



Jestem – STR. 20
z Polski

Pułtusk – STR. 23
- potęga turystyki

TYGODNIK LOKALNY

3,50 zł
W TYM 5% VAT

NR **36**

INDEKS 342424
ISSN 1429-6837

6 WRZEŚNIA 2022

www.pultuszcza.pl

T Y G O D N I K

Pułtuski

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




Sędzia chce być wyłączony

Kiedy proces byłego burmistrza i innych oskarżonych?

CZYTAJ NA STRONIE 5



Bardzo trudna akcja

Spłonął budynek przy Kotlarskiej

– STR. 3



Metamorfoza pani Joanny

– STR. 24



Żegnaj Komendancie

Wiemy, kiedy odbędzie się pogrzeb inspektora Jarosława Olszewskiego

– STR. 2 i 3



Ludziom nie chce się wiosłować

– STR. 5

REKLAMA



NOWE MIESZKANIA

- PUŁTUSK
- CIECHANÓW
- WYSZKÓW
- OSTROŁĘKA

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

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



Umarłych wieczność dotąd trwa, dokąd pamięć im się płaci
Wisława Szymborska

Z ogromnym smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci



inspektora
**JAROSŁAWA
OLSZEWSKIEGO**

Komendanta Powiatowej Policji w Pułtusk

JEGO Bliskim, Współpracownikom, Podwładnym
składamy najszersze wyrazy współczucia.

Redakcja Tygodnika Pułtuskiego

Umiera się nie dlatego, by przestać żyć, lecz po to, by żyć inaczej
Paulo Coelho

Pani Małgorzacie Grąbczewskiej

kierownikowi Działu Marketingu i Sprzedaży
Domu Polonii w Pułtusk
najszerze wyrazy współczucia z powodu śmierci



MAMY

składa

Redakcja Tygodnika Pułtuskiego

Najszersze kondolencje
oraz wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci



śp. insp. **Jarosława Olszewskiego**
Komendanta Powiatowej Policji w Pułtusk
rodzinie oraz bliskim

składa:

Komendant Powiatowy
Państwowej Straży Pożarnej w Pułtusk
wraz z funkcjonariuszami i pracownikami cywilnymi

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

Miejsce poboru krwi do odwołania znajdować
się będzie na stadionie MOSiR
przy ul. Sportowej 2 w Pułtusk.

Rejestracja Dawców w godz. 9.00 – 13.00.

Najbliższy termin: 09.09.2022

Żegnaj Komendancie



3 września zmarł Komendant Powiatowy Policji w Pułtusk inspektor Jarosław Olszewski

Jeszcze niedawno rozmawialiśmy, o JEGO pracy, bliskiej już przeprowadzce do nowej komendy, o podległych mu funkcjonariuszach, o których mówił MOI POLICJANCI. Był w nim niespotykany

spokój i optymizm, który sprawiał, że nawet o trudnych, czasem kontrowersyjnych sprawach rozmawiało się z NIM normalnie, na luzie. Chciał słuchać ludzi i pomagać im tak jak tylko mógł.

Niezwykle ciepły, życzliwy człowiek, którego odejście głęboko nas poruszyło. Żegnaj Komendancie, będziemy o TOBIE pamiętać.

Bliskim składamy najszersze wyrazy współczucia.

Redakcja Tygodnika
Pułtuskiego

POCZYTAŁEM W INTERMARCHE

**4 września,
w NIEDZIELĘ, ruszyła
InterPoczytelnia
w Klubie Czytelnika
InterMarche
w Pułtusk.**
**Poczytelnia jest czynna
7 dni w tygodniu
w godzinach od 9 do 18**

TYGODNIK wybrał się do niej tuż przed południem i stał się posiadaczem karty nr 2. Posiadacz karty nr 1 – jak poinformowała nas kasjerka – stał się ktoś na chwilę przed nami. Kartę otrzymaliśmy po wypełnieniu krótkiego formularza zgłoszeniowego do Klubu Czytelnika, z podaniem numeru telefonu.

Poczytelnię stanowią: regał z książkami dla dzieci oraz dorosłych, kącik z licznymi czasopismami, ze stolikiem, lampką, dwoma wygodnymi krzesłami. Wszystkie książki pachną farbą drukarską – to literatura sensacyjna, biograficzna (Messi), kuchenna oraz romanse. „Zioła na talerzu” z zainteresowaniem przeglądała rodzina pani Oliwi i pana Damiana z synkiem Marcellem. Wypatrzyliśmy nawet „365 dni” Blanki Lipińskiej. Ważne – na stole znajduje się regulamin korzystania z InterPoczytelni.

Opłata za książkę wynosi 1 zł – obsługa w kasie.

Wypożyczony egzemplarz można przetrzymać przez 30 dni, a dbać o niego tak, jak o każdą książkę. Za uszkodzoną płaci się połowę jej wartości.

Wypożyczyliśmy „Nie ufaj mu” Remigiusza Mroza i Mariki Krajniewskiej „Przystań”. Jak długi będzie żywot InterPoczytelni, zobaczymy.

InterPoczytelnię odwiedził i książki wypożyczył **Kazimierz Dzierżanowski**



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

17.06.2022 roku,
w wieku 65 lat zmarł
ukochany Syn, Mąż,
Tata i Dziadek
**Ś.P. ANDRZEJ
KRYSTOSZYK**

23.06.2022 roku,
w wieku 74 lat zmarł
ukochany Mąż, Tata,
Dziadek i Brat
**Ś.P. EDWARD
KRAWCZYK**

23.06.2022 roku,
w wieku 64 lat zmarł
ukochany Mąż i Szwagier
**Ś.P. MIECZY-
SŁAW ROMAN
MILCZARCZYK**

27.06.2022 roku,
w wieku 92 lat zmarł
ukochany Mąż, Tata,
Dziadek,
Pradziadek i Brat
**Ś.P. HENRYK
BIEŻUŃSKI**

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

10.08.2022 roku,
w wieku 61 lat zmarł
ukochany Mąż, Tata
i Brat
**Ś.P. ZYGMUNT
KOLASKI**

TYGODNIK PUŁTUSKI

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

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

Druk: Polska Press Łódź.
Nakład: poniżej 15 000



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

**Stowarzyszenie
Gazet
Lokalnych**

To była bardzo trudna akcja

Pożar budynku przy ulicy Kotlarskiej. Na szczęście nikt nie ucierpiał

Jak nas poinformował st. kpt. mgr inż. Konrad Chrzanowski, w niedzielę wieczorem, dokładnie o 19.31,

pułtuscy strażacy zostali zaalarmowani za pośrednictwem Centrum Powiadamiania Ratunkowego o pożarze

budynku przy ulicy Kotlarskiej. Jest tu bardzo gęsta, szeregową zabudowa. Pożar wybuchł na parterze budynku

z drewnianą klatką schodową, w podwórku, szybko rozprzestrzenił się na wyższe kondygnacje i objął dach. Trzeba było działać szybko i zdecydowanie, by zapobiec rozprzestrzenianiu się ognia, tym bardziej że na podwórku nagromadzone były sterty drewna, różnego rodzaju materiałów palnych, śmieci, które prawdopodobnie zbierał lokator budynku. Na szczęście, w czasie gdy wybuchł pożar, nie było go w mieszkaniu.

Intensywny ogień i duże ilości materiałów palnych powodowały też duże zadymienie, które znacznie ograniczało widoczność i strażacy musieli pracować w aparatach tlenowych. Z warszawskiej jednostki ścignięto samochód specjalny SPGAZ ze sprzętem ochrony dróg oddechowych. W gaszeniu ognia brało udział 5 jednostek ratowniczo gaśniczych z Pułtusa oraz jednostki z OSP z Głódowa, Trzcianca, Grabówca i Obrytego.

Na szczęście udało się opłamać pożar. Strażacy pracowali prawie do północy. Wcześniej ewakuowano mieszkańców sąsiednich posesji i by mogli wrócić do domów, trzeba było przewietrzyć mieszkania i sprawdzić detektorem wielogazowym. Dodatkowo, w trakcie akcji pojawiły się problemy z wodą, trzeba było ją dowozić z innych rejonów miasta.

Komentując nasz post na temat pożaru na fb, pan Michał zapytał „kto poniesie konsekwencje za zasypkę studzienki hydraulicznej, z których nie można było pobrać wody, która była potrzebna?”. Apelujemy więc do osób odpowiedzialnych, o natychmiastowe działanie, bo takie zaniedbania, również zbyt niskie ciśnienie wody w hydrantach, mogą być przyczyną ogromnych strat i ludzkich tragedii. W momencie gaszenia pożaru strażacy muszą działać błyskawicznie, mieć ku temu wszelkie możliwości i narzędzia, a przede wszystkim dostęp do wody.

Za przesłanie zdjęć tuż po tym, jak wybuchł pożar, dziękujemy naszym czytelnikom - pani Wandzie i panu Grzegorzowi.

ED



Ostatnie pożegnanie Komendanta Powiatowego Policji w Pułtusk

W najbliższą środę, 7 września towarzyszyć będziemy w ostatniej drodze zmarłemu Komendantowi Powiatowemu Policji w Pułtusk insp. Jarosławowi Olszewskiemu. Uroczystości pogrzebowe odbędą się o godz. 13.00, w Kościele pw. św. Wojciecha w Nasielsku. Msza Święta poprzedzona będzie różańcem za zmarłego.

Po zakończeniu Mszy Świętej nastąpi ceremonia pogrzebowa na cmentarzu parafialnym przy ul. Cmentarnej w Nasielsku.

Spodziewamy się dużej liczby osób, które będą chciały oddać hołd Komendantowi i towarzyszyć Mu podczas przejazdu konduktu. Aby nie dochodziło do sytuacji, w których zaparkowane samochody utrudniałyby ruch, policjanci przypominają o właściwym parkowaniu pojazdów. Utrudnień związanych z czasowym wyłączeniem ruchu na poszczególnych ulicach w centrum miasta oraz na trasie przejazdu konduktu można się spodziewać w godz. 11.30 – 14.30. Przypominamy o konieczności bezwzględnego podporządkowania się poleceniom wydawanym przez służby porządkowe.

źródło: kpp w Pułtusk



Pani Małgorzacie Grąbczewskiej

kierownikowi Działu Marketingu i Sprzedaży
Domu Polonii w Pułtusk
płynące z głębi serc wyrazy współczucia
z powodu śmierci



MAMY

składają

Dyrekcja i Pracownicy Domu Polonii w Pułtusk

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci



inspektora

JAROSŁAWA OLSZEWSKIEGO

Komendanta Powiatowego Policji w Pułtusk

Pogrążonej w żalu Rodzinie
oraz Pracownikom Komendy Policji w Pułtusk
składamy najszczerze wyrazy współczucia
Dyrekcja i Pracownicy Domu Polonii w Pułtusk

„A dusze sprawiedliwych są w ręku Boga.”

[Mdr 3,1]

Z niedowierzaniem i ogromnym smutkiem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

śp. inspektora Jarosława Olszewskiego

Komendanta Powiatowego Policji w Pułtusk

człowieka prawego, dobrego i życzliwego.

Składamy najszczerze kondolencje
i łączymy się w bólu z Rodziną, Przyjaciółmi
i Współpracownikami Zmarłego.

Burmistrz Miasta Pułtusk

wraz z pracownikami Urzędu Miejskiego w Pułtusk,
Przewodniczącą i Radni Rady Miejskiej w Pułtusk





MAZOWIECKA KRONIKA KRYMINALNA

NOWY DWÓR MAZ. Ukrywał się przez 5 lat

Policjanci Wydziału Kryminalnego zatrzymali 45-latkę poszukiwanego listem gończym, wydanym przez Sąd Rejonowy w Nowym Dworze Maz. Mężczyzna trafił teraz do jednostki penitencjarnej, gdzie odbędzie karę pozbawienia wolności. Policjanci zajęli się sprawą poszukiwanego nowodworzanina. 45-latek uchylał się od odpowiedzialności karnej, za popełnione wcześniej przestępstwa. Mężczyzna nie stawiał się do zakładu karnego i od 5 lat ukrywał się przed wymiarem sprawiedliwości. Był również poszukiwany, celem ustalenia miejsca pobytu. Praca operacyjna dała efekt w postaci ustaleń, że nowodworzanin, który zamieszkiwał poza granicami RP wrócił do kraju i przebywa w jednym z lokali na terenie Nowego Dworu Maz. Policjanci udali się pod wskazany adres, gdzie chwilę po godz. 6 rano zatrzymali 45-latkę. Mężczyzna był zaskoczony widokiem policjantów i nie stawiał oporu. Trafił do nowodworskiej komendy.

LEGIONOWO. 13-latek z narkotykami

Funkcjonariusze zatrzymali poszukiwanego nieletniego, u którego w plecaku ujawnili środki odurzające oraz wagę. 13-latek został zatrzymany i przewieziony do komendy, gdzie zajęli się nim policjanci z zespołu ds. nieletnich. Po zakończeniu czynności w komendzie nieletni został przewieziony do placówki wychowawczej zgodnie z wcześniejszą decyzją Sądu Rodzinnego. W piątek policjanci otrzymali informację, iż 13-latek, który nie powrócił do ośrodka wychowawczego po wakacyjnej przepustce, obecnie może przebywać w miejscu zamieszkania. Natychmiast udali się pod wskazany adres, gdzie zastali zaskoczonego widokiem policyjnych mundurów chłopca. Nieletni został zatrzymany. Podczas kontroli plecaka znaleziono w nim wagę i torebkę z białym proszkiem. Tester potwierdził, iż są to środki odurzające w postaci metamfetaminy. 13-latek trafił do komendy, gdzie zajęli się

nim policjanci z zespołu ds. nieletnich. Po sporządzeniu niezbędnej dokumentacji chłopiec został przewieziony do Młodzieżowego Ośrodka Wychowawczego, do którego nie powrócił po wakacyjnej przepustce. Sprawą posiadania przez nastolatka środków odurzających zajmie się teraz Sąd Rodzinny, do którego policjanci już przekazali materiały sprawy.

JABŁONNA. Znęcała się nad 11-latką i jej młodszym bratem

Kilka dni temu do policji wpłynęło zgłoszenie dotyczące znęcania się psychicznego i fizycznego przez matkę nad dwojką swoich dzieci: dziewczynką w wieku 11 lat i o cztery lata młodszym chłopcem. O całej sytuacji policjanci dowiedzieli się od zaniepokojonych zachowaniem kobiety sąsiadów. Kiedy policyjny patrol przyjechał na miejsce dzieci przebywały w domu same. Ich matka zjawiła się w miejscu zamieszkania po kilkunastu minutach. Była pijana, badanie alkomatem wskazało prawie 2,5 promila alkoholu w jej organizmie. Kobieta najprawdopodobniej od trzech miesięcy znęcała się nad dziećmi fizycznie i psychicznie. 31-latek wielokrotnie krzyczała, wyzywała, poniżała, krytykowała, ośmieszała oraz biła dzieci. Dzieci były też zaniedbane, nie miały zapewnionych posiłków. Prokurator przedstawił mieszkance Jabłonnę zarzut znęcania się psychicznego i fizycznego. Teraz najbliższy miesiąc 31-latek spędzi za kratami. Dzieci zostały umieszczone w ośrodkach opiekuńczych i są już bezpieczne.

PUŁTUSK. Nielegalna plantacja marihuany

Pułtuscy policjanci zlikwidowali plantację konopi indyjskich. Ustalili i zatrzymali jej właściciela. 33-latkowi grozi do 3 lat pozbawienia wolności. Funkcjonariusze realizując własne informacje ujawnili i zabezpieczyli krzewy konopi indyjskich w różnych fazach wzrostu od 40 do 150 cm. W wyniku podjętych

działań zatrzymali 33-letniego mieszkańca powiatu pułtuskiego. Mężczyzna przyznał się do prowadzenia nielegalnej uprawy.

POMIECHÓWEK. Odzyskali skradzione mienie

Policjanci podczas kontroli w Stanisławowie ujawnili, że 27-latek z gminy Czosnów kieruje przywłaszczonym oplem. Pojazd został zabezpieczony i odholowany. Przypominamy, że przywłaszczenie mienia zagrożone jest karą do 5 lat pozbawienia wolności. 26 sierpnia 2022 r. chwilę przed północą, funkcjonariusze w Stanisławowie podjęli interwencję wobec kierującego oplem 27-latek. Podczas kontroli okazało się, że astra figuruje w policyjnym systemie jako przywłaszczona i jest poszukiwana przez jedną z warszawskich komend. Mundurowi zabezpieczyli pojazd wraz z kluczykami, a następnie odholowali na policyjny parking depozytowy. Kierujący nim mieszkaniec gminy Czosnów trafił do nowodworskiej komendy.

CZOSNÓW. 31-latek znęcał się nad babcią

W ubiegłym tygodniu wpłynęło zgłoszenie, że na jednej z posesji w tej gminie dochodzi do przemocy fizycznej i psychicznej wobec 81-latkę Pokrzywdzona przekazała funkcjonariuszom, że jej 31-letni wnuczek będąc pod wpływem alkoholu wszczynają awantury domowe, ubliża i popycha kobietę, niszczy przedmioty gospodarstwa domowego oraz zmusza swoją babcię przy użyciu groźb, do przekazywania mu pieniędzy, które przeznaczają na alkohol. Ponadto uniemożliwia pokrzywdzonej korzystanie z domu gdzie ta zamieszkuje, grożąc jego spalaniem i zamknięciem starszej kobiety w piwnicy. Funkcjonariusze zgromadzili materiał dowodowy. 31-latek usłyszał zarzuty znęcania się fizycznego i psychicznego nad osobą nieporadną ze względu na swój wiek, a ponadto niestosowania się do orzeczonego

przez sąd zakazu zbliżania i kontaktowania się z pokrzywdzoną. Prokuratura złożyła do sądu wniosek, o zastosowanie wobec zatrzymanego środka zapobiegawczego w postaci tymczasowego aresztowania. Mieszkaniec czosnowskiej gminy na najbliższe 3 miesiące trafił do jednostki penitencjarnej.

PUŁTUSK. Nielegalny połów ryb

Mieszkaniec powiatu makowskiego, posługiwał się niedozwolonymi do rybactwa rzutkami hakowymi. Grozi mu odpowiedzialność karna. Kilka dni temu, na rzece Narew, na wysokości miejscowości Chmielewo, funkcjonariusze dokonali ujęcia mężczyzny, który łowił ryby za pomocą rzutek hakowych, nie będąc do tego uprawnionym. Przedmioty zostały zabezpieczone a mężczyzna zatrzymany. 63-letniemu mieszkańcowi powiatu makowskiego grozi odpowiedzialność karna.

LEGIONOWO. Wybili szybę, by ratować psa

W minionym tygodniu policjanci zostali zaalarmowani o tym, że w stojącym na parkingu samochodzie od dłuższego czasu jest pozostawiony bez opieki pies, który według zgłaszającego jest wycieńczony. Zgłaszający na początku sami na własną rękę próbowali znaleźć właściciela, szukając go w pobliskich sklepach. Gdy stało się to bezskuteczne zaalarmował policjantów. Policjanci, którzy przyjechali na interwencję sprawdzili, do kogo należy auto, ale z uwagi na brak możliwości skontaktowania się z jego właścicielem oraz z uwagi na stan, w którym znajdował się pies, funkcjonariusze podjęli decyzję o rozbiciu szyby i wyciągnięcia zwierzęcia z rozgranego samochodu. Gdy pies był już bezpieczny, otrzymał wodę. Na miejscu pojawili się również właściciele czworonoga. Zwierzę trafiło pod opiekę weterynarza.

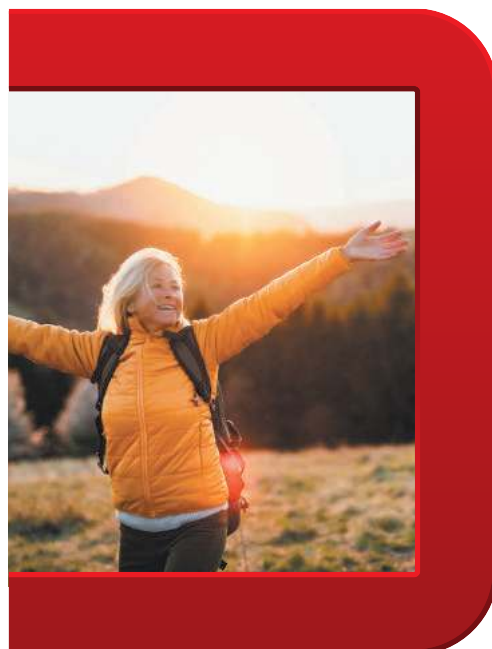
KPP: Legionowo
/Nowy Dwór Maz.
/ Pułtusk

KAMPANIA INFORMACYJNA

INSTRUKCJA

ANTYRAKOWA

Warto ograniczyć ryzyko choroby nowotworowej dzięki zaleceniom Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem. To dwanaście prostych reguł dotyczących stylu życia, unikania nałogów (zwłaszcza palenia papierosów i picia alkoholu), stosowania właściwej diety i profilaktyki, które sprzyjają zdrowiu i ograniczają prawdopodobieństwo zachorowania na nowotwór.



Olbrzymia większość zachorowań na nowotwory zależy od czynników zewnętrznych, które każdy może – przynajmniej częściowo – kontrolować. Zapobieganie nowotworom polega na zmniejszaniu wpływu tych czynników na organizm i na wykrywaniu choroby na wczesnym etapie, gdy łatwiej ją leczyć.

Choć większość chorych na raka to osoby w średnim wieku i starsze, to o profilaktyce trzeba myśleć od najmłodszych lat. Pomoże w tym Europejski Kodeks Walki z Rakiem, stanowiący ogólnodostępną i bezpłatną instrukcję postępowania dla zainteresowanych swoim zdrowiem.

1. Nie pal

Od lat wiadomo, że dym tytoniowy jest wyjątkowo szkodliwy dla zdrowia, bo zawiera liczne substancje rakotwórcze. Statystyki dowodzą, że w Polsce palenie jest najczęstszą przyczyną zachorowań na nowotwory złośliwe.

2. Chroń swoje otoczenie od dymu tytoniowego

Szkodzi nie tylko palenie, ale samo wdychanie dymu. Dlatego unikaj kontaktu z palącymi i dymem tytoniowym, czyli biernego palenia. Nie wahaj się zwrócić uwagę palaczom i palaczkom, że w pomieszczeniach, w pojazdach i na zewnątrz obowiązuje zakaz palenia.

3. Utrzymuj prawidłową wagę ciała

Otyłość zwiększa ryzyko chorób nowotworowych, bowiem osłabia organizm i obniża odporność na choroby, w tym na nowotwory. Poza nielicznymi przypadkami, otyłości i nadwagi można się pozbyć z korzyścią dla zdrowia i długiego życia, dzięki stosowaniu zdrowej diety i regularnej aktywności fizycznej.

4. Zachowaj aktywność fizyczną

Poświęć codziennie 60 minut na ruch albo 30 minut na intensywny trening. Aktywność fizyczna chroni przed nowotworami – np. rakiem jelita grubego, rakiem piersi i innymi.

5. Odżywiaj się zdrowo

Unikaj produktów tłustych i z dużą zawartością cukru, w tym słodzonych napojów gazowanych.

Spożywaj żywność nieprzetworzoną, rośliny strączkowe, owoce, warzywa, a ogranicz spożycie mięsa, zwłaszcza czerwonego.

6. Ogranicz spożycie alkoholu

Alkohol – jak tytoń – ma działanie rakotwórcze. Najlepiej z niego zupełnie zrezygnować. Picie alkoholu i palenie papierosów to większe ryzyko nowotworów głowy i szyi (np. raka języka i gardła).

7. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne i chroń dzieci przed nimi

Ostrożnie z opalaniem, zwłaszcza gdy słońce świeci najmocniej (czyli w okolicy południa). Stosuj wtedy kremy, kosmetyki ochronne, odpowiednią odzież i okulary przeciwsłoneczne. Nigdy nie korzystaj z łóżek opalających, tzw. solariumów, bo to prosta droga do raka skóry. Pamiętaj o badaniu skóry po lecie.

8. Chroń się przed substancjami rakotwórczymi w pracy

W pracy unikaj promieniowania jonizującego, pyłów z krzemionką, pyłów drzewnych, benzenu, gazów spalinowych, azbestu, związków chromu, kadmu i innych szkodliwych substancji. Zapoznaj się z przepisami bezpieczeństwa i higieny pracy – i przestrzegaj ich.

9. Chroń się przed promieniowaniem radonowym w domu

Promieniowanie radonowe działa rakotwórczo na płuca. Można ograniczać jego skutki przez częste wietrzenie pomieszczeń, roszszczelnianie okien i przebywanie na świeżym powietrzu.

10. (zalecenie dla kobiet) Jeśli możesz – karm piersią i ogranicz stosowanie hormonalnej terapii zastępczej (HTZ)

Karmienie dzieci piersią obniża ryzyko zachorowania m.in. na raka piersi i raka jajnika. Natomiast hormonalna terapia zastępcza (HTZ), która łagodzi objawy menopauzy, może zwiększać ryzyko zachorowania na raka piersi.

11. Zaszczep dzieci przeciwko HBV i HPV

Zaszczep dzieci przeciw wirusowi zapalenia wątroby typu B (HBV – noworodki) i przeciw



wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV – dziewczynki), aby zapobiec rakowi wątroby i szyjki macicy.

12. Weź udział w badaniach przesiewowych

Badania przesiewowe polegają na sprawdzeniu jak największej liczby pacjentów pod kątem chorób nowotworowych. Są finansowane ze środków publicznych i obecnie dotyczą:

- piersi – mammografia (kobiety w wieku 50-69 lat, raz na dwa lata),
- szyjki macicy – cytologia (kobiety w wieku 25-59 lat, raz na trzy lata).

Dzięki badaniom przesiewowym można zdiagnozować i wyleczyć chorobę na wczesnym etapie, a nawet wykryć zmiany przednowotworowe.



Chcesz wiedzieć więcej, szukasz informacji na temat bezpłatnych badań, wejdź na www.planujedlugiezycie.pl lub zadzwoń na bezpłatną infolinię 800 190 590.

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



PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE

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

Sędzia chce być wyłączony

Proces byłego burmistrza i innych utknął w miejscu. Wcześniej, po dobrowolnym poddaniu się karze, kilka osób otrzymało dość srogie wyroki

Przypomnijmy, że po czterech latach od zatrzymania Krzysztofa N. i innych osób przez CBA, 4 lutego Prokuratura Regionalna w Białymstoku skierowała do Sądu Okręgowego w Ostrołęce akt oskarżenia przeciwko byłemu burmistrzowi oraz 12 innym osobom.

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

Pozostałych 12 osób (Rafał S., Michał N., Izabela N., Ewa B., Marta G., Piotr M., Sławomir B., Elżbieta C., Ewa C., Róża K., Marianna B., Joanna K.) odpowie przed sądem za przestępstwa urzędnicze, korupcyjne i przeciwko mieniu, w tym popełnione wspólnie z Krzysztofem N. Na poczet obowiązku naprawienia szkody, możliwych do orzeczenia grzywien

i kosztów postępowania, prokurator zabezpieczył nieruchomości, pojazdy oraz udziały w spółkach o łącznej wartości ponad 2,6 miliona złotych.

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

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

Oskarżonego Rafała S. uznał za winnego dokonania

zarzucanych mu przestępstw i wymierzył mu karę łączną 4 lat pozbawienia wolności i karę łączną 50.000 zł grzywny oraz orzekł wobec oskarżonego obowiązek częściowego naprawienia szkody poprzez wpłatę na rzecz pokrzywdzonych: Mazowieckiej Jednostki Wdrażania Programów Unijnych z siedzibą w Warszawie i Skarbu Państwa Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi kwot po 300.000 zł oraz orzekł wobec niego zakaz prowadzenia działalności gospodarczej i zajmowania stanowisk kierowniczych w spółkach prawa handlowego na okres 4 lat.

Michał N. został oskarżony o popełnienie dwóch przestępstw polegających na doprowadzeniu Mazowieckiej Jednostki Wdrażania Programów Unijnych z siedzibą w Warszawie oraz Skarbu Państwa do niekorzystnego rozporządzenia mieniem znacznej wartości w związku z organizacją szkoleń. Sąd uznał go za winnego dokonania zarzucanych mu czynów i wymierzył mu karę roku i 6 miesięcy pozbawienia wolności oraz 30.000 zł grzywny. Nadto, orzekł zakaz prowadzenia działalności gospodarczej i zajmowania stanowisk



Krzysztof N. i 9 innych oskarżonych czeka na proces

kierowniczych w spółkach prawa handlowego na okres 2 lat i obowiązek częściowego naprawienia szkody poprzez wpłatę na rzecz pokrzywdzonych: Mazowieckiej Jednostki Wdrażania Programów Unijnych z siedzibą w Warszawie i Skarbu Państwa Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi kwot po 300.000 złotych.

Marta G. została oskarżona o popełnienie przestępstwa związanego z organizacją szkoleń i w konsekwencji działaniem na szkodę Mazowieckiej Jednostki Wdrażania Programów Unijnych z siedzibą w Warszawie oraz Skarbu Państwa. Oskarżoną sąd uznał za winną dokonania zarzucanego jej przestępstwa i wymierzył jej karę roku pozbawienia wolności

warunkowo zawieszając jej wykonanie na okres 2 lat próby oraz karę grzywny w wysokości 5.000 zł. Nadto, wobec tej oskarżonej, tytułem obowiązku naprawienia szkody na rzecz pokrzywdzonego Skarbu Państwa Ministra Rolnictwa i Rozwoju wsi zasądził 150.000 złotych oraz na rzecz pokrzywdzonej Mazowieckiej Jednostki Wdrażania Programów Unijnych z siedzibą w Warszawie 50.000 złotych. Nadto, Sąd Okręgowy w Ostrołęce obciążył oskarżonych opłatami na rzecz Skarbu Państwa.

W ocenie prawników, z którym rozmawialiśmy, ogłoszeniu powyższych postanowień, sąd dość stanowczo potraktował oskarżonych dobrowolnie poddających się karze. Co

dalej? Jakich wyroków mogą się spodziewać kolejni oskarżeni na czele z byłym burmistrzem i kiedy one zapadną?

Co do pozostałych oskarżonych sprawa jest rozpoznawana na zasadach ogólnych. Sędzia referent, wydający wyrok 29 czerwca tego roku, złożył wniosek o wyłączenie go od rozpoznania sprawy tych oskarżonych, z uwagi na potencjalne wątpliwości co do bezstronności i w celu zapewnienia im prawa do niezawisłego sądu.

Wniosek o wyłączenie sędziego nie został jeszcze rozpoznany. W konsekwencji nie został również wyznaczony termin rozprawy. Czekamy więc na rozwój wypadków.

ED

LUDZIOM NIE CHCE SIĘ WIOSŁOWAĆ

O rekreacji i nowych zwyczajach na wodzie

Trwające jeszcze lato dało nam nieźle popalić, żar lał się z nieba, ludzie szukali ochłody w lodziarniach i na plaży. A jak było na przystani wodniackiej przy Solnej, gdzie kajakami i rowerami wodnymi rządzi znany pułtusk wodniak Piotr Socharski?

- Jak jest zbyt gorąco, to ludzie nie przychodzą pływać kajakami i rowerami, najlepiej jak temperatura wynosi od 20 do 25 stopni C - wtedy wypożyczają. Ale co ciekawe, gorąco było w tygodniu, a w weekendy było deszczowo, a jak deszczowo, to życie na

wodzie zamiera. Pierwsze trzy weekendy lipca padało i pierwsze trzy sierpnia. Tak niefartownie. Ubiegły rok był podobny do bieżącego, jeśli chodzi o biznes. Ceny? Trochę je podwyższyłem, ale ludzi było mniej. Powód? Ludziom nie chce się... wiosłować, więc kajaki leżą. Rowerki wodne, owszem, były wypożyczane, ale kajaki coraz mniej - mówi Piotr.

Dziwi takie podejście pułtuszczan do rekreacji na wodzie; Narew i kanałki mają w zasięgu ręki, ale... piasek w rękawach. Tu Piotr opowiada

mi, co zaobserwował. - Przychodzi chłopak z dziewczyną, taki gdzieś szesnolatek, wsiadają do kajaka, pomagam im. Odpłynęli. Później widzę ich na kanale, on rozebrany, opala się, ona wiosłuje. Inne czasy, za naszych tak nie było. Inna para - młodzi ludzie wypłynęli kajakiem, wrócili, on wyskoczył na brzeg, a ona wyklada wiosła do beczki i kajak ściąga na pomost. Mówię do niego: „Byś się wstydił. Toż pomóż jej”. Tacy są teraz chłopcy. Raz obserwowałem dwóch, wyższych ode mnie dwudziestolatków, wykupili

sobie rowerki wodny, jestem na pomoście, podchodzą do mnie i informują, że jest problem. Pytam w czym, a oni: „Jak tam wiosłować?”. Powiedziałem: „Daj po prostu krok i usiądź”. No, co się dzieje z tymi chłopakami?! Nie mogę pojąć. Zorganizowaliśmy zawody kajakowe i nikt nie przyszedł! Nikt, burmistrz kupił piękne nagrody... A ja jestem zawodowym kajakarzem, wszystkiego mogę nauczyć, ale nikt się nie garnie do tej nauki. Najwyżej co wysłuchają, jak się zachować w wypadku wywrócenia się kajaka, bo zawsze mówię o bezpieczeństwie na wodzie.

Piotr Socharski prowadzi również kajakowe grupy. - To ludzie głównie z Warszawy, z Legionowa, Przasnysza, Makowa, Wyszkiwa, ostatnia była z Pułtuska, na kilka kajaków, wywoziłem ich do zamku. Te grupy same się organizują. Dwie grupy miałem bardzo liczne, jedną na 56 osób, drugą na 60. Pływaliśmy naszymi kanałkami, tą Wenecją Mazowsza, 7-kilometrową trasą, też Gnojno-Zambski i na Orzyc. To były osoby młode 12-18-latkowie (FUNDACJA DZIEŁO NOWEGO TYSIĄCLECIA), prowadziłem dla nich pogadankę na temat bezpieczeństwa na wodzie, załatwiłem im zwiedzanie Pułtuska; mam już bardzo dużo wiedzy o naszym mieście. Bardzo grzeczna młodzież - przebywali pod opieką sióstr zakonnych i księży. Byli zakwaterowani w ośrodku w Popowie Borowym. A kajaki? Trochę



dopożyczałem. Młodzież i opiekunowie byli bardzo zadowoleni, a ja otrzymałem piękne podziękowania.

Piotr zachwycił się Orzycem. Start organizuje z Magnuszowa, Bobrowego Dworu, z Makowa, Smrocka. Niektóre grupy płyną do Pułtuska, niektóre są zabierane z Przeradowa. To ważna informacja, bo jak wynika z rozmów z pułtuszczanami, nie wszyscy orientują się o możliwości rekreacji wodnej, spływów, przepięknymi szlakami wodnymi.

Rozmawiamy o najbliższej przyszłości. - Promuję obecnie wrześniowe spływy, piękne, z miejscami, gdzie z kajaków zbieraliśmy grzyby, ze skarp. Zdarzyło się, że przez 15 minut zebraliśmy do koszu 36 prawdziwków. Takie trasy, na Orzycu, piękne, meandrujące! Bezpieczne, nie ma głębin. Na takie spływy wybierają się kajakarze nawet z czteroletnimi dziećmi. Orzyc, podkreślę jeszcze raz, jest piękny, czysty, spokojny, nie tak jak na Krutyń, trasa nie jest przetłoczona. Kawa na stacjach bazy jest droższa niż w Paryżu. A koszt całodennej eskapady? 60 zł

od kajaka. Kajak jednoosobowy 8 zł za godzinę, dwuosobowy 15 zł, rowerki wodny - 15, 25 i 30 złotych za godzinę.

Wrzesień może nam przynieść pogodę wymarzoną na spływy kajakowe i wodne wycieczki rowerowe, tymczasem już w najbliższy weekend warto wybrać się na przystań przy Solnej, która staje się atrakcyjnym miejscem odpoczynku. Fotografując przystań, spotykam dwóch wodniaków, którzy są nierozdzielnie związani z Narwią i pułtuskim wodniactwem, to Wojciech Błaszczak i Eugeniusz Rainko. - Co my tu robimy? Jesteśmy w pracy. Przyszykujemy zaproszenia na ROZŚPIEWANĄ ZATOKĘ, która odbędzie się 10 września o godz. 18, sprawdzamy, ilu osób mamy na kursie motorowodnym - mówi Wojciech Błaszczak, szef PUŁTUSKIEGO KLUBU WODNIACÓW. A 17 września zapraszamy na zawody kajakowe - pierwsze imienia Grzegorza Śniadowskiego.

Tekst i zdjęcia **Kazimierz Dzierżanowski**





NASZE WILKOWYJE

Kanibale

Nie wiadomo jak zeszło nam na osobliwe smaki kulinarne. Tak naprawdę wiadomo jak i nie zeszło, tylko Hadziuk zaczął. Moja stara – mówi – kompletne zwariowała. Robimy czterdzieści siedem różnych rodzajów sera, ale jej to nie wystarcza, bo powiada wszystkie wyglądają jak ser, pachną jak ser, smakują jak ser i wbrew pozorom nie ma wątpliwości, że są serem. A ona by chciała załapać się na nowy trynd, a właściwie dwa – żeby ser wyglądał i smakował jak mięso oraz żeby ser wyglądał i smakował jak roślina. Z mięsem to by jeszcze pojęli, bo moda teraz, żeby go nie jeść, ale oczy i mózg za mięsem tęsknią, więc ser wyglądający na mięso ma sens. Ale ser wyglądający jak roślina? Przecież jak ktoś tylko rośliny je, to na co mu ser? – pytam. A Hadziuk uśmiechnął się chytrze i mówi: Wyobraź sobie, że spotykasz miastową laskę i ona się w tobie zakochuje. No dobra, próbuję. To pierwsze idzie mi całkiem prosto, bo jak jeździmy z ekipą remontową do Radzyna, to się zdarza remontować domy i mieszkania różnych lasek. No to poznać, poznaję. Ale żeby się zakochała w facecie, co jej kibel remontuje? To już trudniej.

Zdenerwował się więc Hadziuk i mówi: Dobra, Pieter, w tobie żadna się nie zakocha, wyobraź sobie że we mnie. To mi jeszcze trudniej szło, więc Hadziuk machnął ręką i mówi tak: Jedzie nasz chłopak na studia, ot, jak mały Solejuk. W towarzystwo wege trafia, laska jedna niemożliwie mu się podoba, ale ona tylko rośliny żre i z żadnym kto jest kanibalem i zjada zwierzątka, braci naszych mniejszych, się nie zjada. A chłopak głodny. No to wtedy kupuje ser wyglądający jak sałata i sprawa załatwiona. Spojrzeli my na Hadziuka jakby oszalał, więc szybko żoną się zasłonił, że to jej wymysł, on tylko przekazuje w możliwie przekonujący sposób.

Solejuk z kolei się zainteresował pomysłem, że kto zwiernie mięso je, to kanibal. No bo jeśli wszyscy jesteśmy zwierzętami i my ludzie też, to może kanibalizm nie taki głupi jest. Taki radny z Dopiewa regularnie wszystkim dupę truje, a zjedzony w dobrej przyprawie wreszcie na coś by się przydał. Spojrzeli my na Solejuka zupełnie inaczej. Naprawdę człowiekiem był zjadł? – zapytał surowo Japycz. – A kogo najpierw? Kogoś znajomego czy nieznanego? Młodego czy starego? Kobietę czy faceta? Pod naporem tych pytań Solejukowi zrobiło się niedobrze i mówi, że nikogo by nie zjadł i o radnym z Dopiewa to żart tylko był. Ale Japycz już się rozpędził i zaczął opowiadać o kulturach starożytnych, gdzie należało zjeść serce pokonanego wroga, żeby zabrać całą jego siłę i moc. Chyba słabość i niemoc – wtrącił nieśmiało – no bo jak on słabszy był, bo przegrał, to raczej osłabia niż wzmacnia.

To oczywiście wymagało kolejnych rozważań, bo co jeśli ktoś przegrał niesprawiedliwie albo podstępem, a co jeśli ktoś był tchórzem i dał się zabić bez walki. Wyszło na to, że przed zjedzeniem każde serce powinno być ocenione przez kompetentną komisję, żeby uniknąć pułapek związanych z jedzeniem niewłaściwych serc. A to z kolei zaprowadziło nas na kolejne manowce, bo zaczęli my rozważać, na ile takie sformułowanie jak pożeracz kobiecych serc jest metaforyczne, a na ile być może pochodzi z dzikich czasów i rozumiane powinno być dosłownie. To zaś wymagało kolejnego Mamrota i znowu my się uszmotruchali ponad miarę i wiadome się stało, że dziś wieczorem nikt z nas nikogo nie pożre, ino trzeba się będzie mocno starać, by samemu przetrwać.

Japycz naszych rozważań językoznawczych uważnie słuchał, sam niewiele już mówił, na koniec tylko powiedział, że współcześni politycy też są jak kanibale, bo pożerają nasze życie na swoje potrzeby.

Pietrek

KONIEC WAKACYJNEGO LUZU DLA KIEROWCÓW. Yanosik podsumował wszystkie zmiany

Wrzesień to ważny miesiąc dla wszystkich dzieci i nastolatków, którzy wracają do szkół. Okazuje się, że w tym roku będzie równie istotny dla polskich kierowców. Już od 4 września wejdą w życie pierwsze zmiany w przepisach dla zmotoryzowanych Polaków, kolejne 17 i 21 września. Lepiej nauczyć się ich na pamięć, bo ich nieznajomość może sporo kosztować. Yanosik zebrał wszystkie informacje na temat wrześniowych zmian dla kierowców

Na tym zaoszczędzisz od 4 września

Od 4 września tego roku przestanie obowiązywać naklejka z numerem rejestracyjnym na szybę. Zmiany wchodzi w życie w ramach pakietu deregulacyjnego. Oznacza to, że nie trzeba będzie dokonywać zakupu karty i nalepki podczas rejestracji pojazdu – tłumaczy Andrzej Mejer, Yanosik

Od tej daty nie będzie również obowiązku wydawania karty pojazdu, która stanowi dokument zawierający całą historię samochodu lub motocykla. Dokument nie jest wymagany w ruchu drogowym, a więc kierowcy nie muszą wozić go ze sobą.

Ponadto wszystkie organy kontroli ruchu drogowego oraz rejestrujące pojazdy będą miały dostęp do centralnej ewidencji pojazdów, w której znajdują wszelkie niezbędne informacje. Właściciele aut będą mogli również sprawdzić historię pojazdu online.

To spora oszczędność dla tych, którzy będą przerejestrowywać lub rejestrować pojazd osobowy. Podczas procesu będzie można zaoszczędzić:

94,5 zł za rejestrację auta sprowadzonego z zagranicy (75 zł koszt karty pojazdu, 18,5 zł koszt nalepki kontrolnej i 1 zł opłaty ewidencyjnej),

19 zł za rejestrację auta wcześniej zarejestrowanego na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej, bez zachowywania dotychczasowych tablic (18,5 zł koszt nalepki kontrolnej i 1 zł opłaty ewidencyjnej).

Koszt rejestracji samochodu osobowego w powyższych przypadkach już od 4 września zmieni się na kwotę 161,5 zł. Do 4 września wynosił 256 zł dla pojazdu sprowadzanego z zagranicy oraz 180,5 zł dla auta wcześniej zarejestrowanego w Polsce.

Ważne zmiany w przepisach od 17 września

Lepiej, żeby ta data pozostała w głowach wszystkich kierowców. Od tego dnia zwiększona zostanie liczba punktów karnych za najgroźniejsze wykroczenia drogowe, m.in. nadmierną prędkość, wyprzedzanie na przejściach dla pieszych, jazdę pod prąd na autostradzie czy po spożyciu alkoholu. Niebezpieczni kierowcy będą mogli otrzymać maksymalnie jednorazowo nawet 15 punktów karnych, obecnie jest to 10 punktów.

Jednorazowo będzie można otrzymać 15 punktów karnych m.in. za te wykroczenia:

- nieustąpienie pierwszeństwa pieszu na pasach lub na nie wchodzącemu,
- niezatrzymanie się do kontroli i ucieczkę,
- spowodowanie wypadku drogowego,
- spowodowanie katastrofy w ruchu lądowym,
- kierowanie pojazdem mechanicznym w stanie po użyciu alkoholu lub środka podobnie działającego do alkoholu,
- kierowanie pojazdem mechanicznym w stanie nietrzeźwości lub pod wpływem środka odurzającego,
- ominięcie pojazdu, który jechał

Nowe zasady już od września

w tym samym kierunku lecz zatrzymał się w celu ustąpienia pierwszeństwa pieszu na pasach,

- wyprzedzanie na przejściu dla pieszych i bezpośrednio przed nimi.

Zmieni się również taryfikator punktów karnych za przekroczenie prędkości:

- do 10 km/h kierowca otrzyma 1 pkt karny (obecnie nie dostaje żadnego punktu),
- od 11 do 15 km/h kierowca otrzyma 2 pkt karne,
- od 16 do 20 km/h kierowca otrzyma 3 pkt karne (obecnie są 2 punkty),
- od 21 do 25 km/h kierowca otrzyma 5 pkt karnych,
- od 26 do 30 km/h kierowca otrzyma 4 pkt karne,
- od 31 do 40 km/h kierowca otrzyma 9 pkt karnych (obecnie jest to 6 punktów),
- od 41 do 50 km/h kierowca otrzyma 11 pkt karnych (obecnie to 8 punktów),
- od 51 do 60 km/h kierowca otrzyma 13 pkt karnych,
- od 61 do 70 km/h kierowca otrzyma 14 pkt karnych,
- o więcej niż 70 km/h kierowca otrzyma 15 pkt karnych.

- Co ważne, punkty karne będą usuwane dopiero po 2 latach od dnia uiszczenia kary grzywny. Nie będzie już możliwości odbicia kursu redukującego ich liczbę. Celem wprowadzenia zmian przez resort jest zwiększenie bezpieczeństwa na polskich drogach poprzez eliminację niebezpiecznych kierowców. Ci, którzy popełnią to samo wykroczenie w ciągu dwóch lat od poprzedniego, zapłacą podwójną karę, a do tego będą mogli stracić prawo jazdy za przekroczenie dopuszczalnej liczby punktów karnych – tłumaczy Andrzej Mejer, Yanosik

Wejście w życie zasada recydywy

Ponadto od września będzie obowiązywać kara recydywy, a więc podwójne stawki mandatów za przekroczenie prędkości, które zostało zarejestrowane w ciągu dwóch lat od poprzedniego wykroczenia tego samego rodzaju.

Zasada recydywy obejmie również:

- zakaz objeżdżania opuszczonych zapór lub półzapór,
 - wjeżdżanie na przejazd przy niezałożonym opuszczaniu lub podnoszeniu zapór lub półzapór,
 - wjeżdżanie na przejazd, jeśli po drugiej stronie nie ma miejsca na kontynuowanie jazdy.
- Za powyższe wykroczenia kierowcy zapłacą nie 2 000 zł, a 4 000 zł kary.

Z kolei za poniższe wykroczenia kierowcom będzie grozić nie 1 500 zł, a 3 000 zł w przypadku recydywy:

- nieustąpienie pierwszeństwa pieszu, który znajduje się na przejściu dla pieszych lub wchodzi na nie,
- nieustąpienie przez kierującego pojazdem, który skręca w drogę poprzeczną, pierwszeństwa pieszu przechodzącemu na skrzyżowaniu przez jezdnię drogi na którą wjeżdża,
- nieustąpienie pierwszeństwa pieszym przy przejeżdżaniu przez chodnik lub drogę dla pieszych albo podczas jazdy po placu, na którym ruch pieszych i pojazdów odbywa się po tej samej powierzchni,
- nieustąpienie pierwszeństwa pieszym przez kierującego pojazdem podczas włączania się do ruchu,
- nieustąpienie pierwszeństwa pieszu przy cofaniu pojazdem,
- nieustąpienie pierwszeństwa pieszym przez kierującego pojazdem w strefie zamieszkania,
- niezatrzymanie pojazdu w celu umożliwienia przejścia przez jezdnię osobie niepełnosprawnej, używającej

specjalnego znaku lub osobie o widocznej ograniczonej sprawności ruchowej,

- wyprzedzanie pojazdu na przejściu dla pieszych, na którym ruch nie jest kierowany lub bezpośrednio przed tym przejściem,
- ominięcie pojazdu, który jechał w tym samym kierunku, ale zatrzymał się celem ustąpienia pierwszeństwa pieszu,
- naruszenie zakazu jazdy wzdłuż po chodniku lub przejściu dla pieszych.

Recydywą objęte zostanie również przekroczenie prędkości o:

- 31 do 40 km/h – zamiast 800 zł, kara wyniesie 1 600 zł,
- 41 do 50 km/h – zamiast 1 000 zł, kara wyniesie 2 000 zł,
- 51 do 60 km/h – zamiast 1 500 zł, kara wyniesie 3 000 zł,
- 61 do 70 km/h – zamiast 2 000 zł, kara wyniesie 4 000 zł,
- 71 km/h i więcej – zamiast 2 500 zł, kara wyniesie 5 000 zł.

Od 21 września zmienia się definicja chodnika

Miały zmienić się przepisy dotyczące zatrzymywania oraz postoju na chodniku. Obecnie dopuszczalne jest pozostawienie pojazdu na chodniku kołami jednego boku lub przedniej osi samochodu, którego DMC nie przekracza 2,5 t. Jest to jednak obłożone warunkami:

- na danym odcinku jezdni nie obowiązuje zakaz zatrzymywania lub postoju,
- szerokość chodnika, którą pozostawiono pieszym nie utrudnia ruchu i nie jest mniejsza niż 1,5 m,
- pojazd umieszczony przednią osią na chodniku nie wstrzymuje ruchu pojazdów na jezdni.

To nie wszystko, poza spełnieniem powyższych warunków, zatrzymać się na chodniku mogą tylko samochody osobowe o DMC do 2,5 t, motocykle, motorowery, rowery i wózki rowerowe.

- Parkowanie na chodniku jednak nie będzie całkowicie zabronione, mimo nowej definicji chodnika, którą reguluje ustawa o Rządowym Funduszu Rozwoju Dróg. Zamiast części drogi przeznaczonej do ruchu pieszych, chodnik będzie definiowany jako część drogi dla pieszych, przeznaczonej wyłącznie do ruchu pieszych i osób poruszających się przy użyciu urządzenia wspomagającego ruch. Co stanowi delikatną sprzeczność w informacjach, ale na szczęście nie zmienia dotychczasowych regulacji dla pojazdów – komentuje Andrzej Mejer, Yanosik

Chodnik będzie przeznaczony wyłącznie dla pieszych. Nie zmienia to jednak dotychczasowych zasad parkowania pojazdu na chodniku. Ci, którzy się do nich nie dostosują, będą musieli zapłacić mandat w wysokości 100 zł oraz otrzymają 1 punkt karny.

Wrzesień przyniesie wiele zmian na polskich drogach. Wprowadzenie nowych regulacji względem taryfikatora punktów karnych, zasada recydywy, zakaz parkowania na chodniku – czy to wszystko podniesie poziom bezpieczeństwa na drogach? Zdaniem rządu – tak.

Drugi etap wdrażania nowych przepisów ma za zadanie wzmocnienie obawy przed utratą prawa jazdy wśród polskich kierowców, co ma spowodować, że zaczęną jeździć bezpiecznie, zgodnie z przepisami, a to przełoży się na ogólną poprawę bezpieczeństwa w całym ruchu drogowym.

Czy tak będzie? Bacznie przyglądamy się sytuacji i informujemy na bieżąco o jej stanie.



IX PIKNIK Z HUSARIĄ Polska Zwycięska!

KU PAMIĘCI ZAANGAŻOWANIA MAZOWSZA W ODSIECZY WIEDEŃSKIEJ
I KU CZCI KRÓLA JANA III SOBIESKIEGO

SOBOTA - NIEDZIELA 10-11.09.2022 ♦ ZAMEK W PUŁTUSKU

SOBOTA 10.09.2022

15.00 TURNIEJ HUSARSKI „O PIERŚCIEŃ LWA LECHISTANU – KRÓLA JANA III” IX OGÓLNOPOLSKI TURNIEJ HUSARSKI W KTÓRYM PRZEDSTAWICIELE CHORĄGWI HUSARSKICH Z POLSKI ZAPREZENTUJĄ SVOJE UMIEJĘTNOŚCI WALCZĄC O PIERŚCIEŃ Z ORŁEM KRÓLA JANA III SOBIESKIEGO

18.00 REKONSTRUKCJA „BITWY POD PARKANAMI” – KONNA BITWA – KRÓL SOBIESKI I HUSARIA KONTRA TURCY! MIEJSCE WYDARZENIA – MIEJSKA PLAŻA W PUŁTUSKU

NIEDZIELA 11.09.2022 - PODZAMCZE DOMU POLONII W PUŁTUSKU

11.15 WYMARSZ Z ZAMKU PIECHOTY, HUSARII Z KRÓLEM JANEM III I KRÓLOWĄ MARYSIEŃKĄ

12.00 UROCZYSTA MSZA ŚW. W BAZYLICE W PUŁTUSKU Z UDZIAŁEM XVII WIECZNEGO WOJSKA RZECZYPOSPOLITEJ

Polska Zwycięska!

13.30 PARADA WIKTORII WIEDEŃSKIEJ (KRÓLA JANA III I KRÓLOWEJ MARYSIEŃKI Z BAZYLIKI DO ZAMKU)

13.50-15.00 WIDOWISKO HISTORYCZNO-EDUKACYJNE

- POKAZ ŁUCZNICTWA KONNEGO
- POKAZ WALKI POLSKĄ SZABLĄ BOJOWĄ
- POKAZ EKSTREMALNEJ JAZDY KONNEJ „POLAK NA KONIU I POD KONIEM”
- POKAZ POCZTU DAM HUSARSKICH
- GAWĘDA I HUSARII
- NAJLEPSZY ŁUCZNIK NA ZAMKU - TURNIEJ ŁUCZNICZY DLA DZIECI Z NAGRODAMI (PRZY STANICY), GRY I ANIMACJE DLA DZIECI

15.00-17.00 WIELKI FINAŁ POLSKIEJ LIGI HUSARSKIEJ

PO CAŁOROCZNEJ WALCE W TURNIEJACH NAJLEPSI HUSARZE Z POLSKI W OSTATECZNEJ ROZGRYWKIE ROZSTRZYGNĄ KTO BĘDZIE MISTRZEM POLSKI.

WSTĘP WOLNY

zamekpultusk.pl

ORGANIZATOR



FUNDACJA
OBOWIĄZEK
POLSKI
WWW.OBOWIAZEKPOLSKI.PL



STOWARZYSZENIE
„WSPÓLNOTA POLSKA”

PARTNERZY



HOTEL ZAMEK PUŁTUSK ***
Dom Polonii



PARTNERZY WYDARZENIA



PATRONAT HONOROWY

Wiceprezesa Rady Ministrów
Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi
Henryka Kowalczyka



MINISTERSTWO
ROLNICTWA
I ROZWOJU WSI

GŁÓWNI PARTNERZY MEDIALNI



TELEWIZJA
POLSKA



Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu



FUNDUSZ
PATRIOTYCZNY



INSTYTUT DZIEDZICTWA
MYŚLI NARODOWEJ
im. Romana Dmowskiego
i Ignacego Jana Paderewskiego

Dofinansowano ze środków Instytutu Dziedzictwa Myśli Narodowej
im. Romana Dmowskiego i Ignacego Jana Paderewskiego
w ramach Funduszu Patriotycznego - edycja 2022 Wolność po polsku



Wciąż mamy ten problem, że depresja jest chorobą stygmatyzowaną

Dr Piotr Toczyski jest kierownikiem Zakładu Socjologii Mediów i Komunikacji Społecznej Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie, krajowym konsultantem metody EAAD-Best.eu w Polsce i ogólnoeuropejskim konsultantem części cyfrowej – iFightDepression.

EAAD – Best.eu – Europejski Sojusz przeciw Depresji i jego najlepsze praktyki to metoda 4-poziomowego uwrażliwiania społeczności lokalnych na sytuację osób w depresji. W Polsce pierwszy alians przeciw depresji powstał w Warszawie Śródmieściu. Narzędzie iFightDepression to bezpłatne klinicznie zbadane narzędzie, internetowy program samokontroli, którego celem jest pomoc osobom z łagodną lub umiarkowaną depresją w samodzielnym radzeniu sobie z objawami.

Z badania CBOS na Pana zlecenie jako krajowego konsultanta metody EAAD. best wynika, że co piąty Polak ma objawy depresji. Czy przypadków choroby przybywa?

Dr Piotr Toczyski: Samych przypadków depresji nie przybywa na przykład po pandemii COVID-19, chociaż nie mamy pełnego obrazu tego, jakie pociągnęła ona za sobą skutki społeczne. Do depresji musi być jednak to podłoże biologiczne. To jest schorzenie bio-psycho-społeczne, więc wskaźnik depresji jest względnie stały. Co prawda, może być więcej wyzwalaczy, które sprawią, że ci, którzy mają tendencję do chorowania na depresję, przeżyją ją znacznie ciężiej bądź w większym nasileniu objawów albo bardziej długotrwale, dlatego w tym sensie możemy mówić o zwiększeniu przypadków choroby. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) mówi, że depresja w ciągu całego życia spotka co trzeciego człowieka. Jak ktoś już będzie miał epizod depresyjny, to jest duża szansa, że będzie miał kolejny. Szacuje się, że może to dotyczyć ok. połowy osób z tej grupy, a nawet więcej.

Mówi Pan, że depresja jest fenomenem bio-psycho-społecznym. Co to znaczy?

Dr P.T.: Mamy predysponujące nas do depresji cechy biologiczne, mamy właściwości psychometryczne, związane z jakimś okresowym kryzysem, np. żałoba może w nas wyzwoić depresję. Żałoba sama w sobie jest zjawiskiem zdrowym, musimy opłakać pewne rzeczy, ale jeśli dojdzie do tego, że mieliśmy jakiś inny czynnik predysponujący nas do zachorowania i wkroczy żałoba, jako taki kolejny makroczynnik, który nas pociągnie w kierunku zatopienia się w tym nastroju na długo, to jest ten czynnik psychologiczny. A społeczny jest taki, że nie będzie akceptacji dla tego zachorowania, więc ludzie będą to ukrywać.

Ścieżka wsparcia wokół takiej osoby i odpiętnowanie depresji może być naprawdę czymś, co dramatycznie poprawia jakość życia i perspektywę leczenia. Nie możemy uznać, że jest to schorzenie medyczne i wystarczy jakaś pigułka. Z reguły bowiem cała psychoterapia poznawczo-behawioralna, która idzie w parze

Pomimo głośnego mówienia o depresji, wciąż mamy ten problem, że jest to choroba stygmatyzowana. Piętno społeczne wciąż na depresji spoczywa, choć z pewnością jest ono mniejsze niż 40 czy nawet 20 lat temu - mówi Nauce w Polsce dr Piotr Toczyski

z farmakoterapią służy temu, żeby człowiek różne nowe wzorce myślenia i zachowania sobie wypracował.

Na przykład w warsztatach w ramach zbadanego klinicznie bezpłatnego narzędzia – iFightDepression planowanie życia towarzyskiego, kontaktu z innymi ludźmi jest bardzo ważną częścią zdrowienia, jako takie naturalne antydepresanty. Kontakty z innymi ludźmi to już bardziej domena nauk humanistycznych i społecznych. W metodzie EAAD-best jest silny nacisk na to, żeby psychiatrzy współpracowali blisko z socjologami, z osobami od profilaktyki społecznej i od pedagogiki społecznej. Oni nie muszą nawet rozumieć biologii, jaka stoi za depresją, wystarczy, że będą mieli pewne ramy postępowania z różnymi grupami.

Czy coś się zmienia w postrzeganiu depresji w stosunku do tego, co było 20, 30, 40 lat temu?

Dr P.T.: Zmienia się tyle, że o depresji się chętniej mówi. Ludzie nauczyli się, że jest to prawdziwa choroba, że można ją skutecznie leczyć i że może dotknąć każdego, ale oczywiście nie jest tak wszędzie. Mamy taką dyspozycję do mówienia o depresji jako o chorobie, ale czasem funkcjonują jeszcze w polskim społeczeństwie inne przekonania. Stygmatyzację depresji badał CBOS w 2018 r.

Z tych badań wynikało, że zdecydowana większość badanych (72 proc.) postrzegало depresję jako chorobę wstydlivą, którą zazwyczaj ukrywa się przed innymi ludźmi.

Dr P.T.: Pomimo głośnego mówienia o depresji, wciąż mamy ten problem, że to jest jednak choroba stygmatyzowana. To nie jest tak, że ona jest już odstygmatyzowana i że każdy może swobodnie powiedzieć: „mam/miałem epizod depresyjny”, czy: „spodziewam się kolejnego, bo widzę, że mi się pogarsza nastrój”. To piętno społeczne wciąż na depresji spoczywa, natomiast na pewno w jakimś stopniu jest mniejsze niż 40 lat temu, może nawet mniejsze niż 20 lat temu. Ale daleko jeszcze do tego, by naturalnym było, że ludzie o tym mówią.

Z czego to może wynikać?

Dr P.T.: Przekaz starszych pokoleń, a także tradycja psychiatrii kojarzona z kaftanami, hospitalizacją, obdrapanymi drzwiami i oknami bez klamek, elektrowstrząsami to wszystko razem pozostawiło zły wizerunek. Zwłaszcza w tej części świata – na Wschodzie, gdzie mieliśmy sowiecką tradycję kierowania z powodów politycznych na leczenie psychiatryczne, gdzieś to odium ciąży. Destygmatyzacja to ważne zadanie w interwencji czteropoziomowej uwrażliwiania społeczności lokalnych na sytuację osób w depresji, opisaną we Frontiers in Psychiatry, którą stosujemy w metodzie EAAD-best.

Zdejmowanie piętna z depresji to oddziaływanie socjologiczne, psychospołeczne. Psychiatrzy przecież nie piętnują depresji. Możemy mieć inne metody interwencji na rzecz

matek w depresji poporodowej, a inne metody pracy z seniorem w depresji, a inne z dzieckiem, inne metody w miejscu pracy, gdzie mamy wysoko funkcjonujące osoby – takie, które swoje cierpienie psychiczne maskują na przykład uśmiechem, zaradnością, pozornie nie są przygnębione – ukrywają depresję, inne w społeczności robotniczej, inne w społeczności inteligentnej. Te wszystkie zmienne socjodemograficzne i psychograficzne, które trzeba uwzględnić, to już obszar oddziaływania pedagogiki społecznej i stał potrzebą tworzenia takich konsorcjów jak EAAD – Europejski Sojusz przeciw Depresji i jego najlepsze praktyki.

Co to za metoda?

Dr P.T.: Jest to metoda uznana za jedną z najlepszych praktyk na rzecz zdrowia publicznego przez WHO i Komisję Europejską. W ramach tego oddziałujemy informacjami o depresji na czterech poziomach, czyli na lekarzy rodzinnych, na pacjentów i osoby zagrożone zachorowaniem na depresję, na ogólną społeczność i na decydentów lokalnych, np. burmistrzów, urzędników, dziennikarzy, tak aby zdawali sobie sprawę, jak duże jest to zagrożenie.

Dzięki temu, że mówimy dużo o depresji – spada wskaźnik samobójstw. To jest taki paradoks, bo jeśli mówimy dużo o samobójstwach, to są czasami efekty naśladowcze, ale gdy mówimy dużo o depresji, to ludzie częściej diagnozują i leczą depresję, a przez to wskaźnik samobójstw maleje. W Unii Europejskiej jest dwa razy więcej samobójstw niż śmierci z powodu wypadków drogowych, a ponad połowa tych osób, które zginęły śmiercią samobójczą, cierpiało na depresję.

Z Pana badań wynika, że co piąty Polak wykazuje pewne objawy depresji. To dużo czy mało?

Dr P.T.: Z badania wynika, że co piąty Polak wykazuje pewne objawy i powinien dla świętego spokoju pójść do lekarza. Ale za pół roku to może być co piąty inny mieszkaniec Polski. Z części z osób, które w tym badaniu miały kłopoty, te objawy ustąpiły, ale pojawiają się u innych. Depresja to jest schorzenie afektywne sezonowe. Są pewne przypadki epizodów związane z tym, że być może będzie mniej światła i będzie inna pora roku. Badanie wskaźnika depresji, czy taki barometr objawów depresji jest metodą na odpiętnowanie depresji, ma sprawić, że ludzie mówią o niej chętniej. Normalizowanie depresji jest bardzo dobre z perspektywy suicydologicznej, ludzie zaczynają o sobie dbać, zachęcać innych do badania, To zaś skutkuje tym, że mamy do czynienia z mniejszą liczbą samobójstw. Oczywiście nie wszystkie próby samobójcze związane są z depresją, natomiast tym, którym można było zapobiec podejmując leczenie depresji, udaje się zapobiec w większym stopniu.

Czy zachorowalność na depresję się zwiększa w ostatnich latach?

Dr P.T.: Dokładny mechanizm neurofizjologiczny depresji nie jest jeszcze do końca rozpoznawalny, ale na

pewno zachorowalność, a może niewyleczalność, zwiększa stygmatyzacja społeczna. Są takie społeczności w promieniu 30-40 km od Warszawy, gdzie – kiedy pytam światłych ludzi o leczenie depresji, to oni mówią, że nie wiedzą nawet, gdzie przyjmuje najbliższy psychiatrę, albo, że do najbliższego lekarza jest 20 km. A jak pytam, czy lekarz POZ by się podjął leczenia, to mówią, że nigdy. A gdy pytam, czy ogłoszenie na temat jakiegoś spotkania o depresji byłoby w lokalnej świetlicy możliwe – to odpowiadają, że nie, bo nikt by nie przyszedł, bo każdy by bał się, że będzie z tą depresją jakoś tam kojarzony. To zwiększa zachorowalność – w tym sensie, że nikt nie będzie się leczył.

Po to jest właśnie to bezpłatne narzędzie iFightDepression – człowiek wykonuje sobie taki test przesiewowy w Internecie, może wydrukować wynik, zabrać go ze sobą do lekarza. To jest świetny sposób, żeby rozpocząć rozmowę z lekarzem, nawet gdzieś daleko od miejsca zamieszkania albo w ramach teleporady, chociaż to nie jest najlepsza metoda stawiania klinicznej diagnozy z depresją.

Depresja to nie jest tylko sprawa lekarzy i ich pacjentów, ale sprawa każdego z nas, bo co trzeci z nas będzie tym dotknięty. Każdy z nas zna kogoś z depresją, każdy z nas ma odpowiedzialność, bardzo mało tak naprawdę, bo to chodzi o pewną serdeczność i życzliwość, zrobienie jakiegoś jednego drobnego gestu czasami, bycia trochę bardziej wyrozumiałym lub bycia mediatorem.

Czego ludzie nie wiedzą o depresji, a powinni wiedzieć?

Dr P.T.: Tego, że lekarz rodzinny jest jednak dobrym punktem takiego pierwszego styku. Jeżeli ktoś ma w tej dziedzinie wątpliwość, to może wejść na stronę aliansprzeciwdepresji.org. Tam są umieszczone wytyczne Naczelnej Izby Lekarskiej i Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego w tej sprawie. Można je pobrać i iść do lekarza POZ, ale jeśli się lekarz nie czuje pewnie, to nic z tego nie będzie, bo być może nawet sami lekarze nie wiedzą, że ich te wytyczne obowiązują. Dlatego dobrze by było, żeby zdobyli wiedzę, albo się doszkolili.

Ludzie nie zawsze wiedzą, że depresja jest maskowana, czyli np. mężczyzna, który ma jakieś wybuchy złości, to może być w gruncie rzeczy osoba z depresją. Dla świętego spokoju taki autotest na depresję warto więc sobie robić regularnie, co parę tygodni, np. przez stronę iFightDepression lub inne podobne narzędzie w Internecie np. na stronach WHO.

W przychodniach powinien leżeć taki test przesiewowy na depresję, by ludzie mogli go zabrać ze sobą i pokazywać lekarzowi rodzinnemu, przy okazji wizyty do zinterpretowania, tak na wszelki wypadek.

Mamy bardzo dużo subkategorii depresji: jest depresja atypowa, która charakteryzuje się pewnymi reaktywnościami nastroju z punktu bieżących wydarzeń, ale też zwiększeniem apetytu, czyli rośnie masa ciała, człowiek jest dużo bardziej senny. Jest depresja podprogowa, gdzie osiowe objawy depresji są słabo wyrażone – a tacy ludzie rzadko zgłaszają do psychiatry. Są różne maski depresji: bólowe, behawioralne, kogoś plecy

bolą, on nie jest obolały z powodu somatycznych, ale psychosomatycznych. Mogą być maski związane z zachowaniem np. takie wybuchy złości. Jest depresja sezonowa, depresja, która jest w przebiegu choroby afektywnej dwubiegunowej, czyli występuje na przemian z okresami manii, a więc jest też lekooporna. Nie mówiąc o tym, że są specyficzne formy depresji młodzieńczej, czy starczej, poporodowej czy okołopoporodowej, także mężczyźni.

Uwrażliwianie ludzi na depresję to jest często wyzwanie dla psychologa społecznego, czy socjologa, czy dla kogoś kto zajmuje się profilaktyką. Jeśli tego wierzchołka góry lodowej nie dotkniemy i nie zagłębimy się poniżej tego poziomu, który jest widoczny, to właściwie ten fenomen pozostaje dla nas nietknięty społecznie.

Mówi Pan, że jest to schorzenie społeczne.

Dr P.T.: Ludzie, którzy się tego nie spodziewali, a więc władze lokalne, mają przed sobą wielkie wyzwanie, bo oni najlepiej znają swoją społeczność. Są np. społeczności stare, czyli tam potrzebne jest robienie non stop warsztatów o tym, że osoby w wieku podeszłym, które zamieszkują naszą dzielnicę być może zauważyły u siebie ból brzucha czy bezsenność, czy inne objawy związane z depresją z kwestionariusza pacjenta PQH-9 i powinny pójść do lekarza rodzinnego. A może lekarz rodzinny powinien mieć w tej społeczności jakąś pogadankę co jakiś czas w domu seniora czy na świetlicy seniorów, czy Uniwersytecie Trzeciego Wieku.

Przyczyny depresji są społeczne i metody profilaktyki są społeczne. Wyzwalacze depresji mogą być na przykład związane z przemocą. Są udowodnione korelacje między tym, że ktoś doświadczał przemocy w szkole, a po latach doświadcza częściej epizodów depresyjnych. Teraz mamy różne epidemie cyberbullyingu. Więcej osób doświadcza wykluczenia rówieśniczego i to w przyszłości będzie czynnik wyzwalający u człowieka, który miał biologiczną podatność na depresję – za pewien czas może nastąpić u niego takie odreagowanie z poziomu psychologicznego. Dlatego zachorowań więcej nie będzie, ale będą bardziej dramatyczne. Ten, kto mógł mieć łagodny epizod depresyjny, będzie miał cięższy.

Przykładowo, tam gdzie było podłoże biologiczne i psychologiczne związane ze starością doszedł czynnik społeczny, np. związany z pandemią COVID. Doszło do sytuacji, że ktoś przestał odwiedzać seniora z powodu pandemii. I coś, co było łagodną subkliniczną postacią depresji u seniora, mogło się nieraz rozwinąć do postaci dużo cięższej i w efekcie mogły wystąpić nawet myśli samobójcze.

Gdybym był władzą lokalną, bardzo chciałbym przeciwdziałać temu, żeby znaleźć jakąś formułę angażowania seniorów, np. dostarczyć im Internet, żeby mogli być w kontakcie twarzą w twarz, nawet jeśli nie mogą z kimś przy jednym stole siedzieć.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Anna Mikołajczyk-Kłebek, Nauka w Polsce - PAP



P/R/E/Z/E/N/T/U/J/E

Prog Rock Fest 2022

DAVID CROSS BAND

(ex. King Crimson)

Karty Wstępu
online
progrockfest.pl

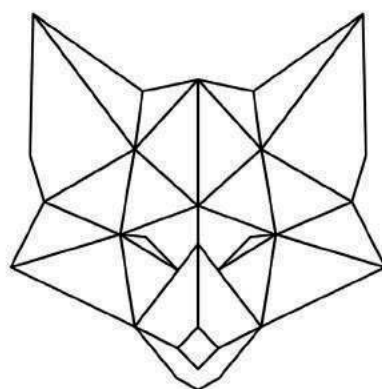
PARTNER GŁÓWNY



PARTNER MEDIALNY



THE ADEKAEM



METAFOX



10.09.2022
Legionowo

Sala Widowiskowa
Piłsudskiego 41



Zadanie jest współfinansowane ze środków Powiatu Legionowskiego oraz środków Gminy Miejskiej Legionowo | Partnerem Wydarzenia jest Samorząd Województwa Mazowieckiego

Legionowo Live Art | progrockfest.pl | Kubica Production | progrockfest.pl | Legionowo Live Art | progrockfest.pl | Kubica Production

7. Edycja Festiwalu Rocka Progresywnego ProgRockFest 2022

David Cross Band | The Adekaem | Metafox | Fren

PARTNERZY I SPONSORZY



MEDIA



Eksperci alarmują – co czwarte dziecko wychodzi do szkoły bez śniadania! A przecież pierwszy posiłek dnia jest najważniejszy, by organizm rozwijał się prawidłowo. Naukowcy podkreślają, że spożywanie pożywnych śniadań zapobiega także otyłości. Czy bułka z parówką wystarczy, by z energią rozpocząć nowy dzień? Z jakich źródeł czerpać wapń i białko, by wspomagać rozwój dzieci w każdym wieku? Podpowiadamy

Wiedza kontra złe praktyki

Niemal wszyscy rodzice wiedzą, że zdrowe śniadanie ma wpływ na zdrowie i prawidłowy rozwój dzieci. Odpowiednia dieta to większa odporność, sprawność fizyczna i prawidłowy rozwój umysłowy. Jednak wiedza to jedno, a praktyka... no cóż, z tym bywa różnie. Jak pokazują wyniki badań przeprowadzonych w szkołach, w śniadaniowym menu polskich uczniów królują parówki i białe pieczywo, czyli żywność wysokoprzetworzona. Pełnoziarniste pieczywo obecne jest jedynie u co czwartego ucznia, a warzywa spożywa tylko 16 procent z nich.

Rodzice są podstawowym wzorcem dla dzieci. Jeżeli sami dają nie najlepszy przykład, nie mogą oczekiwać, że dzieci będą odpowiedzialnie patrzeć na zawartość swoich talerzy. Rodzice, którzy sami codziennie jedzą świeże warzywa, owoce i przetwory mleczne, podają je również swoim dzieciom. I podobnie w drugą stronę – dzieci rodziców, którzy w pośpiechu rano pochłaniają kawę z drożdżówką, również bezrefleksyjnie wybierają niezdrowe i łatwo dostępne przekąski. Kolorowy i bogaty w różnorodne składniki talerz rodziców wzbudzi zainteresowanie niejednego malucha. Młody odkrywca z ciekawością będzie sprawdzał, jak smakuje każdy jego aromatyczny element.



SPOSÓB NA GENIUSZA?

Zdrowe śniadanie do szkoły to podstawa!

Bystry uczeń = mądre śniadanie

Śniadanie nie może być posiłkiem przypadkowym, spożywanym w pośpiechu, zupełnie bezrefleksyjnie. To czym nakarmimy nasze dzieci po całej nocy, ma zasadniczy wpływ na jakość tego, jak spędzą całą resztę dnia.

Pierwszy posiłek powinien być pełnowartościowy, tzn. zawierać możliwie najwięcej mikro i makroelementów. Ważne, by był w pełni zbilansowany i stanowił zarówno źródło złożonych węglowodanów, tłuszczy jak i dobrze przyswajalnego białka. Jednym z najlepszych źródeł białka jest mleko i jego przetwory. Twaróg i ser żółty mogą być składnikami naprawdę ciekawych i oryginalnych przepisów, a tym samym doskonałym elementem zdrowej diety.

– Prawidłowo skomponowane śniadanie powinno zawierać produkty z różnych grup piramidy żywieniowej, a więc zarówno produkty zbożowe, warzywa, owoce i przetwory mleczne – zauważa Ewa Polińska, ekspert z MSM Mońki. – Synonimem śniadania są i na długo pozostaną kanapki, zadbajmy jednak o to, by odpowiednio je urozmaicać. Na rynku dostępnych jest wiele rodzajów serów, które doskonale łączą się z ulubionymi warzywami dzieci: pomidorami, ogórkami czy sałatą. Jeżeli dodatkowo posypimy je zdrowymi pestkami słonecznika lub dyni, otrzymamy posiłek godny młodych mistrzów.

Wspólnie znaczy lepiej

Wspólnie przygotowane i spożywane posiłki są ważnym elementem

życia emocjonalnego. Jedzenie może być źródłem pasji, o ile nikt nikogo do niczego nie zmusza. Każda śniadaniówka przygotowana z miłością smakuje niczym dzieło najlepszego szefa kuchni. Ponadto badania dowodzą, że dzieci znacznie chętniej jedzą posiłki przyrządzane samodzielnie.

– Zwracamy uwagę na to, co proponujemy naszym dzieciom. Pokazujemy różnice między poszczególnymi produktami. Dzieci często są zaskoczone, jak wiele jest rodzajów sera żółtego i jak bardzo różnią się one od siebie smakiem. Bądźmy odważni na zakupach! Łagodny ementaler, kwaskowaty edamski czy ostrzejszy cheddar – pozwólmy dzieciom wybrać smak, który najbardziej im odpowiada – zachęca ekspert z MSM Mońki.

Pyszne śniadanie to posiłek złożony z ulubionych składników. Ser żółty może stanowić doskonałą bazę. Jest ważnym źródłem wapnia – wraz z jedną 30-gramową porcją zaspokoimy aż 20% dziennego zapotrzebowania na ten składnik. Ponadto ser żółty jest bogatym źródłem białka – podstawowego budulca ludzkiego ciała. To także prawdziwa kopalnia soli mineralnych – chromu, magnezu, potasu, fosforu, cynku, miedzi, selenu

i żelaza. Jest również doskonałym źródłem probiotyków, czyli zdrowych szczepów bakterii, wzmacniających odporność. W połączeniu z sezonowymi warzywami pozwoli stworzyć nie tylko pierwsze, ale także drugie śniadanie. Ciekawym pomysłem na zdrowy, pełnowartościowy i w pełni zbilansowany posiłek, który z powodzeniem można także zapakować do śniadaniówki, są sajgonki z serem Aldamer i warzywami.

Sajgonki z serem i warzywami Składniki:

- papier ryżowy
- liście botwinki
- ogórek świeży
- marchewka
- papryka świeża
- dowolne kiełki
- ser Aldamer MSM Mońki
- Opcjonalnie:
- sos sojowy
- chrzan wasabi

Wykonanie:

Papier ryżowy namocz w wodzie aż do zmięknienia. Na każdy nałóż liść botwinki, pokrojone w cienkie paseczki warzywa, kiełki i plaster sera. Zwiń jak gołąbki. Ci, którzy lubią ostrzejsze smaki, mogą je maczać w sosie sojowym, wymieszanym z niewielką ilością chrzanu wasabi.

Smacznego!



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

CHRRZCIN I KOMUNII
ŚLUBU LUB WESELA
URODZIN CZY JUBILEUSZU

Rezerwacje:

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





XIV FESTIWAL FILMOWY NNW



1918 • 2018

PATRONAT NARODOWY
PREZYDENTA RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ
ANDRZEJA DUDY
W STULECIE ODZYSKANIA NIEPODLEGŁOŚCI

N W

28.09 - 01.10.2022

Gdynia

wstęp wolny www.festiwalnnw.pl

Wojciech Korkuć MOREKSTUDIO

ORGANIZATORZY



DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW
MINISTRA KULTURY I DZIEDZICTWA
NARODOWEGO



Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego

WSPÓŁFINANSOWANIE



POLSKI
INSTYTUT
SZTUKI
FILMOWEJ

PARTNER GENERALNY

PARTNERZY
INSTYTUCJONALNI

INSTYTUT
PAMIĘCI
NARODOWEJ



FINA

PATRONI MEDIALNI





piątek

9 września

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
04:45 Klan - telenowela 05:10 Przysięga - serial obyczajowy 06:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:30 Agape - magazyn 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:40 Ranczo - serial obyczajowy 09:40 Komisarz Alex - serial 10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny 11:25 Kasta - serial paradokumentalny 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:35 Magazyn Rolniczy 12:50 Natura w Jedyńce - Zwierzęta - Owady SERIAL KOSTIUMOWY 14:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 15:00 Wiadomości 15:15 Alarm! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka 16:05 Przysięga - serial 17:00 Teleexpress 17:15 Jaka to melodia? 17:55 Klan - telenowela 18:20 Kasta - serial 18:55 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:35 Ojciec Mateusz - serial 21:25 Kulisy serialu Na sygnale - felieton 21:35 Na sygnale - serial 22:15 Nigdy nie mów nigdy 00:35 Idealny plan - thriller 02:10 S. W. A. T. - Jednostka specjalna - serial	05:30 M jak miłość - serial 06:20 Anna Dymna - spotkajmy się 06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy 07:30 Pytanie na śniadanie 10:35 Panorama 10:45 Pytanie na śniadanie 11:20 Polska od kuchni 11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Zranione ptaki - serial obyczajowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularny 15:10 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial 15:55 Przepis dnia 16:00 Koło fortuny 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Zakazany owoc 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Zranione ptaki - serial SERIAL OBYCZAJOWY 19:30 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 19:55 Przepis dnia 20:04 Kronika Orlen Wyścig Narodów 20:10 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:40 Tak to leciało 21:40 Kabaret. Super Show Dwójki - program kabaretowy 22:45 Hity wszech czasów - magazyn muzyczny 23:55 Kino relaks - Wielki podryw - komedia, prod. USA, 2001 02:10 Dziewczyna z tatuażem - thriller 04:45 Zakończenie	05:55 Uwaga! - magazyn 06:10 Ukryta prawda - program obyczajowy 07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:40 Doradca smaku 11:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:55 Tajemnice miłości 14:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:10 Ten moment 16:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 17:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 19:00 Fakty - informacje 19:30 Sport 19:40 Pogoda - informacja 19:50 Uwaga! - magazyn 20:00 Wonder Woman - film przygodowy HORROR 23:05 Wzgórze krwi - film horror, USA, Kanada, 2015, reż. Guillermo Del Toro, wyk. Mia Wasikowska, Jessica Chastain, Tom Hiddleston, Charlie Hunnam, Jim Beaver, Leslie Hope 01:30 Kuba Wojewódzki 02:35 Uwaga! - magazyn prod. Polska 02:55 Noc magii - program ezoteryczny prod. Polska 04:20 Kto was tak urządził	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski i Partnerzy - Bronisław Malanowski rozwiązuje zagadki kryminalne, prowadząc biuro detektywistyczne. 09:40 Sekrety rodziny 10:40 Dlaczego ja? 11:40 Gliniarze 12:50 Wydarzenia 13:20 Interwencja 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:05 Twoja Twarz Brzmi Znajomo PROGRAM ROZRYWKOWY 22:10 Love Island. Wyspa miłości 23:10 Logan - Mutanci niemal wyginęli, a ci, którzy przeżyli, zmuszeni zostali do ukrywania swoich mocy. Zmęczony życiem Logan opiekuje się schorowanym Profesorem X w kryjówce przy granicy meksykańskiej. Pewnego dnia nieznajoma prosi by zaopiekował się Laurą - młodą mutantką ściganą przez tajemniczą organizację. 02:10 La Bamba 04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy 05:25 Telezakupy TV Okazje	07:00 Muzyczne poranki 07:25 Informacje kulturalne 07:55 Co dalej? - program publicystyczny 08:30 Kronos - Obrazy - magazyn kulturalno-społeczny 09:15 Zimowi bracia - dramat 11:00 Rodzina Durrellów 12:05 Gołas, absolutnie! 13:05 Wydarzenia aktualne 13:30 Lalka - serial 15:05 Czarny charakter - film krótkometrażowy 15:25 Porachunki - film krótkometrażowy 15:45 Marysia i Napoleon - komedia, reż. Leonard Buczkowski, wyk. Beata Tyszkiewicz, Gustaw Holoubek 17:50 Res Poloniae 18:30 Informacje kulturalne 18:55 Billy Wilder - cykl dokumentalny 20:00 Wieczór kinomana FILM FABULARNY 20:05 Wieczór kinomana - Gra pozorów - film fabularny, prod. Wielka Brytania, 1992, reż. Neil Jordan, wyk. Stephen Rea, Forest Whitaker, Miranda Richardson, Adrian Dunbar 22:05 Zaginione - odnalezione - magazyn 22:30 Martha Cooper - historia graffiti 23:40 Gomorra - serial 00:40 Teraz animacje! - Córka - film animowany 00:50 Teraz animacje! - Pamięć - animowany 01:10 Czwartkowy klub filmowy - Piękna młynarka - film kostiumowy 02:55 Informacje kulturalne	06:00 Kobra - oddział specjalny - Serial o niemieckich policjantach, którzy patrolują autostradę wiodącą ze wschodu na zachód Europy. W swojej pracy spotykają przemytników, handlarzy narkotyków i wiele innych podejrzanych osób. 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 11:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny 12:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 13:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 14:00 Reportery. Życia wzięte 15:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 16:00 Prawdziwe motywy SERIAL OBYCZAJOWY 17:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 20:00 Pomścić córkę 22:00 Rocky Balboa 00:00 Sęp - Sęp - policjant o wyjątkowych zdolnościach dedukcyjnych - dostaje zlecenie poprowadzenia dochodzenia w sprawie znikających przestępców. 02:30 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 03:25 Menu na miarę - program kulinarny 04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny 05:00 Dyżur - serial dokumentalny	05:15 Szkoła 06:15 Papiery na szczęście - serial, Polska 06:45 Hotel Paradise 07:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 10:50 Opowieści małżeńskie 11:55 Zagadki losu 12:55 Szpital - program obyczajowy 13:55 Sąd rodzinny - program sądowy 14:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska 15:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 17:00 Opowieści małżeńskie 18:00 Tajemnice miłości 19:00 Zagadki losu 20:00 Papiery na szczęście - serial, Polska 20:35 Hotel Paradise KOMEDIA 21:35 Był sobie chłopiec - film komedia, Wielka Brytania, USA, Francja, Niemcy, 2001, reż. Chris Weitz, Paul Weitz, wyk. Hugh Grant, Nicholas Hoult, Toni Collette, Rachel Weisz, Isabel Brook 23:40 Odważna - film sensacyjny, USA, Australia, 2007, reż. Neil Jordan, wyk. Jodie Foster, Terrence Howard, Nicky Katt, Naveen Andrews, Mary Steenburgen 02:15 Druga strona medalu - talk show 02:50 Noc magii - program ezoteryczny prod. Polska	06:00 Strażnik Teksasu 08:00 Nasz Nowy Dom 09:00 Pierwsza miłość 09:50 Pierścionek z rubinem 10:50 Lucy (Emily Hamilton) - jest bardzo smutna. Jej ojciec stracił pracę. Pozbawiona środków do życia rodzina znajduje schronienie w posiadłości babci. 10:55 Kochane Pieniądże 11:55 Sędzia Judy 13:55 STOP Drogówka 15:55 Policjantki i Policjanci 16:55 Pierścionek z rubinem 18:00 Hawaje 5-0 19:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Gwiazdy Kabaretu 22:05 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 00:05 Snowpiercer - Arka przyszłości Rok 2031. Świat przegrał walkę z globalnym ociepleniem. 02:45 Śmierć na 1000 sposobów 03:10 Ucho Prezesa 03:25 TOP 10 - Lista Przebojów TV Trwam 11:25 Myśląc Historia 11:35 Pogranicze 12:00 Anioł Pański 12:03 informacje dnia 12:20 Ziemia Obiecana 13:10 Muzyczne chwile 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 100 cudownych miejsc 14:30 Zrozumieć Antycywilizację 14:55 Słowo życia 15:00 Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia 15:20 Mocni w Wierze 15:50 Ma się rozumieć 16:00 informacje dnia 16:10 Siódmy Sakrament 16:40 Prosto o gospodarce 17:00 Życie z Pasją 17:25 Święty na każdy dzień 17:30 Geopolityka 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 informacje dnia 18:15 Westerplatte 18:30 Młodych 19:00 Warto zauważyć... 19:30 Opowieści Theo 19:45 Modlitwa 20:00 informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Historia 21:00 Apel Jasnogórski

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

HOTEL BUTIKOWY
PAŁAC W JABŁONNIEPOKÓJ 1 OS. - 160 PLN
POKÓJ 2 OS. - 210 PLNWyjątkowa lokalizacja w otoczeniu 18-wiecznego
Pałacu i parku krajobrazowego

Eleganckie pokoje ze smacznymi śniadaniami

Bezpłatny parking

Rezerwacje:

www.booking.com

+48 535 585 661, info@palacjablonna.pan.pl

Pałac w Jabłonninie

ul. Modlińska 105, 05-110 Jabłonna



sobota

10 września

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:10 Serial fabularny 06:00 Magazyn Ekspresu Reporterów 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:40 Rok w ogrodzie 08:05 Rok w ogrodzie Extra - magazyn 08:20 Wojsko - polskie.pl - reportaż 08:45 Pełnosprawni - magazyn 09:20 Fascynujący świat - Ludzkość z przypadku: Gen, który stworzył mózg człowieka, prod. Niemcy, 2020, reż. Kerstin Holl 10:25 Sprawa dla reportera 11:30 Noce i dnie - serial 12:40 Gwiazdy w południe - Ostatnia walka Apacza - western, prod. USA 14:10 Z pamięci - felieton 14:25 Okrasa famie przepisy SERIAL KRYMINALNY  14:55 Komisarz Alex - serial kryminalny 15:55 Rolnik szuka żony - reality show 17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda 17:30 Jaka to melodia? 18:30 Ojciec Mateusz - serial kryminalny 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:35 Komisarz Alex - serial 21:35 Hit na sobotę - film 23:45 Kolarstwo - Orlen Wyścig Narodów 24:00 Akt odwagi - film fabularny, prod. USA 01:55 U Pana Boga w ogródku - komedia 04:00 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny	05:20 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial 07:55 Pytanie na śniadanie 12:10 Rodzinny ekspres - magazyn 12:50 Program rozrywkowy 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Eurowizja Junior 2022 16:20 Na dobre i na złe - serial TVP, reż. Jarosław Marszewski, wyk. Mateusz Janicki, Mateusz Damięcki, Amelia Czaja 17:20 Smaki świata - magazyn 17:50 Słowo na niedzielę - Przepis na odkrycie miłosierdzia czyli gbur na lotnisku 18:00 Panorama TELETURNIJ  18:20 Va Banque - teleturniej 18:40 Postaw na milion 19:30 Kronika Orlen Wyścig Narodów 19:35 Lajk! 20:00 The Voice of Poland - Przesłuchania w ciemno - widowisko muzyczne 00:30 Kabaret. Super Show Dwójki - program kabaretowy 01:35 Wielki podryw - komedia, prod. USA, 2001, reż. David Mirkin, wyk. Sigourney Weaver, Jennifer Love Hewitt, Ray Liotta, Gene Hackman 03:50 Film fabularny 05:30 Zakończenie	05:55 Uwaga! - magazyn 06:10 Ukryta prawda - program obyczajowy 07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Na Wspólnej - serial, Polska 13:30 MasterChef 15:10 Top Model 16:45 Ślub od pierwszego wejrzenia 17:45 MądrzeGotujemy z Katarzyną Bosacką Kuchenne rewolucje 19:00 Fakty - informacje 19:25 Sport 19:30 Raport Speedway Grand Prix - sport 19:35 Pogoda - informacje 19:45 Uwaga! - magazyn 20:00 Mam talent FILM OBYCZAJOWY  21:45 After II - film obyczajowy, USA, 2020, reż. Roger Kumble, wyk. Josephine Langford, Hero Fiennes-Tiffin, Dylan Sprouse, Louise Lombard 23:55 Mama - film horror, Hiszpania, Kanada, 2013, reż. Andy Muschietti, wyk. Jessica Chastain, Nikolaj Coster-Waldau, Megan Charpentier, Isabelle Nélisse, Daniel Kash 02:10 Uwaga! - magazyn 02:30 Noc magii - program ezoteryczny prod. Polska 03:55 Kto was tak urządził	06:00 Nowy dzień z Polsat 08:20 Falszywa dwunastka 2 Tom Baker wraz z żoną Kate zabierają swoją wesołą gromadkę na niezapomniane letnie wakacje. Wymarzony odpoczynek przeradza się jednak w obłąkane współzawodnictwo z rodziną starego rywala Toma - Jimmy'ego. 10:10 Ewa gotuje 10:40 Nasz Nowy Dom 11:40 Bogaty Dom - Biedny Dom 12:45 Górale 13:45 Drwale i inne opowieści Bieszczadu 14:40 Rolnicy. Podlasie 15:45 Więzienie 17:45 Chłopaki do wzięcia 18:50 Wydarzenia 19:15 Prezydenci i Premierzy 20:00 Doda. 12 kroków do miłości DRAMAT  21:05 Titanic, cz. 2 Leonardo DiCaprio i nominowana do Oscara Kate Winslet tworzą wspaniałe, niezapomniane kreacje aktorskie jako Jake i Rose - para młodych kochanków, którzy poznali się podczas, dzielnego rejsu transatlantyku Titanic. Nie dane im było jednak zaznać pełni szczęścia i miłosnych uniesień. 23:10 Wschodzące słońce 02:05 Morgan 04:05 Świat według Kiepskich 04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy prod. Polska 05:25 Telezakupy TV Okazje	08:05 Informacje kulturalne 08:30 Wydarzenie aktualne 08:55 Tamte lata, tamte dni 09:35 Toulouse - Lautrec, wolny duch Paryża 10:45 Serialowa nostalgia - Czarne chmury - serial 11:45 Do dzieła - magazyn 12:15 Człowiek na torze - dramat psychologiczny, reż. Andrzej Munk 13:55 Dzika Muzyka - Polscy Lirnicy - magazyn, reż. Zuzanna Solakiewicz 14:35 Szczawnio - Źródło Baroque Festival 2021 15:35 Retro kino - General - komedia, prod. USA 17:10 Młody Sherlock Holmes - komedia 18:05 Co dalej? 18:35 Legendy Rocka - Primal Scream 19:05 Legendy Rocka - Simple Minds 19:30 Informacje kulturalne DRAMAT HISTORYCZNY  20:00 Bilet do kina - Zniwolonny - dramat historyczny, prod. Wielka Brytania 22:20 Kabaret Starszych Panów - Wieczór X. Niespodziewany koniec lata - widowisko 23:55 Seans kultowy - Kot o dziewięciu ogonach - film fabularny, prod. Włochy, Niemcy, 1971, reż. Dario Argento, wyk. Catherine Spaak 01:55 Wieczór kinomana - Gra pozorów - film fabularny 04:00 Informacje kulturalne 04:30 562 metry - film 04:50 Gwiazda Piotun - film dokumentalny	06:00 Napisala: Morderstwo Jessica Fletcher, była nauczycielka angielskiego i pisarka kryminałów, jest wdową mieszkającą w starym wiktoriańskim domu we wsi Cabot Cove. Prowadzi spokojne życie jako nie odkryta pisarka wielu kryminałów. 07:00 Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska 20:00 Mad Max: Na drodze gniewu Po nuklearnej katastrofie świat stał się pustynią. Nieliczni, co przetrwali wybuch, walczą o wodę i wolność od niebezpiecznych organizacji rządzących na Ziemi. FILM AKCJI  22:15 Pan życia i śmierci Jurij Orłow, będąc świadkiem morderstwa, zostaje handlarzem bronią. Prowadząc swoją działalność, nieustannie ucieka przed agentem Interpolu, Jackiem Valentinem. 00:50 Kill Bill część 2 Zawodowa morderczyni realizuje plan zemsty na dawnych kompanach, którzy chcieli ją zabić. 03:35 Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska 04:20 Menu na miarę - program kulinarny 05:00 Dyzur - serial dokumentalny prod. Polska	05:05 Szkoła 06:05 Wiza na miłość 07:00 Wyluzuj, Scooby Doo! - serial animowany, USA 07:55 Prawie święta - film, USA, Chiny, 2016, reż. David E. Talbert, wyk. Nicole Ari Parker, Danny Glover, Omar Epps, Mo'Nique, Kimberly Elise 10:15 Ukryta prawda - program obyczajowy 13:15 Goście, goście III: Rewolucja - film komedia, Francja, Belgia, Czechy, 2016, reż. Jean Marie Poiré, wyk. Jean Reno, Christian Clavier, Marie-Anne Chazel, Franck Dubosc, Karin Viard 15:35 Był sobie chłopiec - film komedia, Wielka Brytania, USA, Francja, Niemcy, 2001, reż. Chris Weitz, Paul Weitz KOMEDIA  17:50 Nie kłam, kochanie - film komedia, prod. Polska, 2008, reż. Piotr Weresniak, wyk. Piotr Adamczyk, Marta Żmuda-Trzebiatowska, Grażyna Szapołowska, Beata Tyszkiewicz, Magdalena Schejbal, Tomasz Karolak, Sławomir Orzechowski 20:00 Robin Hood - film przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2010, reż. Ridley Scott, wyk. Russell Crowe, Cate Blanchett, Max Von Sydow 23:00 American Pie: Zjazd absolwentów - film komedia, USA 01:20 Tajemnice pól śmierci - dokument	06:00 Galileo 11:00 Bibliotekarz: Tajemnica włóczni Flynn dzięki wiedzy i sile charakteru sprowadził setek kandydatów zostaje przyjęty na etat do Biblioteki Metropolitalnej. Biblioteka okazuje się miejscem niezwykłym. 13:00 Agenci. Biuro Detektywistyczne 15:00 STOP Drogówka 17:00 Policjantki i Policjanci 22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 00:00 Ostatni bastion Film akcji z dwukrotnym laureatem Oscara - Robertem Redfordem w roli wybitnego generała i bohatera wojennego, Eugene'a Irwina, zdegradowanego i skazanego na ciężkie więzienie za odmowę wykonania rozkazu, która doprowadziła do śmierci kilku jego podkomendnych. 02:55 Śmierć na 1000 sposobów 03:25 TOP 10 TV Trwam 11:00 Kropelka radości 12:00 Anioł Pański 12:03 informacje dnia 12:20 Warto zauważyć... 12:50 Siódmy Sakrament 13:20 Ocalić od zapomnienia 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 100 cudownych miejsc na świecie 14:35 Natura Obiektywnie 15:00 Regał 15:30 Wierzę w Boga 15:50 Święty na każdy dzień 16:00 informacje dnia 16:10 Mól się i pracuj - historia ks. Władysława Wanagsa 17:00 Z Parlamentu Europejskiego 17:25 Święty na każdy dzień 17:30 Wolność Słowa 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:00 Msza Święta 20:00 informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Historia 21:00 Apel Jasnogórski

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

niedziela

11 września

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 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia 08:00 Tydzień 08:30 Zakończaj się Polsce - magazyn 09:05 Czas w las - magazyn 09:35 Okrasa famie przepisy - magazyn kulinarny 10:10 Klastorne smaki Remigiusza Rączki - magazyn kulinarny 10:45 Zmiennicy - serial 11:55 Między ziemią a niebem 12:00 Anioł Pański 12:15 Między ziemią a niebem 13:00 Dożynki Prezydenckie 14:15 Z pamięci - felieton 14:25 Weterynarze z sercem KOMEDIA  14:55 U Pana Boga w ogródku - komedia 17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda 17:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 18:30 Wojenne dziewczyny 19:30 Wiadomości 20:15 Wojenne dziewczyny 21:15 Rolnik szuka żony - reality show 22:15 Zakochana Jedynka - Twój na zawsze - film obyczajowy, prod. USA, 2010, reż. Allen Coulter 00:20 Film fabularny 02:25 Countdown - film fabularny 03:55 Jaka to melodia? 04:40 Z pamięci - felieton 04:45 Zakończenie	05:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial 07:55 Pytanie na śniadanie 11:10 Polska od kuchni - Miss Wdzięku - widowisko 11:45 The Voice of Poland - Przesłuchania w ciemno - widowisko muzyczne 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Eurowizja Junior 2022 - widowisko muzyczne 16:15 Tak to leciało - teleturniej muzyczny 17:05 Lajk! 17:30 Rodzinka.pl - serial komediowy 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:50 Na sygnale - serial fabularny 20:00 Postaw na milion KOMEDIA  21:00 Oszustki - komedia, prod. USA, 2019, reż. Chris Addison, wyk. Anne Hathaway, Rebel Wilson 22:45 Kino bez granic - Sama przeciw wszystkim - film fabularny, prod. USA, Francja, 2016 01:05 Obietnica - dramat, prod. Polska, Dania, 2014, reż. Anna Kazejak, wyk. Eliza Rycembel - Lila, Mateusz Więcławek - Janek, Magdalena Popławska - Sylwia, Dawid Ogrodnik, Andrzej Chyra 02:55 Julieta - dramat, prod. Hiszpania, 2016, reż. Pedro Almódovar 04:40 Zakończenie	05:20 Uwaga! - magazyn 05:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:25 Nowa Maja w ogrodzie 07:55 Akademia ogrodnika 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Co za tydzień - magazyn 12:15 Herkules - serial, Polska 13:20 Inspirujące kobiety 13:55 Mam talent 15:45 Harry Potter i kamień filozoficzny - film przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2001, reż. Chris Columbus, wyk. Daniel Radcliffe 19:00 Fakty - informacje 19:30 Kronika Speedway Grand Prix MAGAZYN  19:45 Uwaga! - magazyn 20:00 MasterChef - program kulinarny 21:35 Tajemnica zawodowa - serial, Polska 22:45 Skok stulecia - film sensacyjny, USA, 2018, reż. Christian Gudegast, wyk. Gerard Butler, Pablo Schreiber, O'Shea Jackson Jr., Meadow Williams 01:30 Kuchenne rewolucje 02:35 Uwaga! - magazyn 02:55 Noc magii - program ezoteryczny 04:20 Kto was tak urządził	06:00 Nowy dzień z Polsat 07:30 Rysiek Lwie Serce 09:35 Angry Birds 2 Film Relacja Angry Birds oraz sprytnych Zielonych Świnek przenosi się na wyższy poziom. Kiedy wyspy zamieszkane przez Angry Birds i Świnki znajdują się w niebezpieczeństwie, a nowy wróg da o sobie znać, Red, Chuck i Bomba rekrutują Silver oraz łączą siły z Leonarodem i jego drużyną, tworząc super-team, który ma ocalić ich domy. 11:40 Madagaskar 3 13:40 Ninja Warrior Polska 15:40 Twoja Twarz Brzmi Znajomo 17:40 Ślubne pogotowie Izabeli Janachowskiej 18:50 Wydarzenia 19:30 Państwo w Państwie 20:00 Kabaret na żywo PROGRAM ROZRYWKOWY  22:10 Love Island. Wyspa miłości - program rozrywkowy prod. Polska 23:15 World Trade Center Ekipa Port Authority Police Department z centralnego Manhattanu pojechała do World Trade Center. Pięciu ludzi, wśród nich John McLoughlin i Will Jimeno, weszło do środka budynków i zostało uwięzionych pod gruzami, gdy zawaliły się wieże. 02:05 Wschodzące słońce 04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy prod. Polska 05:25 Telezakupy TV Okazje	07:00 Co powie tata, czyli piosenki Jarosława Kukulskiego 08:00 Nabozęstwo ewangelickie w Lubaniu 09:05 Od ucha do ucha 09:50 Wschodzące gwiazdy baletu - Praca - serial dokumentalny 10:30 Angielskie śniadanie - Robin z Sherwood 11:35 Wydarzenie aktualne 12:20 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny 13:00 Przygoda na Mariensztacie - komedia, reż. Tadeusz Buczkowski 14:45 Wędrowiec Polski - cykl reportaży, reż. Agnieszka Zmijewska 15:25 Le Poeme Harmonique 16:50 Zaginione - odnalezione 17:15 Niedziela z... rolami Wiesława Gołasa KOMEDIA  18:05 Niedziela z... rolami Wiesława Gołasa - Riffi po sześćdziestce - komedia, reż. Paweł Trzaska, wyk. Mieczysław Czechowicz, Wiesław Gołas, Marian Kociniak 19:30 Informacje kulturalne 20:00 Potwór 22:05 Scena muzyczna - Marta Zalewska 23:10 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny 23:50 Traffic - film sensacyjny, prod. USA, Niemcy, 2000, reż. Steven Soderbergh 02:25 Teraz animacje! - Córka 02:40 Teraz animacje! - Pamięć - animowany	06:00 Menu na miarę 06:25 Prawdziwe motywy - serial kryminalny 10:15 Goście w Ameryce 12:10 Klub włóczykiów Dwóch przyjaciół, pod opieką wuja jednego z nich, wyrusza na poszukiwanie skarbu. 14:25 Blond ambicja Katie wyjeżdża za swoim chłopakiem do Nowego Jorku. 16:15 Wycieczka na studia Po ukończeniu liceum Melanie chce iść do Georgetown. Namówiona jednak przez rodziców, decyduje się wybrać w podróż po USA, aby znaleźć dla siebie idealny college. 17:45 Klub rozwozników Ben odkrywa, że żona go zdradza, a następnie wnosi pozew o rozwód. FILM SENSACYJNY  20:00 Zabójcza portierka Była żołnierz marines zostaje portierem w nowojorskim apartamentowcu, nie wiedząc, że zamieszkuje go jej rodzina. Tymczasem do budynku wkracza poszukujący cennych dzieł sztuki gang złodziei. 22:00 Atak na szpital 23:50 Nie mów nikomu 02:20 Dyzur - serial dokumentalny prod. Polska 03:00 Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska 04:00 Napisala: Morderstwo 05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy prod. Polska	05:05 Szkoła 06:05 Wiza na miłość 07:00 Wyluzuj, Scooby Doo! - serial animowany, USA 08:00 Pożyczalscy - film rodzinny, Wielka Brytania, USA, 1997, reż. Peter Hewitt, wyk. John Goodman, Mark Williams, Jim Broadbent, Celia Imrie, Flora Newbigin, Tom Felton 09:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 13:00 Siła muzyki - film obyczajowy, Wielka Brytania, USA, 1997, reż. Gurinder Chadha, wyk. Viveik Karla, Kulvinder Ghir, Aaron Phagura, Dean-Charles Chapman, Nell Williams, Hayley Atwell 15:30 Sknerus - film komedia, USA, 1994, reż. Jonathan Lynn, wyk. Michael J. Fox, Kirk Douglas KOMEDIA  17:55 Jak ukraść księżyc - film komedia, USA, Francja, 2010, reż. Pierre Coffin, Chris Renaud, wyk. Steve Carell 20:00 Harry Potter i komnata tajemnic - film przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2002, reż. Chris Columbus, wyk. Daniel Radcliffe, Rupert Grint, Emma Watson 23:25 Grindhouse: Death Proof - film horror, USA, 2007, reż. Quentin Tarantino, wyk. Kurt Russell, Zoe Bell, Rosario Dawson, Vanessa Ferlito, Rose McGowan 01:50 Tajemnice pól śmierci 02:50 Noc magii	06:00 Jedenasty września: Ucieczka z wież 07:50 Galileo 09:50 Kulisy 10:00 Wyspa piratów Piękna i nieustraszona Morgan Adams staje na czele pirackiej bandy i rusza na poszukiwanie skarbu ukrytego gdzieś na Karaibach. Drogę wskaże jej mapa, którą odziedziczyła po ojcu - słynnym korszarzu. 12:40 W 80 dni dookoła świata 15:05 Naga broń 2 1/2: Kto obroni prezydenta? Tym razem porucznik Frank Drebin będzie starał się pokrzyżować plany przebiegłego Quentina Hapsburga, potentata energetycznego, który planuje katastrofę biologiczną. 17:00 Łowcy Skarbów. Kto da więcej 20:00 Jumanji: Przygoda w dżungli 22:35 Dom Glassów 00:45 Cztery loty 02:40 Ucho Prezesa 03:25 TOP 10 - Lista Przebojów 05:30 Telezakupy TV Trwam 09:30 Msza święta z Jasnej Góry 10:35 Przegląd Katolickiego Tygodnika „Niedziela” 10:40 Polska Norwida 11:35 Z Małej Cerkwy do... 12:00 Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem 12:15 Papież Polak do Rodaków 12:40 Projekt Górczycki 13:50 Ostatnie requiem 14:35 Święty na każdy dzień 14:40 Drzwi do lasu 15:00 Wieś - to też Polska 16:00 informacje dnia 16:10 Koncert życzeń 16:45 Prawda a Historia 17:00 Zostań Żołnierzem RP 17:15 Na grzyby 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 Opowieści z Księgi Cnot 20:00 informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Każde życie jest cudem 21:00 Apel

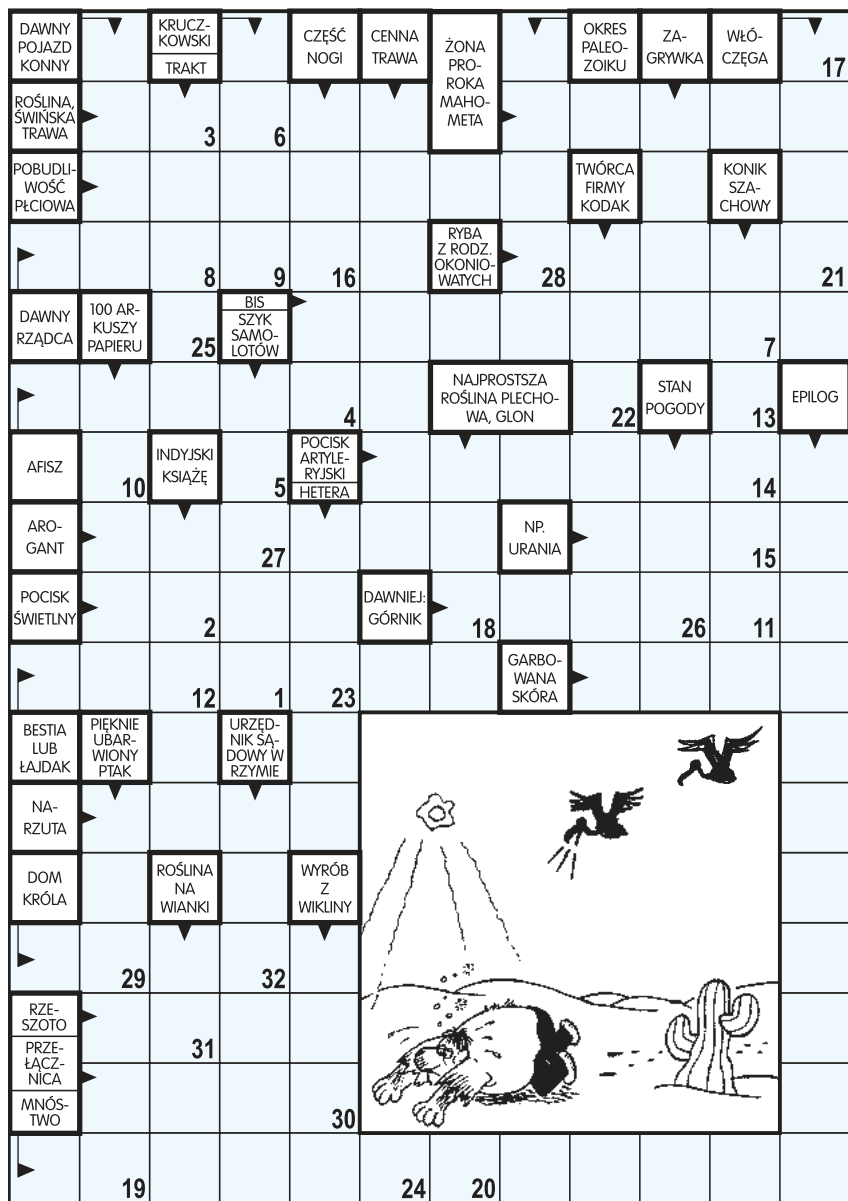
dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY



ROZRYWKOWE TO i OWO nr 283

Redaguje:
Władysław Firlik

1. SKWAR NA PUSTYNI

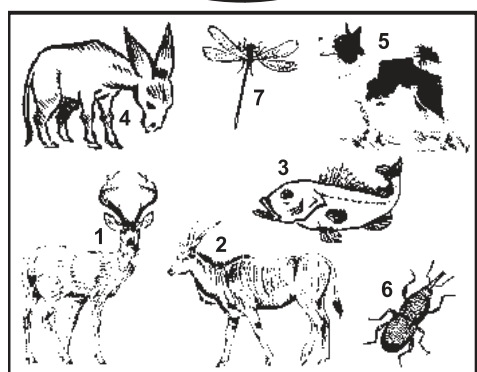
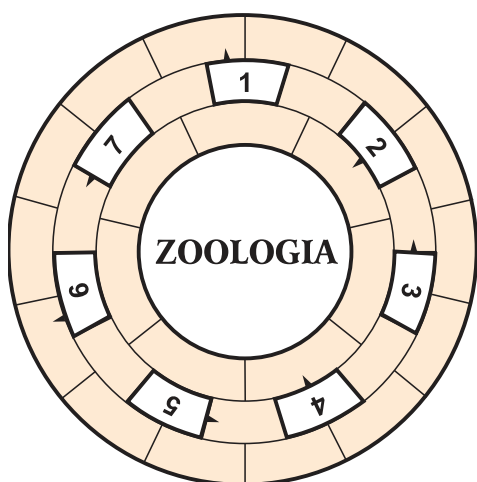


Litery z pól ponumerowanych od 1 do 32 utworzą wypowiedź sępa.

5. ZAGADKA

WPROST był bardzo i wesoły
wczoraj Jurek mały,
bo mu ojciec w dniu urodzin
przyniósł WSPAK wspaniały.

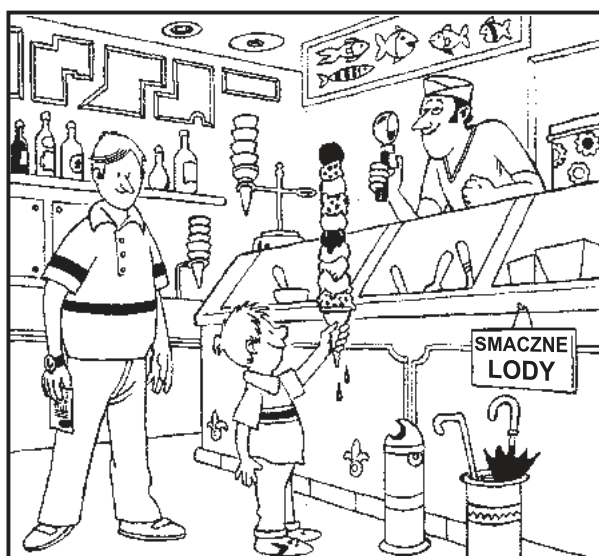
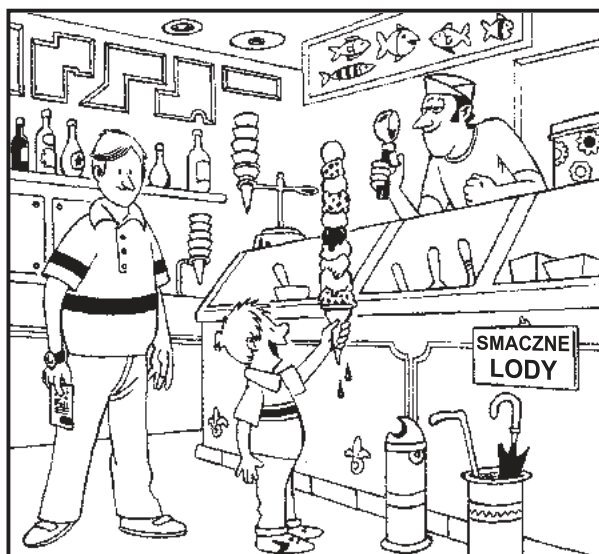
9. WIRÓWKA OBRAZKOWA



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

ROZRYWKOWE TO i OWO
KUPON - 283

6. DWADZIEŚCIA SZCZEGÓŁÓW

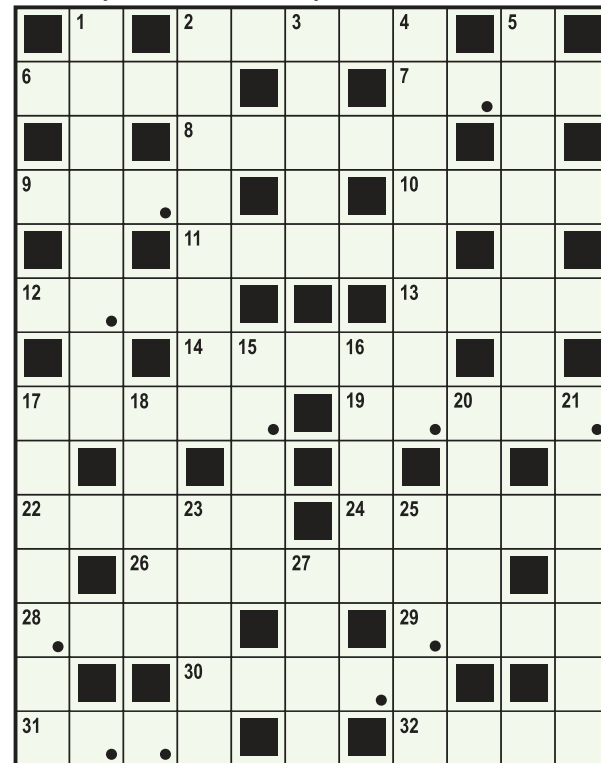


Rysunek dolny różni się od górnego aż dwadziestoma szczegółami. Znajdź ich co najmniej 15.

JUŻ ZA TYDZIEŃ: BĄDŹMY ZDROWI

2. KRZYŻÓWKA

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



POZIOMO: 2) chwali swój czubek, 6) ostruga, 7) pan z raju, 8) krzew parkowy, 9) część siłnika, 10) starożytne liczydło, 11) z Ka-irem, 12) dęty instrument z filharmonii, 13) część wyścigu kolarskiego, 14) kanadyjka, 17) starożytna moneta zdawkowa, 19) stolica Senegalu, 22) nadęty blagier, 24) gazety i czasopisma, 26) rolniczy pojazd, 28) kształt twarzy, 29) faworyty na głowie, 30) domek Eskimosa, 31) napad lub formacja piłkarska, 32) rzesza ludzi.

PIONOWO: 1) węglowe, 2) czapka do konnej jazdy, 3) w futrynie, 4) walczy bez broni, 5) wielbłąd za wielbłądem, 15) domena lub scena, 16) podpatruje mistrza, 17) las pełen żółędzi, 18) palna ciecz, 20) kochał ją Albin, 21) cecha pragmatyka, 23) krewniak sokoła, 25) atrybut w kuchni, 27) tradycyjny strój górali szkockich.

3. ZAGADKA

Przeważnie wisi w ramie
i nigdy cię nie okłamie.

4. SZYFROGRAM

Wszystkie litery, napisane od 1 do 30, utworzą rozwiązanie - przysłowie hiszpańskie.

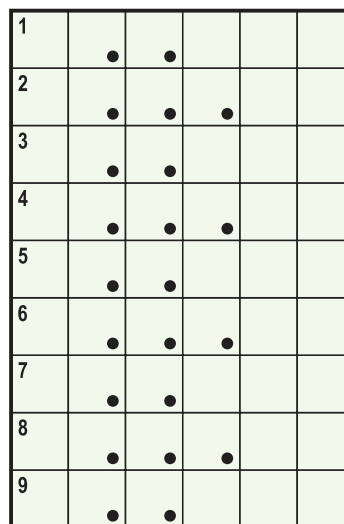
2	10	5	14	8	18
27	19	4	16	20	9
15	24	22	11	12	3
7	13	17	23	30	1
26	29	25	21	28	6

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

2) trzask, łomot, 27) rozmiar, wielkość, 15) cechuje erudyte, 7) na głowie panny młodej, 26) cętkowany drapieżnik, 18) droga, szlak.



7. LOGOGRYF



Litery z pól zaznaczonych czytane kolejno rzędami, utworzą tytuł i treść fraszki Lecha Kołopińskiego.

1) zorganizowana grupa przestępcza, banda, 2) kłamiwa pogłoska, 3) odznaczenie na piśmie (w ramce na ścianie), 4) trefle, piki, kara, kiery, 5) faza Księżyca, 6) wielki, gęsty las, łowisko leśne, 7) plamka na skórze, blizna, 8) pensja rodu panującego, 9) utwór rymowany.

8	-	=	
-		-	
3	-	1	=
=		=	
	-	=	

8. SUDOKU

		2		3		6	1
9	1	4	6				
					9	4	
			6		8		
	7	6	8		4	2	3
		5		2			
	3	1					
				2	5	8	3
7	2		5		4		

W każdym rzędzie, w każdej kolumnie i w każdym małym 9-polowym kwadracie powinno być dziewięć różnych cyfr od 1 do 9.

10. ALGEBRAF



Wiedząc, że jednakowe symbole posiadają identyczne cyfry - rozwiąż działania matematyczne.

11. ANAGRAM

Wybiła _____ godzina,
_____ wnet w pieszę wędrówkę,
będę w Bieszczadach, w Pieninach.
Przyślę ci stamtąd pocztówkę.

12. MATEMATYKA

W puste pola diagramu wstaw takie cyfry, aby wszystkie działania matematyczne były zgodne z zasadami matematyki.



STUDIA GLOBALNYCH MOŻLIWOŚCI

Akademia im. Aleksandra Gieysztora w Pułtusk

Filia Akademii Finansów i Biznesu Vistula

Studia I stopnia, studia II stopnia, jednolite studia magisterskie, doktoraty w trybie eksternistycznym, Szkoła Doktorska

SKORZYSTAJ Z PROMOCJI 3x0 ZŁ*

0 zł – opłata rekrutacyjna

0 zł – wpisowe

0 zł – 1. miesiąc studiów

APLIKUJ

vistula.edu.pl/pultusk



KIERUNKI STUDIÓW:

- Administracja
- Bezpieczeństwo narodowe
- Finanse i rachunkowość **NOWOŚĆ**
- Historia
- Pedagogika
- Pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna



*Promocja obowiązuje do 18.09.2022 r.
Regulamin dostępny w Dziale Rekrutacji oraz na vistula.edu.pl

INFORMACJE I ZAPISY:



ul. Mickiewicza 36B, 06-100 Pułtusk, pokój nr 8 tel. +48 23 692 97 18 (26, 50, 97), e-mail: pultusk@vistula.edu.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.



Wyciąg z ogłoszenia o przetargu

Wójt Gminy Nieporęt ogłasza, że w dniu 11 października 2022 r. o godz.10.00 w sali konferencyjnej budynku Urzędu Gminy Nieporęt, adres: Plac Wolności 1, 05-126 Nieporęt odbędzie się ustny przetarg nieograniczony **na sprzedaż niezabudowanej nieruchomości położonej we wsi Białobrzegi gmina Nieporęt przy ulicy Wczasowej, oznaczonej jako działka nr ewid. 291 o powierzchni 0,0302 ha, dla której Sąd Rejonowy w Legionowie prowadzi księgę wieczystą Nr WA1L/00034944/9**, stanowiącej własność Gminy Nieporęt.

Nieruchomość położona jest na terenie usług turystyki i zieleni o symbolu w planie 11UT,ZL.

Cenę wywoławczą nieruchomości oraz wadium ustala się w wysokości:

Cena wywoławcza brutto: 160 000 zł w tym 23% VAT

Wysokość wadium: 20 000 zł

Wadium w wysokości podanej powyżej, należy wnieść w formie pieniężnej – z oznaczeniem nieruchomości (działki), której dotyczy – przelew lub wpłata - na rachunek bankowy Gminy Nieporęt, prowadzony w Banku Spółdzielczym w Legionowie o/ Nieporęt Nr 25 8013 1029 2003 0003 7415 0002, w taki sposób, aby najpóźniej w dniu **6 października 2022 r.** wadium znajdowało się na rachunku bankowym Gminy Nieporęt.

Ogłoszenie o przetargu zamieszczone zostało na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Nieporęt adres: 05-126 Nieporęt, Plac Wolności 1, na stronie internetowej Gminy Nieporęt www.nieporęt.pl oraz w <http://www.bip.nieporęt.pl>.

Szczegółowe warunki i informacje dotyczące przetargu można uzyskać w Dziale Geodezji i Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Gminy Nieporęt Plac Wolności 1, 05-126 Nieporęt, telefon 22 767-04-08, e-mail: urząd@nieporęt.pl, w godzinach pracy Urzędu.

Wójt Gminy Nieporęt
Sławomir Maciej Mazur

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

INTERCARS

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

INTERCARS.COM.PL

AB.6740.408.2022

Nowy Dwór Mazowiecki, 02.09.2022r.

OBWIESZCZENIE

Na podstawie art. 61 § 4 w związku z art. 10 § 1, art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (tj. Dz.U. z 2021r., poz. 735 ze zm.) oraz art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10.04.2003r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tj. Dz. U. z 2022r., poz. 176 ze zm.) **Starosta Nowodworski zawiadamia**, że zostało wszczęte postępowanie administracyjne na wniosek Wójta Gminy Czosnów ul. Gminna 6, 05-152 Czosnów z dnia 11.08.2022r., w sprawie zezwolenia na realizację inwestycji drogowej polegającej na **budowie planowanej drogi gminnej na odcinku od drogi gminnej nr 240176W (ul. Przyjazna) do drogi gminnej nr 240114W (Aleksandrów-Małowice) w miejscowości Wrzosówka w gminie Czosnów wraz z budową kanału technologicznego oraz przebudową drogi gminnej nr 240176W (ul. Przyjazna) i drogi gminnej nr 240114W (Aleksandrów-Małowice) w zakresie skrzyżowań** obejmującej niżej wymienione działki ewidencyjne lub ich części:

1. Nieruchomości lub ich części w zakresie linii rozgraniczającej planowanej drogi gminnej:
Gmina Czosnów, obręb 0036 Wrzosówka, działki nr ew.: **105/15**, 105/16* (**105/17**, 105/18), **153/6**, 109/2* (**109/3**, 109/4, 109/5), 110/1* (**110/5**, 110/6, 110/7), 111/4* (**111/5**, 111/6, 111/7), 112/5* (**112/10**, 112/11, 112/12), 113/6* (**113/9**, 113/10, 113/11), 114* (**114/1**, 114/2, 114/3), 115* (**115/1**, 115/2, 115/3), 116* (**116/1**, 116/2, 116/3), 117/2* (**117/3**, 117/4, 117/5), 119/1* (**119/3**, 119/4, 119/5), 120/4* (**120/5**, 120/6, 120/7), 121/2* (**121/3**, 121/4, 121/5), 122/3* (**122/4**, 122/5, 122/6), 123/2* (**123/3**, 123/4, 123/5), 124/1* (**124/3**, 124/4, 124/5), 132* (**132/1**, 132/2), 126/2* (**126/5**, 126/6, 126/7), 127* (**127/1**, 127/2, 127/3), 128/3* (**128/4**, 128/5, 128/6), 129/3* (**129/4**, 129/5, 129/6), 145* (**145/1**, 145/2, 145/3),
Gmina Czosnów, obręb 0035 Wólka Czosnowska, działki nr ew.: 31* (**31/1**, 31/2, 31/3), 32* (**32/1**, 32/2, 32/3), 33/1* (**33/3**, 33/4, 33/5), 34/2* (**34/3**, 34/4, 34/5), 36/3* (**36/4**, 36/5, 36/6), 40/4* (**40/9**, 40/10, 40/11), 41/3* (**41/8**, 41/9, 41/10), 42/1* (**42/5**, 42/6, 42/7), 43/1* (**43/3**, 43/4, 43/5), 44/1* (**44/5**, 44/6, 44/7), 45/1* (**45/3**, 45/4, 45/5), 50/5* (**50/6**, 50/7, 50/8),

Gmina Czosnów, obręb 0036 Wrzosówka, działki nr ew.: 107/4* (**107/6**, 107/7, 107/8), 108/1* (**108/3**, 108/4, 108/5), 109/5* (**109/7**, 109/8, 109/9), 112* (**112/1**, 112/2, 112/3), 117/2* (**117/3**, 117/4, 117/5),
(*działka podlegająca podziałowi - w nawiasach wyszczególniono działki po podziale; **pogrubiłym drukiem** zaznaczono działki przeznaczone pod inwestycję drogową);

2. Nieruchomości lub ich części, z których korzystanie będzie ograniczone w związku z przebudową dróg innej kategorii:

a. przebudowa drogi gminnej nr 240176W – ul. Przyjaznej:

Gmina Czosnów, obręb 0036 Wrzosówka, działki nr ew.:104/3, 146/1, 105/5;

b. przebudowa drogi gminnej nr 240114W – Aleksandrów – Małowice:

Gmina Czosnów, obręb 0026 Małowice, działka nr ew.:106;

3. Nieruchomości lub ich części, z których korzystanie będzie ograniczone w związku z budową zjazdów:

Gmina Czosnów, obręb 0036 Wrzosówka, działka nr ew.: 119/1;

Pouczenie

Zgodnie z art. 10 §1 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 roku Kodeks postępowania administracyjnego (tj. Dz.U. z 2021r., poz. 735 ze zm.) - Organy administracji publicznej obowiązane są zapewnić stronom czynny udział w każdym stadium postępowania, a przed wydaniem decyzji umożliwić im wypowiedzenie się co do zebranych dowodów i materiałów oraz zgłoszonych żądań. W związku z powyższym, informuje się strony, że w terminie 7 dni od dokonania zawiadomienia, mogą zapoznać się z aktami sprawy, uzyskać wyjaśnienia w sprawie, zgłaszać uwagi i zastrzeżenia oraz składać wnioski w Wydziale Architektury i Budownictwa Starostwa Powiatowego w Nowym Dworze Mazowieckim, ul. I. Paderewskiego 1B w godzinach pracy urzędu: poniedziałek w godz. 8⁰⁰-17⁰⁰, wtorek-czwartek w godz. 8⁰⁰-16⁰⁰, piątek w godz. 8⁰⁰-15⁰⁰.

Jednocześnie zawiadamiam, że zgodnie z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960r. Kodeks postępowania administracyjnego (tj. Dz. U. 2020r. poz.735 ze zm.), zawiadomienie stron postępowania uważa się za dokonane **po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia** w Starostwie Powiatowym w Nowym Dworze Mazowieckim przy ul. I. Paderewskiego 1B, w Urzędzie Gminy Czosnów przy ul. Gminnej 6, urzędowych publikatorach teleinformatycznych – Biuletynie Informacji Publicznej w/w urzędów, a także w prasie lokalnej „Tygodnik Nowodworski.

Z up. STAROSTY NOWODWORSKIEGO
WICESTAROSTA /-Paweł Calak

PRACA

dam pracę

Elektryk-hydraulik-monter klimatyzacji-magazynier-mechanik-automatyczny serwisant chłodnictwa- atrakcyjne wynagrodzenie 664 473 560
LEG 52615

Magazynier. Atrakcyjne wynagrodzenie 664473560
LEG 52614

Młodego mężczyznę do przyuczenia 664 473 560
LEG 52616

szukam pracy

■ Szukam pracy przy układaniu kostki, Wieliszew i okolice, tel. 698543034
LEG 52654

■ Zajmę się odprowadzaniem i przyprowadzaniem dzieci ze szkoły lub przedszkola, referencje, Legionowo, tel. 507456999
LEG 52628

AUTO-MOTO

sprzedam

■ Kupię KażdeAutoOsobowe Busy SkuteryMotory Najlepsze Ceny-NaRynku MożliwośćZwrotu0c MaszCośDzwoń NatychmiastowyOdbiór Błyskawiczna Wycena Kupuję Całej rozbię BezOciPrze-gląduiDo Drobnych Napraw! ZadbaneAuta Zaświadczenia DoKasji 502964469
LEG 52684

nadaj DROBNE na stronie
www.nadajdrobne.pl

■ Seicento S, 2000 r., silnik 1108cm3, benzyna, bordowy metalic, przebieg 101 000 km, Legionowo, tel. 535291072
LEG 52659

ZDROWIE

przychodnie

ultramedica
CENTRUM ZDROWIA KOBIECY
KLINIKA
GINEKOLOGICZNO - POŁOŻNICZA
Legionowo, ul. Stenkwicza 10 I p. nad HEBE
tel. 22 732 24 86, 518 447 748

■ - ginekologia kompleksowo, prowadzenie ciąży USG 3D/4D
- ortopeda dziecięcy i dla dorosłych
- proktolog, również zabiegi
- dietetyk kliniczny,
ul.Sienkiewicza 10, tel. 518 447 748
www.umedica.pl
LEG 52366

inne

■ Punkt bezpłatnego wypożyczenia sprzętu rehabilitacyjnego (balkoników, kul, wózków) i rowerów w Dąbrowie Chotomowskiej, tel.: 608 063 017
LEG 52647

TURYSTYKA

USŁUGI

remont i budowa

■ Budowa domów, elewacje, wykończenia, poddasza, ogrodz. 603458182
PUL 52626

■ Glazura solidnie 602670035
NDM 52645



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

■ Remonty mieszkań. Tanio i solidnie. Tadeusz. 508-074-201
NDM 52286



ZŁOTA RĄCZKA - usługi budowlane, hydrauliczne, elektryka, mniejsze i większe remonty. Szybko, tanio i solidnie. Referencje. 735953829
LEG 52388

ogrodnicze

WYCINKA DRZEW METODĄ ALPINISTYCZNĄ
SEKCYJNA WYCINKA DRZEW
- PRZycinanie PRZESWIETLANIE KORONY DRZEW
- USUWANIE DRZEW GAŁĘZI KONARÓW MARKOWYCH
- USŁUGI RĘBAKIEM, ZRĘBKOWANIE GAŁĘZI ORAZ WYWÓZ I UROBKU
698 991 470
Z PODNOŚNIKA • MIEJSCA TRUDNO DOSTĘPNE • PROFESJONALNIE

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

naprawy

■ Komputery - naprawa, dojazd, sprzedaż, nowe składane, skup 513820998
LEG 52283

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



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

TEL. **991**

POWIAT LEGIONOWSKI			
Data	gmina, miejscowość nazwy i zakres numerowy ulic	Numer i nazwy stacji	Wyłączenia w godzinach
7.09.2022	Legionowo ul. Kwiatowa 1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 11A, 12, 13, 13A, 13B, 13C, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 27 ul. Przemysłowa 15, 18 ul. Handlowa bez numerów 2, 3, 14	04-1116 (LEGIONOWO HANDLOWA)	11:00-15:00
8.09.2022	Chotomów ul. Leśna ul. Jesionowa ul. Sosnowa ul. Klonowa ul. Piękna 30, 32, od 34 do 69, 69A, 69B, 71, 73, 75, 75A, 77, 79, 81 ul. Krótka 1, 2, 3, 4, 6 ul. Kolejowa 45, 47A, 69, 69A, 69B, 73, 75B, 79, 81, 51A, 55 ul. Partyzantów 10, 10A, 12, 14, 14A, 16, 18, 20, 22, 24, 24A, 25, 27, 27A, 29, 29A-E, 31, 31A-C, 33 ul. Strażacka 1, 3, 8, 10 ul. Piusa XI 73, 73A, 75, 77, 78 ul. Jaśminowa	04-1831 (CHOTOMÓW UL. KOLEJOWA), 04-0013 (CHOTOMÓW STRAŻ), 04-0320 (CHOTOMÓW LEŚNA), 04-1120 (CHOTOMÓW PKP), 04-0309 (CHOTOMÓW PIĘKNA)	09:00-13:00
8.09.2022	Legionowo ul. Gdyńska ul. Spokojna ul. Helska ul. Myśliwska ul. Zakopiańska ul. Miła ul. Daliowa ul. Bałtycka ul. Sielankowa ul. Przemysłowa ul. Kwiatowa 1-109, 111, 113, 113A, 115, 117, 119, 121, 123, 123A, 125, 125A-D, 127, 129, 131, 133, 135, 137, 139, 141, 143, 153 ul. Warszawska 6, 7, 9, 11, 13, 15, 17A, 19, 23, 25, 27, 28, 29, 31, 33, 35, 36, 37, 37A, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 46, 49, 50, 51, 51A, 52, 53, 54, 54A, 55, 55A, 57, 59, 60, 60B, 61, 63, 65, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 77, 78, 79, 81, 81A, 83, 85, 86, 87, 87A, 88, 89 ul. Warszawska 89A, 91, 91A, 93, 95, 97, 99 ul. Handlowa bez numerów 2, 3, 14	04A0063 (LEGIONOWO ŚWIDERSKI GRANIT), 04-1495 (LEGIONOWO ZAKOPIAŃSKA), 04-0236 (LEGIONOWO SIELANKOWA LAS), 04-1116 (LEGIONOWO HANDLOWA), 04-0349 (LEGIONOWO SIELANKOWA), 04-0291 (LEGIONOWO SOWIŃSKIEGO), 04-1041 (LEGIONOWO KWIATOWA)	17:00-20:00

POWIAT NOWODWORSKI			
Data	gmina, miejscowość nazwy i zakres numerowy ulic	Numer i nazwy stacji	Wyłączenia w godzinach
12.09.2022	Psucin ul. Warszawska 10, 13, 15, 18A, 22 ul. Krótka 9, 11, 14, 20	04-0348 (PIENKI PSUCKIE)	08:00-12:00
12.09.2022	Cząstków Mazowiecki 128 Władysława Lercha 21, 23, 25, od nr 27 do 145 ul. Wspólnoty ul. Zakątek ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego Bartnicza, Rolnicza, Akacjowa, Kwiatowa, Spokojna Czosnów ul. Strażacka 10, 20, 20A, 22, 24, 26, 28, 30, 32, 34, 36, 40, 42, 44, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 57, 59, 61, 63, Punkt Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych	04-0764 (CZOSNÓW OCZYSZCZALNIA SCIEKÓW), 04A-SKR (SKR), 04A-PIASECKI (PIASECKI), 04-0370 (CZĄSTKÓW BETONIARNIA), 04-1616 (CZOSNÓW 2), 04-1617 (CZĄSTKÓW MAZ.), 04-1330 (CZOSNÓW MBM)	09:00-13:00

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



Eksperci: Polityka redukcji szkód - tak, bezwzględny zakaz palenia - nie

Coraz więcej ludzi świata nauki i ekspertów wzywa do dyskusji na temat tzw. polityki redukcji szkód, związanych z paleniem papierosów. Ich zdaniem jest to niezbędne, by powstrzymać uzależnienie.

Podczas dziewiątej edycji Global Forum on Nicotine (Światowego Forum Nikotynowego), które odbyło się latem w Warszawie, dziennikarze hiszpańskiego dziennika La Razon przepytali wielu ekspertów na temat podejścia do polityki redukcji szkód powodowanych przez wyroby tytoniowe. Według Michelle Manton z think-tanku Competitive Enterprise Institute, zakaz sprzedaży wyrobów tytoniowych nie jest właściwą drogą do zmiany zachowań konsumentów - zamiast tego Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) i rządy powinny aktywnie zachęcać koncerny tytoniowe do sprzedaży mniej szkodliwych produktów oraz do inwestycji w innowacje i dodatkowe badania.

Jej zdaniem potrzebna jest radykalna zmiana obecnej polityki rządów, aby skutecznie zmniejszać popularność wyrobów tytoniowych do palenia. Pogląd ten podzielił Peter Hajek, specjalista ds. uzależnienia od tytoniu na Queen Mary University of London, który dowodził, że decyzje niektórych rządów o niewspieraniu redukcji szkód tytoniowych są oparte na „ideologii”, a nie nauce. Sprawa jest bowiem prosta - większość palaczy nie przestanie palić trującego tytoniu z dnia na dzień, a co więcej istnieją mniej szkodliwe (nawet o 95-99 proc.) bezdymne alternatywy, które mogą być dla palaczy swoistym przejściem od nałogu palenia do pełnego rzucenia tego rodzaju używek.

Co ciekawe, w połowie lipca czeski eurodeputowany partii Zieloni Mikuláš Peksa (Zieloni, Czechy) udzielił wywiadu włoskiej agencji informacyjnej Askanews. Peksa, który jest z wykształcenia biofizykiem, podkreślił potrzebę przyjęcia przez Unię Europejską jasnego stanowiska w sprawie redukcji szkód związanych z tytoniem w celu skutecznej walki z uzależnieniem od nikotyny. Choć pochwalił pierwszy krok Parlamentu Europejskiego sprzed kilku miesięcy w uznaniu roli e-papierosów jako narzędzia do rzucenia palenia, jednakże wezwał parlament do pójścia o wiele dalej. Podkreślił, że palacze powinni otrzymać więcej informacji i lepsze wsparcie w rzuceniu palenia. Wezwał też do znacznie bardziej spójnej strategii dotyczącej przeciwdziałaniu uzależnieniom.

Według ostatniego raportu Public Health England (PHE), brytyjskiej instytucji zdrowia publicznego e-papierosy są bardziej skutecznym narzędziem wspomagającym porzucenie palenia, niż nikotynowa terapia zastępcza. Warto wiedzieć, że na rynku istnieje kilka kategorii wyrobów alternatywnych dla tradycyjnych papierosów. Wśród nich, wspomniane e-papierosy, ponadto coraz bardziej popularne wśród osób szukających potencjalnie mniej szkodliwych nikotynowych alternatyw - urządzenia do podgrzewania tytoniu, jak na przykład glo new heating technology, a także saszetki nikotynowe.

Podczas niedawnego Światowego Forum Nikotynowego eksperci mówili o tym, jak w niektórych krajach produkty zawierające nikotynę, a nie wydzielające dymu, mogą uzupełniać krajowe programy walki z paleniem, co prowadzi do zmniejszenia liczby osób palących. Do państw już stosujących taką strategię należą m.in. Nowa Zelandia, Stany Zjednoczone, Kanada i Wielka Brytania.

Źródła: <https://www.larazon.es/economia/20220720/thwfpxcu5faxzbgdvv4des37iq.html>
<https://www.askanews.it/senza-categoria/2022/07/12/interview-with-mep-mikulask-pekse/>
<https://www.gov.uk/government/publications/vaping-in-england-evidence-update-february-2021/vaping-in-england-2021-evidence-update-summary>

Eksperci PAN radzą, co zrobić, by ograniczyć liczbę zakażeń SARS-CoV-2 w sezonie jesienno-zimowym

Eksperci PAN ds. COVID-przypominają, że wirus SARS-CoV-2 nie znikł i epidemia, choć w zmienionej formie, trwa nadal. W wydanym stanowisku podkreślają potrzebę stosowania dostępnych środków, by ograniczyć liczbę zakażeń w nadchodzącym sezonie jesienno-zimowym.



„Epidemia COVID-19 i wirus SARS-CoV-2 nie zniknęły, ale zmieniły swoje oblicze. Musimy adaptować się do tych zmian. Karygodne wydaje się udawanie, że problem zniknął oraz iluzja, że ‘jakoś to będzie’. Racjonalna strategia powinna opierać się na prawdopodobnych scenariuszach rozwoju sytuacji. Powinna ona również uwzględniać potrzeby osób słabszych, a także wykorzystywać wszelkie dostępne nam sposoby ograniczania liczby zakażeń (szczepienia, testowanie, leki, maseczki, dystansowanie się, dezynfekcja)” - czytamy w 23. stanowisku Zespołu doradczego ds. COVID-19 przy Prezesie PAN, przesłanym w piątek PAP.

Według ekspertów PAN, tylko przyjmując takie postępowanie będzie się w stanie zapobiec „kolejnej tragedii, zarówno zdrowotnej, jak i ekonomicznej oraz społecznej, która może nastąpić tej jesieni”.

Naukowcy podkreślają, że największą niewiadomą obecnie pozostaje to, jak będzie przebiegała epidemia jesienią. A informacji o intensywności epidemii dostarcza diagnostyka. Tymczasem - przypominają - wiosną, wraz ze zmniejszeniem naporu na opiekę zdrowotną oraz ze zmniejszającą się liczbą zgonów, rząd zdecydował o zaprzestaniu testowania masowego. „Istotnie, testowanie masowe, które nie prowadzi do izolacji ani kwarantanny, w dużej mierze traci rację bytu” - przyznają.

Zaznaczają jednak, że już dwa lata temu sugerowali wdrożenie systemu testowania stosunkowo małych, ale reprezentatywnych grup ludności, na przykład w oparciu o zmodyfikowany system Sentinel. „W efekcie, przy znaczącej redukcji kosztów oraz obciążenia kadrowo-infrastrukturalnego byłibyśmy w stanie reagować na rozwój wydarzeń, decydując o potencjalnych środkach

zaradczych lub o ewentualnym powrocie do testowania masowego. Prace nad wdrożeniem takiego systemu powinny zostać zdecydowanie przyspieszone, szczególnie uwzględniając bardzo szybkie następstwo czasowe dominacji kolejnych wariantów” - postulują eksperci.

Ich zdaniem równolegle powinno się umożliwić szybkie testowanie indywidualne dla osób z grup wysokiego ryzyka ciężkiego przebiegu. „Dlaczego? Obecnie mamy już skuteczne leki, które znacząco redukcją ryzyko ciężkiego przebiegu choroby” - argumentują.

Eksperti PAN wskazują przy tym, że najważniejszą linią obrony, która „powinna być traktowana w sposób strategiczny”, jest podawanie dawek przypominających szczepionki przeciw COVID-19.

Zwracają również uwagę, że nawet łagodne przechorowanie

zakażenia SARS-CoV-2 może pozostawić organizmowi trwałe ślady i trzeba się liczyć z faktem, że w nadchodzących latach będziemy borykali się z falą schorzeń związaną z długotrwałymi skutkami przebiegu COVID-19. Dlatego, jak czytamy w stanowisku, „należy pilnie przywrócić system rehabilitacji, który pozwoli chociaż trochę zmniejszyć dług zdrowotny i obciążenie systemu ochrony zdrowia w nadchodzących latach”. „Nawet jeżeli okaże się, że efekty choroby ustępują z czasem, nie powinniśmy zostawić tych najdłuższej i najbardziej cierpiących samych sobie” - przekonują naukowcy.

Interdyscyplinarny zespół doradczy ds. COVID-19 powołano w PAN 30 czerwca 2020 r. Przewodniczącym grupy jest prezes PAN prof. Jerzy Duszynski, a jego zastępcą - prof. Krzysztof Pyró (Uniwersytet Jagielloński).

PAP - Nauka w Polsce

CENTRUM MEDYCZNE
GABINTER

ul. Krasińskiego 64, 05-120 Legionowo

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

Gabinter.pl

-10% zniżki na POBRANIA KRWI do końca września 2022r.

LEKARZE SPECJALIŚCI

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

REJESTRACJA

tel: 22 774 09 66 tel: 737 144 444



Choć remont ratusza jeszcze całkowicie się nie zakończył, to z przyjemnością informujemy, że od środy - 17 sierpnia 2022 r. w Urzędzie Miasta i Gminy w Serocku zostanie uruchomione nowe Biuro Obsługi Mieszkańca (BOM). Mamy nadzieję, że spotka się ono z Państwa uznaniem i podniesie komfort obsługi interesantów.

Do Państwa dyspozycji oddajemy osiem nowych stanowisk, osobne dla każdego referatu. Obsługę usprawni elektroniczny system monitorów i biletów, które trzeba będzie pobrać przy wejściu.

W ramach wykonanych prac remontowych wprowadzono szereg udogodnień dla osób z niepełnosprawnościami. W budynku zamontowano przesuwne drzwi wejściowe, pionową platformę, dzięki której osoby mające trudności w poruszaniu się, będą mogły swobodnie dostać się na wyższe kondygnacje. Parter wyposażony został w toaletę dla osób z niepełnosprawnościami. Ponadto jedno ze stanowisk przystosowano do pełnej obsługi osób niepełnosprawnych (głuchych i niedosłyszących, niemych i niewidomych). W toalecie znalazł się także przewijak dla najmłodszych dzieci.



Nowe oblicze Biura Obsługi Mieszkańców w serockim ratuszu

Cała przestrzeń parteru została czytelnie oznakowana i wyposażona w pętle indukcyjne ułatwiające funkcjonowanie osobom niedosłyszącym.

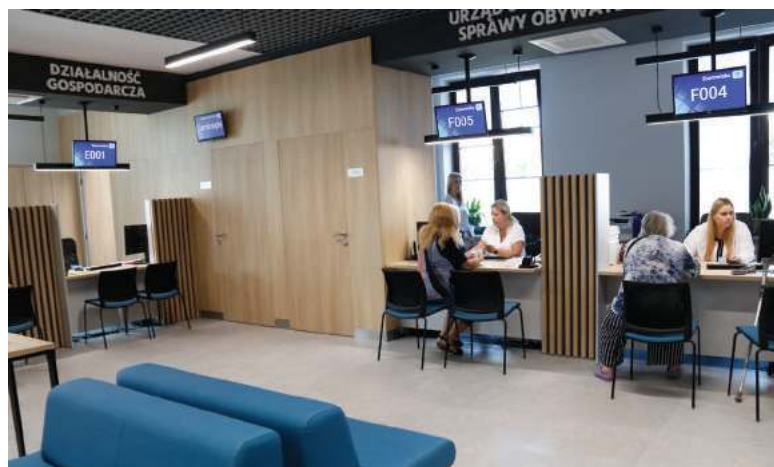
W powiększonej przestrzeni komunikacyjnej oraz dzięki likwidacji barier pionowych łatwiej będzie się

także poruszać osobom odwiedzającym urząd z wózkami dziecięcymi. W przestrzeni przewidziano również kąciak dla najmłodszych, który umili im czas przebywania w ratuszu. Dla oczekujących interesantów dostępne są przestronne kanapy oraz stoliki.

Zapraszamy Państwa do budynku wejściem głównym. Godziny pracy urzędu nie ulegają zmianie.

Przedsięwzięcie jest realizowane ze środków, które gmina Serock otrzymała w wyniku konkursu szczeblonowego „Rosnąca odporność” w

ubiegłym roku (1 mln zł) oraz z projektu realizowanego przez PFRON pn. „Dostępny samorząd – granty”, który finansowany jest ze środków Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój (PO WER) 2014-2020.



22 sierpnia podpisane zostało porozumienie o współpracy pomiędzy Miastem i Gminą Serock a Wojskową Akademią Techniczną w Warszawie. Współpraca ma na celu popularyzację Zegrza jako miejsca kultywującego tradycje wojskowe, rozwój terenu oparty o współdziałania w obrębie nowo projektowanego obiektu Centrum Szkoleniowo-Badawczego WAT, stworzenie infrastruktury nabrzeżnej, popularyzację akademii w obrębie gminnych placówek edukacyjnych, próbę utworzenia i rozwój sekcji sportów wodnych przeznaczonych dla lokalnej społeczności.

Podpisane porozumienie jest wynikiem wielomiesięcznych rozmów między władzami gminy Serock a władzami Akademii. Na terenie WAT w Zegrzu, w miejsce przez lata funkcjonującego ośrodka, który



Porozumienie z WAT

dziś ze względu na zły stan techniczny jest wyłączony z użytkowania, ma szansę powstać nowoczesne Centrum Szkoleniowo-Badawcze, w którym prowadzone będą na szeroką skalę projekty związane z rozwojem

wojskowości. Planowane jest także utworzenie tu atrakcyjnej bazy sportowo-rekreacyjnej, która ma szansę wzbogacić ofertę otwartych dla społeczności terenów w sąsiedztwie linii brzegowej, w Zegrzu.

Gmina podjęła już pierwsze kroki otwierające perspektywę realizacji obiektu, poprzez rozpoczęcie prac nad miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego tego obszaru.

LABORATORIA PRZYSZŁOŚCI w serockich szkołach

W nowym roku szkolnym planujemy dalsze wprowadzanie narzędzi cyfrowych do edukacji, z wykorzystaniem pomocy i sprzętu zakupionego z programu „Laboratoria przyszłości” (m.in. roboty edukacyjne Photon EDU, gogle wirtualnej rzeczywistości VR, Pen 3D z akcesoriami, klocki Lego Education, drukarki 3D) oraz z programu Aktywna Tablica (monitory interaktywne).

Celem działań jest budowanie u uczniów kompetencji przyszłości z tzw. kierunków STEAM (nauka, technologia, inżynieria, sztuka oraz matematyka). Na wyposażeniu szkół znajdzie się także sprzęt do nagrań oraz do nauki prezentacji swoich osiągnięć tj. kamery, mikroporły, oświetlenie, aparaty fotograficzne, miksery i konsole oraz słuchawki studyjne.

Wyposażenie zakupione z programu „Laboratoria Przyszłości” ma być wykorzystywane przez szkoły na obowiązkowych oraz dodatkowych zajęciach edukacyjnych, podczas średnio co najmniej 3 godzin zajęć w każdym tygodniu nauki. Dyrektorzy szkół wyznaczą szkolnych koordynatorów, których zadaniem będzie popularyzacja wykorzystania tego wyposażenia oraz wsparcie osób prowadzących zajęcia w szkole w jego stosowaniu.

JESTEM Z POLSKI

Z JANEM KIRSCHENBAUMEM Z TEL AWIWU ROZMAWIA GRAŻYNA MARIA DZIERŻANOWSKA

Kim Pan jest, Panie Janie? Dobrze pytanie – przede wszystkim staram się być zawsze sobą. Ale w kolejności, od szczegółu do ogółu, to chłopakiem z wrocławskiego śródmieścia i starego miasta, Dolnoślązakiem, wrocławianinem, gejem, Żydem z Polski.

Być gejem i Żydem to niezła kombinacja.

Zabójcza, chociaż jeszcze mogłem być czarny... I na wózku.

Piróg mówił, że być Żydem i gejem w Polsce to niełatwa sprawa.

Poznałem go, fajny gość. A jeszcze słowo dotyczące tego, kim jestem... Jestem Izraelczykiem z wyboru i bardzo szczęśliwym mieszkańcem Tel Awiwu, też przewodnikiem turystycznym po Izraelu.

Powiedz naszym czytelnikom, jaki jest Tel Awiw.

Jest mniejszy od mojego rodzinnego Wrocławia i jest bardzo różnorodny. Każda dzielnica w Tel Awiwie ma swój niepowtarzalny charakter. Dzielnica, w której ja mieszkam, to ta, w której mieszka dużo uchodźców z Somalii, Erytrei i Sudanu. Tam można się poczuć jak na Bronxie, wielu jest ciemnoskórych, wielu Filipińczyków, też dużo czasowych emigrantów ekonomicznych z Indii i Nepalu. I jest tak, że pan, który naprawia rowery na rogu, jest Sudańczykiem, sąsiedzi są Filipińczykami, a inni jeszcze sąsiedzi Hindusami. I oni jak wyjdą w szabat w strojach narodowych, to robi się bardzo kolorowo. Jest niedaleko mnie dzielnica Florentin - hipsterów, jest Jaffa, arabska dzielnica. I to jest naprawdę wszystko bardzo blisko siebie, taka różnorodność. W miejscu, gdzie mam swoją synagogę, mieszka bardzo dużo Żydów z Francji, więc tam częściej słychać język francuski niż hebrajski. To jest taki świat w miniaturze.

Ty tak sobie trafiłeś do tej dzielnicy, czy to była przemyślana decyzja?

To była decyzja spowodowana czynnikiem ekonomicznym; znalazłem mieszkanie w bardzo dobrej cenie. Tel Awiw jest jednym z najdroższych miejsc świata. Więc jak już ktoś znajdzie odpowiednie mieszkanie, to się go trzyma. Jestem tu już drugi rok i przynajmniej przez następny rok się stąd nie ruszam. Mieszkanie jest świetnie usytuowane, a ja lubię być w centrum wszystkiego, lubię być blisko wszystkiego.

A jak Ty trafiłeś do Tel Awiwu? Rodzinę – wiem to z FB – masz w Polsce.

Są we Wrocławiu, mój brat był rabinem w Londynie, niedawno przeprowadził się na Maltę. A mój romans z Izraelem trwa od grudnia 2006; zakochałem się w nim od pierwszego wejrzenia. Najpierw wracałem do niego na coraz dłużej, potem wyemigrowałem, potem wróciłem.

Co mamusia na ten Izrael?

Mamusia na to: „JEDŹ”. Ojciec był bardziej zasadniczy. Powiedział, że być Żydem i gejem w Polsce, to nie jest łatwa sprawa i że lepiej, żebym wyjechał. Muszę ci powiedzieć, że bycie Żydem i bycie gejem w Tel Awiwie jest tak oczywiste, jak w Polsce być katolikiem i być blondynem. A bycie Żydem i gejem to moje dwie ważne tożsamości, ale nie jedyne. I bardzo nie lubię, jak ktoś mnie wkłada do pudełka.

Pytają cię Izraelczycy, jak to było dorastać w Polsce?

Pytali o obozy koncentracyjne, o getta, o Jedwabne, mówili: „a moja babcia pochodziła z Polski” albo pytali: „co z tym antysemityzmem”. Ja mówiłem: „słuchajcie, nie będę o tym rozmawiał, nie po to wyemigrowałem do Izraela, żeby z każdą nowo spotkaną osobą odbywać takie rozmowy i prostować mity”. Owszem, mówiłem, że stosunki polsko-żydowskie są bardzo skomplikowane, nie są białe ani czarne. I że jestem z Polski, i kropka. Ludzie bardzo lubią kategoryzować

i upraszczać, stąd stereotypy. A ja nie mam cierpliwości na tłumaczenie, a ludzie są różni, są skomplikowani...

Ty jesteś takim otwartym gościem... Masz wrogów?

Mam paru wrogów, nie jestem ideałem, czasem zrobię coś głupiego. Coś chlapnę, popełnię parę błędów w przeszłości, ale raczej większość ludzi mnie lubi. Jedną z moich zalet jest to, że dosyć łatwo nawiązuję kontakty z ludźmi, jestem ekstremalnym ekstrawertykiem, i to nie jest trudne.

Czy wy, Żydzi z Polski, trzymacie się tam razem czy nie koniecznie?

Tak, trzymamy się. Ale to niewielka społeczność. Ta emigracja Żydów młodych jest nieduża. Mam taką grupę, z którą się najlepiej rozumiemy - mamy podobne doświadczenia zarówno z Polski, jak i stamtąd. Wyemigrowaliśmy z Polski z własnej woli i jako dorośli ludzie, nie jako dzieci z rodzicami. Też znam ludzi ze starszej emigracji.

Z '68 roku?

Większość Żydów z Polski nie trafiła wówczas do Izraela, trafili głównie do Szwecji, Danii, Stanów, chyba tylko 10 % przybyło do Izraela.

Polkę bez trudu wylapujesz w Tel Awiwie?

Nie jest ich tak dużo. Czasami można ją pomylić z Rosjanką, ale musisz wiedzieć, że do Izraela w ciągu ostatnich 30 lat przyjechało około milion osób z byłego Związku Radzieckiego. Izraelczycy też popadają w takie koleiny, że jak ktoś ma niebieskie oczy i blond włosy, to automatycznie musi mówić po rosyjsku. Walczę z tym, mimo że jestem absolwentem, między innymi, rusycystyki. I jeśli ktoś z automatu zakłada, że mówię po rosyjsku, to ja mu odpowiadam... po hebrajsku. Z lekkim zniecierpliwieniem.

Hebrajski?

Uczyłem się go od literki, od 21. roku życia. I to nadal trwa. Nie znalazłem ani jednego słowa, ale mam talent do języków.

Ok, a Twoje pierwsze zetknięcie z pultuszczańką Anetą?

Wiosna 2020. Założyłem taką grupę mającą wspierać ludzi z Polski, z nowej emigracji, którzy utknęli w Izraelu przez pandemię. Zostali odcięci od systemu wsparcia. Zafrira Malovany Shmukler, którą znałem z FB przez wspólnych znajomych, napisała mi, że jest taka dziewczyna Aneta i żebym do niej napisał. I tak od słowa do słowa i Aneta zaprosiła mnie do siebie na kolację, u niej i u Gila zaczęliśmy się spotykać na sobotnich wieczorkach. Potrafiło tam być i kilkanaście osób – polskojęzycznych i przyjaciół. Ponieważ mieszka w Ramat Gan, zaczęliśmy nazywać to miejsce Ramat Gang, a Anetę szefową. A Gil? Ja uwielbiam Gila i chociaż Aneta jest szefem, on jest szarą eminencją.

A Pultusk?

Jestem w nim pierwszy raz. Przepiękny rynek, zamek. Bardziej mi zależało na współczesnym obrazie miasta niż przedwojennym. Może dlatego, że ostatnio robiłem wycieczkę śladami korzeni. I kiedy moi znajomi Izraelczycy przylatują do Polski, mówię im: ZOBACZCIE POLSKĘ WSPÓŁCZESNĄ, nie jedźcie tylko na groby i do obozu. Ja się cieszę, jak ktoś zachwyci się rzeką, przyrodą, pierogami, malinami. Na tym możemy zbudować mosty, nie na zapiekłości, bo oba kraje są uparte, zapatrzone w siebie i przekonane o tym, że ich kraj cierpiał najbardziej.

Wojna, HOLOCAUST, zniszczyły Twoją rodzinę?

Tak, większość rodziny. Ja przyjechałem tu z misją. Mój dziadek skończyłby w tym roku sto lat. Niedawno obchodziliśmy 14. rocznicę jego śmierci. Bardzo go kochałem. Pojechaliśmy z kuzynem, siostrą mojego taty i z moim tatą do miejsca jego urodzin, do Chelma Lubelskiego i do takiego małego miasteczka, sztetla, skąd pochodziła rodzina dziadka. Byliśmy w szkole, w której dziadek uczył się kilkadziesiąt lat temu. Doznawałem tam dziwnego déjà vu. Bo widzisz, każdy most porównujemy do pierwszego mostu swojego dzieciństwa, a każdą rzekę do tej pierwszej zobaczonej w dzieciństwie.



I ja teraz wiem, jaka była rzeka, jaki był most i jakie były widoki... Mieszkam w Tel Awiwie, ale kiedy myślę park, to widzę park SZCZYTNIK-KI we Wrocławiu, bo to jest pierwszy mój park, a rzeka to Odra. Dlatego chciałem zobaczyć miejsca, w których wzrastał mój dziadek. I chciałem ci powiedzieć, że wszystko, co dzieje się w naszym życiu jest po coś, ma głębszy sens. Jak 5 lat temu odwiedzałem dziadkowe rejony, to jadąc ze znajomą, bibliotekarką z Chelma, poprosiłem ją, byśmy zatrzymali się w dwóch miejscach. Potem okazało się, że to są te dwa miejsca związane z moim dziadkiem.

Jakich ludzi oprowadzasz po Tel Awiwie?

Jestem najmłodszym licencjonowanym polskojęzycznym przewodnikiem po Izraelu. Oprowadzam też grupy angielskojęzyczne, różne. To dla mnie odskocznia. Jak oprowadzam Polaków po Izraelu, to oni pytają o tysiąc lat historii polsko-żydowskiej, a jeśli Portugalczyków, to oni pytają o IZRAEL. Portugalczyki nie zadają mi pytań o Jedwabne, o ratowaniu Żydów... W Jerozolimie Polacy pytali mnie o... Majdanek.

A Ty się skrzywiłeś?

Nieraz się krzywię, ale najczęściej zmieniam temat.

My Polacy jakoś się różnimy od innych grup narodowościowych?

Ubiorem, ale też rysami twarzy. Grupy pielgrzymów rozpoznasz z daleka.

Hmm... Chcę wybrnąć z tego z twarzą...

A Ty jesteś POLAKOŻYD czy ŻYDOPOLAK?

To i to. Ja podkreślam, że jestem z Polski.

Nostalgia?

Moja największa więź się z kulinariami. Na szczęście mam takie delikatesy o nazwie MAMA, gdzie można kupić sery pleśniowe, musztardę, ogórki kiszzone, nalewkę babuni – wszystko polskie i smuteczki odchodzą.

Smutek gotujesz?

Wolę zjadać i myć naczynia.

A jak przyjeżdżasz do Polski, to o co prosisz mamę?

„Kup polski twaróg!”

I zrób pierogi!

Nie. Moja mama w życiu nie zrobiła pierogów i nie robi. Moja mama, gdyby mogła się przeprowadzić do pięcogwiazdkowego hotelu, zrobiłaby to od razu. Moja mama uważa tak, jak ja – gotowanie jest fajne, ale raz na miesiąc, jako hobby, ale nie codziennie.

A Twoja rodzina jest religijna?

Ja jestem konserwatywny, mój brat reformowany, a ojciec kompletnie niereligijny w żadnej religii.

O czym w ogóle nie mówiliście?

Że Polska jest wspaniałym krajem na wakacje, ale nie chciałbym tu mieszkać. Odpowiada mi mentalność śródziemnomorska, ludzie, którzy się uśmiechają na dzień dobry na ulicy i gadają ze sobą w kolejce. No i nie lubię polskiej zimy.

Zdjęcie pochodzi z FB Jana



Publikowane dziś zdjęcie zostało wykonane na spotkaniu urodzinowym pana Andrzeja Grabowskiego, w jego podpułtuskiej posiadłości. To były piękne urodziny, sześćdziesiąte i - jak to u państwa

Grabowskich - spotkanie przebiegało w serdecznej atmosferze. Gości było co niemiara, kolejka do uściśnięcia Andrzeja była długa. W niej Marysia i Jerzy Królowie (b. wicewojewoda

ciechanowski). Znam ich od lat, cenię i lubię. Jurka od czasów POM-owskich, Marysię pamiętam jeszcze jako dziewczę, mieszkankę Nasielskiej. To serdeczni ludzie, mający w pamięci ludzi, któ-



rych znali, nie ukrywający się pod maskami. Pracowici. Rodzice Pawła, DOKTORA PAWŁA KRÓLA. Gdy słyszę DOKTORA KRÓŁ, zawsze myślę – świetny lekarz, mężczyzna dużej kultury

osobistej, pomocny w chorobowej biedzie. Doskonale wychowany przez swoich RODZICÓW.

PS Dziś po raz pierwszy mamy FAJNE FOTO rozszerzone, poszerzone o zdjęcie

rodziny dra Pawła Króla, które wykonałam przed laty podczas zbiórki pieniędzy na renowację zabytkowych nagrobków na cmentarzu Świętokrzyskim.

GMD



Burmistrz Miasta Pułtusk
Rada Miejska w Pułtusk
Akcja Katolicka
przy Parafii św. Mateusza
w Pułtusk

XXV DNI PATRONA PUŁTUSKA ŚW. MATEUSZA

14-18 września 2022 r.



MAREK
TORZEWSKI



ex
MAANAM



thebestof
ania
dąbrowska

14 września - środa

- 10.00 XV Wyścig po historię – konkurs wiedzy o historii Pułtusk dla uczniów szkół podstawowych połączony z marszobiegiem i konkurencjami sprawnościowymi (start: przy Archiwum ul. Zaulek 22, meta: Amfiteatr im. Krzysztofa Klenczona Domu Polonii w Pułtusk)
- 16.00 Promocja publikacji pt. „Szlak bojowy 13 Pułku Piechoty we wrześniu 1939 roku” Michała Świdwy (Muzeum Regionalne, ul. Rynek 36)

15 września - czwartek

- 10.00 Mały Bieg Mateuszowy przedszkolaków, uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych (Stadion Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji, ul. Sportowa 2a)
- 17.00 Wernisaż wystawy „Zygmunt Zaradkiewicz – rysunek satyryczny” i promocja publikacji „W podróży sentymentalnej do rodzinnego Pułtusk” (Dolny Krużganek Domu Polonii w Pułtusk)
- 17.00 Zawody deskorolkowe i rolkowe (skatepark MOSiR, ul. Sportowa 2a)

16 września - piątek

- 9.00 Zawody lekkoatletyczne dla dzieci rocznika 2010 i młodszych (boisko Publicznej Szkoły Podstawowej nr 4 z klasami sportowymi im. Ireny Szewińskiej w Pułtusk)
- 10.00 Otwarcie wystawy malarstwa Georgija Aslanjana (Kaplica pw. św. Marii Magdaleny)
- 11.00 Festiwal „W sześciu strunach zaklęta muzyka” (Amfiteatr im. Krzysztofa Klenczona Domu Polonii w Pułtusk)
- 13.00 Obchody jubileuszu 75-lecia Pułtuskiej Biblioteki Publicznej im. Joachima Lelewela (Czytelnia PBP im. Joachima Lelewela, ul. Słowackiego 6)
- 17.00 Show taneczne Studia Tańca SWAG Olgi Nitkowskiej-Brejnak (Amfiteatr im. Krzysztofa Klenczona Domu Polonii w Pułtusk)
- 19.00 Spektakl pt. „A miał być cud” Haliny Rowickiej przygotowany przez Mazowiecki Instytut Kultury w Warszawie, reż. Jan Szurmiej (sala kina MCKiS, plac Teatralny 4). **Bezpłatne wejściówki na spektakl do odbioru w sekretariacie MCKiS, plac Teatralny 4, od 13 września.**
- 19.00 „Piwnice z duchami” – nocne udostępnianie piwnic pod Wzgórzem Abrahama połączone z warsztatami dla dzieci i innymi atrakcjami (Park im. Gabriela Narutowicza, od strony ul. Bałtazara - do godz. 22.00)

17 września - sobota

- 8.00 Spławikowe zawody wędkarskie o Puchar Księdza Infulata (zbiórka przy kładce technologicznej na kanale A, ul. Staszica)
- 9.00 Turniej Tenisa Ziemnego o Puchar Burmistrza Miasta Pułtusk (korty MOSiR, ul. Sportowa 2a)
- 9.30 Otwarcie wystawy 28. Biennale Ilustracji w Bratysławie „BIB 2021” (Galeria Miejskiego Centrum Kultury i Sztuki w Pułtusk, plac Teatralny 4)
- 10.00 VII Bieg Mateuszowy – na dystansach 5 km i 10 km (Rynek)
- 10.00 Prezentacje pułtuskich zakładów pracy, miasta partnerskiego Senica (Słowacja) oraz kiermasz produktów regionalnych (Rynek)
- 11.00 Uroczysta Sesja Rady Miejskiej w Pułtusk, wręczenie medali „Za zasługi dla Miasta Pułtusk”, prezentacja publikacji pt. „Dni Patrona Miasta Pułtusk świętego Mateusza.”, muzyczna dedykacja w wykonaniu Szkoły Muzycznej YAMAHA w Pułtusk (Sala Maneż Domu Polonii w Pułtusk)
- 12.00 Turniej ulicznej koszykówki 3x3 o Puchar Burmistrza Miasta Pułtusk (boisko PSP nr 4)
- 14.30 Barwny korowód ulicami Pułtusk „Portret Miasta” (start ul. Stanisława Staszica)

- 15.00 Powitanie uczestników XXV Dni Patrona Pułtusk św. Mateusza (scena główna - Rynek)
- 15.00 Zawody w podnoszeniu ciężarów o Puchar Burmistrza Miasta Pułtusk i Puchar Starosty Pułtuskiego (Publiczna Szkoła Podstawowa nr 1 im. Klaudyny Potockiej w Pułtusk)
- 15.10 Familijny spektakl cyrkowy pt. „Amore czyli retro cyrk” oraz animacje interaktywne (scena główna - Rynek)
- 15.15 Mistrzostwa Pułtusk w Przeciąganiu Liny o nagrodę Wicepremiera Henryka Kowalczyka (Park Domu Polonii)
- 16.10 Wręczenie certyfikatów, nagród w konkursach (scena główna - Rynek)
- 16.30 Prezentacja miasta partnerskiego Senica (Słowacja) (scena główna - Rynek)
- 16.30 Regaty kajakowe im. Grzegorza Śniadowskiego z udziałem pułtuskich zakładów pracy, stowarzyszeń i grup (baza Pułtuskiego Klubu Wodniaków - Przystań Miejska, ul. Stare Miasto 28)
- 16.40 Festiwal „W sześciu strunach zaklęta muzyka” - Koncert Laureatów (scena główna - Rynek)
- 18.00 Program artystyczny Miejskiego Centrum Kultury i Sztuki w Pułtusk (scena główna - Rynek)
- 19.00 Koncert zespołu „Ex Maanam” (scena główna - Rynek)
- 20.30 Koncert Ani Dąbrowskiej (scena główna - Rynek)

18 września - niedziela

- 12.00 Msza św. odpustowa o Błogosławieństwo Boże dla mieszkańców ziemi pułtuskiej (Bazylika)
- 14.00 IX Memoriał Szachowy im. Zbigniewa Tyszkiewicza o Puchar Burmistrza Miasta Pułtusk (Górny Krużganek Domu Polonii)
- 14.00 I Mazowiecki Konkurs Kuchni Myśliwskiej i Łowieckiej w Domu Polonii w Pułtusk im. dra Grzegorza Russaka (Amfiteatr im. Krzysztofa Klenczona i Park Domu Polonii)
- 16.30 Koncert w wykonaniu pedagogów i uczniów Państwowej Szkoły Muzycznej I stopnia w Pułtusk (Sala Koncertowa, ul. Daszyńskiego 17A)
- 19.00 Koncert Marka Torzewskiego (Bazylika)

WYDARZENIA TOWARZYSZĄCE:

16-18 września – w godz. 10.00 - 16.30

Bezpłatne udostępnianie ekspozycji muzealnych w obiektach Muzeum Regionalnego w Pułtusk (wieża ratuszowa, kamienica przy ul. Rynek 36, piwnice dawnego ratusza, pojezuickie piwnice pod Wzgórzem Abrahama)

16 września w godz. 15.00 - 21.00

17-18 września w godz. 12.00 - 21.00

Żarciwozy w Pułtusk – zlot foodtrucków (Rynek przed Ratuszem)

18 września w godz. 10.00 - 14.00

Pobór krwi w mobilnym Centrum Krwiodawstwa (Rynek, koło dzwonnicy)

22 września – godz. 18.00

„Seksmisja” – bezpłatny seans w ramach VIII cyklu pokazów filmowych „Komedia wieczorową porą” (Sala Kina Miejskiego Centrum Kultury i Sztuki)

ORGANIZATORZY:



SPONSORZY:



WSPÓŁORGANIZATORZY:



Dwie nowe drogi w powiecie

Takie informacje zawsze cieszą mieszkańców



Droga Domosław - Pokrzywnica

29 sierpnia oddano do użytku drogę powiatową na odcinku Domosław – Pokrzywnica. Inwestycja ta obejmowała przebudowę jezdni w obrębie istniejącego pasa drogowego. W ramach zadania wykonano zjazd do posesji, profilowanie poboczy obustronnych, czyszczenie rowów przydrożnych oraz montaż oznakowania pionowego.

Długość przebudowanego odcinka to około 2588 mb.

Źródła finansowania zadania: współfinansowanie ze środków Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg – 1 307 750,79 zł, budżet Gminy

Pokrzywnica – 150 000,00 zł, budżet Powiatu Pułtuskiego – 1 585 260,19 zł. Całkowita wartość inwestycji to: 3 043 010,98 zł.

Powiat Pułtowski zakończył też realizację inwestycji pn. „Przebudowa drogi powiatowej Winnica- Błędostowo”. Zakres robót budowlanych obejmował przebudowę drogi jednopasmowej, wykonanie nawierzchni z betonu asfaltowego, obustronnych poboczy z kruszywa łamanego, budowę zjazdów indywidualnych i publicznych. Przebudowa drogi objęła również odbudowę w istniejących lokalizacjach rowów drogowych (odmulenie), wymianę istniejących



Droga Winnica - Błędostowo

przepustów pod zjazdami i drogami gminnymi.

Długość przebudowanego odcinka to około – 2000,00 mb.

Źródła finansowania zadania: współfinansowanie ze środków RFIL Rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych – 1 000 000,00, budżet

Gminy Winnica – 300 000,00 zł, budżet Powiatu Pułtuskiego – 1 391 255,67 zł. Całkowita wartość inwestycji to: 2 691 255,67 zł.

Obie drogi wykonywała miejscowa firma Drogi i Mosty Jana Kaczmarczyka z Kaciv.

źródło: powiat pułtowski



Przedstawiciele lokalnych władz, wykonawcy, policji, księża i mieszkańcy na drodze Domosław - Pokrzywnica



Odbiór drogi Winnica - Błędostowo

Nielegalna uprawa konopi zlikwidowana

Pułtusczy policjanci zlikwidowali plantację konopi indyjskich. Ustalili i zatrzymali jej właściciela. 33-latkowi grozi do 3 lat pozbawienia wolności

Funkcjonariusze zespołu do walki z przestępczością narkotykową Wydziału Kryminalnego Komendy Powiatowej Policji w Pułtusku, realizując własne informacje ujawnili i zabezpieczyli krzewy konopi indyjskich w różnych fazach wzrostu od 40 do 150 cm. W wyniku podjętych działań zatrzymali 33-letniego mieszkańca powiatu pułtuskiego.



Mężczyzna przyznał się do prowadzenia nielegalnej uprawy. Zgodnie z ustawą o przeciwdziałaniu narkomanii grozi

mu kara do 3 lat pozbawienia wolności.

Autor: **kom. Milena Kopczyńska**

Kolejni nietrzeźwi sternicy

Pułtusczy policjanci zatrzymali w ostatnich dniach dwóch sterników, którzy zdecydowali się pływać po rzece Narew pod działaniem alkoholu. Mężczyznom grozi kara nawet 2 lat pozbawienia wolności

Na rzekach, czy jeziorach jest jak na drodze - obowiązują zasady bezpieczeństwa i ruchu. Policjanci wodniacy niemalże codziennie patrolują wodne szlaki i zwracają uwagę na niebezpieczne zachowania oraz stan trzeźwości sterników.

Niestety niektórzy miłośnicy wypoczynku na wodzie zapominają o tym podczas korzystania z jednostek pływających. W ostatnich dniach policjanci wodniacy zatrzymali dwóch nietrzeźwych sterników. Kontrole miały miejsce na szlaku

żeglutowym w Dzierżeninie. Wynik stanu trzeźwości pierwszego sternika, 56-letniego mieszkańca Warszawy, wykazał blisko dwa promile alkoholu. Kolejny kontrolowany nietrzeźwy sternik to 36-letni mieszkaniec powiatu wyszkowskiego, który miał promil alkoholu w organizmie. Mężczyźni sterowali łodziami wędkarskimi napędzanymi silnikami spalinowymi. Za popełnione przestępstwa grozi im do 2 lat pozbawienia wolności. Policjanci przypominają o zasadach bezpiecznego wypoczynku na wodzie. Podstawą są trzeźwość, wiedza i umiejętności poświadczone stosownymi uprawnieniami. Kontroli stanu trzeźwości musi spodziewać się każdy, kto pływa żaglówką, łodzią, pontonem wędkarskim, motorówką czy też kajakiem.

Autor: **kom. Milena Kopczyńska**



Agresywni wobec funkcjonariuszy

Policjanci z pułtuskiej komendy przedstawili 26-latkowi z gminy Zatory i 37-letniemu mieszkańcowi Pułtuska zarzuty naruszenia nietykalności i znieważenia funkcjonariuszy podczas i w związku z pełnieniem przez nich obowiązków służbowych. Mężczyznom grozi odpowiedzialność karna

W pierwszym przypadku policjanci zostali powiadomieni o awanturze domowej na terenie gminy Zatory. Z relacji zgłaszającej

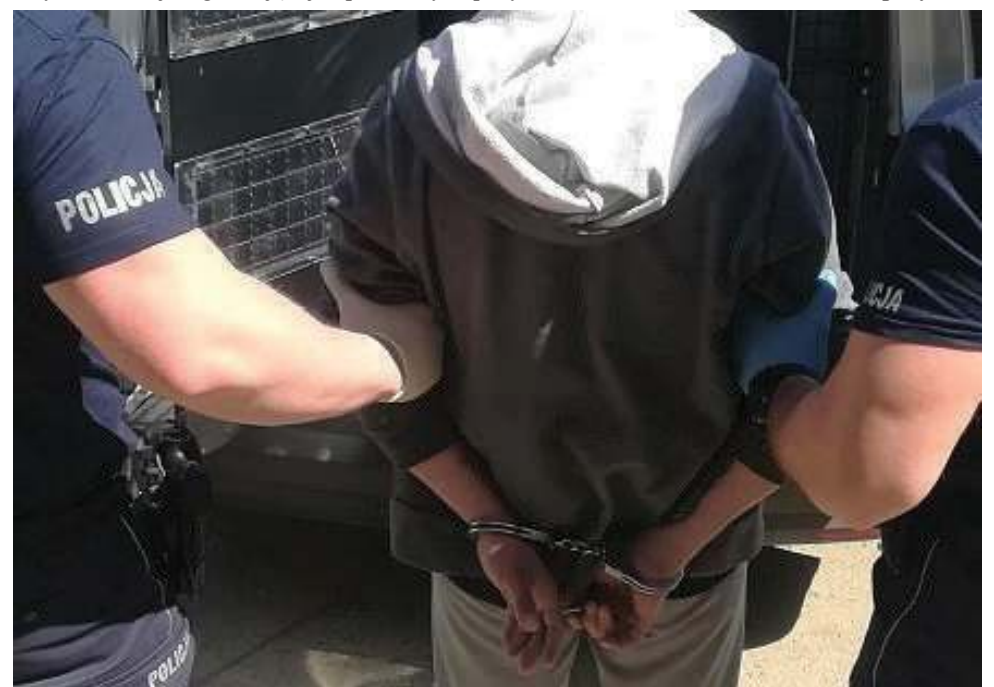
wynikało, że nietrzeźwy 26-latek awanturuje się z rodziną. Mężczyzna był agresywny, w chwili zatrzymania popychał i szarpał policjantów za elementy mundurowania. Kierował wobec funkcjonariuszy niecenzuralne słowa, ponadto podjął próbę oddalenia się z miejsca interwencji. W momencie, gdy został ujęty przez funkcjonariuszy zaczął szarpać za mundur i kopać policjantów. Napastnik został szybko obezwładniony, zatrzymany i przewieziony do komendy.

Do drugiego zajścia doszło w Pułtusku, w rejonie bloku przy ul. Pana Tadeusza. Funkcjonariusze Policji podjęli interwencję wobec mężczyzny, który zakłócał ład i porządek publiczny, spożywał alkohol

i zaśmiewał przyległy rejon. Reakcja mundurowych nie spodobała się jednak legitymowanemu 37-latkowi. Pułtuszczanin wielokrotnie wykrzykiwał wobec nich wulgarne słowa, ponadto podjął próbę oddalenia się z miejsca interwencji. W momencie, gdy został ujęty przez funkcjonariuszy zaczął szarpać za mundur i kopać policjantów. Napastnik został szybko obezwładniony, zatrzymany i przewieziony do komendy.

Mężczyźni usłyszeli już zarzuty za popełnione przestępstwa.

Autor: **kom. Milena Kopczyńska**



Zatrzymani przez dzielnicowego

Dzielnicowy gminy Obryte ustalił i zatrzymał sprawców przestępstwa przeciwko mieniu. Mężczyźni dokonali kradzieży z włamaniem do dawnego przedszkola. Uszkodzili drzwi i ukradli rzeczy, powodując łączne straty na kwotę blisko 3 tys. zł. Grozi im kara do 10 lat pozbawienia wolności

Kilka dni temu, funkcjonariusze pułtuskiej policji otrzymali zgłoszenie o kradzieży z włamaniem do dawnego budynku Samorządowego Przedszkola w Psarach. Sprawcy kopiąc wyważyli otwór w blaszanych drzwiach z tyłu budynku i weszli do środka. Ich łupem padły garnitur, materace i pluszaki. W ustaleniu sprawców wyróżnił się mł. asp. Przemysław Jakubiak, który dzięki

swoim zaangażowaniem w sprawę, obszerną wiedzą dotyczącą rejonu służbowego zatrzymał podejrzanych. Znani dzielnicowemu – 22 i 38-letni mieszkańcy gm. Obryte zostali zatrzymani na gorącym uczynku. Teraz grozi im do 10 lat pozbawienia wolności.

Autor: kom. Milena Kopczyńska



Dwa zatrzymane prawa jazdy

Kolejni kierowcy, za jazdę z prędkością ponad 100 km/h w obszarze zabudowanym, stracili uprawnienia na trzy miesiące Policja przypomina o konsekwencjach bezmyślnej, brawurowej jazdy

Łamanie przepisów dotyczących ograniczeń prędkości jest jedną z najczęstszych przyczyn wypadków drogowych. Większości zdarzeń drogowych można byłoby uniknąć, gdyby kierowcy przestrzegali ograniczeń prędkości wynikających z przepisów i znaków drogowych. Niestety na naszej drodze nie brakuje wielbicieli szybkiej jazdy, nie liczących się z konsekwencjami swojego zachowania. W ostatnich dniach policjanci Wydziału Ruchu Drogowego interweniowali dwukrotnie wobec kierujących, którzy rażąco przekroczyli prędkość w obszarze zabudowanym – kierowcy jechali z prędkością ponad 100 km/h w miejscach gdzie prędkość dopuszczalna wynosi 50 km/h. Sprawcy tych wykroczeń zostali ukarani wysoką grzywną i punktami karnymi a ich uprawnienia zostały zatrzymane na trzy miesiące.

Pamiętajmy, że w momencie gdy wjeżdżamy w obszar zabudowany, to nasza maksymalna prędkość z jaką możemy jechać na danym odcinku drogi wynosi 50 km/h!

Priorytetem policji jest bezpieczeństwo, dlatego apelujemy do wszystkich użytkowników dróg o przestrzeganie przepisów, zachowanie ostrożności i rozsądku na drogach!

Autor: kom. Milena Kopczyńska

Pułtuszczak^{PL}

Chcesz zamówić reklamę na naszą stronę?

512 405 972

Pułtusk – potęga turystyki

Fakt czy mit?

Przed kilkoma laty, jeszcze przed pandemią, uczestniczyłem w spotkaniu, na którym obecni byli przedstawiciele naszych władz. Dziś w większości te osoby we władzach nie zasiadają, jednak wciąż odnoszę wrażenie, że od czasu tamtego spotkania nie się nie zmieniło w kwestii oceny tego, czym jest TURYSTYCZNY POTENCJAŁ PUŁTUSKA.

Słuchałem wtedy kolejnych frazesów o potęgę turystyczną Pułtusk. Wówczas nie wytrzymałem i zaproponowałem pewną zagadkę: „wyobraźmy sobie, że jest pełnia letniego sezonu i pewna warszawska rodzina zadaje sobie pytanie: - gdzie by tu pojechać na weekend, żeby było co pooglądać, pospacerować, jakieś zabytki i zaplecie turystyczne, najlepiej nad wodą, i żeby niedaleko, maksymalnie 1,5 – 2 godziny od domu...to gdzie pojedziemy? Prawdopodobnie wybór padł na dwa miasta: Pułtusk i Kazimierz nad Wisłą. Oba spełniają oczekiwania na rodzinny wypad. Po czym przychodzi sobota, niedziela... do Pułtusk przyjeżdża kilkanaście, może nawet kilkadziesiąt rodzin z Warszawy i okolic. Żeby wjechać do Kazimierza, trzeba czekać w kilometrowych korkach na rogatkach miasta, zapelniają się dziesiątki parkingów, na uliczkach tłumy, podobny ruch w lokalach handlowych, gastronomicznych. Zawiesiłem głos, popatrzyłem po twarzach moich rozmówców i zadałem kluczowe pytanie: czy znacie państwo odpowiedź na pytanie, dlaczego tak tłumnie wybierany jest Kazimierz, a tak nieliczni turyści odwiedzają

Pułtusk? Zapadło niezręczne milczenie, po czym, po kilku wykrętnych tekstach usłyszałem – że... nie wiadomo dlaczego. Pozwoliłem sobie wtedy na dość obcesowe podsumowanie: no właśnie, dopóki nie potraficie odpowiedzieć na pytanie, czemu turyści licznie odwiedzają takie miasto jak Kazimierz nad Wisłą, a nie Pułtusk, to nie się tu nie zmieni!

Nieco później, w czasach kiedy Urzędem Miasta kierowała, pełniąc obowiązki burmistrza pani Dorota Subda, Tygodnik przesłał do urzędu pismo z pytaniami dotyczącymi turystyki. Pytaliśmy o przybliżoną liczbę turystów odwiedzających Pułtusk każdego roku, o wskazanie dziesięciu najbardziej znaczących turystycznie obiektów oraz imprez cieszących się największą frekwencją, o podanie kwot wydawanych każdego roku na cele związane z turystyczną promocją Miasta i Gminy Pułtusk. Poprosiliśmy o podanie głównych działań Urzędu, których celem będzie zwiększenie atrakcyjności turystycznej Pułtusk. Mijały kolejne miesiące ciszy (tak, Urząd miał maksymalnie 30 dni na udzielenie nam odpowiedzi...), nadeszły wybory, pojawiły się nowe władze – a odpowiedź na nasze pytania nie nadchodziła. Kiedy zaczęliśmy się telefonicznie przypominać, uzyskaliśmy wyjaśnienie(??), że faktycznie „pismo wpłynęło na dziennik” ale najprawdopodobniej pani Subda nikomu w urzędzie naszych pytań nie przekazała, więc nikt się tym nie zajął. Zamieciono. Przyszła, że domyślając się smutnego obrazu „turystycznej potęgi Pułtusk”

chcieliśmy doprowadzić do sytuacji, gdzie urzędnicy, odpowiadając rzetelnie na nasze pytania, zdadzą sobie sprawę, że nie jest dobrze w tej kwestii. Że może należy przestać głosić slogany o „działaniach na rzecz zwiększenia ruchu turystycznego”, „poprawy bazy turystycznej”, „Pułtusk – turystycznej perle Mazowsza” itd. itp. - bo w praktyce to frazesy, za którymi najwyraźniej nie stoi żadna merytoryczna wiedza. Czy można coś poprawiać, jeśli nie zna się stanu obecnego? Najwyraźniej nie wiadomo, co turyści zachęca do odwiedzenia Pułtusk, a co zniechęca, ile jest turystów w maju, wrześniu czy lutym, ile tu zostawili pieniędzy – a ile byłoby skłonni wydać. Dla turystyki mamy program: „będzie lepiej niż dziś!” A jak jest dziś? ...no nie bardzo wiadomo.

Kierując się dziennikarską wnikliwością postanowiliśmy jednak ustalić elementarne dane dotyczące turystyki w pułuskim powiecie. Sięgnęliśmy do dwóch źródeł: danych Głównego Urzędu Statystycznego, prezentowanych w całościowym ujęciu na www.polskawliczbach.pl oraz Strategii Rozwoju Powiatu pułtuskiego na lata 2016-2030, który to dokument jest załącznikiem do Uchwały Rady Powiatu w Pułtusku z grudnia 2016r.

Zacniemy zatem od statystyk dotyczących turystyki w naszym powiecie (dane z 2020 r), przy czym należy podkreślić, że tych informacji GUS sobie nie wymyśla – otrzymuje je od naszych urzędników: imprezy ogólne: 109 (uczestnicy: 14 858) w tym: seanse filmowe: 10 (uczestnicy: 320), wystawy:

14 (uczestnicy: 3 127), festiwale i przeglądy artystyczne: 1 (uczestnicy: 500), koncerty: 12 (uczestnicy: 6 312), prelekcje, spotkania, wykłady: 1 (uczestnicy: 15), imprezy turystyczne i sportowo - rekreacyjne: 2 (uczestnicy: 50), konkursy: 10 (uczestnicy: 114), pokazy teatralne: 14 (uczestnicy: 1 520), warsztaty: 42 (uczestnicy: 2 710), inne: 3 (uczestnicy: 190)

Odpowiedź na pytanie, które z tych wydarzeń miały przyciągnąć turystów na pułuską ziemię, pozostawiamy Czytelnikom. Kolejne dane statystyczne z polskawliczbach.pl:

według danych GUS z 2020 roku w powiecie pułuskim znajdowały się 2 hotele (1 ***, 1 **). W porównaniu z rokiem 2008 liczba obiektów noclegowych zmniejszyła się o 2 obiekty. Turystyczne obiekty noclegowe wyposażone w udogodnienia dla osób niepełnosprawnych ruchowo (dane na rok 2017), ilość: 1.

Zerknijmy zatem na drugie źródło – jak to widzą Radni powiatowi w przyjętej do roku 2030 strategii rozwoju naszego Powiatu. Już na wstępie rozdziału poświęconego turystyce czytamy:

zgodnie z zapisami ustawy o samorządzie powiatowym samorząd lokalny odpowiada za rozwój turystyki jako ważnego elementu funkcjonowania lokalnej społeczności. Samorządy Powiatowe powinny prowadzić działania zmierzające do rozwoju turystyki jako jednej z najbardziej interdyscyplinarnych gałęzi gospodarki.

Dalej czytamy: według danych z 31.VII.2015 r. w Powiecie Pułuskim działały 235 obiekty noclegowe,

co stanowi 0,47 % wszystkich obiektów noclegowych na terenie Województwa Mazowieckiego. /.../ Na przestrzeni lat 2011 - 2015 zauważyć można znaczny spadek liczby turystów, zarówno z kraju (o 15%) jak i z zagranicy (o 38,2%). Liczba obiektów noclegowych od 2011 roku zmalała o 9 obiektów zmniejszając tym samym liczbę miejsc noclegowych o 4,4%.

Nie musimy nikomu przypominać, że pandemia, która nadeszła w 2020/2021 dramatycznie zniszczyła branżę turystyczną i hotelową. W cytowanym dokumencie, w tabeli p.t. „analiza problemów powiatu pułtuskiego” odnośnie turystyki czytamy:

1. brak wizualizacji walorów turystycznych miasta i powiatu powoduje, że osoby które nie były na tym terenie nie mają wiedzy na ten temat, 2. niewystarczająca baza turystyczna powoduje, że os. chcąc zatrzymać się i odwiedzić tereny, z reguły nie mają gdzie odpocząć i przenocować.

Jednocześnie, w całym dokumencie turystyka odnawiana przez wszystkie przypadki, pojawia się dziesiątki razy. Podkreślany jest potencjał turystyczny... tyle, że zgodnie z definicją słownikową, potencjał to zaleganie „możliwość w iakieś

dziedzinie”, a od możliwości do efektów daleka droga.

Podsumowując fakty, które w kwestii turystyki potwierdzono w opracowanej strategii rozwoju powiatu pułtuskiego (grudzień 2016): baza noclegowa dramatycznie się skurczyła, imprez o charakterze turystycznym jak na lekarstwo, brak „wizualizacji walorów” ogólny obraz turystycznego biznesu zdecydowanie „schodzącego na psy”. Jednak władze mimo to starają się pokazać, że nie jest źle – w tak zwanej analizie SWOT, czyli tabeli, w której zestawia się wszystkie silne i słabe strony oraz szanse i zagrożenia czytamy:

MOCNE STRONY: zwiększający się ruch turystyczny.

W tym miejscu kurtyna powinna opaść, zostawiając naszych czytelników sam na sam z ich przemyśleniami. Dodamy więc, że to nie koniec próby odpowiedzi na pytanie, czy pułtuską ziemię jest turystyczną atrakcją jasno świecącą na mapie Polski – co najwyraźniej twierdzą władze. Tygodnik pozyskał dane analityczne, zebrane przez pułtuszczankę, która do pracy dyplomowej, pisanej na swojej uczelni, przeprowadziła ankietę, zbierając sporo ciekawych informacji. Ale o tym w kolejnym artykule.

ZCZ



ŹLE SIĘ CZUŁAM SAMA Z SOBĄ

Z JOANNĄ CZARNEKĄ, UCZESTNICZKĄ METAMORFOZY W PUŁTUSKIM NATURHOUSE
ROZMAWIA GRAŻYNA MARIA DZIERŻANOWSKA

Pani Joanno, a jakim dzieckiem Pani była? Niejadkiem czy dziewczynką zmiatającym wszystko z talerza?

Dzieckiem zmiatającym wszystko z talerza i zawsze przy kości.

Zapewne miała Pani ulubione dania i smaki?

Problem jest taki, że wiele dań mi smakuje i ciężko miałabym wybrać konkretne, ulubione. Na pewno jestem mięsożercą i zamiast karparki wolę tatar.

Czy dziś, po metamorfozie, wyeliminowała je Pani ze swojego menu?

Zdecydowanie większość wyeliminowałam ze swojego menu i nie ze względu na dietę, ale z uwagi na większą świadomość, co wpływa pozytywnie na mój organizm, a co za tym idzie - dzięki zdrowemu żywieniu - czuję, że mam więcej energii.

Rozmawiamy o tym, co było dawno temu. A co się zdarzyło dwa miesiące temu? Pani dojrzewała do myśli o odchudzaniu? Długo? Może towarzyszył Pani wstyd z racji myśli o odchudzaniu? I czy do NATURHOUSE poszła Pani z radością i ciekawością?

Już od jakiegoś czasu myślałam o zmianie stylu życia i dosłownie jakbym przyciągnęła post NH z ogłoszonym konkursem i bez wahania wzięłam w nim udział. Poszłam więc na pierwszą rozmowę zmotywowaną i z radością.

Powiedzmy o wadze, o tej, o której nie chce Pani pamiętać i tej obecnej.

Przed metamorfozą ważyłam 70 kg, może dla niektórych ta waga wydaje się nie tak duża, ale ja już źle się czułam z taką wagą, źle się czułam sama ze sobą. Obecnie ważę 65 kg.

Pani odchudzanie było wspomagane suplementacją? Jeśli tak, to czemu ona służyła?

Głównie borykałam się z wodą metaboliczną, a dzięki suplementacji części z niej już się pozbyłam.

Jakieś ćwiczenia sportowe Pani towarzyszyły? Jakiej formy ruchu?

Przyznam się, że chciałabym poświęcić sportowi więcej swojego czasu, niestety, na

etapie, kiedy dzieci są małe, są to sporadyczne ćwiczenia, np. bieganie wieczorami lub zumba na xbox. Chciałabym w najbliższej przyszłości to zmienić i zacząć regularnie ćwiczyć.

Ciekawa jestem, jakie dania polecane przez NH polubiła Pani na mur, a jakie niekoniecznie?

Zdecydowanie krem z kurczaka w musztardzie, a co najbardziej mnie urzekło w otrzymanych przepisach? To fakt, iż są one mało kaloryczne, co przy moim „szalonym” stylu życia działało na plus.

Dziś już może Pani powiedzieć, co było najtrudniejsze w tej dwumiesięcznej metamorfozie? I dlaczego?

Najtrudniejsze w moim przypadku było pogodzenia codziennych obowiązków z systematycznym jedzeniem w określonych godzinach.

Kiedy Pani zauważyła, że gubi wagę? Jaka była Pani reakcja? Może zakup nowego ubrania? Ktoś Panią komplementował?

Najbardziej zauważyły to osoby, z którymi widuję się w większych odstępach czasu, a ja zauważyłam gubienie ciała głównie po spodniach. Były schowane głęboko na czas „jak schudnę, to założę”. I w końcu udało się.

Pani Arleta w procesie Pani metamorfozy? Jej pomoc, zachęta?

Pani Arleta była bardzo pomocna i to nie tylko podczas wizyt. Była dostępna tak naprawdę od czasu, kiedy do niej napisałam ze swoimi rozterkami. Takie wsparcie i motywację uważam za połowę sukcesu w drodze do zmiany stylu



Przed kuracją

życia i nastawienia do pracy nad sobą.

W jaki sposób zakończyła się Pani metamorfoza? Koniem był słodki?

Był słodki. Metamorfoza zakończyła się 5 kg ubytku wagi. Metamorfoza pokazała też, jak wiele tak naprawdę robiłam błędów w żywieniu. Zdaję sobie sprawę, że pojawiają się słabsze chwile, ale najważniejsze to wrócić na właściwe tory.

Na końcu naszej rozmowy, proszę, o przedstawienie się naszym czytelnikom i czytelnikom.

Pracuję w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Pułtusku.

Od zawsze w moim życiu była muzyka, więc śpiewam, sporadycznie też uczestniczę w inicjatywach organizowanych przez ZSZ im. Jana Ruszkowskiego, którego jestem absolwentką. Kilka lat grałam w MŁODZIEŻOWEJ ORKIESTRZE na puzonie.

ZEWNETRZNA METAMORFOZĘ PANI JOANNA ZAWDZIĘCZA:
Fryzura - Salon Fryzjerski Dominiki Łukowskiej;
Makijaż - Doradca piękna Dorota Rzeczkowska Mary Kay;
Zdjęcia - Aleksandra Stańczak - Fotografia;
Laminacja rzęs - Weronika Dąbrowska

Po kuracji

Far beyond the barriers – Daleko poza barierami

Publiczna Szkoła Podstawowa nr 4 z klasami sportowymi im. Ireny Szewińskiej w Pułtusku wspólnie z partnerami z Turcji: Saygın Eğitimciler ve Girişimciler Derneği (Stambuł), Genç Girişim Eğitimciler ve Spor Kulübü Derneği (Ankara) oraz z Rumunii Asociația Edulifelong (Târgu Jiu) realizuje kolejny projekt „Far beyond the barriers” finansowany ze środków Unii Europejskiej o numerze: 2021-2-PL01-KA220-SCH000048936 w ramach Akcji 2 Partnerstwa na rzecz współpracy w ramach sektora Edukacja szkolna w programie Erasmus+ (KA 220 – SCH).

24-miesięczny projekt „Far beyond the barriers” rozpoczął się 1 maja 2022 r. Głównym celem jest wdrożenie edukacji włączającej uczniów ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się, innowacyjnych metod wspierających proces nauczania oraz wyposażenie nauczycieli w odpowiednie kompetencje i umiejętności.

Pierwsze spotkanie szkoleniowe zostało zorganizowane przez Saygın Eğitimciler ve Girişimciler Derneği w dniach 20 – 24 sierpnia 2022 r. w Stambule. Wiodącym tematem było STEAM

w edukacji włączającej.

Pierwszego dnia szkolenia dowiedzieliśmy się jak istotna jest edukacja STEAM we współczesnej edukacji. STEAM (ang. Science, Technology, Engineering, Art and Mathematics) uczy uczniów, jak rozwiązywać problemy za pomocą umiejętności krytycznego myślenia. Angażując się w doświadczenia edukacyjne STEAM, uczniowie z trudnościami w nauce we współpracy z nauczycielem diagnozują problemy, a następnie tworzą plan ich rozwiązania. Każdy kraj przedstawił sposób, w jaki postrzega edukację STEAM z pedagogicznego i metodologicznego punktu widzenia. Podzieliliśmy się przykładami dobrych praktyk dotyczących wykorzystania STEAM i jego integracji z systemem szkolnym i programem nauczania, a także przykładowym scenariuszem lekcji.

Drugi dzień zajęć rozpoczął się prezentacjami trudności w uczeniu się. Pozналиśmy istotę plastyczności myślenia w nauczaniu, tj. koncepcji Fixed mindset oraz Growth mindset (sztywne myślenie – myślenie nastawione na rozwój). Zajęcia zakończyły się warsztatem dotyczącym naucza-

nia uzdolnionych uczniów z trudnościami w nauce przy użyciu STEAM.

Trzeciego dnia gościliśmy w szkole Mürüvvet Evyap, której wiodącym programem jest Primary Years Program (PYP). Uczestniczyliśmy w warsztatach plastycznych, kodowania i muzyki. Zajęcia zakończyły się praktycznymi ćwiczeniami w Klasie Tech-

nologii „Think and Design” oraz wycieczką po Bosforze.

Czwartego dnia uczestniczyliśmy w warsztatach technologicznych w szkole średniej im. Mehmeta Akifa. Mehmet Türkmen jako nauczyciel STEM przedstawił najlepsze praktyki wykorzystania robotyki i projektów 3D jako narzędzi. Po wizycie szkolnej i warsztatach odby-

liśmy spotkanie z zastępcą burmistrza gminy Sariyer Hüseyin Coşkun. Omówiono istotną rolę władz lokalnych i regionalnych w edukacji.

Ostatniego dnia zajęć wdrożyliśmy pozyskaną wiedzę, przygotowując

w grupach, zindywidualizowane plany lekcji STEAM. Po uroczystości wręczenia certyfikatów wspólnie z go-

spodarzami zwiedziliśmy historyczne części Stambułu.

Wymiana cennych doświadczeń, merytoryczne i innowacyjne szkolenia oraz warsztaty, wizyta w tureckich szkołach, dotknięcie historii Bizancjum i Konstantynopola, wyjątkowy rejs po cieśninie Bosfor, a przede wszystkim serdeczność i gościnność gospodarzy sprawiła, że wizyta w Stambule pozostanie niezapomnianym doświadczeniem.

red.

