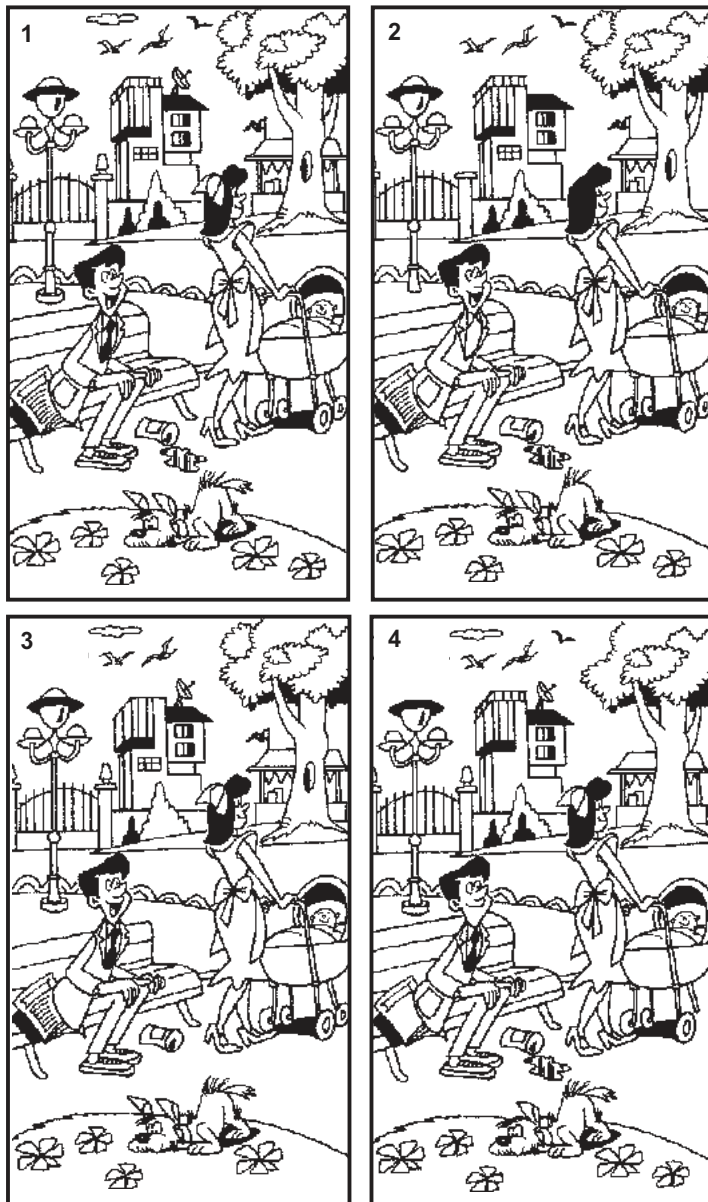
8. WIRÓWKA OBRAZKOWA



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

ROZRYWKOWE TO I OWO
KUPON - 299

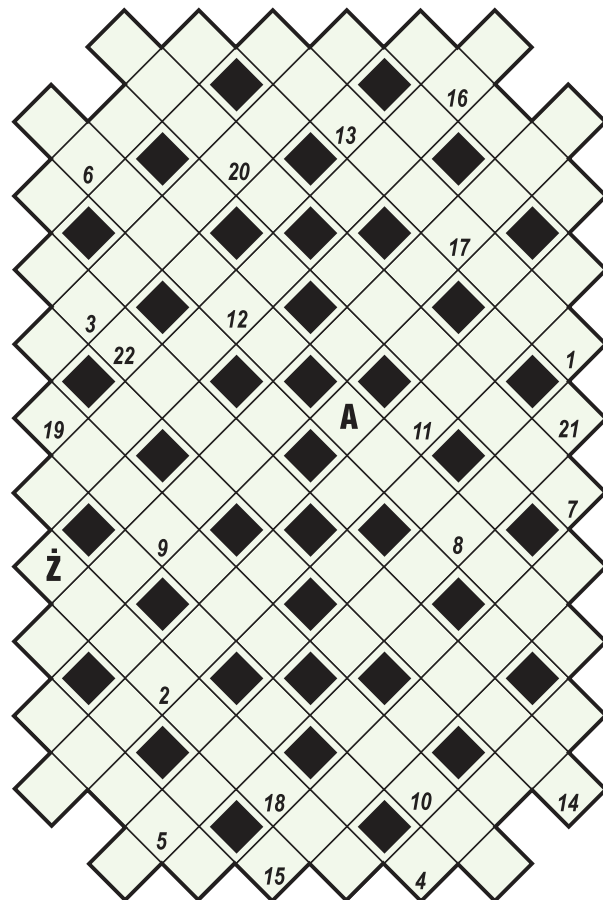
6. CO BRAKUJE ?



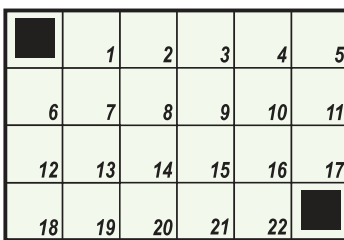
Na rysunkach 2, 3, 4 brakuje po 9 drobnych szczegółów, które znajdują się naoryginalie (rys. 1). Znajdź te brakujące rzeczy.

2. UKOŚNIK OD A DO Ż

Każdy odpadywany wyraz (w nawiasach liczby liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Litery z pól ponumerowanych od 1 do 22 utworzą przysłowie chińskie.



- A) kwestionariusz do wypełnienia (7),
B) główna postać w powieści (7),
C) bezżeństwo duchownych (7),
D) deputat (7),
E) pociąg pośpieszny (7),
F) płat rybiego mięsa (5),
G) kiść porzeczek (5),
H) przeciwieństwo spokoju (5),
I) „... księżniczka Burgunda” (5),
J) turecka niewola (5),
K) pole pod namioty (7),
L) podnośnik (7),
Ł) psotnik (5),
M) włoski przysmak (7),
N) torba podróżna (7),
O) kieruje szpitalnym oddziałem (9),
P) koma (9),
R) obrazkowa zagadka (5),
S) plan działania (9),
T) gruby papier (7),
U) pionowa skalna ściana (7).



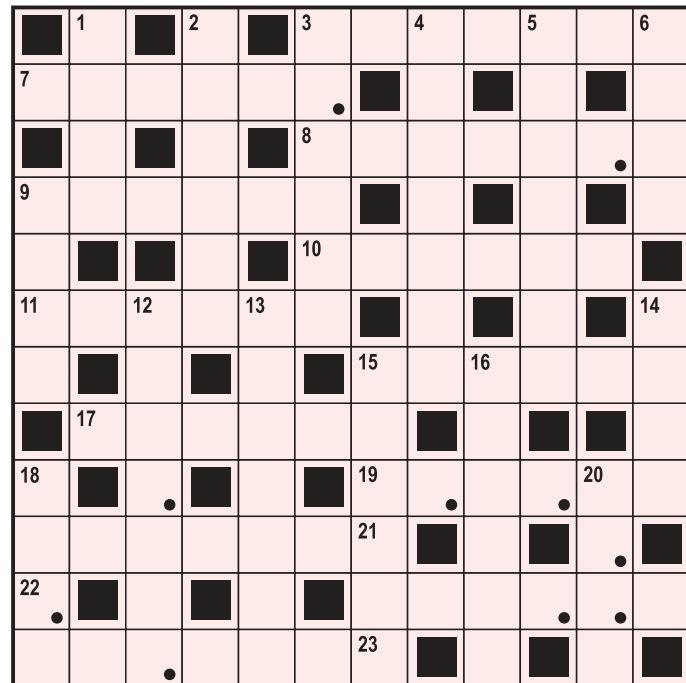
3. PALINDROM

Chłopiec mej córki ma, o czym marzył,
zwyciężył bowiem w konkursie _____.
Mnie już od dawna _____ myśl taka:
ależ to kłamca z tego chłopaka.

4. PALINDROM

Prawie ze łzami jedli oczami
ponętą postać Elżbiety,
więc litość _____ / _____ /
_____ / _____ pokazała zalety.

7. KRZYŻÓWKA



Litery z pól zaznaczonych (rzędami) utworzą rozwiązanie.

POZIOMO: 3) nożyce ogrodnic, 7) pierścień z herbem, 8) ścinek, 9) kolor jaskrawoczerwony, 10) heretyk, 11) kurzy drażek, 15) staroegipski władca, 17) kabalarka, 19) stos, 21) tost, 22) rezerwowy aktor, 23) kosmiczny pojazd.

PIONOWO: 1) stolica Łotwy, 2)

blizna, 3) szkodnik ziemniaków, 4) leczenie, 5) portowy bar, 6) z dłonią, 9) statek z XII-XV wieku, 12) drobnoustrój, 13) dygotanie, 14) imię Dymnej, 15) front budynku, 16) z marmuru, 18) pies myśliwego, 20) składnik powietrza.

9. LICZBA

W tabelce jest jedno puste pole, w które należy wpisać taką liczbę, aby nie zakłócała ustalonego porządku. Jaka liczba brakuje?



2	3	4	5
3	6	9	12
4	4	4	16
5	5	5	



SABIX DORADZTWO I SZKOLENIA

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

tel. 604-984-167

biuro@sabix.pl

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

PRACA

szukam pracy

- Szukam pracy przy wykańczaniu budynków, Nieporęt, Józefów, Michałów, Wieliszew 698543034
LEG 52803

AUTO-MOTO

usługi i akcesoria

AUTO-KASACJA
www.kasujemy.eu
SKUP AUT
788 202 333

- AAA Auto-Kasacja kasujemy.eu
788-202-333
NDM 52773

EDUKACJA

korepetycje

- Doświadczony nauczyciel matematyki - szkoła podstawowa, ponadpodstawowa- skutecznie
506710424
LEG 52800

ZDROWIE

przychodnie

ultramédica
CENTRUM ZDROWIA KOBIECY
KLINIKI
GINEKOLOGICZNO - POŁOŻNICZA
Legionowo, ul. Sienkiewicza 10 i p. nad. HEBE
tel. 22 732 24 86, 518 447 748

- ULTRAMEDICA CENTRUM ZDROWIA KOBIECY
- ginekologia kompleksowo, prowadzenie ciąży USG 3D/4D
- ortopedia dziecięca i dla dorosłych
- proktolog, również zabiegi
- dietetyk kliniczny,
ul. Sienkiewicza 10, tel. 518 447 748
www.umedica.pl
LEG 52366

TURYSTYKA

USŁUGI

remont i budowa

- Cyklina bezpyłowa, układanie 602 523 096
LEG 52805
- Malowanie-tapetowanie-remonty osobiście-solidnie 694065757
LEG 52381
- Oferujemy pomoc w cięciu i rąbaniu drewna. Sprzątanie piwnic, strychów, budynków 511 385 640
PUL 52787

nadaj DROBNE na stronie
www.nadajdrobne.pl

- Usł. dekarские, mycie i malowanie elewacji, murowanie i naprawa komi-nów, schody betonowe 511 385 640
PUL 52788
- Wycinka i pielęgnacja drzew, tui, krzewów. Przycinanie drzewek, naprawy ogrodzeń 511 385 640
PUL 52789

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

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

ogrodnicze

WYCINKA DRZEW METODĄ ALPINISTYCZNĄ
SEKCYJNA WYCINKA DRZEW
- PRZycinanie, przświetlanie korony drzew
- USUWANIE DRZEW GAŁĘZI KONARÓW MARCHI
- USŁUGI REBARIEM - ZREBROWANIE GAŁĘZI I WYWÓZ WYKASOWY
698 991 470
Z PODNOŚNIKA - MIEJSCA TRUDNO DOSTĘPNE - PROFESJONALNIE
LEG 52579

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

finanse i prawo

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

UBEZPIECZENIA
Wiesława Nawrot



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

inne

- Anteny, usługi RTV, domofony, wideofony, alarmy. 608630582
LEG 52403

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

Wynajem i usługi podnośnikami koszowym. Tel. 602 86 57 86, www.robert.media.pl
LEG 52956

PGE ZGŁASZANIE AWARII I USZKODZEŃ ORAZ BIEŻĄCE INFORMACJE O AWARIACH I PRACACH PLANOWYCH **991**
TEL. **991**
PGE Dystrybucja S.A Oddział Warszawa RE Legionowo
zawiadania, że planowana jest przerwa w dostawie energii elektrycznej dla odbiorców zamieszkałych:

POWIAT LEGIONOWSKI			
Data	gmina, miejscowość nazwy i zakres numerowy ulic	Numery i nazwy stacji	Wyłączenia w godzinach
10.01.2023	Jabłonna ul. Poziomkowa ul. Modlińska 190A, 192A, 200, 202, 202A, 202B, 204, 204A, 206, 206A-F, 208, 208A, 208B, 210, 212 ul. Zacisze od 1do 6 ul. Cicha	04-1664	09:00-13:00
10.01.2023	Skierdy ul. Kanarkowa ul. Rysia ul. Bociania ul. Solecia	04-0324 (SKIERDY FERMA DROBIU)	10:00-14:00

POWIAT NOWODWORSKI			
Data	gmina, miejscowość nazwy i zakres numerowy ulic	Numery i nazwy stacji	Wyłączenia w godzinach
3.01.2023	Sowia Wola ul. Sowia 27	04-0981 (SOWIA WOLA DZIAŁKI)	09:00-13:00

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

INFORMACJA

o wywieszeniu wykazu nr 10/2022 z dnia 28 grudnia 2022 r. nieruchomości przeznaczonych w najem.

Wójt Gminy Jabłonna stosownie do dyspozycji zawartych w art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami, podaje do publicznej wiadomości, że na tablicy informacyjnej oraz na stronach internetowych Urzędu Gminy Jabłonna, na okres 21 dni, został zamieszczony wykaz nr 10/2022 nieruchomości przeznaczonych w najem.

Dodatkowych informacji udziela Referat Geodezji i Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Gminy Jabłonna - tel. 22 767 73 11

AUTO NAPRAWA
• MECHANIKA • GEOMETRIA • CZĘŚCI
• WYWAŻANIE KÓŁ • KLIMATYZACJA
Adam Szczypkowski
05-110 JABŁONNA UL. WYGONOWA 1
pn - pt: 8.00 - 17.00
605 94 91 91
022 782 49 10



Słodkie Marzenia

Pracownia tortów artystycznych

Sylvia Szajter-Ziołek
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!



Noworoczny Koncert Wiedeński pierwszej na Świecie Orkiestry Księżniczek już 13 stycznia w Teatrze Scena Relax w Warszawie!

Gwiazdorska obsada, pierwsza na Świecie Orkiestra Księżniczek, soliści, międzynarodowy balet, przepiękne głosy oraz projekcje multimedialne. To wszystko do zobaczenia już wkrótce!

Noworoczny Koncert Wiedeński – Orkiestra Księżniczek to także zapierające dech w piersiach, bajkowe kostiumy, które przeniosą widzów do magicznego, wiedeńskiego świata Króla Walca - Johanna Straussa.

Nie zabraknie muzycznych żartów, niespodzianek i skeczów. Udowodnimy tym samym, że muzyka łączy pokolenia i nie zna granic! Niekwestionowana, najbardziej rozpoznawalna, pierwsza na Świecie Orkiestra Księżniczek Tomczyk Art wykonująca wyłącznie muzykę Króla Walca - Johanna Straussa nieprzerwanie od niemal dekady!

Na scenie pojawią się laureaci międzynarodowych konkursów muzycznych, wirtuozi skrzypiec, fortepianu, wspaniali soliści międzynarodowej estrady, artyści występujący w największych polskich i światowych salach koncertowych.

Wzruszają i bawią publikę od wielu lat, za każdym razem przyjmowani owacjami na stojąco!

Tradycją stały się już coroczne Noworoczne Koncerty Wiedeńskie w wykonaniu tej niezwyklej grupy wspaniałych artystów. To połączenie klasycznej wiedeńskiej formy i kunsztu z młodością, wdziękiem, werwą i niespotykaną muzykalnością artystów wykonujących to jedyne w swoim rodzaju widowisko. Zabrzmia największe, ponadczasowe i wiecznie bliskie sercom melomanów przeboje króla walca - Johanna Straussa, nie zabraknie także popisowych arii z najslynniejszych operetek „Zemsta nietoperza”, „Baron cygański”, „Wesoła wdówka”, „Księżniczka czardasza” oraz „Kraina uśmiechu”.



Publiczność usłyszy m.in.: Walc „Nad pięknym modrym Dunajem”, Arię Barinkaya „Wielka sława to żart”, Duet wszech czasów „Usta milczą dusza śpiewa”, polkę „Tritsch- Tratsch” oraz słynny „Marsz Radeckiego”. W klimat magicznych bali wiedeńskich wprawia Państwa olśniewające kreacje artystów, przepiękne suknie balowe solistek oraz Orkiestry Księżniczek Tomczyk Art wykonującej to niezwykle widowisko. Przeniesiemy Państwa do bajkowego świata. Tutaj każdy może bujać się w rytm muzyki oraz śpiewać wraz z solistami najpiękniejsze melodie jak choćby „Wielka sława to żart”, czy „Usta milczą dusza śpiewa”. Noworoczny Koncert Wiedeński to przede wszystkim doskonała zabawa. Chcemy śpiewać i bawić się na scenie razem z Państwem!

Bilety:

Księgarnia Książnica - Warszawa, ul. Świętokrzyska 14
Księgarnia PWN - Warszawa, ul. Krakowskie Przedmieście 62
Sklepy Muzyczne Riff - ul. Bokserska 62a, Pl. Konstytucji 5

Bilety online:

www.tomczykart.pl

Grupy powyżej 10 os. – grupynakoncert@gmail.com

Kolejne koncerty pierwszej na Świecie Orkiestry Księżniczek:

16.02. – Noworoczny Koncert Wiedeński 2 – NOWY PROGRAM – Teatr Scena Relax

24.03. – Koncert Wiedeński – Teatr Palladium

12.05. – Koncert Wiedeński 3 – NOWY PROGRAM – Teatr Scena Relax



Sceny z udziałem kilkudziesięciu aktorów i statystów, animacje 3D, a nawet rekonstrukcję części wielkiej budowli sprzed 7 lat można zobaczyć w filmie dokumentalnym „Rondele - wielka zagadka sprzed 7000 lat”. Jego premiera odbyła się 1 stycznia 2023 r. w TVP Historia

foto: Pfs Palfilmstudio foto: Pfs Palfilmstudio

Premiera filmu o monumentalnych konstrukcjach sprzed 7 tys. lat z terenu Polski

Pretekstem do stworzenia filmu są odkrywane w ostatnich latach w Polsce monumentalne konstrukcje ziemne zwane rondelami. To najstarsze przykłady monumentalnej architektury w Europie. Były to owalne założenia, składające się z kilku koncentrycznych fos otoczonych palisadą. Przeznaczenie konstrukcji nie jest do końca jasne. Jak przypuszczają badacze, pełniły funkcje miejsca kultu, a jednocześnie forum spotkań lokalnych społeczności. Naukowcy zwracają też uwagę na ich możliwe wykorzystanie do obserwacji astronomicznych

Na pomysł stworzenia filmu na ten temat wpadł Krzysztof Paluszyński, który otrzymał na ten projekt dofinansowanie z Polskiego Instytutu Sztuki Filmowej. Konsultantami naukowymi produkcji są archeolodzy: prof. Lech Czerniak z Instytutu Archeologii i Etnologii Uniwersytetu Gdańskiego i prof. Jacek Wierzbicki z Wydziału Archeologii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. W filmie wystąpi m.in. badaczka rondela - dr Agnieszka Matuszewska z Uniwersytetu Szczecińskiego.

Na potrzeby filmu częściowo odbudowano fragment rondela. Jak przekazał Paluszyński, rekonstrukcja powstała kilkaset metrów od miejsca znalezienia relikwów tego typu budowli w Nowym Objezierzu (woj. zachodniopomorskie), ale tylko na potrzeby zdjęć do

filmu i jak mówił wcześniej Nauce w Polsce Paluszyński „praktycznie” już jej tam nie ma.

„Odbudowaliśmy mały fragment tego rondela, tylko w części” - podkreślił. Wykorzystując drewniane pale, odbudowano m.in. bramę i część palisady - po 10 m z każdej z jej stron.

Oprócz scen ukazujących życie ówczesnych ludzi, w filmie znajdzie się też animacja trójwymiarowa. Jak wyjaśniał wcześniej Nauce w Polsce Paluszyński, na potrzeby filmu wygenerowano kilkunastu

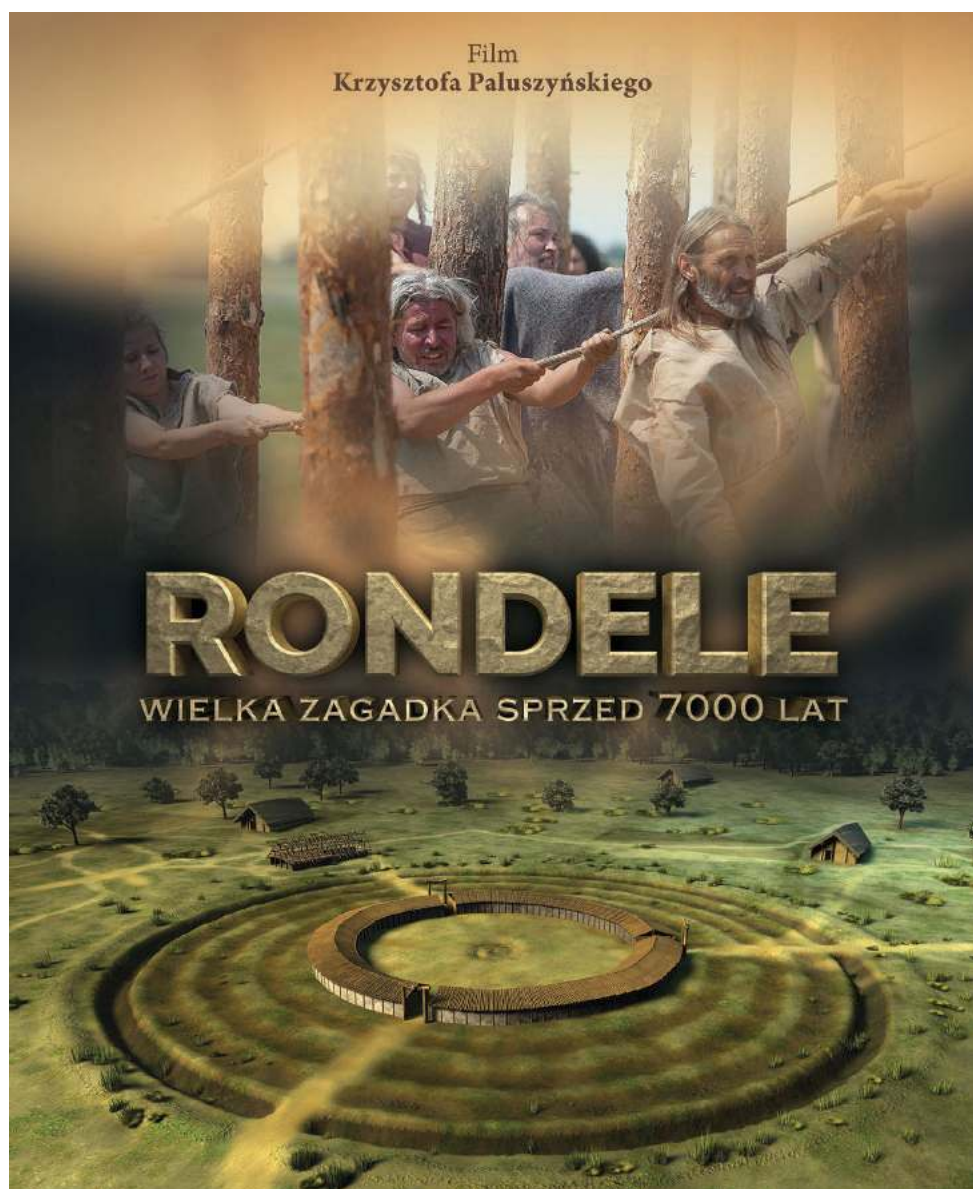
„Pokażemy rondel i otoczenie tego rondela - długie domy (to w nich mieszkali jego budowniczy - Nauka w Polsce)” - powiedział Paluszyński.

Inna animacja pokaże sposób budowy pradziejowych domów i rondela. Animacje są konsultowane naukowo z ekspertami. Paluszyński zapewnił, że będą nie tylko atrakcyjnie wizualnie, ale i zgodnie z wiedzą naukową.

Rondel odkryty w Nowym Objezierzu, który powstał przed 4800 r. p.n.e. to konstrukcja o średnicy 110 m. Składała się z czterech dookólnych rowów z centralną częścią, która była osłonięta przez trzy palisady. Do wnętrza prowadziły trzy bramy. Badacze ustalili, że funkcjonowała przez około 200-250 lat.

Budowla położona jest w najwyższym punkcie w okolicy, gdzie dziś znajduje się pole uprawne. Zdaniem naukowców musiała być widoczna już z daleka, a z budowli roztaczał się widok na okolicę.

Zagadkowy jest fakt, że rondel funkcjonowały na dość ograniczonym obszarze (Węgry, Austria, Czechy, Słowacja, Niemcy i Polska) i w stosunkowo krótkim czasie, między 4850-4600 p.n.e. W sumie w Europie odkryto ich ponad 180. W 2014 roku w Polsce rozpoznane były tylko trzy tego typu konstrukcje. W marcu 2022 r. archeolodzy poinformowali o odkryciu kolejnych w rejonie Ząbkowic Śląskich. Oznacza to, że ich liczba na ziemiach Polski wzrosła do kilkunastu.





PŁOCIUSZEK

No to mamy pierwszy PŁOCIUSZEK AD 2023. I wypada westchnąć: jak ten czas leci. Właściwie to już nie leci, lecz galopuje. Jedno jest tylko pocieszające – że na NOWY ROK przybywa dnia na barani skok. Więc idzie ku lepszemu.

I dobrze, bo 5 stycznia w MCKiS – w SALI KAMERALNEJ – wysłuchamy KONCERTU NOWOROCZNEGO w wykonaniu uczestników zajęć muzycznych oraz osób współpracujących z CENTRUM. Repertuar? Kolędy i piosenki świąteczne; miłe dla ucha. Koncert rozpocznie się o 19.00. Wstęp wolny.

Na facebooku MCKiS artystyczna gratka do odsłuchania. To KOLĘDA O MIŁOWANIU MOIM w wykonaniu pułtuszcanki Karoliny Ambroziak. Cudna to kolęda, aksamitno-krystaliczny głos i piękny image artystki. Rośnie nam gwiazda.

Na ścieżce Nadleśnictwa Pułtusk, mówią nam chodzący, trwa remont PAJĄKA. Pająk to jedna ze stacji ścieżki; służy rekreacji. A sama ścieżka to nasze wspólne dobro – uczy i służy zdrowiu.

Od pani Marii Kozon – projektantki sumaków i kilimów – związanej z nieistniejącą

już pułtuską Cepelią otrzymaliśmy ciekawą informację dotyczącą kalendarza na 2023 rok. Wydało go Muzeum Historii Polski. Jeden z miesięcy roku opatrzony jest fotografią tkaniny według projektu Marii Bujakowej, artystki specjalizującej się w tkaniu artystycznej, dyrektorki szkoły w Zakopanem, Technikum Tkactwa Artystycznego, w którym wiedzę artystyczną zdobywała pani Maria. „W Muzeum Historii Polski pracuje uczeń „I” i Piotr Gucwa” – podała nam M. Kozon. „Mama pana Piotra to Grażyna Prewęcka – Gucwa, moja koleżanka, z którą pracowałam w Cepelii. Taki to mój ciąg życia...”

Jest apel pułtuszcanki do szefów supermarketów i innych większych sklepów o ustawienie – w jakimś mniej ludnym miejscu sklepowym – krzeselka czy dwu krzesel dla osób starszych, zmęczonych, niespiesznie dokonujących zakupów; często samotnych. A oto wyimek z listu do naszej redakcji: „W ubiegłym tygodniu samotnie robiłam zakupy w jednym z supermarketów. W pewnym momencie zrobiło mi się duszno i słabo. Zbladłam i nerwowo szukałam miejsca, gdzie by usiąść. Takiego miejsca nie znalazłam i zdecydowałam się usiąść w przymierzalni, w której odsłoniłam zasłony. Zauważyła mnie tam znajoma i odwiozła do domu”.

Tyle list, ale jeszcze uwaga. Jasne, że supermarket nie po to są, by w nich odpoczywać, zresztą nikt w ten sposób nie myśli. Ale dobrze byłoby, żeby ludzie starsi, schorowani czy w nagłym osłabieniu mogli liczyć na odpoczynek, chwilowe posiedzenie i napicie się wody.

Pułtuszczenie nie mogli wyjść z zadziwienia, też z oburzenia, że w nowoczesnym, chociaż tysiącletnim mieście z tradycjami i o najdłuższym rynku w Europie, władza nie pomyślała o zorganizowaniu SYLWESTRA na RYNKU – rozpoczęła swoją wypowiedź pani Justyna. – Jak można było zaprzepaścić możliwość spotkania pułtuszczen na rynku w tę ważną dla ludzi noc, trudno pojąć, tym bardziej że nawet przy mrozie można potańczyć, posłuchać muzyki, zrobić fotkę pod choinką lub w FOTOBUDCE, a nawet wypić szklankę grzanego wina. Niestety, zabrakło pomysłu, żeby wyprowadzić pułtuszczen z domów, a i zachęcić do przyjazdu do Pułtuska mieszkańców pobliskich miast. Ubolewamy i czekamy na pana Nuszkiewicza, który będąc burmistrzem organizował nam sylwestrowe spotkania.

Mieliśmy okazję obejrzenia pułtuszczenina Michała Słomkowskiego w 40. odcinku („Ryzyko zawodowe”) NA

SYGNALE. Pan Michał to aktor znany z roli w „Ataku paniki” i „Piosenek o miłości”. Jesteśmy z Michałem na jego artystycznej drodze i życzymy mu ciekawych ról zarówno w serialach jak i filmach fabularnych.

No to dzięki za wspólne plociuszkowanie. Kolejny PŁOCIUSZEK będzie bogatszy i weselszy, a może nawet jadowity...

Zdjęcie z materiałów prasowych TVP.

GMD

MIEJSKIE CENTRUM KULTURY I SZTUKI W PUŁTUSKU

SERDECZNIE ZAPRASZA NA

Koncert

NOWOROCZNY

WSTĘP WOLNY

W REPERTUARZE PIOSENKI ŚWIĄTECZNE ORAZ KOLĘDY W WYKONANIU UCZESTNIKÓW ZAJĘĆ MUZYCZNYCH ORAZ OSÓB WSPÓŁPRACUJĄCYCH Z MCKiS

SALA KAMERALNA | **5.01** | **GODZINA 19.00**

MIEJSKIEGO CENTRUM KULTURY I SZTUKI W PUŁTUSKU

WWW.MCKISPULTUSK.PL



Dziś po raz pierwszy dwa zdjęcia naraz. Z przeszłości. Oba fajne, wykonane podczas uroczystości urodzinowej PANA ANDRZEJA GRABOWSKIEGO. Pierwsze z nich przedstawia p. Sławomira Kazimierczaka, znanego

w mieście adwokata, fajnego gościa, męża uroczej p. Marylki, która w uroczystości uczestniczyła, ale do zdjęcia nie stanęła, bo się z kimś, najpewniej, zagadała. Oboje państwo Kazimierczakowie to ciekawe osobowości; przemile.

Drugie foto? Grupowe, przyjacielskie, przedstawiające ludzi znających się od lat, to państwo Dukalscy – Romek i Mireczka – właściciele MILORDA, państwo Saracynowie – Eliza i Witold były dyrektorem STARZYŃSKIEGO,

też b. samorządowiec, Lidia Ziemińska – emerytowana dyrektorka SKARGI i niżej podpisana, której mąż Kazimierz „robił” za fotografa.

A wszyscy w otoczeniu szczudlarzy – rzadki to widok. GMD



WINSTON – KOT WIELOZADANIOWY

No to ja, kot rasowy, doczekałem się pierwszego w życiu NOWEGO ROKU. Mój pan i przyjaciel, Tomek Sobiecki, ubrał mnie na ten moment w fajną czapeczkę. Trochę się napsużyłem i naburmuszyłem z tego powodu, bo chciałem mieć zdjęcie z panem, a nie pod choinką lub choćby z myszką u boku. Ale zaraz mi przeszło to obrażalstwo, bo pomyślałem o bezdomniakach, o ich ciężkim losie, o głodzie i chłódzie. Dlatego proszę was, nie żałujcie karmy dla bezdomnych czworonogów. Postępujcie też według hasła: NIE KUPUJCIE. ADOPTUJCIE! I dobrego 2023 roku wam życzę, czworonogom, ich opiekunom i wolontariuszom.

Wysłuchała SAMOZWAŃCZA CIOTKA WINSTONA

CHCESZ ZGŁOSIĆ TEMAT, POPROSIĆ O INTERWENCJĘ?

Dzwoń pod numer **512 405 978**



Koncert Noworoczny



Brass Federacja- zespół dęty

Maurycy Idzikowski, Artur Jargiło, Kuba Łupiński - trąbki

Szymon Białorucki, Bartek Łupiński - puzony

Piotr Wróbel - suzafon

Maciek Wojcieszuk - perkusja



15.01.2023 r.

godz. 18.00

Wstęp wolny

Gminny Ośrodek Kultury
Nieporęt, ul. Dworcowa 9a

NOWOROCZNY WYWIAD Z PREZESEM WENECJI PUŁTUSK

Zakończenie roku to dobry czas na podsumowania, ale również wyznaczenie planów na kolejne lata. Jeszcze pół roku temu nikt nie przypuszczał, że w Pułtusk powstanie nowy klub sportowy. Minęło zaledwie pięć miesięcy a Wenecja Pułtusk ma już wielu kibiców, rozegrała kilkadziesiąt meczów (towarzyskich oraz ligowych), wywalczyła „lidera” w tabeli II Ligi Futsalu, a także zorganizowała kilka ciekawych przedsięwzięć dla Pułtuszczan. O kulisach działalności klubu oraz planach rozmawiamy z Bartłomiejem Wasąznikiem – prezesem Pułtuskiego Stowarzyszenia Futsalu Wenecja Pułtusk

Dzień 21 sierpnia 2022r. zapisał się w historii miasta jako „premiera futsalu w Pułtusk”. Tego dnia w hali sportowej przy PSP nr 2 Wenecja Pułtusk zmierzyła się z Legią Warszawa. Od tego meczu minęło zaledwie 5 miesięcy, a działo się dość dużo. Jak Pan podsumuje ten okres? Czy udało się spełnić wszystkie założenia?

Przez te 5 miesięcy udało się zrealizować z nawiązką wszystkie cele, które wyznaczaliśmy sobie, kiedy zakładaliśmy drużynę. Przede wszystkim zależało nam, aby społeczność w Pułtusk odczuła, że jest to nasz klub regionalny, z którym można się utożsamiać. Naszym głównym zadaniem było zainteresowanie mieszkańców futsalem, pięknem tej dyscypliny sportu. Jesteśmy bardzo dumni, że na nasze mecze w Pułtusk przychodzi coraz więcej kibiców, a podczas ostatnich spotkań udało się zapełnić praktycznie całe trybuny. Dodatkowo wielkim szczęściem i ogromną motywacją jest fakt, że grupa naszych kibiców, była także z nami na meczach wyjazdowych, zarówno w Żduńskich Woli, Zgierzu oraz podczas ostatniego meczu pucharowego w Mławie. Wykonujemy również ukłon do wszystkich, którzy oglądają mecze za pośrednictwem transmisji na żywo. To prawie 6000 tysięcy wyświetleń 5 meczów. Staliśmy się rozpoznawalną marką, której warto kibicować i która staje się modną w naszym mieście.

Jakie były początki? Trzeba było przecież dopełnić wiele formalności związanych ze startem w lidze?

Od samego początku mieliśmy sprecyzowany system, który realizowaliśmy krok po kroku. Wynajęcie prawników sportowych z Pułtusk było najlepszym rozwiązaniem, ponieważ udało nam się w szybkim czasie stworzyć klub, zarejestrować go pod kątem prawnym, nabyć sekcję futsalu z klubu Podkowa Teqball oraz co najważniejsze, wstąpić w poczet Polskiego Związku Piłki Nożnej i uzyskać licencję na grę w rozgrywkach II Ligi Futsalu.

Formalności zostały dopełnione, ale trzeba było jeszcze zbudować zespół, który będzie stanowić kolektyw. Wygląda na to, że udało się stworzyć mocną drużynę.

Tak, ale to przede wszystkim zasługa ludzi, którymi się otaczam. Zawsze współpracuję z ludźmi, którzy mają ogromną wiedzę w danym segmencie i łączą to jednocześnie z pasją oraz chęcią rozwoju. Zaczęliśmy od naszych dwóch dyrektorów – Pawła Mańka i Dariusza Nowaka bez których cały projekt

nie miałby szans na realizację. Są to osoby, które znam od wielu lat, z którymi rozumiem się bez słów oraz mogę na nich polegać w każdej sytuacji. Mają ogromne doświadczenie w sprawach organizacyjnych i dobry kontakt z PZPN. Rywalizacja sportowa to jedno, jednak do pełni sukcesu potrzebna jest sprawa komunikacji i marketingu. Do naszego zespołu dołączył także Robert Gorczyński, który został Dyrektorem ds. marketingu. Genialna osobowość, której bardzo spodobał się nasz projekt.

Nie mogę oczywiście nie wspomnieć o naszym trenerze, dzięki któremu mamy obecnie tyle samo punktów co drużyna Constructu II Lubawa, z którą łączymy liderowanie w tabeli.

To za sprawą Patryka Kamińskiego kręgosłup drużyny z Podkowy Leśnej przeszedł do naszego klubu. Udało się nabyć również kilku dobrych piłkarzy, m. in. z Pułtusk, dzięki temu przed rozpoczęciem sezonu stworzyliśmy zespół, który dziś jest w stanie walczyć o najwyższe cele.

Celem jest awans do I ligi. W związku z tym niewiele jest miejsca na błędy, czyli porażki. Jakie były morale drużyny po pierwszej porażce z Constructem II Lubawa?

Można powiedzieć, że stworzyliśmy coś z niczego. Udało się pozyskać do naszej drużyny zawodników, którzy mają określoną pozycję w futsalu i są w stanie rywalizować na poziomie II Ligi Futsalu. Ci piłkarze po prostu uwierzyli w ten projekt, w jego cele, założenia, które przedstawiłem im jeszcze przed rejestracją naszego klubu. Są to osoby, które znają duży profesjonalizm i pasję naszego trenera i były w stanie poświęcić się dla nas oraz reprezentować godnie nasze miasto w rozgrywkach ligowych.

Porażka z Constructem II Lubawa była dla nas dużym zaskoczeniem, ale musieliśmy uznać wyższość i klasę rywala. Mimo wszystko byliśmy pewni siebie, wierzyliśmy w nasze umiejętności oraz wierzyliśmy w trenera i opcję taktyczne, które przygotował. Byliśmy przekonani, że „tryby w końcu zaskoczą” i pokazaliśmy swoją klasę w kolejnym meczach. Na efekty nie trzeba było długo czekać, pozostałe mecze ligowe przyniosły nam komplet punktów.

Jak na drużynę zareagowało Miasto Pułtusk, czy odczuwacie wsparcie?

Miasto to nie tylko urzędnicy, ale także zwykli ludzie, którzy oczekują fajnych emocji. My przede wszystkim gramy dla naszych kibiców, którzy są sercem naszego miasta. Jeżeli chodzi o pracowników

Urzędu Miejskiego, również zyskujemy pełne wsparcie. Jeszcze przed rozpoczęciem sezonu, podczas rozmów podkreślałem, że my nic nie możemy oczekiwać, ponieważ najpierw musimy dać coś od siebie i pokazać, że jesteśmy klubem, który ma realną jakość oraz któremu można zaufać. Odbylem wiele rozmów z gospodarzami naszego miasta. Zarówno od Burmistrza Wojciecha Gregorczyka, jak i Wiceburmistrza Mateusza Miłoszewskiego uzyskaliśmy wsparcie mentalne, wiarę w projekt oraz doping. Cieszymy się, że Burmistrzowie byli na naszych meczach i kibicowali Wenecji. Takie gesty są budujące dla całej drużyny. Bardzo za to dziękujemy.

Wróćmy do zawodników, czy po tych kilku spotkaniach można kogoś szczególnie wyróżnić?

Wyróżnić chciałbym całą drużynę. Poczynając od trenera, który jest naszym grającym zawodnikiem aż po każdego zawodnika, który w pełni angażuje się w treningi oraz mecze.

To zaangażowanie jest widoczne także poza boiskiem. Byliście obecni na Dniach Patrona Miasta, w Mikołajki odwiedziliście szkoły podstawowe. Nawet na jednym z budynków pojawił duży billboard reklamujący klub.

Tak, staramy się być obecni wszędzie tam, gdzie możemy godnie reprezentować nasze miasto i promować Futsal. Zaprośnienie od Działu Promocji UM do wystawienia się podczas dni naszego Patrona i możliwość przejścia w barwnym korowodzie była dla nas ogromnym wyróżnieniem i zaszczytem. Miło wspominaliśmy reakcję Pułtuszczan, spotkało nas wiele serdeczności. Mikołajki z kolei to realizacja projektu, którym chcemy zakrzewić naszą dyscyplinę wśród najmłodszych. Chcemy pokazać, że nie jesteśmy tylko zawodnikami, którzy występują na parkiecie, ale także jesteśmy osobami, które chętnie utożsamiają się z Pułtuskim, z ludźmi, a przede wszystkim z jego najmłodszymi mieszkańcami. Nasz projekt zakłada wiele innych akcji społecznych, które będziemy regularnie realizować.

W myśli tej idei powstał także konkurs pt. „Zaprojektuj maskotkę Wenecji Pułtusk”. Prosimy o szczegóły.

Tak. Do 10 stycznia 2023 r. jest możliwość wysyłania projektów „maskotki Wenecji Pułtusk”. W formie elektronicznej projekty można wysłać na adres:

bartek@wenecjapultusk.pl

Prace w formie rysunkowej można również wrzucać do urn, które znajdują się

w sekretariatach szkół podstawowych nr 1, 2, 3 i 4. Dołączyliśmy już wiele ciekawych projektów, ale wciąż czekamy na kolejne.

Finał konkursu odbędzie się 20 stycznia, tego dnia specjalnie zgromadzona komisja wybierze zwycięzcę. Najlepszy projekt zostanie nagrodzony. Planujemy również nagrodę publiczności.

Wygrany projekt zostanie odzwierciedlony jako mała maskotka (pluszak). Co więcej, zostanie wykonana również duża maskotka drużyny, która będzie zachęcała do dopingowania kibiców podczas naszych meczów.

Ciekawy projekt, czekamy na jego rozstrzygnięcie. Czy takich inicjatyw będzie więcej?

Staramy się realizować nowoczesny marketing. Kolejne projekty będą niespodziankami zarówno dla kibiców Wenecji, jak i mieszkańców Pułtusk. Więcej szczegółów na tę chwilę nie mogę zdradzać.

Rozumiem... Trzeba przyznać, że wygląda to dość obiecująco. Widać, że macie „pomysł” na Wenecję Pułtusk i dotychczas ten pomysł przynosi zakładane efekty. Czy ten projekt ma szansę na sukces?

Trudno dziś przewidywać przyszłość. Wiem jednak, że właściwa organizacja pracy i konsekwencja w działaniu przybliżają nas do celu. Od 20 lat prowadzę w Polsce międzynarodową firmę. Całe moje dotychczasowe doświadczenie staram się przełożyć na moją pasję, jaką jest sport i Futsal. Czy to wszystko przełoży się na sukces – zobaczymy w niedalekiej przyszłości.

Wróćmy do teraźniejszości. Przed nami druga runda meczowa. Czy planujecie jakieś wzmocnienia?

Mamy obecnie trzech skautów, którzy wyszukują potencjalnych zawodników m.in. z Ukrainy, Białorusi i Hiszpanii. Udało nam się już pozyskać reprezentanta Białorusi – Dzianisa Samsonov. Jest to znakomity „piwot” o bardzo dobrych warunkach fizycznych. Bardzo zależało nam, aby dołączył on do naszej drużyny. To znakomity transfer. Jesteśmy także w trakcie negocjacji z zawodnikiem z półwyspu Iberyjskiego oraz z zawodnikiem z Ukrainy. Czy wspomniana ostatnia dwójka zawodników do nas dołączy – okaże się już niebawem. Wszelkie decyzje podejmujemy z myślą o wzmocnieniu drużyny zarówno w II lidze, jak i w przypadku awansu do I ligi.

Awans do I Ligi to cel na rok 2023. A co, jeśli tego celu nie uda się osiągnąć?



Awans jest naszym głównym celem na ten sezon, ale chcę także zaznaczyć, że nie jest to „być albo nie być” dla klubu. Wenecja Pułtusk to projekt wieloletni. Zakłada on zarówno opcję „a”, czyli awans już w pierwszym sezonie istnienia klubu, jak i opcję „b”, czyli dalszy rozwój i awans w kolejnym sezonie.

Czy w przypadku awansu hala sportowa na Popławach spełnia wymogi I Ligi i Ekstraklasy?

Zostaliśmy zweryfikowani pod kątem hali przez PZPN. Hala przy PSP nr 2 na Popławach spełnia wszelkie wymogi, aby być naszym obiektem zarówno w I Lidze, jak i w Ekstraklasie. Jedyne ograniczenia jakie mamy na tę chwilę, to ilość miejsc dla naszych kibiców. Patrząc na frekwencję na meczach, można przypuszczać, że niebawem zacznie brakować miejsc na trybunach. Wierzymy jednak, że w przypadku awansów do wyższych lig, a w przyszłości może nawet walki o Mistrzostwo Polski, nasze Miasto wybuduje z prawdziwego zdarzenia halę widowiskową – sportową.

W grudniu wystartował Puchar Polski. Jak traktujecie te rozgrywki?

Puchar Polski jest dla nas sprawą drugorzędną. Skupiamy się wyłącznie na lidze i na awansie do I Ligi Futsalu. Puchar Polski to okazja do zagrania z drużynami z ekstraklasy i sprawdzenia się na ich poziomie. Są to dla nas znakomite sparingi.

Po zwycięskim meczu z drużyną Joker Mława trafiliśmy na wicelidera ekstraklasy, drużynę Constructu Lubawa. Smaczku dodaje fakt, że rywalizujemy z ich rezerwami w II lidze – więc poprzeczka jest zawieszona bardzo wysoko. Mecz odbędzie się 14 lub 15 stycznia – zapowiada się zaciąg przeciwnik. Dodatkowo tydzień później gramy z ich rezerwami w lidze – więc nie będziemy mogli pokazać wszystkich naszych możliwości.

Na koniec pytanie, które często pojawia się w przestrzeni publicznej. Skąd bierzecie fundusze na działalność klubu?

Cała koncepcja klubu jest prowadzona według myśli niemieckiej. Wszystko musi być dopięte na ostatni guzik oraz musi być prowadzone według obowiązujących przepisów. Wenecja Pułtusk w II lidze futsalu to przede wszystkim projekt społeczny, który skupia wokół siebie ludzi z pasją. Obecnie nasi sponsorzy i darczyńcy – przede wszystkim firma IRMARK, OGNIOCRON i BUDREM zapewniają nam stabilność i budżet na II ligę. W przypadku ewentualnego awansu nasze perspektywy i zasięgi się zwiększają co jednoznacznie oznacza większe potrzeby finansowe. W przypadku awansu do I Ligi przejdziemy pełną restrukturyzację naszego klubu, na którą jesteśmy już przygotowani. Rozmawiamy już z potencjalnymi parterami, sponsorami, którzy chcą nas wspomagać w I lidze, ale także jesteśmy otwarci na propozycje współpracy innych firm. Moim marzeniem jest współpraca z naszymi lokalnymi firmami, które będziemy mogli już reprezentować na poziomie centralnym. Będąc w I lidze będziemy rozgrywać mecze w całej północnej Polsce, w jej największych miastach. To wszystko w połączeniu z nowoczesnym marketingiem, który oferujemy daje możliwość promocji firmy bądź usług na znacznie szerszą skalę. Zapraszamy Wszystkich do współpracy, obiecując przy tym, że będziemy godnie i z sukcesami reprezentować zarówno nasz klub, nasze miasto oraz marki naszych potencjalnych partnerów.

A więc życzymy, aby już wkrótce udało się poszerzyć grono partnerów. Czego jeszcze można Wam życzyć?

Przede wszystkim zdrowia, które tak bardzo potrzebne jest podczas rozgrywek ligowych, a także siły i wytrwałości w realizacji całego projektu.

Niech się spełni. Bardzo dziękujemy za rozmowę.

Dziękuję bardzo.

Wywiad powstał we współpracy z Pułtusk News

Straciłam oszczędności życia

Seniorze, nie oddawaj swoich pieniędzy!

Nie chcesz, aby Twoja babcia, czy dziadek dali się nabrać na oszustwo „na wnuczka”, to Ty bądź dobrym wnuczkciem i wytłumacz im, jak to działa.

„3 listopada straciłam wszystkie swoje oszczędności życia. Przed południem zadzwonił do mnie mężczyzna, przedstawił się imieniem mojego syna. Zachrypniętym głosem powiedział, że jest chory i wracając od lekarza, spowodował wypadek samochodowy i... że to on jest sprawcą wypadku. Plakał, mówiąc, że w wypadku są ranne 3 osoby i potrzebuje dużej ilości pieniędzy, bo grozi mu więzienie. Wtedy do rozmowy włączył się mężczyzna podający się za policjanta. Ten potwierdził słowa mojego syna Piotra i dodał, że pokrzywdzeni w wypadku żądają kilkudziesięciu tysięcy złotych odszkodowania, za obrażenia jakich doznali. Poleciał mi, żebym najszybciej wypłaciła z banku wszystkie oszczędności, po które zgłosił się kurier, a w sądzie czeka na nas adwokat, który wyda nam potwierdzenie przekazania gotówki. Byłam w takim szoku, że nie mogłam zebrać myśli, był ze mną mój mąż Henryk, który pojechał szybko do banku i wypłacił wszystkie nasze oszczędności – kilkadziesiąt

tysięcy złotych. Mężczyzna podający się za policjanta powiedział, że za chwilę przyjedzie kurier, mąż w tym czasie zgodził się z jego poleceniem poszedł do sądu, gdzie miał czekać na niego adwokat wraz z sekretarką i wydać mu pokwitowanie przekazania gotówki. Kiedy byłam sama w domu, przyszedł kurier, przekazał mi pieniądze z banku. Odetchnęłam z ulgą, myśląc, że teraz już nic nie grozi mojemu synowi. Potem do domu wrócił Henryk, w sądzie dowiedział się, że całe zdarzenie było oszustwem i żadna sekretarka z adwokatem na niego nie czekają. Nasze oszczędności całego życia przepadły bezpowrotnie”. (Teresa, lat 71)

Ten opis mógłby stanowić scenariusz filmu ku przestrodze innych, lecz jest niestety autentycznym przykładem z życia.

Nie chcesz, aby Twoja babcia, czy dziadek dali się nabrać na oszustwo „na wnuczka”, to Ty bądź dobrym wnuczkciem i wytłumacz im, jak to działa.

Rozmówca, zapytany o zmieniony głos, tłumaczy się przeziębieniem lub zmęczeniem. Prawdopodobnie nawet nie zna imienia osoby, pod którą się podszywa, dlatego nie przedstawia się („to ja, babciu”). Podczas rozmowy informuje o trudnej lub wręcz tragicznej sytuacji, w której się znalazł i szybko porusza temat pożyczki. Chodzi o jak

najszybsze dostarczenie mu pieniędzy. Jako powód najczęściej podaje jedną z poniższych historyjek.

Wypadek – przestępca opowiada historię o spowodowanym przez niego wypadku drogowym i mówi, że szybko potrzebuje pieniędzy, aby uniknąć konsekwencji, których domaga się ofiara.

Operacja – podszywający się pod krewnego złodziej przekonuje, że musi poddać się poważnej operacji i natychmiast potrzebne są mu pieniądze na zabieg.

Zadłużenie – oszust mówi, że wziął pożyczkę, którą musi szybko spłacić, albo nie ma pieniędzy na ratę kredytu.

Inwestycja – rzekomy wnuk lub dziecko przekonuje, że pilnie potrzebuje określonej kwoty na intratną inwestycję, która wkrótce się zwróci z ogromnym zyskiem.

Okup – oszust podszywa się pod wnuczka lub syna i twierdzi, że został porwany i potrzebuje pieniędzy na okup.

Jak postępować w takiej sytuacji?

Zawsze po otrzymaniu takiego telefonu najpierw zadzwoń do wnuczka lub krewnego, żeby potwierdzić informację. Jeśli to możliwe – spotkaj się z nim.

Jeśli nie rozpoznajesz głosu, odłóż słuchawkę – oszuści wywierają silny nacisk i presję, mają doświadczenie w manipulowaniu ludźmi, więc im szybciej zakończysz rozmowę, tym lepiej.

Jeśli masz przekazać pieniądze komuś z rodziny, rób to tylko osobiście – bardzo charakterystyczne dla oszustów „na wnuczka” jest przysyłanie pośrednika, który ma odebrać pieniądze. Nie dawaj gotówki ani cennych rzeczy w ręce kogoś, kogo nie znasz.

Odbierając telefon z prośbą o pieniądze, nigdy nie mów, ile masz gotówki i staraj się nie udzielać żadnych informacji osobistych.

Oszustwa na policjanta

Zdarza się, że oszust podszywa się pod kogoś z rodziny, a następnie pod policjanta, czy prokuratora. Najpierw dzwoni rzekomy wnuk i prosi o określoną sumę pieniędzy. Następnie ofiara dostaje kolejny telefon – oszust podszywa się pod policjanta lub funkcjonariusza CBŚP (Centralne Biuro Śledcze Policji), a nawet prokuratora, który mówi, że wcześniej rozmowa była manipulacją złodzieja, którego właśnie rozpracowują. Twierdzi, że konieczne jest zrobienie przelewu na podane konto, co pomoże w jego schwytaniu. Wywiera presję, a nawet grozi karą za odmowę współpracy.

Inny sposób oszustów to próba wyłudzenia fikcyjnej łapówki. Przestępca podaje się za policjanta i informuje, że w sprawie osoby, do której dzwoni, zostało wszczęte dochodzenie. Obiecuje odstępnie od postępowania w zamian za określoną sumę pieniędzy.



Jakie są cechy charakterystyczne tego typu oszustw i co zrobić, żeby nie dać się zmanipulować?

Policja nigdy nie informuje o prowadzonych sprawach telefonicznie – odłóż słuchawkę, nic Ci za to nie grozi.

Policja nigdy nie żąda przekazania pieniędzy lub cennych rzeczy – jeśli ktoś do Ciebie zadzwoni w tej sprawie – odłóż słuchawkę.

Policja musi działać zgodnie z procedurami – jeśli funkcjonariusz przyszedł do Ciebie, to na początku rozmowy przedstawia się i podaje stopień

oraz pokazuje legitymację, na której jest imię, nazwisko, zdjęcie, stopień, numer legitymacji, numer identyfikacyjny, data ważności.

Policjant musi być także wyposażony w odznakę. Masz prawo wylegitymować funkcjonariusza i przeczytać dane na jego dokumencie.

Pamiętaj, że Policja nie ma prawa żądać od Ciebie pieniędzy lub cennych rzeczy i nigdy tego nie robi. Jeśli tak się dzieje, w 100% masz do czynienia z oszustem.

**Zespół Prasowy KWP
zs. w Radomiu**

Inwestycyjnie w gminie Gzy

Gzowski samorząd podsumował przedsięwzięcia, które udaje się realizować przy wsparciu zewnętrznych funduszy z różnych źródeł

Termomodernizacja budynków użyteczności publicznej

Całkowita wartość tego projektu wyniosła prawie 3 mln 750 tys. złotych. Jest realizowany dzięki pozyskanemu wsparciu finansowemu ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz Rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych. Swoją wkład w kwocie ok. 875 tys. miała również gmina Gzy.

Zadanie dotyczy dwóch budynków: Publicznej Szkoły Podstawowej w Przewodowie Poduchownym oraz kompleksu budynków oświatowych w Gzach, gdzie znajduje się siedziba Społecznej Szkoły Podstawowej w Gzach, Gminna Biblioteka Publiczna i hala sportowa. Planowany termin zakończenia prac to kwiecień 2023, a rozliczenie całości projektu to koniec czerwca 2023.

Budowa drogi gminnej w miejscowości Przewodowo Poduchowne

Całość tego zadania to koszt ok. 2 mln 270 tys. brutto, z czego ok. 2 mln 128 tys. złotych to

kwota dofinansowania z Polskiego Ładu. Wykonawcą była firma BLIŹNIACZEK Marzanna Zofia Kucińska z siedzibą w miejscowości Cichawy.

Przebudowa drogi wewnętrznej w Ołdakach

Całkowita wartość zadania to około 1 mln 169 tys. złotych, z czego dofinansowanie w ramach Polskiego Ładu wyniosło ok. 1 mln 110 tys. złotych. Wykonawcą była firma MARBUD z Ciechanowa.

Powyższe inwestycje drogowe zostały wykonane dzięki bezzwrotnemu dofinansowaniu państwa, z wysokości 94,14% wartości robót budowlanych. **ED**



PUŁTUSKI ORSZAK TRZECH KRÓLI

**WYRUSZA Z BAZYLIKI
W PIĄTEK, 6 STYCZNIA 2023 ROKU
PO MSZY ŚWIĘTEJ O GODZ. 10.30**

**WSPÓLNE KOŁĘDOWANIE
ŻYWA SZOPKA BOŻONARODZENIOWA
GORĄCY POCZĘSTUNEK**

AKCJA KATOLICKA
PRZY PARAFII PW. ŚW. MATEUSZA
W PUŁTUSKU

PROBOSZCZ
PARAFII PW. ŚW. MATEUSZA
W PUŁTUSKU

PROBOSZCZ
PARAFII PW. ŚW. JANA PAWŁA II
W PUŁTUSKU



ORGANIZATORZY:

WSPÓLORGANIZATORZY:

• Miejskie Centrum Kultury i Sztuki w Pułtusku • Publiczne szkoły podstawowe Gminy Pułtusk •
Publiczne przedszkola Gminy Pułtusk • Niepubliczne Katolickie Przedszkole im. Świętej Rodziny w Pułtusku
• Hotel Nosselia w Krzyczkach Szumnych •

A W TYM ROKU TEŻ NIE ODPUSZCZAMY

Z Beatą Gurzyńską z KGW CZERWONE KORALE w Klaskach rozmawia Grażyna M. Dzierżanowska

To mój pierwszy wywiad w AD 2023. Nic dziwnego, że z szefową CZERWONYCH KORALI, bowiem panie z KORALI są tak barwne jak nazwa ich koła. Ponadto są kreatywne, aktywne, otwarte na wszelkie nowinki i ludzi. Rozmowa z panią Beatą niech służy naszym CZYTELNIKOM jako przykład działania dla dobra własnego i środowiska. To 2022 rok za nami. Pokusi się pani o jego podsumowanie?

Tak, za nami kolejny rok działań, działań w myśl naszego motta, że *Jedyną i prawdziwą porażką jest nie spróbować*. Więc tak próbujemy już od ponad trzech lat, ze skutkiem chyba dobrym. Bo sukcesywnie się rozwijamy, nie zaprzestajemy nowych wyzwań. Spotykamy się, integrujemy tak jak wcześniej: przy Wigilii, warsztatach tematycznych, wycieczkach, razem gotujemy, uprawiamy nordic walking...

I przetwory robicie. Tak sobie myślę, że jesteście takie hop do przodu, a jednak i najprawdziwsze gospodynie domowe...

Ha, robimy przetwory. W naszej koralowej spizarni posiadamy jeszcze kiszoną kapustę, kalafior, marynowane grzybki, sok z jagód i malin, dynie w zalewie octowej i po raz pierwszy... kiszony pomidor. Urozmaicone mamy te przetwory, jak nasze szeregi, które się urozmaicają, bo dołączają do nas coraz to młodsze ludzie i też panowie. Może dlatego, że nie zamykamy się w czterech ścianach. Z naszą

działalnością wychodzimy na zewnątrz, zapraszając do współpracy innych.

Przy okazji szczerzycie folklor, tradycje. Pięknie to robicie, nie nachalnie i nie na pokaz. Wystarczy na was popatrzeć, posmakować waszych dań, przypatrzeć się KORALOWYM imprezom.

Tak, tak, szerzymy folklor, który jest nam bardzo bliski, tradycję, kulturę naszego regionu. Odwiedzamy najmłodszych – dzieci i młodzież, jak i tych najstarszych mieszkańców. W ubiegłym już roku z warsztatami świątecznymi – bożonarodzeniowymi i wielkanocnymi, ale też i z nawiązującymi do obrzędów związanych, na przykład, z dniem ziemniaka. Odwiedziliśmy kilkakrotnie przedszkole i pobliski dom seniora. Takie spotkania są okazją nie tylko do popularyzowania tradycji czy różnorodnych umiejętności, ale też pokazania młodym, co jest tak naprawdę ważne w życiu, co polskie i czego nie wolno podeptać i zapomnieć. Niektóre spotkania, tak jak te z seniorami, są bardzo nostalgiczne i nakłaniają do głębszych przemyśleń.

Przemyśleń o życiu, zapewne.

Oczywiście! Jakie życie bywa kruche, ulotne! A zrazem jaką wiedzę, mądrość i siłę posiadają ci, którzy trochę dłużej stąpają po ziemi. Ze szczerem uśmiechem przywołuję wspomnienia z grudniowej wizyty w Domu Pod Dobrym Aniołem w Gzowie – prowadzoną przez niezwykle empatyczną i oddaną swojej misji p. Sylwię Ochenską. Razem z seniorami wykonaliśmy stroiki bożonarodzeniowe, pośpiewaliśmy kolędy, porozmawialiśmy, ni by zwyczajne, a jednak było to



głębokie i dostojne przeżycie. Ci co nas znają i uczestniczą w naszej koralowej drodze wiedzą, że jesteśmy oddane temu, co robimy, stąd też, nie brakuje nam motywacji i chęci do działania. Przynależność do koła daje nam ogromną radość tworzenia, satysfakcję, że to co stworzyliśmy, ma rację bytu, przynosi korzyści dla nas członków, jak i środowiska lokalnego. Bo dzięki uczestnictwu w różnych konkursach nie tylko reprezentujemy Czerwone Korale, ale też całą naszą kłaskowską społeczność. Przy wystąpieniach publicznych, przemowach zawsze z sentymentem podkreślam, skąd pochodzimy, z dumą wypowiadając Klaski – bo tu się urodziłam i spędziłam całe swoje ponad ups... 40 – letnie życie. Tu są moje korzenie, więc odczuwam radość, gdy słyszę Klaski, czyli to tam, gdzie Czerwone Korale działają. W końcu ktoś wie, gdzie leżą Klaski.

Ze mną tak było, gdy pierwszy raz odwiedziłam was z dyktafonem i aparatem fotograficznym.

Właśnie! Dotarły do nas też słowa, że jesteśmy prekursorkami. To miłe. Faktycznie trochę tak jest. Kiedy stawiałyśmy pierwsze kroki, to trochę żartowano na nasz temat, że odważnie, zbyt kolorowo, a nawet, że się wygłupiamy i pajacujemy. A raptem, nabierając większego rozpędu, wręcz galopu w naszych przedsięwzięciach, stałyśmy się godnym przykładem do czerpania inspiracji dla innych, zarówno w dekoracji stoisk, jak i odwadze w podejmowaniu nowych wyzwań. A nawet padły słowa, żeby utrzcę nosa Czerwonym Koralom... I wspaniale, bo dzięki temu większa część społeczności lokalnej zaczęła działać na poczet drugiego człowieka. A w dzisiejszym świecie pełnym negatywnych emocji, nieważne już jakimi intencjami się kierujemy, ważne, że wynika z tego dobro. I ktoś z niego skorzysta.

Podkreślę, że ubiegły rok był tym, w którym również mogliśmy zaprezentować się na większej scenie. Bowiem dzięki przystąpieniu do konkursu Wyjątkowe miejsca, wyjątkowi ludzie – pod patronatem Marszałka Województwa Mazowieckiego – i na zaproszenie władz urzędu marszałkowskiego uczestniczyliśmy w Mazowieckiej Gali Aktywizacji Społeczności w macezniczku Mazowsza, w Otrębusach. Był to wyjątkowy, listopadowy wieczór, który uwieczniony został występem wokalisty – tancerzem zespołu Mazowsze. Znalazłyśmy się w gronie 12 najlepszych (zdaniem komisji) kół gospodyń wiejskich. Otrzymałyśmy z rąk marszałka wyróżnienie za wzorową działalność i potrawy zgłoszone do konkursu oraz czek na kwotę 1500zł. Nieco wcześniej, bo w czerwcu i również z rąk marszałka, otrzymałyśmy nagrodę za II miejsce w konkursie promującym nasze kulinarne dziedzictwo – Smaki Regionów Mazowsza – tym razem w miejscowości Kępą Nadbrzeską.

Należy też wspomnieć o wyróżnieniu w ogólnopolskim konkursie **Kubek, dzbanek czy makatka... Rękodzieło to jest gratka!**, gdzie przedstawiłyśmy aktówkę neseser wykonany na szydełku. Miałymy też przyjemność

realizacji zadania publicznego – zakup sprzętu i wyposażenia w celu poprawy jakości działania Koła Gospodyń Wiejskich w Klaskach. Za pozyskane blisko 7 tys. zł zakupiliśmy sprzęt i wyposażenie do naszej siedziby. Niewątpliwie pomoże nam on działać z jeszcze większym rozmachem i skutecznością. Promowaliśmy też naszą gminę w wojewódzkim etapie konkursu Polska od Kuchni, gdzie miałyśmy swój krótki debiut w telewizji śniadaniowej. Było to nie lada przeżycie i kolejne wyróżnienie. Nie poddałyśmy się też, gdy zaproszono nas do uczczenia obchodów Wdzięczni Polskiej Wsi pod patronatem premiera w Ostrowi Mazowieckiej. To też było doniosłym i cennym doświadczeniem. Oczywiście za każdym sukcesem stoi ciężka praca, poświęcenie wielu godzin życia prywatnego, czy odłożenia swoich prywatnych planów na poczet działań ogółu. Nie szkoda nam ani jednej minuty i kropli potu, która spadła podczas realizacji koralowych planów, nawet w tych momentach, kiedy nie otrzymałyśmy jakiegokolwiek nagrody, bo i tak wiemy, że ma to sens, cieszymy się z każdego nowego doświadczenia i że możemy przyczynić się do poprawy jakości życia w naszej okolicy. Tu pragnę podziękować osobom, na które można liczyć zawsze i o każdej porze dnia i nocy. Dziękuję, że jesteście i nie wahacie się uczestniczyć w różnych moich pomysłach, które czasem (jak ten

z epoki PRL) wydają się być, nawet jak na nas, zbyt szalone. Basia i Cezary Karpiński, Wiola, Marcin Wróbel, Mariola Korbuszewska i moja druga połówka Dariusz Gurzyński, Ewa i Andrzej Twardowscy, Jadzia, Basia (nasze energiczne osiemdziesięciolatki), Bożena Wróbel, Ewa Szymańska, p. Teresa Karpińska. To osoby, które stanowią silny fundament naszej koralowej rodziny. Wielkie ukłony, kochani.

Wydam głośne westchnienie: O, MATKO, KOBIETY, JESTEŚCIE NIESAMOWITE!

Tak myśli wiele osób. A w tym roku też nie odpuszczamy, działamy dalej, wzbogacamy nasze koralowe zaplecze. Pewnie co nieco odnowimy, nie zapomnimy też o naszych członkach i potrzebach. Mamy do zrealizowania to, co w tym roku musieliśmy przełożyć ze względu na ogrom prac i trochę braku konsekwencji. Na pewno będzie pięknie.

To czego wam życzyć, moje drogie?

Serca, motywacji i SATYSFAKCJI Z PODJĘTYCH WYZWAŃ ORAZ WIARY W SVOJE MOŻLIWOŚCI. NASZYM SYMPATYKOM I WSZYSTKIM MIESZKAŃCOM POWIATU PUŁTUSKIEGO ŻYCZYMY SAMYCH WSPANIAŁOŚCI, DOKŁADNYCH WSPANIAŁOŚCI, DOKŁADNYCH WSPANIAŁOŚCI, UKOCHANYCH SWOICH BLISKOŚCI I MNÓSTWA NA CO DZIEŃ CZUŁOŚCI! SZCZĘŚLIWEGO NOWEGO ROKU.



Tatar z gęsi

Składniki:
6 porcji degustacyjnych
1 pierś gęsi
2 ząbki czosnku
2 cebule
3 kiszony ogórek
marynowane grzybki
sól, pieprz czarny (świeżo mielony)
1 łyżeczka musztardy
grzanka wedle uznania (razowa lub z pieczywa tostowego)

Technika przygotowania:
Pierś gęsi myjemy pod bieżącą wodą, wycieramy ręcznikiem papierowym i siekamy bardzo drobno ostrym nożem, możemy również użyć maszynki do

mięsa i zmielić mięso. Jednak zdecydowanie polecam tatar siekany. Do posiekanego mięsa dodajemy odrobinę musztardy, przyprawę i odrobinę tłuszczu najlepiej gęsiego, ale możemy go zastąpić łyżeczką oleju lub oliwy z oliwek. Tak przygotowane mięso mieszamy dość długo, na jednolitą masę, doprawiamy do smaku solą i świeżo mielonym, czarnym pieprzem oraz żółtkiem. Chyba, że wolimy je na wierzchu, to dodajemy je na sam koniec. Formujemy owalną kulkę i kładziemy na wcześniej przygotowanej grzance, dekorując posiekanymi grzybkami z zalewy octowej oraz posiekaną cebulką i kiszonymi ogórkami.