



Grali z WOŚP



TYGODNIK LOKALNY

3,50 zł
W TYM 5% VAT

NR **5**

INDEKS 342424
ISSN 1429-6837

31 STYCZNIA 2023

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



W Pułtuskach pracowano nad lekiem na COVID – 19



Jest to jedno
z najważniejszych
odkryć na świecie
- mówi prof. Robert Gajda.

- STR. 23

AWANTURA z wózkiem w tle



- STR. 5



Wójt namawia na spotkanie

- STR. 2

Fatalna Zielona Dróżka



- STR. 3

Dwa elektrobusy dla Pułtusk



- STR. 2

Młode i bardzo zdolne



Wywiady z Karoliną Ambroziak
i Noemi Szczygieł

- STR. 20 i 22



KRONIKA POLICYJNA

22.01.2023, Pułtusk

28-letni mieszkaniec pow. nowodworskiego kierował samochodem po drodze publicznej, posiadając zakaz wydany przez Sąd Rejonowy w Pułtusku do kierowania pojazdami mechanicznymi.

22.01.2023, Pułtusk

21-letni mieszkaniec pow. pułtuskiego kierował pojazdem mechanicznym po drodze publicznej będąc w stanie nietrzeźwości 0,88 mg/l.

23.01.2023, Gotardy

Nieznany sprawca, z zaparkowanego pojazdu, dokonał kradzieży dwóch tablic rejestracyjnych o wartości 180 zł, działając na szkodę 34-letniego mieszkańca powiatu pułtuskiego.

25.01.2023, Gzowo

Nieznany sprawca, dokonał kradzieży panela foto-

woltaicznego, powodując straty o łącznej wartości około 3000 zł, na szkodę gminy Pokrzywnica.

25.01.2023, Pułtusk

Nieznany sprawca, po uprzednim włamaniu się do pomieszczeń mieszkalnych poprzez wyważenie okna balkonowego, dostał się do ich wnętrza i dokonał kradzieży biżuterii o łącznej wartości około 5000 zł, działając na szkodę 38-letniej mieszkanki i 39-letniego mieszkańca powiatu pułtuskiego.

27.01.2023, Pułtusk

43-letni mieszkaniec pow. pułtuskiego kierował pojazdem mechanicznym po drodze publicznej będąc w stanie nietrzeźwości 0,43 mg/l. Liczba legitymowań: 945 Interwencji policyjnych: 28 Nietrzeźwych kierujących: 2

KPP w Pułtusku



Wójt namawia na spotkanie

Tydzień temu opublikowaliśmy list mieszkańców wsi Gzowo, w sprawie zagospodarowania terenu wiejskiego w sąsiedztwie odrestaurowanej remizy OSP. Wójt gminy Pokrzywnica Adam Rachuba już na niego odpowiedział. Zaprasza zainteresowanych sprawą na spotkanie i rozmowy

Szanowna Redakcjo!

W nawiązaniu do listu mieszkańców wsi Gzowo opublikowanego w Tygodniku Pułtuskim nr 4 z dnia 24 stycznia 2023 r. zwracam się z uprzejmą prośbą o podanie nazwisk lub jakiegokolwiek kontaktu e-mailowego lub telefonicznego z autorami tego listu. Chciałbym im zaproponować spotkanie, aby wyjaśnić kwestię złożenia wniosku do Budżetu Obywatelskiego Mazowsza, jak i ustalić szczegóły odnośnie „potańcówki pod chmurką” i „amfiteatru ze sceną na tym terenie”.

Ponadto wyjaśniam, że działka o nr ewid. 122/1 o pow. 0,5634 ha jest własnością Gminy Pokrzywnica (na podstawie decyzji Wojewody

Mazowieckiego Nr 633/C/2018 z dnia 22.06.2018 r., znak SPN.C.7510.20.2018). Działka o nr ewid. 122/2 o pow. 0,0522 ha również jest własnością Gminy Pokrzywnica (na podstawie decyzji Wojewody Mazowieckiego Nr 352/C/10 z dnia 16.08.2010 r., znak SPN.C-7723-1/33/180/2010). Zatem nie jest możliwe, jak piszą mieszkańcy, „aby teren ten przejść w prywatne ręce”.

W miejscowości Gzowo nie istnieje Wspólnota Wsi Gzowo. Odnosząc się do stwierdzenia „w otoczeniu unikatowej alei lipowej, zaniedbanej przez gminę” wyjaśniam, że aleja lipowa w 2017 roku przeszła kompleksową pielęgnację i konserwację polegającą na

wykonaniu cięć sanitarnych (usunięciu gałęzi suchych i połamanych), usunięciu odrostów korzeniowych oraz założeniu 11 szt. wiązań typu Cobra. Na bieżąco w miarę potrzeb koszona jest trawa, zbierane są śmieci, co też czyni tę aleję mieszkalną przy tej alei. Obszar ten w 80% jest użytkowany - pielęgnowany przez OSP Gzowo i nie planujemy żadnych inwestycji na tym terenie, ale sprawa jego zagospodarowania może być przeanalizowana bezpośrednio z mieszkańcami zgłaszającymi ten problem. Zachęcam do kontaktu ze mną lub Urzędem Gminy, a nie na łamach Tygodnika Pułtuskiego.

Dwa elektrobusy dla Pułtusk

27 stycznia, burmistrz Pułtusk Wojciech Gregorczyk podpisał z prezesem zarządu Busnex Poland Marcinem Kucharskim umowę na dostawę dwóch elektrycznych pojazdów marki Yutong Bus model E7, znanych z obsługi pasażerów podczas Mistrzostw Świata w Piłce Nożnej w Katarze



Yutong Bus model E7 jest autobusem o długości 7 metrów. Na jednym ładowaniu osiąga nawet 200 kilometrów przebiegu, a dzięki rekuperacji podczas hamowania energia jest odzyskiwana. Pojazd łączy kompaktowe wymiary i zwrotność z funkcjonalnością. Znajduje się w nim 13 miejsc siedzących i miejsca stojące oraz przestrzeń do podróżowania osób z niepełnosprawnością. Jest wyposażony w klimatyzację i ogrzewanie elektryczne. Gmina Pułtusk inwestuje w zeroemisyjną flotę elektrobusów, korzystając z dofinansowania ze środków Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. Wsparcie w wysokości 2,2 mln zł zostało przyznane w ramach drugiej edycji programu „Zielony Transport Publiczny”. Zakup elektrobusów to kolejny ważny krok pułtuskiego samorządu na rzecz zmaksymalizowania elektromobilności transportu publicznego. W 2022 roku miasto zainstalowało dwie publiczne dwupunktowe stacje ładowania aut elektrycznych, a do wykonywania stałych przewozów pasażerskich jest już wykorzystywany wcześniej zakupiony pojazd elektro-solarny. Samorząd Gminy Pułtusk stara się uczestniczyć we wszystkich działaniach mających na celu wprowadzanie rozwiązań ekologicznych, choć nie bez znaczenia jest również aspekt ekonomiczny (oszczędnościowy).

Wykonawca zobowiązał się do zrealizowania dostawy obejmującej przedmiot niniejszej umowy w terminie 220 dni kalendarzowych od dnia zawarcia umowy.

źródło: pultusk.pl



Kierował na podwójnym gazie

Pułtusczy policjanci, dbając o bezpieczeństwo mieszkańców naszego miasta oraz powiatu, wyeliminowali z ruchu kolejnego kierującego, który dzisiaj prowadził swój pojazd w stanie nietrzeźwości. Badanie wykazało blisko 1,5 promila alkoholu w organizmie mieszkańca powiatu pułtuskiego. Funkcjonariusze kolejny raz przypominają. Nie ma przyzwolenia na jazdę po alkoholu!

W poniedziałek, około godziny 11.00, dzielnicowi gminy Świercze zatrzymali do kontroli drogowej 47-letniego mieszkańca powiatu pułtuskiego, który kierował samochodem osobowym marki Opel Astra w stanie nietrzeźwości, nie posiadając do tego uprawnień. Badanie wykazało blisko 1,5 promila alkoholu w organizmie mężczyzny.

Pamiętajmy, że za jazdę pojazdem w stanie nietrzeźwości oraz bez uprawnień grożą wysokie kary. Poza dotkliwą karą finansową, sąd orzeka długotrwały zakaz kierowania pojazdami, a może także zastosować karę pozbawienia wolności do lat 2.

sierż. Renata Soból

REKLAMA

MOBILNE USŁUGI KOSMETYCZNE

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

792 328 214

TYGODNIK PUŁTUSKI

Pułtuskowski

Redaktor naczelny: Ewa Dąbek tel. 512 405 978

Redakcja: tel. 23 692 86 45, redakcja@pultuszczak.pl

Kultura/ Społeczeństwo: Grażyna Maria Dzierżanowska,

tel. 661 923 317; graza@atessa.pl

Zdjęcia: Henryk Mazurek, tel. 793 233 433; hen.maz@wp.pl

Biuro reklam i ogłoszeń: Anna Płochocka 23 692 86 45, 512 405 972

aplochocka@pultuszczak.pl. Ogłoszenia i reklamy nie stanowią materiału pochodzącego od wydawcy

Adres: 06-100 Pułtusk, ul. Rynek 16,

www.facebook.com/pultusk

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

LUDZIE LISTY PISZĄ

Fatalna Zielona Dróżka

Kolejny raz zgłaszamy Panu Burmistrzowi – zarządcy drogi ul. Zielona Dróżka w Pułtusku jej dramatyczny stan.

Pomimo wielokrotnych oficjalnych, pisemnych (w ciągu ostatnich 30 dni-3 pisma z podpisami 54 osób-w załączeniu), oraz wielu mailowych zgłoszeń, nie podjęto żadnych działań naprawczych, nawet nie otrzymujemy od Pana odpowiedzi.

Stan drogi jest bardzo zły, stwarza zagrożenie w ruchu, powoduje uszkodzenia pojazdów, a nawet utrudnia życie społeczne, bowiem mieszkańcom odmawiają swoich usług taksówkarze, dostawcy żywności, a zdarzyło się nawet że lekarz wezwany na wizytę domową do chorego dziecka.

W ciągu poprzedniego roku nawierzchnia była kilkakrotnie wyrównywana bardzo złej jakości materiałem, co tylko pogorszyło jej stan. Dodatkowo droga jest zalewana wodami opadowymi spływającymi z powiatowej drogi-ul. Białowiejskiej, która ma spadek w kierunku ul. Zielona Dróżka. Utrudnione jest nawet piesze poruszanie się po drodze, ponieważ nawierzchnia jest błotnista i pełna dziur. Załączamy zdjęcia drogi, którymi każdorazowo dokumentujemy swoje zgłoszenia. Wzywamy Pana Burmistrza i Państwa Radnych do osobistej wizyty na naszej drodze, proszę spróbować przejechać ją do końca, tylko wtedy zrozumieją Państwo z czym się borykamy na co dzień.

Bardzo cieszy nas fakt, iż w pierwszej kadencji swojego urzędowania poprawia Pan stan dróg m.in. na „osiedlu generalów”, podnosząc komfort życia swojego i swoich sąsiadów, jednakże proszę zauważyć również potrzeby dużej grupy mieszkańców innego osiedla, bowiem ul. Zielona Dróżka stanowi jedyną drogę dojazdową dla ok. 40 gospodarstw domowych. Pragniemy zauważyć, że pierwsze zabudowania na tej ulicy pojawiły się w latach 80-tych, a wydając pozostałym właścicielom gruntów warunki zabudowy, spodzie-

waliście się Państwo wzrostu ruchu na tej drodze i rozwoju miasta w tym kierunku. Należy zatem zapewnić nam możliwość bezpiecznego dojazdu do naszych posesji.

Czujemy się ignorowani i lekceważeni przez władze miasta nie tylko w osobie p. Burmistrza-zarządcy drogi, bowiem nie reaguje Pan na nasze zgłoszenia, ale również przez Państwa Radnych do których wielokrotnie zgłaszaliśmy się z prośbą o interwencję, nie tylko w sprawie inwestycji drogowej, ale bieżącego utrzymania drogi-z miernym skutkiem.

Wnosimy o doprowadzenie drogi do przejezdności w trybie pilnym, oraz o przedstawienie ścieżki postępowania w sprawie zgłoszenia uszkodzenia pojazdu na drodze gminnej.

W imieniu mieszkańców ul. Zielona Dróżka podpisanych w pismach w ilości 54 osób
Ewelina Wielechowska

OD REDAKCJI: 9 stycznia interpelację w sprawie remontu ulic Zielonej Dróżki i równie wyczekiwanej Sportowej złożył radny Adam Nalewajk, pytając czy zostaną zrealizowane w tej kadencji samorządu. W odpowiedzi burmistrza Wojciecha Gregorczyka czytamy, że: realizacje wspomnianych inwestycji będą możliwe po wykonaniu niezbędnej dokumentacji projektowej (projekty budowlane, przedmiary robót, kosztorysy inwestorskie), a także po uzyskaniu pozwolenia na budowę. Na podstawie kosztorysów inwestorskich oszacowana zostanie wartość realizacji przedmiotowych inwestycji i w zależności od posiadanych środków finansowych, decyzją Rady Miejskiej w Pułtusku, zadania mogą zostać wprowadzone do budżetu Gminy. Dopiero po zakończeniu powyższej procedury w postępowaniu przetargowym wylaniany jest Wykonawca prac i następuje ich realizacja.

Wniosek? Mieszkańcy niestety jeszcze poczekają...

red.



Zdjęcia Zielonej Dróżki wykonane 27 grudnia 2022

Odkupią mieszkania 60 procent taniej

Rada powiatu zdecydowała, że repatrianci mieszkający w dawnym budynku starostwa przy Białowiejskiej 5 będą mogli odkupić wyremontowane własnoręcznie mieszkania

Repatrianci z Kazachstanu, którzy najpierw przebywali w ośrodku adaptacyjnym w pułtuskim Domu Polonii, a potem postanowili zostać w Pułtusku i stali się najemcami lokali w byłym budynku

starostwa przy Białowiejskiej 5, włożyli w ich remont, adaptację, sporo wysiłku i swoich pieniędzy. Jedną z mieszkańek odwiedziła nasza redakcja jakiś czas temu, z niepokojem informując o obawach, jakie im towarzyszy. Chcieliby odkupić mieszkania od powiatu po wycenę rzeczoznawcy i mieć ten mały, ale własny kąt, dalej inwestować w to, co z pewnością będzie już ich. Dlatego tak ważna jest dla nich decyzja podjęta w poniedziałek, 30 stycznia, na sesji Rady Powiatu. Radni wyrazili bowiem zgodę na sprzedaż

dotychczasowym najemcom, w trybie bezprzetargowym, lokali znajdujących się w tym budynku wielorodzinnym i pomieszczeń do nich przynależnych, usytuowanych w budynku gospodarczym. Chodzi konkretnie o 2 mieszkania, o pow. 40,78 m² i 34,82 m², które dotychczasowi najemcy będą mogli odkupić od powiatu z 60 - procentowym upustem. Dodatkowo poniosą wszystkie koszty związane ze sprzedażą, czyli sporządzeniem umowy, itp.

ED

REKLAMA

USŁUGI KOSMETYCZNE



- MANICURE • PEDICURE
- ZABIEGI NA TWARZ

Lilianna Polańska

792 328 214

- MAKE UP
- STYLIZACJA BRWI

Julia Spas



795 773 882

Pułtusk, ul. Rynek 34



MAZOWIECKA KRONIKA KRYMINALNA

SEROCK. Namierzyli ich w autobusie

Właściwe rozpoznanie i determinacja to klucz do pracy policyjnych poszukiwaczy. Tym razem kryminalni z Serocka zatrzymali parę, która ukrywała się przed wymiarem sprawiedliwości. Poszukiwani zostali zatrzymani w jednym z autobusów przejeżdżających przez Serock. Teraz już nie unikną „odsiadki”

Poszukują ludzi... Zarówno tych ściganych przez wymiar sprawiedliwości, jak i tych, których szuka rodzina, bliscy, którzy wyszli z domu i ślad po nich zaginął. To trudna służba, wymagająca stuprocentowej dyspozycyjności, w której trzeba mieć intuicję i wykazywać się ogromną czujnością.

W miniony piątek kryminalni z Serocka ustalili, że ukrywający się przed wymiarem sprawiedliwości 48-latek może przemieszczać się autobusem, którego trasa prowadzi przez Serock. Jak wynikało z ustaleń kryminalnych, w podróży ma mu towarzyszyć znajoma, która także jest w zainteresowaniu organów ścigania. Pozyskana przez nich informacja potwierdziła się. Przed 20, w jednym z autobusów namierzyli i zatrzymali poszukiwaną parę.

Teraz na podstawie wydanego przez sąd nakazu doprowadzenia 48-latek najbliższe pół roku spędzi za kratkami, za nie alimentację. Natomiast 52-latka, poszukiwana

na podstawie listu gończego, w zakładzie karnym spędzi rok za przestępstwo korupcyjne.

PUŁTUSK. Miał 1,5 promila i wszedł do auta



Pułtuscy policjanci dbając o bezpieczeństwo mieszkańców naszego miasta oraz powiatu wyeliminowali z ruchu kolejnego kierującego, który dzisiaj prowadził swój pojazd w stanie nietrzeźwości. Badanie wykazało blisko 1,5 promila alkoholu w organizmie mieszkańca powiatu pułtuskiego. Funkcjonariusze kolejny raz przypominają. Nie ma przyzwolenia na jazdę po alkoholu!

Dzielnicy gminy Świercze zatrzymali do kontroli drogowej 47-letniego mieszkańca powiatu pułtuskiego, który kierował samochodem osobowym marki Opel Astra w stanie nietrzeźwości, nie posiadając do tego uprawnień. Badanie wykazało blisko 1,5 promila alkoholu w organizmie mężczyzny.

NOWY DWÓR MAZ. 512 dni więzienia

Nowodworscy kryminalni zatrzymali poszukiwanego 33-latkę. Mężczyzna miał do odbycia łączną karę 521 dni pozbawienia wolności. Trafił do jednostki penitencjarnej

Funkcjonariusze Wydziału Kryminalnego z Komendy Powiatowej Policji w Nowym Dworze Mazowieckim udali się na teren powiatu mińskiego. Mundurowi ustalili, że w jednym z hoteli przebywa poszukiwany mężczyzna. Na miejscu zastali zaskoczonego ich wizytą 33-latkę. Po sprawdzeniu w systemie okazało się, że jest on poszukiwany na podstawie dwóch listów gończych, nakazu doprowadzenia oraz w celu ustalenia miejsca pobytu. Kryminalni zatrzymali mężczyznę,



który do odbycia miał blisko 1,5 roku pozbawienia wolności.

Jeszcze tego samego dnia 33-latek trafił do zakładu karnego.

PUŁTUSK. Chciał kupić węgiel, został oszukany

40-latek padł ofiarą oszustwa podczas dokonywania zakupu ekogroszku w Internecie. Prezentowana oferta sprzedaży miała atrakcyjną cenę, a strona internetowa była ludzko podobna do oficjalnej strony krajowej firmy sprzedającej i wydobywającej węgiel. Pokrzywdzony stracił prawie 4000 zł

Do komendy w Pułtusku zgłosił się 40-latek, który padł ofiarą oszustów. Jak wynika ze zgłoszenia, pokrzywdzony przez wyszukiwarkę znalazł w Internecie stronę oferującą na sprzedaż ekogroszek w atrakcyjnej cenie. W adresie strony widniała nazwa jednej z krajowych firm zajmujących się wydobywaniem i sprzedażą węgla. Mężczyzna był przekonany o tym, że zamawia towar od znanej i sprawdzonej firmy. Aby dokonać zakupu, zarejestrował się na stronie podając swoje imię, nazwisko, adres zamieszkania oraz telefon kontaktowy. Po zarejestrowaniu się otrzymał potwierdzenie na swój telefon. Następnie dokonał przelewu kwoty prawie 4000 złotych na podane konto bankowe. Po dokonaniu wpłaty na swój adres mailowy otrzymał potwierdzenie transakcji.

LEGIONOWSKI. Mieli zakazy, ale wsiedli za kółko

Policjanci na terenie powiatu legionowskiego zatrzymali 2 mężczyzn, którzy wsiedli za kierownicę samochodu pomimo orzeczonego przez sąd zakazu prowadzenia pojazdów. Teraz obaj kierujący odpowiedzialni za naruszenie zakazu sądowego. Zgodnie z kodeksem karnym grozi im nawet do 5 lat pozbawienia wolności. O dalszym losie mężczyzn zdecyduje sąd

W Zegrzu Południowym, policjanci z legionowskiej drogówki kontrolowali kierującego bmw. Podczas sprawdzania danych 32-latkę w policyjnych bazach okazało się, że na podstawie decyzji Sądu Rejonowego w Ciechanowie mężczyzna ma zakaz kierowania pojazdami mechanicznymi.

Później tego samego dnia mundurowi z Nieporętu, w Białobrzegach, ujawnili drugiego kierowcę, który popełnił tożsame przestępstwo. 40-latkę nie zastosował się do decyzji legionowskiego sądu i mimo zakazu wsiedł za kierownicę opła.

Obaj kierowcy odpowiedzialni przed sądem za naruszenie zakazu sądowego. Kodeks karny za ten rodzaj przestępstwa przewiduje karę pozbawienia wolności do lat 5.

LEONCIN. Pijany rowerzysta miał 3 promile

nowodworscy funkcjonariusze Wydziału Ruchu Drogowego zatrzymali nietrzeźwego rowerzystę. Cyklista został ukarany mandatem w wysokości 2500 zł. Policjanci nie stosują taryfy ulgowej dla pijanych kierujących, którzy swoim nieodpowiedzialnym zachowaniem stwarzają zagrożenie na drodze

23 stycznia 2023 r. o godz. 17:00, policjanci ruchu drogowego z Komendy Powiatowej Policji w Nowym Dworze Mazowieckim podczas patrolu gminy Leoncin zauważyli rowerzystę. Mężczyzna jechał przysłowiowym „wężykiem”. Mundurowi podjęli wobec niego kontrolę drogową. Od 53-latkę od razu wyczuli silną woń alkoholu,

a przeprowadzone badanie wykazało, że mężczyzna w organizmie ma ponad 3 promile alkoholu. Mundurowi zakazali mu dalszej jazdy oraz nałożyli mandat w kwocie 2500 zł.

LEGIONOWO. Dla butelki wódki rzucił się na ochroniarza

Policjanci z zespołu patrolowo – interwencyjnego zatrzymali 41-latkę, po tym jak zaatakował pracownika ochrony jednego z marketów, kiedy ten zareagował na fakt kradzieży. Za kradzież rozbójniczą mieszkańcy Warszawy grozi kara do 10 lat pozbawienia wolności

Kilka dni temu dyżurny komendy w Legionowie otrzymał zgłoszenie, z którego wynikało że w jednym z supermarketów sprawca kradzieży sklepowej zaatakował ochroniarza, kiedy ten próbował odzyskać skradzioną butelkę wódki. Agresywny mężczyzna szarpał i popychał pracownika ochrony, żądał wypuszczenia go ze sklepu. Wszystko po to, aby utrzymać się w posiadaniu alkoholowy łup. Po otrzymaniu tego zgłoszenia policjanci zespołu patrolowo – interwencyjnego z komendy pojechali na miejsce i zatrzymali 41-latkę. Jak się okazało mężczyzna był nietrzeźwy. Badanie alkomatem wskazało blisko 3 promile alkoholu w jego organizmie. Mieszkaniec stolicy noc spędził w policyjnym areszcie.

Po wytrzeźwieniu mężczyzna został doprowadzony do Prokuratury Rejonowej w Legionowie, gdzie usłyszał zarzut kradzieży rozbójniczej. Decyzją prokuratora 41-latek został objęty policyjnym dozorem. Śledztwo w tej sprawie prowadzone jest przez Prokuraturę Rejonową w Legionowie.

LEGIONOWO. Znęcał się nad partnerką

Policjanci z Legionowa zatrzymali 28-letniego mieszkańca powiatu wolińskiego. Mężczyzna usłyszał zarzut stosowania przemocy wobec byłej partnerki, uszkodzenia mienia oraz naruszenia miru domowego. Za popełnienie tych przestępstw grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności. Decyzją prokuratora został objęty policyjnym dozorem oraz posiada zakaz zbliżania się do pokrzywdzonej

Policjanci z legionowskiej patrolówki zostali powiadomieni przez pokrzywdzoną o mężczyźnie, który dobija się do jej mieszkania. Natychmiast udali się pod wskazany adres, gdzie zastali 28-latkę oraz zgłaszającą. Z relacji pokrzywdzonej wynikało, że jej były partner, uszkadzając drzwi wejściowe, wtargnął do jej mieszkania. Nie reagował na prośby kobiety o opuszczenie lokalu. Był w stosunku do niej agresywny i wulgarny. Jak relacjonował pokrzywdzona to nie pierwsza taka sytuacja. Wcześniej 28-latek zdemolował jej mieszkanie, zniszczył telefon oraz odzież kobiety. Funkcjonariusze zatrzymali agresora i osadzili w policyjnym areszcie.

Po zebraniu materiału dowodowego śledczy przedstawili mężczyźnie zarzuty stosowania przemocy, uszkodzenia mienia oraz naruszenia miru domowego. Za popełnienie tych przestępstw grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności. Decyzją prokuratora z prokuratury Rejonowej w Legionowie 28-latek został objęty policyjnym dozorem oraz posiada zakaz zbliżania się do pokrzywdzonej. Czynności w tej sprawie prowadzone są pod nadzorem Prokuratury Rejonowej w Legionowie.

KPP: Legionowo / Nowy Dwór Maz./ Pułtusk

PAŁAC W JABŁONNIE

VOUCHER NA PRZYSZŁOŚĆ

150 ZŁ

*WAŻNY DO XII 2023
NA WSZYSTKIE USŁUGI
SWIADCZONE PRZEZ
DZIK PAŁAC W JABŁONNIE

WARUNKI

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

WWW.PALACJABLONNA.PAN.PL

PAŁAC W JABŁONNIE

VOUCHER NA PRZYSZŁOŚĆ

150 ZŁ

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

Numer, pieczętka:

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



AWANTURA z wózkiem w tle

5 stycznia Pan Paweł Grabowski na internetowej grupie PUŁTUSK (Facebook) zamieścił informację, która już na początku nowego roku pobiła wszelkie rekordy ilości komentarzy i udostępnień. Zarówno wpis, jak i komentarze cytujemy, zachowując oryginalną pisownię:

Dziś spotkała mnie taka sytuacja, że jak by mi ktoś to opowiedział, to bym go wyśmiał za ściemnianie... Sąsiad z starego podwórka, na którym się wychowałem, chciał wyrzucić wózek inwalidzki, wiadomo, nie nowy, ale sprawny. Zaproponowałem, by oddał go do domu seniora, też już jeden taki wózek tam dostarczyłem, który przyjęto z radością. Ale wracając, zaproponowałem, że sam go tam odwiozę i tak też zrobiłem. Na miejscu spotkałem radną Pułtuską Panią Beatę Kowalską, więc mówię, że przywiozłem używany wózek inwalidzki, że szkoda by go wyrzucić. Na to Pani radna, że jest nie potrzebny, proszę go zabrać, wyrzucić. Nawet nie spojrzała na ten wózek, właściwie miała to gdzieś... I można powiedzieć, że spotkał mnie „ten uczyć” kiedy dostajesz plaskacza i nie wiesz, czy podziękować, czy przeprosić. Wózek trafił na śmietnik. Jeśli to jest standard wśród naszych radnych, to tylko nam współczuć. Wszędzie ceny szaleją, zaczyna się czas, że trzeba oglądać z każdej strony każdą złotówkę, a tu taki luksus. Pułtusk, to zawsze mi imponował. Szczęśliwego nowego roku Pani Kowalska, żeby Pani zawsze już tak na bogato było.

Wywołana do odpowiedzi kierownik Dziennego Domu Senior Plus Beata Kowalska, będąca także radną gminy Pułtusk, odpowiedziała: *zamiast ubliżać należy zapoznać się z procedurą zakupu i ewidencjonowania środków w instytucjach publicznych, a po drugie, to w naszym Domu nie ma osób niepełnosprawnych ruchowo i pomieszczeń do przechowywania tego typu sprzętu. DD Senior + to nie jest instytucja zbierania rzeczy niepotrzebnych.*

Dosłownie dzień przed wybuchem awantury o wózek redaktorka Tygodnika Pułtuskiego gościła z wizytą w pułtuskim dziennym domu seniora. Rozmawialiśmy z kierowniczką Beatą Kowalską, jednak bardzo cenne dla nas były opinie seniorów, którzy zdecydowanie chwalą sobie pobyt w tym domu, wydarzenia i atrakcje, w których uczestniczą.

Tu dla porządku podkreślę kolejność zdarzeń: najpierw była wizyta u seniorów i rozmowy, później pojawił się wpis na temat wózka – a następnie reporterski materiał ukazał się drukiem i ostatecznie trafił też na stronę pultuszcak.pl i profil Tygodnika na Facebooku. Sugestie, które się pojawiły, jakoby Tygodnik swoim artykułem próbował „ocieplić



Sprawa wózka znalazła pozytywny finał.

Zainteresowała się nim pułtuszcanka Małgorzata Katarzyna Dąbrowska. Na swoim fb napisała: „kochani udało mi się odzyskać ten nieszczęsny wózek inwalidzki, który dokończyłby swój żywot na śmietniku. Wózek po doczyszczeniu przekazać do MOPS który posiada tego rodzaju sprzęt i wypożycza osobom w potrzebie. Wcześniej trafił do mnie wózek inwalidzki dla szczupłej osoby o czym pisałam w poście. Teraz oba przekażę do MOPS i będziecie mogli wypożyczać w razie potrzeby. Jeśli macie tego rodzaju sprzęt napiszcie chętnie odbiorę”

wizerunek radnej po wypadce z wózkiem inwalidzkim” są całkowicie nietrafione. Po prostu informujemy i nagłaśniamy to, czym żyje miasto i powiat. Tym bardziej czujemy się w obowiązku zrelacjonować sprawę inwalidzkiego wózka. Po przeczytaniu komentarzy pułtuszczan, przychodzi jednak refleksja, że ostatecznie nie chodzi tu o sam wózek inwalidzki.... Awantura dotyczy reakcji kierowniczkę Beaty Kowalskiej. Komentarzy pojawiło się aż 133, a wpis udostępniono 34 razy. Ponad 250 razy „lajkowano” różnymi ikonami emocji. Posługując się gwarą internetowych grup dyskusyjnych, można stwierdzić, że informacja miała „rekordowo duże zasięgi” na grupie PUŁTUSK, którą obserwuje blisko 25 tys. osób. Do druku wybraliśmy tylko te komentarze, które nie są otwarcie obraźliwe, bo swoje zdanie można wyrażać nie obrażając nikogo błotem i nie poniżając. Pominęliśmy także takie, które nie wnoszą niczego istotnego do dyskusji. Nie sposób byłoby zmieścić treści wszystkich głosów w sprawie. Pełen obraz dyskusji jest oczywiście dostępny na FB. Wybrane komentarze:

- widzę Pani radna się zdeenerwowała. Dom seniora nie potrzebuje, ale może warto zdjąć klapki z oczu i pomyśleć o tym, że jest się podległym MOPS i chociaż warto wykonać telefon czy ktoś z ich podopiecznych nie potrzebuje takiego sprzętu? Ktoś kto jest przykuty do łóżka nie będzie pytał o procedury ewidencjonowania.

- Jeśli w takim miejscu jak dom seniora nie są potrzebne wózki inwalidzkie, to pozostałe pogratulować wszystkim świetnego zdrowia. Widocznie pensjonariusze tego miejsca, dorównują sprawnością fizyczną naszym olimpijczykom.

- Radna za dużo zarabia. Skąd ma wiedzieć że ludzi

czasem nie stać?

- ja pisałam jakiś czas temu, czy ktoś może pożyczyć, czy gdzie można pożyczyć, ale CARITAS nie udostępnia osobom, które nie są jego pacjentami, nigdzie w sumie nie mogłam pożyczyć tego wózka na jeden dzień, dosłownie jeden dzień. Teraz mamy już ten wózek dla babci, a na pewno są osoby, które tak samo mogą potrzebować wypożyczyć ten sprzęt, a nie ma skąd, gdzie, bo Szanowna Radna, która zajmuje się (chyba?) osobami starszymi” nawet nie podrzuci pomysłu co by z tym zrobić, tylko każe wyrzucić

- proszę zawiadzić do ośrodka na ul Wyszyńskiego.. Chętnie przyjmą, bo są tam nawet miejsca noclegowe dla niepełnosprawnych.

- zawsze przyjmą w szpitalu na Izbie Przyjęć.

- Było zawiadzić do opieki społecznej w Pułtusku Pani Beata Gemza by wiedziała co zrobić, - odpowiednia osoba na odpowiednim miejscu

- Pani Radna o procedurach. Można by rzecz, że politycy PSL trzymają się procedur niczym stolków. Najbardziej tych procedur, które regulują ich diety i pobory. Ale nie znają procedur nakazujących: - rozmowę z mieszkańcami - dbanie o racjonalne wykorzystanie środków I absolutnie nie ma zakazu stawiania muru dla mieszkańców w ratuszu. Przynajmniej do ich opracowania;-) Cieszyć się, że nie składacie jeszcze dokumentów na ulicy...

- Wydaje mi się że wózek który służy w jakiejś instytucji publicznej powinien posiadać dokumenty z odpowiednimi atestami certyfikatami itp. więc być może pretensje do pani radnej są nieuzasadnione

- Pani radna Kowalska pretendentką do drugiego miejsca najlepszych zaraz po Adasiu N.

- Bardzo łatwo jest osądzać innych a szczególnie opluwać, dziwi mnie tylko, że nie znalazła się tu żadna osoba, której

Pani radna pomogła znaleźć pracę, załatwić pieniądze na węgiel, załatwiła obiady, zawiozła do lekarza, bo ta Pani radna to nie jest taka „bezradna”, jak to opisała jedna z przedmówczyń, tyle że ze strachu przed hejtem każdy kuli ogon pod siebie. Popelniamy błędy, mamy różny czas gorszy i zły ale to co Państwo piszecie jest okrutne, z pewnością nic dobrego nie wniesie dla żadnej ze stron

- radna załatwiająca pracę dzięki swoim znajomościom.... Brzmi to nieźle, jest powód do chwalenia publicznie. Jeżeli ma Pani wiedzę w tym względzie, być może będzie miała Pani status świadka. Zlecenia na ubezpieczenie też po znajomości załatwia?;-)

- Jak nie ma empatii to zaraz są procedury,

- Wózki inwalidzkie najlepiej oddać do Caritasu tam siostry środowiskowe przyjmowały chętnie dla swoich podopiecznych

- Szkoda, wozimy wózki do szpitali na Ukrainie. Zapotrzebowanie - niestety - jest ogromne.

Sprawa jak widać okazała się bardzo kontrowersyjna. Nie jest moim zamiarem pouczenie kierowniczkę i radnej w jednej osobie – bo bardzo dosadnie zrobili to pułtuszczenie. Pomysłów na zagospodarowanie wózka inwalidzkiego było dziesiątki – i najwyraźniej każdy byłby rozwiązaniem lepszym niż to, co zaproponowała.

Szanowna Pani Beato, jak może Pani wnioskować z komentarzy, od osoby kierującej tak wrażliwą instytucją jak dom seniora oczekiwany jest najwyższy poziom empatii, kreatywności i zaangażowania. Podobne oczekiwania stawiane są radnym. Proszę jednak przyjąć, że nie oczekujemy, że taka osoba nie popełni błędów – bo te zdarzają się każdemu. Jednak kluczowe jest w tym to, co robimy, kiedy okaże się, że podjęliśmy błędną decyzję i „mleko się rozlało”. Zatem - jeśli uzna Pani za właściwe ostateczne odniesienie się do całej sprawy, chętnie służymy miejscem w kolejnym wydaniu Tygodnika. A na zakończenie, gdyby nurtowało Panią pytanie, właściwie dla czego przyszło komuś do głowy, żeby obdarować Dzienny Dom Senior Plus wózkiem dla osoby niepełnosprawnej ruchowo, taka odpowiedź: cytuję z regulaminu Dziennego Domu „Senior - WIGOR” Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Pułtusku

§ 2. 1. Dom jest ośrodkiem wsparcia dla 30 nieaktywnych zawodowo osób powyżej 60 roku życia, które w wyniku choroby, podeszłego wieku, niepełnosprawności i zdarzeń losowych, trudnych warunków mieszkaniowych nie mogą samodzielnie sprostać zadaniom stawianym przez codzienne życie, wymagając częściowej opieki i pomocy w zaspokojeniu niezbędnych potrzeb.

ZCZ

KOLEJNY OSZUKANY PRZY ZAKUPIE WĘGLA

40-latek padł ofiarą oszustwa podczas dokonywania zakupu ekogroszku w Internecie. Prezentowana oferta sprzedaży miała atrakcyjną cenę, a strona internetowa była łudząco podobna do oficjalnej strony krajowej firmy sprzedającej i wydobywającej węgiel. Pokrzywdzony stracił prawie 4000 zł

Do komendy w Pułtusku zgłosił się 40-latek, który padł ofiarą oszustów. Jak wynika ze zgłoszenia, pokrzywdzony przez wyszukiwarkę znalazł w Internecie stronę oferującą na sprzedaż ekogroszek w atrakcyjnej cenie. W adresie strony widniała nazwa jednej z krajowych firm zajmujących się wydobyciem i sprzedażą węgla. Mężczyzna był przeświadczony o tym, że zamawia towar od znanej i sprawdzonej firmy. Aby dokonać zakupu, zarejestrował się na stronie podając swoje imię, nazwisko, adres zamieszkania oraz telefon kontaktowy. Po zarejestrowaniu się otrzymał potwierdzenie na swój telefon. Następnie dokonał przelewu kwoty prawie 4000 złotych na podane konto bankowe. Po dokonaniu wpłaty na swój adres mailowy otrzymał potwierdzenie transakcji.

Pamiętajmy, że oszuści tworzą kopie stron internetowych firm zajmujących się sprzedażą opału. Należy dokładnie przyjrzeć się adresowi strony, ponieważ bardzo często w nazwie domeny znajduje się literówka albo przekreślona czy niepełna nazwa firmy. Najlepiej samodzielnie wpisać adres w oknie przeglądarki, ponieważ w ten sposób unikniemy stron podszywających się pod legalnie działające firmy.

Ostrzegamy przed fałszywymi stronami internetowymi oferującymi na sprzedaż opału w atrakcyjnych cenach. Oszuści wzmacniają swoją wiarygodność wykorzystując dane faktycznie istniejących firm i na ich dane tworzą witryny internetowe. Pokrzywdzeni wpłacają pieniądze na wskazane konta bankowe, jednak zamówionego towaru nie otrzymują. Apelujemy o ostrożność przy tego typu zamówieniach

Autor: **sierz. Renata Soból**



Rekompensowanie wzrostu kosztów cen gazu w 2023 r.

Burmistrz Miasta Pułtusk informuje, że w celu zrekompensowania wzrostu kosztów cen gazu, w ramach Rządowej Tarczy Antyinflacyjnej, wprowadzono rekompensatę refundacji podatku VAT za dostarczone paliwa gazowe w 2023 r. Wsparciem zostaną objęte gospodarstwa domowe, które wykorzystują jako główne źródło ogrzewania urządzenia grzewcze zasilane paliwami gazowymi, w których przeciętny miesięczny dochód nie przekracza 2.100 zł w gospodarstwach jednoosobowych lub 1.500 zł na osobę w gospodarstwach wieloosobowych.

Na mocy ustawy z dnia 15 grudnia 2022 r. o szczególnej ochronie niektórych odbiorców paliw gazowych w 2023 r. w związku z sytuacją na rynku gazu (Dz. U. z 2022r. poz. 2687) Gmina Pułtusk będzie realizowała zadania związane z przyjmowaniem wniosków i wypłatą rekompensat.

Wnioski o rekompensatę refundacji podatku VAT za dostarczone paliwa gazowe w 2023 r. można składać nie później niż do dnia 29 lutego 2024 r. lub w terminie 30 dni od dnia otrzymania faktury dokumentującej dostarczenie paliw gazowych w siedzibie Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Pułtusku przy ul. 13 Pułku Piechoty 1 oraz za pomocą środków komunikacji elektronicznej opatrzone kwalifikowanym podpisem elektronicznym lub uwierzytelnione z wykorzystaniem profilu zaufanego.

Do wniosku należy załączyć fakturę dokumentującą dostarczenie paliw gazowych obejmującą okres dotyczący wniosku oraz dowód uiszczenia zapłaty za fakturę.

Druki wniosku dostępne są w siedzibie Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Pułtusku, w siedzibie Urzędu Miejskiego w Pułtusku oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej

i na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Pułtusku.

W przypadku jakichkolwiek pytań i wątpliwości prosimy o kontakt z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Pułtusku – tel. 23 692 52 65 lub adres email: sekretariat@mops.pultusk.pl.

źródło: **pultusk.pl**



Powstanie styczniowe było punktem zwrotnym dla polskiego społeczeństwa

Okoliczności wymusiły przyjęcie taktyki partyzanckiej przez powstańców. powstanie styczniowe było punktem zwrotnym dla polskiego społeczeństwa i leżało u podstaw wolnej i suwerennej II Rzeczypospolitej - powiedział PAP historyk Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu, prof. dr hab. Michał Klimecki

Mimo dużej dysproporcji sił oddziały powstańcze walczyły ze znacznie silniejszą armią rosyjską aż do kwietnia 1865 r. Jaką taktykę przyjęli powstańcy?

Historyk i wykładowca Katedry Studiów Strategicznych (Instytut Nauk o Bezpieczeństwie) na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika w Toruniu, prof. dr hab. Michał Klimecki: To była taktyka wymuszona przez okoliczności wybuchu powstania. Często oddziały powstańcze formowały się spontanicznie i dość szybko. Okres ich organizacji był dość krótki. Nie było czasu na ich odpowiednie wyposażenie, skompletowanie mundurów, przygotowanie koni i podwód. To wszystko wymuszało przyjęcie taktyki partyzanckiej. Podejmowano próby przekształcenia oddziałów partyzanckich w większe jednostki na wyzwolonych obszarach, jednak nie powiodły się. Partyzantka działała skutecznie, gdy przeciwnik nie ma przewagi liczebnej i operacyjnej, a takiej sytuacji nigdy nie udało się stworzyć na ziemiach polskich. Przeciw powstańcom stały regularne, dobrze uzbrojone i wyposażone oddziały rosyjskiej armii, które były zdolne do utrzymania w swoim posiadaniu ziem polskich.

Czy dostawy broni i pomoc z krajów Europy mogłyby zmienić bieg powstania?

Prof. Michał Klimecki: Jedyne realne pomoce, która mogłaby zmienić bieg historii, to pomoc dyplomatyczna i polityczna, nacisk na carat ze strony Francji. Nieśmiało czy nieudolnie próby były czynione, ale nie wyobrażam sobie, jak mocna musiałaby być presja, by Rosja zdecydowała się na przywrócenie statusu ziem polskich sprzed 1830 r., czyli do rodzaju unii personalnej pomiędzy Królestwem Polskim a Rosją. Dostawy broni nie mogły zmienić losów powstania. Nie było ustalonych zasad pozyskiwania

uzbrojenia. To były akcje w dużym stopniu spontaniczne, organizowane ad hoc. Nie było też woli, aby na większą skalę organizować transporty drogą morską. Możemy się najwyżej zastanowić, czy straty rosyjskie były większe i czy powstanie trwałoby dłużej. Byliśmy szczelnie otoczeni przez trzy zaborcze mocarstwa - Austrię, Prusy i Rosję. Żaden z nich nie chciał, by powstało niezależne państwo polskie.

Często mówi się o powstaniu styczniowym w wymiarze strat osobowych i klęski militarnej. Jakie było dziedzictwo powstańczego zrywu w ogólnej świadomości Polaków?

Prof. Michał Klimecki: Polskie straty rzeczwiście były olbrzymie w stosunku do strat rosyjskich. Rosyjski historyk publikujący na emigracji, Anton Kiersnowski obliczył straty zaborcy na ok. 900 zabitych, zaś rannych na ok. trzy tysiące. Start polskich nie jesteśmy w stanie dokładnie wyliczyć. Szacuje się, że Polacy utracili 20-30 tys. poległych w walce i zamordowanych w egzekucjach. Jeśli przeanalizujemy straty związane z wywózką na Sybir i Polaków, którzy wyemigrowali, okaże się, że utraciliśmy od 40 do 50 tys. osób. Nie jest nawet ważna liczba, lecz świadomość, że z ziem polskich pod zaborami ubyla wielka liczba najodważniejszych, najbardziej patriotycznie nastawionych i potrafiących poświęcić swoje życie ojczyźnie osób. To strata, którą odrabia się przez pokolenia. To zresztą jest charakterystyczne dla wszystkich polskich powstań, że śmierć na polu walki i emigracja odbierała nam najlepszych, powiem górnolotnie, synów ojczyzny. Dziedzictwo powstania jest nie do przecenienia. Możemy go oceniać w wielu aspektach.

Interesujące jest rozważenie skutków powstania w warunkach, w których powstają nowoczesne społeczeństwa, gdzie państwo staje się



Oddział powstańczy Ignacego Drewnowskiego, 1863 r

Foto: Biblioteka Narodowa

cenne dla wszystkich warstw społeczeństwa, a nie tylko dla warstw uprzywilejowanych. Powstanie było wypowiedzeniem udziału w tym procesie. Społeczeństwo polskie, z nielicznymi wyjątkami, nie było skłonne budować swojej przyszłości w granicach państwa rosyjskiego. Podam przykład „Lalki” Bolesława Prusa. Jeśli przeczyta ją obcokrajowiec np. Francuz nie znający polskiej historii, nie ma szans, by dowiedział się, że akcja powieści rozgrywa się w gubernialnym rosyjskim mieście. Rosjanie pojawiają się tam tylko epizodycznie. Jedyne Rosjanin, który jest opisany dokładniej, to Suzin. Po powstaniu styczniowym polskie społeczeństwo budowało własne, odrębne życie społeczne i kulturalne.

Proces rusyfikacji był bardzo płytki i pozorny. Gdy ktoś chciał pracować w urzędzie, musiał znać język rosyjski, ale nie oznacza to, że czuł się Rosjaninem, bo w domu mówił po polsku. Nasza znajomość rosyjskiej kultury, która w tym czasie była przecież interesująca, była niewielka. Polskie społeczeństwo nie chciało uczestniczyć nawet w tym, co było interesujące w Rosji i rosyjskiej kulturze - budowało własną tożsamość. To nie przypadek, że z powstania styczniowego wynika legenda I. Brygady Legionów Piłsudskiego. Przed I wojną światową Piłsudski bardzo dokładnie analizował przebieg wydarzeń z lat 1863-64, był zresztą bardzo dobrym historykiem powstania. Wiele z legionowych regulaminów wynikało z analizy

powstania. Istniało poczucie własnej wartości wynikającej np. z pochodzenia z rodziny biorącej udział w powstaniu. To był prawdziwy powód do dumy. Powstanie styczniowe było punktem zwrotnym dla polskiego społeczeństwa. To oddziaływało także na Polaków żyjących w zaborze austriackim i pruskim. W listopadzie 1918 r. odbudowano polską państwowość. Niepodległą Rzeczpospolitą odbudowali przede wszystkim dzieci i wnuki powstańców z 1863 r. Odrodzona II Rzeczpospolita była realizacją swego „testamentu dziadów i ojców”. Powstanie styczniowe leżało u podstaw wolnej i suwerennej II Rzeczypospolitej. (PAP)

**Nauka w Polsce
autor: Maciej Replewicz**

Odbudowa Pałacu Saskiego w Warszawie: dla archeologów najciekawsze są studnie i latryny

Podczas prac wykopaliskowych na terenie odbudowywanego Pałacu Saskiego odkryto studnie i latryny, które są najciekawszym miejscem dla archeologów. To pewnego rodzaju śmietniki, do których wszystko wrzucano. W jednej z latryn znaleziono pierścionek z diamentem wykonany ze srebra i złota - powiedziała koordynator ds. naukowych spółki Pałac Saski Maria Wardzyńska

Pałac Saski w Warszawie przetrwał niemal 300 lat do roku 1944 roku, kiedy został wysadzony w powietrze przez niemieckie oddziały. Ocalał jedynie fragment środkowych arkad, gdzie 1 listopada 1925 roku złożono szczątki Nieznanego Żołnierza, a po wojnie pomnik otworzono w formie trwałej ruiny.

„Pałac Saski, Pałac Brühla i kamienice przy ul. Królewskiej w Warszawie to był bardzo duży

kompleks budynków. W tym miejscu mieściły się Sztab Generalny Wojska Polskiego i Ministerstwo Spraw Zagranicznych, w kamieniach toczyło się życie codzienne, były restauracje i sklepy” - powiedziała PAP.PL koordynator ds. naukowych Maria Wardzyńska ze spółki Pałac Saski zajmującej się odbudową pałacu.

Do drugiej połowy XVII wieku w tym miejscu znajdował się dwór Andrzeja Firleja, zniszczony w czasie najazdu szwedzkiego. Działka została w 1661 roku oddana Janowi Andrzejowi Morsztynowi.

„Na początku XVIII wieku córka Morsztyna sprzedała posiadłość Augustowi II Mocnemu, który zabrał się do przebudowy, aby stworzyć tutaj rezydencję królewską na wzór Wersalu” - dodała Wardzyńska.

Podczas prac archeologicznych spod gruzów wydobyto blisko 46 tysięcy zabytków m.in.: monety, ozdoby, medaliki oraz naczynia posiadające zdobienia czy sygnatury wytwórni.

Odkryto zniszczone rzeźby m.in. barokowe putto, które mogło pochodzić z ogrodu lub z kartusza królewskiej kaplicy pod wezwaniem świętej Anny.

Wardzyńska podkreśliła, że na obszarze odkopanych piwnic znajdują się studnie, które „dla archeologów są największą ciekawostką”. „Studnie i latryny są miejscem pozyskiwania największej ilości obiektów do badań. Były to swego rodzaju śmietniki, a działa się tak, kiedy studnia która przestawała być studnią stawała się właśnie takim śmietnikiem, do którego wrzucano wszystko” - wyjaśniła.

„Jednym z największych odkryć był znaleziony w jednej z latryn pomiędzy ceglami pierścionek z diamentem, wykonany ze srebra i złota” - dodała.

Podkreśliła, że Pałac Saski miał bardzo wiele ciekawych mieszkańców od wspomnianego Morsztyna i jego rodziny, przez królów z dynastii saskiej wraz z dworem. „Po przebudowie

w XIX wieku lokatorami była rodzina Deotymy i rody arystokratyczne. W XX wieku znajdował się tutaj sztab generalny Wojska Polskiego i w ramach budynku zostało stworzone mieszkanie, w którym przez jakiś czas mieszkał także marszałek Józef Piłsudski” - powiedziała.

Obecnie na terenie odbudowywanego Pałacu Saskiego trwają badania konserwatorskie. „Stan zachowanych piwnic nie jest najlepszy, szczególnie tych późniejszych, również ze względu na to, że w 2006 roku zostały odsłonięte i dość długo były narażone na działanie warunków atmosferycznych. Teraz eksperci zdecydowali, które fragmenty nadają się do zachowania i udostępnienia później dla zwiedzających” - podsumowała Wardzyńska.

Oddanie do użytku gmachów Pałacu Brühla, Pałacu Saskiego i kamienic zaplanowane jest w 2030 roku.

**Nauka w Polsce,
Agnieszka Gorczyca**



Walka o surowce może być elementem kosmicznej rywalizacji USA i Chin

W przestrzeni kosmicznej trwa technologiczny „wyścig” USA i Chin. Na pewno walka o surowce może być elementem tej rywalizacji - uważa dr Jakub Ryzenko z Centrum Badań Kosmicznych PAN. W rozmowie z PAP omawia tę rywalizację, a także możliwości współpracy i ewentualne „kosmiczne” konflikty między państwami.

Dr Jakub Ryzenko jest specjalistą w zakresie polityki kosmicznej, współpracy międzynarodowej w działalności kosmicznej oraz wykorzystania technik satelitarnych i dronów w obszarze bezpieczeństwa. Pełnił m.in. funkcje szefa Polskiego Biura ds. Przestrzeni Kosmicznej oraz doradcy Ministerstwa Gospodarki w obszarze polityki kosmicznej. Obecnie jest szefem Centrum Informacji Kryzysowej Centrum Badań Kosmicznych PAN w Warszawie.

Szef NASA, Bill Nelson powiedział niedawno, że USA ściga się z Chinami w kosmosie, także jeśli chodzi o podbój Księżyca. Czy Chiny mają szansę w takiej konkurencji?

Dr Jakub Ryzenko: Zależy, o jakim przedziale czasowym mówimy. Myślę, że w przypadku Księżyca jednak nie mają wielu szans, choć może to nie być przesądzone. Więcej możliwości mogą mieć w dłuższej perspektywie, np. w wyścigu na Marsa. Chiny niezwykle intensywnie teraz rozwijają swój sektor kosmiczny - podobnie jak USA za czasów prezydenta Kennedy'ego. W ciągu ostatnich dwóch - trzech dekad wykonały ogromny skok, korzystając w dużej mierze z doświadczeń radzieckich i rosyjskich, ale także amerykańskich. Chiny mówią już o lądowaniu na Księżycu w stylu programu Apollo, które miałyby nastąpić przed końcem dekady. Chiński program kosmiczny rozwija się zgodnie z założeniami czasowymi i w zgodzie z dużo wcześniej zadeklarowanymi celami. Nie podlega dyskusji, że jest prowadzony w sposób mądry, skoncentrowany, z doskonałą strategią wykorzystania doświadczenia innych kosmicznych graczy. Dzięki temu mogły np. w jednym etapie zrealizować kilka celów, które wcześniej wymagały serii odrębnych działań.

Nie ma drugiej strony medalu?

J.R.: Wydaje się, że chiński program kosmiczny, podobnie jak dawniej amerykański, ma charakter rządowy i scentralizowany. Zależy więc głównie od państwowych agencji. To państwo buduje w nim jakiś system, na przykład rakietę czy kapsułę, najwyżej z pomocą prywatnych firm.

Natomiast na Zachodzie od jakichś 15 lat jest inaczej - różnego rodzaju kompetencje w dużej mierze przejęły prywatne przedsiębiorstwa. Na przykład NASA korzysta już z gotowych usług transportu na orbitę organizowanych przez SpaceX, zamiast zlecać budowę kapsuły za każdym razem. Podobnie będzie z niektórymi aspektami działania planowanej, orbitującej wokół Księżyca stacji Gateway. Z kolei na przykład system łączności dla prowadzenia działań na powierzchni Księżyca prawdopodobnie będzie całkowicie zakontraktowany u prywatnego wykonawcy, który zbuduje pełną infrastrukturę, łącznie z księżycowymi satelitami. Podobnie może być z amerykańskimi lądownikami księżycowymi. Powstaje więc kapitalistyczny ekosystem. Jeśli okaże się, że można w jego obszarze wyjść poza działalność finansowaną przez rządy

i czerpać zyski, można liczyć na ogromną dynamikę rozwoju. Jak się wydaje, po stronie chińskiej obecnie takiego podejścia nie ma. Zasady działania kapitalizmu mogą więc dawać przewagę USA.

Szef NASA zwrócił m.in. uwagę na księżycowe surowce, mówiąc, że pod pozorem badań naukowych Chiny mogą chcieć po nie sięgnąć. Jednak USA i inne kraje także mówią o wykorzystaniu tych surowców. Kiedy będą one mogły nabrać realnego znaczenia?

J.R.: Dzisiaj chyba jeszcze nikt nie jest w stanie wskazać biznesowego uzasadnienia, że wydobywanie jakiegoś surowca faktycznie byłoby korzystne oraz wykazać, że Księżyc jest rzeczywiście do tego celu optymalny. Bardziej opłacalne może być np. wykorzystanie asteroid bogatych chociażby w metale rzadkie.

Na pewno jednak walka o surowce może być elementem rywalizacji. Za dwieście lat może być to już część globalnej gospodarki. Szef NASA mógł mieć na myśli to, że Chiny mogą chcieć podważyć pewną logikę prawa międzynarodowego, zgodnie z którą nie rozciągamy państwowej suwerenności na ciała niebieskie. Mają one pozostać dobrem wspólnym.

Księżyc jest duży, ale zapewne nie wszędzie można będzie go eksploatować, przynajmniej na początku...

J.R.: Warto powiedzieć, że większość planowanych działań ma być prowadzona na niewielkim obszarze, w okolicach południowego bieguna Księżyca, gdzie, jak się podejrzewa, występuje woda. To także korzystna lokalizacja z wielu innych, różnych przyczyn, np. jeśli chodzi o wykorzystanie orbitującej wokół Księżyca stacji. Można sobie wyobrazić, że jakiś podmiot czy państwo zajmie pewien obszar i stwierdzi, że to jego własność. W praktyce jednak takie roszczenia nie będą uznawane przez innych graczy.

Z pewnością jednak w kosmosie warto sobie przede wszystkim pomagać, prawda?

J.R.: USA wyraźnie to akcentują i nawiązują do otwartej gry - tak, aby możliwa była współpraca przynajmniej w niebezpiecznych sytuacjach, na przykład w obliczu zagrożenia ludzkiego życia. Proponują przy tym m.in. współpracę w zakresie łączności czy standardów służ. Trzeba przy tym pamiętać, że w USA Chiny są objęte zakazem bezpośredniej współpracy, jeśli chodzi o przemysł kosmiczny. To dlatego, że jak się podejrzewa, wcześniejsze tego typu działania mogły być formą chińskiego szpiegostwa przemysłowego i przyczyniły się do przejmowania know how.

Jednak konkurencja jest zwykle dobra - popycha do rozwoju i podnoszenia jakości. Czy wyścig na Księżyc może mieć w tym sensie dobre strony?

J.R.: USA i Luksemburg wprowadziły już reżim prawny regulujący eksploatację kosmicznych surowców przez

komercyjne podmioty. Nie mogą one stać się właścicielami księżycowych działek, ale za to ich własnością staje się to, co na tych działkach wydobydą. Obecnie to raczej myślenie wyprzedzające, jednak takie regulacje mogą stanowić fundament dla inwestowania w eksploatację Księżyca.

Czy jednak ekonomiczny i technologiczny wyścig może tak eskalować, że należy obawiać się militaryzacji Księżyca?

J.R.: Według międzynarodowego prawa Księżyc ma być nie tylko „zneutralizowany”, ale także zdemilitaryzowany. Nie tylko nie mogą być na nim prowadzone działania militarne, ale - z pewnymi szczególnymi wyłączeniami - nie mogą być tam także rozmieszczane instalacje ani personel wojskowy. Przypomina to trochę prawo odnośnie Antarktydy. Jednocześnie trzeba pamiętać, że cały czas mamy do czynienia z intensywnym wyścigiem zbrojeń w przestrzeni. Dziś wykorzystanie satelitów to krytyczny czynnik dla prowadzenia działań zbrojnych na Ziemi. Widać to było choćby na nagłośnionym przykładzie urządzeń Starlink wspierających Ukrainę, a to tylko czubek góry lodowej. Choć militaryzacja przestrzeni kosmicznej wokół Ziemi będzie trwała, to mam nadzieję, że na Księżycu niekoniecznie będzie się to działo.

Czy biorąc to wszystko pod uwagę, sądzi Pan, że ekspansja ludzkości w przestrzeń pomoże się ludziom zjednoczyć, czy raczej przeniesiemy tam swoje konflikty?

J.R.: Niestety, mimo iż kosmos to nowy ocean, po którym dopiero zaczynamy żeglować, to natura interesów państw pozostaje niezmieniona. Podczas eksploracji i ekspansji zawsze mamy do czynienia z geostrategiczną rywalizacją - nieważne, czy na lądzie, ocenach czy obszarach arktycznych. Na obecną chwilę wydaje się, że w kosmosie będziemy mieli okazję obserwować to samo zjawisko. Być może będzie ono miało charakter bardziej uładowany, uregulowany, mniej dziki. Mam na myśli np. utrzymanie zasady nieprzenoszenia suwerenności państwowej na ciała niebieskie.

Z drugiej strony, w dłuższej perspektywie może powtórzyć się historia znana z Ziemi. Z czasem osady na innych ciałach, najpierw na Księżycu czy orbicie okołozemskiej mogą zacząć stawać się coraz bardziej autonomiczne, aż w końcu zażądają prawa do decydowania o swoim losie, jak to dawniej robiły państwa kolonialne. Myślę, że to jednak mogłoby nastąpić najwcześniej w latach 50., 60. tego wieku.

A teraz?

J.R.: W tej chwili zasoby na atrakcyjnym dla eksploracji południowym biegunie Księżyca są ograniczone, podobnie jak liczba łatwo dostępnych cennych asteroid. To daje powody do rywalizacji. Miejmy nadzieję, że będzie ona miała charakter działań komercyjnych, a nie konfliktu.

Nauka w Polsce, Marek Matacz



NASZE WILKOWYJE

Życie z idiotą

Jest taka sztuka – zaczął Japycz – gdzie za karę dokwaterowują ci idiotę i musisz z nim żyć. Jak byłem młody, to się z tego śmiałem, teraz niestety, co zobaczę Czerepacha w telewizji, to sobie o tym przypominam. Ba, gdyby to tylko premier. Ale Czerepach to do siebie ma, że rozmnaża się jak wirus zarażając świnstwem i głupotą wszystkich dookoła. I coraz bardziej musimy żyć, nie z jednym idiotą, a z całą bandą.

Ciekawa rzecz z tym Czerepachem – zauważył Hadziuk. W gminie był tylko wkurzający, ale nikt by nie pomyślał, że może zniszczyć całe państwo, zainfekować i do siebie upodobić. Wójt go pilnował - odezwał się ponuro Solejuk. Teraz niby też powinien skoro został Prezydentem, a jakoś nie może. Bo widzicie – westchnął filozoficznie Japycz – zdolność powstrzymywania głupoty zależna jest od skali oddziaływania. Powiedzmy, że w takim przysłowio-wym Pcimiu jest wójt co kradnie. No przykre, ale szkoda mała, bo co on tam może ukrąść? Ale jakby został jednym z najważniejszych ludzi w państwie, wielki majątek w pieczy swojej miał, wiedzę o przyszłych inwestycjach – to nie tylko pokusa większa, ale i możliwości nieporównanie rozleglejsze. Tak samo z Czerepachem. W gminie mógł tyle, na ile mu Prezydent pozwolił - w rządzie może tyle, na ile mu społeczeństwo pozwala, a społeczeństwo u nas nad wyraz sobą zajęte i przyzwalające.

Może to oto się rozchodzi, że każdy jakiś grzeszki ma, to mu się przewiny Czerepacha nie wydają najgorsze – zapytałem nieśmiało i cicho, bo po chorobie jeszcze mnie głos nie wrócił i jak staram się co głośniejsze powiedzieć, to jakiś pisk z tego wychodzi. Wolę więc szeptem, zwłaszcza, że jak szeptem mówię, to się wszyscy nachylają, by usłyszeć i cisza taka, że aż się człowiek ważny czuje.

A mnie się zdaje – powiedział poważnie Japycz – że w społeczeństwie naszym nadziei nie ma. Bo żeby drania pogonić, to nadzieję mieć trzeba, że następni będą lepsi. Czerepach jaki jest, taki jest, ale przynajmniej jasne jest, że on w tym polskim burdelu chce być najważniejszy, więc pilnuje, co by nikt się w nasze sprawy nie wtrącał. I jemu tylko o kasę i wpływy chodzi, żadnych rewolucji robić nie będzie, to da się żyć. Szkoda tylko, że pijanego fumfla z dzieciństwa szefem Narodowego Banku Polskiego zrobił, bo ten co wyjdzie coś powiedzieć, to jak ruletka jest – nie wiadomo czy głupsze czy śmieszniejsze. Nawet go kiedyś zapytałem czemu, a on na to, że fumfel zawsze drukarzem chciał być, więc na szefa banku w sam raz się nadaje i za każdym razem jak poproszę, drukuję kasę z radością i z pieśnią na ustach. A rząd kasy potrzebuje coraz więcej.

A ja słyszałem – wtrącił się Solejuk – że na następnym banknocie, ma być nowe hasło: Kradnom, ale sie dziełom. Ślusznie – zawołał Hadziuk – jeszcze tylko na każdym banknocie powinno być zaznaczone jaki procent dla siebie bierom i ile inflacja zjada. To przy tej inflacji -zauważyłem cicho – co tydzień musieliby nowe banknoty drukować. I o to chodzi! O to chodzi! – zarechotał Solejuk i Hadziuk. Tylko Japycz jakiś taki ponury siedział.

Widzicie koledzy – mówi – jaki jest najgorszy przejaw życia z idiotą? Że nie minęło czasu mało wiele, a każdy z nas głupawki dostaje. Jeszcze trochę, a nową sztukę będą pisać – jak to idiotom dokwaterowują za karę jednego mądrego, co by ich w oczy klął i dobre samopoczucie rozbijał. Ostatnia nasza nadzieja, że naszych własnych mądrych starczy. Bo patrząc na świat dookoła, na import się nie zanosi.

Pietrek



Dobre relacje z ludźmi zmniejszają ryzyko depresji

Serdeczne codzienne kontakty w pracy i w rodzinie o 27 proc. redukują niebezpieczeństwo wpadnięcia w depresję; samotność podnosi to ryzyko o ponad 30 proc. – ustalili naukowcy na podstawie dokumentacji medycznej osób zatrudnionych

Zależność pomiędzy serdecznymi kontaktami międzyludzkimi a klinicznie diagnozowanymi zaburzeniami zdrowia psychicznego sprawdzili naukowcy z Uniwersytetu Jagiellońskiego i Akademii Leona Koźmińskiego, która poinformowała o wynikach badania.

Samotność może być powodem depresji

Badanych pytano m.in., czy zgadzają się ze zdaniem: „ludzie wokół ufają mi”, „ludzie wokół ufają sobie i szanują się nawzajem” oraz „czuję więź ze społecznością wokół mnie”. U osób, które odpowiedziały twierdząco, stwierdzono obniżone ryzyko klinicznej diagnozy depresji.

„Zadowolenie z przyjaźni i dobrych relacji z innymi, a także satysfakcjonujące kontakty z osobami, które można poprosić o pomoc, zmniejszały ryzyko zarówno zdiagnozowanej depresji, jak i stanów lękowych” – wyjaśniła dr hab. Dorota Węziak-Białowska z UJ, pierwsza autorka publikacji cytowana w materiale prasowym.

Z badania wynika zatem, że jakoś więzi społecznych wpływa na to, czy ludzie zapadają na depresję lub czy mają stany lękowe. Zdaniem dr. hab. Piotra Białowskiego z ALK, który zajmował się w projekcie analizą danych i interpretacją wyników, poczucie samotności powinno być postrzegane, jako czynnik ryzyka zaburzeń psychicznych.

Warto rozwijać relacje w pracy

„Nasze badanie pokazuje znaczenie więzi społecznych dla zdrowia psychicznego, należy zakładać, że w znacznej mierze tworzących w miejscu pracy. Tam ludzie często mogą być zniechęceni do rozwijania relacji, bo pracodawca może obawiać się spadku efektywności pracy” – akcentuje naukowiec z ALK.

Dodaje, że więzi społeczne mogą ograniczać ryzyko zachorowania na depresję oraz pojawiania się stanów lękowych. Wnioski z analizy dokumentacji medycznej precyzyjnie określają zależność pomiędzy serdecznymi kontaktami a klinicznie diagnozowanymi zaburzeniami zdrowia psychicznego.

Poprawa relacji z otoczeniem zmniejsza ryzyko depresji o 27 proc. W przypadku lęku dobre kontakty ze znajomymi w pracy czy w domu z rodziną ograniczają prawdopodobieństwo problemów psychicznych o 18 proc. Natomiast wśród osób, które uważają, że jest ktoś, kto je rozumie, ryzyko zdiagnozowania depresji spada o 17 proc. W kontekście lęku wskaźnik wynosi tutaj 12 proc. Z drugiej strony, osamotnienie zwiększa niebezpieczeństwo depresji o 32 proc. oraz lęku o 21 proc.

Kluczowe zrozumienie otoczenia

Naukowcy analizowali poszczególne składowe więzi społecznych – takie jak satysfakcja z relacji, zrozumienie czy częstotliwość poczucia osamotnienia. Okazało się, że te składowe, które mają odniesienie do relacji osobistych, są ściśle związane zarówno z ryzykiem depresji, jak i wystąpienia stanów lękowych. Składowe związane z więziami społecznymi na poziomie wspólnoty, mają wpływ jedynie na ryzyko depresji.

Dr hab. Dorota Węziak-Białowska i dr hab. Piotr Białowski, polscy badacze pracujący równocześnie na Uniwersytecie Harvarda, bazowali na danych pochodzących z dokumentacji medycznej ponad 1200 pracowników jednej z firm w Stanach Zjednoczonych. Zespół współtworzyli analitycy, biostatystycy, eksperci od zdrowia publicznego, psychologowie i socjologowie.

Artykuł pt. „Prospective Associations Between Social Connectedness and Mental Health. Evidence From a Longitudinal Survey and Health Insurance Claims Data” został opublikowany w International Journal of Public Health.

PAP – Nauka w Polsce

Przewlekły stres jest jak tłące się zarzewie pożaru

Przewlekły, niekontrolowany stres jest jak tłące się stale zarzewie pożaru. By mieć go pod kontrolą, trzeba zmieniać swoje przekonania z negatywnych na pozytywne. Terapia jest skuteczna, gdy uda się przeprowadzić pacjenta w stan stresu kontrolowanego – mówi prof. Jadwiga Jośko-Ochojska

Profesor, której głównym tematem zainteresowań naukowych są medyczne aspekty stresu, przez 20 lat szełowała Katedrę i Zakładowi Medycyny i Epidemiologii Środowiskowej w Śląskim Uniwersytecie Medycznym w Katowicach. Jest autorką książek o radzeniu sobie ze stresem, m.in. wydawniczego hitu „Więcej nadziei. O raku, stresie i nowych szansach”.

Z medycznego punktu widzenia – tłumaczy prof. Jadwiga Jośko-Ochojska – stres jest stanem, który wywołuje przekroczenie wszystkich norm: fizjologicznych, biochemicznych, a nawet anatomicznych.

„Możemy śmiało powiedzieć, że skoro są przekroczone normy, to mamy do czynienia ze stanem patologicznym, który wymaga leczenia” – wyjaśnia.

Przewlekły stres powoduje wiele uszkodzeń w całym organizmie, wywołując różne choroby somatyczne, zaburzenia i choroby psychiczne i zaburzenia osobowości. Jednak najwięcej zmian lekarze obserwują w mózgu i w układzie immunologicznym.

Gdy stajemy się ofiarami przewlekłego stresu, dochodzi do zmiany aktywności, a nawet utraty neuronów. Zmiany mogą być na tyle poważne, że na zdjęciach neuroobrazowych lub na przekrojach sekcyjnych mózgu widoczne są czasem duże obszary utraty neuronów w postaci rzucających się w oczy ubytków.

„Ubytki występują głównie w korze przedczołowej, która

odpowiada za wiele wyższych czynności nerwowych takich, jak myślenie, kreatywność, zapamiętywanie, planowanie przyszłości itd. Trudno wówczas radzić sobie nawet z najprostszymi sytuacjami w życiu” – mówi prof. Jadwiga Jośko-Ochojska.

Jeśli kora przedczołowa – dodaje – jest uszkodzona w znacznym stopniu, przestajemy rozpoznawać dobro i zło – nie mamy wyrzutów sumienia i popełniamy różne haniebne czyny. Zmienia się osobowość w kierunku osobowości dysocjalnej, czyli antyspołecznej, a nawet psychopatycznej. Inną strukturą niszczoną w mózgu w przewlekłym stresie jest hipokamp. Dochodzi tam do znacznej utraty neuronów, z czym wiąże się zaburzenie emocji i snu. Im większy stres, tym krótszy i bardziej zaburzony sen.

„Przewlekły stres zaburza jeszcze wiele innych struktur w mózgu, np. jądra migdałowe, które odpowiadają jednocześnie za lęk i za agresję. W odróżnieniu od kory przedczołowej i hipokampu nie ulegają one zniszczeniu, ale przeciwnie – rozrastają się. W efekcie wzrasta w nas poziom lęku i agresji, co sprawia, że życie czasem staje się nie do zniesienia” – wyjaśniła profesor.

Podkreśliła, że jeżeli nie będziemy radzić sobie ze stresem – nasz lęk będzie narastał z dnia na dzień. Przekłada się to również na zachowania społeczne.

„Im więcej jest stresu w społeczeństwie, tym większy jest poziom lęku i tym większa jest agresja. Stres niszczy także neurony lustrzane w mózgu i inne neurony należące do tzw. obwodu empatii, które są odpowiedzialne za empatię, czyli zdolność współodczuwania tego, co czuje drugi człowiek” – powiedziała prof. Jośko-Ochojska.

Jedną z metod rozwijania empatii, stosowaną przez lekarzy jako terapię wspomagającą leczenie klasyczne, jest muzeoterapia. Profesor przytoczyła wyniki ubiegłorocznych badań, z których wynika, że np. w Kanadzie, Francji, Wielkiej Brytanii, Australii czy w Belgii zastosowano muzeoterapię do leczenia bardzo wielu przewlekłych, ciężkich chorób

– łącznie z rakiem, chorobami układu sercowo-naczyniowego czy z chorobą Alzheimera.

„Efekty muzeoterapii okazały się tak korzystne, że rządy tych krajów postanowiły sfinansować tę terapię, wprowadzając muzea na receptę. Lekarz na receptę wypisuje wizytę w muzeum. Pacjent nie płaci za bilet, a dodatkowo czeka tam na niego arteterapeuta prowadzący terapię poprzez sztukę. Zmniejsza się wówczas ból, lęk, cierpienie, bezsenność, objawy depresyjne, a u chorych z chorobą Alzheimera i Parkinsona poprawiają się funkcje poznawcze i pamięć” – relacjonowała ekspertka.



Prof. Jadwiga Jośko-Ochojska wskazuje, że aby zmniejszyć poziom stresu, trzeba zmieniać swoje przekonania z negatywnych na pozytywne. Przykładem mogą być doświadczenia związane z chorobą nowotworową.

„Jeśli dowiadujemy się, że mamy raka, to natychmiast jesteśmy w stanie stresu niekontrolowanego. Wtedy powtarzamy jak mantry: nie dam rady, umrę, to jest straszne. Wówczas organizm wydzielą ogromne ilości hormonów stresu: adrenaliny i kortyzolu. Kortyzol zaczyna niszczyć układ immunologiczny, który w walce z chorobą nowotworową odgrywa jedną z kluczowych ról. Nasze myśli depresyjne potęgują katastroficzne myślenie i utrudniają podjęcie decyzji w najprostszymi sprawach” – tłumaczy profesor.

By do tego nie doszło, trzeba ze stresu niekontrolowanego przejść w stan stresu kontrolowanego. „Zmieniamy wówczas przekonania i mówimy:

dam radę, chcę dożyć jutra, zrobić wszystko, żeby sobie pomóc. Będę przyjmować leki i zgodzę się na każdą terapię zaproponowaną mi przez lekarza, ale do tego jeszcze dołożę wiele różnych sposobów radzenia sobie ze stresem, które spowodują, że stężenia kortyzolu i adrenaliny będą małe i w ten sposób zwiększę szanse na powrót do zdrowia. W stresie kontrolowanym, kiedy powtarzam: dam radę, stężenie kortyzolu zmniejsza się nawet dziesięciokrotnie” – dodała.

Oprócz klasycznego leczenia, wśród wielu różnych metod radzenia sobie ze stresem są terapie wspomagające, jak: muzeoterapia, koloroterapia,

aromaterapia, arteterapia, lasoterapia, medytacja, modlitwa, joga, wizualizacja, śmiechoterapia i wiele innych.

„Od pacjenta zależy, jaką metodę wybierze dla siebie. Na przykład 20 minut słuchania muzyki relaksacyjnej – może to być muzyka Mozarta – zmniejsza stężenie kortyzolu, zwiększa wydzielanie dopaminy w mózgu i liczbę komórek NK w układzie immunologicznym, zmniejsza ból i lęk. 40-minutowy spacer po lesie zmniejsza stężenie kortyzolu, wdychanie zaś limonenu wydzielanego przez sosny działa przeciwrakowo, zwiększając liczbę komórek NK i limfocytów T. Kolor zielony wycisza, relaksuje, wzmacnia układ odpornościowy i układ krążenia” – wylicza ekspertka.

Prof. dr. hab. Jadwiga Jośko-Ochojska jest lekarzem chorób wewnętrznych, neurofizjologiem, specjalistą zdrowia publicznego.(PAP)

Nauka w Polsce

CENTRUM MEDYCZNE
GABINTER

ul. Krasińskiego 64, 05-120 Legionowo

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

Gabinter.pl

LEKARZE SPECJALIŚCI

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

REJESTRACJA

tel: 22 774 09 66 tel: 737 144 444

ultramedica
CENTRUM ZDROWIA KOBIETY

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



POWIAT



LEGIONOWSKI

BEZPŁATNA KOMUNIKACJA POWIATU LEGIONOWSKIEGO

Linie 7P, 8P, 9P, 10P

Aktualne rozkłady jazdy oraz niezbędne informacje
na stronie: www.powiat-legionowski.pl
w zakładce **Dla mieszkańców / Bezpłatne linie powiatowe**

BEZPŁATNA KOMUNIKACJA

Finansowana jest ze środków Powiatu Legionowskiego z wykorzystaniem dotacji
w ramach Funduszu Rozwoju Przewozów Autobusowych o charakterze użyteczności publicznej.



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.*



Udko z kaczki z pieczonymi burakami

Kaczka na romantyczny wieczór. Jak to mawiają „przez żołądek do serca” - kaczka, którą na pewno zaimponujecie

Danie nie jest skomplikowane, ale wymaga trochę czasu. Zaczynając od marynowania mięsa i kończąc na pieczeniu.

Porcja dla 2 osób:

- udko z kaczki - 2 sztuki
- łyżeczka czosnku niedźwiedziego
- łyżeczka majeranku
- sól i pieprz
- duża szczypta tymianku
- pistacje 50g
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżeczki miodu

Przygotowania zaczynamy dzień wcześniej. Wrzucamy do miski sól, pieprz, majeranek i czosnek niedźwiedzi i nacieramy kaczkę, przykrywamy i wstawiamy na dobę do lodówki.

Buraki kroimy na ćwiartki, podlewamy olejem i dokładnie zawijamy całość folią aluminiową.

Zamarynowane udka przekładamy do naczynia żaroodpornego i przykrywamy folią aluminiową.

Mięso i buraki wkładamy do piekarnika nagrzanego do 170 stopni Celsjusza na 1,5h. Po tym czasie wyciągamy buraki i sprawdzamy kaczkę, jeżeli mięso nie odchodzi od kości włożcie je jeszcze na 20 min. Na rozgrzaną patelnię wlewamy olej, dodajemy tymianek i zgniecione ząbki czosnku (w całości). Kiedy tymianek zacznie się smażyć dodajemy buraki i smażymy przez jakieś 10 min na średnim ogniu. Na koniec smażenia dodajemy miód, mieszamy całość przez 2 min do skarmelizowania się miodu.

Wykładamy wszystko na talerz wykańczając danie posiekanymi pistacjami. Dla lepszego smaku podlejcie całość tłuszczem z kaczki - im więcej tłuszczu tym lepiej.

Instagram: [niebezkozery22](#)



Królewski Ślub  W Pałacu



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





Jak wytrwać w noworocznym postanowieniu i rzucić palenie? Czy czas zimowych podróży okaże się nieoczekiwanym sprzymierzeńcem?

Do najtrudniejszych wyzwań noworocznych należy z pewnością rzucenie palenia, a za nami już pierwszy miesiąc nowego roku. Wiele osób niestety nie daje rady porzucić zgubnego nałogu z dnia na dzień i po krótkim okresie tytoniowej abstynencji przekłada swoje „żelazne” postanowienie o kolejny rok.

Okazuje się, że dla palaczy, którzy za żadne skarby nie mogą skończyć z papierosami, istnieją inne rozwiązania, co więcej – według licznych badań naukowych, redukujące i ograniczające ryzyko zdrowotne związane z nałogiem. A ważną z psychologicznego punktu widzenia okolicznością może być po prostu oderwanie się od codziennych rytuałów. Dr Katarzyna Korpołewska, psycholog społeczna, wykładowczyni akademicka i autorka dwóch programów profilaktyki uzależnień dla młodzieży oraz programu rzucania palenia tłumaczy, dlaczego ta wiedza może być pomocna w rzucaniu palenia: — *Rzucanie palenia to walka z nałogiem na trzech poziomach. Pierwszy związany jest z uzależnieniem od nikotyny. Na drugim trzeba poradzić sobie z typowymi nawykami i zachowaniami, np. papieros po jedzeniu, do kawy, przy długiej rozmowie telefonicznej. Tutaj należy też przyzwyczajenie trzymania papierosa w dłoni i sięgania nim do ust. Trzeci poziom to zachowania społeczne, czyli np. spotkania w palarni, wzajemne częstowanie się papierosami, poczucie wspólnoty z innymi palaczami. Zerwanie z nałogiem oznacza więc zmianę trybu życia* — komentuje ekspertka.

I dlatego właśnie nieoczekiwanym sprzymierzeńcem może okazać się na przykład rodzinny zimowy wyjazd na

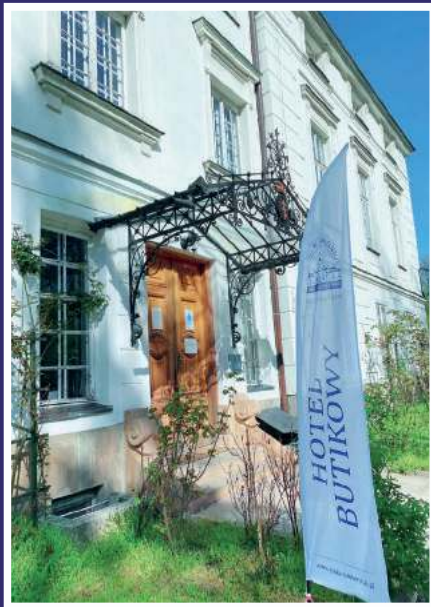


ferie lub po postu oderwanie się od codziennych czynności, zmiana otoczenia i rytmu dnia. Dr Korpołewska zaznacza, że ważne jest również, aby zrozumieć, jak silny jest mechanizm wypracowanego przez lata palenia nawyku: — *Tu przydatne mogą być np. papierosy elektroniczne. Nadal po coś sięgam, trzymam między palcami, sięgam do ust, zaciągam się, ale zmniejszam dawkę nikotyny, nie wdycham substancji smolistych i nie truję otoczenia.*

Warto wiedzieć, że według Public Health England, instytucji zdrowia publicznego w Wielkiej Brytanii oraz Royal College of Physicians (Królewskiego Kolegium Lekarskiego), alternatywne dla tradycyjnego palenia urządzenia, czyli e-papierosy i podgrzewacze tytoniu, są potencjalnie mniej szkodliwe o ok. 95 proc. w porównaniu do tradycyjnych papierosów, a to ze względu na brak najbardziej toksycznych substancji smolistych zawartych w papierosowym dymie. Watro wiedzieć, że e-papierosy mogą

działać w systemach otwartych, kiedy użytkownik samodzielnie uzupełnia służący do wapowania liquid oraz w systemach zamkniętych, z gotowymi wymiennymi kartridżami, jak na przykład Vuse ePod. Oferta nikotynowych alternatyw dostępna na rynku wciąż się poszerza, wystarczy wspomnieć od niedawne dostępne w Polsce niezawierające tytoniu saszetki nikotynowe, przez niektórych naukowców wskazywane jako jeszcze mniej szkodliwe, niż te wyżej wspomniane^[1]. Każdy moment jest dobry, by rzucić palenie, więc nie zrażajmy się, jeśli noworoczne postanowienie uwolnienia się od nałogu nieco odwleka się w czasie. Grunt, żeby znaleźć narzędzia i okoliczności, które mogą nam skutecznie i definitywnie w tym pomóc i ograniczyć wpływ tytoniowego dymu na zdrowie.

^[1] Woreczki nikotynowe – nowy rewelacyjny (jak się wydaje) produkt pomocny w redukcji szkód wywołanych paleniem tytoniu. - Profesor Andrzej Sobczak (asobczak.com.pl)



HOTEL BUTIKOWY PAŁAC W JABŁONNIE

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 Jabłonnie
ul. Modlińska 105, 05-110 Jabłonna

piątek

3 lutego

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
04:50 Klan - telenowela 05:15 Przysięga - serial obyczajowy 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 Kwadrans polityczny 08:25 Informacje kulturalne 08:30 Pogoda poranna 08:40 Ranczo - serial 09:45 Komisarz Alex - serial kryminalny 10:40 Ojciec Mateusz - serial kryminalny 11:30 Leśniczówka - serial obyczajowy 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:40 Rok w ogrodzie Extra 12:55 Natura w Jedynce	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 10:40 Pytanie na śniadanie 11:15 Smaki świata - magazyn 11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Akacja 38 - serial 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularny 15:10 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Zakazany owoc 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Akacja 38 - serial	05:50 Uwaga! - magazyn 06:05 Ukryta prawda - program obyczajowy 07:00 Doradca smaku 07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 12:35 Ukryta prawda - program obyczajowy 13:40 Tajemnice miłości 14:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 15:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 17:55 Ukryta prawda 19:00 Fakty 19:50 Uwaga! - magazyn	06:00 Nowy dzień z Polsat 08:40 Małanowski i Partnerzy 09:40 Sekrety rodziny 10:40 Dlaczego ja? 11:40 Gliniarze 12:50 Wydarzenia 13:20 Interwencja 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość Wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:00 Farma 21:05 Ant-Man i Osa Lang boryka się z konsekwencjami swoich życiowych wyborów tak w roli superbohatera, jak i ojca.	06:50 Informacje kulturalne - informator kulturalny 07:20 Co dalej? - program publicystyczny 07:55 Ukraińcy - serial dokumentalny 08:55 Weneja - dramat, wyk. Magdalena Cielecka, Agnieszka Grochowska, Julia Kijowska, Grażyna Błęcka - Kolska, Marcin Walewski, Julia Chatys, Hanna Kuźmińska, Teresa Budzisz - Krzyżanowska, Weronika Asińska, Dana Batulkowa 11:00 Blisko, coraz bliżej - serial 12:30 Nie odchodź. 12 wspomnień o Kalinie Jedrusik - film 13:40 Literatura na trzeźwo - Jarosław Marek Rymkiewicz - reportaż 14:20 Informacje kulturalne	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 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 Prowokacja 21:55 Rocky Balboa 00:00 Hardcore Henry	04:50 Szkoła - program obyczajowy 06:45 Szpital - program obyczajowy 07:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 10:50 Tajemnice miłości - program 11:50 Rozwód. Walka o wszystko - program obyczajowy 12:50 Szpital - program obyczajowy 13:55 Sąd rodzinny - program sądowy 14:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy 15:55 Jestem z Polski - program 16:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 17:55 Mieszkanie na miarę - program lifestyleowy 19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy	09:00 Pierwsza miłość 09:50 Kochane pieniądze 10:50 Hardkorowy lombard 12:55 Strażnik Teksasu 13:55 STOP Drogówka 16:00 Policjantki i Policjanci - Kto da więcej 19:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Gwiazdy Kabaretu 22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 00:00 Jaskinia - USA, Niemcy, 2005, reż. Hunt Bruce, wyk. Hauser Cole, Cibiran Eddie, Lena Headey, Morris Chestnut, Perabo Piper Horror/akcja. Głębok, w niedostępnych lasach Rumunii, grupa naukowców odnajduje ruiny XIII-wiecznego opactwa. 02:05 Interwencja 02:25 Disco Polo Life 03:25 Top 10 - Lista Przebojów - program rozrywkowy 05:30 Telezakupy TV Okazje
SERIAL KOSTIUMOWY	SERIAL OBYCZAJOWY	FILM PRZYGODOWY	FILM SENSACYJNY	KOMEDIA	SERIAL OBYCZAJOWY	KOMEDIA	TV Trwam
14:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:20 Alarm! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka 16:05 Przysięga - serial 17:00 Teleexpress 17:15 Jaka to melodia? 17:55 Klan - telenowela 18:20 Leśniczówka - serial 19:00 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:15 Alarm! - magazyn 20:35 Złoto dezerterów - komedia 22:45 Dom pod Dwoma Orlami - serial 23:45 Chłód w lipcu - film kryminalny 01:45 Operacja Delta Force 2: Na ratunek - film	19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:50 You Can Dance - Nowa Generacja - widowisko rozrywkowe 22:45 Kabaret. Super Show Dwójki - program kabaretowy 23:55 Kino relaks - Masz talent - film obyczajowy, prod. Wielka Brytania, USA, 2013, reż. David Frankel, wyk. James Corden, Alexandra Roach, Julie Walters 01:50 Tranzyt - film fabularny, prod. USA, 2012, reż. Antonio Negret, wyk. Jim Caviezel, James Frain 03:30 Akem czy osobno? - komedia 05:10 Zakończenie	20:00 Player One - film przygodowy, USA, Indie, 2018, reż. Steven Spielberg, wyk. Tye Sheridan, Olivia Cooke, Ben Mendelsohn, Simon Pegg, Mark Rylance 23:00 To: Rozdział II - film horror, USA, 2019, reż. Andy Muschietti, wyk. Jessica Chastain, James McAvoy, Bill Hader, Isaiah Mustafa, Jay Ryan, Bill Skarsgård 02:30 Kuba Wojewódzki 03:35 Szpital - program obyczajowy 04:35 Uwaga! 04:55 Zamieszkać na plaży	23:45 Pamięć absolutna Colin Farrell występuje jako Douglas Quaid, zwykły robotnik, który odwiedza Recall, innowacyjną firmę, która zmienia jego marzenia o byciu super-spiegiem w prawdziwe wspomnienia. Gdy jednak dochodzi do błędu podczas zabiegu, granica pomiędzy fantazją a rzeczywistością zaciera się - Quaid jest ścigany a losy jego świata są zagrożone. 02:10 Shopping Queens. Królowe Zakupów 04:10 Suknie Marzeń Izabeli Janachowskiej 04:45 Disco Gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje	14:50 Dzieci i ryby - komedia, reż. Jacek Bromski, wyk. Anna Romantowska, Gabriela Kownacka, Krzysztof Stroiński, Jan Frycz, Cezary Pazura, Daniel Olbrychski 16:40 Pod jednym dachem - serial komediowy 17:40 Res Poloniae - O Polsce z oddali 18:15 Nie ma róży bez ognia - komedia 20:00 Kino Mistrzów - Van Gogh. U bram wieczności - film fabularny 22:00 Informacje kulturalne 22:25 Women make film - Kobiety za kamerą 23:40 Teatroteka - Alicja krainie koszmarnów 00:50 Teraz animacje! - Dźwięki między koronami	02:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy Prowadzenie lombardu to zajęcie ciekawe, momentami ekscytujące, ale często i niebezpieczne. Bohaterami serialu są: właściciel Kazimierz Barski, jego rodzina, pracownicy oraz klienci, którzy pojawiają się w lombardzie z powodu różnych życiowych zawirowań. 02:55 Zobacz to! Blok powtórkowy: Menu na miarę - program kulinarny 03:35 Menu na miarę - program kulinarny 03:55 Taki jest świat	20:00 Kobiety pragną bardziej - film komedia, USA, Niemcy, Holandia, 2009, reż. Ken Kwapis, wyk. Scarlett Johansson, Jennifer Aniston 22:40 Śmiertelna głębia - film sensacyjny, USA, Wielka Brytania, RPA, Niemcy, Francja, 2012, reż. John Stockwell 01:00 Stan gry - film sensacyjny, Wielka Brytania, USA, Francja, 2009, reż. Kevin Macdonald, wyk. Russell Crowe, Ben Affleck, Rachel McAdams, Helen Mirren, Robin Wright, Jason Bateman, Jeff Daniels 03:40 Druga strona medalu - talk show	11:20 Głos Polski 11:30 Siódmy Sakrament 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Pierwszy zmysł 12:50 Ma się rozumieć 13:00 Zapiski ze świętości Prymasa Tysiąclecia 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 Podróż Apostołów Ojca Świętego Franciszka 16:40 Prosto o gospodarce 17:00 Mocni w Wierze 17:30 Geopolityka 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Westerplatte Młodych 19:00 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu 19:30 Brat Franciszek 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyznę 21:00 Apel Jasnogórski 21:20 Informacje dnia 21:40 Polski Punkt Widzenia 22:00 Przygody pana Michała 22:35 Cudowne przejście przez Morze Czerwone



maxim
CENTRUM HANDLOWE

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

W GODZINACH 10.00 - 21.00

**UL. SIWIŃSKIEGO 2
LEGIONOWO**



ASZA
DY
U





sobota

4 lutego

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:40 Fascynujące miejsca 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 09:20 Sprawa dla reportera 10:20 Fascynujący świat 11:25 Sanatorium miłości - reality show 12:25 Gwiazdy w południe - Człowiek z Zachodu - western, prod. USA, 1958, reż. Anthony Mann, wyk. Gary Cooper, Julie London, Arthur O'Connell, Lee J. Cobb 14:10 Z pamięci - felieton MAGAZYN KULINARNY  14:25 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny 14:55 Korona królów 17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda 17:30 Jak to melodia? - teleturniej muzyczny 18:30 Kulisy serialu Ojciec Mateusz - felieton 18:45 Ojciec Mateusz - serial 19:30 Wiadomości 20:15 Alarm! - magazyn 20:35 Komisarz Alex - serial kryminalny 21:30 Hit na sobotę - 21 mostów - film fabularny 23:20 Gra o przyszłość - film fabularny 01:10 Film fabularny 03:10 Jak to melodia? 04:00 Z pamięci - felieton 04:10 Zakończenie	05:20 Dla niesłyszanych - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 07:00 Dla niesłyszanych - M jak miłość - serial 07:55 Pytanie na śniadanie 09:30 Pogoda Flesz 09:35 Pytanie na śniadanie 10:10 Pogoda Flesz 10:15 Pytanie na śniadanie 10:50 Pogoda Flesz 10:55 Pytanie na śniadanie 11:30 Mini audycja 11:40 Rodziny ekspres - magazyn 12:10 Mini audycja 12:15 You Can Dance - Nowa Generacja - widowisko rozrywkowe 14:00 Familia da - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - widowisko muzyczne 16:10 You can dance - Nowa generacja! - kulisy SERIAL OBYCZAJOWY  16:20 Na dobre i na złe - serial obyczajowy 17:20 Pasjonaci 17:45 Słowo na niedzielę 17:55 You can dance 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Postaw na milion Lajk! 19:35 Mini audycja 20:00 The Voice Senior - widowisko muzyczne 22:55 You can dance - Nowa generacja! - kulisy 23:00 Niezwykła podróż fakira, który utknął w szafie - komedia 00:50 Druga twarz - film fabularny 02:40 Masz talent - film 04:35 Rodzinka.pl - serial komediowy	05:25 Uwaga! - magazyn 05:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:20 Doradca smaku 07:30 Na Tropie Dzikich Zwierząt 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Na Wspólnej - serial 13:30 Kobieta na krańcu świata 14:00 In vitro. Nauka czy cud? 14:35 Totalne remonty Szelagowskiej 15:40 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Willingen 18:35 Milionerzy 19:00 Fakty 19:25 Sport 19:30 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich 19:45 Uwaga! - magazyn FILM OBYCZAJOWY  20:00 Ciekawy przypadek Benjamina Buttona - film obyczajowy, USA, 2008, reż. David Fincher, wyk. Brad Pitt, Cate Blanchett, Julia Ormond, Elias Koteas, Tilda Swinton 23:35 Chłopak z sąsiedztwa - film sensacyjny, USA, 2015, reż. Rob Cohen, wyk. Jennifer Lopez, Ryan Guzman, Ian Nelson, John Corbett, Kristin Chenoweth 01:25 Największe polskie katastrofy - program dokumentalny 02:35 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 03:35 Uwaga! - magazyn 03:55 Zamieszkać na plaży	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:50 Stuart Malutki - Państwo Malutcy, pragnąc adoptować dziecko, odwiedzają sierociniec. Na miejscu spotykają małą mysz o imieniu Stuart, którą postanawiają zabrać do domu. 10:35 Nasz Nowy Dom 12:35 Bogaty Dom - Biedny Dom 13:35 Kryptonim Szef Polska 14:35 Rolnicy. Podlasie - Perypetie rolników mierzących się z problemami i obowiązkami na polskiej wsi. 15:45 Więzienie 17:45 Chłopaki do wzięcia 18:50 Wydarzenia 19:15 Prezydenci i Premierzy 19:45 Sport 19:55 Pogoda FILM PRZYGODOWY  20:00 Epoka lodowcowa 3: Era dinozaurów - Zwierzaki z epoki lodowcowej - mamut Maniek, leniwiec Sid, tygrys szablozębny Diego oraz opsy Dzich i Edek - próbują znaleźć swoje miejsce do życia, zwłaszcza że Maniek ma zostać ojcem i traktuje ten fakt bardzo poważnie. Sid, który dotychczas czuł się jak młodszy brat Mańka, obawia się, że po narodzinach małego mamuta przyjaciel zupełnie o nim zapomni. 22:05 Dlaczego nie 00:15 Ant-Man i Osa 02:55 Nasz Nowy Dom 03:55 Suknie Marzeń Izabeli Janachowskiej	06:55 Czarno - czarny film 07:55 Informacje kulturalne 08:20 Wydarzenie aktualne 08:45 Tamte lata, tamte dni - magazyn 09:25 Gene Kelly: życie i taniec - film dokumentalny 10:30 Serialowa nostalgia - Przyczyty pana Michała 11:50 Scena taneczna - Taniec jazzowy i stepowanie 12:25 Kromer Festival Biecz - koncert 13:50 Chaplin na Bali - film dokumentalny, prod. Belgia, 2017 14:55 Nie ma róży bez ognia - komedia 16:35 Legendy Rocka - Southern Rock - cykl dokumentalny, prod. Wielka Brytania, 2021 17:05 Legendy Rocka - Scandi Invasion 17:35 Tanie Dranie - talk-show KOMEDIA  18:20 Retro kino - Chleb, miłość i fantazja - komedia, prod. Włochy, 1953, reż. Luigi Comencini, wyk. Gina Lollobrigida, Vittorio De Sica, Gigi Reder, Tina Pica 20:00 Bilet do kina - Księgarnia z marzeniami - film obyczajowy, prod. Wielka Brytania, Niemcy, Hiszpania, 2018, reż. Isabel Coixet, wyk. Emily Mortimer, Bill Nighy, Patricia Clarkson 22:00 Informacje kulturalne 22:25 Warszawskie Combo Taneczne - koncert 23:30 Mocne Kino - I nie było już nikogo - serial 01:55 Kino Mistrzów - Van Gogh. U bram wieczności - film fabularny 03:55 Reżyserzy	06:00 Nash Bridges - Serial sensacyjny opowiadający o walce z przestępczością na ulicach San Francisco. Głównym bohaterem jest sprytny policjant Nash Bridges (Don Johnson), który wraz ze swoim partnerem Joe Dominguez (Cheech Marin) walczy z przestępczością w mieście. 07:00 Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy Prowadzenie lombardu to zajęcie ciekawe, momentami ekscytujące, ale często i niebezpieczne. Bohaterami serialu są: właściciel Kazimierz Barski, jego rodzina, pracownicy oraz klienci. FILM AKCJI  20:00 Mocne sobotnie kino: Transporter 3 - film akcji Transporter Frank dostaje kolejne zadanie; musi przewieźć córkę urzędnika z Marsylii do Odessy. 22:00 Śmiertelna rozgrywka 00:00 Mechanik: Czas zemsty 02:00 Zobacz to! Blok powtórkowy: Na jedwabnym szlaku 02:40 Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska 03:15 Menu na miarę - program kulinarny prod. Polska 05:00 Dyżur - serial dokumentalny	05:00 Szkoła - program obyczajowy 06:00 Wiza na miłość 06:55 Tom i Jerry Show - animacja animowany 07:50 Kochany urwis - film komedia, USA, 1990, reż. Dennis Dugan, wyk. John Ritter, Jack Warden, Michael Oliver, Gilbert Gottfried, Amy Yasbeck, Michael Richards 09:30 Perfect Picture 10:30 Mieszkanie na miarę - program lifestyle'owy 11:30 Ukryta prawda - program obyczajowy 14:30 Kosmiczni kowboje - film S-F, USA, 2000, reż. Clint Eastwood, wyk. Clint Eastwood, Tommy Lee Jones, Donald Sutherland, James Garner, James Cromwell, Marcia Gay Harden, William Devane, Loren Dean FILM PRZYGODOWY  17:10 Player One - film przygodowy, USA, Indie, 2018, reż. Steven Spielberg, wyk. Tye Sheridan, Olivia Cooke, Ben Mendelsohn, Simon Pegg, Mark Rylance 20:00 Król Skorpion - film przygodowy, USA, Niemcy, Belgia, 2002 21:55 Adwokat diabła - film sensacyjny, USA, Niemcy, 1997, reż. Taylor Hackford, wyk. Keanu Reeves, Al Pacino, Charlize Theron, Jeffrey Jones 01:00 Kobiety pragną bardziej - film komedia, USA, Niemcy, Holandia, 2009, reż. Ken Kwapis, wyk. Scarlett Johansson, Jennifer Aniston, Ben Affleck, Jennifer Connelly	06:00 Galileo 11:00 Bibliotekarz II: Tajemnice kopalni króla Salomona - USA, 2006, reż. Frakes Jonathan, wyk. Gabrielle Anwar, Wyle Noah Druga część przygód Flynna Carsena, młodego pracownika niezwyklej Biblioteki Metropolitanej, w której przechowywane są takie skarby jak puszka Pandory, Arka Przymierza czy Excalibur. 13:00 Wielka Ucieczka 15:00 STOP Drogówka 17:00 Policjantki i Policjanci 22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 00:00 Coś - Kanada, USA, Wielka Brytania, 2011, reż. van Heijningen Matthijs, wyk. Adevale Akinuoye-Agbaje, Edgerton Joel, Olsen Eric Christian 02:05 Interwencja 02:25 Disco Polo Life 03:25 Top 10 - Lista Przebojów TV Trwam 10:00 Informacje dnia 10:15 Retrospekcja 10:20 Skrzydła miłości 10:40 Polski Punkt Widzenia 11:00 Kropelka radości 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu 12:50 Siódmy Sakrament 13:20 Ocalić od zapomnienia 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 100 cudownych miejsc na świecie 14:30 Przegląd Katolickiego Tygodnika „Niedziela” 14:35 Natura Obiektywnie 15:00 Z Parlamentu Europejskiego 15:30 Podróż Apostolska Ojca Świętego Franciszka 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 telewizyjnym udziałem dzieci 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel

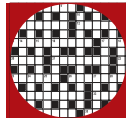
dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

niedziela

5 lutego

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 w Łagiewnikach 08:00 Tydzień 08:25 Fascynujące miejsca - Fascynujący Madagaskar 08:50 Piękna Angelika - film przygodowy 10:45 Nad Niemnem - serial 11:55 Między ziemią a niebem 12:00 Anioł Pański 12:15 Między ziemią a niebem 12:50 Misja Zambia 13:10 Polskie Parki Narodowe - film dokumentalny 13:40 Z pamięci - felieton 13:50 Kariera Nikodema Dyżur - serial KOMEDIA  14:45 Złoto dezertów - komedia, reż. Janusz Majewski 17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda 17:30 Jak to melodia? 18:45 Komisarz Alex - serial kryminalny 19:30 Wiadomości 20:20 Dom pod Dwoma Orlami - serial 21:20 Sanatorium miłości 22:25 Zakochana Jedynka - Miłość i turbulencje - komedia romantyczna 00:10 21 mostów - film fabularny 02:00 Film fabularny 03:40 Jak to melodia? - teleturniej muzyczny 04:25 Z pamięci - felieton 04:35 Zakończenie	05:50 Dla niesłyszanych - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 07:00 Dla niesłyszanych - M jak miłość - serial 07:50 Pytanie na śniadanie 08:45 Pogoda Flesz 08:50 Pytanie na śniadanie 09:20 Pogoda Flesz 09:25 Pytanie na śniadanie 09:50 Pogoda Flesz 10:25 Pogoda Flesz 10:30 Pytanie na śniadanie 11:00 The Voice Senior - Nokaut - widowisko muzyczne 14:00 Familia da - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - widowisko muzyczne 16:15 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny 17:05 You can dance - Nowa generacja! - kulisy SERIAL FABULARYZOWANY  17:15 Na sygnale - serial fabularyzowany 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:55 Na sygnale - serial fabularyzowany 20:00 Postaw na milion - teleturniej 20:55 You can dance - Nowa generacja! - kulisy 21:05 Świat należy do ciebie 22:55 Kino bez granic - Plan B - komedia 00:35 Amok - film obyczajowy 02:30 Niezwykła podróż fakira, który utknął w szafie - komedia 04:15 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP, reż. Patryk Yoka, wyk. Małgorzata Kożuchowska, Tomasz Karolak	05:50 Uwaga! - magazyn 06:05 Wyluzuj, ScoobyDoo! - serial animowany 07:00 Doradca smaku 07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Co za tydzień - magazyn 12:10 Na Tropie Dzikich Zwierząt 12:45 In vitro. Nauka czy cud? 13:20 Herkules - serial 15:30 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Willingen 18:30 Milionerzy 19:00 Fakty 19:25 Sport 19:30 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich - program 19:45 Pogoda 19:45 Uwaga! - magazyn FILM SENSACYJNY  20:00 Świat w ogniu - film sensacyjny, USA, 2019, reż. Ric Roman Waugh, wyk. Gerard Butler, Morgan Freeman, Jada Pinkett Smith, Lance Reddick, Piper Perabo, Nick Nolte 22:40 Dwanaście małp - film S-F, USA, 1995, reż. Terry Gilliam, wyk. Bruce Willis, Madeleine Stowe, Brad Pitt, Christopher Plummer, David Morse 01:20 MasterChef 02:50 Grzesznica - serial, USA 03:45 Uwaga! - magazyn 04:05 Zamieszkać na plaży 04:35 Recepta na stary dom 05:05 Okazja na dom 05:35 Kto was tak urządził	06:00 Nowy dzień z Polsat News 07:45 Pierwsza gwiazdka 09:40 Noc w muzeum 2 - Larry Daley porzucił słabo płatną posadę nocnego stróża w nowojorskim Muzeum Historii Naturalnej. Jako właściciel doskonale prosperującej firmy, produkującej pomysłowe przedmioty domowego użytku, wiedzie dostatni żongler biznesmena. 11:55 Kung Fu Panda 2 - Spełniły się marzenia Po i jest on teraz Smoczym Wojownikiem. Wraz z przyjaciółmi, mistrzami kung fu, czyli Potężną Piątką: Tygrysią, Żurawiem, Modliszką, Zmiją i Małpą, chroni Dolinę Spokoju. 13:55 Epoka lodowcowa 3: Era dinozaurów FILM PRZYGODOWY  16:05 Królowna Śnieżka i Łowca - Stewart wciela się w rolę pięknej Królowej - jedynej osoby na ziemi, która śmie być piękniejszą od Złej Królowej. Celem Królowej staje się zgładzenie Piękności. W tym celu wysłała za nią bezwzględnego Łowcę. 18:50 Wydarzenia 19:30 Państwo w Państwie 20:00 Kabaret na żywo 22:05 Udać się gliniarzy 00:35 Godzilla - Francuskie testy nuklearne na południowym Pacyfiku przywracają do życia gigantycznego jaszczura, który po drugiej wędrowce dociera do Nowego Jorku.	06:50 Kalina Jędrusik - program muzyczny 07:35 Piosenki z programu „Wieczorny gość” 08:00 Liturgia prawosławna w Słupsku 09:05 Od ucha do ucha - Wschodzące gwiazdy baletu. Pięć lat później - serial dokumentalny 10:15 Angielskie śniadanie - Robin z Sherwood - serial 11:15 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny 11:55 Bilet do kina - Księgarnia z marzeniami - film obyczajowy, prod. Wielka Brytania, Niemcy, Hiszpania, 2018, reż. Isabel Coixet, wyk. Emily Mortimer, Bill Nighy, Patricia Clarkson 13:55 Wędrowiec Polski - Górny Śląsk - cykl reportaży, reż. Agnieszka Żmijewska 14:35 Scena muzyczna - Bum Bum Orkestar - koncert SERIAL HISTORYCZNY  15:35 Serialowa nostalgia - Przyczyty pana Michała 16:50 Zaginione - odnalezione 17:15 Niedziela z... tajemniczą dziewczyną 18:15 Niedziela z... tajemniczą dziewczyną 19:20 Niedziela z... tajemniczą dziewczyną Kaba-retowe Naj - Legenda Kabaretu - Kalina Jędrusik 20:00 Ziemia obiecana - film fabularny 22:55 Informacje kulturalne 23:20 Trzeci punkt widzenia 23:55 Orchestre National du Capitól. Dutilleux/Holst 01:45 Co słonko widziało - film obyczajowy 03:50 Teraz animacje! - Dźwięki między koronami - film	06:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny 09:00 Dziką przgoda - Dwoje dzieci oraz pies, których samolot się rozbił, zostają zmuszeni do walki o przetrwanie w otaczającej ich dzicz. 10:55 Śnieżne psy - Ceniony dentysta dowiaduje się, że otrzymał w spadku zaprzęg ośmiu psów. Zwierzaki sprawiają nowemu panu wiele kłopotów. 12:55 Megan Leavey - Niemająca planu na życie mieszkanka Nowego Jorku wstępuje do piechoty morskiej. W wyniku incydentu dostaje zadanie czyszczenia psich klatek, gdzie poznaje owczarka niemieckiego, którego boi się każdy. 15:20 Sexi Pistols KOMEDIA  17:00 Złap mnie, jeśli potrafisz - Oparta na faktach historia młodego fałszerza, który w latach 60., podając się za pilotów, lekarzy i profesorów, wyłudził z banków ponad 2,5 mln dolarów. 20:00 Super niedziela z gwiazdami: Bliźniak Igrzyska śmierci: Kosogłós 00:50 Hardcore Henry 02:55 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat - program informacyjny 03:30 Na jedwabnym szlaku 04:05 Szalone fabryki polskiej muzyki! 05:00 Rodziny interes	05:00 Szkoła - program obyczajowy 06:00 Wiza na miłość 06:55 Tom i Jerry Show - animacja animowany 07:25 Lego Ninjago - film przygodowy, USA, Dania, Australia, 2017, reż. Charlie Bean, Paul Fisher, Bob Logan, wyk. Dave Franco, Justin Theroux, Fred Armisen, Jackie Chan 09:30 Perfect Picture 10:35 Ukryta prawda - program obyczajowy 15:35 Kit Kittredge: Amerykańska dziewczyna - film obyczajowy, USA, Kanada, 2008, reż. Patricia Rozema, wyk. Abigail Breslin, Julia Ormond, Chris O'Donnell, Jane Krakowski, Wallace Shawn 17:45 Tarzan: Legenda - film przygodowy, Kanada, Wielka Brytania, USA FILM WOJENNY  20:00 Snajper - film wojenny, USA, 2014, reż. Clint Eastwood, wyk. Bradley Cooper, Sienna MillerLuke Grimes, Jake McDorman, Cory Hardrict 22:45 Epidemia strachu - film sensacyjny, USA, Zjednoczone Emiraty Arabskie, 2011, reż. Steven Soderbergh, wyk. Marion Cotillard, Matt Damon, Laurence Fishburne, Jude Law, Gwyneth Paltrow, Kate Winslet, Jennifer Ehle, Elliott Gould 01:00 Zbrodnia w sąsiedztwie 02:00 Tajemnice pół śmierci - dokument 04:00 Druga strona medalu - talk show	06:00 Wspaniali ludzie 06:30 Moczne tajemnice templariuszy 07:30 Jezus i jego życie 08:25 Galileo 10:35 Bibliotekarz III: Przeklęty kielich Judasza - USA, 2008, reż. Jonathan Frakes 12:35 Agent XXL - USA, USA, Niemcy, 2000, reż. Raja Gosnell, wyk. Martin Lawrence, Nia Long, Giamatti Paul, Washington Jascha, Howard Terrence, Anderson Anthony Doskonała komedia sensacyjna z brawurową rolą Martina Lawrence'a. 14:40 Walkiria - USA, Niemcy, 2008, reż. Singer Bryan 17:05 Łowcy Skarbów. Kto da więcej 20:05 Lot skazńców 22:35 Bad Ass: Wardziel - USA, 2012, reż. Craig Moss, wyk. Charles S. Dutton, Fabian Patrick 00:25 Nowe wierzenia i stare sekty 01:25 Kosmos TV Trwam 09:30 Msza święta z Jasnej Góry 10:35 Przegląd Katolickiego Tygodnika „Niedziela” 10:40 Podróż Apostolska Ojca Świętego Franciszka 11:10 Próba wiary 12:00 Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem 12:15 Papież Polak do Rodaków 13:00 Do światła 14:30 Ojcowie Niepodległości 15:00 Wieś - to też Polska 16:00 Informacje dnia 16:10 Koncert zyczeń 16:45 Z Parlamentu Europejskiego 17:10 Maryja z Nazaretu w Jej Zwiastowaniu 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 21:20 Informacje dnia 21:40 Retrospekcja

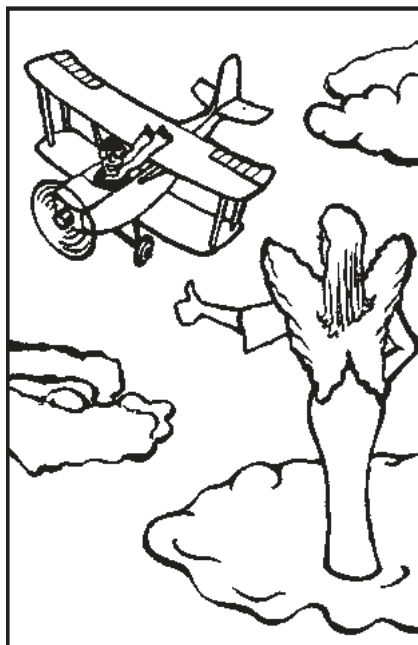
dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY



ROZRYWKOWE TO I OWO nr 303

Redaguje:
Władysław Firlik

1. TRUDNA SYTUACJA



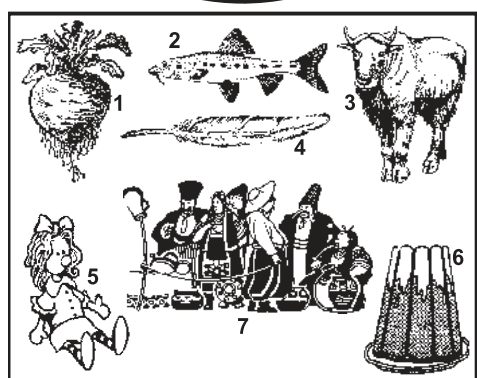
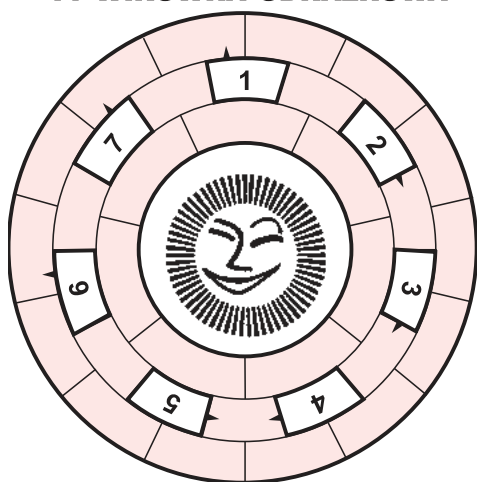
MIESZKA W KRA- KOWIE	DAJE MLEKO WYSPA KORALOWA	LOSZY ZYCIA	14	SZTUKA BYDŁA RZEŻ- NEGO
OBRAMO- WANIE			8	5
CHEĆ			6	STOPIEŃ WOJ- SKOWY W DAWNEJ TURCJI
DAWNA TORBA SKO- RZANA			11	
	NIEUDA- NE ZA- GRANIE	CIECZ		MIARA MLEKA
			22	16
	GATUNEK DRONTA	25	CESARZ RZYMSKI OD 37 R.	15
LUDOWA OR- KIESTR SKLEJKA				KONTY- NENT
EKSPE- DYCJA	SYN URA- NOSA			
HAUST			20	2
	PRO- WADZI MISJE PIEKNO	RZKA W TYTUŁE POWIEŚCI MIŁOSZA	DROBNA CEBULA JEDNO- ROCZNA	MŁODY LIN
AUTOR „LALKI” WCZESNA MSZA		KOTLINA		PROROK W CZA- SACH DAWIDA
POCZA- TEK DNIA				10
	23	17		
	18		SZEŚĆDZIESIĄT SEKUND	4
				9
ZNAK ZODIAKU				
WYPŁACI		27	3	24
			TAJNIKI WIEDZY	

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

4. ANAGRAM

Już się _____,
nowy dzień się _____ /
_____ w rannym słońcu
skowronkiem się budzi.

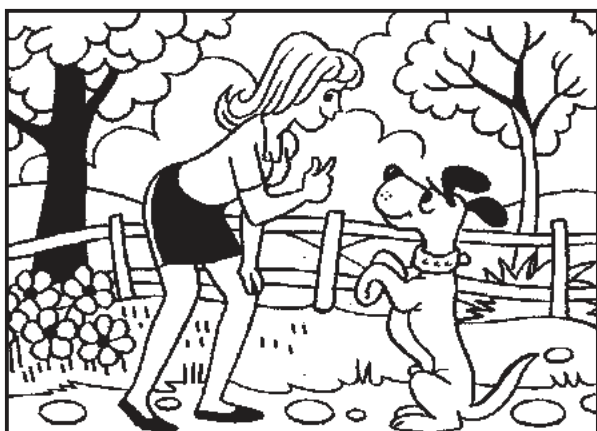
7. WIRÓWKA OBRAZKOWA



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

ROZRYWKOWE TO I OWO
KUPON - 303

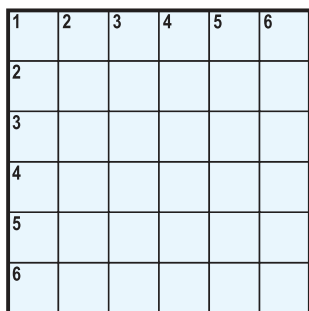
5. LUSTRZANE ODBICIE



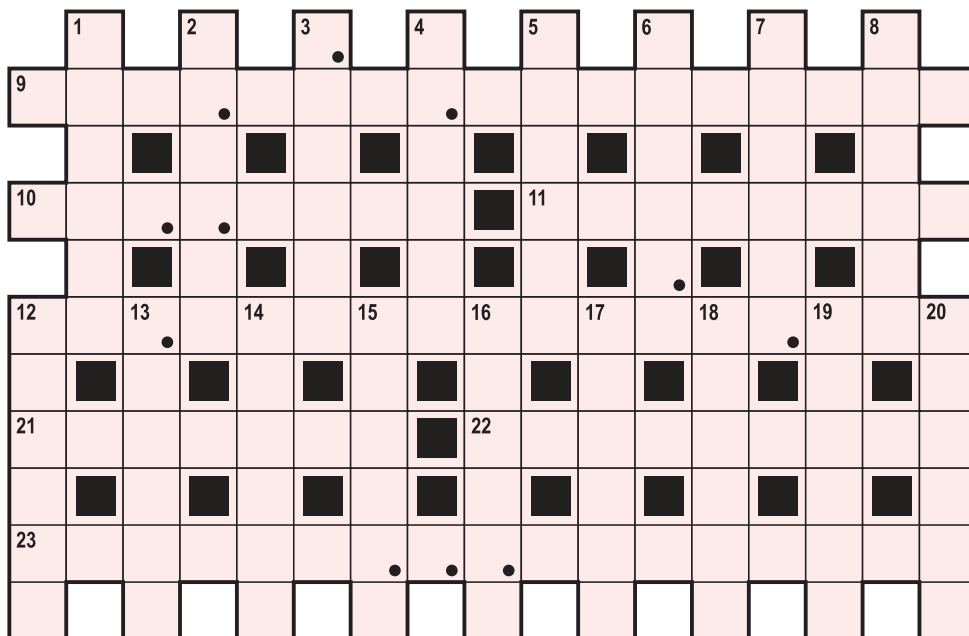
Dolny rysunek różni się od górnego siedmioma szczegółami. Znajdź co najmniej 5 takich różnic.

9. MAGIA

1) ludowy taniec śląski, 2) sława, wzięcie, 3) starożytna machina oblężnicza, 4) napój mleczny, 5) „kontynentalny” pierwiastek, 6) zrywana z kalendarza.



2. KRZYŻÓWKA



Litery z pól zaznaczonych (rzędami) utworzą ostateczne rozwiązanie.

POZIOMO: 9) wśród pracowników teatru, 10) wstrząsarka, 11) naśladowanie, 12) wykres pracy serca, 21) miejsce najstarszych igrzysk sportowych, 22) naciek krystaliczny zwisający ze stropu jaskini, 23) przyrząd do pomiaru natężenia prądu elektrycznego.

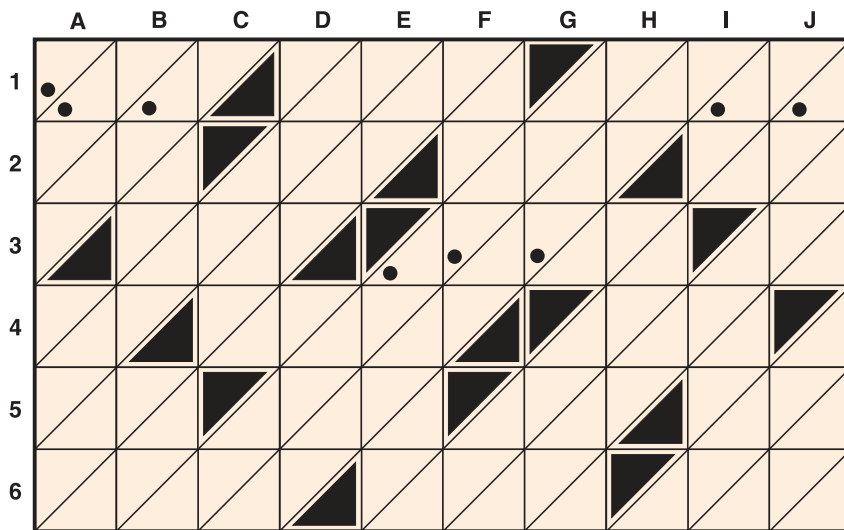
PIONOWO: 1) „piwowarska” roślina, 2) podobno nikt nim nie jest w swoim kraju, 3) pojazd jednośladowy, 4) zrzęda, 5) służy do czyszczenia przewodu lufy, 6) poeta włoskiego baroku, 7) trzcina hiszpańska, 8) pospolity małż słodkowodny, 12) specjalny namamiennik przy mundurze, 13) niejeden w „repertuarze” kłótni, 14) zastępuje malowanie, 15) mówca, 16) dawna rosyjska miara długości, 17) niejeden w dorobku Szekspira, 18) związek stosowany do identyfikacji cukrów prostych, 19) psia rasa - mały pies pokojowy, pinczer karłowaty, 20) świadectwo dojrzałości.

3. REBUS KOŁOWY



Początkowe litery: S. Z. D. Z.

6. MOZAIKA

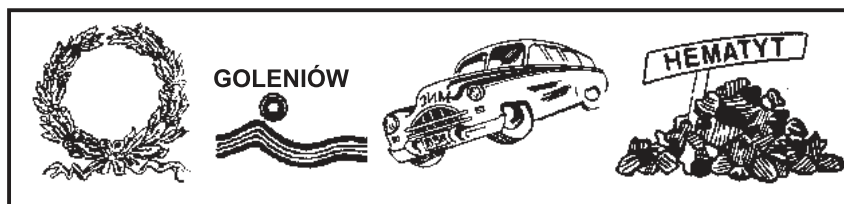


Litery z pól zaznaczonych (rzędami) utworzą rozwiązanie.

POZIOMO: 1) ma czarne upierzenie ★ pomocnik proboszcza ★ zapinka, 2) niwa ★ do wygrania na loterii ★ była waluta Niemiec ★ na ścianie domu, 3) firmament ★ tost ★ razem z panią, 4) szef arki ★ zdolność oddziaływania amunicji ★ tkanina wełniana, 5) z niego pszczeli plaster ★ wisi w ramie ★ dokumenty ★ fan, 6) w teatrze z numerkami ★ lekarz ★ elektroda dodatnia.

PIONOWO: A) pazur ★ Zenon, były sprinter, B) w piecu ★ śląski brydż, C) żółta, ostra choroba ★ zaimek osobowy, D) posag ★ części kaloryfera, E) oprawca ★ dom piskląt, F) wyrabia pasy ★ czyn, G) lasso ★ Wiesław Gołas, H) domino ★ czołowi zawodnicy, I) pleśniawki w jamie ustnej ★ instrument klawiszowy, J) kabaretowy taniec ★ kłótnia.

8. REBUS ANAGRAMOWY



Początkowe litery: N(3). W(3). N(3)., A(1). M(7).

10. HOMONIM

_____ kopytnych zwołano we wtorek,
lecz _____ / _____ przyjdzie, bo dziecko ma chore.



DORADZTWO i SZKOLENIA

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

tel. 604-984-167

biuro@sabix.pl

OGŁOSZENIA DROBNE

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

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

INTERCARS.COM.PL

PRACA

dam pracę

- Firma transportowa zatrudni kierowców kat. C+E w transporcie międzynarodowym na trasach PL-UE-PL, elastyczny system pracy, nowe auta z naczeпами typu firanka 606772800 PUL 52847



Zatrudnimy sprzedawcę

Zakres obowiązków:
Pracę w magazynie, sortowanie, pakowanie, dostarczanie towarów do klientów, obsługa klienta, praca w terenie.

Mile widziane:
- wykształcenie średnie lub wyższe
- doświadczenie w sprzedaży
- znajomość języka polskiego i angielskiego
- prawo jazdy kat. B
- dyspozycyjność

Wzrost, wagę, kolor włosów nie bierzemy pod uwagę.

www.marcogroup.pl

- Hurtownia Elektryczna MARCO Zatrudnimy Magazyniera z doświadczeniem. Umowa o pracę. Nasielsk 236933933 CV: info@marcogroup.pl LEG 52807

szukam pracy

- Dyplomowany ogrodnik podejmie pracę przy pielęgnacji ogrodów 602234237 LEG 52853
- Sprzątanie mieszkań, domów, mycie okien, mam wieloletnie doświadczenie, rozważę również inne propozycje 506757853 LEG 52852

AUTO-MOTO

sprzedam

- KUPIĘ KAŻDE AUTO OSOBOWE DOSTAWCZE BUSY MOTORY SKUTER QUADRY KAMPERY ORAZ PRZYPY CAMPINGOWE NATYCHMIASTOWY ODBIÓR SZYBKĄ WYCENĄ NAJLEPSZE CENY NA RYNKU ZAŚWIADCZENIA DO KASACJI MOGĄ BYĆ BEZ OPŁAT I Z OPŁATAMI SKORODOWANE NIE NA CHODZIE ORAZ ŁADNE I W PEŁNI SPRAWNE 507-188-144 LEG 52818
- Mercedes 308D na części 660546147 NDM 52849

usługi i akcesoria



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

EDUKACJA

korepetycje

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

nadaj DROBNE na stronie
www.nadajdrobne.pl

OGŁOSZENIA DROBNE

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

SPORT i URODA

TURYSTYKA

USŁUGI

remont i budowa

- Cyklina bezpyłowa, układanie 602 523 096 LEG 52805
- Docieplenie Budynków Szybko Tanio Solidnie 502 053 214 PUL 52814
- Glazura solidnie 602670035 NDM 52841
- malowanie glazura gres panele płyty k-g 694003120 LEG 52845
- Malowanie, tapetowanie, remonty, osobiście 694065757 LEG 52817



ZŁOTA RĄCZKA - usługi budowlane, hydrauliczne, elektryka, mniejsze i większe remonty. Szybko, tanio i solidnie. Referencje. 735953829
LEG 52838

ogrodnicze



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

finanse i prawo



- 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 rączka 515010373 LEG 52833



Wynajem i usługi podnośnikami koszowymi. Tel. 602 86 57 86, www.robert.media.pl
LEG 52596

BIZNES

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam mieszkanie

- Legionowo Piaski, M3, parter, 40m2, widna kuchnia, 365 tys., tel. 602222431 LEG 52831
- L-wo ul. Zegrzyńska, M3, parter z ogródkiem i balkonem 602222431 LEG 52829

sprzedam dom

- Gąsieniec, 50m2, działka 600m2, cena 200 tys. do negocjacji 602222431 LEG 52825
- L-wo, 220m2, działka 850m2, dom dwudziestoletni, murowany, wszystkie media 602222431 LEG 52828
- Nowy Dwór Maz., dom w stylu japońskim, przy trasie, 700m2, działka 6400m2, tel. 602222431 NDM 52832

sprzedam działkę

- Jabłonna - 1200m2, 1500m2, Chotomów - 1300m2; pod bliźniaki 602222431 LEG 52827
- Janopol k. Nowego Miasta, pod domki rekreacyjne, 13 500m2, prąd, cena 30zł/m2, tel. 602222431 LEG 52826
- Sprzedam działkę 13 arów w Przysławie, tel. 530 718 900 CIE 52821



- Sprzedam działkę budowlaną w Chotomowie 4651 m 2, dojazd od ul. Gdańskiej. Działka objęta jest planem zagospodarowania przestrzennego. Teren ten jest oznakowany MN - dopuszczona jest zabudowa mieszkaniowa jednorodzinna, domy wolnostojące i bliźniacze, dopuszczona jest również działalność usługowa, nie uciążliwa dla środowiska. Na działce są młode drzewka (samosiejki) i kilka starszych drzew i sosn. Można zbierać prawdziwki. Działka od strony wschodniej sąsiaduje z łąką. Położenie, drzewa i rozmiar terenu dają tu przyjemne poczucie bycia na uboczu, w przyrodzie; a jednocześnie stacja, usługi, czy inne domy mieszkalne są bardzo blisko. Do stacji kolejowej 10 min. piechotą lub 3 min. samochodem. Do Warszawy 35min. samochodem. Do Jeziora Zegrzyńskiego 20min samochodem. Cena 280 zł za m2 Tel 502055002 LEG 52775
- Sprzedam działkę nr 367/2 w Wieliszewie o pow. 1418m2, ogrodzona, prąd, możliwość podłączenia mediów, cena 560 tys. zł tel. 602186925 LEG 52851
- Wieliszew, 1409m2, cena do uzgodnienia 602222431 LEG 52830



SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA

LOKATORSKO - WŁASNOŚCIOWA „DĄŻNOŚĆ”

W NOWYM DWORZE MAZOWIECKIM UL. BOH. MODLINA 28

OGŁOSZENIE

S M L-W „Dążność”

w Nowym Dworze Mazowieckim zaprasza do zapoznania się z ofertą na lokal mieszkalny przeznaczony do nabycia w drodze przetargu pisemnego nieograniczonego dotyczącego ustanowienia i przeniesienia prawa odrębnej własności do lokalu:

Lokal położony w Nowym Dworze Mazowieckim przy **ul. Okulickiego 6 m.7** usytuowany jest na III piętrze, składa się z 2 pokoi, kuchni, przedpokoju, łazienki oraz wc o łącznej pow. użytkowej **53,53 m2**.

Do lokalu mieszkalnego przylega balkon i przynależy piwnica o powierzchni 4,88 m2.

Cena wywoławcza – 283 059,00 zł

/słownie: dwieście osiemdziesiąt trzy tysiące pięćdziesiąt dziewięć złotych/

Wadium stanowi 10% ceny wywoławczej tj: **28 305,90zł**

winno być wpłacone w terminie do trzech dni przed terminem składania ofert tj: do 04.02.2023 r.

na nr rachunku Spółdzielni BS Nowy Dwór Mazowiecki:

34 8011 0008 0000 0097 1254 0007.

Termin składania ofert wraz z kserokopią potwierdzenia wpłaty wadium:

07.02.2023 r. do godz. 10.00 w sekretariacie Spółdzielni przy ul. Boh. Modlina 28.

Otwarcie ofert nastąpi w dniu 07.02.2023 r. o godz. 12.00

w siedzibie Zarządu przy ul Boh. Modlina 28.

Osoby zainteresowane nabyciem, mogą zapoznać się z aktualnym stanem lokalu w obecności pracownika Administracji „Osiedla Młodych”, nr tel. 22 775 30 20.

Oferta powinna zawierać:

- imię i nazwisko, adres zamieszkania lub siedziby oferenta, informację o statusie oferenta (tj. osoba fizyczna, osoba prawna), tel. kontaktowy, proponowaną cenę za lokal wyrażoną w cyfrach i słownie (nie niższą niż cena wywoławcza), datę złożenia oświadczenia
- oferty, ksero dowodu wpłaty wadium z podaniem tytułu wpłaty, oświadczenie o gotowości zawarcia umowy o ustanowienie i przeniesienie odrębnej własności lokalu postawionego do przetargu, oświadczenie o wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych wg wzoru zamieszczonego na stronie internetowej Spółdzielni (druki do pobrania) lub osobiście w budynku Zarządu pok. 16, datę i czytelny podpis oferenta.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo do odstąpienia od przetargu bez podania przyczyny.

Dodatkowe informacje i szczegółowe warunki przetargu można uzyskać pod nr tel. 22 775-29-11 wew. 12. oraz na stronie www.smlw-daznosc.pl



Słodkie Marzenia

Pracownia tortów artystycznych

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

tel. 515 135 884

Wiecej zdjęć na

www.slodkiemarzenia.com

Torty malowane, przestrzenne
z ręcznie robionymi figurkami.

Ciasto tylko z najlepszej jakości składników!



III miejsce w Mistrzostwach Europy w Dekoracji Tortów!



Ulica Porannej Rosy już po przebudowie

Jedna z pierwszych inwestycji w 2023 roku została właśnie oddana do użytku. Chodzi o przebudowę ulicy Porannej Rosy w Kątach Węgierskich. Na odcinku 250 metrów bieżących wykonano nawierzchnię z kostki betonowej oraz zjazd do posesji. Utwardzono również pobocze używając do tego celu kruszywa kamiennego naturalnego. Wykonawcą przebudowy jest GÓR - BUD Sp. z o.o. Sp. K z siedzibą w Nadmie. Inwestycja kosztowała 492 500 zł brutto.

REKRUTACJA DO PRZEDSZKOLI I SZKÓŁ GMINNYCH w roku szkolnym 2023/2024

Już 1 lutego 2023 r. rusza rekrutacja do publicznych przedszkoli i oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych, natomiast 27 lutego 2023 r. rozpoczyna się proces rekrutacyjny do klas I w szkołach podstawowych, prowadzonych przez gminę Nieporęt.

Przedszkola gminne dysponują 365 miejscami. Oddziały przedszkole, czyli popularne „zerówki” funkcjonują we wszystkich szkołach podstawowych prowadzonych przez gminę Nieporęt za wyjątkiem Szkoły Podstawowej w Wólce Radzywińskiej, w której oddział 6-latków wchodzi w skład przedszkola.

Do publicznych przedszkoli i oddziałów przedszkolnych w publicznych szkołach podstawowych prowadzonych przez gminę Nieporęt przyjmuje się kandydatów zamieszkałych na obszarze gminy. W postępowaniu



rekrutacyjnym i w postępowaniu uzupełniającym na rok 2023/2024 obowiązują kryteria oraz dokumenty niezbędne do ich potwierdzenia określone w uchwale Nr XXXVIII/15/2017 Rady Gminy Nieporęt z dnia 29 marca 2017 r. w sprawie określenia kryteriów branych pod uwagę w postępowaniu rekrutacyjnym do przedszkoli, oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych i klas I szkół podstawowych prowadzonych przez

gminę Nieporęt oraz przyznania określonej liczby punktów tym kryteriom i określenia dokumentów niezbędnych do ich potwierdzenia (Dz. Urz. Woj. Maz. z 2017 r. poz. 4543) oraz kryteria określone w art. 131 ustawy Prawo oświatowe. Kandydaci zamieszkałi poza obszarem gminy Nieporęt mogą ubiegać się o przyjęcie do naszych placówek, jeżeli po przeprowadzeniu postępowania rekrutacyjnego gmina nadal dysponuje wolnymi

miejscami w przedszkolach i oddziałach przedszkolnych w szkołach podstawowych.

Do klasy I publicznej szkoły podstawowej, której ustalono obwód, przyjmuje się na podstawie zgłoszenia rodziców dzieci zamieszkałe w tym obwodzie. Kandydaci zamieszkałi poza obwodem publicznej szkoły podstawowej mogą być przyjęci do klasy I po przeprowadzeniu postępowania rekrutacyjnego, jeżeli dana placówka nadal dysponuje wolnymi miejscami. W postępowaniu rekrutacyjnym i postępowaniu uzupełniającym do klas I szkół podstawowych na rok szkolny 2023/2024 obowiązują kryteria oraz dokumenty niezbędne do potwierdzenia tych kryteriów, określone w cytowanej powyżej uchwale Nr XXXVIII/15/2017 Rady Gminy Nieporęt z dnia 29 marca 2017 r. oraz kryteria określone w art. 133 ustawy Prawo oświatowe.



AKTYWNY SENIOR

Gmina Nieporęt oraz Fundacja Aktywność Dla Wszystkich zapraszają chętnych mieszkańców naszej gminy w wieku emerytalnym na bezpłatne zajęcia aktywizujące, m.in. zajęcia taneczne, ćwiczenia usprawniające, nordic walking, wycieczki rowerowe, odnowa biologiczna.

Zajęcia odbywać się będą 2 razy w tygodniu od 30.01-31.12.2023 r.

Informacje i zapisy,
p. Barbara Sztylko, tel. 510 -820- 001

Nowy budynek biblioteki zyskał ogromne przeszklenia na wschodniej fasadzie od strony Kanału Żerańskiego, które prezentują się wspaniale tak z zewnątrz, jak i od środka. Obecnie trwają prace izolacyjne na balkonach i tarasach. Zostało też wykonane połączenie dachów istniejącej części GOK z nowobudowaną biblioteką.

Na zewnątrz wznowiono prace związane z montażem ocieplenia budynku. Wewnątrz budynku trwają roboty tynkarskie. Wykonywane jest również uzbrajanie instalacji oraz układanie przewodów elektrycznych nad projektowanymi sufitami podwieszanymi oraz montaż podejść pod urządzenia sanitarne. Trwa wybieranie i akceptacja materiałów wykończeniowych: okładziny ścian, podłóg itp.

Kolejny postęp prac przy budowie biblioteki



Upamiętnienie lek. med. Malinowskiej-Lerman



8 lutego o godzinie 14.00 na frontonie Centrum Medycznego Nieporęt nastąpi odsłonięcie tablicy pamiątkowej poświęconej Honorowej Obywatelce Gminy Nieporęt – lek. Med. Krystynie Malinowskiej-Lerman. Zapraszamy mieszkańców do udziału w tej wyjątkowej uroczystości.

Krystyna Malinowska-Lerman była wieloletnią kierowniczką Ośrodka Zdrowia w Nieporęcie, lekarzem, społecznikiem oraz jedną z najbardziej znanych i szanowanych osób w powojennej historii Gminy Nieporęt.

Urodziła się 8 lutego 1935 roku. Ukończyła liceum im. Marii Konopnickiej w Legionowie, a następnie Pomorską Akademię Medyczną w Szczecinie (dziś Pomorski Uniwersytet Medyczny). Rozpoczęła pracę w nieporęckiej służbie zdrowia 28 marca 1962 roku, obejmując stanowisko kierownika Ośrodka Zdrowia, jednocześnie odbywając staż podyplomowy w szpitalu w Nowym Dworze Mazowieckim. Specjalizowała się w pediatrii. Od tego momentu już na stałe związała się z gminą Nieporęt, nie będąc jej mieszkanką. Przez 26 lat była kierowniczką Ośrodka Zdrowia i jednocześnie lekarzem kilku

kolejnych pokoleń mieszkańców naszej gminy. Aktywnie uczestniczyła we wszelkich pracach związanych z przekształcaniami w lokalnej służbie zdrowia, począwszy od Komitetu Budowy Ośrodka Zdrowia, aż po jego budowę i otwarcie 27 września 1980 roku. Była społecznikiem podchodzącym z sercem i otwartością do drugiego człowieka. W 1974 roku otworzyła pierwszy w Polsce Klub Seniora, a w latach późniejszych była członkiem gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych.

W uznaniu zasług Rada Gminy Nieporęt w 1997 roku przyznała jej pierwszy w historii tytuł Honorowego Obywatela Gminy.

Swoją pracę zawodową zakończyła przechodząc na emeryturę 29 marca 2012 roku, a więc równo po 50 latach zatrudnienia w Nieporęcie. Po przejściu na zasłużony odpoczynek, jako Honorowy Obywatel Gminy Nieporęt była częstym gościem uroczystych obchodów świąt narodowych. Odeszła w sobotę 9 lutego 2019 roku, przeżywszy 84 lata. W celu jej upamiętnienia, radni Nieporętu złożyli wniosek o nadanie imienia lek. med. Krystyny Malinowskiej-Lerman Centrum Medycznemu Nieporęt. Rada Gminy przyjęła w tej sprawie stosowną uchwałę, a dzięki zaangażowaniu prezesa Centrum, Anny Góreckiej, 8 lutego o godzinie 14.00 na fasadzie przychodni przy ul. Podleśnej 4 zostanie odsłonięta tablica pamiątkowa. Zapraszamy wszystkich mieszkańców.

Konrad Szostek



**UWOLNIJ SIĘ OD PRZEWLEKŁEGO BÓLU!
ZREGENERUJ STAWY I ROZLUŹNIJ MIĘŚNIE!
ODDYCHAJ Z NOWĄ SIŁĄ!**



Centrum Medyczne Nieporęt

**jako jedyne w powiecie legionowskim
posiada zaawansowane i unikalne
technologiczne urządzenia do fizjoterapii.**

**Zabiegi te nie są
refundowane przez NFZ**

SIS (Super Indukcyjna Stymulacja)

- pole elektromagnetyczne

**o wysokiej intensywności. SIS działa przeciwbólowo
i regeneracyjnie, przyspiesza gojenie złamań,
redukuje dolegliwości we wszystkich
stadiach zespołów bólowych.**

Fala uderzeniowa skupiona

**- stosowana jest
jako pozaustrojowa metoda
leczenia dolegliwości
ze strony układu
mięśniowo-kostnego,
ból i wielu innych schorzeń.**

TR-Therapy

**- terapia radiofalowa ukierunkowana
przynosi natychmiastową ulgę w bólu,
rozluźnienie mięśniowe,
zmniejszenie obrzęków
oraz przyspieszenie regeneracji tkanek.**

Laser wysokoenergetyczny (HIL)

**- to pierwszy wybór w przypadku
terapii bólu wynikającego z pourazowych
i przewlekłych schorzeń
mięśniowo-szkieletowych, interwencji
chirurgicznych
oraz stanów zapalnych**

Zapisy i informacje :

**CMN, ul. Podleśna 4
tel. 22 767 57 20 wew.2**

Kwalifikacji do zabiegów zawsze dokonuje lekarz lub fizjoterapeuta, w celu wykluczenia przeciwwskazań do przeprowadzenia terapii.

PŁOCIUSZEK (FELIETONIK DOŚĆ CYKLICZNY)

Na początek płociuszkowania coś do uśmiechu – o zimie i o nartowaniu. Otóż Dymśa, idąc w Zakopanem z wnukiem i z krótkimi nartami, był pytany, dlaczego to idzie z tak ... krótkimi nartami. Odpowiedział: „Bo ja tylko na dwa dni”.

A u nas, w Pułtusku, ulica Daszyńskiego, przejeżdżna, więc wizytówka miasta, brudna jak zawsze. Daszyńskiego jest już zakodowana na nieład. Ów brud tworzą papiery, pety, najróżniejsze opakowania. Leżą na kopcach ziemi, które wiosną będą „robić” za trawniki i przed nimi. I tak kiedy mamy porę deszczową, jest tam błotniście, kiedy zaś mamy porę trochę mniej deszczową to jest tam piaszczystość. A wszystko to wynika, sądzą, z niedowładu myślowego pilnujących w mieście porządku i czystości.

Koszy na śmieci wciąż za mało. Kosze przywodzą nam na myśl sznurek do snopowiązałek, którego brakowało w słusnie minionych czasach podczas żniw. Towar deficytowy. Jak dziś kosze na śmieci. Gdy ich nie ma, w ludziach budzi się... kreatywność. Ale czy o taką kreatywność nam



Artur Witkowski i Katarzyna Dowbor

wszystkim chodzi? Otóż pułtuszczenie wciskają śmieci i butelki-małpki za uliczne szafki elektryczne. Czego tam nie ma! Ktoś powie: CZYSCIOSZKI. A my odpowiadamy: NIE INACZĘJ.

A teraz o panu Arturze Witkowskim – facecie zwykłym-niezwykłym, sympatycznym i profesjonalnym. Synu Halinki Witkowskiej, szefowej Kuźni Kurpiowskiej w Pniewie. To on był gwiazdą programu telewizyjnego NASZ NOWY DOM. Sprawował funkcję

kierownika budowy – był tym, który kierował pracami przy budowie lub odnowie domów dla ludzi żyjących w trudnych warunkach mieszkaniowych. Pracował m.in. z Katarzyną Dowbor. Mówi się, że odszedł z programu wskutek choroby i długiej rekonwalescencji. Nasz Nowy Dom podał, że „Pan Artur nadal realizuje swoje projekty, buduje i remontuje”.

(Zdjęcie z fb p. Artura)

Pamiętacie lekcje kaligrafii, starsi wiekiem pułtuszczenie?

Pamiętacie. Na początku stycznia Muzeum Regionalne prowadziło warsztaty kaligraficzne dla dzieci. Jest szansa, że znowu będą. Śledźcie więc strony Muzeum Regionalnego, gdzie zapewne ukażą się informacje o kolejnych warsztatach kaligrafii.

Izabela Sosnowicz-Ptak była Gościem Dnia Katolickiego Radia Diecezji Płockiej. W wywiadzie z red. Barbarą Tokarską podsumowała zeszłoroczną działalność artystyczną MCKiS; mówiła też o planach na najbliższą przyszłość, a ta rysuje się ciekawie.

Byliśmy w płocochowskiej szkole – pierwszy raz za dyktury nowej szefowej Hanny Chojnowskiej. Ciekawe tam zaszły zmiany, szczególnie podobała nam się biblioteka, pokój nauczycielski i hol dolny. Nie zdążyliśmy zobaczyć boiska sportowego, ale za to dowiedzieliśmy się o wielkim spotkaniu wnucząt ze swoimi babkami i dziadkami, wiadomo – z okazji ich święta. I chociaż już dawno po nim, donosimy, że starszym państwu tak dobrze było w szkole, z wnukami, że się ociągali z wyjściem do domów.

Ludzie nam donoszą, że przystanek przy alei Tysiąclecia jest odrażająco brudny. Nigdy nie grzeszył czystością, ale odkąd otwarto w jego pobliżu ŻAB-KĘ, jest tam porażająco brudno. Po pierwsze, podają nasi informatorzy, nikt nie dba o sprzątnięcie przystanku, a po drugie, nikt nie zwraca uwagi balowiczom przystankowym, którzy po zakupach w pobliskim sklepie

raczą się różnymi napojami, też jedzą i palą, a butelki, śmieci i pety pozostawiają na miejscu balangowania.

No i na zakończenie płociuszkowania coś do zastanowienia. Witkiewicz zrywał przyjaźń z kimś, kto rozpoczął rozmowę od „Co u pana słychać?”. Uważał, że pytający stawia zbyt głupie pytania.

GMD



Na Daszyńskiego jak zwykle brudno

Z CYKLU POZNAJMY SIĘ

NIE MA ŁATWEJ DROGI MUZYCZNEJ

Oto Karolina Ambroziak – wokalistka jazzowa, autorka muzyki do wierszy wybitnych polskich poetów, współpracująca z pułtuskim MCKiS, budząca zachwyt swoimi występami

Skończyłam dobre szkoły...

Każdegośkółwniosłanowe doświadczenia i przemyślenia do mojego życia. Miejsce, które mnie bardzo ukształtowało było pułtuskie Liceum im. Piotra Skargi. Panująca tam otwartość na pomysły, przytulność tej szkoły sprawiły, że zaczęłam coraz lepiej rozumieć siebie. Będę zawsze wdzięczna za rozmowy ze wspaniałymi nauczycielami o ogromnej wiedzy, ich erudycję i wsparcie nawet w kilka lat po skończeniu szkoły. Muszę też wspomnieć o Państwowej Szkole Muzycznej I st., która dała mi bezcenną wiedzę, podstawy muzyczne, wrażliwość i umiejętność gry na pianinie i skrzypcach. W zeszłym roku ukończyłam wokalistykę jazzową na Uniwersytecie Zielonogórskim. Trzyletnie studia, wybitni wykładowcy, bardzo oddani swojej pracy sprawili, że wierzyłam w swoje możliwości, w swoją wyobraźnię. Zdobyłam tam solidną wiedzę muzyczną i umiejętności, które teraz mogę pogłębiać i rozwijać na studiach magisterskich w Akademii Muzycznej im. Feliksa Nowowiejskiego w Bydgoszczy na kierunku wokalistyka jazzowa.

Jestem utalentowana muzycznie po...

Zamiłowanie do muzyki odziedziczyłam zapewne po dziadku Kazimierzu, który jako przykład wielkiej pasji i pracowitości niezwykle na mnie wpłynął, choć przez lata nie byłam tego świadoma. Czasem żartuję, że zawodu muzyka nie da się wybrać, tak samo jak trudno przed nim uciec, to przeznaczenie, które nas prędzej czy później dogoni



i może jest w tym nawet sporo prawdy.

W Pułtusku to najbardziej lubię...

Uwielbiam Pułtusk, a w szczególności alejkę Gomulickiego, w których kiedyś prześiadywałam godzinami. Cenię sobie spokój naszego miasta, jego urocze zaułki. Staram się często zaglądać na Rynek i uprzyjemniać sobie codzienność jego widokiem o różnych porach dnia i nocy.

Trema na scenie już mnie dawno opuściła...

Trema na scenie nigdy nie opuści występującego, jest to naturalna reakcja organizmu. Można się jednak z nią „zaprzyjaźnić”, zrozumieć ją, a co więcej, zacząć doceniać, gdyż może przynosić naprawdę dobre efekty. Najważniejszą kwestią jest zaakceptowanie jej, uspokojenie myśli i wyrównanie oddechu.

Kreacja sceniczna (ubiór), którą zapamiętałam...

Ubiór sceniczny - niezwykle istotny - dodaje odwagi

i otuchy, może podkreślać treść piosenki, świadczy o guście i sposobie bycia. Dlatego też wokaliści przywiązują do niego sporą uwagę - są oni zawsze widoczni, na pierwszym planie, w przeciwieństwie do akompaniujących im instrumentalistów, którzy czasem chcą niejako schować się za swoim instrumentem i nie przywiązują do stroju tak dużej wagi.

Lubię kiedy...

Lubię moment, gdy siadam do pianina, na pulpicie stawiam wiersz i szukam pierwszych pomysłów na jego muzyczną interpretację. Praca nad piosenką bywa bardzo męcząca i trudna, jednak mimo to jest ona dla mnie jedną z najciekawszych i najprzyjemniejszych czynności, jakie znam.

Moje hobby pozamuzyczne to...

Bardzo lubię historię, swego czasu byłam przekonana, że to właśnie z nią wiązać się będzie moja zawodowa droga,

jednak, tak jak już wspominałam, dogoniło mnie moje „przeznaczenie” - muzyka. Wielką przyjemnością sprawia mi też gotowanie, które mnie odpręża i wycisza.

Jak dobrze, że...

Dobrze, że mam wokół siebie tyle życzliwych, dobrych dusz, które nieustraszenie we mnie wierzą i wspierają nawet w najbardziej szalonych decyzjach. Podbudowują mnie, wierzą w zasadność tego, jaką drogę wybrałam, mimo że sama nie raz w nią wątpiłam.

Chciałabym...

Chciałabym rozwijać ruch muzyczny w naszej pułtuskiej społeczności, dalej przekazywać pasję, зараżać nią swoich uczniów, być stale w ruchu, z głową pełną pomysłów.

Nadzwyczaj chciałabym!!!

Nadzwyczaj chciałabym mieć większe pokłady wiary w siebie i odwagę, która pomagałaby mi w spełnianiu swoich kolejnych muzycznych planów, być mniej ostrożną i zapobiegawczą.

A przede mną...

Przedemną jest mnóstwo fascynujących artystycznych pomysłów. Jedne z nich czekają na zajęcie się nimi, inne krocą do przodu, niektóre pojawiają się zapewne lada chwila.

Moja mama wciąż powtarza...

Najczęściej prosi, żebym nie kładła się tak późno spać, czasami martwi się, że mam za dużo na głowie, ale ogromnie cieszy się z każdego mojego najmniejszego sukcesu i wspiera mnie na każdym kroku.

Mam taką złotą myśl...

Mam taką złotą myśl, że należy cenić w sobie upór

i rozwijać cierpliwość. Patrząc wstecz na moje mniejsze i większe niepowodzenia muzyczne, cieszę się, że umiałam z nich tak wiele wynieść, zahartowały mnie i nakłoniły do dalszych poszukiwań i pracy nad sobą i swoimi umiejętnościami. Gdyby nie one, nie miałabym tyle siły, wiary i nadziei tak potrzebnych do realizacji kolejnych muzycznych planów.

Swoją duszę artystyczną odkryłam...

Nasze upodobania, także te muzyczne, wynosimy w znacznej mierze z domu. Przez kolejne lata poszukiwaliśmy i poznajemy kolejne stylizacje, gatunki, nurty. Potem te wszystkie elementy fascynacji muzycznych łączymy w jedną w swoim rodzaju całość. W dzieciństwie prześląkamy utworami, które odkrywają przed nami rodzice. Mnie ukształtowała twórczość Marka Grechuty i Jacka Kaczmarskiego, tak samo jak muzyka klasyczna i francuskie piosenki, które mają w sobie niezwykle dużo liryzmu i melancholii.

O, nie do każdego wiersza można skomponować muzykę...

Skomponować muzykę można do każdego wiersza, jednak należy się czasem zastanowić, czy na pewno jest to konieczne. Do niektórych wierszy po prostu nie należy komponować muzyki. Niektóre wiersze są tak ważne kulturowo, niosą ze sobą tak olbrzymi ładunek emocjonalny i znaczeniowy, że nie należy po nie sięgać zbyt szybko, o ile w ogóle kiedykolwiek się powinno. Poezja Juliusza

Słowackiego, czy Adama Mickiewicza jest sacrum, po które mało kto powinien sięgać, jedynie najwybitniejsi twórcy jak Grechuta, Niemen czy Zygmunt Konieczny.

Można mnie usłyszeć...

Ostatnio skupiam się na studiach, egzaminach, ćwiczeniu techniki wokalne, gry na pianinie, nauce harmonii. Zajmuję się też projektami, które mam nadzieję, że w tym roku uda się przedstawić szerszej publiczności.

Najpiękniejsza moja kompozycja to...

Pod względem melodycznym najbardziej podoba mi się muzyka, którą napisałam do utworu „Wiersz ostatni” Władysława Broniewskiego. Podoba mi się jej delikatność, zgodność warstwy tekstowej z muzyczną. Mam nadzieję, że przede mną jest jeszcze wiele ładnych, przemyślanych i udanych kompozycji ;)

Czy zgadzam się, że mam urodę kobiet lat 20-30???

Kilka razy usłyszałam takie stwierdzenie, może coś w tym jest. Mam wielki sentyment do kultury dwudziestolecia międzywojennego, więc tym bardziej mi miło, gdy słyszę takie komplementy.

Lubię swoją działalność w pułtuskim MCKiS...

Od roku prowadzę zajęcia wokalne w pułtuskim MCKiS i jest to praca, która przynosi mi wiele radości, bardzo mnie rozwija na przeróżnych polach, od pedagogicznych, po stricte muzyczne, takie jak akompaniowanie na pianinie, bardzo zależy mi, aby moi uczniowie mieli żywy kontakt z instrumentem. Atmosfera i otwartość pracowników domu kultury sprawiają, że z przyjemnością spędzam tam czas.

Pułtuszczenie mówią: Karolina Ambroziak to zjawisko. A ja na to...

A ja staram się zasłużyć pracą, nauką i pasją na te piękne słowa.

GMD





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

TEL. 991

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

POWIAT LEGIONOWSKI			
Data	gmina, miejscowość nazwy i zakres numerowy ulic	Numer i nazwy stacji	Wyłączenia w godzinach
1.02.2023	Skrzeszew ul. Szkolna od 1 do 9, 11, 13, 13A, 15, 15A, 17, 19, 19A, 23, 25, 34 ul. Jana Brzechwy ul. Polna 22, 22A, 22B, 23, 24, 24A-D, 25, 26, 28, 29, 29A-Z, 30, 30A-Z, 31, 32, 32A, 32B, 33, 35, 36, 37, 37A-Z, 39, 39A-Z, 41, 41A-Z, 43, 45	04-1546 (SKRZESZEW 6)	08:30-12:30
2.02.2023	Skrzeszew ul. Nowodworska 1, 1A, 1B, 3, 3A, 3B, 4, 4A, 5, 6, 7, 9, 11, 11A-Z, 13, 13A-Z, 15, 15A-Z, 17, 159, 163, 171 Wiktora Dziarskiego ul. Brygady Pościgowej ul. hr. Zdzisława Grocholskiego ul. Różana ul. Leśna ul. Rozwojowa 15B Łajski ul. Kolejowa 77, 79, 79A, 81, 83, 83A, 85, 87 ul. Suwałna 1, 1A, 2A-Z, 6, 6A, 6B ul. Choinowa 6, 6K, 9, 10, 11, 12, 14, 14A ul. Leśna 34, 34A, 36, 38, 39B-52i ul. Nowodworska 113, 119, 120E, 121, 122, 122A, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 129A, 130, 131, 132, 133, 135, 136, 138, 140, 142, 142A, 144, 145, 146 ul. Gwiaździsta ul. Malinowa ul. Polna ul. Kasztanowa ul. Sadowa ul. Leszczynowa ul. Wierzbowa ul. Konwaliowa ul. Przylesie	04-1821 (SKRZESZEW XI), 04-0636 (PONIATÓW TARTAK), 04-1820 (SKRZESZEW X), 04-0147 (ŁAJSKI KOLEJOWA), 04-1264 (SKRZESZEW 9), 04-0648 (PONIATÓW LEŚNICZOWKA), 04-1437 (ŁAJSKI KOLONIA), 04-1001 (ŁAJSKI LEŚNA), 04-1875 (ŁAJSKI SUWAŁNA), 04A6002 (AWIOLA)	08:00-16:00
3.02.2023	Stanisławów Pierwszy ul. Wiolinowa ul. Pięciolinii ul. Allegro ul. Brzozy ul. Jana Kazimierza 295, 297, 299, 299A, 301, 303, 305, 307, 398, 400, 408, 412, 426, 428, 428A-D, 432, 436, 440A-F ul. Leśny Zakątek ul. Konwaliowa ul. Kalinowa ul. Jarzębiny ul. Jodłowa	04-0434 (STANISŁAWÓW OŚ DOLINKA), 04-0488 (STANISŁAWÓW WARSZTATY)	09:00-13:00
6.02.2023	Wólka Radzyńska ul. Leśna 81, 85, 116, 87, 89, 89E, 89D, 116G, 118, 91, 93, 126, 95, 97, 99, 101, 103, 109, 111	12-3081 (LEŚNA WÓŁKA RADZYŃSKA)	09:00-13:00
6.02.2023	Karolino ul. Babie Lato Mietowa Prosta 44A, 44D, 45, 45A, 45D46, 47, 48, 50, 51, 52, 53, 53A, 53B, 55, 56A Karolińska 29, 31 Rolna Wola Kiełpińska 5, 22, 30, 32	04-0400 (LUDWINOWO ZEGRZYŃSKIE 1), 04-0287 (LUDWINOWO ZEGRZYŃSKIE 2), 04-0288 (LUDWINOWO ZEGRZYŃSKIE 3), 04-0346 (BOROWA GÓRA 4), 04-0592 (KAROLINO STASILAS 2), 04A6026 (SEROCK OBWODNICA), 04-0828 (WOLA KIEŁPIŃSKA MPM), 04-0852 (KAROLINO 2)	09:00-15:00
7.02.2023	Krubin ul. sierż. naw. Mieczysława Mroza 20, 20A-ZZ	04-0631 (KRUBIN 6)	08:00-12:00
7.02.2023	Skrzeszew ul. Cedrowa ul. Cisowa ul. Cyprysowa ul. Jodłowa ul. Kościelna 14, 14A, 14B, 14D, 14E, 14G, 14H, 16, 16A, 16B, 16C, 16E, 16F, 16G, 16H, 16J, 16K, 16L, 16M, 16N, 16R ul. Krótka 3, 5B ul. Nowodworska 10, 12, 12C, 12H, 12I, 12P, 12S, 12Z, 13J, 14, 15B, 15F, 15G, 16, 16A, 16B, 18, 22, 23, 24, 25A, 25B, 29, 31, 33A, 33B, 33D, 33F, 33G, 33H, 49, 53, 55, 57, 57A, 57A/4, 57A, 57B, 59, 69, 71, 73 ul. Polna ul. Rozwojowa 3 ul. Spokojna ul. Szkolna 1-13, 15A, 17, 19, 19A, 20, 23, 25, 27, 29, 29D, 29F, 29H, 31, 33, 35A-G ul. Świerkowa Kałuszyn ul. Lipowa ul. Nowodworska 5 ul. Prosta 2 ul. Zielona Równina ul. Wrzosowa ul. Szkolna 35, 35A-Z, 45, 45A-C, 47, 47A-D, 49, 49A-D ul. Wczasowa ul. Rodzinna ul. Jesienna Olszewnica Stara wojsko	04-0925 (OLSZEWNICA WOJSKO II A), 04-1887 (KAŁUSZYN LIPOWA), 04-1837 (SKRZESZEW 2), 04-1585 (SKRZESZEW UL. SZKOLNA), 04-1686 (SKRZESZEW), 04-1251 (KAŁUSZYN 4), 04-0986 (SKRZESZEW POLNA), 04-1650 (KAŁUSZYN POLANA), 04-1672 (SKRZESZEW 1), 04-0051 (SKRZESZEW KOLONIA), 04-0505 (SKRZESZEW UL. POLNA 2), 04-1545 (SKRZESZEW 5), 04-1546 (SKRZESZEW 6), 04-1918 (SKRZESZEW SZKOLNA II)	08:00-16:00
7.02.2023	Kałuszyn ul. Adama Mickiewicza ul. Nowodworska 15, 16, 17, 18, 19, 20, 20A, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 62, 64, 66, 74, 76, 78, 80 ul. Cypriana Kamila Norwida	04-1445 (KAŁUSZYN 1)	12:00-16:00

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

Wyspa Leopolda

w wykonaniu finalistów ostatniej edycji MAM TALENT

Teatru Sztuka Ciała

Scenariusz, reżyseria - Monika Rejtner

Występują: Adam Gąsecki, Anna Ługowska, Katarzyna Markowska, Monika Rejtner

Grafiki - Dominika Ruta

5 luty, godz. 18:00

Gminny Ośrodek Kultury w Nieporęcie

Spektakl dla widzów od 11 lat

 GOK Nieporęt, ul. Dworcowa 9a



POWIAT NOWODWORSKI

Data	gmina, miejscowość nazwy i zakres numerowy ulic	Numer i nazwy stacji	Wyłączenia w godzinach
2.02.2023	Kosewko ul. Młyńska Goławice Pierwsze ul. Choinkowa ul. Północna ul. Południowa ul. Chabrowa ul. Morełowa ul. Jaśminowa ul. Różana ul. Malinowa Goławice Drugie 50 - Ośrodek Szkoleniowy NIK ul. Choinkowa ul. Działkowa ul. Konwaliowa ul. Jaśminowa ul. Skrajna ul. Prosta ul. Dębowa ul. Złota ul. Jodłowa ul. Różana ul. Malinowa	04-1461 (KOSEWKO OŚR. POLICJI), 04-1518 (GOŁAWICE OŚR. NIK), 04-0676 (GOŁAWICE 2 JEROZOLIMKA), 04-1460 (KOSEWKO OŚR. POSTJW), 04-0833 (GOŁAWICE2 LETNISKO)	09:00-13:00
3.02.2023	Kosewko ul. Młyńska Goławice Pierwsze ul. Choinkowa ul. Północna ul. Południowa ul. Chabrowa ul. Morełowa ul. Jaśminowa ul. Różana ul. Malinowa Goławice Drugie 50 - Ośrodek Szkoleniowy NIK ul. Choinkowa ul. Działkowa ul. Konwaliowa ul. Jaśminowa ul. Skrajna ul. Prosta ul. Dębowa ul. Złota ul. Jodłowa ul. Różana ul. Malinowa	04-1461 (KOSEWKO OŚR. POLICJI), 04-1518 (GOŁAWICE OŚR. NIK), 04-0676 (GOŁAWICE 2 JEROZOLIMKA), 04-1460 (KOSEWKO OŚR. POSTJW), 04-0833 (GOŁAWICE2 LETNISKO)	12:00-16:00

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

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



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



Rolety, Verticale, Moskitiery

tel. 608 682 772

Pomiar i wycena Gratis!



PRZYSZEDŁ TAKI MOMENT, ŻE ANIOŁ ZAATAKOWAŁ MOJE SERCE

Z Noemi Szczygieł, utalentowaną artystycznie siódmoklasistką, rozmawia Grażyna Maria Dzierżanowska

Noemi, ty wiesz, co znaczą twoje imię? Wiem, że jest hebrajskiego pochodzenia, ale nie spotkałam jeszcze swojej imienniczki.

A znaczy MOJA SŁODKA. To doskonale imię dla poetki. A ty piszesz?

Tak, nawet często. A o czym? O tym, co się dzieje w moim życiu; po śmierci dziadka pisałam wiersza żałobne, piszę też o tym, co widzę za oknem... Ale też tworzę wiersze radosne. Mój tata jest moją inspiracją, on też tworzy wiersze, niekiedy recytowałam poezję taty. Ostatnio miał weny... Poza tym jestem moim reżyserem, daję wskazówki. Mama natomiast pomaga mi w wyborze wierszy na konkurs, dba o stroje sceniczne, o rekwizyty. Wspiera. Mama też występowała na szkolnej scenie, więc pewnie mam takie talenty genetyczne.

Najprawdopodobniej! Twoje starsze siostry to też doskonale recytatorki.

Estera i Sara, tak, one też recytowały, jak Maciek, który jest na studiach. Recytował takie poważne wiersze, brał udział w tych samych konkursach, co my, w MCKiS. Braliśmy udział w konkursie Opowieści ci bajkę wierszem lub prozą, w Warszawskiej Syrence, w innych.

Twój ostatni występ w MCKiS zrobił na mnie duże wrażenie...

To była proza – „Anioł”. To smutny tekst, rozplakałam się, jak przeczytałam go po raz pierwszy. Z trudem do niego podchodziłam, nie wiedziałam, jak go interpretować. Najpierw nauczyłam się go na pamięć, szybko, potem



przeszłam do interpretacji. I przyszedł taki moment, że „Anioł” zaatakował moje serce i poszło. Po występie rozplakałam się, dużo mnie to wystąpienie kosztowało. Emocje wzięły górę.

Jakaś krytykę kiedykolwiek usłyszałaś?

Od taty. No może to, że nie ukazałam odpowiednich emocji, że byłam spięta...

Chciałabym zobaczyć ten obrazek znamienny pracy przy utworze „Anioł”...

Stoję, kiedy pracuję z tekstem, nieraz mówię do lustra, patrzę na mimikę, gram całym ciałem, jak podpowiada tata, czuję nad zrozumieniem tekstu.

Ciekawa jestem, kto cię częściej komplementuje: dorośli czy rówieśnicy?

Myślę, że bardziej rówieśnicy, ale dorośli też. Dorośli wypowiadają się bardziej szczegółowo... Kiedy ostatnio mówiłam wiersz w szkole, dostałam pochwałę od nauczyciela, który też pytał, dlaczego nie jestem w jakimś kółku teatralnym...

Dobre pytanie, właśnie, dlaczego nie jesteś...

Może w liceum będę miała na to czas. Teraz mam SZKOŁĘ MUZYCZNĄ, zajęcia od poniedziałku do czwartku. Gram na saksofonie, mam też fortepian, kształcenie słuchu. Ale bardziej w duszy gra mi aktorstwo.

Słyszałam od pani dyrektora, że pięknie śpiewasz...

Tutaj muszę się przyznać. To dla mnie ważne. Otóż, wolę słowo pisane od słowa śpiewanego.

A co jeszcze cię interesuje, uzdolniona dziewczyno?

Lubię sztukę. Mój tata maluje, sama może nie umiem dobrze malować, ale lubię patrzeć na malarstwo, rzeźbę...

A która z sióstr jest najbardziej uzdolniona?

Myślę, że Sara, już jest na studiach. Estera jest uczennicą trzeciej klasy licealnej.

Jesteś w siódmej klasie, a co po ósmej?

Myślę, że pójdę do SKARGI, jak moje rodzeństwo, jeszcze nie wiem, jaki kierunek obiorę, jeszcze nie wiem, co chcę robić w życiu.

Tymczasem uczysz się w niedużej wiejskiej szkole w Płocochowie...

Dobrze się w niej czuję. Mam tu dwie przyjaciółki, Julkę i Kamile. W klasie jest nas czworo, to najmniejsza klasa w naszej szkole. Było nas sześcioro, ale odeszli bliźniacy. Są plusy i minusy tej małej klasy.

Sięgnijmy pamięcią do twojego dzieciństwa. Kto wam czytał książki do snu?

Tata w ogóle zaraził nas czytaniem książek, ale czytali nam oboje rodzice.

Pamiętam, jako jurorka konkursów w MCKiS, kiedy

po raz pierwszy wyszłaś na scenę. Rozplakałaś się i nic nam nie powiedziałaś. Ale brawa były.

Byłam nieśmiała, miałam tak od dziecka, bałam się. A jaki wiersz miałam recytować, nie pamiętam. Miałam tremę. Dziś też się stresuję, każdy, myślę, ulega stresowi przed wyjściem na scenę. Po mnie nawet chyba widać, że się stresuję, a jeszcze bardziej przed wyjściem z saksofonem na koncercie niż z wierszem na konkursie. Tu dodam, że moja siostra Estera gra na skrzypcach, to za nią poszłam do SZKOŁY MUZYCZNEJ pana Ambroziaka.

Miewasz białe plamy w pamięci, będąc na scenie?

Zdarzyło się. Ale wsparcie mamy na widowni mi pomaga.

A nie „szyjesz” tekstu, jak to robią aktorzy?

Nie, chociaż zdarzało się, że zamieniłam słowo wiersza na inne. Myślę, że tremę da się opanować czy zminimalizować, ale...

... trzeba znać, mieć odpowiednie „narzędzia”.

Właśnie.

A Warszawska Syrenka już niedługo...

Tak, wybrałam już wiersz. **Czy ja dobrze pamiętam, że w rodzinie państwa Szczygłów jest aktor?**

Tak, kuzyn, uczestniczył kiedyś w święcie Płococholandii. Było tak, że tata konsultował z nim interpretację wiersza, który miałam przedstawić na konkursie. Chciał zapytać specjalisty o radę.

Jak artystycznie utalentowana rodzina spędza wspólny czas?

Kiedy przyjeżdża



z Warszawy siostra i brat, to bawimy się w teatr. Mamy taką zabawę, że bierzemy książkę i w różny sposób interpretujemy wybrany wiersz: z ironią, ze śmiechem, ze smutkiem, z emocjami, dramatycznie... A tak w ogóle spędzamy czas

jak każda rodzina – oglądamy filmy, rozmawiamy, gramy w planszówki. Szczególnie w weekend mamy takie wieczory, rodzinne wieczory.

Pięknie to wszystko brzmi!

Noemi Szczygieł

Rotmistrz Pilecki

*Upadły żołnierzku!
Tyś dobrowolnie dał się
złapać w sidła zła.*

*Twoje złoiste, szkarłatne serce pragnęło
odratować świat.
Wręcz krzyczało w twojej klatce piersiowej,
na widok ubogich twarzy, zakutych
w ościeże kajdany.*

*Nawet tyś, chłopiec w szmaragdowym
mundurze, nadzieję matulę głupich.
Bowiem nie czyste dusze zawsze
będą czyhać na mnie, na ciebie i
na nas wszystkich.*

FAJNE FOTO ARCHIWALNE



TYGODNIK PUŁTUSKI był z WOŚP od zawsze. Co roku publikowaliśmy obszernie teksty z PUŁTUSKIEGOGRANIA. Towarzyszyliśmy wolontariuszom, uczniom PRUSA i nauczycielom w sztabie, na rynku, na ulicach, w przyrodniczej lecznicy. Wzruszaliśmy się podczas

rozmów z MAESTRĄ Jadwigą Szolc, potem z jej godną następczynią Teresą Zielińską. Niestety, to wszystko już było, chociaż ORKIESTRA OWSIAKOWA WCIĄŻ GRA.

Smutno, że nie jest, jak było.

GMD



FAJNE FOTO 2023

Oto zdjęcie z FB Małgorzaty K. Dąbrowskiej, która w ubiegłą niedzielę zbierała pieniądze dla ORKIESTRY OSP w Grabówcu. W powiecie wystartowały dwa sztaby OSP – w Grabówcu i w Świerczach. A pani MAŁGORZATA była wróżką i w stroju charakterystycznym

dla wróżki pułtuszczańskiej wiodła ją na naszych ulicach.

Pomyślcie, ile może zrobić – w słusznej sprawie – jedna kobieta, PANI GOSIA, która wspierała główną ORKIESTRANTKĘ, Beatę Bielińską, której to dzielnie towarzyszyła Dorota A. Sobocińska. Drogie

panie, najwyższe uznanie. Też dla dwudziestki wolontariuszy sztabu OSP w Grabówcu i tych w Świerczach.

UWAGA, sztab w Grabówcu podał zebraną kwotę: godz. 22.52 – 75 612, 23 zł. BRAVO WY!

GMD



Znów zrobili coś dobrego

Strażacy OSP ze Świercz też grali z orkiestrą

Jak się nie pierwszy raz okazało, strażacy ochotnicy to ludzie pracowici, pomysłowi, zaradni i pełni dobrej energii. W naszym powiecie z WOŚP zagraли w OSP Grabówiec w gminie Pułtusk (zebrali ponad 75 tys. złotych), ale także w Świerczach. Była świetna zabawa, ciepła kawusia, herbata, ciasta, muzyka, gadzety od fundacji i bonus w postaci uśmiechniętych twarzy strażaków. W Świerczach grali już po raz 10. i znowu udało im się zrobić coś dobrego dla innych. Z informacji, które przekazali na swoim fb w niedzielny wieczór wynikało, że zebrali prawie 8 tysięcy złotych. BRAWO WY!

red.



W Pułtuskach pracowano nad lekiem na COVID – 19

W Pułtuskach badano wpływ amiodaronu i werapamilu na przebieg choroby

Prof. dr hab. Robert Gajda, dyrektor Szpitala Powiatowego Gajda-Med w Pułtuskach i założyciel Grupy Gajda-Med, znalazł się w międzynarodowym gronie naukowców badających wpływ różnych leków na przebieg choroby Covid-19 i autorów artykułu na ten temat.

W szpitalu w Pułtuskach w latach 2020-2022 działał jeden z największych na Mazowszu oddziałów covidowych. W ramach współpracy z Uniwersyteciem Toruńskim oraz międzynarodowym zespołem badaczy, oceniano tutaj wpływ różnych leków na przebieg Covid-19. Prace koordynował i nadzorował profesor Jacek Kubica z Uniwersytetu Toruńskiego.

W Pułtuskach badano wpływ amiodaronu i werapamilu na przebieg choroby. Ostatecznie, największym osiągnięciem okazało się badanie wpływu PCSK9 na przebieg Covid-19. Odkrycie to jest jednym z największych doniesień naukowych dotyczących tej choroby na świecie. Oznacza ono, że lek stosowany do tej pory w leczeniu wysokiego



poziomu cholesterolu skutecznie zmniejsza śmiertelność pacjentów z ciężkim przebiegiem Covid-19 i zmniejsza częstość ich intubacji.

– Czekaliśmy na tę publikację jak na najważniejsze wydarzenie w moim życiu – mówi profesor Robert Gajda. – Dopiero teraz kiedy artykuł się ukazał, można o tym oficjalnie głośno mówić. Obyśmy w przyszłości

nie musieli korzystać z tego odkrycia. Gdyby jednak coś takiego nastąpiło, to świat zyskał skuteczny lek. Jak na razie, poza szczepieniami jest to jedno z najważniejszych odkryć na świecie w aspekcie terapii choroby wywołanej przez Sars-CoV-2.

– To odkrycie to też efekt zaangażowania wielu pracowników szpitala w Pułtuskach.

Byliśmy największym ośrodkiem w Polsce w badaniu recovery – wpływ amiodaronu/ werapamilu na przebieg Covid-19 – dodaje Robert Gajda.

Oprócz Roberta Gajdy wśród autorów artykułu są naukowcy ze szpitali – w Toruniu i Bydgoszczy oraz z USA, Włoch i Wielkiej Brytanii.

źródło: gajda med

KRONIKA STRAŻACKA

W dniach 23.01.2023 r. – 29.01.2023 r. jednostki straży pożarnych z terenu powiatu pułtuskiego uczestniczyły w 10 zdarzeniach

23 stycznia

Jeden zastęp z JRG Pułtusk (4 strażaków) ugasił pożar sadzy w przewodzie kominowym piętrowego budynku mieszkalnego w Pułtuskach przy ulicy Kościuszki. W zdarzeniu nie odnotowano osób poszkodowanych. Przypuszczalną przyczyną zdarzenia było nagromadzenie się sadzy w przewodzie kominowym.

24 stycznia

Jeden zastęp z OSP Pokrzywnica (3 ratowników) usunął powalone drzewo na drogę gminną w miejscowości Gzowo, gm. Pokrzywnica.

Jeden zastęp z OSP Winnica (6 ratowników) usunął niebezpiecznie pochyłone drzewo na drogę gminną w miejscowości Górki Duże, gm. Winnica.

25 stycznia

Jeden zastęp z JRG Pułtusk (4 ratowników) i jeden zastęp z OSP Pokrzywnica (3 ratowników) został zadysponowany do pomocy w otwarciu drzwi w budynku mieszkalnym w Pokrzywnicy, przy Szkolnej. Działania zastępów polegały na zabezpieczeniu miejsca zdarzenia, otwarciu drzwi do mieszkania i umożliwieniu ratownikom medycznym wejście do środka budynku

w celu udzielenia pomocy medycznej mężczyźnie.

Jeden zastęp z OSP Winnica (4 ratowników) usunął niebezpiecznie pochyłone drzewo na drogę gminną w miejscowości Górki Duże, gm. Winnica.

Jeden zastęp z JRG Pułtusk (3 ratowników) usunął połamane gałęzie z linii telekomunikacyjnej w Pułtuskach, przy ulicy Pod Wróblem.

Jeden zastęp z JRG Pułtusk (4 ratowników) usunął skutki kolizji drogowej dwóch samochodów osobowych w Pułtuskach, na ulicy Wojska Polskiego.

26 stycznia

Dwa zastępy z JRG Pułtusk (8 ratowników) usunęły skutki wypadku drogowego dwóch samochodów osobowych w Pułtuskach, na ulicy Mickiewicza. W zdarzeniu została uszkodzona jedna osoba.

27 stycznia

Jeden zastęp z OSP Grabówiec (5 ratowników) wypompowało wodę z zalanej piwnicy budynku wielorodzinnego w Pułtuskach, przy ulicy Wojska Polskiego.

28 stycznia

Jeden zastęp z JRG Pułtusk (4 ratowników) i jeden zastęp z OSP Trzciniec (4 ratowników) zadysponowano do pomocy ZRM w dotarciu do uszkodzonego oraz wsparciu ratowników medycznych w prowadzeniu resuscytacji krążeniowo-oddechowej mężczyzny w miejscowości Pękowo, gmina Gzy.

KP PSP



GINA WINNICA

Drogi jak grzyby po deszczu

Firma Infrastruktura Bud - 59 z Warszawy skończyła kolejne odcinki dróg wykonane przy finansowym wsparciu z Funduszu Inwestycji Strategicznych Polski Ład

Pierwsza inwestycja to remont drogi gminnej w miejscowości Kamionna, o długości 760 m.

Zakres prac obejmował: wykonanie warstwy wyrównującej z masy asfaltowej o grubości 5 cm i szerokości 3,5 m, warstwy ścieralnej o grubości 3 cm i wykonanie poboczy.

Druga to remont drogi gminnej w miejscowości Skorośce, o długości 530 m. Zakres prac obejmuje: usunięcie darni z poboczy i profilowanie drogi, wykonanie podbudowy tłuczniowej o grubości 5 cm, wykonanie nakładki z betonu asfaltowego o grubości 5 cm (warstwa wierzchnia) i szerokości 3,5 m oraz wykonanie poboczy.

red.

NOWE W MCKIS

BĘDIEMY SIĘ SKUPIAĆ NAD STWORZENIEM WŁASNEGO KOMIKSU

Już można ją oglądać – wystawę rysunku i ilustracji uczestników zajęć pod nazwą MŁODZIEŻOWE POCZĄTKI ILUSTROWANIA. Miejsce? MCKiS hol kina Narew

Ci, którzy 26 stycznia uczestniczyli w otwarciu wystawy, poznali autorki ekspozycji w holi prac. Jest ich pięć; dziewczęta z pasją: Aleksandra Kłos, Maria Komsta, Maja Maryniak, Aleksandra Pieczyńska i Elżbieta Wieczorek.

OTO ONE

Aleksandra Kłos jest uczennicą pułtuskiej TRÓJKI; malowała już w przedszkolu, dziś marzy o pracy związanej z rysunkiem, szczególnie komiksowym; Maria Komsta to uczennica PRUSA, jej hobby to rysowanie, oglądanie kreskówek, wymyślanie historii, jakich stanowiących fabułę komiksów, gier i książek; Maja Maryniak – czwartoklasistka PRUSA rysuje od dzieciństwa, ale dopiero w szkole średniej wzięła się poważnie za malowanie farbami, węglem, ołówkiem, pastelami, kredkami. Próbowwała rysunku cyfrowego, też witrażu. Aleksandra Pieczyńska z RUSZKOWSKIEGO mówi o sobie, że jest kreatywna i ma bujną wyobraźnię. Właściwie

codziennie przynosi swoje wizje na papier, co cieszy ją niepomnie; Elżbieta Wieczorek – uczennica PRUSA – czerpie inspirację z filmów i kreskówek, od 12. roku życia myśli o rysowaniu bardziej poważnie. Chciałaby zostać ilustratorką – freelancerką.

Dziewczęta, jak twierdzi prowadząca zajęcia, są świetne, świetne na tyle, że z przyjemnością bywa na zajęciach z nimi. Zauważyła, że jej uczennice równie chętnie uczestniczą w warsztatach.

CO JUŻ UMIEJĄ,
CO POZNAJĄ

- Jesteśmy razem od września ubiegłego roku; dziewczynki przyszły na zajęcia z pewnymi już umiejętnościami – mówi prowadząca zajęcia Grażyna Warda Ptak. Odbywamy zajęcia z rysunku komiksowego, czyli nie skupiamy się jako tako na realizmie, ale bardziej na różnych emocjach, na rysunku komiksowym, nawet na takim trochę mangowym. A w przyszłym semestrze będziemy się skupiać na stworzeniu własnego

komiksu. Tematyka? Myślaliśmy o tym, żeby stworzyć mały komiks o Pułtusku. Mamy już obmyślane wstępnie tematy związane z Pułtuskim, więc o STARYM MIEŚCIE, o najdłuższym rynku w Europie, o jezuitach. Co do rysunku... Ten ćwiczyliśmy cały semestr, tak przygotowywałyśmy się do komiksu, poznając rysunek anatomiczny, pozycje ciała, perspektywę. A skupiamy się najczęściej na rysowaniu markerami i flamastrami.

Na moje pytanie o pełniejszą odpowiedź na pytanie o zajęcia w drugim semestrze, słyszę: - Nauczymy się, jak pisać scenariusze do komiksów, poznamy różne rodzaje narracji, sposoby kadrowania, inne tzw. bajery, no i będziemy rysować komiks.

PANI GRAŻYNA

Grażyna Warda Ptak jest z wykształcenia anglistką (również zaistniała ciekawa praca na wystawie), ale z rysunkiem jest za pan brat ponad

15 lat, a na wystawę stworzyła planszę autorską, pokazującą własne umiejętności. Komiks? Też ma w swoim dorobku rysowniczym.

Dyrektorka Izabela Sosnowicz-Ptak: - Bardzo się cieszę, że w MCKiS możemy prezentować po raz pierwszy taką własną wystawę, początki ilustracji, początki grafiki komputerowej, to zupełnie nowa rzecz w nowo otwartej pracowni rysunku i komiksu, którą prowadzi pani Grażyna Warda Ptak.

I PODZIĘKOWANIA

Dorota Sobotka, kierowniczka WYDZIAŁU Promocji Kultury i Sportu:

- Dziękuję pani dyrektor i pani instruktor za stworzenie możliwości dziewczętom i nam, którzy możemy oglądać prezentowane tu prace, dziękujemy za prezentację tejże twórczości. Dziękuję, dziewczęta, że chciałyście się podzielić z nami fragmentem waszej duszy, waszymi zdolnościami.

Wystawie (26 stycznia – 31 marca) towarzyszy estetyczny przewodniczek, w którym

ZDROWY BURGER

Składniki:

150-200 g wołowiny
bułka pełnoziarnista
sałata
czerwona cebula
pomidor
ogórek kiszony
musztarda
sól i pieprz



Przygotowanie:

Wołowinę zmielić, doprawić solą i pieprzem, uformować kotlet i grillować aż mięso nie będzie surowe. Pełnoziarnistą bułkę przekroić i grillować do zarumienienia. Dodać do środka sałatę, grillowaną wołowinę, cebulę pokrojoną w pióra, pomidora, ogórka kiszzonego i kleks musztardy.



Naturhouse
Ekspert w medycynie żywieniowej

Noworoczne POSTANOWIENIA?

Z Naturhouse łatwe do spełnienia!

ul.Świętojańska 16
Pułtusk

690 381 212

Umów się na **BEZPŁATNĄ** konsultację z dietetykiem

zainteresowani dostrzegą autoportrety uczestniczek zajęć i króciutkie biogramy. – Widzę tu same fajne rzeczy – informuje mnie pani Grażyna.

Poświęcając MŁODZIEŻOWYM POCZĄTKOM ILUSTROWANIA spory tekst,

chcemy zwrócić uwagę na komiks z Pułtuskim w tle, także na same twórczynie, uzdolnione dziewczyny, oraz prowadzącą zajęcia, panią Grażynę Wardę Ptak, pełną pasji i wiedzy.

Grażyna M. Dzierżanowska

