

17 bramek i emocje do końca!

Kolejny sukces
WENECJI PUŁTUSK – STR. 2

Oszust zabrał jej 10 tys. dolarów!

– STR. 3

Ku przestrodze

TYGODNIK LOKALNY



3,50 zł
W TYM 5% VAT

PUŁTUSK

GZY

OBRYTE

POKRZYWNICA

ŚWIERCZE

WINNICA

ZATORY

NR 48

INDEKS 342424
ISSN 1429-6837

29 LISTOPADA 2022

www.pultuszcak.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



Biorą odwet na proboszczu

zostaje zakończone nauczanie religii w tutejszej szkole. Przygotowania dzieci Śmiały eksperyment księdza i zdecydowana reakcja parafian

czytaj na stronie 3

Śledztwo przeciwko pracownikom Gajda med

Trwają oględziny dokumentacji i przesłuchania świadków

– STR. 3

Znów włamania do mieszkań w mieście i powiecie

Czy można się przed tym ustrzec?

– STR. 5

Seniorzy, kochajmy się!

To są emeryci z werwą

– STR. 22

Tu jest niebezpiecznie dla pieszych i rowerzystów!

Pół roku bez reakcji

– STR. 5

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

17 bramek i emocje do końca!

Ważne zwycięstwo Wenecji z liderem w Zgierzu. Czwarta wygrana z rzędu

W sobotnie popołudnie w wielu pułtuskich domach mogliśmy usłyszeć okrzyki szczęścia. Były ku temu oczywiste powody. Naszym piłkarzom po ciężkich zmaganiach udało się pokonać rywala a szansa na awans jest coraz bliżej. Kolejne ważne spotkanie i kolejne emocje już w środę.

Taki wstęp dobrze pasuje do ostatnich zmaganiach reprezentacji Polski na Mundialu w Katarze, ale to nie o biało-czerwonych piszemy w naszym artykule. W Zgierzu niedaleko Łodzi 26 listopada 2022r. rozegrano szlagier VI kolejki II ligi Futsal. Lider Football Club 10 Zgierz podejmował na swoim terenie trzecią drużynę ligi- Wenecję Pułtusk. Różnica pomiędzy tymi zespołami wynosiła zaledwie 1 pkt i z góry wiadomo było, że emocji na parkiecie na pewno nie zabraknie.

Początek spotkania to wyrównana gra z obu stron jednak to zawodnicy Wenecji wyszli na prowadzenie. To za sprawą Patryka Dybowskiego,

który wykończył koronkową akcję całej drużyny i skierował piłkę do pustej bramki przeciwnika. Z minuty na minutę gra przyjezdnych wyglądała coraz lepiej, niestety błąd jednego z zawodników skutkowało zdobyciem bramki i wyrównaniem dla gospodarzy. Powiedzieć, że zawodników Wenecji stracona bramka zmobilizowała do lepszej gry to jakby nie powiedzieć nic. Od momentu, w którym goście wyrównali stan spotkania na parkiecie zdecydowaną przewagę uzyskała drużyna Wenecji i po kilku świetnych akcjach na listę strzelców wpisali się: Piotr Cygan oraz (trzykrotnie!) Bartosz Januszewski, który miał tego dnia fantastyczną dyspozycję. Drużyna ze Zgierza kompletnie nie dawała sobie rady z dobrze zorganizowaną grą zawodników z Pułtuską i w akcie desperacji już w 13 minucie pierwszej połowy spotkania wycofała swojego bramkarza i zdecydowała się na grę w przewadze. Ta zmiana skutkowałam bramką na 2-5 i z takim wynikiem obie drużyny przeszły do przerwy.

Zawodnicy FC 10 Zgierz wiedząc, że muszą gonić wynik, drugą połowę rozpoczęli bez nominalnego bramkarza

i grali w przewadze w polu co zakończyło się bramką na 3 do 5. Nie załamało to jednak naszych zawodników i kolejne trzy bramki padły łupem przyjezdnych a do protokołu sędziowskiego zapisali się kapitan drużyny Maciej Frąckiewicz, Dzianis Zaitsau i po raz kolejny Bartosz Januszewski. Po serii bramek Wenecji gospodarzom udało się odpowiedzieć, strzelając gola na 4 do 8.

Kiedy w 7 minucie drugiej połowy spotkania grający trener Patryk Kamiński umieścił piłkę w bramce rywala i drużyna z Pułtuską wyszła na pięciobramkowe prowadzenie wydawało się, że zwycięstwo jest przesądzone. Futsal jednak jest dyscypliną sportu, która jest bardzo dynamiczna i nawet z tak trudnej sytuacji można się podnieść. Z tego założenia wyszli gospodarze, strzelając kolejno trzy bramki czym bardzo zbliżyli się do zawodników Wenecji (7:9). Kiedy na zegarze widniała już ostatnia minuta spotkania sędzia gwizdkiem przerwał grę i podyktował rzut wolny, z którego padła ósma bramka drużyny ze Zgierza. Na domiar złego arbiter pokazał żółtą kartę zawodnikowi z Pułtuską. Emocje na hali były

ogromne, ponieważ drużyna gości prowadziła już tylko jedną bramką a 7 sekund przed końcem meczu sędzia spotkania ponownie podyktował rzut wolny dla gospodarzy i ukarał naszego zawodnika drugą żółtą a w konsekwencji czerwoną kartką. Ostatnie sekundy drużyna Wenecji musiała bronić się trzema zawodnikami. Cała hala oglądała te fragmenty meczu na stojąco. Niektórzy kibice krzyczeli dopingując swój zespół, inni zasłaniali oczy by nie patrzeć, jak zakończy się to spotkanie.

Jednak, gdy wybrzmiała ostatnia syrena w tym spotkaniu cieszyć mogła się tylko jedna drużyna- Wenecja Pułtusk! Mecz zakończył się wynikiem 8-9 dla gości. Ten mecz to emocjonalny rollercoaster,

ale właśnie za tę dynamikę i nieprzewidywalność na całym świecie kocha się Futsal.

Na ogromne brawa zasługuje cała społeczność Wenecji Pułtusk od zawodników aż po kibiców, którzy po raz kolejny nie zawiedli swoich ulubieńców i stawili się na hali oddalonej od Pułtuską o 188 km Zgierza, aby wspierając przez całe spotkanie swoją drużynę. Takie mecze tylko umacniają drużynę Wenecji, która ma w tym sezonie jeden cel AWANS DO I LIGI FUTSALU.

Już w środę 30.11.2022 o godzinie 18:00 na Wenecję Pułtusk czeka zaległy mecz wyjazdowy z drużyną AZS AWF Warszawa. Trzymamy mocno kciuki za Wenecję a chętnych zapraszamy na kibicowanie naszej drużynie w Warszawie (Hala AWF Warszawa – Marymoncka 34).

Więcej na temat Wenecji Pułtusk można dowiedzieć

się, śledząc media społecznościowe klubu: Facebook, Instagram, Twitter oraz TikTok. Tam dostępne są transmisje z poprzednich meczów w Pułtusku, relacje zdjęciowe z wyjazdów, tabele wyników oraz bieżące informacje z życia klubu.

Football Club 10 Zgierz - Wenecja Pułtusk: 8 - 9

Bramki dla Wenecji Pułtusk strzelali kolejno: Patryk Dybowski, Piotr Cygan, Bartosz Januszewski, Bartosz Januszewski, Maciej Frąckiewicz, Dzianis Zaitsau, Bartosz Januszewski, Patryk Kamiński.

Skład Wenecji Pułtusk:

Dariusz Nowak, Patryk Kamiński, Patryk Dybowski, Bartosz Januszewski, Maciej Frąckiewicz.

Ławka rezerwowych: Bartosz Kaput, Dzianis Zaitsau, Bartosz Czarnecki, Remigiusz Muszyński, Piotr Cygan.

red.



KRONIKA STRAŻACKA

Mężczyzna spadł z drzewa

Interweniowali strażacy, ale nie tylko w tym zdarzeniu. Oto kronika minionego tygodnia

21 listopada

Dwa zastępy JRG Pułtusk (8 ratowników) wyznaczony i zabezpieczył miejsce na lądowisko dla LPR w Pułtusku, na ul. Świętokrzyskiej. LPR lądował w celu zabrania do szpitala poszkodowanego mężczyzny, który spadł z drzewa.

Dwa zastępy z JRG Pułtusk (8 strażaków) oraz po jednym zastępie z OSP Gzy (4 strażaków) i OSP Przewodowo (6 strażaków) ugasiły pożar drzwi wejściowych do piwnicy podziemnej (ziemianki),

w miejscowości Sisice gm. Gzy. W zdarzeniu nie odnotowano osób poszkodowanych. Przyczynę pożaru ustaliła policja.

22 listopada

Jeden zastęp z JRG Pułtusk (4 strażaków) został zadysponowany do pomocy Zespołowi Ratownictwa Medycznego w transporcie chorego pacjenta do karetki pogotowia, z trzeciego piętra budynku wielorodzinnego w Pułtusku, na ul. Pana Tadeusza 3.

Jeden zastęp z JRG Pułtusk (4 ratowników) został zadysponowany do pomocy Zespołowi Ratownictwa Medycznego przy otwarciu drzwi do mieszkania w bu-

dynku wielorodzinnym w Pułtusku, na alei Tysiąclecia 29. Po otwarciu mieszkania ZRM udzielił pomocy medycznej leżącej na podłodze przytomnej starszej kobiecie.

23 listopada

Jeden zastęp z JRG Pułtusk (4 ratowników) oraz jeden zastęp z OSP Świercze (3 ratowników) usunęły skutki dachowania samochodu osobowego na drodze powiatowej w miejscowości Klukowo, gm. Świercze. Wyniku zdarzenia uszkodzona została jedna osoba, która po przebadaniu przez Zespół Ratownictwa Medycznego pozostała na miejscu zdarzenia. Przypuszczalną przyczyną zdarzenia było niedostosowanie prędkości do warunków panujących na drodze.

Trzy zastępy z JRG (9 strażaków), jeden zastęp z OSP Świercze (3 strażaków) oraz jeden zastęp z OSP Świerzewko (4 strażaków) ugasiły pożar jednej ze ścian drewnianego budynku mieszkalnego w miejscowości Ostrzeniewo, gm. Świercze, w której zainstalowany był luft kominowy. W wyniku pożaru nie odnotowano osób poszkodowanych.

24 listopada

Dwa zastępy z JRG Pułtusk (8 ratowników) oraz jeden z OSP Gzy (3 ratowników) usunęły skutki dachowania samochodu osobowego na drodze wojewódzkiej w miejscowości Kęsy-Wypychy, gm. Gzy. W wyniku zdarzenia uszkodzona została jedna osoba. Przypuszczalną przyczyną zdarzenia było niezachowanie zasad bezpieczeństwa w ruchu drogowym.

26 listopada

Jeden zastęp z JRG Pułtusk (4 ratowników) został zadysponowany do pomocy policji w celu otwarcia drzwi do mieszkania w budynku wielorodzinnym w Pułtusku, na ul. Piotra Skargi. Wewnątrz mieszkania zastano śpiącego

mężczyznę, który nie wymagał pomocy medycznej.

27 listopada

Jeden zastęp z JRG Pułtusk (4 ratowników) został zadysponowany do pomocy policji w celu otwarcia budynku mieszkalnego w Pułtusku, na ul. Brzozkwinowej. Wewnątrz znajdował się mężczyzna, który nie chciał otworzyć drzwi. Mężczyzna widząc, że ratownicy wyposażeni są w sprzęt burzący, otworzył drzwi. KP PSP

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

07.10.2022 roku,
w wieku 85 lat zmarła
ukochana Mama i Babcia
**Ś.P. TERESA
LESIŃSKA**

23.10.2022 roku,
w wieku 48 lat zmarła
ukochana Córka, Mama,
Naręczona i Siostra
**Ś.P. IWONA
GRABOWSKA**

25.10.2022 roku,
w wieku 69 lat zmarł
ukochany Mąż, Tata,
Dziadek,
Pradziadek i Brat
**Ś.P. SŁAWOMIR
CEZARY
WOJTASZEK**

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

08.11.2022 roku,
w wieku 56 lat zmarła
ukochana Żona, Mama,
Babcia i Siostra
**Ś.P. MARZENA
GRĄBCZEWSKA**

Łącząc się w żalobie i smutku składamy

Bogdanowi Mroziewiczowi

Dyrektorowi Administracyjnemu Akademii im. Aleksandra Gieysztora kondolencje z powodu śmierci

MAMY

władze i pracownicy

Akademii im. Aleksandra Gieysztora w Pułtusku
Filii Akademii Finansów i Biznesu Vistula w Warszawie

Bogdanowi Mroziewiczowi

wyrazy głębokiego współczucia po śmierci



MAMY

składają zarząd i członkowie

Akademickiego Towarzystwa
Edukacyjno-Naukowego „ATENA”

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 Plochocka 23 692 86 45, 512 405 972

aplochocka@pultuszczak.pl. Ogłoszenia i reklamy nie stanowią mate-

riału pochodzącego od wydawcy

Adres: 06-100 Pułtusk, ul. Rynek 16,

www.facebook.com/pultuski

Czynne: poniedziałek – piątek 8.00 – 16.00

Prenumerata: realizowana przez RUCH SA, zamówienia składać

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

prenumerata@ruch.com.pl lub telefonicznie pod numerem

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

(koszt połączenia wg. taryfy operatora).

Redakcja nie zwraca tekstów nie zamówionych oraz zastrzega

sobie prawo ich redagowania i skracania. Nie odpowiadamy za treść

zamieszczonych reklam i ogłoszeń.

Druk: Polska Press Łódź.

Nakład: poniżej 15 000



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

Stowarzyszenie
Gazet
Lokalnych



Akcja strażaków w domu jednorodzinnym w Ostrzeniewie z 23 listopada. Zdjęcie pochodzi z fb OSP w Świerczach



Biorą odwet na proboszczu

Śmiałe posunięcie księdza spowodowało zdecydowaną reakcję parafian

W jednym z poprzednich numerów Tygodnika pisaliśmy o niekonwencjonalnych metodach proboszcza ze Strzegocina w gminie Świercze, który, zaniepokojony coraz mniejszą liczbą wiernych w kościele, poruszył mieszkańców wywieszając nekrolog parafii. Skontaktowaliśmy się wtedy z ks. Andrzejem Zychem, który potwierdził, że nie bacząc na konsekwencje w postaci niepoehlebych opinii na swój temat, postanowił wstrząsnąć parafianami, zmusić ich do refleksji. Od kilku lat obserwuje, że do kościoła przychodzi coraz mniej ludzi, mieszkańcy nie interesują się życiem swojej parafii, a przecież dzieje się tu dużo, chociażby w dziedzinie inwestycji. Proboszcz zapewnił, że zależy mu na parafianach i robi to z troski o nich. Jeśli choćby jeden się nawróci i zacznie regularnie uczestniczyć w mszach, to warto było posunąć się nawet do wywieszenia nekrologu parafii. Obecni na



To nekrolog parafii wywieszony przez proboszcza

niedzielnym „mszach żałobnych”, byli jeszcze bardziej zszokowani. W kościele stała otwarta trumna, a w niej lustro, w którym swoje odbicie mógł zobaczyć każdy, kto się nad nią pochylał.

Czy ten EKSPERYMENT spodobał się mieszkańcom? Czytając maile przychodzące na redakcyjną skrzynkę od

parafian ze Strzegocina, mocno w to wątpiliśmy. Sprawy naszej wiary, jej praktykowania są niezwykle „czuły” tematami. Oczywiście, zadaniem, a nawet obowiązkiem kapłana jest zachęcać wiernych do uczestniczenia w mszach i przyjmowania sakramentów, ale ma to być zachęta, sugestia, rozmowa,

ciekawe poruszające kazanie, a nie taka terapia szokowa, która w wielu budzi sprzeciw. Dowodem na to są kolejne nekrologi, a raczej informacje w formie nekrologu wywieszone w różnych miejscach parafii i odwołujące w związku z jej śmiercią nauczanie religii w tutejszej szkole, przygotowania dzieci do I komunii i odwiedzanie rodzin przez proboszcza w ramach tzw. kolędy. Komentarz ks. Andrzeja Zycha w tej sprawie pojawił się minioną niedzielę na parafialnym facebooku:

W dniu dzisiejszym pojawiły się na terenie naszej parafii prowokacyjne informacje nt. katechezy, przygotowania do komunii czy kolędy. Nie dajmy się sprowokować. Na tym „owemu” mścicielowi zależy. Prawda jest inna, jak to co tam widnieje. Żaden pogrzeb się nie odbył a jedynie był to środek wyrazu, by przyprowadzić na mszę św., która przypominała o tym byśmy nie umierali duchowo. I to jest najważniejszy przekaz. A ktoś kto nie był na mszy św nie słyszał kazania jest niezorientowany, o co w tym wszystkim chodzi.

Ża zrozumienie dziękuję. Za wszelkie wsparcie duchowe odważam się modlić. Bądźmy mocni i dajmy najlepsze świadectwo. Niszczmy te prowokacyjne plakaty nie udostępniajmy samych zdjęć bo to powielanie kłamstwa, które jest krzywdzące. Wszystkim życzę spokojnej błogosławionej niedzieli.

ED

REKLAMA

MOBILNE USŁUGI KOSMETYCZNE

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

792 328 214



Śledztwo przeciwko pracownikom Gajda med

Trwają oględziny dokumentacji i przesłuchania świadków

20 kwietnia tego roku, nasz powiat obiegła informacja o zatrzymaniu dyrektora i pracowników Gajda med. Zatrzymanie dokonali funkcjonariusze Wydziału do Spraw Walki z Korupcją Komendy Wojewódzkiej w Radomiu, a postępowanie w tej sprawie prowadzi Prokuratura Okręgowa w Ostrołęce. Rzecznik prasowy tej prokuratury Elżbieta Edyta Łukasiewicz poinformowała nas wtedy, iż zostały zatrzymane 4 osoby, ale planowane są dalsze zatrzymania w sprawie.

W kolejnych tygodniach udało nam się ustalić, że Prokuratura Okręgowa i Wydział Śledczy prowadzi śledztwo przeciwko Robertowi G., Janowi S., Robertowi C. oraz Żanecie K., którym przedstawiono szereg zarzutów dotyczących między innymi poświadczania nieprawdy w dokumentach, podrobienia dokumentów, wyłudzenia mienia oraz przyjęcia korzyści majątkowej. Wobec podejrzanych zastosowano środki zapobiegawcze o charakterze wolnościowym, w tym poręczenie majątkowe oraz dozór policji.

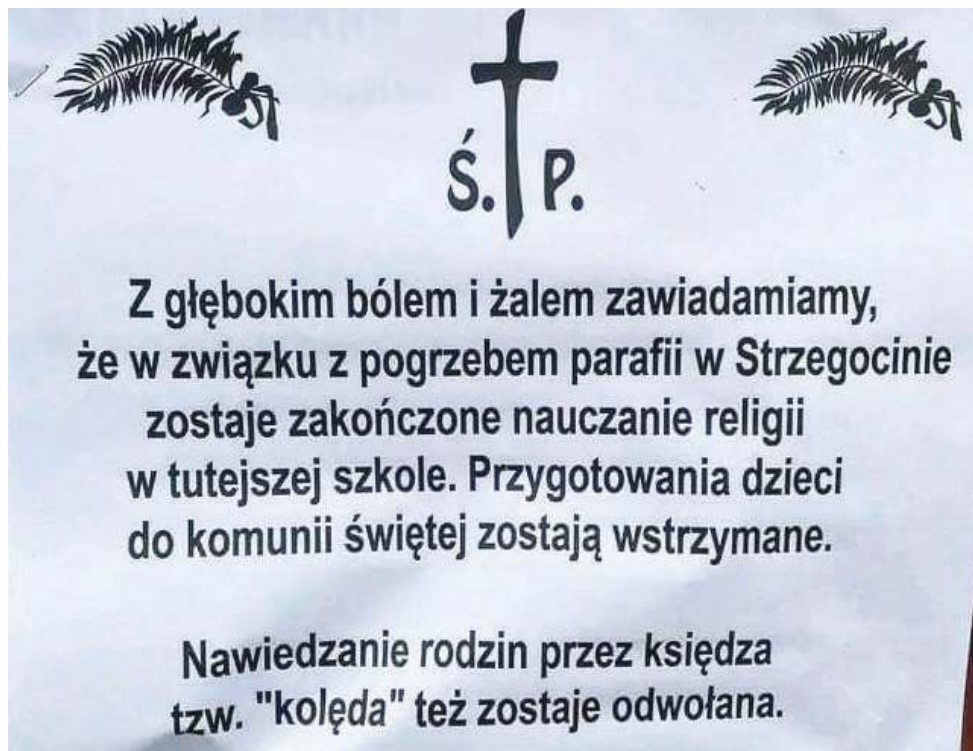
Jakiś czas potem uzyskaliśmy informację, że oprócz pracowników Gajda Med, zatrzymano dwie inne osoby. Nie były to osoby zatrudnione w Gajda Med. Wobec tych osób zastosowano środki zapobiegawcze w postaci dozoru policji, nie stosowano tymczasowego aresztowania.

Jakie są najnowsze wieści w tej sprawie? Rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Ostrołęce Elżbieta Edyta Łukasiewicz poinformowała nas, iż:

Prokuratura Okręgowa w Ostrołęce kontynuuje śledztwo przeciwko pracownikom Gajda Med. W toku śledztwa wykonywane są czynności związane z oględzinami i weryfikacją dokumentacji lekarskiej, przesłuchiwanie świadków. Nie wydano postanowień o przedstawieniu zarzutów innym osobom oraz nie zarządzono zatrzymań.

Do sprawy będziemy oczywiście powracać.

ED



A to odpowiedź zbuntowanych parafian

PO SĄSIEDZKU

Oszukana na funkcjonariusza CBŚP

Straciła 10 tysięcy dolarów. Bądźmy ostrożni!

Prokuratura Rejonowa w Przasnyszu nadzoruje dochodzenie dotyczące doprowadzenia Elżbiety O. [78l.] do niekorzystnego rozporządzenia mieniem w kwocie 10 000 USD, do którego doszło w Makowie Mazowieckim, w dniu 10 listopada 2022r., tj. o czyn z art. 286 §1 kodeksu karnego.

W sprawie przesłuchano w charakterze świadka pokrzywdzoną Elżbietę O., która ze szczegółami opisała przebieg zaistniałych zdarzeń. Wymieniona zeznała, że jest na emeryturze. Początkowo na jej telefon stacjonarny zadzwoniła osoba podająca się za pracownika Poczty Polskiej. Przekazała informację,

że ma zostać jej doręczona przesyłka. Następnie telefonicznie skontaktował się z pokrzywdzoną mężczyzna podający się za policjanta CBŚP. W rozmowie telefonicznej podał kobiecie swoje dane, m. in. imię i nazwisko, numer ID, numer pokoju w jakim pracuje, by pokrzywdzona mogła zweryfikować jego osobę. Następnie rozmówca polecił Elżbiecie O. zadzwonić numer alarmowy 999, co pokrzywdzona uczyniła. Według pokrzywdzonej telefon odebrał ten sam mężczyzna, z którym rozmawiała wcześniej. Uprzedził ją, że może dojść do napadu na jej mieszkanie przez sprawców podających się za pracowników poczty, ale jest ono pilnowane przez policję. Na pytanie rozmówcy pokrzywdzona poinformowała go, że posiada pieniądze

w mieszkaniu w określonej kwocie i walucie. Dalej mężczyzna instruował ją co ma w tej sytuacji zrobić, jak się zachować i jak zabezpieczyć mieszkanie. Podał jej również dane innego „policjanta”, którego należy wpisać do mieszkania, by zrobić zdjęcia opisanych pieniędzy. Do pokrzywdzonej zgłosił się mężczyzna, który pozorował sporządzanie fotografii przygotowanych wcześniej banknotów. Rzekomy policjant zabrał pieniądze Elżbiecie O. i zaczął uciekać. Pokrzywdzona próbowała go zatrzymać, ale bezskutecznie. Aktualnie podejmowane są intensywne czynności procesowe mające na celu ustalenie sprawców oszustwa oraz pociągnięcie ich do odpowiedzialności karnej.

źródło: Prokuratura Okręgowa w Ostrołęce

REKLAMA

DWÓR NAD NARWIĄ

SYLWESTER

W "DWORZE NAD NARWIĄ"

Serdecznie zapraszamy na Bal Sylwestrowy

Zapewniamy:

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

400 ZŁ PARA **531 552 239**

MAZOWIECKA KRONIKA KRYMINALNA

NIEPORĘT. Pijana matka „opiekowała się” córką

Calkowitym brakiem odpowiedzialności wykazała się 34-letnia kobieta, która mając blisko 1,5 promila alkoholu w organizmie opiekowała się swoją malutką córeczką. Za narażenie dziecka na niebezpieczeństwo utraty życia lub ciężkiego uszczerbku może grozić nawet do 5 lat pozbawienia wolności

Dzielnicowy z Nieporętu otrzymał informację, że mieszkanka gminy najprawdopodobniej w stanie nietrzeźwości sprawuje opiekę nad kilkumiesięczną córką. Policjant natychmiast udał się pod wskazany adres, gdzie zastał 34-letnią kobietę wraz z niemowlakiem. Badanie alkomatem wykazało, że kobieta ma w swoim organizmie blisko 1,5 promila alkoholu. Nieodpowiedzialna matka została zatrzymana i trafiła do policyjnej celi. Dziecko po przebadaniu przez medyków zostało przekazane pod opiekę ojcu. Po wytrzeźwieniu 34-latką usłyszała zarzut narażenia dziecka na niebezpieczeństwo utraty życia lub ciężkiego uszczerbku. Za popełnione przestępstwo może jej grozić kara nawet do 5 lat pozbawienia wolności. O całej sytuacji został również poinformowany sąd rodzinny, który zbada sytuację opiekuńczo-wychowawczą dziewczynki.

ZAKROCZYM. Uszkodził mienie, 20-latek z zarzutami

Zakroczymscy policjanci ustalili i zatrzymali mężczyznę podejrzanego o uszkodzenie mienia na terenie tzw. „strefy aktywnej”, należącej do Szkoły Podstawowej. 20- latek przyniósł się do zarzucanego mu czynu i dobrowolnie poddał karze

Do Posterunku Policji w Zakroczymiu wpłynęło zawiadomienie o uszkodzeniu mienia, dokonany na terenie tzw. „strefy aktywnej”, należącej do Szkoły Podstawowej

im. Pomnik Wdzięczności w Zakroczymiu. Okazało się, że w weekend kiedy placówka była zamknięta, doszło tam do połamania pergoli oraz roślin, wylamania palików podtrzymujących drzewka, rozrzużenia koszy na śmieci oraz pozostawienia potłuczonych, szklanych butelek. Dzięki wnikliwej pracy zakroczymskich mundurowych oraz zabezpieczonemu monitoringowi, szybko udało się ustalić sprawcę tego zdarzenia. Okazał się nim dobrze znany policjantom 20- letni mieszkaniec gminy Zakroczym. Mężczyzna tłumaczył swoje postępowanie zbyt dużą ilością wypitego tego dnia alkoholu. Usłyszał już zarzuty.

LEGIONOWO. W trakcie kontroli drogowej znaleźli narkotyki

Policjanci legionowskiej prewencji zatrzymali 37-latkę, który podejrzany jest o posiadanie środków odurzających. Mężczyzna wpadł podczas kontroli drogowej. Narkotyki ukrył w bluzie i bieliznie. Mieszkaniec powiatu legionowskiego już usłyszał zarzuty. Zgodnie z obowiązującymi przepisami grozi mu kara do 3 lat pozbawienia wolności

Do zdarzenia doszło w miniony poniedziałek w godzinach popołudniowych. Policjanci legionowskiej prewencji podczas pełnionej służby, na ulicy zatrzymali do kontroli kierującego Citroenem. Mężczyzna po zatrzymaniu pojazdu próbował oddalić się z miejsce interwencji, jednak policjanci szynko i skutecznie mu to udaremnili. Mundurowi szybko dowiedzieli się czemu 37-latek chciał uniknąć kontroli. Policjanci w bluzie mężczyzny ujawnili torebkę strunowa z białym proszkiem. Mężczyzna został zatrzymany i przewieziony do komendy. Tam w toku dalszych czynności policjanci ujawnili kolejne środki odurzające. Tym razem 37-latek w bliźnie ukrył torebkę foliowa z białymi kryształkami. Zabezpieczone substancji została wstępnie przebadana. Tester wskazał na

metamfetaminę i MDPV o łącznej wadze blisko 15 gramów. Zatrzymany usłyszał zarzuty z ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii.

ZAKROCZYM. Poszukiwani świadkowie wypadku w Wygodzie Smoszewskiej

Policjanci z prowadzą czynności w sprawie spowodowania wypadku drogowego, do którego doszło 2 listopada 2022 r. w miejscowości Wygoda Smoszewska. Wszystkie osoby, które były bezpośrednimi świadkami tego zdarzenia i posiadają informacje, które pomogą w ustaleniu jego okoliczności, proszone są o kontakt z Dyżurnym Komendy Powiatowej Policji w Nowym Dworze Mazowieckim pod nr tel. 47 72 44 901 lub 47 72 44 213

Policjanci poszukują świadków spowodowania wypadku drogowego, do którego doszło dnia 2 listopada 2022 r. około godziny 10:46 w Wygodzie Smoszewskiej gm. Zakroczym, w wyniku którego kierujący samochodem osobowym marki suzuki wagon, jadąc drogą nr 62 w kierunku Płocka, zjechał na lewą stronę przeciwnego pasa ruchu i uderzył w ogrodzenie posesji, w wyniku czego poniósł śmierć na miejscu.

LEGIONOWO.

Nie miał uprawnień,
był poszukiwany

Funkcjonariusze zatrzymali do kontroli drogowej 34- latka. Mężczyzna nie posiadał prawa jazdy, a do odbycia miał karę pozbawienia wolności za przestępstwa narkotykowe. Mieszkaniec powiatu włońskiego został zatrzymany i trafił do jednostki penitencjarnej

Funkcjonariusze Wydziału Ruchu Drogowego z Komendy Powiatowej Policji w Legionowie, na terenie gminy Wieliszew zatrzymali do kontroli drogową 34-latką. W trakcie interwencji okazało się, że siedzący za kierownicą mężczyzna nie posiada uprawnień do kierowania, utracił je w związku z przekroczeniem limitu punktów karnych. Jakby tego było mało, mieszkaniec powiatu wołomińskiego był poszukiwany. Zgodnie z nakazem doprowadzenia wydanym przez Sąd Rejonowy w Wołominie, 34-latek ma do odbycia karę 30 dni pozbawienia wolności za przestępstwo narkotykowe.

WIELISZEW.

**Uderzył w drzewo,
miał 2,5 promila**

Nietrzeźwy 35-latek uderzył w drzewo, pasażerka trafiła do szpitala. Okazało się, że kierowca w organizmie miał 2,5 promila alkoholu. Teraz mężczyzna za swoje nieodpowiedzialne zachowanie odpowie przed sądem

Do zdarzenia doszło minionej nocy na terenie gminy Wieliszew. Wezwani na miejsce zdarzenia drogowego policjanci ustalili, że 35-letni kierowca opla stracił panowanie nad pojazdem, zjechał na pobocze, a następnie uderzył w drzewo. Na badania kontrolne do szpitala została przewieziona pasażerka auta, zaś sam kierowca nie wymagał hospitalizacji. Okazało się, że kierowca był nietrzeźwy. Badanie alkometrem wykazało w jego organizmie 2,5 promila alkoholu. Nieodpowiedzialny kierowca wkrótce usłyszy zarzutu za popełnione przestępstwo. Za swoje nieodpowiedzialne zachowanie odpowie teraz przed sądem.

CZOSNÓW. „Zrobił zakupy” za ponad 500 zł

Czosnowscy dzielnicowi zatrzymali mężczyznę, który z koszykiem pełnym zakupów próbował wyjść ze sklepu. Wartość skradzionego towaru oszacowana została na kwotę ponad 500 złotych. Grozi mu teraz kara do 5 lat pozbawienia wolności

Kilka dni temu, funkcjonariusze, zostali wezwani na interwencję w związku z kradzieżą sklepową. W jednej z placówek handlowych na terenie gminy został ujęty



mężczyzna, który chciał przywłaszczyć towar o łącznej wartości ponad 500 złotych. Pracownik ochrony ujął 55-latkę, gdy ten, z koszykiem wypełnionym artykułami spożywczo-przemysłowymi, opuścił sklep, nie uiszczając opłaty za towar. Oprócz artykułów spożywczych, w koszyku znalazł się jeszcze asortyment AGD.

Dzięki szybkiej interwencji, towar z powrotem trafił na sklepowe półki. Nieuczciwy klient został zatrzymany przez policjantów. W organizmie miał blisko 1,4 promila alkoholu.

Następnego dnia czosnowscy policjanci przedstawili mu zarzut kradzieży.

NOWY DWÓR MAZ. Ukradł, żeby zapłacić mandat żony



W niedzielny wieczór nowodworscy kryminalni zatrzymali 30- latka, który na terenie zakładu przemysłowego, ukradł elementy wyposażenia pojazdu ciężarowego. Policjanci odzyskali też skradzione mienie. Nowodworzanin usłyszał już zarzuty, do których popełnienia się przyznał. Grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności

20 listopada 2022 r. po południu, zgłosił się kierowca, który zawiadomił o kradzieży elementów wyposażenia samochodu ciężarowego. Mężczyzna przyjechał na teren zakładu przemysłowego, gdzie podczas załadunku towaru, nieznany sprawca dokonał kradzieży listew aluminiowych z zaczepami, tworzących burty w naczepie pojazdu. Okazało się, że sprawca kradzieży, na jednym z portali internetowych zdążył już zamieścić ogłoszenie, dotyczące sprzedaży tych elementów. Policjanci zabezpieczyli również monitoring z miejsca zdarzenia. Jeszcze tego samego dnia, kryminalni trafnie wytypowali, a następnie zatrzymali podejrzanego w tej sprawie 30- letniego nowodworzanina. Ustalili również miejsce, gdzie przechowywał burty. W wyniku przeszkakania policjanci odzyskali skradzione mienie.

Nowodworscy śledczy przedstawili mu już zarzuty. Przyznał się do ich popełnienia i dobrowolnie poddał karze. Mężczyzna tłumaczył funkcjonariuszom, że ukradł aluminiowe listwy, ponieważ za pieniądze z ich sprzedaży postanowił opłacić mandat, który kilka dni wcześniej otrzymała jego żona.

KPP: Legionowo/Nowy Dwór Maz.



BAL
Sylwestrowy
- dla młodzieży -

godz. **19:00 - 4:00**

**Sala Maneż
Domu Polonii w Pułtusku**

210 zł /os.

zagra
DJ ARDIANO

Menu:
Pierwsza część kolacji
serwowana (zupa, danie główne)

Pozostałe menu:

- przekąski zimne na stołach
- dania gorące w bufecie
- bufet deserowy
- bufet napoi zimnych i gorących

ZAPISY
728 224 765 dni powszednie
w godzinach 9.00 - 15.00

Hotel zastrzega sobie prawo odwołania imprezy w przypadku niewielkiej frekwencji.



PÓŁ ROKU BEZ REAKCJI

Wjazd na plac przy Rondzie Ofiar Katynia przez pasy i ścieżkę rowerową

Pod koniec maja tego roku opisywaliśmy parking przy Rondzie Ofiar Katynia, na skrzyżowaniu ulic Mickiewicza i Jana Pawła II. Kierowcy którzy parkują swoje auta na placu przed piętrowym budynkiem usługowym, w jaskrawy sposób, każdorazowo popełniają wykroczenia, stanowiąc potencjalnie duże zagrożenie dla pieszych i rowerzystów. Przypomnimy: wjazd samochodów na ten „parking” odbywa się wyłącznie przez przejścia dla pieszych – lub wtedy, gdy auto jedzie kilkadziesiąt metrów po chodniku. Na ten plac nie prowadzi żaden wjazd, zjazd ani droga. Pół roku temu, przytaczając przepis kodeksu drogowego, który mówi jasno, że **kierującemu pojazdem zabrania się jazdy wzdłuż, po chodniku lub przejściu dla pieszych**, liczyliśmy na szybką reakcję drogowców i policji.

Zdziwienie narastało z miesiąca na miesiąc: żaden urzędnik odpowiedzialny za drogi publiczne w mieście nie skomentował naszego artykułu. Policja podobnie nie podjęła tematu – do redakcji nie wpłynął żaden komentarz od urzędników lub zapowiedź podjęcia działań. Co więcej – od czasu tamtej publikacji policjanci kilkakrotnie przeprowadzali na terenie Pułtuszki i całego naszego powiatu akcje kontrolne i prewencyjne, mające służyć poprawie bezpieczeństwa pieszych. Jednak wskazane

przez nas miejsce, w którym notorycznie, dziesiątki razy na dobę, popełniane są oczywiście wykroczenia przeciwko bezpieczeństwu pieszych i rowerzystów, pozostaje poza zainteresowaniem miejskich służb mundurowych. Trudno to zrozumieć!

Przy okazji kolejnej akcji Policji, prowadzonej na początku października pod hasłem NURD (skrót oznacza niechronionych uczestników ruchu drogowego) postanowiliśmy wprost zapytać, czy ktoś wreszcie zajmie się przywróceniem porządku prawnego na tym dziwnym „parkingu”. Oto wyjaśnienia, jakie rzeczniczka Komendy Powiatowej Policji przesłała do redakcji Tygodnika Pułtuskiego:

W nawiązaniu do pytania z dnia 7 października br. uprzejmie informuję, że na rzecz bezpieczeństwa pieszych i rowerzystów Komenda Powiatowa Policji w Pułtusku wniosła do Komendanta Straży Miejskiej o objęcie nadzorem rejonu ronda Ofiar Katynia w Pułtusku pod kątem nieprawidłowo zaparkowanych pojazdów, które ograniczają widoczność pieszych wchodzących na przejście dla pieszych jak i rowerzystów wjeżdżających na przejazd dla rowerzystów. Działania mające na celu zapewnienie bezpieczeństwa uczestnikom ruchu drogowego podejmowane przez Policję we współpracy ze Strażą Miejską pozwolą na szybsze wdrożenie kierujących do przestrzegania przepisów ruchu drogowego.

Nadmieniam, że rejon ronda Ofiar Katynia jest w stałym nadzorze ze strony

funkcjonariuszy Wydziału Ruchu Drogowego. Zarówno piesi, którzy przechodzą przez jezdnię w miejscu niedozwolonym w sąsiedztwie ww. rejonu, jak również użytkownicy pojazdów i jednośladów, którzy nie stosują się do przepisów obejmowanych są działaniami wdrażającymi do poszanowania porządku prawnego.

Ponadto mając na uwadze zapewnienie bezpieczeństwa uczestnikom ruchu drogowego Komenda Powiatowa Policji wystąpiła do Zarządu Dróg Powiatowych o ustawienie słupków blokujących U12-c na wysokości przejścia dla pieszych i przejazdu dla rowerzystów od strony ul. Jana Pawła II w celu niedopuszczenia do wjeżdżania pojazdów po przejściu dla pieszych i po przejeździe dla rowerzystów na chodnik oraz drogę dla rowerów.

Przyjmujemy te wyjaśnienia, choć należy podkreślić, że nie do końca zgadzamy się z taką oceną sytuacji. „Ograniczenie widoczności pieszych i rowerzystów” wydaje się problemem nieco naciągającym – i nie to jest istotą opisywanego tematu. Pisanie o „nieprawidłowo zaparkowanych pojazdach” wprowadza w błąd: nieprawidłowo? – tam nie może się znaleźć żadne auto! Oczywiście za wyjątkiem pojazdów służb ratowniczych podczas akcji. I każdy kierowca, który wjeżdża na ten plac, popełnia wykroczenie. Ostatnie zdanie z informacji uzyskanej od policji daje nadzieję na przywrócenie porządku w tym miejscu: Zarząd Dróg Powiatowych, miejmy nadzieję, zamontuje



tam słupki wykluczające możliwość jeżdżenia samochodami po pasach i ścieżkach rowerowych. Nie jesteśmy miłośnikami „osłupkowania” miasta, jednak niestety często okazuje się, że stalowe rurki w biało-czerwone pasy są jedynym skutecznym sposobem na zaprowadzenie porządku. Będziemy wdzięczni dyrektorowi ZDP za informację, kiedy sprawa znajdzie swój finał. A przy tej okazji dwie sugestie: Szanowny Panie Dyrektorze, prosimy rozważyć zamontowanie słupków U 12-b. Kryptonimy opisujące słupki w chodnikach mieszkańcom Pułtuszki są zapewne całkowicie obce, jednak nasi drogowcy doskonale wiedzą, że słupki z literką „b” są o połowę cieńsze i połowę tańsze (!), oraz że doskonale spełniają swoją rolę, bo raczej żaden kierowca nie będzie autem atakował stalowej rury o średnicy 6 cm zabetonowanej w chodniku. W tym miejscu nie są

potrzebne rury grube jak komin! Nasi Czytelnicy wielokrotnie oburzali się na widok miejskiej „słupkozy”, rzucając się w oczy zwłaszcza na poboczach drogi krajowej DK61 w ciągu ulic Warszawskiej, Daszyńskiego i Kościuszki. Tam ilość i rodzaj słupków zdumiewa i niezmiennie zasnuca: grubasie, dwunastocentymetrowe rury, ustawiane absurdalnie gęsto jedna obok drugiej w pokracznych szpalerach – a to wszystko z reguły po to, żeby odgrodzić zatoczki postojowe od trawiastych pasów w zieleni na poboczu. To dopiero drogowy, czy raczej „poboczowy” absurd! Mieszkańcy w komentarzach raczej nie pozostawiają wątpliwości: „...miało być bardzo drogo – to jest!” Te konstrukcje bardziej kojarzą się z elementami jakichś fortyfikacji obronnych, niż z „urządzeniami bezpieczeństwa ruchu drogowego”. I naprawdę dla pułtuszczan nie ma większego znaczenia, czy

te cudaki zamontowano na polecenie urzędników miejskich, powiatowych, czy też tych od dróg krajowych i autostrad.

Druga sugestia do pana Marka Kamińskiego, dyrektora Zarządu Dróg Powiatowych: może już czas uporządkować absurdalną sytuację na terenie centrum handlowego Manhattan – o czym szczegółowo pisaliśmy kilka miesięcy temu. Przypominamy: jeśli wjedziemy na teren centrum zjazdem z ul. Jana Pawła II – formalnie znajdziemy się w strefie ruchu. Jeśli jednak wjedziemy zjazdem od ul. Mickiewicza, to najwyraźniej będziemy na drodze wewnętrznej. Wewnętrzny teren centrum handlowego to nieruchomości stanowiąca własność prywatną – ale oznakowanie na zjazdach z dróg publicznych (lub jego brak...) to domena drogowców. Będziemy wdzięczni za informację, co dalej – także w tej sprawie.

ZCZ

Kolejne włamania do mieszkań

Czy można się przed tym uchronić?

Dom lub mieszkanie, w którym gromadzimy dorobek z wielu lat naszej pracy, stanowi niejednokrotnie łakomy kąsek dla złodziei. Zawsze warto zrobić wszystko, aby do minimum ograniczyć włamania do domów i kradzieży naszej własności z mieszkań.

W minioną sobotę doszło do włamania przy ul. Krajewskiego w Pułtusku. Złodzieje ukradli laptopa, biżuterię oraz dwa aparaty telefoniczne należące do 30-letniej mieszkanki Warszawy. Kolejne włamanie miało miejsce w niedzielę, do domku letniskowego na terenie gminy Zatory. Tym razem włamywacze ukradli dwa telewizory. W trosce o bezpieczeństwo mieszkańców naszego powiatu funkcjonariusze apelują o wzmożoną ostrożność i czujność.

Co zrobić, aby nie stać się ofiarą złodziei?

- najpewniejszym miejscem dla przechowywania pieniędzy, dewiz, biżuterii, akcji jest bank,
- nie zostawiaj kluczy pod wycieraczką, nie wieszaj ich także na szyi swojej pociechy,
- zabezpiecz należycie drzwi i okna swojego mieszkania, załóż dobrej klasy zamki.
- jeśli jesteś właścicielem domku jednorodzinnego wykonaj solidne ogrodzenie, załóż oświetlenie na zewnątrz budynku,
- niezasłaniaj domugąszczem drzew i krzewów zainstaluj alarm przeciwwłamaniowy,



- zawsze po zmroku zaciągaj żaluzje lub zasłony, tak, aby wewnątrz Twojego mieszkania było niewidoczne na zewnątrz,

- zanotuj lub sfotografuj marki i typy (numery identyfikacyjne) posiadanych urządzeń, ich cechy charakterystyczne,

- spowoduj, aby światło na klatce schodowej oświetlało stojącą pod Twoimi drzwiami osobę,

- zwracaj uwagę na przebywających na klatkach schodowych i w pobliżu domu ludzi. Zainteresuj się nimi, zapytaj, kogo szukają,

- współdziałaj zawsze z sąsiadami, zwracaj uwagę także na ich mieszkania, a podczas ich nieobecności interesuj się ludźmi stojącymi pod ich drzwiami,

- nie rozgłaszań tego, że mieszkasz sam(a),

- trzymaj psa w mieszkaniu, on też może Ci pomóc,

- opuszczając na dłużej mieszkanie nie zostawiaj widocznych oznak swej nieobecności, poproś sąsiada by podlewał kwiaty, otwierał okna, opróżniał skrzynkę z korespondencji, wieczorem włączal na krótki okres światło.

PAMIĘTAJ!

Najlepszym zabezpieczeniem domu lub mieszkania jest życzliwy sąsiad. Dobrze znający się i zorganizowani sąsiedzi mogą skutecznie przeciwstawić się włamaniom i kradzieżom. Porozmawiaj z Twoim sąsiadem o bezpieczeństwie w Waszym miejscu zamieszkania, ustalcie jak zachować „sąsiedzką czujność”. Jeżeli zobaczysz nieznajomego, próbującego otwierać drzwi u sąsiada, a wiesz, że nie ma go w domu - dzwoń do Policji. Dzisiaj pomożesz Ty - jutro pomogą Tobie!

Autor: **sierż. Renata Soból**

REKLAMA

2022/23

BAL SYLWESTROWY

w XV-wiecznym Zamku

W PROGRAMIE:

- o godz. 20:00 uroczyste otwarcie balu i powitanie gości,
- sylwestrowe menu ze specjalami kuchni staropolskiej,
- efektowny pokaz gotowania na żywo w wykonaniu Szefa Kuchni,
- wspólne powitanie Nowego Roku toastem- kieliszkiem szampana,
- zabawa taneczna z zespołem muzycznym

CENA- 395 zł/ od osoby

Informacje dodatkowe:
-promocyjne ceny za noclegi w Zamku*** 290 zł/ za pokój 2-os. ze śniadaniem za dobę
-PARKING- opłata w/g parkometru

Rezerwację przyjmuje oraz dodatkowych informacji udziela
Dział Marketingu i Sprzedaży, pod numerami telefonu: 728 224 498, 728 224 765, 503 025 987
w godzinach 8.00- 16.00 od poniedziałku do piątku.
e-mail: marketing@zamekpultusk.pl, www.zamekpultusk.pl

Hotel zastrzega sobie prawo do odwołania imprezy w przypadku niewielkiej frekwencji.



Polski naukowiec Sławosz Uznański został wybrany przez Europejską Agencję Kosmiczną do Rezerwy Astronautów ESA.

Oprócz 11 rezerwowych ESA wyłoniła też sześciu astronautów korpusu podstawowego. Ich nazwiska ogłoszono w środę w Paryżu

Kontrakty ESA otrzyma 6 astronautów korpusu podstawowego - w tym jeden z niepełnosprawnością - i 11 rezerwowych. Według informacji przekazanej przez Polską Agencję Kosmiczną POLSA ci pierwsi mają praktycznie zagwarantowane loty na Międzynarodową Stację Kosmiczną (ISS), a może nawet na którąś z misji księżycowych NASA realizowanych z udziałem ESA. Rezerwowi w każdej chwili mogą do nich dołączyć i rozpocząć intensywne szkolenie, jeśli ESA rozszerzy programy załogowe, w szczególności wykorzystanie ISS - przekazała w informacji prasowej POLSA.

Wyniki naboru na astronautki i astronautów ESA zostały ogłoszone w środę w Grand Palais Éphémère w Paryżu, podczas ostatniego dnia posiedzenia Rady ESA na szczepku ministrów. Grupę astronautów przedstawił dyrektor generalny ESA Josef Aschbacher.

Sławosz Uznański pokonał ponad 22 tysiące kandydatów z całej Europy w trwających półtora roku eliminacjach ESA. Kandydaci przechodzili różnorodne testy wiedzy o kosmosie i technologiach kosmicznych, inteligencji i sprawności obliczeniowej, umiejętności rozwiązywania

Polski naukowiec wybrany przez ESA do rezerwy astronautów



Sławosz Uznański

Fot. Tomek Gola. Źródło: POLSA

złożonych, nietypowych problemów pod presją czasu, odporności psychicznej i zachowania zimnej krwi w warunkach stresu. Poddani byli szczegółowym badaniom medycznym i przeszli szereg rozmów kwalifikacyjnych.

„Moja praca w CERN nie zmienia się po nominacji do Rezerwy Astronautów ESA. Nadal będę projektował systemy, które projektowałem” - powiedział PAP Uznański podczas konferencji online, zorganizowanej przez POLSE. - „Jako astronauta rezerwowi będę miał szkolenie do 20 dni zakontraktowanych w Europejskiej Agencji Kosmicznej. Będę przechodził badania medyczne, jak również pewną małą część szkolenia.

Cała reszta jest zupełnie otwarta. Jeżeli byłaby taka potrzeba - my jako Polska znaleźlibyśmy wspólnie z ESA misję, która odpowiadałaby mojemu doświadczeniu, mógłbym dołączyć do astronautów ESA, którzy będą szkoleni od 1 kwietnia, po to żeby polecieć i wykonać swoją misję w kosmosie.

Dodatkową przewagę Polakowi dało doświadczenie nabyte w Europejskiej Organizacji Badań Jądrowych (CERN) w Genewie, gdzie pracuje jako operator Wielkiego Zderzacza Hadronów LHC. Jest to urządzenie równie złożone i zaawansowane technologicznie, jak Stacja Kosmiczna. Dr Uznański zajmuje się też projektowaniem elektroniki odpornej na

promieniowanie, a właśnie taka musi być stosowana w kosmosie. Doktorat z elektroniki i umiejętność prowadzenia badań naukowych to kolejne jego atuty przydatne na Stacji Kosmicznej. Jego hobby - chodzenie po Himalajach - to zaś najlepszy sposób na trening odporności na stres i trudne warunki.

„To z pewnością jeden z najważniejszych dni w moim życiu, ale też wyjątkowy moment dla polskiej nauki i polskiego udziału w eksploracji kosmosu - docenienie naszych osiągnięć i podkreślenie potencjału. Jako Polak jestem dumy, że będę reprezentował nasz kraj przy realizacji wspólnego, europejskiego programu kosmicznego. Nasz udział w nim już jest istotny. Jestem przekonany, że będzie znacząco większy” - skomentował wybrany na astronautę Uznański.

Prezes Polskiej Agencji Kosmicznej POLSA prof. Grzegorz Wrochna podczas konferencji prasowej online zadeklarował, że Polska Agencja Kosmiczna „będzie bardzo intensywnie pracowała nad tym, żeby powstał pomysł misji, w której nasz astronauta byłby niezbędny”. „Żebyśmy opracowali takie eksperymenty i zadania, które moglibyśmy zaproponować Europejskiej Agencji Kosmicznej - żeby nasz astronauta mógł na stację międzynarodową polecieć i te eksperymenty przeprowadzać” - mówił.

Uznański pochodzi z Łodzi, gdzie w 2008 r. ukończył z wyróżnieniem Politechnikę Łódzką, uzyskując tytuł magistra inżyniera. Również w tym

samym roku otrzymał tytuł magistra inżyniera na Uniwersytecie Nantes (Francja) i tytuł inżyniera na Politechnice w Nantes (Francja). W 2011 r. obronił z wyróżnieniem doktorat na Uniwersytecie Aix-Marseille (Francja).

Jest on autorem książki na temat efektów promieniowania w układach elektronicznych i współautorem ponad 50 artykułów w czasopiśmie i na konferencjach naukowych. Jego zainteresowania zawsze były ściśle związane z przemysłem kosmicznym. Prowadził wykłady dot. projektowania systemów kosmicznych na międzynarodowych szkołach inżynierskich (SERESSA 2014 r., 2021 r.), organizował warsztaty pomiędzy CERN i NASA oraz dla sektora prywatnego. Był recenzentem wielu projektów satelitów komercyjnych, jak np. satelity firmy ICEYE oraz projektów związanych z polskim sektorem kosmicznym, takich jak PW-SAT2, HyperSat i EagleEye.

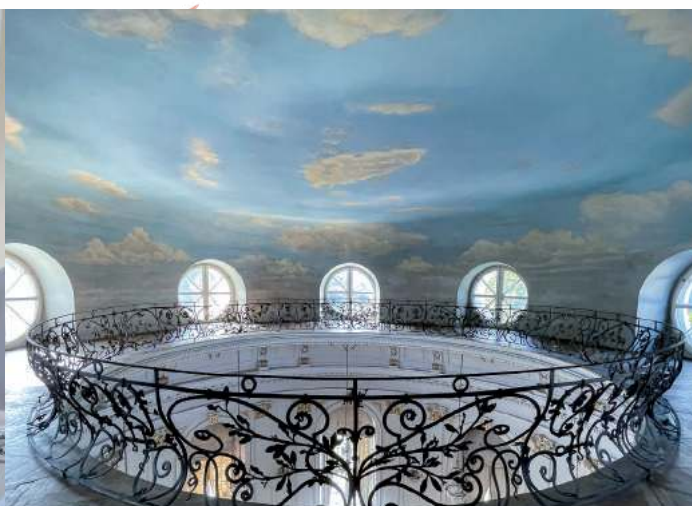
„Jest to ogromny sukces naszego astronauty, ale także wyróżnienie Polski. Nasz rozwój i postęp cywilizacyjny, jaki nastąpił w ostatnich dziesięcioleciach, został zauważony i doceniony przez partnerów europejskich. W czasie spotkań ESA usłyszałem wiele ciepłych słów o naszych firmach i naukowcach, którzy odgrywają coraz większą rolę w programach ESA. Mam nadzieję, że wybór Polaka do rezerwy astronautów będzie zarazem najlepszym bodźcem, do dalszego rozwoju sektora kosmicznego w Polsce jako sygnał, że rozwój kraju odbywa się poprzez inwestycje w najnowocześniejsze technologie - w tym te kosmiczne” - zaznaczył Grzegorz Wrochna, prezes Polskiej Agencji Kosmicznej, cytowany w informacji przesłanej PAP.

Poprzednią rekrutację ESA prowadziła w 2009 roku. Dzięki obecnej - ogłoszonej w 2021 roku - ESA chciała „odmłodzić, zróżnicować i zdecydowanie poszerzyć” kilkuosobowy zespół astronautów. Wśród ok. 23 tys. kandydatów z Polski w rekrutacji wzięło udział 549 osób.

Dyrektor generalny ESA Josef Aschbacher poinformował też w środę dziennikarzy, że ESA otrzyma od 22 państw członkowskich 16,9 mld euro - przekazał Reuters. Zostaną one przeznaczone na różne projekty - od eksploracji Marsa, po badania klimatu, w latach 2023-25. Wcześniej agencja zwróciła się o wyasygnowanie 18,5 miliarda euro, które mogłyby posłużyć do sfinansowania lotów rakiet, satelitów i europejskiego udziału w badaniach planetarnych. We wcześniejszym, analogicznym okresie kwota na te cele wynosiła 14,5 mld euro. „To daje Europie polityczne, naukowe i finansowe środki na wzmocnienie jej suwerenności w przestrzeni kosmicznej pomiędzy USA a Chinami” - skomentował francuski minister finansów Bruno Le Maire po ogłoszeniu budżetu.

Rada ESA na szczepku ministerialnym odbyła się w Paryżu w dniach 22 i 23 listopada. Uczestniczyli w niej przedstawiciele państw członkowskich ESA, kraje stowarzyszone i współpracujące. W trakcie obrad dyskutowane były kierunki działań ESA na przyszłe lata mające zapewnić Europie wzmocnienie jej pozycji w podboju kosmosu, a także kwestie budżetowe.

(PAP) Nauka w Polsce
Anna Ślaziak,
Urszula Kaczorowska



Królewski Ślub W Pałacu



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



17.11.2022. Prezentacja reliktu drewniano-ziemnego wału skrzyniowego z połowy XIV wieku w Piwnicy Studziennej Zamku Królewskiego w Warszawie. Prezentowane skrzynie, zrekonstruowane z oryginalnych dębowych bali, stanowiły element umocnień okalających murowaną wieżę (dzisiejszą Wieżę Grodzką) i inne zabudowania warszawskiego grodu książąt mazowieckich. PAP/Paweł Supernak 17.11.2022. Prezentacja reliktu drewniano-ziemnego wału skrzyniowego z połowy XIV wieku w Piwnicy Studziennej Zamku Królewskiego w Warszawie. Prezentowane skrzynie, zrekonstruowane z oryginalnych dębowych bali, stanowiły element umocnień okalających murowaną wieżę (dzisiejszą Wieżę Grodzką) i inne zabudowania warszawskiego grodu książąt mazowieckich.

PAP/Paweł Supernak

Znaleziska archeologiczne z XIV w. na nowej wystawie stałej na Zamku Królewskim w Warszawie

Od listopada na Zamku Królewskim w Warszawie można zwiedzać nową wystawę stałą. W Sali Studziennej muzeum udostępniono, poddane uprzednio wieloletniej konserwacji i badaniom ekspertów, relikty w postaci dębowych bali, stanowiących element drewniano-ziemnego wału z XIV wieku

Zwiedzającym udostępniono drewniane skrzynie zrekonstruowane z oryginalnych dębowych bali, które niegdyś stanowiły element umocnień

wokół drewnianej wieży – dzisiejszej Wieży Grodzkiej – i innych zabudowań warszawskiego grodu książąt mazowieckich.

Relikty, których wiek eksperci szacują na około 700 lat, to znalezisko odkryte podczas badań archeologicznych prowadzonych w latach 2004-2007 na dziedzińcu pałacu Pod Blachą. Zanim jednak mogły trafić na wystawę, musiały zostać poddane trwającym 8 lat kąpielom konserwującym. Prace te wykonano w Muzeum w Biskupinie.

„Zabieg miał na celu wyeliminowanie z drewna wody i zastąpienia jej substancjami chemicznymi, które zapobiegają procesom niszczenia”

– powiedziała PAP Agnieszka Bocheńska, kierownik sekcji archeologii Zamku Królewskiego.

Jak wyjaśnia Bocheńska, eksperci dendrologów pozwolili ustalić wiek odnalezionych fragmentów wału. „Drewno było w bardzo dobrym stanie, dlatego mogliśmy pobrać do badań wiele próbek. Dzięki temu określono, że drzewo, z którego pochodzi, zostało ścięte w 1351 lub 1352 roku. Zakładamy, że bale wykorzystano do budowy niedługo później” – mówi.

Jak dodaje, by umożliwić zwiedzającym wyobrażenie sobie, jak wyglądał wał ochronny zbudowany częściowo z odnalezionych dziś bali

drewna, ekspozycję uzupełniono o infografiki z wizualną rekonstrukcją XIV-wiecznej zabudowy warszawskiego grodu książąt mazowieckich. Na podście gabloty z eksponatami zamieszczono również fotografie zrobione podczas prac archeologicznych.

„Znaleziska z XIV wieku wiążą się z początkami Zamku Królewskiego w Warszawie. Cieszymy się, że dzięki coraz nowocześniejszym technologiom możemy udostępnić zwiedzającym oryginalne i namacalne ślady historii, które pobudzają wyobraźnię” – dodaje Bocheńska.

Ekspozycję przygotowała Sekcja Archeologiczna Zamku Królewskiego w Warszawie. Infografiki: Zuzanna Łąpieś, Wydział Wzornictwa Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie. (PAP) Nauka w Polsce



NASZE WILKOWYJE

Ślad głupoty

Jak wiadomo pesymista, to dobrze poinformowany optymistą. No ale problem w tym, że dookoła zatrzęsienie źle poinformowanych pesymistów. Chodzą tacy, opowiadają bzdury i wieszczą koniec świata – oczywiście jeśli nie będzie tak jak chcą. Ja rozumiem, że jak taki za dużo wie, to optymistą być nie może, ale czemu pesymistami są idioci, którzy nic nie wiedzą? I jeszcze każą się nazywać krynicą mądrości i wzorem cnót wszelakich?

Rozgadał się nam Japycz dzisiaj kompletnie nie prowokowany. Zazwyczaj któryś z nas musi coś palnąć, żeby tak się rozjuszył, ale tym razem sam z siebie. Pytali my o co chodzi, ale tylko ręką machał zirytowany. Hadziuk mówi, że widać Michałowa w złym humorze wstała, to i Japycz czegoś zły. Ale Japycz mówi, że Michałowa co rano wstaje radosna jak skowronek i dopiero rzeczywistość sprawia, że skrzeczy.

Solejuk mówi, że to musi być o politykę poszło, bo polityka ostatnio taka, że wszyscy źli nie wiadomo o co. Japycz protestuje, że w polityce, to dokładnie wiadomo o co wszyscy źli – o władzę. Jedni żeby nie stracić, drudzy, żeby zdobyć. No to ja mówię, że jak nie chodzi o politykę i nie o miłość, to nie ma się czym martwić. Na to Japycz mówi, że jeszcze się można o świat martwić.

To już zupełnie głupie jest, bo można się martwić o to, co świat nam robi przy każdej okazji i bez okazji, ale martwić o świat, to już zupełnie bez sensu. Bo niby co my możemy zrobić światu? On se jest, był i będzie, aż do skończenia świata, a my na nim na chwilę, tylko filozofowie się spierają po co. Ale nic nie powiedziałem, bo szacunek do Japycza mam. I może by sprawa przyschła i humor wrócił, gdyby Solejuk, co go filozofowanie żony uczyniło ciekawskim nie zapytał: A co z tym światem jest nie tak?

Japycz tylko westchnął i zaczął zaginać i rozginać paluchy, czegoś strasznie ponury. Po dłuższej chwili mówi: Tych podstawowych problemów świata jest dziewięć, a na pomniejsze czasu nie starczy. Zrobiło się poważnie jak w kościele. Ale tylko na chwilę, bo Japycz powiedział, że dziś jemu nie o świat chodzi, a o ludzką głupotę. Też wymyślił. No wiadomo. Po ulewie jest błoto, a po ludziach głupota. Gdyby tak zamiast śladu węglowego badali ślad głupoty, to by dopiero było. Nawet mnie to zaciekawiło. Jakby atlas taki by zrobili, który kraj największy ślad głupoty zostawia, to bym kupił. A najlepiej jeszcze, żeby on był historyczny, bo to mega ciekawe, czy kraj z głupoty upaść może i czy jest taki poziom, przy którym można powiedzieć: dobra, to już długo nie potrwa. Bo czyta sobie człowiek, co się w tej Rosji wyprawia i chciałby wiedzieć, ile jeszcze. Ale z drugiej strony może są kraje, na głupotę szczególnie pojemne i odporne, kto go tam wie. Zdaje się, nikt tego nie badał, więc nie wiadomo. My zresztą swoje za uszami mamy, a przyszłość u nas jak mówią w rządowych mediach – świetlana, więc może to tak jest, że głupota to jakiś rodzaj paliwa jest, co się w złożach po świecie rozkłada i tylko o to się rozchodzi, żeby się nie dokopać za szybko i za głęboko.

Tak się o tym atlasie rozmarzyłem, że w ogóle nie słyszałem, co mówił. A jak oprzytomniałem, to Japycz akurat kończył. A że to nieprzyjemna rzecz jest – powiada – to nie będę o tym dwa razy mówił i nigdy więcej mnie o to nie pytajcie.

Masz babo placek. Przecie się nie przyznam, że nie słuchałem. Może za jakiś czas, jak zapomni, bo swoje lata przecież ma i sam powtarza, że pamięć już nie ta co kiedyś, uda się do tematu wrócić. I jeszcze o te dziewięć podstawowych problemów świata dopytać. Tylko najpierw muszę wymyślić sposób jak to zrobić, żeby Japycz omawiał nie więcej niż jeden miesięcznie. Bo człowiek swoją wyporność ma i lepiej nie sprawdzać, gdzie biegnie granica między głupotą a szaleństwem.

Pietrek

Co wiemy o saszetkach nikotynowych?

Palacze, którzy jeszcze nie zdecydowali się na porzucenie nałogu, ale poszukują mniej szkodliwych dla zdrowia alternatyw dla tradycyjnych papierosów, mają do dyspozycji kilka alternatyw, które mogą być odpowiedziami na ich potrzeby. Jedną z nich, relatywnie nową na naszym rynku, są saszetki z nikotyną.

Pojawiły się na naszym rynku mniej więcej dwa lata temu, a wśród nich na przykład VELO. Wcześniej tego rodzaju doustne produkty z nikotyną nie były u nas szeroko rozpoznawalne. Z wyjazdów do Skandynawii mogliśmy kojarzyć popularny tam snus, czyli stosowany doustnie tytoń. Saszetki z nikotyną od snusu różnią się jednak zasadniczo: nie ma w nich tytoniu.

Saszetki nikotynowe: co trzeba o nich wiedzieć?

Najważniejszą kwestią dla osób, które chcą się dowiedzieć czegoś więcej na ich temat jest fakt, że zawarta w nich nikotyna jest bardzo podobna do tej, jaką stosuje się w gumach czy plastrach nikotynowych. Aby ocenić szkodliwość tego i innych produktów zawierających nikotynę, specjaliści posługują się tzw. skalą obniżania ryzyka (tzw. „risk continuum”). Za jej pomocą można przedstawić poziom ekspozycji użytkownika danej substancji na toksyny.

Zgodnie z tą klasyfikacją, najmniej szkodliwe są profukty należące do grupy NRT, czyli nikotynowej terapii zastępczej. Następne w kolejności „modern oral products”, czyli produkty doustne, do których należą saszetki. Na kolejnych poziomach skali plasują się e-papierosy i podgrzewacze tytoniu.

– Niewątpliwie mamy do czynienia z najmniej szkodliwym dla palaczy alternatywnym produktem dostarczającym nikotynę – mówi Profesor Andrzej Sobczak ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach, który od wielu lat zajmuje się alternatywnymi metodami dostarczania nikotyny do organizmu.

Kiedy potrzeba dyskrecji

Dla użytkowników saszetek ważny może być fakt, że w przeciwieństwie do e-papierosów czy podgrzewaczy tytoniu, podczas ich używania nie wydzielają żadnego aerozolu z zapachem. Saszetki mogą więc być opcją dla tych, którzy cenią dyskrecję. Można ich używać w środkach



kommunikacji czy miejscach publicznych, takich jak środki transportu, a nawet biblioteka czy biuro.

Jak wygląda korzystanie z saszetek? Niewielki woreczek umieszczamy pomiędzy górną wargą a dziąsłem. Nikotyna zaczyna uwalniać się pod wpływem ciepła i wilgoci wprost do organizmu. Wyrzut nikotyny następuje natychmiast, dzięki czemu palacz może liczyć na zaspokojenie głodu nikotynowego, nie narażając się jednocześnie na skutki palenia.



Kilka tygodni temu pisaliśmy o inwestycjach realizowanych na terenie szkoły w Gołądkowie – boisko, dworek, farma fotowoltaiczna, jednym słowem – wielki plac budowy. To jednak nie przeszkadza w jednoczesnym prowadzeniu ambitnych przedsięwzięć edukacyjnych i współpracy z lokalną społecznością. Dziś będzie o tym.

Wydarzeniem, o którym wieści rozeszły się szerokim echem po okolicy była wizyta pierwszej damy - Agaty Kornhauser-Duda. Pani prezydentowa przybyła w gościnne progi gołądkowskiej szkoły, aby zainaugurować projekt „Cyfrowe Koła Gospodyń Wiejskich”. Zadaniem projektu jest wsparcie działalności Kół Gospodyń Wiejskich i przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu. Inicjatywa realizowana jest przez „Edukację Bez Barier – Fundację Na Rzecz Rozwoju Edukacji w Polsce” we współpracy z Centrum Projektów Polska Cyfrowa. Objęta została patronatem honorowym Wiceprezesa Rady Ministrów, Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi Henryka Kowalczyka, który towarzyszył pierwszej damie podczas inauguracji projektu. Małżonka Prezydenta w towarzystwie Wicepremiera Henryka Kowalczyka i ministra Janusza Cieszyńskiego

Dzieje się w ZSCKR w Gołądkowie

rozmawiała z członkiniami Kół o ich organizacjach, działalności na rzecz lokalnej społeczności i podtrzymywaniu tradycji, a z paniami, które już odbyły pierwsze spotkania z trenerami w ramach projektu, o ich spostrzeżeniach, potrzebach i oczekiwaniach względem kursu. Mówiono o inwestycjach na rzecz mieszkańców, działalności charytatywnej i międzypokoleniowej współpracy. Bycie gospodarzem takiego wydarzenia, to niewątpliwe wyróżnienie i zaszczyt dla Zespołu Szkół w Gołądkowie.

Dzień wizyty pierwszej damy był w szkole również dniem otwarcia pracowni sztucznej inteligencji, która powstała dzięki współpracy z firmą INTEL i realizacji pilotażowego projektu Intel® AI For Future Workforce. Symbolicznego przecięcia wstęgi dokonali: Wiceprezes Rady Ministrów, Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi Anna Gembicka, Dyrektor Departamentu Oświaty i Polityki Społecznej w MRiRW Anna Radeczka, Prezes firmy Intel Polska Bartosz Ciepluch oraz zarządzająca ZSCKR w Gołądkowie Ewa Leszczyńska. Sztuczna inteligencja ma potężny potencjał, aby wywrzeć głęboki wpływ na modernizację rolnictwa. Celem programu, w którym uczestniczą uczniowie Zespołu Szkół w Gołądkowie, jest wyposażenie młodych ludzi w niezbędne do tego umiejętności cyfrowe i przygotowanie ich na zastosowanie AI w rolnictwie.

Stawiając na nowoczesność i zmierzając w kierunku rolnictwa 5.0 (robotyzacja), szkoła jednocześnie nie zapomina o tradycjach, z którymi jest tak mocno związana. Gołądkowskie



izby pamięci po raz kolejny gościli przedszkolaków podążających ścieżką edukacyjną „Ocalić od zapomnienia”. Przedsięwzięcie to już od kilku lat cieszy się niesłabnącym zainteresowaniem ze strony uczniów przedszkoli i szkół podstawowych, dlatego na stałe wpisało się w kalendarz roku szkolnego.

Za to nowością był (również zrealizowany w listopadzie) I Szkolny Konkurs Orki o Puchar Dyrektora ZSCKR w Gołądkowie.

Przedsięwzięcie, zainicjowane przez nauczycieli zawodu technik mechanizacji rolnictwa i agrotechniki, okazało się strzałem w dziesiątkę. Po eliminacjach, polegających na rozwiązywaniu testu, do etapu praktycznego zakwalifikowało się 5 zawodników. Zadanie konkursowe polegało na wykonaniu orki zagonowej w skład, na wyznaczonym poletku, w określonym czasie, agregatem złożonym z ciągnika i pług zagonowy. Zwycięzca, którym okazał się uczeń klasy

IV Technikum – Piotr Florczyk, będzie reprezentował szkołę podczas Ogólnopolskiego Konkursu Orki Szkół Rolniczych.

Na stronie szkoły możemy przeczytać jeszcze o wielu bardzo ciekawych inicjatywach skierowanych do uczniów – wyjazdy edukacyjne, olimpiady, szkolenia. Młodzi ludzie mają przeróżne możliwości rozwijania się i doskonalenia zawodowego, obojętne, czy tylko umieli i chcieli czerpać z tego pełnymi garściami.



5 mitów, w które wierzą palacze

Trudno uwierzyć, że po tylu latach zniechęcania Polaków do palenia, których symbolem stał się plakat „papierosy są do d...”, po papierosa wciąż sięga codziennie 8 milionów z nas. Na opary papierosowego dymu narażonych jest kolejnych 14 milionów biernych palaczy, w tym 3 miliony dzieci. Co piąty palacz w Polsce przyznaje się do palenia papierosów w obecności najmłodszych. W listopadzie obchodzimy Światowy Dzień Rzucania Palenia. Z tej okazji prezentujemy 5 popularnych mitów, w które wierzą palacze.

Mit: palenie papierosów uspokaja. To jedno z bardziej szkodliwych przekonań, bo podkreśla stosunkowo niewielkie dla organizmu korzyści związane z lepszym samopoczuciem. Wynika ono przyspieszonej produkcji hormonów odpowiedzialnych za odczuwanie przyjemności przez ośrodek nagrody w mózgu. Mówienie o papierosach jako metodzie na walkę ze stresem i gorszym samopoczuciem jest próbą usprawiedliwienia nałogu i odwróceniem uwagi od szkodliwych konsekwencji palenia!

Fakt: palenie papierosów podnosi ciśnienie krwi, wywołuje pobudzenie, może wiązać się odczuwaniem niepokoju, a nawet prowadzić do zaburzeń lękowych. Odczuwany przez palacza spokój po zapaleniu papierosa jest tylko pozorny i wiąże się z zaspokojeniem tzw. głodu nikotynowego. Palenie papierosów nie ma żadnego korzystnego wpływu na zdrowie palacza. Przeciwnie, papierosy podwyższają znacząco ryzyko zgonu z powodu chorób serca i naczyń, płuc czy nowotworu. Wystarczy przypomnieć, że co piąty zgon w naszym kraju wywołany jest właśnie paleniem papierosów.

Mit: To nikotyna zabija palaczy. Wielu palaczy widzi w nikotynie sprawcę największego zła i przypisuje jej winę za tragiczne konsekwencje ich nałogu. Palacze uznają nikotynę za główny powód, przez który chorują i umierają, np. z powodu nowotworów takich, jak rak płuca.

Fakt: Nikotyna uzależnia, ale nie zabija. Palacze błędnie przypisują tragiczne skutki palenia papierosów samej nikotynie. Palą, ponieważ są uzależnieni od nikotyny, ale zabija ich dym oraz substancje smoliste. Choc w skład

typowego papierosa wchodzi ponad 600 substancji chemicznych, to podczas jego palenia powstaje ich aż 7 tysięcy, a około 100 działa trująco na organizm, w większości powodując choroby nowotworowe. To właśnie wdychanie toksycznego dymu papierosowego zabija palaczy i sprawia, że chorują. Nikotyna, według międzynarodowych i europejskich organizacji zdrowia publicznego, nie powoduje raka. Dlatego stosuje się ją w plastrach, gumach, tabletkach czy sprayach, które palacze walczący z nałogiem mogą kupić w aptece, bez recepty, żeby zapomnieć o papierosie.

Mit: Biernie palenie nie szkodzi. Ten mit jest najbardziej szkodliwy dla otoczenia palaczy, którzy od lat powtarzają, że palenie szkodzi tylko im, a nie innym: „To moje zdrowie i sam mogę o tym decydować, bo jestem dorosły. Mam prawo do puszczenia sobie dymka, tak jak osoba, która lubi alkohol, ma prawo do lampki wina, a ktoś, kto lubi zjeść niezdrowo, ma prawo kupić sobie tłustą golonkę”. Kto z nas nie słyszał takiego tłumaczenia i próby obrony nałogu pod płaszczykiem walki o osobistą wolność?

Fakt: Palenie papierosów szkodzi osobom w otoczeniu palacza w ogromnym stopniu! Bliscy czy znajomi palacza muszą wdychać nie tylko tzw. główny strumień dymu papierosowego. Dodatkowo są narażeni na tzw. strumień boczny – czyli dym z rozżarzonej, tłącej się końcówki papierosa. A ten jest jeszcze groźniejszy dla zdrowia. Co nam grozi, gdy biernie wdychamy dym? Do naszych płuc trafia toksyczna mieszanina smoły, radioaktywnego polonu, niklu, cyjanowodoru, amoniaku, czy DDT – składnika trutki na szczury. Na „dokładkę”: tlenek

węgla (czad), który nie bez powodu nazywany przez lekarzy i strażaków „cichym zabójcą”. W strumieniu bocznym stężenie czadu jest szczególnie wysokie.

Mit: Papierosy szkodzą tak samo, co e-papierosy lub inne alternatywy do palenia. To z kolei mit, którym posługują się nie tyle sami palacze, co wielu przeciwników dymka, którzy chcą walczyć ze szkodliwym nałogiem często wrzucają do jednego worka papierosy, e-papierosy, podgrzewacze tytoniu czy woreczki z nikotyną – nie widząc między nimi żadnej różnicy. Tę różnicę widzą jednak badacze, naukowcy i politycy.

Fakt: E-papierosy, podgrzewacze tytoniu czy woreczki nikotynowe nie wydzielają dymu papierosowego, przez co w niektórych krajach uznawane są za mniej szkodliwe od papierosów. Naukowcy już od ponad 50 lat gromadzą dowody na tragiczne skutki palenia papierosów i wdychania ich dymu. Równolegle naukowcy badają dziś tzw. bezdymne wyroby nikotynowe. Stan wiedzy naukowej na ich temat na dziś jest taki, że e-papierosy (tzw. wejping), podgrzewacze tytoniu (tzw. iqosy, czytaj: ajkosy) oraz saszetki (woreczki) z nikotyną – są mniej toksyczne i mniej szkodliwe dla organizmu palacza niż papierosy. Dzieje się tak, ponieważ w żadnym z nich nie zachodzi proces spalania tytoniu, przez co nie ma dymu i wielu trujących związków. Niektóre z tych badań wskazują na to, że palacze zamieniający papierosy którymś z takich wyrobów, mogą zmniejszyć ryzyko dla swojego zdrowia w porównaniu z dalszym paleniem – ale i tak najlepsze rezultaty daje po prostu rzucenie nałogu!



Mit: Żeby rzucić palenie – wystarczy silna wola! To mit polegający na próbie budowania fałszywej pewności siebie wśród palaczy i bagatelizowaniu uzależniającej siły tego nałogu. Palacze lubią powtarzać, że są w stanie w każdej chwili zerwać z nałogiem. Tylko czekają na odpowiedni moment.

Fakt: Uzależnienie od palenia papierosów jest chorobą i podobnie jak inne uzależnienia ma charakter przewlekły i nawracający. Ten nałóg ma co najmniej dwa wymiary. Pierwszy to uzależnienie od nikotyny. Drugi wymiar ma charakter społeczny. To pewien rytuał palenia: trzymanie papierosa w dłoni, wydychanie dymu i aspekt towarzyski, jaki niesie ze sobą palenie. Palacze nie mogą liczyć na specjalną pomoc w wychodzeniu z nałogu. Straszy się ich skutkami palenia, ale brakuje wsparcia medycznego. Przykładowo – żaden z leków na rzucanie palenia nie jest refundowany przez NFZ. W całym kraju mamy tylko kilka poradni rzucania palenia, ale z ich usług korzysta rocznie około 800 z ok. 8000000 palących.



**HOTEL BUTIKOWY
PAŁAC W JABŁONIE**

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

**Wyjątkowa lokalizacja w otoczeniu 18-wiecznego
Pałacu i parku krajobrazowego**

Eleganckie pokoje ze smacznymi śniadaniami

Bezpłatny parking

Rezerwacje:

www.booking.com

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

Pałac w Jabłonie

ul. Modlińska 105, 05-110 Jabłonna

Odporność całej rodziny

W zdrowym ciele – zdrowy duch! A do tego bardziej odporny. Wzmacnianie układu immunologicznego należy zacząć od prawidłowego odżywiania, czyli urozmaiconej diety. Odpowiednie ilości białka, tłuszczu oraz witamin, wzbogacone o codzienną aktywność fizyczną, to podstawa

– Budowanie i wzmacnianie odporności nie musi być trudne. Wystarczy wiedzieć, czego nasz organizm potrzebuje i w jakich produktach o danej porze roku to znajdziemy. Oczywiście najlepiej jest korzystać z naturalnego źródła witamin i innych substancji odżywczych, bo są łatwiej przyswajalne. Jesienią i zimą stawiamy na jabłka, gruszki czy cytrusy, warzywa korzeniowe, kapusty i kiszonki (które są bogatym źródłem bakterii fermentacji mlekowej i wspierają mikrobiotę jelitową). Można też wykorzystać mrożone owoce i warzywa, gdyż w czasie mrożenia tracą najmniej wartościowych składników, w porównaniu z innymi sposobami utrwalania żywności. Korzystajmy z tego! W sklepie www.barbora.pl codziennie dostępne są świeże produkty, a sezonowo często są objęte dodatkowymi rabatami – diety, specjalista ds. żywienia, współpracujący z marką Barbora.

Białko

Wzmacnianie odporności nie jest możliwe, jeśli nie dostarczymy białka – budulca mięśni, hormonów czy ciał odpornościowych (np. immunoglobulin, białek ostrej fazy, komórek układu odpornościowego). Najlepszymi źródłami białek w diecie są: chude mięso (zwłaszcza drobiowe), chude przetwory mięsne z dobrym składem (np. szynka, kielbasa drobiowa,



parówki z szynki z minimum 90% mięsa), produkty mleczne (ale nie takie z 0% tłuszczu!) – jogurt naturalny, kefir, maślanka, mleko krowie 1,5%, mleko kozie 1,5%, ser twarogowy, także jaja od kur z wolnego wybiegu („0”), dodatkowo nasiona roślin strączkowych (ciecierzyca, soczewica, fasola) oraz ryby i owoce morza (łosoś, pstrąg, śledź, dorsz, krewetki).

Tłuszcz – nie należy go eliminować

Bez tłuszczu skóra i błony śluzowe nie działają prawidłowo, a to one są pierwszą barierą ochronną przed drobnoustrojami. Ważne, aby w diecie znalazły się ryby (śledzie, łosoś, dorsz, makrela), dobre jakościowo tłuszcze roślinne – oliwa i olej rzepakowy oraz orzechy (włoskie,

laskowe, nerkowce, migdały) i pestki (dyni i słonecznika). W tych produktach znajdziemy niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT), w tym omega-3 oraz cynk i selen, które są potrzebne do prawidłowej pracy układu odpornościowego.

Nie ma odporności bez witaminy D

W okresie od maja do września, korzystając z kąpiei słonecznej i spełniając określone warunki, sami możemy ją wytwarzać. Jednak jesienią i zimą pozostaje nam suplementacja. Zazwyczaj poleca się 800–2000 j.m. dziennie, ale najlepiej skonsultować optymalną dawkę z lekarzem lub dietetykiem, który dobierze ją

pod kątem np. stanu zdrowia, wieku i masy ciała. Należy zwrócić uwagę, aby była to witamina D3 pochodzenia zwierzęcego (cholekalcyferol), a nie roślinna witamina D2 (ergokalcyferol). Naturalnie znajdziemy też witaminę D w pożywieniu. Jej źródłem są tłuste ryby (śledzie, łosoś, makrela), jajka, masło i żółty ser. Jednak w ten sposób dostarczamy jedynie około 1/5 potrzebnej ilości.

Warzywa i owoce źródłem witamin i związków bioaktywnych

O tej porze roku najlepiej sprawdzą się pomidory, papryka, kalafior, zielona pietruszka, owoce cytrusowe, a także mrożone truskawki, porzeczki i maliny oraz bogate w witaminę C kiszonki. Nie pomijajmy marchewek, szpinaku czy jarmużu, by dodać do diety beta karotenu, który jest prowitaminą witaminy A. Kapusta, cebula, czosnek, por czy brokuły przemyć do diety silne przeciwutleniacze i inne związki bioaktywne. Wszystkie warzywa i owoce zawierają też błonnik, który dba o prawidłową kondycję jelit, w tym mikrobiotę, która ma duże znaczenie dla odporności.

Woda!

Prawidłowe nawodnienie organizmu wpływa między innymi na kondycję skóry i błon śluzowych, a także metabolizm komórek. By prawidłowo się nawodnić, należy codziennie wypijać 30 ml płynów na każdy kilogram masy ciała, czyli minimum 6-8 szklanek wody. Jeśli ktoś za nią nie przepada, można dodać plasterki cytrusów, świeżą miętę, melisę lub plastry ogórków i bazylię.

Aktywność fizyczna

Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) na aktywność fizyczną powinniśmy poświęcić tygodniowo 150 minut, jeśli intensywność ćwiczeń jest umiarkowana lub 75 minut przy intensywnym treningu. W okresie jesienno-zimowym dobrze jest częściej korzystać ze schodów oraz przesiąść się do komunikacji miejskiej lub przynajmniej parkować auto kilka przecznic od miejsca docelowego. Idealnie byłoby wykonać 10 tysięcy kroków dziennie – tyle rekomenduje wspomniana WHO. A kiedy spadnie śnieg, jako aktywność dla całej rodziny, świetnie sprawdzą się sanki.

Materiał powstał we współpracy marki Barbora z dietetykiem i specjalistą ds. żywienia człowieka – Magdaleną Jarzynką-Jendrzewską, www.dietosfera.pl

Więcej na: www.barbora.pl



KRÓLEWSKIE CHRYCINY W PAŁACU

Eleganckie wnętrza
Wyjątkowa impreza
Wysmienite menu



Rezerwacje:

info@palacjablonna.pan.pl

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

Pałac w Jabłonie

ul. Modlińska 105, 05-110 Jabłonna



PKPCARGO Service

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.*

**piątek****2 grudnia**

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:05 Birma. Aung San Suu Kyi - upadek legendy - film dokumentalny 06:05 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 Kwadran polityczny 08:35 Rancho - serial obyczajowy 09:35 Komisarz Alex - serial kryminalny 10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny 11:25 Kasta - W butik - serial 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:35 Magazyn Rolniczy 12:50 Natura w Jedynce - Europa. Walka o bioróżnorodność	05:00 Na sygnale - serial fabularny 05:30 M jak miłość - serial 06:20 Anna Dymna - spotkajmy się 06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy 07:30 Pytanie na śniadanie 10:35 Panorama 10:45 Pytanie na śniadanie 11:20 Zaczynaj od zdrowia - magazyn 11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Zranione ptaki - serial obyczajowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularny 15:30 Gra na Maksa - serial 15:40 Mundial 2022 - Korea Południowa - Portugalia, 2022 18:20 Va Banque - teleturniej	05:50 Uwaga! - magazyn 06:10 Ukryta prawda - program obyczajowy 07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rynkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:40 Doradca smaku - program kulinarny 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-rynkowy 17:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 19:00 Fakty 19:30 Sport 19:40 Pogoda 19:50 Uwaga! - magazyn	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski i Partnerzy - serial obyczajowy 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 - serial obyczajowy 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda	06:50 Muzyczne poranki 07:05 Informacje kulturalne 07:35 Co dalej? - program publicystyczny 08:10 Kronos - Ogrody - magazyn kulturalno-społeczny 08:55 Arsene Lupin - serial 11:00 Jan Serce - serial 12:20 Republika. Narodziny legendy - film dokumentalny 13:25 Informacje kulturalne 13:50 Film fabularny 15:15 Życie w Cranford 16:25 Res Poloniae - 0 Polsce z oddali - Alvydas Jokubaitis - rozmowa, reż. Piotr Poraj Poleski 17:00 Arsene Lupin - serial 19:00 Wirtuozii V4+ - Między narodowy - talent show 2022 cz. 1, prod. Węgry, 2022 21:15 Wieczór kinomana - Wstęp do filmu - Cena strachu	06:00 Kobra - oddział specjalny 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 10:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny 11:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 12:00 Zaklinaczka duchów 13:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 14:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 16:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 20:00 Komornik	04:50 Szkola 06:45 40 kontra 20 07:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 10:50 Opowieści małżeńskie 11:50 Zagadki losu 12:50 Ten moment 13:55 Rozwód. Walka o wszystko 14:55 Tajemnice miłości 15:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:55 Zagadki losu 17:55 Niebezpieczne związki 18:30 Młodość na zamówienie - program rozrywkowy 19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 20:00 40 kontra 20	06:00 Strażnik Teksasu 08:05 Nasz nowy dom 09:05 Pierwsza miłość 09:55 Kocham. Przepraszam. Dziękuję 10:55 Anatomia głupoty 11:55 Sędzia Judy 13:55 STOP Drogówka 14:55 Galileo 16:00 Policjantki i Policjanci 17:00 Lowcy Skarbów. Kto da więcej 19:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Gwiazdy Kabaretu 22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 00:00 Ostatni rycerz - Bartok wdała królestwem należącym do wielkiego imperium zarządzanego przez skorumpowanego i okrutnego cesarskiego ministra, Geze Motta. Za przeciwstawienie się Mottowi Bartok zostaje upokorzony i ścięty, a jego elitarna wojska - rozproszona. 02:25 Śmierć na 1000 sposobów 03:25 Top 10 - Lista Przebojów
SERIAL KOSTIUMOWY 14:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:15 Gra na Maksa - serial 15:30 Mundial 2022 18:15 Jaka to melodia? 19:00 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 19:40 Mundial 2022 - Kamerun - Brazylia, prod. Szwajcaria, 2022 22:40 Gra na Maksa - serial 22:50 Conan Barbarzyńca - film fantasy, prod. USA, 2011, reż. Marcus Nispel, wyk. Jason Momoa 00:50 Nieznany sprawca - film fabularny, prod. USA 02:40 S. W. A. T. - Jednostka specjalna - serial 03:35 Ratownicy - serial	SERIAL OBYCZAJOWY 18:45 Zranione ptaki - serial obyczajowy 19:30 Gra na Maksa - serial 19:40 Mundial 2022 - Serbia - Szwajcaria, prod. Szwajcaria, 2022 22:20 Hity wszech czasów - magazyn muzyczny 23:25 Kino relaks - Jak ona to robi? - komedia, prod. USA, 2011, reż. Douglas McGrath, wyk. Sarah Jessica Parker, Pierce Brosnan, Greg Kinnear, Christina Hendricks 01:05 Miłość z lodowiska - film obyczajowy 02:40 Kurier - film akcji, prod. USA, 2012, reż. Hany Abu-Assad, wyk. Jeffrey Dean Morgan, Mickey Rourke 04:30 Rodzinka.pl - serial	FILM PRZYGODOWY 20:00 Wielki mur - film przygodowy, USA, Chiny, Australia, Kanada, 2016, reż. Zhang Yimou, wyk. Matt Damon, Tian Jing, Willem Dafoe, Andy Lau, Pedro Pascal 22:15 Dziewczyna w czerwonej pelerynie - film przygodowy, USA, Kanada, 2011, reż. Catherine Hardwicke, wyk. Amanda Seyfried, Gary Oldman, Billy Burke, Shiloh Fernandez, Max Irons, Virginia Madsen, Lukas Haas, Julie Christie 00:20 Kuba Wojewódzki 01:30 Na granicy światów - serial 02:30 Szpital - program obyczajowy	FILM OBYCZAJOWY 20:00 Misz Masz czyli Kogel Mogel 3 Kasia nadal mieszka we wsi Brzózki i walczy z niechcianym zalotnikiem Staszkiem Kolasą. Do Polski wraca niespodziewanie jej syn Marcin i od razu wpada w kłopoty. Chłopak ma pomysł na niecodzienny biznes. W tym czasie w Warszawie w rodzinie Wolańskich wybucha kryzys. 22:10 Ghost Rider 00:45 Indiana Jones i królestwo kryształowej czaszki 03:25 Świat według Kiepskich 04:40 Disco Gramy 05:25 Teledyski	DRAMAT 21:20 Wieczór kinomana - Cena strachu - dramat, prod. Francja, 1953, reż. Georges Clouzot Henri, wyk. Yves Montand, Charles Vanel, Folco Lulli, Peter Van Eyck, Vera Clouzot, William Tubbs, Dario Moreno, Jo Dest 24:00 Informacje kulturalne 00:20 Arcimboldo - prekursor surrealizmu - film dokumentalny, prod. Francja, 2021, reż. Benoit Felici 01:30 Gomorra - serial 02:40 Teraz animacje! - Wspomnienia - film animowany 03:10 Czwartkowy klub filmowy - Harry Angel - thriller 05:15 Teledyski 05:30 Afisz kulturalny ekstra 05:45 Jeszcze więcej kultury	FILM AKCJI 22:00 60 sekund - By uratować brata, legendarny złodziej samochodów musi w tydzień dostarczyć mafii 50 luksusowych aut. 00:15 22 kule 02:35 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 03:35 Zobacz to! Blok powtórkowy: Menu na miarę - program kulinarny 04:15 Z archiwum policji - serial dokumentalny 05:00 Dyżur - serial dokumentalny	KOMEDIA 21:00 Jeszcze dłuższe zaręczyny - film komedia, USA, Japonia, 2012, reż. Nicholas Stoller, wyk. Jason Segel, Emily Blunt, Rhys Ifans, Chris Pratt, Alison Brie, Jacki Weaver, Dakota Johnson 23:35 Taken 2 - film sensacyjny, Francja, Wielka Brytania, USA, Turcja, 2012, reż. Olivier Megaton, wyk. Liam Neeson, Famke Janssen, Maggie Grace, Leland Orser, Jon Gries, D.B. Sweeney, Rade Serbedžija 01:35 Zabójcy królowych piękności 03:40 Druga strona medalu - talk show	TV Trwam 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Ziemia Obiecana 13:05 Wakacje z Chopinem 13:25 Święta na każdy dzień 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 100 cudownych miejsc na świecie 14:30 Zrozumieć Antycywizację 14:55 Stowo życia 15:00 Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia Koronką do Bożego Miłosierdzia 15:20 Mocni w Wierze 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Siódmy Sakrament 16:35 Muzyczne chwile 16:40 Prosto o gospodarce 17:00 Młodzi z Pasją 17:15 Trzej generałowie 17:30 Geopolityka 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Westerplatte Młodych 19:00 Warto zauważyć 19:30 Brat Franciszek 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Mysiąc Ojczyzna 21:00 Apel





WIGILIA FIRMOWA W PAŁACU LUB WSKAZANEJ LOKALIZACJI

Profesjonalna obsługa
Dedykowane menu

Zarezerwuj już teraz!

info@palacjablonna.pan.pl

531 093 982; 507 104 572

www.palacjablonna.pl





sobota

3 grudnia

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 dla niepełnosprawnych 09:15 Fascynujący świat - W jaskini nietoperzy 10:15 Sprawa dla reportera 11:55 Gwiazdy w południe - Bitwa o Anglie - dramat wojenny, prod. Wielka Brytania, 1969, reż. Guy Hamilton, wyk. Laurence Olivier, Edward Fox 14:10 Z pamięci - felieton 14:25 Okrasa łamie przepisy SERIAL OBYCZAJOWY 	05:20 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial 07:55 Pytanie na śniadanie 12:15 Rodzinny ekspres 12:50 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny 13:45 Gra na Maksa - serial TVP 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - widowisko 16:20 70 lat TVP. Jak zmieniała się telewizja - program dokumentalny 17:20 Smaki świata - magazyn 17:50 Słowo na niedzielę 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:40 Postaw na milion 19:30 Lajk! 19:50 Gra na Maksa - serial 20:00 Roztańczony PGE Narodowy - koncert KOMEDIA 	05:55 Uwaga! - magazyn 06:10 Ukryta prawda - serial obyczajowy 07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Na Wspólnej - serial obyczajowy 13:30 MasterChef 15:15 Top Model - program rozrywkowy 16:50 Ślub od pierwszego wejrzenia 17:55 Kuchenne rewolucje 19:00 Fakty 19:25 Sport 19:35 Pogoda 19:45 Uwaga! - magazyn 20:00 Całe szczęście - film komedia, Polska, 2019, reż. Tomasz Konecki, wyk. Roma Gąsiorowska, Piotr Adamańczyk MELODRAMAT 	06:00 Nowy dzień z Polsat News 07:50 Piotruś Pan 10:05 Ewa gotuje 10:35 Nasz Nowy Dom 11:40 Bogaty Dom - Biedny Dom 12:55 Górale 13:30 Drwale i inne opowieści Bieszczadu 14:35 Rolnicy. Podlasie 15:45 Więzienie 17:45 Chłopaki do wzięcia 18:50 Wydarzenia 19:15 Prezydenci i Premierzy 20:05 Smerfy: Poszukiwacze zaginionej wioski Smerfka wraz z przyjaciółmi - Mądrąłą, Osikiem i Ciamajdą wyrusza w pełną przygód wyprawę do Zakazanego Lasu. A miejsce to pełne jest magicznych stworzeń, kolorów i przygód. FILM AKCJI 	06:45 Violetta - taka jestem. Koncert Violetty Villas 07:50 Informacje kulturalne 08:15 Wydarzenie aktualne 08:40 Tamte lata, tamte dni - Janusz Olejniczak - magazyn, reż. Joanna Makowska 09:20 Jack Lemmon - nieprzeciętny Everyman - film dokumentalny, prod. Francja, 2019, reż. Julia Ku-penberg, Clara Kupenberg 10:30 Serialowa nostalgia - Kapitan Sowa na tropie 11:05 Kapitan Sowa na tropie 11:50 Cudowny chłopak - film obyczajowy, prod. Hongkong, USA, 2017, reż. Stephen Chbosky, wyk. Julia Roberts, Owen Wilson, Jacob Tremblay 13:50 Dziką muzyką - Waloski z górniczego świata 14:30 Z klasyka przez Polskę - Ojrzanów - Atma Quartet KOMEDIA 	06:00 Następny proszę! Taki jest świat - program informacyjny 07:00 Tom i Jerry Show - animacja animowany 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 20:00 Mocne sobotnie kino: W potrzasku Wpływowy amerykański biznesman Paul Racine i jego piękna asystentka stają się celem dla płatnych zabójców. Aby przeżyć Paul musi zdobyć zaufanie potężnego samuraja, którego otacza sława niezwykłego wojownika. Wspólnie wypowiadają wojnę siłom zła, by zapobiec wybuchowi konfliktu na wielką skalę. 21:45 Anna Anna wczoraj była narkomanką w moskiewskim półwiatku, a dziś jest topową modelką. FILM SENSACYJNY 	05:05 Szkoła 06:05 Przystanek Bieszczady 07:00 Tom i Jerry Show - animacja animowany 08:00 Elf - film komedia, USA, 2003, reż. Jon Favreau, wyk. Will Ferrell, James Caan, Bob Newhart, Edward Asner, Mary Steenburgen 10:05 Ukryta prawda - program obyczajowy 13:10 Papiery na szczęście - serial, Polska 14:15 Idealny facet - film komedia, USA, 2005, reż. Mark Rosman, wyk. Hilary Duff, Heather Locklear, Chris Noth, Mike O'Malley, Ben Feldman, Vanessa Lengies, Aria Wallace 16:30 Los numeros - film komedia, Polska, 2011, reż. Ryszard Zatorski, wyk. Lesław Żurek, Justyna Schneider, Tamara Arciuch KOMEDIA 	06:00 Jaś Fasola 06:30 Galileo 10:45 Agent XXL: Rodzinny interes 13:00 Agenci. Biuro Detektywistyczne 15:00 STOP Drogówka 17:00 Policjantki i Policjanci 22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 00:00 Bridget Jones 3 - USA, Wielka Brytania, Francja, 2016, reż. Maguire Sharon, wyk. Firth Colin, Dempsey Patrick, Zellweger Renée Laureaci Oscara - Renée Zellweger i Colin Firth - oraz Patrick Dempsey w trzeciej części przebojowej i przebarwanej komedii romantycznej o miłosnych, zawodowych i towarzyskich perypetiach Bridget Jones. 02:35 SuperLudzie 03:05 Ucho Prezesa 03:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Telezakupy TV Okazje TV Trwam 10:15 Retrospekcja 10:20 Młodzi z Pasją 10:40 Polski Punkt Widzenia 11:00 Kropelka radości 12:00 XXXI Rocznica powstania Radia Maryja 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 W naszej Rodzinie 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Manna z Nieba 19:45 Modlitwa z telefonycznym udziałem 20:00 Informacje 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnoogórski 21:20 Informacje dnia 21:40 Polski Punkt Widzenia 22:00 Sprawa wiary 23:25 Muzyczne chwile 00:00 XXXI Rocznica powstania Radia Maryja 00:55 Poczet Wielkich Polaków 01:00 Anioł Pański 01:05 Święty na każdy dzień 01:15 W naszej Rodzinie 02:20 Muzyczne chwile 02:30 XXXI Rocznica powstania Radia Maryja

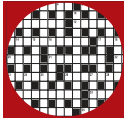
dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

niedziela

4 grudnia

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 Zakochał się w Polsce - magazyn 09:05 Czas w las - magazyn 09:35 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny 10:10 Kłasztorne smaki według Remigiusza Rączki 10:45 Zmiennicy - serial 11:55 Między ziemią a niebem 12:00 Anioł Pański 12:15 Między ziemią a niebem 12:50 Misja Zambia 13:15 BBC w Jedyne 14:10 Z pamięci - felieton SERIAL OBYCZAJOWY 	05:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial 07:55 Pytanie na śniadanie 11:55 Roztańczony PGE Narodowy - koncert 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - widowisko muzyczne 16:15 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny 17:05 Lajk! 17:30 Zaczynaj od zdrowia - magazyn 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Gra na Maksa - serial 18:50 Na sygnale - serial fabularyzowany 19:50 Gra na Maksa - serial 20:00 Postaw na milion - teleturniej FILM FABULARNY 	05:55 Uwaga! - magazyn 06:10 Ukryta prawda 07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Co za tydzień - magazyn 12:10 Milionerzy - wydanie specjalne - program 13:15 Złoty kompas - film przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2007, reż. Chris Weitz, wyk. Nicole Kidman, Daniel Craig, Dakota Blue Richards, Ben Walker, Freddie Highmore, Ian McKellen, Eva Green, Tom Courtenay, Sam Elliott 15:40 Pokémon: Detektyw Pikachu - przygodowy 17:55 Totalne remonty Szlagowskiej 19:00 Fakty 19:45 Uwaga! - magazyn 20:00 MasterChef FILM WOJENNY 	06:00 Nowy dzień z Polsat News 07:45 Piotruś Królik Złośliwy, niepokorny i ciekawski Piotruś Królik to postać wyjątkowa - na jego zuchwałych przygodach wychowują się kolejne pokolenia dzieci na całym świecie. Wojna tytułowego bohatera z panem McGregorem przechodzi na zupełnie nowy poziom - być może najwyższy z możliwych. 09:50 Garfield Garfield, najslynniejszy kot świata, wie, że życie, którego wielu z nas mogłoby mu pozazdrościć. Całe dni spędza przed telewizorem na swym ulubionym fotelu i czuje się panem wszechświata. FILM ANIMOWANY 	06:45 Miłość Ci wszystko wybacz - widowisko 08:00 Liturgia prawosławna z Klasztoru w Turkowicach 09:05 Od ucha do ucha - Scena muzyczna 10:05 Angielskie śniadanie - Robin z Sherwood - serial 11:10 Trzeci punkt widzenia 12:05 Fanfan Tulipan - film przygodowy 13:50 Wędrowiec Polski 14:35 Koryfeusz Muzyki Polskiej 2022 cz. 1 15:45 Koryfeusz Muzyki Polskiej 2022 cz. 2 - koncert 16:50 Zaginione - odnalezione 17:15 Niedziela z... Janem Kantym Pawłuskiewiczem FILM FABULARNY 	06:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny 10:00 Smokiem i mieczem Po powrocie z wyprawy krzyżowej rycerz wyrusza na poszukiwanie zaginionej córki króla. 11:55 Kraina jutra Rozczarowany życiem Frank oraz inteligentna nastolatka Casey wyruszają na niebezpieczną misję, której celem jest odkrycie tajemnic miejsca zagubionego w czasie i przestrzeni. 14:30 Stare wygi Dotychczasowe życie dwóch biznesmenów u szczytu kariery ulega komplikacjom, gdy muszą zaopiekować się dwójką dzieci. 16:20 Córka mojego szefa 17:55 Tata kontra tata FILM AKCJI 	05:05 Szkoła 06:05 Przystanek Bieszczady 07:00 Tom i Jerry Show - animacja animowany 08:00 Pożyczalcy - film rodzinny, Wielka Brytania, USA, 1997, reż. Peter Hewitt, wyk. John Goodman, Mark Williams, Jim Broadbent, Celia Imrie, Flora Newbigin, Tom Felton 09:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 13:50 Dennis znów rozrabia - film komedia, USA, 1998, reż. Charles T. Kanganis, wyk. Don Rickles, George Kennedy, Justin Cooper, Betty White, Brian Doyle-Murray 15:25 Ta podstępna miłość - film komedia, USA, 1997, reż. Carl Reiner, wyk. Bette Midler, Dennis Farina, Paula Marshall, Gail O'Grady, David Rasche FILM PRZYGODOWY 	06:00 Jaś Fasola 06:30 W zakamarkach mózgu 07:30 Galileo 09:35 Kung Fu Yoga 11:50 Hobbit: Pustkowia Smauga. Bilbo, wraz z Gandalfem i trzynastoma krasnoludami z Thorinem Oakenshieldem na czele, podróżują wypelniając ważną misję, podczas której muszą stawić czoła przerażającemu smokowi Smaugowi. 15:45 U-571 - Francja, USA, 2000, reż. Mostow Jonathan, wyk. Matthew McConaughey, Bill Paxton, Harvey Keitel, Bon Jovi, David Keith 18:05 Łowcy Skarbów. Kto da więcej 20:05 Klucz do wieczności 22:40 Ostatni rycerz TV Trwam 10:40 Próba wiary 11:35 Życiu powiedzmy TAK 12:00 Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem 12:15 Papież Polak do Rodaków 12:55 Muzyczne chwile 13:00 Spotkania w żalobie 13:30 Miłość większa niż strach 14:35 Święty na każdy dzień 14:40 Drzwi do lasu 15:00 Wieś - to też Polska 16:00 Informacje dnia 16:10 Koncert żywcem 16:45 Św. Józef - patron na trzecie tysiąclecie 17:00 Zostań Żołnierzem RP 17:15 Muzyczne chwile 17:30 Sól Ziemi 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Moja katolicka rodzina 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnoogórski 21:20 Informacje dnia 21:40 Retrospekcja 21:45 Stan Bezpieczeństwa

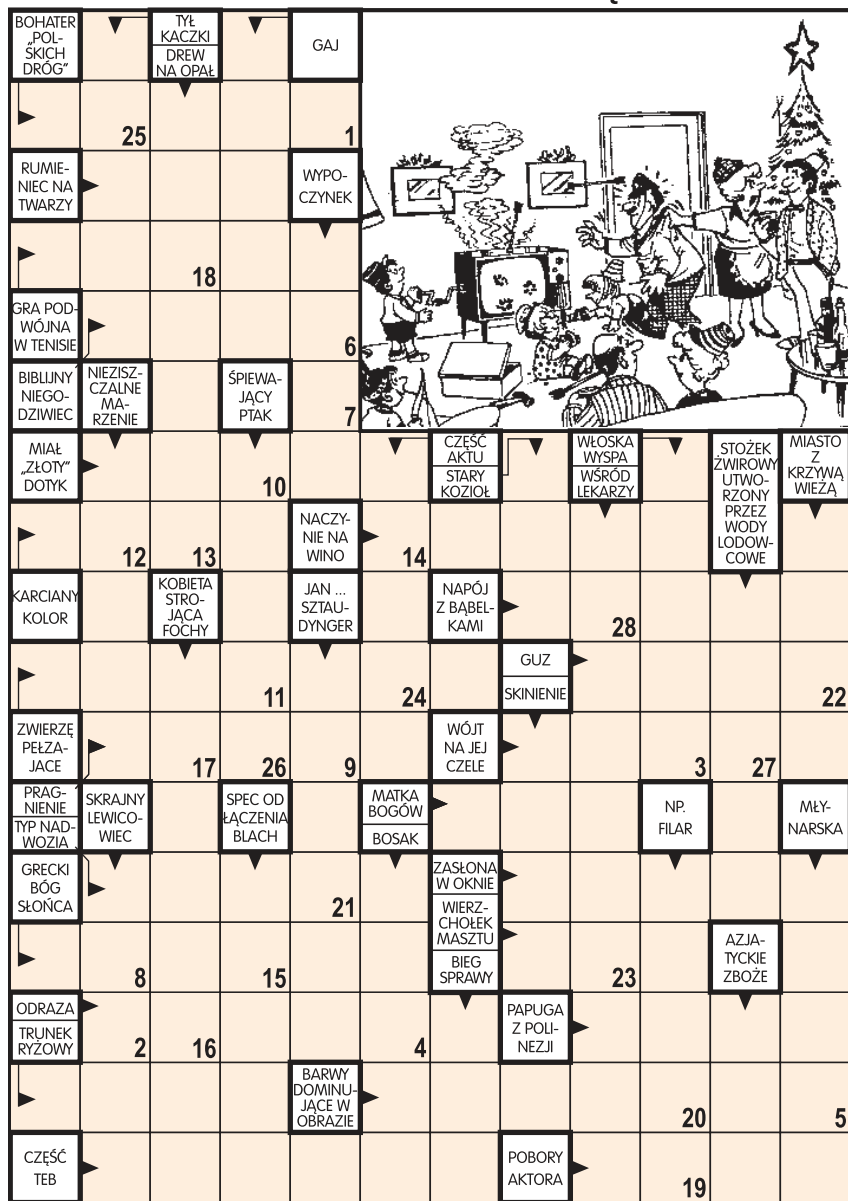
dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY



ROZRYWKOWE TO I OWO nr 294

Redaguje:
Władysław Firlik

1. RODZINNE ŚWIĘTA

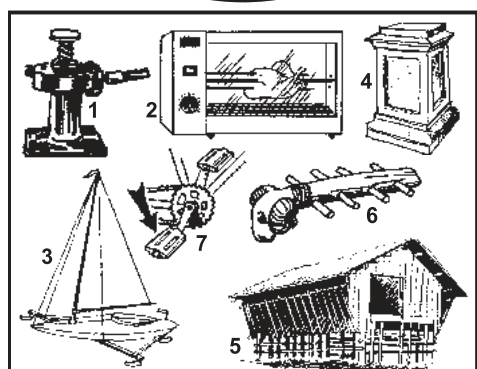
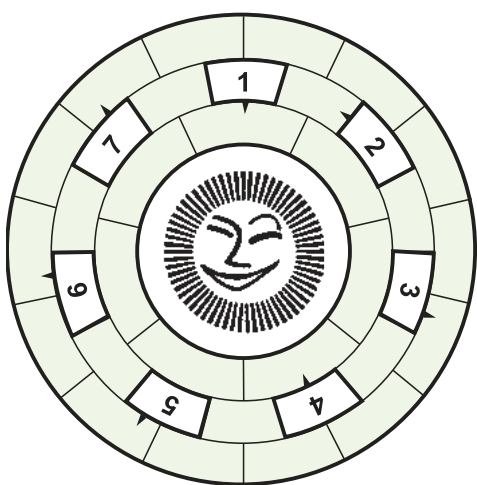


Litery z pól ponumerowanych od 1 do 28 utworzą wypowiedź pani domu.

6. HOMONIM

Rozprawiał
o _____ / _____ Sanie.
_____ / _____ to było
gadanie.

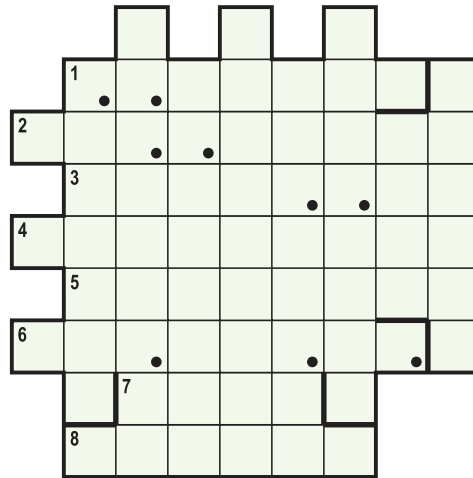
8. WIRÓWKA OBRAZKOWA



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

ROZRYWKOWE TO I OWO
KUPON - 294

2. KRZYŻÓWKA MAGICZNA

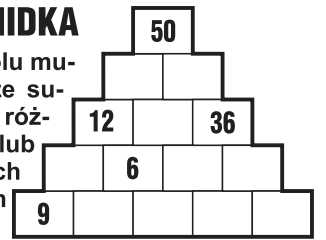


Litery z pól zaznaczonych (rzędami) utworzą rozwiązanie.

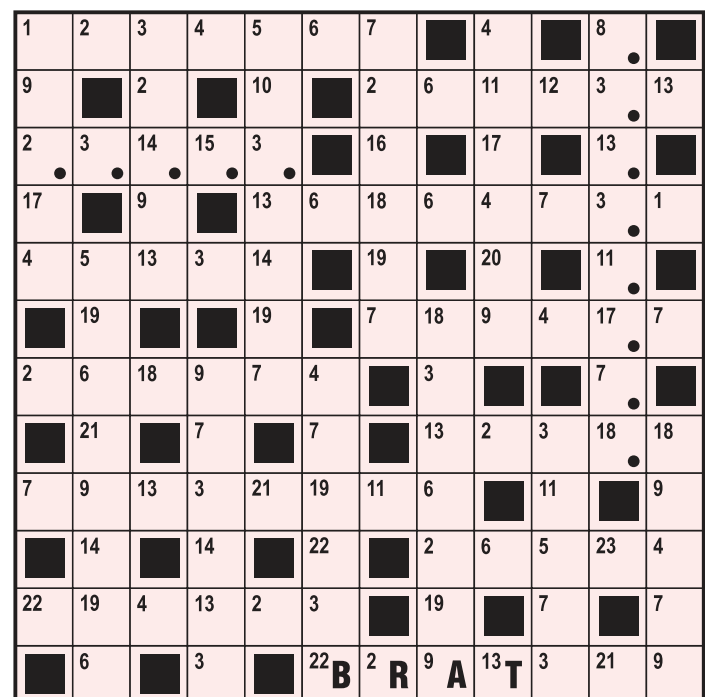
1) mały ptak o żółtym upierzeniu, 2) garsoniera, 3) zwycięzca spod Wagram, 4) obrazek w książce dla dzieci, 5) środek uspokajający, 6) jej warkocz przeniesiony między gwiazdy, 7) miasto w Etiopii, 8) państwo albo letni kapelusz.

3. PIRAMIDKA

W górnym polu musi być zawsze suma liczb (lub różnica, iloczyn lub iloraz) z dwóch pól leżących tuż pod nią.

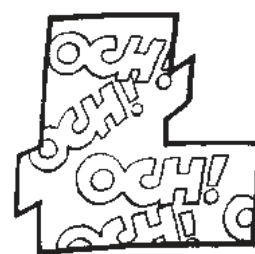


4. SZYFROKRZYŻÓWKA



Wiedząc, że jednakowym liczbom odpowiadają jednakowe litery, należy ułożyć prawidłową krzyżówkę. Litery z pól zaznaczonych utworzą 2 wyrazy związane ze sobą tematycznie - rozwiązanie.

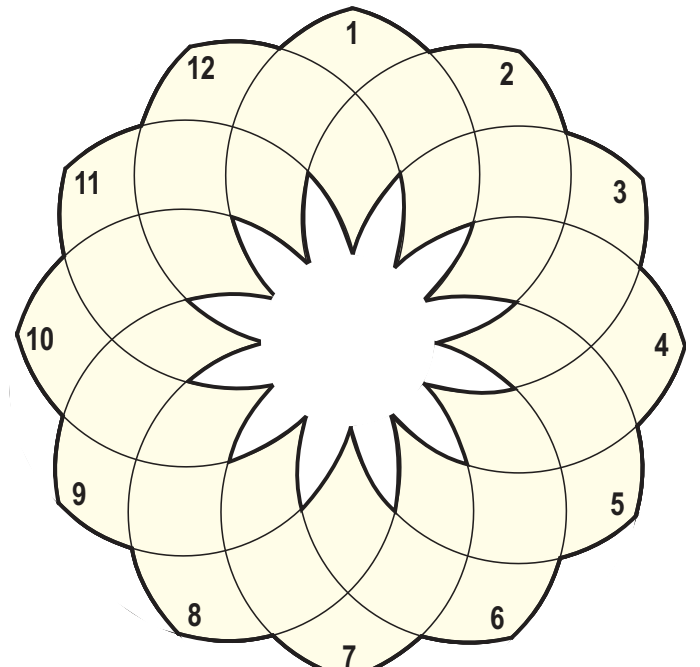
5. REBUSIK



Jaki to kraj?



7. ROZETA SYLABOWA



PRAWOSKRĘTNIE: 1) szczyt, czubek, 2) frontowa ściana zabudowy ulicy lub placu, 3) „ulubiony” krzew amatorów małej czarnej, 4) przestawka: kronikarz, historyk, 5) polski taniec ludowy, 6) uderzenie kogoś, pobicie, 7) RYSUNEK, 8) obraz z cerkwi, 9) długa, wąska łódź wykonana z pnia drzewa, 10) piłki lub rowu, 11) potocznie: lekkie uderzenie siekierą, 12) imię Młynarskiej.

LEWOSKRĘTNIE: 1) kopanie tylnymi nogami, charakterystyczne dla koni, 2) ta szara - w wojskowej piosence, 3) gnom, skrzat, 4) hoża panica, 5) tubylec, autochton, 6) tekst utworu pisany ręcznie, 7) gwóźdź do przybijania podkowy, hufnal, 8) wynik mnożenia, 9) pętka robiona szydełkiem na brzegu serwetki, chusteczki, 10) z głowy mi nie spadnie, 11) w rękę górala, 12) w języku rosyjskim: wymowa nieakcentowanego o jako a.

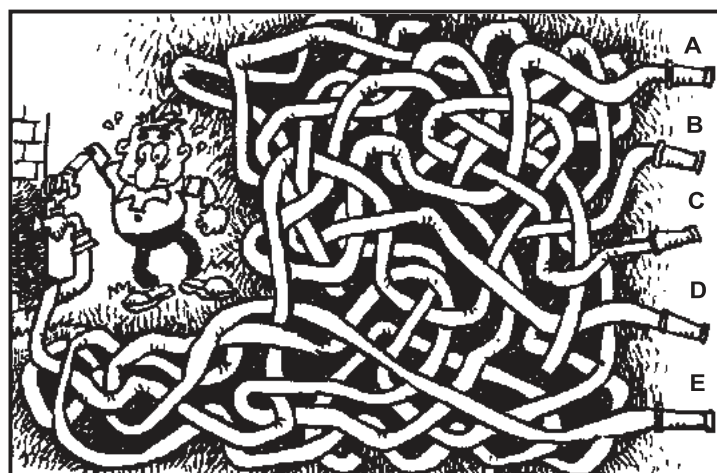
9. BRAKUJĄCA LICZBA

W puste pole należy wpisać taką liczbę, aby nie zakłócała ustalonego porządku. Jaka liczba brakuje?



4	4	5	5	41
8	8	4	4	80
6	6	3	3	

10. POŻAR



Przypatr się uważnie węzom strażackim i odpowiedz na pytanie: Gdy kran zostanie odkręcony, to którym węzłem poleci woda?

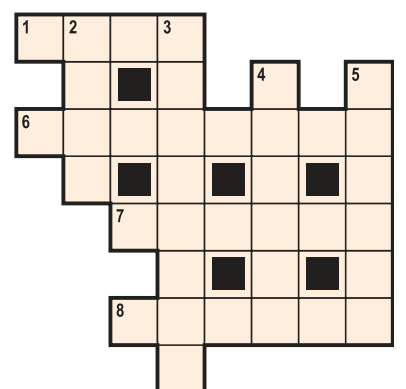
11. KRZYŻÓWKA

W poziome rzędy diagramu należy wpisać wyrazy oznaczone wyłącznie jedną definicją: RODZAJ MSZY. PIONOWO: 2) kawalerzysta, 3) wróży z gwiazd, 4) imię autora „Dywizjonu 303”, 5) Katarzyna II.



12. KALAMBUR

Jeśli brudzę kolor koci, mam zadania, moi złoci.



13. HOMONIM

Przed świętami oczywista zezwoliła Pani Zima
___ / ___ / ___ rzeźbiarz-Mróż korzystał (co niniejszym
stwierdzam w rymach).

OGŁOSZENIA DROBNE

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

MOTOKLINIKA
mgr inż. Zbigniew Książek

MECHANIKA I ELEKTRYKA SAMOCHODOWA
WSZYSTKICH MAREK

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

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	Numbry i nazwy stacji	Wyłączenia w godzinach
29.11.2022	Legionowo ul. Sielankowa 2, 4 ul. Warszawska 35, 37, 37A, 39, 41, 43, 45, 46B, 47, 49, 51, 51A, 53, 55, 55A, 57, 59, 61, 63, 65, 67, 69, 71, 73, 73A, 75, 77, 79, 81, 81A, 83, 85, 87, 87A, 89, 89A, 91, 93, 95, 97, 99, 101, 103, 105, 105A, 107, 107A ul. Bałtycka 66, 68, 70, 70A, 72 ul. Gdyńska 2, 2A, 2B, 4, 6, 7, 7A, 8, 9, 9A, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 34 ul. Myśliwska 1 ul. Helska	04-0291 (LEGIONOWO SOWIŃSKIEGO)	09:00-13:00
29.11.2022	Legionowo ul. Plantowa ul. Wrzosowa 1-26 ul. Polna 1-18B, 20, 20A, 20B, 22, 22A	04-1462 (LEGIONOWO WĄSKA PRZEPOMPOWNA)	09:30-13:30
30.11.2022	Skierdy ul. Kanarkowa ul. Rysia ul. Bociania ul. Solecka	04-0324 (SKIERDY FERMA DROBIU)	10:00-14:00
1.12.2022	Olszewnica Stara ul. Prosta 1, 3 ul. Ogrodowa ul. Długa 2 ul. Marysieńki 1, 2, 12, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 27A-C, 31, 33 ul. Warszawska 1-60, 62, 64 ul. Wojska Polskiego ul. Kwiatowa ul. Lotnicza Sąsiedzka	04-0963 (OLSZEWNICA STARA MARYSIENKI), 04-0054 (OLSZEWNICA STARA 1)	08:00-12:00
1.12.2022	Jabłonna ul. Modlińska 248, 252, 258, 260, 270, 274, 276, 280, 282, 284, 290, 292A, 294	04-1636 (JABŁONNA MODLIŃSKA)	09:00-13:00
2.12.2022	Serock ul. Zakroczyńska 25	04-1921 (SEROCK PIEK-HURT)	09:00-13:00

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

PRACA

szukam pracy

- Masz dużo sprzątan? Nie masz czasu? Nie lubisz lub masz dużo pracy i nadmiar obowiązków? Chętnie ci pomogę. Oferuję kompleksowe sprzątanie mieszkań domów budynków gospodarczych lub po remoncie. Mycie okien. 512552515 LEG 52765

- Sprzątanie mieszkań, domów, mycie okien, mam wieloletnie doświadczenie, rozważę również inne propozycje 506757853 LEG 52746

- Szukam pracy pracownik sklepu Nieporę, Józefów, Michałów, Wieliszew 698543034 LEG 52767

AUTO-MOTO

sprzedam

- Kupię KażdeAutoOsobowe Busy SkuteryMotory Najlepsze Ceny-NaRynku Możliwość Zwrotu0c MaszCośDzwoń NatychmiastowyOdbiór Błyskawiczna Wycena Kupuję Calei rozbite BezOciPrze-gląduDo Drobnych Naprawi ZadbaneAuto Zaświadczenia DoKasji 502964469 LEG 52584

EDUKACJA

korepetycje

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

nadaj DROBNE na stronie
www.nadajdrobne.pl

INTERCARS

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

nadaj DROBNE na stronie
www.nadajdrobne.pl

ZDROWIE

przychodnie

ultramedica
CENTRUM ZDROWIA KOBIECY
KLINIKA
GINEKOLOGICZNO - POŁOŻNICZA

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

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

SPORT i URODA

TURYSTYKA

USŁUGI

remont i budowa

- Cyklina bezpyłowa, układanie 602 523 096 LEG 52660
- GLAZURNIK. Adaptacje, remonty. 600949651 NDM 52732
- HYDRAULIKA c.o. wod.-kan. kotłownia montaż wymiana 601377517 LEG 52759
- Malowanie-tapetowanie-remonty osobiście-solidnie 694065757 LEG 52381

Usł. ogólnobudowlane 507567910
PUL 52673

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



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

ogrodnicze

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

- Wycinka drzew metodą alpinistyczną, sekcijna wycinka drzew, przycinanie, prześwietlanie 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

transport

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

finanse i prawo

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

UBEZPIECZENIA
Wiesława Nawrot

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

inne

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

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

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

BIZNES

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam dom

- Gąsocin, 50m2, działka 600m2, cena 200 tys. do negocjacji 602222431 LEG 52743
- L-wo, 220m2, działka 850m2, dom dwudziestoletni, murowany, wszystkie media 602222431 LEG 52724

sprzedam działkę

- Jabłonna - 1200m2, 1500m2, Chotomów - 1300m2; pod bliźniaki 602222431 LEG 52725
- Janopol k. Nowego Miasta, pod domki rekreacyjne, 13 500m2, prąd, cena 30zł/m2, tel. 602222431 LEG 52742



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 Jabłonie
ul. Modlińska 105, 05-110 Jabłonna

KIEROWCA CYSTERNY (ADR<TDT,C+E)

Wymagania:

- prawo jazdy kat. C+E
- uprawnienia ADR (cysterny) - możliwość dofinansowania szkolenia przez firmę
- uprawnienia TDT do napełniania i opróżniania zbiorników transportowych
- doświadczenie w prowadzeniu pojazdów ciężarowych
- świadectwo kwalifikacji
- karta kierowcy
- niekaralność

Zakres obowiązków:

- Transport materiałów niebezpiecznych zgodnie z procedurą ADR
- Załadunek oraz rozładunek paliw
- Zgłaszanie usterek pojazdów
- Prowadzenie dokumentacji przewozowej

Oferujemy:

- zatrudnienie na umowę o pracę
- szkolenie wdrożeniowe
- niezbędne narzędzia do pracy
- możliwość skorzystania z oferty prywatnej opieki medycznej oraz ubezpieczenia grupowego

Kontakt:

Dariusz Kowalczyk
tel. 606 369 400, d.kowalczyk@poloil.pl

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

**PRZYCHODNIA
DLA ZWIERZĄT**

lek. wet. MIROŚLAW KADO
specjalista
chorób psów i kotów

ŁAJSKI ul. Nowodworska 93
tel. (cały czas) 22 782 22 82
602 237 021

RENTGEN CYFROWY, USG, EKG
LASER, ANALIZY KRWI,
CHIRURGIA, KRIOTERAPIA,
ULTRADZWIĘKOWE USUWANIE KAMIENTA
WYDAWANIE PASZPORTÓW, CHIPY

[illegible]

The coat of arms of the County of Legionowo is a blue shield. In the center is a white eagle with its wings spread, perched on a white shield. The eagle is flanked by two golden scepters, one on each side.

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

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

**WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU
BUDOWLANEGO I ELEKTRONARZĘDZI**



**RUSZTOWANIA
ZAGĘSZCZARKI
MŁOTY WYBURZENIOWE
CYKLINIARKI I INNE**

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

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

kupię nieruchomości

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

do wynajęcia

■ Do wynajęcia w Pułtusku mieszkanie dla kobiety b. tanio 509661909
PUL 52766

■ Wynajmę miejsce handlowe
515321234
LEG 52752

inne

**nadaj DROBNE na stronie
www.nadajdrobne.pl**



■ **Pierniczek to 3-latek średniej wiel-**



DMK
NIERUCHOMOŚCI

■ Sprzedajesz lub kupujesz mieszkanie? Zgłoś się do nas. Zapewniamy kompleksową obsługę. Pomagamy w uzyskaniu kredytu.

784-611-270, 605-325-056
NDM 52475

kości, znalezionej na terenie Gminy Wieliszew, na stacji benzynowej. Psiak trafił do nas wystraszony i zziębnięty, ale nie przejawia agresji. Kogo Pierniczek? Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 52768

UROCZYSTOŚCI

organizacja imprez

RESTAURACJA Wesoła

ZWIERZĘTA

na 4 łapy



■ Bracia (Triki i Mini), to szczeniaki (9 kg), znalezione na terenie wsi Palmiry, w gminie Czosnów. Wystraszone maluchy są przyjaźnie nastawione do człowieka. Mini-Triki dla każdego! Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 52770



■ Janka to 2-letnia szylkretka błękitna, która została znaleziona w Markach, przy ulicy Promiennej 10a. Kicia jest bardzo wystraszona, ale stan jej zdrowia jest dobry. Janka czeka... tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 52769

UROCZYSTOŚCI

organizacja imprez



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

SPRZĘT IT
MATRYMONIALNE
KOMUNIKATY
RÓŻNE

- Kupię szklarnie do rozbiórki
mnożarki, gotówka 515924866
LEG 52390
- Sprzedam drewno opałowe, odbiór
własny okolicie Wyszogrodu, pocięte
605280942
IFG 52771

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

PREFABRYKATY BETONOWE

BUDOWNICTWO PREFABRYKOWANE

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

Szeroki wybór prefabrykatów betonowych w tym:

błocki betonowe
elementy ogrodzeniowe
kostka brukowa

BRIK Sp. z o.o.

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

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



Objętość płuc płodów jest znacząco zmniejszona u ciężarnych z SARS-CoV-2

Objętość płuc płodów jest znacząco zmniejszona u ciężarnych z SARS-CoV-2 w porównaniu z płucami płodów kobiet zdrowych – powiedziała PAP prof. Agnieszka Szuster-Ciesielska z Katedry Wirusologii i Immunologii UMCS w Lublinie, nawiązując do najnowszych badań

Odnosząc się do pracy niemieckich naukowców, ekspertka poinformowała, że w badaniu wzięły udział 34 kobiety w ciąży, będące w 33-34 tygodniu ciąży – z łagodnymi objawami zakażenia SARS-CoV-2, potwierdzonego testem PCR i niewymagające hospitalizacji.

„Metodą rezonansu magnetycznego badano objętość płuc płodów u tych ciężarnych. Następnie wyniki porównano z grupą kontrolną 15 niezakażonych koronawirusem kobiet w ciąży” – przekazała profesor.

„Stwierdzono, że objętość płuc płodów była znacząco zmniejszona u ciężarnych z SARS-CoV-2 w porównaniu z płucami płodów kobiet zdrowych. Najbardziej widoczne różnice wystąpiły w trzecim trymestrze ciąży” – wskazała wirusolog.

Jako optymistyczną wiadomość wskazała, że po urodzeniu nie stwierdzono u dzieci niewydolności oddechowej. „Niemniej zmniejszenie objętości płuc jest nieprawidłowym wynikiem” – zaznaczyła.

Podkreśliła, że wyniki tego badania potwierdzają po raz kolejny konieczność szczepienia się kobiet w ciąży przeciwko koronawirusowi. W tym kontekście wspomniała również o grypie.

„Zachorowanie na gripę w pierwszym trymestrze ciąży jest niebezpieczne i może doprowadzić do poronienia” – przypomniała.

Odnosząc się do zakażenia SARS-CoV-2 u kobiet będących w ciąży, podkreśliła, że dotychczasowe badania wykazały, że są one bardziej narażone na ciężką chorobę, śmierć i powikłania.

„Ciężarne, które są przyjmowane do szpitala z COVID-19, częściej niż ich rówieśniczki przebywają na oddziałach intensywnej terapii i wymagają wentylacji inwazyjnej” – dodała prof. Szuster-Ciesielska.

Zwróciła również uwagę, że – jak wynika z badań – ciężkie przypadki COVID-19 u ciężarnych kobiet mogą wiązać się z nieprawidłowościami łożyska, stanem przedrzucawkowym, poronieniami, porodami martwych dzieci i z porodami przedwczesnymi.

Łącznie od 4 marca 2020 r., gdy wykryto w Polsce pierwsze zakażenie SARS-CoV-2, potwierdzono 6 350 427 przypadków. Zmarło 118 296 osób z COVID-19. (PAP)

**Nauka w Polsce,
Autorka: Gabriela Bogaczyk**

Główną przyczyną bezsenności jest niekorzystna zmiana stylu życia

Zaburzenia lękowe, depresja i choroby somatyczne nie są już główną przyczyną bezsenności, dziś doprowadza do tego przede wszystkim niekorzystna zmiana stylu życia i zaburzenia rytmu dobowego – twierdzi prof. Adam Wichniak, specjalista zaburzeń snu

W Europie problemy ze snem ma już 30 proc. społeczeństwa, coraz częściej narzekają z tego powodu ludzie młodzi. A bezsenność stała się chorobą cywilizacyjną, podobnie jak depresja. Ostatnio przyczyniła się do tego pandemia oraz lockdown. Dziś inne są jednak powody bezsenności.

– Jeszcze 5-10 lat temu główną przyczyną bezsenności były zaburzenia lękowe, depresja i choroby somatyczne. Dziś najważniejsza jest zmiana stylu życia – twierdzi prof. Adam Wichniak z III Kliniki Psychiatrycznej i Ośrodka Medycyny Snu w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie.

Wyjaśnia, że coraz więcej czasu w ciągu dnia spędzamy w pomieszczeniach zamkniętych, gdzie dociera do nas za mało słonecznego światła. Wieczorem z kolei mamy za dużo światła, bo korzystamy ze sztucznego oświetlenia i urządzeń elektronicznych. – Ten nadmiar światła zaburza nasz rytm okołodobowy. Ponadto chodzimy spać i wstawiamy się o różnych porach. I co bardzo ważne – brakuje nam aktywności fizycznej. Wszystko to sprawia, że sen staje się krótki, płytki i przerywany – zaznacza.

Zapominamy, że jakość snu jest naszą podstawową potrzebą i podstawą naszego zdrowia fizycznego i psychicznego. – Gdy śpimy tyle, ile organizm potrzebuje, wstawiamy wypoczęci, pełni sił do życia – przypomina specjalista. W pandemii wiele osób odczuwało lęk przed zachorowaniem zarówno własnym, jak i najbliższych osób, poważnym problemem była też utrata poczucia bezpieczeństwa (fizycznego i ekonomicznego).

– Do tego, z powodu pracy zdalnej, braku konieczności dojazdu do pracy, wiele osób mogło dowolnie sterować porannymi godzinami snu. Wielu Polaków nie dbało też o to, aby wychodzić na zewnątrz przynajmniej raz dziennie na 30-60 minut. Całe dni spędzali przed ekranami komputerów. Jednak u 20 proc. społeczeństwa pandemia polepszyła sen. Dotyczy to osób, które uciekły się z pracy zdalnej, bo mogły pracować w bezpiecznym, prywatnym otoczeniu

– zwraca uwagę prof. Adam Wichniak. Poprawił się ich stan psychiczny.

Zdaniem specjalisty, aby lepiej się wysypiać, trzeba wzmocnić mechanizmy regulujące sen. Konieczna jest zmiana stylu życia – regularny wysiłek fizyczny, stałe pory snu oraz wprowadzenie zasad zdrowego snu (higieny snu).

przekonania, że śpi dobrze tylko dlatego, że przyjmuje tabletkę. Dlatego warto pamiętać, że dobrej jakości snu nie zawdzięczamy temu, że przyjmujemy lek, tylko temu, że dbamy o wysiłek fizyczny, zdrowy styl życia, odprężenie się przed snem itd. A jeśli to nie pomaga – poprzez wpływ na mechanizmy regulujące sen – twierdzi specjalista.

Potem trzeba wrócić do zdrowych zasad higieny snu – uważa specjalista.

Najważniejsze – dodaje – jest unikanie emocji przed snem, a także dbanie o wysiłek fizyczny (najlepiej pięć razy w tygodniu przez 30-60 minut) oraz stosunkowo krótki czas poświęcany na sen w nocy (dla większości osób



– Można również korzystać z preparatów wzmacniających regulację snu, np. z melatoniny lub innych leków o działaniu melatoninergicznym w przypadku zaburzeń rytmu snu, bądź leków stosowanych przy zaburzeniach psychicznych (np. leków przeciwdepresyjnych) w przypadku gorszego stanu emocjonalnego. Jednak im intensywniej żyjemy, tym bardziej powinniśmy dbać o okołodobowy rytm snu – zaznacza specjalista Instytutu Psychiatrii i Neurologii.

Ostrzega, że niektóre leki nasenne mogą uzależniać, szczególnie wtedy, gdy są nadużywane. Tłumaczy, że uzależnienia są pochodzenia psychologicznego i biologicznego. – Biologicznie uzależniają leki dostępne na receptę (głównie przeciwłękowe oraz nasenne). I niestety te leki są w Polsce bardzo chętnie przyjmowane przewlekłe. Z kolei w uzależnieniu psychologicznym pacjent nabiera

O czym warto pamiętać, że by się wysypiać? O tym, że sen jest najlepszy wtedy, gdy jest cicho, ciemno i chłodno. – Co do ciemności, mam jedno zastrzeżenie: jest ona pożądana w nocy, natomiast w ostatniej godzinie snu lepiej jest, gdy w pomieszczeniu się rozjaśnia. Kiedy więc mamy grube kotary, to dobrze by było, żeby ktoś z domowników, kto wcześniej wstaje, je rozchylił – doradza. Przydatna może być lampka symulująca świt, która rozjaśniając się przygotowuje nas na aktywność. – Budzenie się z ciemności dla większości osób jest nieprzyjemne. Dlatego w miesiącach jesienno-zimowych często wydaje się nam, że sen nie daje odpoczynku. Powodem tego jest brak efektu świtu – wyjaśnia prof. Adam Wichniak.

Pomocna może być fototerapia nazywana „pigułką światła”. – Można ją stosować rano, tuż po obudzeniu się, przez okres od 2 do 6 tygodni.

jest to 7-7,5 godziny). Poza tym zachowanie stałych pór wstawania rano i unikanie silnych źródeł światła przed snem oraz w nocy. Urządzenia elektroniczne należy wyłączać 60 minut przed udaniem się do łóżka. Drzemki w ciągu dnia są dobre, ale tylko dla osób, które dobrze śpią w nocy.

W razie przedłużających się problemów ze snem należy zwrócić się do lekarza. Prof. Adam Wichniak uważa, że bezsenność może być leczona przez lekarzy rodzinnych i w poradniach zdrowia psychicznego albo w ośrodkach medycyny snu o profilu psychiatryczno-neurologicznym. – Bo trzeba pamiętać, że jeśli ktoś przewlekłe nie jest w stanie odprężyć się przed snem, prawdopodobnie ma trudności ze zdrowiem psychicznym i powinien szukać opieki psychologa lub psychiatry – dodaje.

**PAP - Nauka w Polsce,
Zbigniew Wojtasiński**



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

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



ul. Krasińskiego 64, 05-120 Legionowo

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

Gabinter.pl

LEKARZE SPECJALIŚCI

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

REJESTRACJA

tel: 22 774 09 66 tel: 737 144 444



Świąteczne spotkanie mieszkańców
Gminy Nieporęt

jarmark bożonarodzeniowy

11 grudnia

Plac Wolności w Nieporęcie
10.00-17.00

- stoiska ze świątecznym rękodziełem
- kalendarze gminne na 2023 rok
- zbiórka karmy dla bezdomnych zwierząt

11.30-16.00

- fotobudka, elfy i Mikołaj
- kolędowanie -
chór Tobie Śpiewam
- iluminacja choinki

16.10 - teatr uliczny - Jasełka na wysokości





KOBIETY NA TAPETY

Nauczycielka PSP nr 3 w Pułtusku, Izabela Trzcńska, to pierwsza z naszych KOBIET NA TAPETY. Weszła na nie przebojowo, wraz z IV Ogólnopolskim Konkursem Piosenek Polskich Wykonawców lat 60. i 70. XX wieku. Pierwszy raz pokazaliśmy Izabelę na fb niżej podpisanej, dziś dołącza do naszych pań już zaprezentowanych w papierowym wydaniu „TP”, a to do: Izabeli Sosnowicz-Ptak, Doroty Anny Sobocińskiej i Anny Świerczewskiej. Za tydzień kolejna nasza kandydatka na TAPETY - Halina Witkowska

Imię Izy Trzcńskiej nie schodziło z ust pułtuszczanek, które nie były zazdrosne o jej sukcesy. Sukcesy autentyczne, widoczne i oczywiste. Iżę znamy nie od dzisiaj - z kreatywności i pedagogicznego, tak to ujmę, kolorytu. Artystycznego wysmakowania, które w DNI MATEUSZA wyszło z amfiteatru zamkowego, zresztą cudnej urody, i rozeszło się po mieście, powiecie, Mazowszu i kraju. Bo dzieło, którym zasłynęła Iza, to IV Ogólnopolski Konkurs Piosenek Polskich Wykonawców lat 60. i 70. XX wieku - W SZEŚCIU STRUNACH ZAKŁĘTA MUZYKA. Zakłętą w tym festiwalu - konkursie było wszystko, bo to i amfiteatr im. Krzysztofa Klenczona, i barwni uczestnicy - utalentowane dzieci, i wielopokoleniowa widownia, i prowadzący spotkanie, i wystrój sceny - jesienny, z wrzosami i dyniami. I dziewczęta i chłopcy w strojach z lat 60. i 70. ubiegłego wieku. Ba, też prężny sztab pomocniczy, też - dostojne osobą przewodniczącego - jury. W ogóle KRZYSIOWY amfiteatr w dzień konkursu to było jedno wielkie cudowne zamieszanie, a wśród niego dwie dyrektorki - Dorota Karzulewska i Izabela Trzcńska.

Ta druga to FESTIWALOWA MATKA. Najpierw zorganizowała powiatowy festiwal z muzyką K. Klenczona i Czerwonych Gitar. Wszystkim się spodobał - pani Alicja Klenczon była nim i wzruszona, i oczarowana. Tenże konkurs Iza zrobiła dla swojego wnuka, fana piosenek Klenczona i Czerwonych Gitar, trzymajcie się ramy, czterolatka. Potem to już były festiwale ogólnopolskie. Iza mówi, że jest utkana z emocji, a że emocje wyzwała w niej muzyka, więc i z muzyki.

Z rozpędu do muzyki Klenczona i piosenek lat 60. i 70. wymyśliła też KLENCZONKĘ, sprzedawaną w PTYSIU. Smakowite superciasteczko. Taka to kobieta ta IZA, taka to rozśpiewana pułtуска TRÓJKA i taki to słodki festiwal W SZEŚCIU STRUNACH ZAKŁĘTA MUZYKA. Czekamy na niego z utęsknieniem, czas szybko płynie, więc nie popadajmy w marazm.

Grażyna M. Dzierżanowska



PRZYRODA W KUŹNI PNIEWSKIEJ

W pniewskiej Kuźni Kurpiowskiej odbyło się ciekawe spotkanie poświęcone promocji publikacji Rafała Wyszyńskiego „Przyroda blisko nas”. Autor jest leśnikiem - przyrodnikiem, przewodnikiem terenowym, fotografem przyrody, badaczem-ornitologiem

- Powstanie publikacji było częścią zadania o tym samym tytule „Przyroda blisko nas”, w ramach którego odbyła się wycieczka przyrodnicza szlakiem nadnarwiańskich starorzeczy, którą to poprowadził dzisiejszy gość. 30 października na terenie Nadburzańskiego Parku Krajobrazowego

w Gnojnie, z grupą miłośników przyrody, podpatrywaaliśmy ptaki i poznawaliśmy ptasie zwyczaje. Zarówno wycieczka przyrodnicza jak i wydanie publikacji, to elementy składowe projektu realizowanego przez nasze STOWARZYSZENIE, projektu, który został sfinansowany

w ramach zadania publicznego w zakresie upowszechniania kultury fizycznej i sportu oraz krajoznawstwa, wypoczynku dzieci i młodzieży ze środków powiatu pułtuskiego - powiedziała Sylwia Słojkowska - Affelska. A wysłuchali jej licznie zgromadzeni przyjaciele Stowarzyszenia Puszcza

Biała MOJA MAŁA OJCZYZNA, gościnnie podejmowani przez szefową STOWARZYSZENIA Halinę Witkowską. I tak na stołach pojawiły się dobrze znane smaki KUŹNI - sodziaki, kapusta postna z grzybami i olejem, smalec i kiszzone ogórki.

Smakując potrawy, wysłuchano rozmowy z autorem publikacji, którą poprowadziła red. Izabela Koba - Mierzejewska z „Tygodnika Ciechanowskiego”. Ciekawej rozmowie towarzyszyły urokliwe zdjęcia flory i fauny ukazywane na telebimie.

Pięknie płynęły słowa o małojejczyźnianej przyrodzie - w starej kurpiowskiej chacie, przy kominku i ciemnością za oknami...

Grażyna M. Dzierżanowska



RAFAŁ WYSZYŃSKI O SOBIE I SWOJEJ PASJI

(fascynujące - na podstawie rozmowy z red. „TC”)

Generalnie w swojej fotografii zajmuję się fotografią ptaków. Wybór zdjęć do albumu nie był łatwy; w wyborze brało udział kilka osób, począwszy od mojej żony. Bez niej to wszystko by nie powstało. Zdjęcia do albumu powstawały głównie latem tego roku. Nie fotografowałem do tej pory na terenie powiatu pułtuskiego zbyt dużo, więc wiele tych zdjęć nie miałem. Trzeba było je zrobić i poświęcić na to czas. Żeby zrobić zdjęcia latem, chociażby wschodu słońca, trzeba wstać o godzinie pierwszej w nocy.

Moje szczególnie ulubione miejsce fotografowania to są okolice wsi Ponikiew; jest tam dziko, mało ludzi... A drugie takie miejsce to las strzegociński, bagna, szuwary, czaple, kurki wod-

ne, zielonki, miejsce obfite w życie.

Moje zainteresowanie przyrodą? Pewnie wyssałem z mlekiem matki. Mama żyła na wsi, przyroda ją otaczała. Nie wiem, kiedy się to zaczęło. A pasja ornitologiczna? Ptaki to ciekawe stworzenia, są niesamowite, nie sposób się nimi nie zainteresować. Trzeba tu obalić kilka mitów dotyczących ptaków, np. o ich wolności. One walczą o przetrwanie, nieustannie są czujne, wciąż w wyścigu o coś, dokądś, wciąż zapracowane. No i wszystkie ptaki są w jakiś sposób interesujące. U mnie szczególne miejsce ma samotnik, chyba dlatego, że sam jestem samotnikiem i wiele nas łączy. Zamieszkuje bagna, podmokłe lasy, niedostępne tereny, trudne. Do swoich lęgów wykorzystują gniazda innych ptaków, nadrzeczne, nie używane już. Pisklęta samotników są niezwykle maskowane

i niewiele osób może się pochwalić, że widziało pisklęta samotnika.

Fotografowanie? Największa trudność w fotografowaniu fauny to taka, żeby nawet te najpospolitsze ptaki, np. sikorki pokazać w taki sposób, żeby w widzu wzbudzić zainteresowanie, żeby się zatrzymał, żeby popatrzył, pomyślał o tym, co fotograf chciał pokazać. A u fotografującego ważna jest cierpliwość i nie ilość zdjęć, a przyciąganie zainteresowania oglądającego.

Na fotografii wszystko widać, widać np., kiedy ptak jest napięty, gotowy do odlotu w każdej chwili, a kiedy jest swobodny. To duża sztuka, żeby to osiągnąć. Trzeba bardzo dużo pokory, wytrwałości, cierpliwości, znoszenia przeciwności, przesuwania swoich granic fizycznych...

Zredagowała GMD

REKLAMA

INTERCARS

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

INTERCARS.COM.PL



Zimowy kiermasz na dworcu

4 grudnia 2022

w godz. 11⁰⁰ - 16⁰⁰

Rękodzieło artystyczne
i wyroby regionalne

Dworzec w Legionowie
ul. T. Kościuszki 8A



Seniorzy, kochajmy się!

„Starość nie chroni nas przed miłością, ale miłość chroni nas przed starością” – przypomnieli nam o tym członkowie Stowarzyszenia Aktywnych Emerytów w Winnicy, podczas uroczystego spotkania z okazji Ogólnopolskiego Dnia Seniora

Święto, obchodzone tradycyjnie 14 listopada, ma na celu między innymi docenienie ogromnej roli seniorów w społeczeństwie i w każdej rodzinie. Mając za sobą po-każny bagaż doświadczeń i wspomnień, dzielą się nimi z młodszymi pokoleniami. Tak, jak kiedyś opiekowali się swoimi dziećmi, tak dziś dbają o wnuków. Niejednokrotnie swoją aktywnością, energią i pasją mogliby zawstydzić wielu młodych ludzi.

Z takimi właśnie seniorami mieliśmy przyjemność spotkać się w sobotę, 19 listopada br., na uroczystości z okazji ich święta, zorganizowanej w budynku Klubu Seniora w Mieszkach Leśnikach (gmina Winnica). W wydarzeniu wziął udział wójt gminy – Robert Wróblewski, mocno wspierający winnickich aktywnych emerytów i otwarty na ich potrzeby. Nie zabrakło również Wioletty Zawadzkiej – kierownika Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej, Agnieszki Ciemerych, zajmującej się z ramienia gminy obsługą księgową stowarzyszenia oraz radnej Bogumiły Kosek, będącej jednocześnie wiceprzewodniczącą Koła Gospodyń Wiejskich w Mieszkach Leśnikach.

Uroczystość rozpoczęły występy przygotowane przez grupę seniorów, podzielone

na dwie części: pierwsza poświęcona rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości i druga, obejmująca piosenki, które przeniosły zgromadzonych w lata ich młodości. I nie było to tylko takie sobie śpiewanie przy kominku, ale przemyślany i wypracowany program artystyczny, w którym każdy mógł znaleźć coś dla siebie. Było wzruszająco, nostalgicznie i zabawnie, zawsze mądrze, choć nie zawsze poważnie. Zadbali o to kierujący grupą występujących Stefan Wróblewski – znany w lokalnej społeczności, jako człowiek wesoły, mający anegdotę na każdą okazję, lubiący obcować ze sztuką i z ludźmi. Udało mu się skupić wokół siebie kilkunastoosobową grupę utalentowanych seniorów, którzy regularnie się spotykają, aby ćwiczyć śpiew, przygotowywać się do występów, a następnie uatrakcyjnić nimi spotkania emerytów. Nie było by to możliwe bez akompaniującego na akordeonie lub gitarze Eugeniusza Bieleckiego. Ci dwaj panowie stanowią trzon grupy wokalno-kabaretowej „Jesienne Róże”.

Stowarzyszenie Aktywnych Emerytów w Winnicy działa od 2011 roku. Od 8 lat na jego czele stoi Zofia Maria Kobylińska – pełniąc funkcję prezesa. Obecnie wspierają ją: Jadwiga Straszewska

jako wiceprezes oraz Dorota Żbikowska – skarbnik. Celem organizacji jest poprawa jakości życia seniorów poprzez organizowanie ciekawych form aktywności w przestrzeni kulturowej, artystycznej, turystycznej, naukowej, profilaktycznej i międzypokoleniowej. Działalność stowarzyszenia opiera się na pracy społecznej jej członków. Jak to wygląda na co dzień opowiedziała nam prezes Maria Kobylińska.

- Na dzień dzisiejszy nasze stowarzyszenie skupia 83 osoby, co stanowi około 10% wszystkich emerytów z terenu gminy Winnica. Zdecydowana większość z nas regularnie uczestniczy w organizowanych imprezach. Do 2019 roku nie mieliśmy własnego miejsca, dzięki uprzejmości ówczesnych wójtów spotykaliśmy się głównie w sali konferencyjnej Urzędu Gminy. Obecny wójt – Robert Wróblewski, z myślą o nas – emerytach, pozyskał środki z programu „Senior +” i wyremontował starą świetlicę wiejską, przeznaczając ją na potrzeby naszego stowarzyszenia, za co jesteśmy bardzo wdzięczni. Na każdym kroku czujemy wsparcie naszej aktywności ze strony pana wójta oraz kierownika Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej.

Działalność stowarzyszenia nie ogranicza się jedynie do



spotkań integracyjnych. Organizujemy wycieczki, wyjazdy do teatru, spotkania o charakterze profilaktycznym (z lekarzami, rehabilitantami, przedstawicielami policji), uczestniczymy w szkoleniu z zakresu obsługi komputera. Wszystko to jest możliwe dzięki zaangażowaniu członków, za co w tym miejscu serdecznie dziękuję. Staramy się być w jak największym stopniu samowystarczalni. Mamy grupę zajmującą się przygotowaniem posiłków na nasze spotkania, na której czele stoi Sabina Węgródzka. Po każdej imprezie tworzy się sekcja porządkowa. W miarę możliwości sami dbamy również o teren wokół obiektu. Kosztuje nas to sporo wysiłku i energii, ale jesteśmy całym sercem oddani sprawom stowarzyszenia.

Ogromne znaczenie do- brych relacji panujących

wśród winnickich seniorów podkreślił, towarzyszący pani prezes podczas rozmowy z nami, Stefan Wróblewski.

- Moim zdaniem atmosfera jest wspaniała. Umiemy się razem bawić i razem pracować. Gdy jest coś do zrobienia, to wystarczy jedno słowo i ludzie są, nikogo nie trzeba prosić ani namawiać. Darzymy się wzajemnie sympatią, lubimy się i uzupełniamy. Duża w tym rola naszej pani prezes, która buduje atmosferę zrozumienia i szacunku. Naszym spotkaniom towarzyszą słowa piosenki „Emerytura, najlepsza życia pora”, a teraz dodałbym jeszcze „Seniorzy, kochajmy się (...) Radujmy się, nie dajmy się, spotkajmy się (...)”

Zapytana o plany na przyszłość pani Maria wspomniała o powiększeniu parkingu oraz ogrodzeniu i zagospodarowaniu działki, na której mieści

się siedziba aktywnych emerytów. Dodała również, że od 2023 roku będzie wybrany nowy zarząd, który będzie opracowywał koncepcję dalszego działania.

Emerytura to świetny czas, by wreszcie skupić się na sobie, zdobywać nowe lub pogłębiać dotychczasowe pasje. Spotkania seniorów są okazją do dzielenia się spostrzeżeniami, wspomniania i doświadczania nowych wrażeń. Dzielnie tych przyjemności razem z innymi, podobnie myślącymi osobami, daje jeszcze więcej radości i satysfakcji. Mówi się, że ludzie nie dlatego przestają się bawić, że się starzeją, lecz starzeją się, bo przestają się bawić... Członkowie Stowarzyszenia Aktywnych Emerytów w Winnicy potrafią się bawić, dlatego pozostają młodzi, aktywni i pełni energii, a starość im nie grozi.

EDS



MINISTER ROLNICTWA I ROZWOJU WSI INFORMUJE

Ważne informacje dotyczące pomocy kłęskowej dla rodzin

Do 30 listopada przedłużono termin składania wniosków o tzw. pomoc kłęskową - dla

rodzin, którym zagraża utrata płynności finansowej w związku z wystąpieniem w ich gospodarstwach w 2022 r. szkód spowodowanych niekorzystnymi zjawiskami atmosferycznymi. Weszło w życie znówelizowane rozporządzenie regulujące nowe zasady przyznawania pomocy kłęskowej. Zmiany są następujące: nowy termin składania wniosków o pomoc oraz załączników do już złożonych dokumentów to 30 listopada 2022 r., obecnie są uznawane także inne niż kopie faktur dokumenty, na podstawie których wnioskodawca może wykazać sprzedaż produktów rolnych ze swojego gospodarstwa.

Mogą to być również umowy sprzedaży, rachunki lub oświadczenia wnioskodawcy o dokonaniu takiej sprzedaży. Oświadczenie wnioskodawcy o sprzedaży produktów rolnych z gospodarstwa, po wypełnieniu i podpisaniu przez ubiegającego się o wsparcie, stanowi załącznik do wniosku o pomoc, jako potwierdzenie wartości dokonanej sprzedaży. Po zalogowaniu się do aplikacji „zgłoś szkodę rolniczą 2022” można pobrać kalkulację albo protokół bezpośrednio na komputer czy urządzenie mobilne.

Przypominamy: jeden producent rolny nie ma możliwości otrzymania kalkulacji oraz protokołu jednocześnie. Ponadto z aplikacji można pobrać informacje o uprawach i szkodach w wyniku suszy.

Wymiana pokryć dachowych

15 listopada zakończył się prowadzony przez Agencję Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa nabór wniosków o przyznanie pomocy na wymianę azbestowych pokryć dachowych, znajdujących się na budynkach służących do produkcji rolniczej.

- Nabór cieszył się bardzo dużym zainteresowaniem, a kwota wynikająca ze złożonych przez rolników wniosków przekroczyła pułę środków przeznaczonych na ten cel. Rolnicy zgłoszyli 47 tys. wniosków na łączną kwotę 588 mln zł. Jednak wszyscy, którym należy się ta pomoc, mogą być spokojni - pieniądze zostaną przesunięte z innych działań - zapewnił szef resortu rolnictwa i dodał, że należy liczyć z nieco dłuższym czasem rozpatrywania wniosków przez ARiMR ze względu na ich dużą liczbę.

Wspieranie rolnictwa ekologicznego

Działania podejmowane w celu zwiększenia produkcji ekologicznej w Polsce omawiano podczas konferencji prasowej, zorganizowanej w siedzibie Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa.

Wicepremier Henryk Kowalczyk podkreślił, że pro-



wadzone przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi działania powinny doprowadzić do: zwiększenia powierzchni upraw ekologicznych w Polsce; zwiększenia wielkości produkcji żywności ekologicznej w naszym kraju; zapewnienia i ułatwienia polskiemu konsumentowi dostępu do certyfikowanej żywności ekologicznej; przede wszystkim - zwiększenia poziomu sprzedaży produktów ekologicznych wśród polskich konsumentów.

Szef resortu rolnictwa Henryk Kowalczyk oraz wiceminister Rafał Romanowski przedstawili konkretne działania resortu rolnictwa, które mają pomóc te cele osiągnąć. - Realizujemy założenie Europejskiego Zielonego

Ładu mówiące, o ile procent ma wzrosnąć powierzchnia upraw ekologicznych. Polska nie jest w czołówce państw europejskich, jeśli chodzi o rolnictwo ekologiczne. W tej chwili to 3,5 proc. powierzchni upraw. Cel, który Polska nakreśliła sobie w Krajowym Planie Strategicznym (KPS) dla Wspólnej Polityki Rolnej (WPR), to 7 procent - powiedział minister rolnictwa i rozwoju wsi. Zaznaczył zarazem, że to nie zwiększanie powierzchni upraw ekologicznych jest najważniejszym zadaniem. - Najważniejszy jest efekt produkcji ekologicznej w postaci sprzedaży produktów. Dlatego m.in. w KPS podkreślamy powiązanie upraw z produkcją. Stąd dopłaty, choć są przyznawane do po-

wierzchni, są także powiązane ze sprzedażą produktów. Również dopłaty do hodowli zwierząt są komplementarne z produkcją i uwarunkowane odpowiednią obsadą zwierząt na powierzchni gruntów - przypomniał wicepremier Kowalczyk.

- Impulsem rozwoju rolnictwa ekologicznego nie mogą być tylko dopłaty, lecz powinna być przede wszystkim możliwość zbytu produktów. Dlatego bardzo ważne, aby w sieciach handlowych i wszystkich innych placówkach handlu były wyodrębnione i wyraźnie widoczne dla konsumentów stoiska z żywnością ekologiczną. Ponadto sklepy prowadzące sprzedaż produktów ekologicznych powinny otrzymywać wsparcie

- stwierdził szef resortu rolnictwa. Wicepremier Kowalczyk podkreślił, że wsparcie przetwórstwa ekologicznego to niezwykle ważny element przemyślanej strategii rozwoju rolnictwa ekologicznego.

- Dlatego w ramach Krajowego Planu Odbudowy (KPO) był prowadzony nabór wniosków o wsparcie przetwórstwa, także dla rolników prowadzących rolniczy handel detaliczny (RHD), a więc skierowany wprost do rolników ekologicznych. Choć ten nabór już się zakończył, alokacja nie została jeszcze wyczerpana. Nadal mogą więc zachęcać, aby rolnicy, szczególnie ci ekologiczni, sięgali po to wsparcie. Celem jest, żeby rolnicy nie tylko

sprzedawali swoje surowce, lecz także już gotowe produkty spożywcze - czyli żeby przetwarzali żywność. Rolnictwo i przetwórstwo ekologiczne są szczególnie preferowane w tym naborze - powiedział wicepremier Kowalczyk. Wicepremier Kowalczyk poinformował, że, aby intensywnie promować walory rolnictwa ekologicznego - zarówno zdrowotne, jak i edukacyjne - prowadzi rozmowy z Ministerstwami Zdrowia oraz Edukacji i Nauki. - Celem są działania promocyjne w szkołach, przedszkolach, a nawet w szpitalach - powiedział szef resortu rolnictwa.

Odpowiadając na pytanie z sali, wicepremier Kowalczyk poinformował, że Komisja Europejska niestety nie podtrzyma związanych z wojną ulg podatkowych na nawozy. Natomiast nadal będzie można stosować zero VAT na żywność, dzięki czemu wyższy VAT na nawozy nie będzie miał wpływu na jej ceny. Szef resortu rolnictwa przypomniał, że podwyżka będzie obojętna dla rolników będących płatnikami podatku VAT.

Promocja zdrowia i upowszechnianie programów profilaktycznych na obszarach wiejskich

W obecności wicepremiera, ministra rolnictwa i rozwoju wsi Henryka Kowalczyka, ministra zdrowia Adama Niedzielskiego i prezesa Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa Halina Szymańska podpisali list Inten-cyjny w sprawie współpracy w zakresie promocji zdrowia i upowszechniania programów profilaktycznych na obszarach wiejskich.

- Będziemy zachęcać mieszkańców wsi, aby zadba-li o swoje zdrowie. Podpisany list ma znacząco ten proces wspomóc - skomentował wicepremier Kowalczyk zwracając uwagę, że rolnicy nie mają obowiązkowych badań okresowych, tak jak to jest w przypadku przedstawicieli innych zawodów.

- Nikt nie ma większego dostępu do rolników niż Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa, gdyż prawie każdy rolnik jest beneficjentem płatności bezpośrednich. Dlatego powstał pomysł, aby poprzez struktury agencji docierać do rolników i zachęcać do badań profilaktycznych - stwierdził wicepremier Henryk Kowalczyk. Profilaktyka, diagnostyka i odpowiednia terapia to elementy, które w „Programie profilaktyki zdrowotnej dla mieszkańców obszarów wiejskich” są dostępne w wybranych placówkach w całej Polsce. Istotne jest również to, że usługi są bezpłatne.

Akcja promująca „Program profilaktyki zdrowotnej dla mieszkańców obszarów wiejskich” jest wynikiem współpracy z Ministerstwem Zdrowia, Agencją Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa, Centrum e-Zdrowia. Wspierać ją będą Narodowy Fundusz Zdrowia i NSZZ Solidarność RI.

red.





FAJNE FOTO

Dziś w FAJNYM FOTO wytrawni KSIĘGARZE – państwo Elżbieta i Marek Leleniowie. Znani i lubiani. Sympa-

tyczni, najszczerzy przyjaciele i czytelników, i książek. W ich KSIĘGARNI każdy czytelnik jest pożądanym gościem.

KSIĘGARNIA państwa Leleniów to uroczy zakątek od sufitu po podłogę zapełniony książkami, warto-

ściowymi książkami. To też KSIĘGARNIA z duszą, kameralna, mieszcząca się przy Traugutta 21. GMD

FAJNE FOTO KULINARNE



Przysmaki, jakie przedstawia nasze zdjęcie, mamy w zasięgu ręki, bo we wsi LUTOBROK w gminie Zatory. Oferuje je rodzinna firma ANMARK - WYROBY

TRADYCYJNE Krystyny i Andrzeja Marcyjańskich. Wędliny wytwarzane są według dawnego rodzinnego przepisu, bez konserwantów i ulepszczały smaku. Można



je nabyć we wtorki (od godz. 16 do 20) i środy (od godz. 8 do 16). Państwo Marcyjańscy oferują szeroki wachlarz wędlin: od kiełbas i kabanosów przez szynkę, baleron, polędwicę, schab i polędwiczki aż po kaszankę, smalec i wędzoną słoninę, a i długo dojrzewającą wołowinę i wieprzowinę.

Wędliny wędzone są we własnej wędzarni drzewem liściastym. A jak już nabędziemy coś do chleba, powinniśmy się zaopatrzyć w pieczywo, zarówno w chleb jak i bułki. Polecamy wypieki w PIEKARNI BIAŁCZAK, różnorodnie i smacznie.

GMD

WINSTON-KOT WIELOZADANIOWY

Umie śpiewać jak sam PAVAROTTI, chętnie monitoruje przestrzeń za oknem, z przyjemnością ogląda telewizję, szczególnie programy przyrodnicze, a w nich ptaki, czuwał nad przygotowaniem zapraw na zimę i suszeniem grzybów. Tak, to kot pana TOMASZA SOBIECKIEGO, uroczy sierściuch, mający liczne fanki. Kot, który żadnej pracy się nie boi. A tu miska pełna mięsistych żeberek do przyrządzenia, a pana nie ma i nie ma... Stąd dylemat – obsmażyć czy gotować?

Samozwańcza ciotka Winstona



Świąteczne odliczanie z Naturhouse Pułtusk

Do Świąt Bożego Narodzenia zostało już niewiele czasu! Lista prezentów gotowa? Czy wiesz, że Naturhouse Pułtusk to nie tylko odchudzanie? W swojej ofercie posiadamy suplementy diety na różne okazje, a także dietetyczne słodkości i kosmetyki, które mogą być doskonałym prezentem dla Twoich najbliższych! Sprawdź nasze propozycje i przekonaj się, że w naszym Centrum Dietetycznym znajdziesz idealne zestawy prezentowe dla każdego! Zapraszamy do naszego gabinetu, gdzie wspólnie skomponujemy zestawy prezentowe idealnie dopasowane do potrzeb i wymagań Twoich najbliższych

Odliczaj z nami! Śledź nasze profile, poczuć zimową atmosferę i przygotuj się na nadchodzący świąteczny czas!

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



Pomożemy skomponować Ci idealny prezent dla bliskiej osoby

STROFY DLA STASIA

Oto kolejny wiersz, który dołączy do tomiku STASIOWEJ POEZJI. Tomik coraz bliżej, a Staś, po terapii genowej – SMA, czuje się świetnie. Autorką dzisiaj prezentowanego wiersza jest Ewa Mikołaszek.

CZY DOCZEKAM?

Obudziłem się o świcie.
Delikatne promienie słońca już od godziny czwartej pukały w szybę naśladując dźwięk trąbki na apelu.
Wyskoczyłem z łóżka.
Okrągła buzia słońca zaglądała do pokoju uśmiechając się radośnie.
Otworzyłem drzwi i cichutko wyszedłem do ogrodu.
Moje stopy strącały z traw ciepłe krople rosy.
W tym momencie byłem chyba najszczęśliwszym dzieckiem na Ziemi.
Przed domem huśtawka zachęcała, by choć chwilę posiedzieć
i nacieszyć oczy blaskiem wschodzącego słońca,
by nasycić uszy radosnym śpiewem ptaków.
„Jak dobrze wstać skoro świt...”
Nie mogę się nacieszyć pierwszym dniem wakacji.
Świadectwo już odpoczywa w segregatorze.
Teraz dwa miesiące laby, odwiedzin dziadków.
Podróży nad morze albo w góry...
Sama radość. Tylko...
Czy ja tego doczekam?
Czy ta radość będzie moim udziałem?
Wszyscy wiecie, że choruję na rdzeniowy zanik mięśni SMA typu 1.
Każda obecna chwila to ciężka walka o życie...
Dlatego dziękuję, że jesteście ze mną i moją rodziną.
Dziękuję za okazywaną pomoc.
Za wiarę, że moje marzenia mogą się spełnić.
I tego się trzymajmy.

Staś.

