

Tak DBAJĄ o przystanki

- STR. 23

ŚCIEŻKA ROWEROWA do Kacic już wkrótce?

- STR. 23

TYGODNIK LOKALNY



3,50 zł
W TYM 5% VAT



NR 12 INDEKS 342424
ISSN 1429-6837

21 MARCA 2023

PULTUSK
GZY
OBRYTE
POKRZYWNICA
ŚWIERCZE
WINNICA
ZATORY

www.pultuszcza.pl

T Y G O D N I K

Pultuski

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



Na sygnale

poniedziałek
10P2 2155

PRZEGRZAŁA najważniejszą walkę



Nie żyje Agnieszka Goryszewska

CZYTAJ NA STRONIE 3

Rodzina zatrula się CZADEM



CZYTAJ NA STRONIE 3

Realna pomoc dla ofiar przestępstw

Taki punkt działa w Pułtusku! - STR. 20

Motorowerem w drzewo!

Kierujący miał 2,5 promila - STR. 22



- STR. 5

Jest akt oskarżenia przeciwko katechecie



Babski wieczór w Wielkiej Lipie

- STR. 24

Wykonawca kładzie asfalt

Przyspieszyła przebudowa alei Solidarności i łączących się z nią uliczek generalskich: Tadeusza Kutrzeby, Władysława Andersa i Stanisława Maczka. Wykonawca kładzie właśnie asfalt

Szybko przebiega więc trzecia część projektu inwestycyjnego z cyklu „Kompleksowa poprawa infrastruktury drogowej poprzez budowę, rozbudowę i przebudowę dróg i ulic na terenie Gminy Pułtusk”. Inwestycje są realizowane dzięki dofinansowaniu z Rządowego Funduszu Polski Ład: Program Inwestycji Strategicznych.

Przypominamy zakres prac realizowanych w ramach przebudowy ww. ulic:

- roboty przygotowawcze
- rozbiórka istniejących nawierzchni
- roboty ziemne
- regulacja sytuacyjno-wysokościowa wpustów deszczowych
- wykonanie koryta pod projektowane nawierzchnie



- wykonanie podbudowy
- wykonanie nawierzchni dróg: bitumicznej lub z kostki brukowej
- wykonanie nowych chodników i zjazdów
- odwodnienia poprzez budowę lub remont kanalizacji deszczowej, lub powierzchniowo
- wykonanie lub modernizacja oświetlenia
- wykonanie oznakowania drogowego
- uporządkowanie placu budowy i terenu przyległego.

źródło: pultusk.pl



Rzeżuchowa kanapka do świetna opcja na początek dnia



Czosnek niedźwiedzi

Zielono mi!

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

Nareszcie doczekaliśmy się najradośniejszej pory roku - wiosny. Szarość i zimno ustępuje słońcu i radości. I w kuchni też czas zacząć grać w zielone! Na pewno każdy z nas zauważył bardzo wysokie ceny warzyw w sklepach, więc tym bardziej warto sięgnąć po nowaliki,

które są tanią i pełną witamin opcją dla sztucznych i bladych pomidorów.

Po pierwsze rzeżucha, królowa wczesnej wiosny, Bogactwo luteiny, jodu i żelaza, skutecznie wzmocni nas i poprawi nastrój. Polecam zacząć dzień od kanapki z awokado,



Szparagi plus jajko na miękko i mamy pyszną przekąskę

ZNOWU DO NAPRAWY



Schody prowadzące z Widok na Daszyńskiego znowu do naprawy. O ich usterkach pisaliśmy nie raz i nie dwa – od lat są wyjątkowo sfuszerowane. Wprawdzie przedostatnia usterka było o wiele groźniejsza niż obecna, ale i ta może wyrządzić nieźle szkody na zdrowiu przechodnia, kiedy ten na nią niefortunnie trafi. GMD

Nieprawidłowe wyprzedzanie przyczyną wypadku

Wyprzedzanie pojazdem to najbardziej niebezpieczny manewr, jaki wykonuje kierowca w ruchu drogowym. Jest to sytuacja, która wymaga od kierowcy szczególnej ostrożności i często wykonywania kilku czynności w tym samym czasie. 16 marca, w miejscowości Lipniki Stare doszło do zdarzenia drogowego, którego przyczyną mogło być nieprawidłowe wyprzedzanie



drogi, podczas manewru wyprzedzenia nie upewnił się co do możliwości bezpiecznego wykonania tego manewru i doprowadził do zderzenia z wyprzedzanym pojazdem toyota oraz jadącym przed nim audi. Toyota wylądowała w rowie. W wyniku zdarzenia jedna osoba potrzebowała pomocy medycznej. Kierujący byli trzeźwi. Wyjaśnieniem tego zdarzenia teraz zajmie się sąd.

Autor: mł. asp. Anna Kowalczyk

OGŁOSZENIE

HDK PCK „Kropla Życia” w Pułtusk informuje,

że 26 marca przy sklepie LIDL Polska, ul. Daszyńskiego 9 w Pułtusk

w godz. 9.00-13.00 odbędzie się w pobór krwi w ramach Akcji Otwartych Poborów Krwii.

TYGODNIK PUŁTUSKI

Redaktor naczelny: Ewa Dąbek tel. 512 405 978

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

Kultura/ Społeczeństwo: Grażyna Maria Dzierżanowska,

tel. 661 923 317; graza@atessa.pl

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

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

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

Adres: 06-100 Pułtusk, ul. Rynek 16,

www.facebook.com/pultuski

Czynne: poniedziałek – piątek 8.00 – 16.00

Prenumerata: realizowana przez RUCH SA, zamówienia składać

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

prenumerata@ruch.com.pl lub telefonicznie pod numerem

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

(koszt połączenia wg. taryfy operatora).

Redakcja nie zwraca tekstów nie zamówionych oraz zastrzega

sobie prawo ich redagowania i skracania. Nie odpowiadamy za treść

zamieszczonych reklam i ogłoszeń.

Druk: Polska Press Łódź.

Nakład: poniżej 15 000

Pułtusk



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

Stowarzyszenie
Gazet
Lokalnych

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

02.02.2023 roku,
w wieku 95 lat zmarła
ukochana Mama, Babcia
i Prababcia
**Ś.P. SABINA
POPOWICZ**

03.02.2023 roku,
w wieku 75 lat zmarła
ukochana Mama, Babcia,
Prababcia i Siostra
**Ś.P. EWA
SPŁAWIŃSKA**

05.02.2023 roku,
w wieku 67 lat zmarł
ukochany Mąż, Tata,
Dziadek i Brat
**Ś.P. KRZYSZTOF
OSTASZEWSKI**

06.02.2023 roku,
w wieku 61 lat zmarł
ukochany Syn, Mąż,
Tata,
Dziadek i Brat
**Ś.P. MIROSLAW
APELSKI**

07.02.2023 roku,
w wieku 63 lat zmarł
**Ś.P. WŁODZIMIERZ
DOBRZYŃSKI**

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

13.02.2023 roku,
w wieku 82 lat zmarła
ukochana Mama, Babcia
i Siostra
**Ś.P. JANINA
SZCZUDŁOWSKA**



Przegrała tę najważniejszą WALKĘ

W poniedziałek, 20 marca dotarła do nas bardzo smutna wiadomość o śmierci walczącej z nowotworem mózgu pani Agnieszki Goryszewskiej. Wcześniej była zwyczajną żoną i mamą kilkuletniego chłopca, aż do dnia, gdy usłyszała tę straszną diagnozę. Postanowiła walczyć dla synka, a w tej walce ramie w ramie i do końca wspierali ją mieszkańcy naszego powiatu

Na nowotwór mózgu pani Agnieszka zachorowała w 2020 roku. Najgorszy z najgorszych – glejak wielopostaciowy.

„Choroba zaczęła się bardzo niepozornie – objawiała się dość częstym bólem głowy. Niepokój narastał a intuicja podpowiadała mi, że coś jest nie tak. Większość czasu w domu byłam sama z synkiem, ponieważ mąż wyjeżdżał w długie trasy. Nie mogłam dopuścić do sytuacji, w której coś mi się stanie, a synek zostanie

sam. Pewnego dnia zemdlałam, mąż wezwał pomoc, a ja wiedziałam, że nie mogę dłużej zwlekać z badaniami. Prywatnie udało mi się zrobić rezonans magnetyczny. Wyniki badań potwierdziły najgorsze obawy – glejak wielopostaciowy IV stopnia – pisała na fb pani Agnieszka.

Nadzieję dla chorej kobiety stał się dr Libionka z kliniki Vital Medic w Kluczborku. Po dokładnym zapoznaniu się z dokumentacją i historią choroby, zdecydował się operować pułtuszcankę, ale koszt operacji to kwota ponad 60 tysięcy złotych.

Zaraz ruszyła zbiórka na siepomaga.pl, pojawiły informacje w lokalnych mediach i dzięki wielkim sercom wielu z nas, szybko udało się zebrać te pieniądze.

Radość nie trwała krótko, bo glejak to niezwykle ciężki do pokonania przeciwnik. Guzy odrósł i trzeba było stawać do kolejnej bitwy. Znowu ruszyła zbiórka, internetowe licytacje dla Agnieszki, charytatywne kiermasze - ostatni zorganizowany z ogromnym rozmachem na pułtuskim zamku, szkolne akcje wsparcia - ostatnia to



kiermasz kanapek w Zespole Szkół im. Bolesława Prusa i planowany charytatywny kiermasz wielkanocny w pułtuskiej Trójce.

W międzyczasie stan pani Agnieszki dramatycznie się pogorszył i by ją ratować, 22 lutego, przeprowadzono kolejną operację, wyrażając zgodę na jej opłacenie w późniejszym czasie, po zgromadzeniu całej kwoty. Po tym zabiegu zaraz konieczny był kolejny, ze względu na komplikacje. Stan pani Agnieszki był bardzo poważny, ale wszyscy mieliśmy nadzieję, że znowu się uda.

W akcję pomocy kobiecie bardzo mocno zaangażowała

się między innymi pułtuszcanka Małgorzata Katarzyna Dąbrowska, która przekazała nam informację, że pieniądze na operację już udało się zebrać, a kolejne będą na rekonwalescencję i rehabilitację pani Agnieszki.

Niestety, prawie miesiąc po operacji pojawiły się kolejne komplikacje, wysoka gorączka i pani Agnieszka odeszła. Walczyliśmy o nią razem i dlatego czujemy ogromny smutek, rozczarowanie, bezradność. Najbliższym składamy najszczerze wyrazy współczucia.

ED



CHABRY I OSTY

Oto CHABER dla pani soltys Małgorzaty Kozłowskiej – SOŁECTWO PŁOCOCHOWO. Nie jest to CHABER za całokształt pracy pani Małgorzaty, na to przyjdzie odpowiedni czas, ale za działalność integracyjną płochochowskiego środowiska, za różnorodność działania w tym zakresie. Ostatnio mieszkanki Płochochowa i zaprzyjaźnione z nimi panie spotkały się w Wielkiej Lipie na imprezie pod nazwą BABSKI WIECZÓR (o tym na str. 24). Bogaty w smaki stół, kwiatek dla każdej z uczestniczek WIECZO-

RU, muzyka i śpiew (brawo p. Stanisław Rudnicki) oraz solowy występ pani soltys, która wcieliła się w postać Maryli Rodowicz – wszystko to uprzyjemniło paniom niedzielny wieczór i optymistycznie nastroiło na najbliższy tydzień.

Tu CHABERKI również dla uczestniczek BABSKIEGO WIECZÓRU, wesołych, uśmiechniętych, będących w serdecznych stosunkach ze sobą. Można się od nich uczyć i optymizmu, i podejścia do życia.

GMD

Rodzina zatruta się czadem

W minioną niedzielę, 19 marca, tuż po godzinie 8 rano dotarli do nas informacje o akcji ratunkowej w jednym z pułtuskich bloków, przy ulicy Kombatantów

Okoliczni mieszkańcy informowali nas, że na miejscu są służby ratunkowe, wylądował również helikopter Lotniczego Pogotowia Ratunkowego. Z mieszkania wynoszono dzieci. Jak się potem okazało, była to czteroosobowa rodzina - rodzice i dwoje dzieci - z podejrzeniem zatrucia tlenkiem węgla, popularnie nazywanym czadem. Wprawdzie przed pomiarami wykonanymi specjalistycznym sprzętem przez strażaków sąsiedzi już zdążyli otworzyć okna mieszkania i przewietrzyć pomieszczenia, a więc nie stwierdzono niebezpiecznego stężenia śmiertelnie śmiertelnego tlenku, natomiast wszystkie objawy przekazanych służbom medycznym osób wskazywały na zatrucie czadem. Poszkodowani mieli nudności i bóle głowy. Na szczęście byli przytomni, z kontaktem i medyczny helikopter odleciał bez pacjenta. Trafili do szpitala.

Z uzyskanych przez nas informacji wynika ze prawdopodobną przyczyną zatrucia była awaria lub niewłaściwe

użytkowanie piecyka gazowego. Na miejsce wezwano pogotowie gazowe.

Do akcji zaangażowano cztery zastępy straży: 2 z JRG (8 ratowników), jeden z OSP Głodowo (6 ratowników) oraz jeden z OSP Pułtusk (5 ratowników). Działania ratowników

polegały na zabezpieczeniu miejsca zdarzenia, udzieleniu kwalifikowanej pierwszej pomocy osobom poszkodowanym, przewietrzeniu mieszkania i sprawdzeniu detektorem oraz wyznaczeniu lądowiska dla załogi Lotniczego Pogotowia Ratunkowego.



Niemalą sensację wśród pułtuszczan wywołał helikopter LPR, który lądował w środku osiedla. Na szczęście nie zabrał nikogo, bo stan czwórki poszkodowanych nie był aż tak poważny jak podejrzewano na początku i karetkami zostali odwiezieni do szpitala

UWAŻAJ przy sprzedaży w Internecie

Sprzedajesz coś przez portal aukcyjny? Uważaj! Jak szybko można paść ofiarą przestępców internetowych, przekonał się o tym mieszkaniec powiatu pułtuskiego. Mężczyzna na jednym z portali ogłoszeniowym sprzedawał laptopa. Zamiast otrzymać na swoje konto pieniądze za sprzedaż przedmiotu, został oszukany. Z konta bankowego 36-lataka zniknęło 2000 złotych

Ostatnimi czasy zauważamy wzrost przestępstw dotyczących sprzedaży w Internecie. Do policjantów z pułtuskiej komendy zgłosiła się osoba, która została oszukana podczas sprzedaży laptopa na portalu ogłoszeniowym. W trakcie transakcji mężczyzna otrzymał w wiadomości tekstowej link, aby sprawdzić czy środki pieniężne za zakup laptopa dotarły już na jego konto. Kliknął w otrzymany link, a następnie został przekierowany na stronę przypominającą jego bankowość internetową. Tam podał najważniejsze dane do logowania. Po chwili mężczyzna zauważył, że z jego konta zniknęły pieniądze w kwocie 2000 złotych. Wtedy 36-latek zdał sobie sprawę z tego, że padł ofiarą oszustwa internetowego.

Jak nie dać się oszukać w przypadku sprzedaży w Internecie?

Bądź czujny, gdy otrzymasz wiadomość od kupującego, że już wpłacił, bądź wpłaci pieniądze za sprzedawany przez ciebie przedmiot, a ty jedynie poprzez wejście w link i podanie danych karty bankomatowej będziesz miał pieniądze na swoim koncie.

Nie należy podawać numeru karty i specjalnego kodu zapisanego na karcie. To kod zwany CVV2/CVC2 i nadrukowany jest obok podpisu.

Czytaj każdą wiadomość z kodem autoryzacyjnym, którą dostaje z banku, zanim wykorzystasz go, nie wiedząc co autoryzujesz.

Każde finalizowanie transakcji poza portalem aukcyjnym czy to przez wiadomości mailowe, sms-y i komunikatory, które zawierają linki, powinno wzbudzić naszą czujność.

Zwróć uwagę na pisownię w wiadomości – jeśli to oszustwo często zawiera błędy i literówki.

Każdy sposób wywarcia na nas presji czasu, pośpiechu, szybkiego sfinalizowania transakcji powinien wzmocnić naszą czujność.

Dlatego warto zachować ostrożność podczas zakupów w Internecie – oszuści nie śpią i tylko czekają na sprzyjający moment.

Autor: mł. asp. Anna Kowalczyk

KRONIKA POLICYJNA

14.03.2023, Pułtusk

38-letni mieszkaniec pow. przasnyskiego kierował pojazdem mech. po drodze publicznej będąc w stanie nietrzeźwości 0,74 mg/l.

16.03.2023, gm. Zatory

24-letni mieszkaniec powiatu pułtuskiego posiadał przy sobie substancję psychotropową wbrew przepisom ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii.

16.03.2023, gm. Winnica

Nieznany sprawca, na portalu społecznościowym, bez uprawnienia uzyskał dostęp do profilu innej osoby, gdzie następnie dokonał zmiany hasła dostępowego uniemożliwiając korzystanie z portalu społecznościowego działając na szkodę 39-letniej mieszkanki powiatu pułtuskiego.

17.03.2023, Pułtusk

44-letni mieszkaniec pow. pułtuskiego posiadał przy sobie substancję psychotropową oraz środki odurzające wbrew przepisom ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii.

18.03.2023, Pułtusk

61-letni mieszkaniec pow. pułtuskiego kierował motocyklem po drodze publicznej będąc w stanie nietrzeźwości 1,17 mg/l.



Liczba legitymowań: 804
Interwencji policyjnych: 123
Nietrzeźwych kierujących: 2
KPP w Pułtusk

MAZOWIECKA KRONIKA KRYMINALNA

LEGIONOWO. 2800 sztuk nielegalnych papierosów

Funkcjonariusze wydziału do walki z przestępczością gospodarczą legionowskiej komendy zabezpieczyli 2800 sztuk papierosów bez polskich znaków akcyzy skarbowej. Kontrabandę przewoził 32-letni mieszkaniec powiatu. Papierosy trafiły do policyjnego depozytu, a mężczyzna poniesie teraz konsekwencje wynikające z kodeksu karno-skarbowego

Policjanci zajmujący się zwalczaniem przestępczości gospodarczej uzyskali informację dotyczącą papierosów bez polskich znaków akcyzy skarbowej, które przewozić ma mieszkaniec Legionowa.

W sobotę policjanci namierzili i zatrzymali do kontroli auto, którym kierował 32-latek. W trakcie przeszukania pojazdu mundurowi ujawnili 2800 „lewych” papierosów. Mężczyzna został zatrzymany, zaś kontrabandę zabezpieczono w policyjnym depozycie. Funkcjonariusze oszacują, ile skarb państwa mógłby stracić, gdyby nielegalne papierosy trafiły do sprzedaży. Złamanie przepisów ustawy karno – skarbowej zagrożone jest karą grzywny lub do 3 lat pozbawienia wolności.

NOWODWORSKI. Poszukiwani w rękach policji

Kolejnych dwóch mieszkańców powiatu nowodworskiego, trafiło w ręce policjantów. 50-latek był poszukiwany listem gończym, nakazem doprowadzenia oraz w celu ustalenia miejsca pobytu. W zakładzie karnym spędzi najbliższe 1,5 roku. 36-letni nowodworzanin do jednostki penitencjarnej trafił na 3 miesiące

14 marca br. wieczorem, policjanci Wydziału Kryminalnego nowodworskiej komendy, w rejonie stacji paliw w Lorcinie zatrzymali 50-lata. W trakcie sprawdzenia mężczyzny w policyjnych systemach funkcjonariusze ustalili, że mieszkaniec nasielskiej gminy jest poszukiwany przez Sąd Rejonowy w Puławach. 50-latek na podstawie listu gończego miał do odbycia karę 264 dni pozbawienia wolności, a kolejnych 10 miesięcy na podstawie nakazu doprowadzenia. Był też poszukiwany w celu ustalenia miejsca pobytu.

Następnego dnia, nowodworscy kryminalni udali się na teren Warszawy. Posiadali informację, że 36-letni nowodworzanin zgłosił się tam na przesłuchanie. O godz. 14:30 mężczyzna pojawił się. Natychmiast został przez funkcjonariuszy

zatrzymany. Był poszukiwany listem gończym, wydanym przez Sąd Rejonowy w Zielonej Górze. Najbliższe 3 miesiące spędzi teraz w areszcie. Zatrzymani trafili już do jednostki penitencjarnej.

LEGIONOWO. 2 lata i 150 dni aresztu

Policjanci z zespołu ds. poszukiwań z Legionowa zatrzymali 23-latkę poszukiwaną listem gończym i nakazem doprowadzenia. Mężczyzna ma na swoim koncie sprawy za rozbój i uszkodzenie ciała. Zgodnie z dyspozycją sądu trafił do aresztu śledczego

Mężczyzna od pewnego czasu ukrywał się przed wymiarem sprawiedliwości. Sąd Rejonowy w Legionowie wydał za nim list gończy i nakaz doprowadzenia do aresztu śledczego. Intensywne czynności operacyjne prowadzone przez policjantów z zespołu poszukiwań legionowskiej komendy doprowadziły do ustalenia miejsca pobytu poszukiwanego. W czwartek kryminalni na terenie miasta zatrzymali 23-latkę. Mężczyzna nie krył zaskoczenia. Zgodnie z dyspozycją sądu został przewieziony do aresztu śledczego, gdzie odbędzie karę pozbawienia wolności w wymiarze 2 lat i 150 dni.

PUŁTUSK. Wyeliminowali pijanych kierowców

Nietrzeźwy kierowca został zatrzymany przez puławskich funkcjonariuszy wydziału prewencji. 38 – letni kierowca hondy, miał w swoim organizmie blisko 1,5 promila alkoholu. Wkrótce mężczyzna za swoje zachowanie odpowie przed sądem. Przypominamy, że jazda pod wpływem alkoholu jest przestępstwem, za które grozi kara pozbawienia wolności do lat 2

Pomimo wielu apeli policji, a także kontroli stanu trzeźwości, nadal na drogach powiatu puławskiego poruszają się osoby, które kierują pojazdami w stanie nietrzeźwości, powodując zagrożenie na drodze.

W środę na terenie miasta Pułusk policjanci patrolówki zatrzymali do kontroli drogowej kierującego hondą. Przeprowadzone badanie alkomatem wykazało w organizmie mężczyzny blisko 1,5 promila alkoholu.

Funkcjonariusze zatrzymali nieodpowiedzialnemu kierowcy prawo jazdy, a w najbliższym czasie za swoje postępowanie odpowie przed sądem.

LEGIONOWO. Pościg za 33-latką z narkotykami

Posiadanie środków odurzających i niezatrzymanie się do kontroli drogowej - to zarzuty, jakie usłyszał 33-latek. Mężczyzna zignorował wydawane przez policjantów sygnały do zatrzymania i zaczął uciekać. Kiedy został zatrzymany okazało się, że mieszkaniec Warszawy ma przy sobie narkotyki

W minioną środę, tuż przed północą, policjanci legionowskiej patrolówki zwrócili uwagę na srebrnego mercedesa, którym kierował młody mężczyzna. Postanowili zatrzymać ten pojazd do kontroli, włączyli sygnały świetlne i dźwiękowe. Pomimo to, kierowca mercedesa zignorował podawane sygnały i przyspieszył. Policjanci ruszyli za nim w pościg, a mężczyzna kontynuował ucieczkę przez kolejne ulice Legionowa. Dzięki sprawnym działaniom mundurowych już po kilku minutach został zatrzymany w Jabłonie. W momencie kiedy 33-latek wysiadł z samochodu odrzucił foliowe zawiniątko. Nie udało się go uchwycić policjantów. Okazało się, że mieszkaniec stolicy próbował pozbyć się niewielkiej ilości środków odurzających. Badanie testem wskazało iż jest to mefedron. Ponieważ mężczyzna był pobudzony policjanci sprawdzili jego stan trzeźwości z wynikiem negatywnym. W tej sytuacji została od niego pobrana również krew z uwagi na uzasadnione podejrzenie, kierowania pojazdem pod wpływem środków odurzających. 33-latek został zatrzymany i trafił do policyjnego aresztu.

Mężczyzna usłyszał zarzut niezatrzymania się do kontroli i posiadania środków odurzających.

Wczoraj prokurator zastosował wobec niego środki zapobiegawcze w postaci dozoru policyjnego. Jeśli wyniki badania krwi potwierdzą, że kierował samochodem będąc pod wpływem środków odurzających, usłyszy kolejny zarzut. Za dotychczas popełnione przestępstwa grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności.

SEROCK. Nie miał uprawnień więc zaproponował łapówkę

Policjanci Wydziału Ruchu Drogowego legionowskiej komendy zatrzymali 48-letniego mieszkańca gminy Serock, który jechał samochodem bez prawa jazdy. Mężczyzna, by uniknąć konsekwencji obiecał funkcjonariuszom pieniądze. Grozi mu kara nawet do 10 lat pozbawienia wolności

Do zdarzenia doszło we wtorek na terenie gminy Serock. Funkcjonariusze z Wydziału Ruchu Drogowego komendy w Legionowie zatrzymali do kontroli forda. W trakcie kontroli dokumentów okazało się, że 48-letni kierujący nie posiada uprawnień do kierowania pojazdami mechanicznymi. Mężczyzna chciał uniknąć dalszych konsekwencji prawnych, próbował przekupi mundurowych, aby ci odstąpili od czynności służbowych, oferując im pieniądze w kwocie 2000 złotych. Mundurowi zatrzymali kierowcę i jeszcze tego samego dnia został doprowadzony do Prokuratury Rejonowej w Legionowie, gdzie prokurator przedstawił mu zarzut przekupstwa. Mężczyzna odpowie także za kierowanie pojazdem bez prawa jazdy. Za popełnione przestępstwo grozić mu może nawet do 10 lat pozbawienia wolności.

WIELISZEW. Znęcał się nad rodziną. Trafił do aresztu

Najbliższe miesiące spędzi w areszcie 37-latek, który jest podejrzanym o znęcanie się nad swoją żoną i dziećmi. Sprawca został zatrzymany przez wieliszewskich policjantów. Następnie prokurator prowadzący śledztwo zawnioskował do sądu o izolację agresora od najbliższych. Mężczyźnie za popełnione przestępstwa grozi kara do 8 lat pozbawienia wolności

W miniony piątek policjanci z Komisariatu Policji w Wieliszewie zatrzymali 37-latkę, który znęcał się nad swoją żoną i dwójką dzieci. Jak wynikało z zawiadomienia, które pokrzywdzona złożyła dwa dni wcześniej, jej partner przemoc wobec bliskich stosował od połowy 2019 roku. Kobieta opowiedziała policjantom, o tym jak jej partner wszczynał awantury, podczas których ubliżał jej. Stosował przemoc fizyczny - szarpał, popychał, bił po całym ciele. Pokrzywdzona doznała również przemocy psychicznej. Partner izolował ją od członków rodziny oraz znajomych, ograniczał dostęp do wspólnych pomieszczeń w mieszkaniu. Niszczył telefon, które były jej własnością. Obelgi i wyzwiska kierował również w stosunku do dwójki swoich dzieci. Domowy oprawca został zatrzymany, a następnie przewieziony do Prokuratury Rejonowej w Legionowie. Tam prokurator prowadzący śledztwo przedstawił mężczyźnie zarzuty dotyczące znęcania się nad osobami bliskimi oraz zniszczenia mienia. W sobotę na wniosek legionowskiej prokuratury sąd podjął decyzję o tymczasowym aresztowaniu domowego agresora. 37-latek najbliższe 3 miesiące spędzi w izolacji. Za popełnione przestępstwo grozi mu kara do 8 lat więzienia. Śledztwo w tej sprawie prowadzi Prokurator Rejonowy w Legionowie.

KPP: Legionowo / Nowy Dwór Maz. / Pułusk

RESTAURACJA
PAŁAC JABŁONNA

POCZUJ NASZE TRADYCYJNE SMAKI



PAN Dom Zjazdów i Konferencji w Jabłonie

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

info@palacjablonna.pan.pl

www.palacjablonna.pl



SKĄD WZIĄĆ PIENIĄDZE w trudnych czasach?

Fundusze europejskie w powiecie pułtuskim

Całkiem niedawno napisaliśmy o zamieszaniu, jakie powstało w gminie Zatory po tym, jak grupa mieszkańców i radnych tej gminy wystąpiła do wójta z wnioskiem o budowę ścieżek rowerowych i chodników wzdłuż drogi gminnej łączącej miejscowości Cieńsza, Lemany, Pniewo Kolonia i Luto-brok Folwark. Wójt Grzegorz Falba udzielił szczegółowych wyjaśnień, które opublikowaliśmy. Mimo, że od styczniowego wydania Tygodnika minęło już kilka tygodni, ciągle mam przed oczami podsumowanie, jakim wójt zamknął swoją wypowiedź: *brak wskazania źródła finansowania proponowanej inwestycji, pomimo posiadanej wiedzy o możliwościach finansowych budżetu gminy, nadaje złożonemu wnioskowi typowo propagandowy i populistyczny charakter.*

Nasza redakcja jeszcze w 2022r. zwróciła się bezpośrednio do Ministerstwa Funduszy i Polityki Regionalnej z prośbą o udostępnienie danych obrazujących wykorzystanie funduszy europejskich przez samorządy, firmy i inne podmioty w naszym powiecie. Sprawdziłszy zatem, jak z pozyskiwaniem dofinansowania radzono sobie w gminie Zatory: prezentujemy dane pokazujące wysokość pozyskanych kwot z budżetu Unii Europejskiej w latach 2014 – 2020 (dane potwierdzone przez system teleinformatyczny ministerstwa na 31 grudnia 2022r.).

W przesłanej do redakcji przez Ministerstwo obszernej tabeli, wyodrębniliśmy wszystkie inwestycje zrealizowane na terenie Gminy Zatory.

Interesowały nas zwłaszcza te kolumny, w których podano kwoty pokazujące całkowitą wartość inwestycji (suma dofinansowania UE i wkładu własnego inwestora) oraz wyodrębnioną kwotę dofinansowania. Co ważne, każda z podanych inwestycji ma przypisanego „beneficjenta” czyli inwestora, który zrealizował swój projekt pozyskując fundusze Unii Europejskiej.

W latach 2014–2020 wszystkie podmioty z terenu Gminy Zatory zrealizowały projekty łącznie warte 8.910.284,- zł, w tym dofinansowanie ze środków UE wyniosło 4.798.546,- zł. To oznacza, że prawie 54% kosztów tych inwestycji zostało pokryte z funduszy Unii Europejskiej. Co bardzo istotne: na podane wartości składają się projekty zrealizowane przez samorząd Gminy Zatory, ale również takie, których inicjatorami i beneficjentami były firmy, fundacje i przedsiębiorcy – także ci prowadzący jednoosobową działalność gospodarczą. Pełna wartość inwestycji zrealizowanych przez gminnych urzędników to 3.178.030,- zł, w tym wartość pozyskanych z UE środków to 1.594.012,- zł. Okazuje się więc, że wartość projektów samorządu to niespełna 36% wszystkich inwestycji, które ministerstwo przyporządkowało do obszaru Gminy Zatory.

Wróćmy do wniosku mieszkańców i radnych dotyczącego budowy chodnika i ścieżek rowerowych. Raz jeszcze z uwagą przeczytałem wyjaśnienia i informacje, przedstawione przez wójta (dla przypomnienia: tekst dostępny na stronie pultuszcak.pl z 19 stycznia 2023, „Wójt pojechał po bandzie”) i chciałbym się podzielić z radnymi Gminy Zatory własnymi spostrzeżeniami

i refleksjami. Wyjaśnienia pana wójta opierają się bez wątpienia na analizie potencjalnej inwestycji: jej kosztów, złożoności i wszystkich komplikacji, które z pewnością pojawiłyby się w trakcie realizacji tego projektu. Czytamy o kosztach, na które nie ma pieniędzy, o przeciwnościach, utrudnieniach i zagrożeniach formalnych. Szanowni Państwo Radni – przeczytajcie stanowisko wójta i wskażcie choćby jedno zdanie, w którym szuka możliwych rozwiązań dla tego zadania. Te wyjaśnienia to jedno wielkie NIE. Do tego pan wójt zarzuca „populizm” wnioskowi mieszkańców, przedstawiony przez mieszkańców problem jest z definicji populizmem – a najbardziej zagorzałym populistą, ślubującym działanie dla dobra publicznego, powinien być wójt – bo tak ślubował. Populizm niekoniecznie jest dążeniem negatywnym. W sprawie budowy chodników i ścieżek pozostaje do rozstrzygnięcia kwestia: jak sfinansować taką inwestycję? Nie ma co ukrywać, że czasy są trudne i pieniędzy brakuje na bardzo wiele pilnych potrzeb. Zatem, jak miał pewien mądry człowiek: „jak się nie ma pieniędzy, to trzeba mieć dobre pomysły”. Nie przypadkiem na wstępie tego felietonu podałem dane ministerialne dotyczące gminy Zatory i wysokości pozyskanego w minionych latach wsparcia z Unii Europejskiej. W zarządzeniu nr 10/2017 Wójta Gminy Zatory, które nadało regulamin organizacyjny Urzędu Gminy Zatory czytamy o wyodrębnieniu w strukturze Urzędu Gminy Referatu Inwestycji, Rozwoju i Gospodarki Nie ruchomościami, w którym funkcjonuje stanowisko do spraw funduszy strukturalnych, zamówień publicznych i drogownictwa. Pytanie do

ozone drugie znaczenie:

populizm - kierunek w literaturze postulujący przedstawianie w utworach literackich spraw, problemów zwykłych ludzi.

Zatem oczekiwania społeczności, przekazywane przez jej reprezentantów nie mogą być określone w negatywnym znaczeniu słowa „populizm”.

Może także warto przypomnieć treść art. 29a. Ustawy samorządowej – tekst

„obejmując urząd wójta

uroczyście ślubując, że dochowam wierności prawu, a powierzony mi urząd sprawować będę tylko dla dobra publicznego i pomyślności mieszkańców gminy.”

Nie wiem, czy pan wójt skończył podczas ślubowania z możliwości, jaką daje rota, dopowiadając słowa: „tak mi pomóż Bóg”. Jeśli tak, to wypada dopowiedzieć słynną sentencję „vox populi – vox dei”, co wprost oznacza: „głos ludu głosem Boga”. Podsumowując: idea mieszkańców sama w sobie jest z definicji populizmem, przedstawiony przez mieszkańców problem jest z definicji populizmem – a najbardziej zagorzałym populistą, ślubującym działanie dla dobra publicznego, powinien być wójt – bo tak ślubował. Populizm niekoniecznie jest dążeniem negatywnym.

W sprawie budowy chodników i ścieżek pozostaje do rozstrzygnięcia kwestia: jak sfinansować taką inwestycję? Nie ma co ukrywać, że czasy są trudne i pieniędzy brakuje na bardzo wiele pilnych potrzeb. Zatem, jak miał pewien mądry człowiek: „jak się nie ma pieniędzy, to trzeba mieć dobre pomysły”. Nie przypadkiem na wstępie tego felietonu podałem dane ministerialne dotyczące gminy Zatory i wysokości pozyskanego w minionych latach wsparcia z Unii Europejskiej. W zarządzeniu nr 10/2017 Wójta Gminy Zatory, które nadało regulamin organizacyjny Urzędu Gminy Zatory czytamy o wyodrębnieniu w strukturze Urzędu Gminy Referatu Inwestycji, Rozwoju i Gospodarki Nie ruchomościami, w którym funkcjonuje stanowisko do spraw funduszy strukturalnych, zamówień publicznych i drogownictwa. Pytanie do

radnych: jak oceniacie Państwo skuteczność i efekty w pozyskiwaniu środków spoza budżetu gminy? Nie wiem, ilu pracowników w zatorskim urzędzie, poza kierownikiem referatu, zajmuje się pozyskiwaniem funduszy UE – może jednak warto, aby radni upewnili się, czy pozyskane przez 6 lat 1,5 miliona złotych to był szczyt możliwości urzędu. Pozwoliłem sobie na proste, szacunkowe wyliczenia: prawdopodobna wysokość pensji kierownika referatu i jednego pracownika zajmującego się funduszami, do tego zapewne premie, od czasu do czasu nagrody – to wszystko pomnożone przez 12 miesięcy w roku i przez sześć lat z perspektywy 2014-2020. Wychodzi na to, że skórka poszła za wyprawką.... Od razu uprzedzę ewentualne zarzuty: takie badanie efektywności działania urzędników to nie populizm tylko ekonomia. W wykonywaniu mandatu radnego radny ma prawo do uzyskiwania informacji oraz wglądu w działalność urzędu gminy. I to nie populizm tylko obowiązek radnego.

Przy okazji jeszcze jedna refleksja: czy zauważyli Państwo, że przez ostatnich kilka lat z naszego otoczenia prawie znikły tablice, na których samorządy informowały o realizowanych projektach, podając pełny koszt koszt inwestycji i pokazując konkretne kwoty dofinansowania z funduszy Unii Europejskiej? Czyżby urzędy gmin i inne samorządowe jednostki zaczęły się wstydić tego, że otrzymują finansowanie UE? Bez wątpienia unijne pieniądze nadal płyną, inwestycje i projekty uzyskują wsparcie ze środków Unii Europejskiej (co potwierdzają przekazane do naszej redakcji

dane Ministerstwa Funduszy i Polityki Regionalnej) – ale można odnieść wrażenie, że informacje o tym są coraz bardziej niedostępne dla zwykłych mieszkańców. Chętnie poznamy opinie naszych czytelników – może wspólnie ustalimy powody takiego ukrywania faktów.

Na zakończenie anegdota. Niech to będzie pewnego rodzaju podpowiedź zarówno dla radnych Gminy Zatory, jak i dla wszystkich pozostałych radnych, którzy mają świadomość, że w ich gminie wójt czy burmistrz jest funkcjonariuszem podległym radzie i radnym. Otóż pewien znany mi przedsiębiorca wezwał kiedyś do gabinetu główną księgową swojej firmy i poprosił o opracowanie analizy finansowej planowanej inwestycji. Księgowa wróciła po kilku godzinach i przedstawiła spójną argumentację wykazującą w sposób bezsporny „że się nie da”. Po prostu nie – bo nie ma pieniędzy. Na co wspomniany przedsiębiorca spokojnie zwrócił się do księgowej - szanowna pani, od mówienia „nie” to ja mam Monikę Belucci, natomiast od pani oczekuję opracowania, z którego będzie wynikało, że potrafimy sfinansować to przedsięwzięcie... Księgowa wyszła z gabinetu przygnębiona, ale wróciła po tygodniu z uśmiechem i gotowym rozwiązaniem.

Zaznaczam: to autentyczna historia. I właśnie takich prze-myślanych - nie bez trudu, „dobrych pomysłów” życzymy sobie w każdej gminie naszego powiatu jak najwięcej.

A o kwotach pozyskanych w ostatnich latach przez samorządowców ziemi pułtuskiej pisać będziemy w kolejnych wydaniach Tygodnika.

ZCZ

AKT OSKARŻENIA PRZECIWKO KATECHECIE

Prokuratura Rejonowa w Przasnyszu zakończyła śledztwo przeciwko duchownemu, który podczas lekcji religii w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym im. Ks. Jana Twardowskiego w Makowie Mazowieckim naruszył nietykalność cielesną 15 - letniego ucznia Radosława S.

W toku śledztwa ustalono, że w dniu 9 grudnia 2022r. ksiądz Rafał K. prowadził lekcję religii w jednej z klas w Specjalnym Ośrodku Szkolno – Wychowawczym w Makowie Mazowieckim. Katecheta prowadził rozmowę z uczniami na tematy religijne. Przekazał uczniom obrazek z figurą Jezusa i polecił pokolorować. W zamian uczniowie mieli otrzymać słodycze. Obrazek taki



otrzymał również uczeń Radosław S. Chłopiec odmówił pokolorowania obrazka. Stwierdził, że Bóg nie istnieje, a on nie wierzy w Boga. Używał przy tym słów wulgarnych. Ksiądz zareagował agresywnie. Użył wobec ucznia siły fizycznej, przycisnął głowę chłopca do blatu ławki, wykręcał mu ręce, przycisnął przedramieniem jego szyję, uderzył kolanem w brzuch. W oparciu o zgromadzony w sprawie materiał dowodowy w dniu 31 stycznia 2023r. przeprowadzono czynno-

ści procesowe z udziałem podejrzanego Rafała K. Przedstawiono mu zarzuty naruszenia nietykalności cielesnej ucznia Radosława S. oraz przesłuchano w charakterze podejrzanego. Ksiądz nie przyznał się do popełnienia zarzucanego mu czynu i odmówił składania wyjaśnień.

Za przestępstwo naruszenia nietykalności cielesnej grozi kara grzywny, ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.

źródło: **Prokuratura Okręgowa w Ostrołęce**



Podłoga i łazienki

Pracownicy Zakładu Budżetowego z Winnicy rozpoczęli drugi etap remontu remizy – świetlicy w Domostawiu. W ramach prac położą ok. 200 m² gressu na podłogę i wykonają dwie łazienki.

red.

TOMASZ PIECHAL. Szkice Wschodnie (www.fb.com/Tomasz-Piechal-Szkice-Wschodnie)

Poniższy tekst jest początkiem nowej serii publikacji na Szkicach Wschodnich. Chciałbym w miarę regularnie prezentować Wam książki, które w mojej opinii najlepiej opisują Europę Wschodnią i dzięki którym można lepiej ją poznać, zrozumieć, poczuć. Będą to rekomendacje lektur, zarówno nowych, jak i starszych publikacji, dzięki którym – w moim odczuciu – najpełniej można „wgrzyźć się” w ten rejon świata i które w dużej mierze ukształtowały moją percepcję na to, czym jest „Wschód”. Dajcie znać, co sądzicie o takim pomyśle i jakiego rodzaju książki interesowałyby Was najbardziej. Powieści? Reportaże? Książki historyczne? Jestem bardzo ciekaw Waszych odpowiedzi!

WSCHODNIE LEKTURY
„Czasy secondhand. Koniec czerwonego człowieka”,
Swietłana Aleksijewicz |
Czuła, uważna, empatyczna,
wytrwała, dociekliwa,
uciekająca od czarno-białych
ocen. Tak można opisać
Swietłanę Aleksijewicz, jedną
z najważniejszych i najlepszych
pisarek literatury faktu na
świecie. Rozgłos – i należyte
docenienie – przyniosła jej
literacka nagroda Nobla,
którą otrzymała w 2015
roku. W swoim uzasadnieniu
komisja stwierdziła, że jest to
wyróżnienie „za polifoniczne
pisarstwo – pomnik cierpienia
i odwagi w naszych czasach”.
I właśnie to słowo-klucz –
„polifonia” – najlepiej oddaje
twórczość Aleksijewicz.

Urodziła się w 1948 roku w Iwano-Frankowsku na Ukrainie – ojciec był Białorusinem służącym w radzieckiej armii, a mama Ukrainką. Po demobilizacji ojca cała rodzina wróciła do jego ojczyzny i mała Swietłana wychowywała się na białoruskiej wsi. W następnych latach to właśnie w takich małych miasteczkach i wioseczkach na terenie Białorusi, Aleksijewicz wytrwale szukała ludzi i ich historii, zbierała relacje, wspomnienia, świadectwa i głosy. Jej książki zawsze były owocami wieloletniej, niezwykle i wytrwałej pracy, dzięki której możemy poznać kawałek Wielkiej Historii przez pryzmat zwykłych-niezwykłych ludzi, którzy ją przeżyli.

Aleksijewicz w swojej twórczości skupia się na tematach, które często umykały uwadze większości, oddaje głos tym, którzy nigdy nie mogli opowiedzieć swoich przeżyć szerszemu audytorium. To często pełne bólu i tragizmu opowieści, które wcześniej mogły być wypowiadane, co najwyżej ściszym głosem w kuchni lub nigdy wcześniej nie zostały zwerbalizowane. To historie pominiętych, zwykłych ludzi, którym przyszło żyć w ciężkich czasach: ofiar Czarnobyla; kobiet służących podczas II wojny światowej

w radzieckiej armii; ludzi, którzy byli dziećmi podczas tego konfliktu; weteranów Afganistanu; samobójców i ich rodzin.

Nie są to lektury łatwe, jednak każda z nich to prawdziwe literackie arcydzieło. To, co w nich uderza najbardziej to fakt, że Aleksijewicz w ogóle udało się dotrzeć do swoich bohaterów. Nie tylko ich znaleźć, ale także otworzyć, zdobyć ich zaufanie, stworzyć atmosferę w której zechcieli mówić o rzeczach, których – w wielu wypadkach – nie powiedzieli nikomu innemu. Jej książki zawsze powstawały długo, czasem składają się na nie historie zebrane w ciągu kilkunastu lat. I nie jest to przypadek – Aleksijewicz wytrwale potrafiła tkać pełen obraz danej grupy bohaterów, szukając historii, które najpełniej pozwolą ich zrozumieć. Czasem musiała więc czekać nawet kilka lat, aby w końcu dotrzeć do tego ostatniego bohatera i usłyszeć historię, która domykała jej książkę.

Słowo-klucz jej twórczości to polifonia. Gdy czyta się jej książki zawsze ma się wrażenie niezwyklej gęstości narracji. Nieraz jest to zbiór kilkudziesięciu ludzkich głosów – czasem jest to ledwie zdanie usłyszane w kolejce, w tłumie, a czasem jest to długa spowiedź, przekrojowa historia życia. I może właśnie dlatego nikt inny nie był w stanie tak dobrze oddać tego, czym był upadek Związku Radzieckiego pod kątem społecznym i czym było owo imperium dla zwykłych ludzi, którym przyszło w nim żyć.

Książka „Czasy secondhand. Koniec czerwonego człowieka”, która w Polsce została opublikowana nakładem Wydawnictwo Czarne, to niezwykle zapis kilkudziesięciu lat przełomu, który przyniósł upadek jednego imperium i odrodzenie się na jego gruzach wielu innych państw. Wielka polityka występuje tutaj albo jako idea, która potrafi mobilizować i nieraz zastępuje wiarę, ale również jako narkotyk, który przynosi rozczerowanie, ból i śmierć – tak duchową, jak i fizyczną. Podstawą tej opowieści są jednak ludzie – prawdziwi, z krwi i kości, dobrzy i źli, kaci i ofiary. Rzadko kiedy jednoznacznie czarno-biali.

Aleksijewicz wytrwale tka tutaj opowieść, która staje się prawdziwą symfonią ludzkich losów. Opisuje moment zachłystnięcia się wolnością na fali pierestrojki i upadku komunizmu, jak i ogromne rozczarowanie, które następuje chwilę potem. Przedstawia groźę i beznadzieję lat 90-tych na obszarze upadającego ZSRR, w tym krwawość i brutalność konfliktów rozbudzonych na peryferiach imperium. Chwyta moment (bardzo krótki) zbiorowej refleksji nad zbrodniczością upadłego systemu, jak i wzrastającą na przestrzeni lat nostalgię za minioną epoką. Związek Radziecki jest tutaj opowiadany przez ludzi, których część (mniejsza) była w stanie dostrzec jego brutalność, jednak w większości w ich wspomnieniach jawi się on jak kraina stabilności, równości i... bezpieczeństwa. Nieraz zresztą taką narrację potrafią używać nawet osoby bezpośrednio przez ten system doświadczane



– nie brak tu historii ludzi, którzy szczerze uwierzyli w ideę komunizmu i nawet ich własna ofiara nie była w stanie zachwiać ich wiary w „nowy wspaniały świat”.

Jednocześnie widać, że jest to dla Aleksijewicz książka bardzo osobista i – w mojej opinii – to właśnie w niej najpełniej się odnalazła. Jak však sama o sobie opowiadała, była człowiekiem radzieckim – nie jest więc tylko bezstronną autorką tej książki, ale także współczesnikiem tej Wielkiej Historii.

Choć tytułowym bohaterem jest tutaj „czerwony człowiek”, czyli „homo sovieticus” to jednak z perspektywy dzisiejszej, jest ona w głównej mierze historią o Rosjanach. Widać bowiem, jak po 30 latach od upadku ZSRR większość narodów (szczególnie Ukraińcy, ale

również Gruzini, Litwini, Łotysze, czy – biorąc pod uwagę najmłodszą generację – również Białorusini) poszła własną drogą, zaczęła tworzyć, przepracowywać swoją przeszłość, poszukiwać własnej drogi. Tymczasem Rosjanie przyjęli cały spadek po Związku Radzieckim. Pod kątem społecznym trauma upadku nie została przez nich przepracowana, a jedynie została wypelniona reminiscencją i nostalgią. I właśnie dlatego – w kontekście obecnej wojny – jest to w moim przekonaniu lektura obowiązkowa dla lepszego zrozumienia kim są Rosjanie, gdzie sięgają ich korzenie i czego w związku z tym możemy się przez nich spodziewać.

„Czasy secondhand. Koniec czerwonego człowieka”, Swietłana Aleksijewicz, wyd. III, Wołowiec 2018 Wydawnictwo Czarne.



Tomasz Piechal

– dziennikarz, ekspert ds. wschodnich. Redaktor naczelny TVP Dokument. W latach 2014-2018 analityk ds. Ukrainy w Ośrodku Studiów Wschodnich im. Marka Karpi. Relacjonował dla polskich mediów rewolucję godności oraz aneksję Krymu. FOT. fb.com Tomasz-Piechal-Szkice-Wschodnie



📞 605 078 555

🌐 www.leg-bud.pl



od 6900 zł / m²



3 ETAP
HERBERTA

MIESZKANIA
NA KAŻDĄ
KIESZEN



PKPCARGO Service

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

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

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

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

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

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

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

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

Zadzwoń: 519 647 625

Aktualne ogłoszenia o naborach publikujemy na:

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




maxim

CENTRUM HANDLOWE

SERDECZNIE ZAPRASZA
NA ZAKUPY
OD PONIEDZIAŁKU
DO SOBOTY

w GODZINACH 10.00 - 21.00

UL. SIWIŃSKIEGO 2
LEGIONOWO





Klimat Polski ostatnich 30 lat: postępujące ocieplenie dot. wszystkich sezonów roku

Postępujące ocieplenie klimatu w Polsce dotyczy wszystkich sezonów roku; wzrastają zarówno średnie, jak i ekstremalne wartości temperatury powietrza – wynika z publikacji „Atlas klimatu Polski (1991-2020)”, autorstwa naukowców z Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.

Publikacja dr. hab. Arkadiusza M. Tomczyka, prof. UAM oraz prof. Ewy Bednorz z Wydziału Nauk Geograficznych i Geologicznych UAM zawiera mapy podstawowych statystyk ciśnienia atmosferycznego, prędkości wiatru, nasłonecznienia, wilgotności powietrza, pokryw śnieżnej czy zjawisk atmosferycznych z lat 1991–2020.

W opracowaniu najobszerniej reprezentowana jest temperatura powietrza wraz z jej pochodnymi charakterystykami, które – w dobie globalnego ocieplenia – również na obszarze Polski najszybciej się zmieniają.

„Porównanie map zawartych w atlasie z wcześniejszymi publikacjami wskazuje, że temperatura powietrza i jej pochodne charakterystyki (np. długość trwania termicznych pór roku, długość okresu wegetacyjnego) ulegają zmianie i postępujące ocieplenie dotyczy wszystkich sezonów roku. Wzrastają zarówno średnie, jak i ekstremalne wartości temperatury (maksymalne i minimalne), natomiast nie zostały jak dotąd pobite wcześniejsze absolutne rekordy temperatury w Polsce” – podkreślają autorzy publikacji.

Omawiając najważniejsze wnioski płynące z opracowania, autorzy podkreślają, że istotną cechą klimatu Polski jest duża zmienność statystyk klimatycznych z roku na rok i z sezonu na sezon, która została przedstawiona w atlasie dla cech termicznych i pluwialnych (związanych z opadami atmosferycznymi). „Za sprawą dużych wahań, synteza warunków klimatycznych nie może sprowadzać się do obliczenia wartości średnich, które nie

oddają w pełni cech środowiska atmosferycznego. Trzeba wspomagać się wartościami skrajnymi i percentylowymi” – wskazali naukowcy.

Prof. Ewa Bednorz oraz dr hab. Arkadiusz M. Tomczyk, prof. UAM przypominają, że okres 30-letni jest uznawany za najkrótszy wystarczający do analiz klimatycznych, rekomendowany przez Światową Organizację Meteorologiczną (WMO).

Atlas skierowany jest do szerokiego grona odbiorców; w ocenie autorów będzie głównie przydatny w dydaktyce klimatologii i geografii (co było głównym powodem podjęcia opracowania), jak i we wszelkich – nie tylko naukowych – analizach środowiskowych.

„Atlas klimatu Polski (1991-2020)” jest dostępny tutaj.

**Nauka w Polsce,
Agnieszka Kliks-Pudlik**

Świeży oddech a alternatywy nikotynowe

W ostatnich latach wzrosło zainteresowanie alternatywami dla tradycyjnych papierosów, na co zapewne wpływ mają kampanie edukacyjne wskazujące korzyści dla organizmu, jakie przynosi rozstanie się z tą najbardziej szkodliwą wersją przyjmowania nikotyny. Jednak prócz najważniejszych – zdrowotnych skutków decyzji o przerwaniu się na nikotynowe alternatywy, warto pamiętać o tych, które wpływają na nasz komfort i mają znaczenie kosmetyczne.

Do tych alternatyw zaliczamy szaszetki nikotynowe, podgrzewacze tytoniu i e-papierosy. Jak podają opracowania naukowe^[1], kiedy palacze przechodzą na wyłączone używanie e-papierosów, poziom biomarkerów związanych z narażeniem na tytoń, takich jak tlenek węgla, benzen i akroleina, obniża do poziomów porównywalnych z byłymi palaczami. W jamie ustnej palenie papierosów może skutkować zapaleniem dziąseł, zapaleniem przyzębia, przebarwieniem zębów i nieprzyjemnym zapachem oddechu.

Dzieje się tak, ponieważ podczas spalania tytoniu w papierosie uwalnianych jest ponad 7000 substancji chemicznych, w tym wiele znanych substancji toksycznych i gazów lotnych^[2]. Uważa się, że wdychanie dymu papierosowego wiąże się z utrzymywaniem się w ustach nieprzyjemnym zapachem oddechu, przy czym zapach ten może być również przypisany gazom produkowanym przez bakterie jamy ustnej.

Z kolei e-liquidy używane w papierosach elektronicznych zazwyczaj nie zawierają tytoniu, dlatego ich podgrzewanie w e-papierosach powoduje powstawanie

aerozoli zawierających znacznie mniej związków niż te wytwarzane przez papierosy^[3]. Wniosek natury estetyczno-kosmetycznej nasuwa się sam.

Doświadczenie, które zostało przeprowadzone w ubiegłym roku zakładało zbieranie pod tym kątem 33 zdrowych ochotników podzielonych na 3 grupy, przy czym we wspomnianym pilotażowym doświadczeniu posłużono się zmodyfikowaną metodą stosowaną do oceny produktów do... pielęgnacji jamy ustnej. Wszystko po to, by ocenić oddech użytkowników e-papierosów, użytkowników papierosów tradycyjnych i osób niepalących.

Jak wskazano w konkluzji przywołanego badania, używanie papierosów i e-papierosów powoduje powstawanie oddechu o istotnych różnicach w aromacie i nie trudno zgadnąć, że mogą istnieć korzyści kosmetyczne dla palaczy, którzy rzucą palenie lub przechodzą na wyłączone używanie e-papierosów. Jak podkreślono, konieczne są dalsze badania, aby zrozumieć wpływ używania e-papierosów na jamę ustną i zweryfikować opinie, czy przejście na wyłączone używanie e-papierosów spowoduje długoterminową poprawę zapachu



oddechu. Osoby rozważające taką możliwość powinny jednak zwracać uwagę na to, czy sięgają po produkty certyfikowane, posiadające odpowiednie atesty i poddawane regularnym badaniom, zarówno jeśli chodzi o urządzenia, jak i likwidy. Na rynku jest dostępnych wiele produktów tej kategorii, działających w systemach zamkniętych, z gotowymi wymiennymi kartridżami, jak na przykład Vuse ePod, w systemach otwartych, gdy użytkownik samodzielnie napełnia zbiornik na liquid, a od niedawna na rynku są także produkty jednorazowe.

[1] Dalrymple A., Pilot study to determine differences in breath odour between cigarette and e-cigarette consumers, Scientific Reports, Springer Nature Feb 9, 2022

[2] Perfetti, T. A. & Rodgman, A. The Chemical Components of Tobacco and Tobacco Smoke 2nd edn., CRC Press, 2013

[3] Tayyarah, R. & Long, G. A. Comparison of select analytes in aerosol from e-cigarettes with smoke from conventional cigarettes and with ambient air. Regul. Toxicol. Pharmacol. 70, 704–710 (2014).



NASZE WILKOWYJE

Obywatelskie nieposłuszeństwo

Stanęli my jeden za drugim i każdy po kolei walił Czerepach w pysk. To znaczy Myćko i Wargacz tylko trzymali, bo byli zbyt pijani, by rozumieć powagę sytuacji, a walili my. To taka aktywna forma obywatelskiego nieposłuszeństwa, po tym jak Czerepach zasugerował, że Papież gdyby żył, to by się zapisał do Polskiej Partii Uczciwości. Na świadka my wzięli Księdza Biskupa i Księdza Macieja, żeby kościół lokalny i kościół centralny jednak był poinformowany o obywatelskich nastrojach. My akurat nasz Kościół lokalny bardzo lubimy, bo on do żadnej partii się nie zapisał. Prezydent Koziół, jak jeszcze wójtą był, to narzekał, że Kościół nasz wilkowyjski, to partia sama w sobie, tylko nie zarejestrowana. Na co Proboszcz nasz, zanim jeszcze Biskupem został odpowiadał, że prawdziwy Kościół jest zawsze odpowiedzią na szaleństwa władzy i że zawsze jest po stronie bitych, a nie tych co biją. Przy czym słowo zawsze należy czytać: zawsze powinien być, bo jeśli za Kościół uznać hierarchię to nie zawsze jest, bo czasami ten czy inny dostojnik za bardzo władzę i doczesne uciechy z niej wynikające lubi i wtedy prawdziwy Kościół ma kłopot.

Ale w demokracji, jak twierdzi Japycz, to jest problem przejściowy, bo raz rządzą ci co Kościół lubią, a zaraz potem ci co nie lubią i wahadło się zawsze cofa, jak się za bardzo wychyli. Tyle że władza powinna uważać, kogo ze zmarłych w swoje interesy zaprzęga, bo zmarli sami się nie bronią i wtedy pojawia się potrzeba obywatelskiego nieposłuszeństwa, co dla władzy kłopotliwe bywa, przynajmniej u nas w Wilkowyjach, o czym Czerepach się przekonał boleśnie. Ale za to skutecznie, bo już nazajutrz ogłosił, że na myśli miał, że jego partia stara się nauczenie papieskie wcielać w życie. Ogłosił w radiu, bo gębę miał prawdziwie nitelewizyjną i ogłosił kłamliwie, bo z nauką papieską jego partia ma tyle wspólnego co nic. Jak zresztą każda inna, bo partii o władzę chodzi, a Papieżowi naszemu o zbawienie, co dość zasadniczą różnicą jest, bo jak o władzę chodzi to sondaże i społeczne nastroje najważniejsze, a jak o zbawienie to przykazania i moralność. A nastroje społeczne to do siebie mają, że nie zawsze moralnością się przejmują, za to swoim interesem zawsze.

My też mieli ważny interes, by Czerepachowi do rozumu przemówić, choć z moralnością mordobicie nie najlepiej się łączy, choćby z najlepszych pobudek było. Czerepach potem mówił, że najbardziej wstrząsające było w tym, że go kler lokalny nie bronił i z ciekawością przyglądał się, a chwilami nawet z uśmiechem. Kler wilkowyjski może nie jest najbardziej typowy, ale nam to nie przeszkadza, przeciwnie, my są dumni z naszego kleru i bardzo pilnujemy, żeby pozostał nasz. Najbardziej to oczywiście Michałowa, którą Ksiądz Biskup nazywa Busolą Naszą Bolesną, a jak w złym humorze jest to nawet Wystanniczką Czyśćca na Ziemi. Ale zawsze potem celibat wychwala, który sprawia, że Michałowa żoną Japycza jest, a nie jego i w ten sposób humor sobie przywraca i na powrót Busolą ją nazywa. Michałowej to nie przeszkadza, nawet dumna z tego jest, bo swoje powołanie w tym widzi, żeby plebania była jak statek, co po bezpiecznych wodach żegluję i w żadne trójkąty bermudzkie się nie zapuszcza. Co mają trójkąty czyli geometria do plebanii to my nie do końca rozumiemy, ale najważniejsze, że wody nasze spokojne, cokolwiek to znaczy.

A incydentem z Czerepachem zainteresował się żywotnie Prezydent Koziół i na stronę nas wziął, żeby mieć pewność, że następnym razem o obywatelskim nieposłuszeństwie powiadomiony będzie, tak żeby zdążył i na własne oczy zobaczyć, bo to jednak co innego słyszeć, a co innego widzieć. Pierwsze zdecydowanie humor poprawia na trochę, a drugie obraz pozwala przywołać za każdym razem jak się taki Czerepach zbyt butny zrobi.

Czerepach potem Księdza Biskupa odwiedził, żeby go przekonać, że incydent miał charakter spowiedzi obywatelskiej i jako taki świętą tajemnicą jest objęty. A wiemy to stąd, że Michałowa słuch dobry ma i lubi wiedzieć, co się na plebanii dzieje i bardzo wierzy w strategiczne niedomykanie drzwi. Nam to też nie przeszkadza, bo dzięki temu wiadomo, że władza w przypadku dobrze uplasowanego nieposłuszeństwa obywatelskiego, przedkłada tajemnicę nad zemstę.

Pietrek

Teraz Ty możesz ocenić ich!

Jesteś rolnikiem?

W punkcie skupu jesteś oceniany:

„zważą Cię, zmierzają”, sprawdzają jakość towaru, a czasami nawet oszukają.

Teraz Ty możesz powiedzieć co o NICH myślisz.

Ostrzeżesz innych, a inni ostrzegą Ciebie przed nieuczciwą firmą!

RolnikOcenia.pl



ROLNIK OCENIA – Portal dla tych, którzy się szanują!

Pokażny obiad w tygodniu? Proszę bardzo - polędwiczka w boczku z dodatkiem jabłka i gruszki

Porcja dla 5-6 osób:

- 2 polędwiczki wieprzowe (koło 1kg)
- 300g zielonej soczewicy
- 200g wędzonego boczku (koło 15 plasterów)
- 2 jabłka
- gruszka
- 2 gałązki rozmarynu
- 3 ząbki czosnku
- łyżeczka miodu (polecam gryczany)
- łyżka octu jabłkowego
- 2 łyżki octu balsamicznego
- sól i pieprz
- łyżka masła

Zaczynamy od polędwiczki. Można przygotować ją dzień wcześniej. Następnego dnia po przyjeździe z pracy wystarczy włożyć ją do piekarnika.

Ważne, żeby obie polędwiczki były mniej więcej tej samej wielkości, żeby się równomiernie upiekły. Marynujemy je w occie balsamicznym i czosnku. Dodajemy sól i pieprz dla smaku. Nie przesadzajcie z solą, później będziemy ją zawijać w słony boczek. Odstawiamy na przynajmniej 30 min, po czym obsmażamy z każdej strony do zarumienienia. Zostawiamy do wystudzenia, jeżeli zamierzamy piec mięso dzień później.

Plastry boczku układamy na desce, tak żeby delikatnie na siebie nachodziły (na jedną polędwiczkę zejdzie koło 7 plasterów - zostanie lekki nadmiar na bokach, ale tak powinno być, ściślej zawiążecie polędwiczkę).

Polędwiczka do pieca na 180 stopni na 25-30 min. Odstawiamy na 10 min. przed krojeniem.

Soczewice gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu (zazwyczaj koło godziny gotowanie i solimy na końcu).

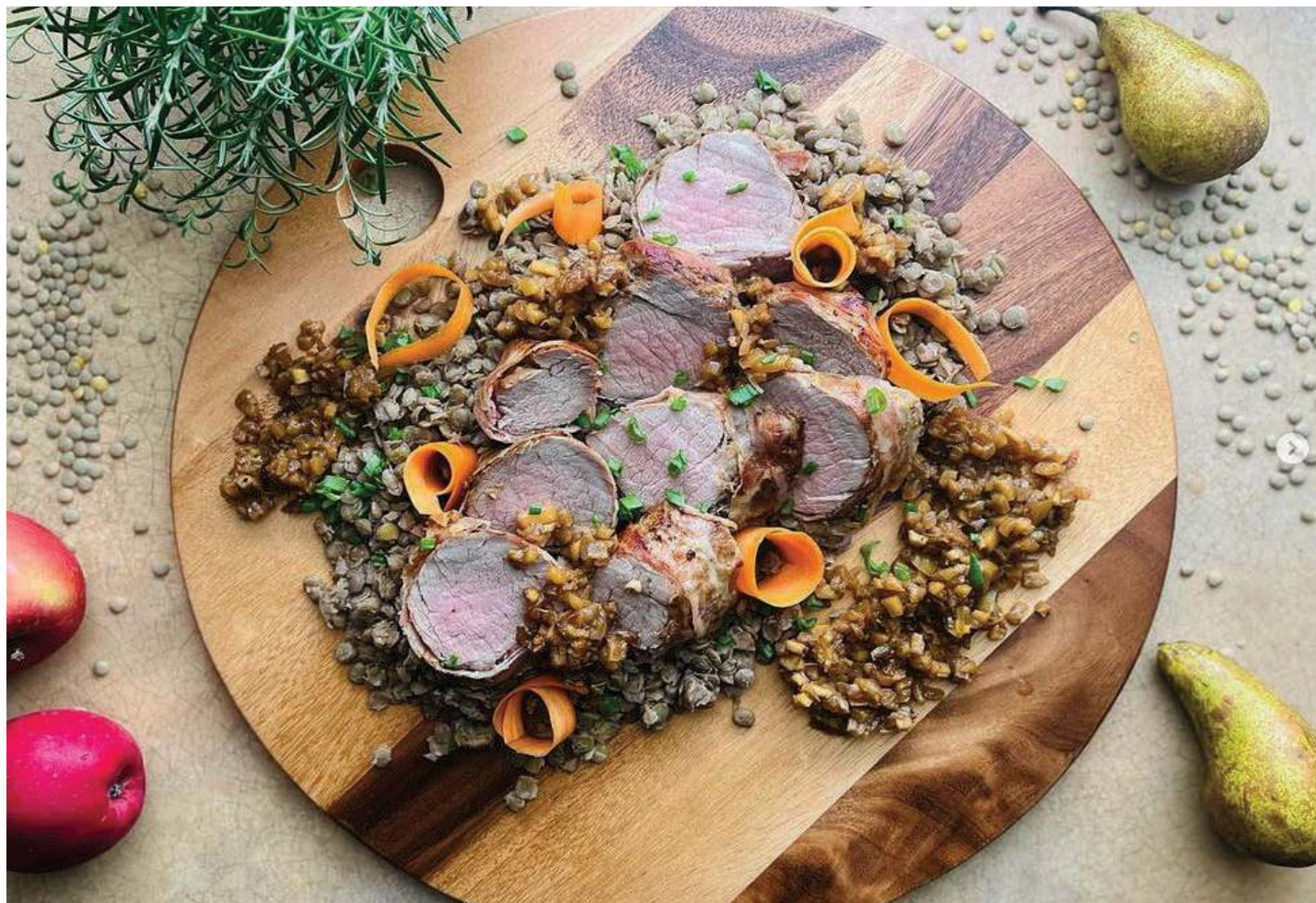
W trakcie pieczenia polędwiczki owoce kroimy w drobną kostkę. Rozgrzewamy patelnię na średnim ogniu z masłem. Wrzucamy pokrojone owoce. Prażymy wszystko 7 min. Dodajemy miód, ocet jabłkowy i rozmaryn. Dopraviamy solą i pieprzem. Zostawiamy na ogniu jeszcze przez 5 min, żeby miód się skarmelizował.

Możemy pokroić polędwiczkę. Soki, które wypłynęły z polędwiczki wlewamy na soczewicę.

Smacznego♥

Instagram: [niebezkoszery22](#)

Poledwiczka w boczku z dodatkiem jabłka i gruszki



Królewski Ślub W Pałacu



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



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.



piątek

24 marca

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
04:45 Klan - telenowela 05:15 Przysięga - serial 06:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:30 Agape Blisko Ciebie - magazyn 08:00 Wiadomości 08:10 Kwadrans polityczny 08:25 Informacje kulturalne 08:30 Pogoda poranna 08:40 Ranczo - serial 09:40 Komisarz Alex - serial 10:40 Ojciec Mateusz - serial kryminalny 11:30 Leśniczówka - serial 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:40 Magazyn Rolniczy 12:55 Natura w Jedyńce - Polskie Parki Narodowe 13:30 Tam ktoś jest! - film	05:00 Na sygnale - serial fabularzowy 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 - serial obyczajowy 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Akacja 38 - serial 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularzowy 15:05 Powrót na wyspę - serial 15:50 Przepis dnia 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Zakazany owoc 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej	05:50 Uwaga! - program interwencyjny 06:05 Ukryta prawda - program obyczajowy 07:00 Doradca smaku - program kulinarny 07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Kto to wie? 12:05 Ukryta prawda 13:10 Sekrety życia 14:10 Ukryta prawda - program obyczajowy 15:15 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 16:20 Kto to wie? 16:55 Sekrety życia 17:55 Ukryta prawda 19:00 Fakty 19:50 Uwaga! - program interwencyjny	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski - serial kryminalny prod. Polska 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 - serial obyczajowy 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość Wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:05 Twoja Twarz Brzmi Znajomo	07:00 Muzyczne poranki 07:25 Informacje kulturalne 07:55 Co dalej? - program publicystyczny 08:30 Mazurki nad Wisłą - Sławomir Czekalski - cykl reportaży 09:10 Akcja pod Arsenałem - dramat, reż. Jan Łomnicki, wyk. Cezary Morawski, Mirosław Konarowski, Magdalena Wołłejko, Jan Englert, Lidia Korsakówna, Zbigniew Zapasiewicz, Tadeusz Łomnicki, Piotr Dejmek 11:00 U Pana Boga w ogródku - serial komediowy 11:55 Legendy Rocka 12:55 Informacje kulturalne 13:20 Patrz na siebie, Marysiu - film obyczajowy, reż. Łukasz Barczyk, wyk. Maja Ostaszewska, Michał Bukowski, Redbad Klynstra	06:00 Kobra - oddział specjalny 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 09:00 Kurierzy 10:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 11:00 Zaklinaczka duchów 13:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 14:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 16:00 Kurierzy 17:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 18:00 Kurierzy 19:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy	05:00 Szkoła - program obyczajowy 06:55 Szpital - program obyczajowy 07:55 Ukryta prawda - program obyczajowy prod. Polska 11:00 Idealna niania 11:45 Zagadki losu - program obyczajowy 12:45 Szpital - program obyczajowy 13:50 Sąd rodzinny - program sądowy prod. Polska 14:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 15:50 Tajemnice miłości 16:50 Zagadki losu - program obyczajowy 17:55 Opowieści małżeńskie - program obyczajowy 19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 20:00 True Love	06:00 Strażnik Teksasu 08:00 Nasz Nowy Dom 09:00 Pierwsza miłość 09:50 Łowcy Skarbów. Kto da więcej 10:50 Hardkorowy lombard 11:50 Święty 12:55 Detektywi w Akcji 13:55 STOP Drogówka 16:00 Policjantki i Policjanci 17:00 Łowcy Skarbów. Kto da więcej 19:00 Policjantki i Policjanci - serial obyczajowy 20:00 Gwiazdy Kabaretu 21:00 Love Island. Wyspa miłości 22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 00:00 Klaun. Klaun, który miał być główną atrakcją przyjęcia urodzinowego małego chłopca, odwołuje swój występ. 02:05 Interwencja 02:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Telezakupy TV Okazje
SERIAL KOSTIUMOWY 14:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:20 Alarm! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka 16:05 Leśniczówka - serial obyczajowy 17:00 Teleexpress 17:20 Jaka to melodia? 17:55 Klan - telenowela 18:20 Leśniczówka - serial 19:00 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:00 Słowo świętego Jana Pawła II 20:15 Alarm! - magazyn 20:25 Piłka nożna - eliminacji EURO 2024: Czechy - Polska 23:30 Polowanie na cmy 00:25 Capone - dramat 02:20 Słodka zemsta - film	SERIAL OBYCZAJOWY 18:45 Akacja 38 - serial obyczajowy 19:30 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:00 Przepis dnia 20:10 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:50 You Can Dance - Nowa Generacja 2 22:55 Kino relaks - Moja wielka grecka wycieczka - komedia, prod. Hiszpania, USA, 2009, reż. Donald Petrie 00:40 Pracownik miesiąca - komedia, prod. USA, 2004, reż. Mitch Rouse, wyk. Christina Applegate 02:30 Sierpniowy weekend - film obyczajowy, prod. Niemcy, 2019 04:10 Rodzinka.pl - serial 05:10 Zakończenie	FILM PRZYGODOWY 20:00 Harry Potter i czara ognia - film przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2005, reż. Mike Newell, wyk. Emma Watson, Rupert Grint, Brendan Gleeson, Michael Gambon, Alan Rickman, Maggie Smith, Robbie Coltrane, Ralph Fiennes, Miranda Richardson 23:25 Hannibal - film sensacyjny, Wielka Brytania, USA, 2001, reż. Ridley Scott, wyk. Anthony Hopkins, Julianne Moore, Gary Oldman, Giancarlo Giannini 02:10 Kuba Wojewódzki 03:15 Bates Motel - serial thriller 04:15 Uwaga! - program interwencyjny	FILM S-F 22:10 Mroczna wieża Ostatni żyjący rewolwerowiec, Roland Deschain, uwięziony w niekończącej się walce z Walterem O'Dimem, znanym także jako Człowiek w czerni, ze wszystkich sił stara się powstrzymać go przed zburzeniem Mrocznej Wieży, która spaja światy. W imię przetrwania światów, w ostatecznej walce zderzą się ze sobą dobro i zło. 00:15 Faceci w czerni 3 02:40 Nasz Nowy Dom - magazyn prod. Polska 04:45 Disco Gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje	KOMEDIA 14:40 Wielka majówka - komedia 16:25 Mistrzowie pedzla - James Tissot, portrecista neoklasyzmu - film 17:30 Res Poloniae - rozmowa 18:10 Rozmowy o zmierzchu i świcie 18:50 15 Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej Opole'77 20:00 Wieczór kinomana - Wstęp do filmu - Armia cieni 20:05 Wieczór kinomana - Armia cieni - film 22:35 Informacje kulturalne 23:00 Eureka biblioteka! 23:25 Kobiety za kamerą 00:40 Czwartkowy klub filmowy - Cudowni mężczyźni z korbką - film obyczajowy	FILM AKCJI 20:00 Plan ucieczki Ray to specjalista od zabezpieczeń więziennych. W trakcie testowania nowego projektu mężczyzna zostaje pozbawiony kontaktu ze swoją ekipą i zdany na siebie. 22:10 Człowiek pies 00:20 Kontratak 02:10 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 03:10 Zobacz to! Blok powtórkowy: Menu na miarę - program kulinarny 03:55 Menu na miarę - program kulinarny 04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny	KOMEDIA 21:00 Życie od kuchni - film komedia, USA, Australia, 2007, reż. Scott Hicks, wyk. Catherine Zeta-Jones, Aaron Eckhart, Abigail Breslin, Patricia Clarkson, Jenny Wade, Bob Balaban 23:15 Szybcy i wściekli V - film sensacyjny, USA, 2011, reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Jordana Brewster, Tyrese Gibson, Chris 'Ludacris' Bridges 01:55 True Love 03:00 Zbrodnie, które wstrząsnęły Ameryką 04:05 Druga strona medalu - talk show	TV Trwam 11:35 Fatimska Droga Krzyżowa 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Kaplica Pamięci - Dzień upamiętniający Polaków ratujących żydów 13:00 Prosto o gospodarce 13:20 40 dni z modlitwą 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 Muzyczne chwile 14:30 Zrozumieć Antycywilizację 14:55 Słowo życia 15:00 Modlitwa 15:20 Mocni w Wierze 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Siódmy Sakrament 16:40 Rodzina Ulmów. Życie za życie 17:00 Droga Krzyżowa 17:30 Geopolityka 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Informacje dnia 18:15 Westerplatte Młodych 19:00 Warto zauważyć... 19:30 Brat Franciszek 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnogórski

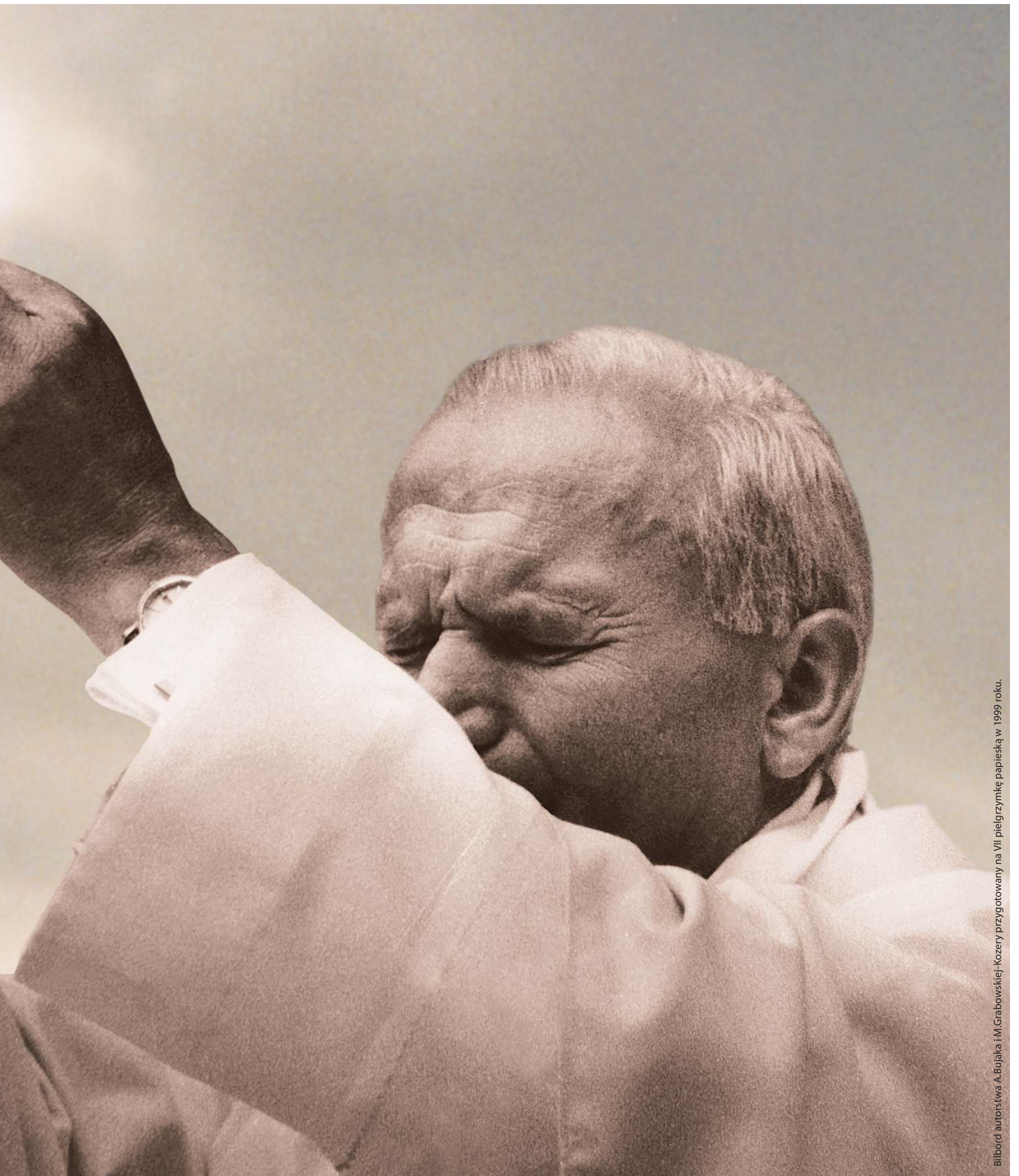
Musicie od siebie wymagać, nawet gdyby inni od was nie wymagali. Westerplatte. Jakiś wymiar zadań, które trzeba podjąć i wypełnić. Jakiś obowiązek, powinność, od której nie można się uchylić. Nawet i wartości, które trzeba (...) i (...), tak jak to Westerplatte, w sobie



Nie lekajcie się

***agali. (...) Każdy z was znajduje też w życiu jakieś swoje
nić. Jakąś słuszną sprawę, o którą nie można nie walczyć.
nie można zdezerterować. Wreszcie - jakiś porządek prawd
e i wokół siebie. Tak, obronić - dla siebie i dla innych.***

Wstańcie, chodźmy! Jan Paweł II (papież), Wydawnictwo św. Stanisława BM



Bilbord autorstwa A.Bujaka i M.Grabowskiej-Kozery przygotowany na VII pielgrzymkę papieską w 1999 roku.



sobota

25 marca

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:30 Hotel pod żyrafą i nosorożcem - serial 06:20 Balans bieli - magazyn 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:40 Rok w ogrodzie 08:05 Rok w ogrodzie Extra - magazyn 08:20 Wojsko - polskie.pl - reportaż 08:45 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych 09:20 Sprawa dla reportera 10:20 Fascynujący świat - Najpiękniejsze zamki Karyntii 11:30 Wiesz czy nie wiesz? - teleturniej 12:30 Gwiazdy w południe - Odstrzał - western, prod. USA, 1971, reż. Henry Hathaway, wyk. Gregory Peck, Susan Tyrrell 14:10 Z pamięci - felieton 14:25 Okrasa łamie przepisy	05:20 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial 07:55 Pytanie na śniadanie 11:30 Rodzinny ekspres - magazyn 12:10 You Can Dance - Nowa Generacja 2 - Wielki Finał 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - widowisko muzyczne 16:20 Na dobre i na złe - serial 17:20 Pasjonaci - dokument fabularny 17:45 Słowo na niedzielę 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 O mnie się nie martw 19:35 Informacje kulturalne 20:00 The Voice Kids - Przesłuchania w ciemno - widowisko muzyczne	05:50 Uwaga! 06:05 Ukryta prawda 07:00 Kuchenne rewolucje 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Na Wspólnej - serial 13:25 MasterChef Junior 15:00 Kuchenne rewolucje 16:00 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Lahti - program rozrywkowy 16:15 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Lahti - Biedny Dom - konkurs drużynowy seria 1 17:20 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Lahti - studio sport 17:30 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Lahti - konkurs drużynowy seria 2 18:20 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Lahti 19:00 Fakty 19:30 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:00 Szalone wakacje na kółkach 10:10 Ewa gotuje 10:40 Nasz Nowy Dom - magazyn prod. Polska 11:40 Ślubne pogotowie Izabeli Janachowskiej 12:40 Bogaty Dom - Biedny Dom 13:40 Polacy za granicą 14:40 Rolnicy. Podlasie - program rozrywkowy 15:45 Więzienie 17:45 Chłopaki do wzięcia - program rozrywkowy prod. Polska 18:50 Wydarzenia 19:15 Prezydenci i Premierzy 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:00 Sługa Narodu 21:05 Rodzina na Maxa	07:00 Opole na bis 07:40 Informacje kulturalne 08:10 Wydarzenie aktualne 08:35 Tamte lata, tamte dni - magazyn 09:15 Galeria sztuki na ekranie - Rembrandt 10:15 Serialowa nostalgia - Wojna domowa - serial komediowy 12:00 Mazurki nad Wisłą - Piotr Zgorzelski 12:40 Wojna guzików - komediodramat 14:40 Eureka biblioteka! 15:00 Teatr TV - Teatr Telewizji - Trzy razy Fredro - spektakl teatralny 17:05 Do dzieła - magazyn 17:35 Retro kino - Siedmiu wspaniałych - western, prod. USA, 1960, reż. John Sturges, wyk. Yul Brynner, Steve McQuinn, Charles Bronson, Robert Vaughn, Horst Buchholz	06:00 Reporterzy. Życia wzięte 07:00 Taki jest świat - program informacyjny 08:00 Seniora chatka dla 4-latk Pensjonariusze domu spokojnej starości codziennie przez kilka tygodni spędzają czas z dziećmi w wieku przedszkolnym. W trakcie programu eksperci sprawdzają postępy fizyczne i psychiczne osób starszych oraz rozwój maluchów. 09:00 Lombard. Życie pod zastaw Seria obyczajowy prod. Polska 10:00 Kurierzy 15:00 Lombard. Życie pod zastaw Seria obyczajowy 20:00 Mocne sobotnie kino: Żądza śmierci	05:05 Szkoła - program obyczajowy 06:05 Wiza na miłość 07:00 Timmy i przyjaciele - animacja animowany 07:35 Akademia policyjna III: Ponowne szkolenie - film komedia, USA, 1986, reż. Jerry Paris, wyk. Steve Guttenberg, Bubba Smith, David Graf, Michael Winslow, Marion Ramsey, George Gaynes 09:15 Makłowicz w drodze 09:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 15:00 Shazam! Gniew bogów - kulis produkcji filmu 15:05 Shazam! - film przygodowy, USA, 2019, reż. David F. Sandberg, wyk. Zachary Levi, Mark Strong, Asher Angel, Jack Dylan Grazer, Adam Brody, Djimon Hounsou	06:00 Galileo 11:00 Od sklepowej do królowej. Kiedy Drew, znudzony gwiazdą zespołu cheerleaderek, z którą dotąd chodził, okazuje jej zainteresowanie, Mandy nie może uwierzyć w swoje szczęście. W dodatku chłopak zaprasza ją na imprezę w swojej rodzinnej rezydencji, co oznacza zawrotny towarzyski awans. Niestety wspaniałe perspektywy przekreśla szlaban, który Mandy dostaje od nadopiekuńczego ojca. 13:00 Hell's Kitchen 14:30 Jaś Fasola 15:00 STOP Drogówka 17:00 Policjantki i Policjanci 22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 00:00 Bestia - USA, 2003, reż. Tung Ching Siu 01:55 Śmierć na 1000 sposobów 03:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Telezakupy TV Okazje
TELENOWELA	DRAMAT	PROGRAM INFORMACYJNY	KOMEDIA	FILM OBYCZAJOWY	FILM AKCJI	KOMEDIA	TV Trwam
14:55 Korona królów. Jagiellonowie - telenowela historyczna 16:20 Korona królów. Jagiellonowie. Taka historia 17:00 Teleexpress 17:30 Ojciec Mateusz - serial 18:25 Kulisy serialu Ojciec Mateusz - felieton 18:40 Jaka to melodia? 19:30 Wiadomości 20:00 Słowo świętego Jana Pawła II 20:15 Alarm! - magazyn 20:35 Komisarz Alex - serial 21:35 Hit na sobotę - Logan Lucky - film fabularny 23:40 Gra Endera - film science fiction 01:45 Skok - film TVP 03:50 Jaka to melodia? 04:40 Z pamięci - felieton	22:20 Lion. Droga do domu - dramat, prod. Australia, USA, 2016, reż. Garth Davis, wyk. Dev Patel, Rooney Mara, Nicole Kidman, Sunny Pawar 00:30 Wszyscy moi mężczyźni - komedia, prod. USA, 2017, reż. Hallie Meyers - Shyer, wyk. Reese Witherspoon, Nat Wolff, Jon Rudnitsky 03:20 Zawzięci uczuci - film obyczajowy, prod. Niemcy, 2017, reż. Niels Laupert, wyk. Sylvia Hoeks, Alexander Beyer 05:10 Rodzinka.pl - serial komediowy 05:40 Zakończenie	19:45 Uwaga! - program interwencyjny 20:00 Azja Express 21:35 Mayday - film komedia, Polska, 2019, reż. Sam Aki-na, wyk. Piotr Adamczyk, Adam Woronowicz, Anna Dereszowska, Weronika Skądkiewicz, Andrzej Grabowski, Ewa Kasprzyk 23:50 Nowe oblicze Greya - film obyczajowy, USA, 2018, reż. James Foley, wyk. Dakota Johnson, Jamie Dornan, Eric Johnson, Eloise Mumford, Jennifer Ehle, Marcia Gay Harden 03:10 Kwatery Hitlera - program dokumentalny 04:10 Szpital - program obyczajowy 05:10 Uwaga!	22:10 To nie tak jak myślisz kotku Wielowątkowa historia uwikłanych w niespodziewany spłot wydarzeń uczestników zjazdu lekarzy, który odbywa się w ekskluzywnym hotelu nad morzem. Lawina wydarzeń wciąga po kolei wszystkich bohaterów, a swoista „parada oszustów” wydaje się nie mieć końca. 00:40 Battleship: Bitwa o Ziemię Decydująca bitwa o Ziemię rozegra się na morzu. 05:25 Telezakupy TV Okazje	20:00 Bilet do kina Captain Fantastic - film prod. USA, 2016, reż. Matt Ross, wyk. Viggo Mortensen, George McKay 22:05 Informacje kulturalne 22:30 Scena muzyczna - Karol Szymanowski Quartet 23:30 Seans kultowy - Szkarłatna ulica - dramat, prod. USA 01:20 Wieczór kinomana - Armia cieni - film wojenny 04:55 Informacje kulturalne 05:20 Tamte lata, tamte dni - Magdalena Zawadzka 05:55 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2 na stream.tvp.pl 06:00 Zakończenie	22:00 John Wick 3 John Wick próbuje opuścić Nowy Jork po tym, jak zostaje wydany z organizacji zabójców za morderstwo członka Najwyższej Rady. 00:35 Wyścig ze śmiercią Anonimowy złodziej, aby zaistnieć w półświatku przestępczym podejmuje się obrabowania narkotykowego barona. Wszystko idzie zgodnie z planem do czasu, gdy na jego drodze staje żona przemytnika, a to dopiero początek kłopotów. 03:20 Zobacz! Blok powtórkowy: Menu na miarę 04:00 Taki jest świat	17:50 Nie kłam, kochanie - film komedia 20:00 Dziką furia - film przygodowy, USA, 2018, reż. Brad Peyton, wyk. Dwayne Johnson 22:20 25 lat niewinności. Sprawa Tomka Komendy - film obyczajowy, Polska, 2020, reż. Jan Holoubek, wyk. Piotr Trojan, Agata Kulesza, Dariusz Chojnacki, Jan Frycz, Magdalena Rózczyńska 00:45 Wrota zaświatów - film horror, Kanada, 2015, reż. Uli Edel, wyk. Nicolas Cage, Sarah Wayne Callies, Veronica Ferres, Jack Fulton 02:45 Zbrodnie, które wstrząsnęły Ameryką	12:03 Informacje dnia 12:20 Warto zauważyć... 12:50 Siódmy Sakrament 13:20 Ocalić od zapomnienia 13:30 Msza święta 14:20 Muzyczne chwile 14:35 Natura Obiektownie 15:00 Tam Ktoś jest! 15:25 Święty na każdy dzień 15:30 Wierze w Boga 15:50 Słowo życia 16:00 Informacje dnia 16:10 Historia PL 17:00 Z Parlamentu Europejskiego 17:25 Święty na każdy dzień 17:30 Nowa Ewangelizacja 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończonych 19:25 40 dni z modlitwą 19:30 Manna z Nieba 19:45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnogórski 21:20 Informacje dnia 21:40 Polski Punkt Widzenia

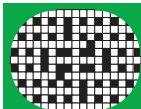
dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

niedziela

26 marca

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:05 Sprawa dla reportera 06:00 Słownik polski@polski - talk - show prof. Jana Miodka 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 Okrasa łamie przepisy 08:55 Skok po marzenia - film obyczajowy 10:40 The Chosen - serial 11:55 Między ziemią a niebem 12:00 Anioł Pański 12:15 Między ziemią a niebem 12:45 Wspólny dom - Samotność - serial 13:05 Kłątwa góry. Śladami pierwszych zdobywców 14:10 Z pamięci - felieton 14:20 Komisarz Alex - serial	05:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial 07:55 Pytanie na śniadanie 11:40 The Voice Kids - Przesłuchania w ciemno - widowisko muzyczne 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - widowisko muzyczne 16:15 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny 17:15 Na sygnale - serial fabularny 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:55 Na sygnale - serial fabularny 20:00 Postaw na milion - teleturniej 21:05 Podły, okrutny, zły - film fabularny, prod. USA	05:50 Uwaga! - program interwencyjny 06:05 Wyluzuj, ScoobyDoo! - serial animowany 07:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Nastolatki rządzą... kasa - program 12:30 Co za tydzień - magazyn rozrywkowy 13:05 Azja Express - program 14:45 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Lahti - studio sport 15:15 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Lahti - konkurs indywidualny 17:55 Ugotowani w parach 19:00 Fakty 19:25 Sport 19:30 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich 19:45 Uwaga!	06:00 Nowy dzień z Polsat News 07:50 Sezon na misia 3 Boguś, Elliot oraz ich przyjaciele powracają w nowej przebarowanej przygodzie, która tym razem rozgrywa się w wielkim cyrku! Gdy kumple Bogusia nie mogą wziąć udziału w męskiej wyprawie, miś decyduje się wyruszyć na wycieczkę sam. 09:30 Krzysiu, gdzie jesteś? Epoka lodowcowa: Wędrówka kontynentów Ziemia ulega kolejnym przeobrażeniom. Tym razem światu zagraża wędrówka kontynentów, którą jak zwykle wywołuje Scrat, gonący za upragnionym żółędziem. Brzoszkwinia, córka Małki i Eli, wkracza w wiek dojrzenia.	07:00 Młynarski czyli trzy elementy - program artystyczny 08:00 Liturgia prawosławna z cerkwi w Topilcu 09:05 Od ucha do ucha 09:30 14 bajek z królestwa Lailonii Leszka Kołakowskiego - Wojna z rzezcami - serial 09:55 Czeskie śniadanie - Nocemnice na kraji mesta 10:55 Trzeci punkt widzenia 11:35 Trędowata - melodramat, reż. Jerzy Hoffman, wyk. Elżbieta Starostecka, Leszek Teleszyński 13:20 Wędrowiec Polski - Warmia - cykl reportaży 14:00 Szczawno - Zdrój Baroque Festival 2021 15:30 Serialowa nostalgia - Wojna domowa - serial 17:15 Niedziela z... filmem Wesele Andrzeja Wajdy	06:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy Seria w ciepły, czasem zabawny sposób będzie wprowadzać widza w świat głównych bohaterów, jednocześnie przedstawiając w każdym odcinku inną historię klientów warsztatu i salonu. Wątki z warsztatu samochodowego będą bardziej sensacyjne, z kolei w salonie kosmetycznym widzowie zobaczą więcej wzruszających, często przeplatanych humorem, historii. 07:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska 12:00 Niania i wielkie bum 14:00 Tata kontra tata 16:00 Co wiecie o swoich dziadkach?	05:00 Szkoła - program obyczajowy 06:00 Wiza na miłość 06:55 Timmy i przyjaciele - animacja animowany 07:25 Masz wiadomość - film komedia, USA, 1998, reż. Nora Ephron, wyk. Tom Hanks, Meg Ryan, Greg Kinnear, Parker Posey, Jean Stapleton, Dabney Coleman, Steve Zahn 09:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 14:55 Akademia policyjna IV: Patrol obywatelski - film komedia, USA, 1987, reż. Jim Drake, wyk. Steve Guttenberg, Bubba Smith, David Graf, Michael Winslow, Sharon Stone, George Gaynes 16:45 Harry Potter i czara ognia - film przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2005, reż. Mike Newell	06:00 Interwencja 06:20 Fabryka jedzenia 06:50 Niebezpieczne lotniska 08:35 Galileo 10:45 Opiekun 12:55 Zakazane królestwo. Nastolatek z Bostonu - Jason jest zafascynowany chińskimi sztukami walki. Przyjaźni się z imigrantem z Chin, starcem o imieniu Hope, który prowadzi sklep z chińskimi filmami. 15:05 Stalingrad. Wiosną 1942 r. armia niemiecka posuwa się w głąb Związku Radzieckiego, zmierzając w kierunku Stalingradu. ozerię scen batalistycznych. 18:00 Gwiazdy Kabaretu 19:00 Łowcy Skarbów. Kto da więcej 21:00 Love Island. Wyspa miłości 22:00 Fargo 00:05 Navy Seals - tajna broń Ameryki 02:05 Interwencja 02:25 Disco Polo Life 03:25 Top 10 - Lista Przebojów
KOMEDIA	FILM FABULARNY	PROGRAM ROZRYWKOWY	PROGRAM ROZRYWKOWY	DRAMAT	PROGRAM DOKUMENTALNY	FILM SENSACYJNY	TV Trwam
15:10 Galimatias czyli Kogel - Mogel II - komedia, reż. Roman Załuski, wyk. Grażyna Błęcka-Kolska, Dariusz Siatkowski 17:00 Teleexpress 17:35 Wiesz czy nie wiesz? 18:40 Jaka to melodia? 19:30 Wiadomości 20:00 Słowo świętego Jana Pawła II 20:20 Polowanie na ćmy 21:20 Wiesz czy nie wiesz? 22:20 Zakochana Jedynka - Powiedz tak - komedia romantyczna, prod. USA 00:15 Logan Lucky - film fabularny, prod. USA, 2017 02:20 Stepy - dramat 03:50 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 04:35 Z pamięci - felieton	23:05 Kino bez granic - Troje na gigancie - film fabularny, prod. USA 01:00 Królowa chmur - film TVP, reż. Radosław Piwowarski, wyk. Danuta Szaflarska, Wojciech Malajkat, Anna Przybylska, Bogdan Kalus, Zdzisław Kuźniar, Adam Gywka, Wojciech Kuliński, Joanna Jeziorna, Robert Kowalski, Bolesław Abart 02:30 Lion. Droga do domu - dramat, prod. Australia, USA, 2016, reż. Garth Davis, wyk. Dev Patel, Rooney Mara, Nicole Kidman, Sunny Pawar 04:30 Zakończenie	20:00 MasterChef Junior - program rozrywkowy prod. Polska 21:35 Mój agent - serial 22:40 Superwizjer - 23:15 Kod dostępu - film sensacyjny, USA, 2001, reż. Dominik Sena, wyk. John Travolta, H. Jackman, Halle Berry, Don Cheadle, Sam Shepard, Winnie Jones 01:30 Prowadzona - serial 02:30 Szpital - program obyczajowy 03:30 Uwaga! - program interwencyjny 03:50 Zamieszkać na plaży - program edukacyjny 04:20 Recepta na stary dom - program edukacyjny 04:50 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy	13:40 Ninja Warrior Polska - program rozrywkowy 15:40 Twoja Twarz Brzmi Znajomo 17:40 Nasz Nowy Dom 18:50 Wydarzenia 19:30 Państwo w Państwie 20:00 Kabaret na żywo. Nowy skład 22:05 Men in Black: International 00:45 Django Django na skutek brutalnego traktowania przez byłych właścicieli staje twarzą w twarz z Niemiec łowcą nagród. Schultz jest właśnie na tropie niebezpiecznych braci Brittle i tylko Django może go do nich zaprowadzić.	18:10 Niedziela z...filmem Wesele Andrzeja Wajdy - Wesele - dramat 20:00 Aleksander Wielki - film fabularny, prod. USA, 1956, reż. Robert Rossen, wyk. Richard Burton, Frederic March, Claire Bloom 22:25 Informacje kulturalne 22:50 Trzeci punkt widzenia 23:30 Z klasyką przez Polskę - Szczawno - Zdrój - Debicz 00:45 Captain Fantastic 02:55 Teraz animacje! - Super Rzeź - film animowany 03:00 Teraz animacje! - Łuska - film animowany 03:05 Teraz animacje! - Naleśniki - film animowany 03:25 Przestrzenie Sztuki - cykl reportaży	18:00 Seniora chatka dla 4-latk 19:00 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej 20:00 Super niedziela z gwiazdami: Niezniszczalni Grupa najemników otrzymuje zadanie obalenia dyktatora jednego z południowoamerykańskich państw. Wyruszają więc na samobójczą misję. 22:00 Apex 23:55 Buntownik z wyboru 02:25 Zobacz! Blok powtórkowy: Dyżur 03:05 Taki jest świat - program informacyjny 04:00 Szalone fabryki polskiej muzyki!	20:00 Szybcy i wściekły VII - film sensacyjny, USA, Japonia, 2015, reż. James Wan, wyk. VinDiesel, Paul Walker, Jason Statham, Michelle Rodriguez, Jordana Brewster, Tyrese Gibson, Dwayne Johnson, Kurt Russell, Gal Gadot, Djimon Hounsou 22:55 Dziedzictwo Bourne'a - film sensacyjny, USA, Japonia, 2012, reż. Tony Gilroy, wyk. Jeremy Renner, Rachel Weisz, Edward Norton, Stacy Keach, Dennis Boutisakis, Oscar Isaac, Joan Allen, Albert Finney, Scott Glenn 01:35 Zbrodnie, które wstrząsnęły Ameryką 03:45 Druga strona medalu	11:30 Tajemnice Watykanu 12:00 Narodowy Dzień Pamięci Polaków ratujących Żydów 14:35 Pielgrzym Miłości 15:00 Wiesz - to też Polska 16:00 Informacje dnia 16:10 Koncert życzeń 16:45 Śląskie ślady Świadka Prawdy - błogosławiony Ryszard Henkes SAC 17:00 Gorzkie Żale 17:30 Sól Ziemi 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończonych 19:25 40 dni z modlitwą 19:30 Moja katolicka rodzina 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnogórski 21:20 Informacje dnia 21:40 Retrospekcja 21:45 Stan Bezpieczeństwa Państwa 21:55 Święty na każdy dzień 22:00 Kaplica Pamięci 23:00 Jak my to widzimy - z daleka widać lepiej 23:30 Tam, gdzie Bóg płacze 00:00 Słowo życia

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY



ROZRYWKOWE TO I OWO nr 308

Redaguje:
Władysław Firlik

1. I TAK OD RANA

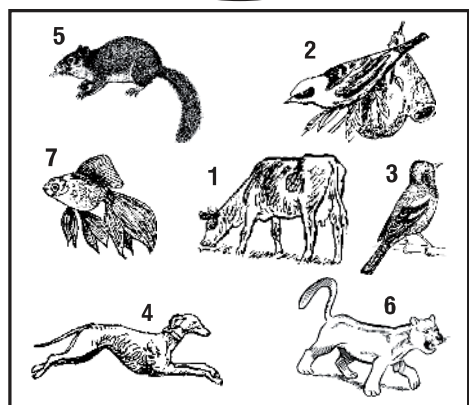
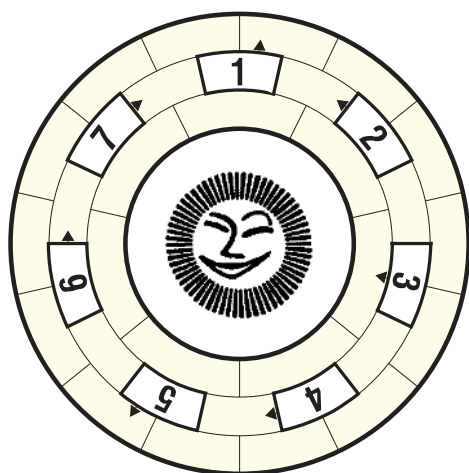
WPRAWIA AUTO W RUCH	ZE STOLICĄ W HO- NOLULU	SZCZYP- CZYKI					
DEAN, AKTOR Z USA	FANATYK	PLANETA					20
3	18						
GÓRNI- CZA SZOPA	19						
23	10						
WYŻSZA IZBA PARLA- MENTU	OSTRY ZAKRĘT	PAŹ KRÓ- LOWEJ	Z WIA- DOMOŚ- CIAMI	7	LINA NA STATKU	GEORGE, PISARKA AUTOR KAPITAŁU	
OSAD ŁODOWY DOMINI- KANIE	11	1	9	2	21	KUGUAR	
16	8	KOZACKI DO- WÓDCA					
KLUSKA Z MAKI ZIEMNIA- CZANEJ	CIĄGLE SMUTNY	TRABA POWIETRZNA	ANGIEL- SKA MIARA DŁU- GOSCI	30	13	14	15
JEDNO- OSO- BOWY WYSTĘP	ZAKA- ZANY TEMAT	DANUTA, SPEWA- ŁA (1936- -2006)	PAS ŚCIEŻY TRAWY	25	MAJOR	AUTOR WIERSZY	
OKRES POBYTU NA WCZA- SACH	KONOP- NICKA	26	NAPÓJ Z CHMIE- LOWYCH SZYSZEK	22	RODZAJ GRY W KARTY		
W REKU MUZYKA COUNTRY TKANINA	12	27	6	RODZAJ SPRAW- DZIANU	31		
			OBCHODZI IMIENINY 29 LIPCA				

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 31 utworzą wypowiedź sąsiadki.

6. ANAGRAM

Ten dramat bezmała
krótko streścić mogę:
___ rękę mu dała,
___ / ___ dał jej nogę.

9. WIRÓWKA OBRAZKOWA



Wpisz do diagramu prawoskrętnie
wszystkie nazwy rysunków tak, aby bez-
błędnie powstało rozwiązanie zadania.

ROZRYWKOWE TO I OWO
KUPON - 308

7. SZARADA

Lato nad wodą

Tako **CZTERY-PIĘĆ** nam Zaratustra:
„- Nie czas rozprawiać **TRZY-PIĄTO-SZOSTO** !
Gdy **OSIEM-SIEDEM** słońca promienie,
człek **TRZY-DWA** drzemkę gdzieś nad strumieniem!”

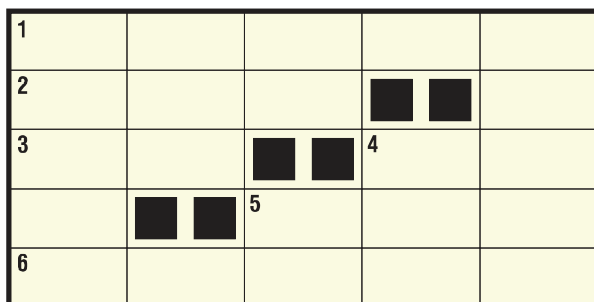
Nad **CZWARTĄ - SIÓDMĄ** leżę na plaży,
na **SZEŚĆ-RAZ-DRUGIE** patrzę jak starzyk;
nie dbam o słońca **OSIEM-PIĘĆ-SZOSTE**
jak **DZIEWIĘĆ-PIERWSZE** wśród wodnych luster!

To nic, że macą mi moje półsny:
„- Odczep się od nas, stary **CZWÓR-ÓSMY** !
DZIEWIĄTE-SZOSTE wodą na głowę,
to **RAZ-PIĘĆ-SZOSTE** twe podstawowe!”

Grono dziewczątek doprawdy nie wie,
jak to mi życie **TRZY-DZIESIĘĆ-DZIEWIĘĆ**,
gdy z najpiękniejszą na **PIĄTYM-PIERWSZYM**
dają mi śliczny temat do wierszy!

Pszczołe **TRZY-PIERWSZE** nad rzeką brzęczą,
panny figlują z werwą młodzieńczą,
czas **DZIESIĄTEMU** płynie radośnie...
To chyba **CAŁOŚĆ** ! Chcesz, to się pośmiej!

12. BI-LITEROWA KRZYŻÓWKA MAGICZNA



Do każdego pola należy wpisać po dwie litery od-
gadniętego wyrazu.

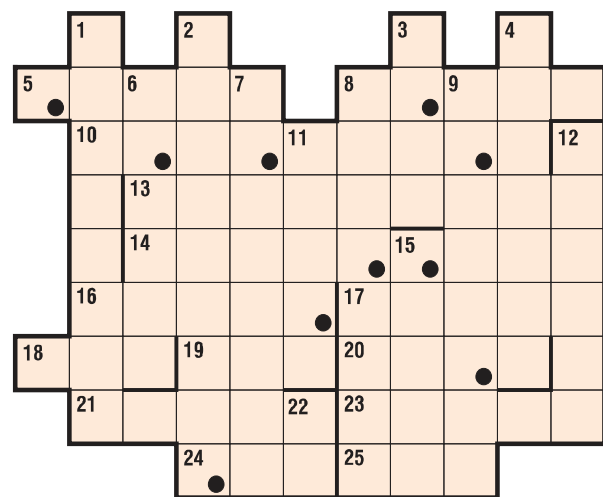
1) hiszpański instrument perkusyjny, 2) uczestnik spo-
ru, 3) Jagiellonka lub Boleyn, 4) żona Siwy, 5) praco-
wnik bankowy w okienku, 6) żołnierze bojowego od-
działu piechoty.

2. KRZYŻÓWKA PRZERYWNIKOWA

POZIOMO: 5) Andrzej (1926-2016), reżyser filmowy, 8) książęca korona, 10) odpada przy międleniu lnu, 13) cyka na łące, 14) pod licznikiem, 16) firma-ment, 17) sucha trawa, 18) jałowcówka, 19) film Kurosawy, 20) słowiańska Wenus, 21) dwustronny rachunek, 23) niwa kłau-na, 24) azjatyckie ziemniaki, 25) ssak morski.

PIONOWO: 1) część pocisku, 2) portier, 3) dog lub bokser, 4) surowiec na cukier, 6) krzew kwitnący wiosną, 7) linia na wykresie termodynamicznym, 8) imie męskie, 9) jeden z łuszcza-ków, 11) imię Laskowika, 12) uczelnia, 15) ufnosć, 22) jed-nostka oporu magnetycznego.

Litery z pól zaznaczonych czytane kolejno rzędami, utworzą rozwiązanie.

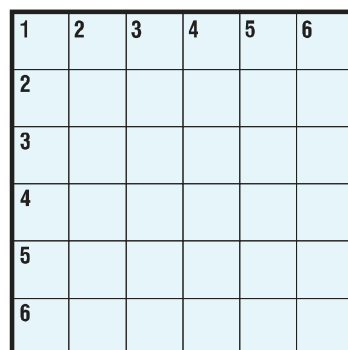


3. KALAMBUR

Wielki bój toczy litera,
gdy ja nogami przebiegam.

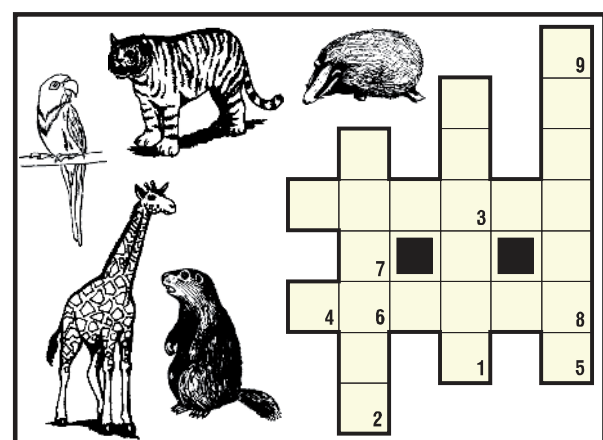


5. MAGIA



1) purytanin, 2) szklivo, 3) ob-
chodzi imieniny 7 stycznia, 4)
sprzymierzeniec, 5) piastunka,
6) ojciec Pelopsa i Niobe.

4. ZOO-KRZYŻÓWKA OBRAZKOWA



Wyrazy przedstawione rysunkami należy wpisać do
diagramu tak, aby powstała krzyżówka. Wówczas
litery z pól od 1 do 9 utworzą nazwy dwóch ryb.

8. SZYFROGRAM

Wszystkie litery od 1 do 36
przeniesione do tabelki, utwo-
rzą przystawie polskie.

22	19	2	21	11	15
27	6	3	8	23	14
30	5	13	17	7	34
36	25	31	4	26	35
12	18	33	1	20	16
10	29	32	24	9	28

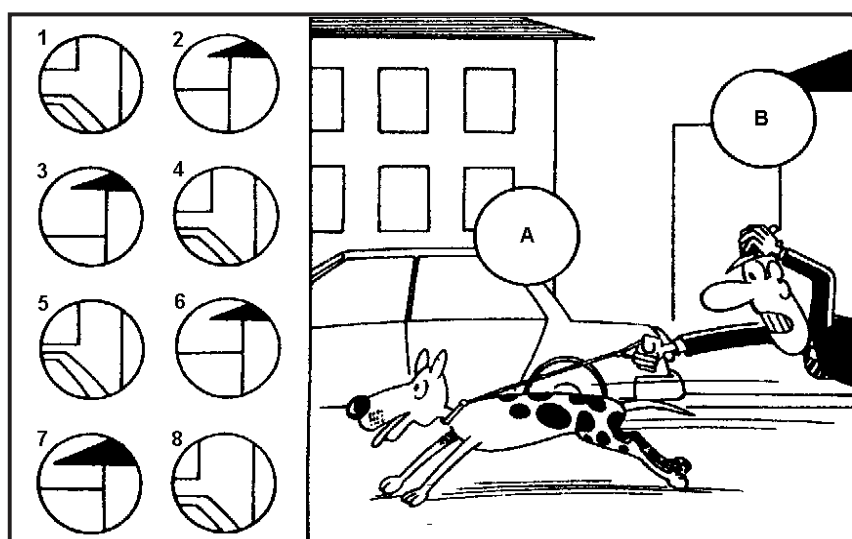
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36

22) wydarzenie małej wagi, 27) np. bucyna, 30) śródziemnomorskie drzewo iglaste, 36) rączka, rękojeść, 12) możliwość powodzenia, 10) krokodyl indyjski, 19) łóżko w celi.

10. ANAGRAM

_____ trzeba mieć zaplecze finansowe,
żeby _____, wciąż rosnącym, dzisiaj sprostać.

11. BIAŁE DZIURY



W obydwie białe dziury A i B pasują tylko dwa krążki (spośród 1-8).
Połącz więc numery z odpowiednimi literami.

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

POWIAT LEGIONOWSKI

Data	gmina, miejscowość nazwy i zakres numerowy ulic	Numer i nazwy stacji	Wyłączenia w godzinach
22.03.2023	Kąty Węgierskie ul. Wierzbowa od 1 do 10A	04-0418 (KĄTY WĘGIERSKIE)	09:00-13:00
22.03.2023	Legionowo ul. Wrzosowa 1-30 ul. Polna 1-22 ul. Plantowa	04-1462 (LEGIONOWO WĄSKA PRZEPOMPOWIA)	09:00-13:00
23.03.2023	Olszewnica Stara ul. Wiejska 36, 41, 41A, 43, 45, 46, 46A-Z, 47, 48, 49, 50, 51, 51A, 51B, 52, 53, 54, 54A-D, 55, 61, 62, 65, 66, 66A, 67, 68, 69, 71, 73, 75, 77, 79, 81 ul. Cichy Zakątek ul. Prosta ul. Lawendowa ul. Lotnicza ul. Marysieńki ul. Ogrodowa ul. Mała Sąsiedzka ul. Kwiatowa ul. Warszawska 1-59, 59E, 59F, 60, 62, 64 ul. Spokojna Przyszań	04-0963 (OLSZEWNICA STARA MARYSIENKI), 04-1174 (OLSZEWNICA STARA 5), 04-1129 (OLSZEWNICA STARA 4), 04-1747 (OLSZEWNICA STARA WIEJSKA), 04-0054 (OLSZEWNICA STARA 1), 04-1969 (KAŁUSZYN WARSZAWSKA BIEDRONKA)	08:00-14:00
23.03.2023	Wola Smolana ul. Leśne Echo 7, 13	04-1185 (WOLA SMOLANA 5)	10:00-14:00
24.03.2023	Jadwisin ul. Słoneczna Skarpa ul. Ogrodowa 16, 37, 37G, 43, 45, 47, 49	04-1623 (JADWISIN DESZCZOWNIA)	09:00-13:00

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

Słodkie Marzenia
 Pracownia tortów artystycznych

Sylvia Szajter-Ziółek
 ul. Polna 37A
 05-124 Skrzyszew
 tel. 515 135 884

W więcej zdjęć na
www.slodkiemarzenia.com

Torty malowane, przestrzenne
 z ręcznie robionymi figurkami.
 Ciasto tylko z najlepszej jakości składników!

III miejsce w Mistrzostwach Europy w Dekoracji Tortów!

PAŁAC W JABŁONNIE
 #poczujnaszahistorie

**KRÓLEWSKIE CHRZCINY
 W PAŁACU W JABŁONNIE**

Eleganckie wnętrza
 Wyjątkowa impreza
 Wyśmienite menu

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

PRACA

szukam pracy

- Chętnie podejmę się mycia okien, Legionowo i okolice, tel. 515949526 LEG 52911
- Sprzątanie domów, mieszkań, mycie okien, Legionowo i okolice, tel. 889551575 LEG 52905
- 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 PRZYCZEPY 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

kupię

- Kupię auto do 1000zł 513367980 PUL 52922

EDUKACJA

korepetycje

- Doświadczony nauczyciel matematyki - szkoła podstawowa, ponadpodstawowa - skutecznie 506710424 LEG 52800
- Matematyka: szkoła podstawowa, liceum, matura. Legionowo, tel. 22 774 56 94 LEG 52878

USŁUGI

remont i budowa

- Cykliną bepytowa, układanie 602 523 096 LEG 52805
- Docieplanie Budynków Szybko Tanio Solidnie 502 053 214 PUL 52814
- Glazura solidnie 602670035 NDM 52841
- Gładzie gipsowe, szpachlowanie, malowanie, roboty murarskie, kompleksowe i solidne wykonanie, osobiście, krótkie terminy 723617447 LEG 52915
- Malowanie, tapetowanie, remonty, osobiście 694065757 LEG 52817
- Mycie i malowanie dachów, elewacji i kostki brukowej 507567910 PUL 52898

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



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

ogrodnicze



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

bezpieczeństwo

- Detektyw, kierowca, ochroniarz, imprezy, wesela, obserwacja, wspólne przejazdy 724 538 966 PUL 52916

inne

- Elektryk - złota ręczka 515010373 LEG 52833



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

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam mieszkanie

- Legionowo Piaski, M3, parter, 40m2, widna kuchnia, 365 tys., tel. 602222431 LEG 52919

sprzedam dom

- Gąsoczyn, 50m2, działka 600m2, cena 200 tys. do negocjacji 602222431 LEG 52927
- L-wo, 220m2, działka 850m2, dom dwudziestoletni, murowany, wszystkie media 602222431 LEG 52924
- Nowy Dwór Maz., dom w stylu japońskim, przy trasie, 700m2, działka 6400m2, tel. 602222431 LEG 52918

sprzedam działkę

- Jabłonna - 1200m2, 1500m2, Chotomów - 1300m2; pod bliźniaki 602222431 LEG 52925



Janopol k. Nowego Miasta, pod domki rekreacyjne, 13 500m2, prąd, cena 30zł/m2, tel. 602222431 LEG 52926

Okolice Woli Kiepińskiej, 3ha pod usługi i budownictwo 602222431 LEG 52900

Olszewnica Stara około 1000m2, prąd, gaz, wodociąg, 280zł/m2 do negocjacji 501833362 LEG 52936

Rajszew, 1000m2, budowlana, zbrojna 693831282 LEG 52937

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 52921

kupię nieruchomość

Kupię mieszkanie 1 lub 2-pokojowe. 516322241 LEG 52896

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

do wynajęcia

Do wynajęcia w Pułtusku mieszkanie bardzo tanio 509661909 PUL 52907

Legionowo centrum, pawilon handlowo-usługowy, około 30m2, tel. 603476626 LEG 52928

Nowy Dwór Maz. lokal użytkowy 110m2 na hurtownię lub działalność rzemieślniczą 22 775 23 81 NDM 52912

poszukuję do wynajęcia

Poszukuję niedrogiego M-3 w Legionowie. 7876-846-259 LEG 52931

inne

Mężczyzna przyjmie mieszkanie, dom, zaopiekuję się posesją 573 880 652 PUL 52917



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

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

ROLNICTWO

sprzedam

Kiszonkę w belach. Bojler 72l mało używany 512 193 837 PUL 52930

inne

Kupię od producenta większe ilości mleka krowiego niechłodzonego. Cena do uzgodnienia. Tel. 888946547 LEG 52935

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

eprasa.pl 0099eefb34

Nadchodzi wiosna, więc wystaw twarz do słońca i złap trochę witaminy D

Po okresie jesienno-zimowym nasz organizm potrzebuje witaminy D. Naukowcy dowiedli, że nawet zbilansowana i zróżnicowana dieta nie jest w stanie zapewnić całkowitej dziennej dawki tej witaminy, bo to synteza skórna jest jej głównym źródłem dla organizmu. Dlatego radzą, by wiosną wystawić twarz do słońca i złapać trochę witaminy D.

Najnowsze zalecenia dotyczące profilaktyki i leczenia niedoborów witaminy D u dzieci i dorosłych w Polsce opracował zespół naukowców reprezentujących polskie i międzynarodowe towarzystwa medyczne oraz krajowi konsultanci specjalistyczni. Ich konsensus, autorstwa prof. Pawła Płudowskiego i całego zespołu, opublikowano właśnie w czasopiśmie „Nutrients” (<https://doi.org/10.3390/nu15030695>).

W opracowaniu aktualnych wytycznych uczestniczył prof. Carsten Carlberg, badacz witaminy D, obecnie lider grupy naukowej zajmującej się nutrigenomiką w Instytucie Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności PAN w Olsztynie.

„Nie możemy polegać na diecie jako jedynym źródle witaminy D – nawet ta zbilansowana i zróżnicowana nie wystarczy, dlatego w okresie jesienno-zimowym każdy powinien suplementować witaminę D” – wskazał prof. Carlberg jako najważniejsze przesłanie publikacji.

Najbardziej znanym działaniem witaminy D jest utrzymywanie odpowiedniego poziomu wapnia w organizmie, aby utrzymać prawidłową strukturę kości. „Jest to główny powód, dla którego każde dziecko powinno być suplementowane witaminą D od urodzenia – zarówno zimą, jak i latem. Ponadto, witamina D jest ważna dla +treningu+ naszego układu odpornościowego, tak aby działał on efektywnie w przypadku infekcji mikrobów, ale nie reagował nadmiernie w przypadku możliwych reakcji autoimmunologicznych” – wyjaśnił prof. Carlberg.

Długotrwały deficyt witaminy D może prowadzić do chorób kości – krzywicy u dzieci i osteomalacji u dorosłych. „Niedobór witaminy D powoduje także wadliwe działanie układu odpornościowego, prowadząc m.in. do zwiększonej podatności na choroby zakaźne czy choroby autoimmunologiczne” – wskazał badacz.

Prof. Carlberg dodał, że dla przeciętnego Polaka poziom witaminy D (czyli poziom 25-hydroksywitaminy D3 w surowicy krwi) określający niedobór definiuje się poniżej 50 nM (20 ng/ml), chociaż każdy człowiek cechuje się inną wrażliwością na witaminę D.

Naukowo udowodniono, że nawet zbilansowana i zróżnicowana dieta nie jest w stanie zapewnić całkowitej dziennej dawki zapotrzebowania organizmu na witaminę D, gdyż jej głównym źródłem jest synteza skórna w kontakcie z promieniowaniem UV. Jednak – jak wskazali w komunikacie naukowcy – spędzanie dużej ilości czasu w pomieszczeniach, noszenie ubrań i stosowanie filtrów słonecznych, a także niska intensywność promieniowania słonecznego w miesiącach jesienno-zimowych przekłada się na liczne niedobory witaminy D w tym czasie.

Kluczowa jest więc dobrze dobrana suplementacja. „Proponuję dobrą dawkę dziennego zapotrzebowania na podstawie masy ciała – jeśli ważysz do 75 kg, przyjmuj codziennie (w okresie jesienno-zimowym) 2000 jednostek, a jeśli więcej – 4000 jednostek (ale nie więcej; to już jest maksymalna dawka)” – radzi prof. Carlberg.

Z kolei w miesiącach wiosenno-letnich, od kwietnia do września, warto wystawiać skórę do słońca (pamiętając o odpowiedniej ochronie przed poparzeniem słonecznym). „Ważna jest pora dnia. Najbardziej efektywne są dwie godziny przed i po zenicie słońca (godz. 11-15 w czasie letnim). W tym czasie 20-30 minut wystawienia twarzy i odkrytych ramion powinno wystarczyć. Oczywiście, za każdym razem unikając poparzeń słonecznych” – powiedział prof. Carlberg.

Naukowiec dodał, że osoby, które nie spędzają wystarczającej ilości czasu na świeżym powietrzu nawet latem, powinny suplementować witaminę D przez cały rok.

Eksperti w opracowanych wytycznych, zwracając szczególną uwagę na potrzebę edukacji w zakresie suplementacji witaminy D w celach profilaktycznych, skierowaną przede wszystkim do towarzystw medycznych, personelu medycznego i decydentów odpowiedzialnych za politykę zdrowotną. Postulują także włączenie praktycznych wskazówek dotyczących profilaktyki i leczenia niedoboru witaminy D do codziennej praktyki. (PAP)

Nauka w Polsce, Agnieszka Libudzka



Już wiosna!

W poniedziałek 20 marca początek astronomicznej wiosny

20 marca Słońce przeszło przez punkt Barana, co oznacza początek astronomicznej wiosny. W jej trakcie na nocnym niebie będzie okazja dostrzec wszystkie planety Układu Słonecznego, a także inne ciekawe obiekty i zjawiska astronomiczne.

W ustalaniu astronomicznej wiosny istotny jest punkt przecięcia dwóch okręgów zdefiniowanych w astronomicznych układach współrzędnych. Jednym jest ekliptyka, czyli trasa pozornego ruchu Słońca na niebie, gdy obserwujemy je z Ziemi. Płaszczyzna ekliptyki obejmuje w sobie orbitę Ziemi, a orbity innych planet Układu Słonecznego leżą blisko niej. Drugim jest równik niebieski. Jego formalna definicja może wydawać się skomplikowana, ale w uproszczeniu możemy go sobie wyobrazić jako poszerzenie w kosmos równika ziemskiego.

Istnieją dwa punkty przecięcia obu tych okręgów, jeden nazywany punktem Barana, a drugi punktem Wagi. Gdy Słońce przechodzi przez punkt Barana, zaczyna się astronomiczna wiosna. W drugim przypadku mamy początek astronomicznej jesieni.

Co ciekawe, punkt Barana wcale nie znajduje się w gwiazdozbiornie Barana. Od pierwszego wieku naszej ery, a także obecnie, znajduje się w konstelacji Ryb. Wcześniej był w gwiazdozbiornie Barana i stąd jego nazwa. Jego przemieszczanie się na tle gwiazdozbiorów to efekt precesji osi obrotu Ziemi, która w ciągu 25800 lat zatacza pełen okrąg. Jeśli granice gwiazdozbiorów nie ulegną zmianie (aktualne zostały zdefiniowane przez Międzynarodową Unię Astronomiczną blisko sto lat temu), to w 2597 roku punkt Barana będzie znajdował się w gwiazdozbiornie Wodnika.

W tym roku dokładny moment rozpoczęcia astronomicznej wiosny to 20 marca o godzinie 22.24. Pierwszy wiosenny dzień potrwa 12 godzin i 17 minut. Natomiast faktyczne zrównanie dnia z nocą nastąpiło 17 marca.

Przez całą wiosnę na wieczornym niebie świetnie będzie widoczna Wenus, jako najjaśniejszy po Księżycu obiekt nocnego nieba. Również wieczorem będzie można zobaczyć Merkurego, dla którego najlepsze warunki obserwacji nastąpią w połowie kwietnia. Przez sporą część nocy widoczny będzie także Mars.

Planeta Jowisz przechodzi z okresu widoczności wieczorem, na okres widoczności rano. W pierwszych dniach wiosny dostrzeżemy go wieczorem bardzo nisko nad zachodnim horyzontem, szybko zachodzącego. Potem będzie zbyt blisko Słońca, aby go dostrzec, a pod koniec maja zacznie być widoczny nad ranem nisko nad wschodnim horyzontem. W kwietniu b.r. planowane jest wystrzelenie europejskiej sondy JUICE, która za kilka lat ma dostrzec właśnie do Jowisza i badać jego księżyce. W misji udział mają także instytuty i firmy z Polski.

Z kolei planeta Saturn będzie wschodzić coraz wcześniej, początkowo nad ranem, a na koniec wiosny już około północy.

Na tym kończą się planety dostrzegalne gołym okiem. Przy pomocy teleskopów można zobaczyć jeszcze Urana i Neptuna. Tego pierwszego wieczorami, a drugiego nad ranem.

We wtorek 21 marca nastąpi opozycja planety karłowatej Ceres, a to oznacza dobre warunki widoczności obiektu. Aby zobaczyć Ceres, potrzebny jest niewielki teleskop. Od połowy kwietnia można z kolei nad ranem zacząć polować na inną planetę karłowatą: Plutona. Jest to jednak obiekt dostępny dla większych amatorskich teleskopów.

Ciekawymi wizualnie zjawiskami są koniunkcje planet ze sobą, albo Księżycą z planetami. Już na sam początek astronomicznej wiosny czekają nas bliskie koniunkcje wąskiego sierpa Księżycą z planetami, najpierw 22 marca z Jowiszem, następnie 24 marca z Wenus, a później już bardziej oświetlonej tarczy Księżycą z Marsem (28 marca).

Z kolei od 22 do 24 maja Księżyc będzie mijać jasną Wenus i słabszego Marsa. Później taka sytuacja nastąpi od 21 do 22 czerwca, dodatkowo wtedy Wenus i Mars będą wtedy widoczne bliżej siebie.

Ciekawym zjawiskiem będzie brzegowe zakrycie Jowisza przez Księżyc, które nastąpi 17 maja. Niestety będzie to w dzień.

Na początku wiosny można dostrzec gwiazdozbiór Oriona z jasnymi gwiazdami rozmieszczonymi tak, że przypominają symboliczną sylwetkę człowieka, w tym - z trzema ułożonymi w jednej linii, stanowiącymi tzw. Pas Oriona. Blisko Oriona jest Wielki Pies z gwiazdą Syriusz – najjaśniejszą gwiazdą nocnego nieba. Po przeciwnej stronie znajduje się Byk z jasną gwiazdą Aldebaran. Niedaleko Oriona widać też Bliźnięta z parą jasnych gwiazd Kastor i Polluks.

Na niebie znajdziemy także tzw. Trójkąt Wiosenny. Nie jest to gwiazdozbiór, tylko asterizm, czyli charakterystyczny układ gwiazd, ale nie znajdujący się na liście gwiazdozbiorów. Przykładowo Wielki Wóz to również asterizm, a nie gwiazdozbiór. W skład Trójkąta Wiosennego wchodzi gwiazda Regulus z konstelacji Lwa, gwiazda Arktur z Wolarza oraz gwiazda Spika z Panny.

Dość prostym do rozpoznania gwiazdozbiorem jest Kasjopea, której jasne gwiazdy układają się w literę W. Niektórzy potrafią odnaleźć Wielki Wóz, a także Mały Wóz z Gwiazdą Polarną.

Spśród rojów meteorów aktywne są Lirydy, w okresie od 16 do 25 kwietnia, z maksimum w nocy z 22 na 23 kwietnia. Nie jest to mocno obfity rój meteorów, ale w ciągu godziny możemy dostrzec do 18 szybko przebiegających meteorów. Z rojem tym związana jest kometa C/1861 G1 (Thatcher), odkryta w 1861 roku i powracająca co 415 lat. Sam rój znali już w starożytności Chińczycy.

Wiosenne pełnie Księżycą nastąpią 6 kwietnia, 5 maja i 4 czerwca, a z kolei now będzie 19 maja i 18 czerwca. Z kolei 5 maja nastąpi półcieniowe zaćmienie Księżycą, w Polsce widoczne przy wschodzie Księżycą.

20 kwietnia czeka nas hybrydowe zaćmienie Słońca, ale zjawisko to nie będzie widoczne w Polsce. Pas zaćmienia przebiegnie przez Ocean Indyjski i Ocean Spokojny. (PAP)

Nauka w Polsce



Dzięki wsparciu finansowemu Gminy Jabłonna do Ochotniczej Straży Pożarnej w Chotomowie trafił po modernizacji wóz strażacki z podnośnikiem hydraulicznym.

Pojazd na podwoziu Mercedesa z podnośnikiem ruchomym o udźwigu 300 kg przeszedł gruntowną modernizację. Było to możliwe dzięki dofinansowaniu Gminy Jabłonna, która przeznaczyła na ten cel 286 ty. zł. Specjalistyczny sprzęt posłuży długie lata.

Dla prawidłowego i bezpiecznego prowadzenia akcji niezbędne jest posiadanie przez jednostkę odpowiedniego sprzętu i wyposażenia. Nowy wóz znacząco podniesie poziom gotowości bojowej Ochotniczej Straży Pożarnej w Chotomowie. Teraz druhn



Będzie bezpieczniej!

bliżej – nawet do tych, którzy mieszkają na najwyższych piętrach. Nowy podnośnik z pewnością przyczyni się do poprawy bezpieczeństwa mieszkańców gminy oraz całego powiatu legionowskiego.



STARAMY SIĘ ZNALEŹĆ LEKARSTWO DLA WSZYSTKICH

Z Romanem Markiem Matuszewskim, OSOBĄ PIERWSZEGO KONTAKTU w LOKALNYM PUNKCIE POMOCY POKRZYWDZONYM PRZESTĘPSTWEM w PUŁTUSKU, rozmawia Grażyna Maria Dzierżanowska

Ktoś już dzisiaj był u pana? A mamy czwartek, dyżur pełni pan od 9 do 14 00.

Dziś, jak do tej pory, jedynie odbierałem telefony i wysyłałem e-maile z informacjami do DPS-ów w powiecie, bowiem w naszym PUNKCIE przyjmujemy mieszkańców z Pułtusa, gminy i powiatu.

A wczoraj, w środę, też miał pan dyżur.

Tak. Od 15 00 do 20. Ruch wieczorem jest mniejszy, przeważnie jak coś się dzieje, to w czwartki. Generalnie to nie ma wielkiego ruchu. Ja tu jestem już od roku, współpracujemy z MOPS-em i PCPR-em, więc - wydaje się - rozpragowanie sprawy jest dobre. No i do prasy też wysyłałem informacje o naszym LPPPP.

To od kiedy działa u nas LPPPP?

Od zeszłego roku, od maja, a mieścimy się przy Mickiewicza 36b. Od tego czasu było gdzieś kilkanaście osób, którym udzielił się pomocy, ale byli też tacy, którzy nie kwalifikowali się do tej pomocy.

Nie kwalifikowali się? Dlaczego?

Współpracujemy z Ministerstwem Sprawiedliwości i nasza FUNDACJA udziela pomocy ludziom, którzy są ofiarami jakiegokolwiek przestępstwa - to przemoc w rodzinie, psychiczna i fizyczna, szkolna też, ale nie było takiego przypadku w Pułtusk, dalej, problemy z alimentacją, też natury prawnej obywateli Ukrainy żyjących w Pułtusk. Nie da się ogólnie o tym opowiedzieć, każdy przypadek jest indywidualny.

Więcej kobiet przychodzi po pomoc czy mężczyzn?

Zdecydowanie kobiet. Myślę, że mężczyźni też bywają ofiarami różnych negatywnych zdarzeń, ale oni bardziej wstydzą się przyznać, że się dali otumanić, poddać

czy wyprowadzić w pole. I to kobietom czy dorosłym dzieciom.

A jak sprawa szczególnie pozostała w pana pamięci?

Czasami to aż się płakać chce. Nie ma takiej jakiejś sytuacji, która utkwiliby mi w pamięci; ja się przejmuję, emocjonuję wszystkimi zgłaszanymi problemami, współczuję ludziom. Serce się kraje, a najbardziej, jak dzieciom dzieje się krzywda. Rodzice między sobą walczą, a cierpią dzieci. A często jest ich sporo gromadka, nawet kilkanaścioro - z jednego związku, z drugiego, z konkubinatu. Przychodzą rodzice, którzy się martwią o swoje dorosłe dzieci, bo się uwikłały w dziwne związki; dużo jest narkomanii, a o alkoholizmie to już w ogóle nie powinienem mówić, to jest plaga.

Pan ma rozeznanie, jak to jest w innych PUNKTACH, w innych miastach?

Mam. Ja pracuję w Wyszkowie, Przasnyszu i w Pułtusk.

(Rozmowę przerywa nam telefon).

Ala widzę chusteczki do osuszania łez - stoją na biurku...

Tak, ludzie przychodzą do nas spłakani, w spazmach, tak że chusteczki to artykuł pierwszej potrzeby. Ja jestem osobą pierwszego kontaktu, ja muszę zdecydować, czy dana osoba się kwalifikuje do udzielenia pomocy i jakiej pomocy. Osoby kwalifikujące się kieruję do specjalistów i potem zastanawiamy się nad pomocą materialną; działam w porozumieniu z moimi przełożonymi. Dysponujemy pomocą prawną, psychologiczną, psychiatryczną, jesteśmy w stanie prawie wszystko załatwić, ponadto możemy pokryć koszty świadczeń zdrowotnych, rehabilitacji. Możemy sfinansować ubrania dzieciom czy szkolne

przybory, też sfinansować czynsz przy chwilowych kłopotach rodziny, pomóc w poszukiwaniu pracy osobie pokrzywdzonej i w momencie, kiedy pokrzywdzona matka z dziećmi otrzyma mieszkanie socjalne, które trzeba zagospodarować.

Szeroki wachlarz pomocy...

Szeroki.

Czy we wszystkich punktach, w których pan pracuje, występują podobne problemy?

Pułtusk... Tu jest dużo Ukraińców, w Wyszkowie to się rzadko zdarza, w Przasnyszu jeden tylko Ukrainiec się stawiał i to chłopiec z mamą. W Wyszkowie żyje więcej mam z dziećmi po rozwodzie, więc trzeba „ogarnąć” mieszkanie, coś zrobić z dziećmi i tam ciężko o pracę...

A seniorzy do pana przychodzą?

Też się zgłaszają, oczywiście, jeżeli są ofiarami jakiegokolwiek przestępstwa.

A z jakimi zaświadczeniami przychodzą do PUNKTU ludzie potrzebujący wsparcia i pomocy?

Na słowo nie mogę uwierzyć, muszę mieć podstawy prawne. Skupiamy się na policyjnych dokumentach, na interwencji policyjnej, na założonej niebieskiej linii, uwagach lekarzy. Kiedyś zwrócili się do na starsi państwo i informowali, że mieli problemy z urzędami, uważali, że są ofiarami przestępstwa.

To mogło być prawdopodobne. I co?

Skończyło się na rozmowach telefonicznych. Nie wiem, czy się cieszyć, czy smuć.

Jestem pod wrażeniem LPPPP!

To jest pomysł Ministerstwa Sprawiedliwości, a środki pochodzą z FUNDUSZU. SPRAWIEDLIWOŚCI. To są

pieniądze zasądzone na przestępcach, np. grzywny sądowe. Chodzi o to, żeby pieniądze wróciły do ofiar przestępstw.

Czy cała Polska pokryta jest takimi PUNKTAMI?

Tak, różnymi fundacjami i na różnych terenach działają. My mamy okręg od Warszawy-Pragi, a skończywszy na Wyszkowie, Ostrołęce, Przasnyszu, Legionowie.

A ci Ukraińcy, to z jakimi problemami przychodzą?

To problemy różne, przeróżne. Niektórzy Ukraińcy wymagają pomocy finansowej, inni przychodzą, bo nie mogą dojść do ładu z papierami, jeszcze inni proszą o pomoc prawną w sprawie rozwodów; wiadomo - wojna porozrzuciła ich po całej Europie i po świecie. Albo przychodzą ci, którzy mają polskie pozwolenie i Kartę Polaka, chcą w Polsce zostać na zawsze, a w Ukrainie bywać jedynie jako turyści. Chcieliby zostać na stałe w Polsce, a nie mają dokumentów... No, cała gama różnych przypadków. Staramy się znaleźć lekarstwo dla wszystkich.

A na pomoc psychiatry to ile się czeka?

Ja się staram, żeby każdy, kto otrzyma od nas pomoc, skorzystał z całego naszego wachlarza pomocowego. Nie ma w ogóle opcji, by otrzymać tylko pomoc materialną czy inną. Musi pójść najpierw do prawnika, do psychologa, ewentualnie do psychiatry i to na cykl spotkań. Na spotkanie ze specjalistami czeka się tydzień, najwyżej dwa.

A pieniądze, kiedy otrzymują?

Jak już dana osoba zaczęła korzystać z pomocy psychologa, prawnika czy jeszcze innego specjalisty, to wtedy ma prawo otrzymać pomoc pieniężną.

Pana praca jest satysfakcjonująca?



Tak, szczególnie, jeśli komuś uda się pomóc, tak długo-falowo, to jest radość ogromna. I wtedy czuję się trochę lepszym człowiekiem. Po prostu, że nieraz wracam do domu rozbity psychicznie z powodu nieszczęść ludzi, którzy do nas docierają. Bo to i choroby, i przemoc, klótnie, cierpiące dzieci, które są doskonałymi obserwatorami, narkotyki - rodziców i dzieci...

Molestowanie seksualne?

Jeden taki przypadek miałem, ale nie w Pułtusk.

Pokrzywdzonym był małoletni?

Tak.

A ci, którzy przychodzą do PUNKTU, jacy to ludzie? Zmaltretowani życiem, biedni...

Bywa, że to osoby zmaltretowane życiem, ale też zadbane, lecz z problemami. To tacy ludzie, którzy mówią, że pomocy finansowej nie potrzebują, nie życzą sobie; proszą np. o pomoc prawnika czy psychologa. Zresztą my pieniędzy nie dajemy, dajemy bony podarunkowe, czy pomagamy coś kupić, finansujemy zakup. Ludzie często nie wiedzą, co ze sobą zrobić, jak

zagospodarować życie i popadają w skrajne nałogi i uzależnienia. Potem są problemy i nieszczęścia. Z jakich warstw się wywodzą? To inteligencji, ludzie, którzy mieli własną działalność, rolnicy, przeciętne osoby mające pracę...

Mężczyźni też są ofiarami przemocy domowej?

Też, zdarzają się. I bywa tak, że przychodzi pani, nagaduje na męża, a za tydzień przychodzi mąż i z jego opowieści wynika, że wszystko jest odwrotnie. Dziwnie to wygląda...Tu dodam, że w lutym przyszło do mnie, z tych 3 moich punktów, mało osób, ale umówionych miałem bez liku. Jednak ci ludzie nie dotarli, a przypadki mieli ciężkie. Dlaczego? Może strach przed partnerem, wstyd mówienia o sobie i rodzinie...

Myśli pan, że LPPPP nie jest efemerydą, że nie zginie z mapy kraju?

To jest projekt FUNDACJI i prawdopodobnie, jeśli idea MINISTERSTWA SPRAWIEDLIWOŚCI nie upadnie, to będzie kontynuacja. Nieszczęść jest morze.

Poproszę jeszcze o telefon do kontaktu z LPPPP.

Oto on: 536 771 203

Z CYKLU: POZNAJMY SIĘ

WOJNA W MOJEJ OJCZYZNIE JEST KOSZMAREM I CZYMŚ NIEWIARYGODNYM

Dziś ILLIA STEPANENKO, uczeń ZSZ im. Jana Ruszkowskiego, którego RUSZKOWIACY przedstawiają w samych superlatywach. Rodem z Ukrainy. Laureat 3. edycji Międzynarodowego Konkursu na Ucznia Roku 2023. Przemiły chłopak z dużą kulturą osobistą

Wyjechaliśmy z Ukrainy, gdyż... szukaliśmy perspektyw na lepszą przyszłość.

Moja mama jest dla mnie... bardzo ważną osobą, która ukształtowała mój charakter i osobowość.

Moje koleżanki i moi koledzy to ludzie, którzy... inspirowali mnie, są życzliwi i pomocni, o czym przekonuję się każdego dnia w Polsce.

Pani Dorota Sobocińska, moja wychowawczyni, to... osoba, która wspiera mnie, motywuje i inspirowała do rozwoju

i myślenia o przyszłości zawodowej i osobistej.

Wojna w mojej Ojczyźnie... jest dla mnie koszmarem i czymś niewiarygodnym.

Mój pomysł na życie jest taki... żeby skończyć dobre studia i móc się rozwijać. Chcę po prostu być spełniony i szczęśliwy.

Pięknie mówię po polsku, gdyż... nieustannie uczę się mówienia i gramatyki.

Pułtusk widzę jako miasto... historyczne, z tradycjami, ale też nowoczesne.

Moje życie na Ukrainie związane było z... nauką, sportem i bezstresowym czasem, kiedy się bawiłem i nie przejmowałem problemami.

Moje hobby to... bezsprzecznie sport. Lubię przekraczać swoje granice.

Edukację będę kontynuował... na uczelni wyższej w Warszawie.

Najbardziej lubię... sport i wyzwania stawiane samemu



sobie. Lubię także czytać literaturę.

Mój polski przyjaciel to... każdy kto mnie przyjął z szerokim uśmiechem i wspierał w staniu się częścią społeczeństwa.

Swoją charakter określił jako... dosyć silny. Jestem uparty i ambitny.

Z potraw typowo polskich lubię... bigos i oczywiście rosół.

Silną stroną mojej osobowości jest... upór i wytrwałość w dążeniu do celu.

O tym marzę najbardziej... Nigdy nie miałem marzeń, ale teraz marzę tylko o pokoju w mojej Ojczyźnie. Wojna to

najgorsze, co można przeżyć i z bólem patrzę na cierpienie dzieci w Ukrainie.

Z uwagi na dramatyczny los mojej Ojczyzny czuję się... rozbity, przeżyłem to bardzo silnie, ale nie poddaję się. Jestem bardzo zmotywowany, żeby zrobić wszystko w przyszłości dla pokoju na całym świecie.

W Ukrainie zostawiłem... wszystko. Ze mną do Polski przyjechała moja rodzina i zaczęliśmy życie od zera.

Polacy i Ukraińcy są podobni w tym, że... potrafią kochać, pokazać tolerancję, umieją współczuć i walczyć o swoją ojczyznę do końca.



Książką, która wywarła na mnie silne wrażenie jest... „Most do Terabithii” Katherine Paterson.

Polskie dziewczęta są... piękne, mądre i bardzo życzliwe.

Najlepszy jestem w przedmiotach, takich jak... matematyka, angielski, wiedza o społeczeństwie i informatyka.

Cieszę się, że... moja rodzina jest zdrowa i bezpieczna.

To, że zostałem laureatem konkursu międzynarodowego dało mi... inspirację do rozwoju i chęć do nauki.

Mam takie marzenie... żeby na całym świecie nigdy nie było wojen i głodu.

ZSZ im. Jana Ruszkowskiego to szkoła... która daje mi wiele możliwości rozwoju. Czuję się w tej szkole bezpieczny i doceniany. Szkoła wspiera talenty każdego ucznia i robi jak najwięcej, żeby uczeń nie stracił pewności siebie i chęci do rozwoju. Z każdym problemem mogę się zwrócić do pani dyrektora - Anny Kmiołek - Gizary i wiem, że zawsze uzyskam pomoc. To sprawia, że człowiek czuje się rozumiany i doceniany.

Do odpowiedzi na pytania zachęcała Grażyna Maria Dzierżanowska



BALÁZS BÁGYI

new quartet



Sándor Lakatos - saksofon, Dezső Oláh - piano
Péter Oláh - kontrabas, Balázs Bágyi - perkusja

17 kwietnia, godz. 19.30
sala widowiskowa w ratuszu
Legionowo, ul. Piłsudskiego 41

JAZZ
POLSKU

bilety - **50 zł**, dostępne w kasie MOK Legionowo, ul. Norwida 10
oraz na kupbilecik.pl

do 31 marca bilety w promocyjnej cenie **35 zł!**





Piotr Damps z córką

Z dumą opowiadam o Pułtusku

Pastor Piotr Damps jest zaprzyjaźniony z Tygodnikiem właściwie od pierwszego wywiadu, na który zaprosił nas do swojego domu, gdy z Warszawy przeprowadził się z rodziną do Pułtusza, by tu pracować, zjednywać sobie ludzi, organizować Kościół Zielonoświątkowy dla Pułtusza. W tym roku obchodzi 10 rocznicę swojej posługi, której częścią są również wyjazdy zagraniczne. Kilka słów od pastora na ten temat niżej, a my życzymy mu zdrowia, radości ze służenia ludziom, życzliwości pułtuszczan

A ZA TYDZIEŃ...

Relacja z chwytającego za serce spotkania, w zamku. To WIECZÓR WSPOMNIENI. A wspominać będą swoich przyjaciół członkowie PUŁTUSKIEGO STOWARZYSZENIA TRZEŹWOŚCI ŚWIT oraz prezes Leszek Kowalewski, który doskonale przygotował ów WIECZÓR.

GMD



FAJNE FOTO

Dzisiaj również mamy FAJNE FOTO, WSPOMNIENIOWE FOTO SPRZED LAT. A na nim Andrzej Bluszek, świętej pamięci, i Anna Świerczewska – polonistka w ZSZ im. Jana Ruszkowskiego; pewnie się zdziwi, że moje domowe archiwum zachowało taki jej wizerunek.

A to zdjęcie... Oto Andrzej - którego brak: jego opowieści, informacji o własnych zbiorach, wspomnień o pułtuszczanach - z Anną znajdują się w MAŁYM MUZEUM KINA, w Pułtusku odczywiście.

To niezwykle ciekawe muzeum, unikalne. Powstało z inicjatywy (i pomysłowości) dyrektora MCKiS Izabeli Sosnowicz - Ptaś i hojnych darczyńców w 90-lecie pułtuskiego kina, jednego z najstarszych w Polsce. W nim wiele



ciekawych eksponatów związanych ze sztuką filmową,

więc najróżniejsze gadzety, taśmy, kamery...

A Anna? Jak dziś ciekawie ubrana, uśmiechnięta. GMD

Nadchodzi wiosna. Choć pogoda na to nie wskazuje, to wszyscy jednak pragniemy więcej tych słonecznych i cieplejszych dni. Osobiście na początku lutego miałem okazję złapać trochę ciepła i promieni słonecznych. I to gdzie, w Londynie! Mogłem usłużyć w jednej ze wspólnot chrześcijańskich polonijnych, których w UK nie brakuje. To był bardzo cenny i dobry czas. Dało się odczuć, i to mocno, tęsknotę naszych rodaków za tzw. Polandem. Póki co, o powrocie nie ma jednak

mowy. Tu urodziły się im dzieci, większość z tych dzieci praktycznie nie mówi po polsku. Choć w domu starają się mówić naszym ojczystym językiem, to pociechy komunikują się już w języku angielskim. Szybkie życie, praca, dom. Wszędzie daleko. Ale pomimo tego, czują tam dobrze.

A potem powrót do domu. Do Pułtusza. Mojej małej ojczyzny, o której z dumą opowiadam zagranicą. Życie nie należy tu do łatwych. Wystarczy wejść na zakupy, aby zrozumieć, jak się tu żyje. Ale ludzie są kochani. 9 lat mija jak tu sprowadziliśmy się z żoną

Anną. Nie żałuję ani jednego dnia. Doceniam przychylność ze strony władz miejskich i powiatowych. Myślę, że to dobra i owocna współpraca. Mieszkańcy czasami zaczepiają mnie i chętnie rozmawiają. Kontakt z pułtuskimi mediami lokalnymi uważam za bardzo dobry. Czego chcieć więcej?

Więcej optymizmu i radości w tych szalonych czasach. Ja swoją radość, miłość i pokój czerpię z Biblii. I tego się trzymam. Wszystkim nam życzę radości, miłości i pokoju, co dla niektórych jest dziś produktem deficytowym.

Pastor Piotr Damps



Motorowerem w drzewo

Pułtuscy policjanci interweniowali wobec nietrzeźwego motorowerzysty, który wjechał w przydrożne drzewo. Okazało się, że mężczyzna był pijany. Teraz za swoje postępowanie odpowie przed sądem. Pamiętajmy, że nawet najmniejsza ilość wypitego alkoholu może doprowadzić do tragicznego wypadku, w którym ktoś zginie

W miniony weekend, dyżurny pułtuskiej komendy otrzymał zgłoszenie o zdarzeniu, do którego doszło w miejscowości Toczniel. Z przekazanych informacji wynikało, że motorowerzysta zjechał z drogi i uderzył w przydrożne drzewo. Policjanci wydziału ruchu drogowego pułtuskiej komendy na miejscu zastali mężczyznę, który już na pierwszy rzut oka było widać, że jest pijany. Badanie alkomatem wykazało, że 61-latek miał blisko 2,5 promila alkoholu w organizmie. Jak się okazało, motorowerzysta zasnął podczas jazdy, a następnie uderzył w drzewo. Mężczyzna nie potrzebował pomocy medycznej. Został zatrzymany, gdzie po wytrzeźwieniu, usłyszał zarzut dotyczący prowadzenia pojazdu mechanicznego w stanie nietrzeźwości.

Po raz kolejny apelujemy do kierowców o zachowanie trzeźwości na drodze!

mł. asp. Anna Kowalczyk, KPP Pułtusk

Co jakiś czas, szczególnie w okresie wiosenno - letnim, czytelnicy informują nas o bałaganie na przystankach autobusowych w małych miejscowościach na terenie gminy Pułtusk. Postanowiliśmy zapytać, jak często są sprawdzane, naprawiane, sprzątane

Czy gmina zleca PPUK sprzątanie przystanków i usuwanie śmieci z koszy i otoczenia wiat przystankowych przy drogach gminnych? Czy wykonywane są przeglądy wiat przystankowych i usuwanie ewentualne usterki, wybite szyby itp.?

Jak nam odpowiedział Urząd Miejski, Gmina Pułtusk zleca PPUK utrzymanie czystości i porządku na przystankach komunikacji autobusowej na terenie miasta z częstotliwością - dwa razy w tygodniu, natomiast na terenie gminy - raz w miesiącu. Oczyszczanie koszy ulicznych i utrzymanie tych koszy w odpowiednim stanie sanitarnym, wraz ze sprzątaniem miejsc wokół koszy przy przystankach odbywa się z częstotliwością: na terenie miasta - codziennie, na terenie gminy - dwa razy

Przy dzisiejszym natężeniu ruchu i ilości wypadków bardzo ważne jest powstawanie bezpiecznych dla pieszych i rowerzystów tras. Stąd mieszkańcy i pasjonaci rowerowych wycieczek oczekują na dawno obiecaną ścieżkę z Pułtusk w kierunku Kacic, wzdłuż ruchliwej i bardzo niebezpiecznej dla niechronionych uczestników ruchu drogi krajowej 61

Z informacji przekazanych nam przez Urząd Miejski wynika, że Gmina Pułtusk zawarła porozumienie o współpracy partnerskiej nr 16/2017 z Generalną Dyрекcją Dróg Krajowych i Autostrad, którego przedmiotem była budowa ścieżki pieszo rowerowej na odcinku drogi krajowej nr 61, od km 57+035 do km 59+146" tj. Pułtusk- Kacice. Do obowiązków Gminy należało opracowanie dokumentacji oraz uzyskanie pozwolenia na budowę. Powyższa dokumentacja została przekazana

Jak dbają o przystanki



To zdjęcie zrobione latem zeszłego roku, na przystanku w Lipie. Jak tylko robi się cieplej, amatorów imprez i zostawiania bałaganu w takich miejscach nie brakuje

w miesiącu. Uzupełnianie szyb realizowane jest na bieżąco po uzyskaniu informacji o wystąpieniu takiej konieczności. Informacje o stanie przystanków są przekazywane przez PPUK oraz mieszkańców, jak i sołtysów.

Drodzy mieszkańcy gminy Pułtusk, zwracajcie uwagę na czystość swoich przystanków i sygnalizujcie, czy w praktyce rzeczywiście wygląda to tak, jest czytamy wyżej. Dni są coraz dłuższe i cieplejsze, wkrótce rozpoczną się

nasadówki, zakrapiane spotkania i pogaduchy, na przystankach również. Pamiętajcie, że często bywają uszkodzenia wiat i góry śmieci. Oby nie zalegały tam tygodniami... **ED**

Ścieżka do Kacic już wkrótce?



Ścieżka rowerowa przy ruchliwej krajówce, jak ta na zdjęciu prowadząca przez Jabłonnę, bardzo by się przydała i okolicznym mieszkańcom, i pasjonatom dłuższych wypadów rowerowych za miasto

GDDKiA celem realizacji robót. W dniu 7 marca tego roku, już po wysłaniu przez nas pytania w tej sprawie do Urzędu

Miejskiego, gmina wysłała zapytanie o podanie terminu realizacji tej inwestycji. Po uzyskaniu odpowiedzi ma ją

przekazać do Tygodnika. Mamy nadzieję, że inwestycja ruszy wraz z wiosną. **ED**



44 latek z narkotykami

Dzielnicowi pułtuskiej komendy zatrzymali 44-letniego mieszkańca Pułtusk. Znaleźli u niego narkotyki - marihuanę oraz amfetaminę. Właścicielowi zabronionych substancji grozi teraz odpowiedzialność karna

W miniony piątek, dzielnicowi z pułtuskiej komendy zauważyli mężczyznę, który stał pod blokiem w klatce schodowej i podejrzanie się zachowywał, co wzbudziło czujność funkcjonariuszy. Po chwili okazało się, co było tego powodem. Mieszkaniec Pułtusk posiadał przy sobie marihuanę oraz amfetaminę. Podczas przeszukania mieszkania 44-latek, policjanci znaleźli większą ilość narkotyków. Mężczyzna został zatrzymany do sprawy, a narkotyki zabezpieczone. Podejrzany usłyszał zarzut posiadania narkotyków, za co grozi mu do 3 lat pozbawienia wolności.

Autor: mł. asp. Anna Kowalczyk



Znaleźli nie tylko 17 - latka

Pułtuscy kryminalni otrzymali informację, gdzie może znajdować się nieletni mieszkaniec powiatu pułtuskiego, którego poszukiwania ogłoszono w zeszłym tygodniu. W tym samym miejscu zatrzymali 24-latkę, który posiadał przy sobie narkotyki. Teraz za swoje zachowanie odpowie przed sądem

Funkcjonariusze z wydziału kryminalnego, na terenie gminy Zatory, zgodnie z informacją jaką posiadali, zapukali do drzwi domu, w którym był poszukiwany 17-latek. W tym samym miejscu przebywał również kolega nieletniego, który na widok policjantów zaczął się podejrzanie zachowywać. Jego wygląd również wskazywał, że mężczyzna może być po narkotykach. Policjanci sprawdzili 24-latkę i okazało się, że posiada przy sobie substancję psychotropową w postaci mefedronu.

Mieszkaniec powiatu pułtuskiego został zatrzymany, a narkotyki zabezpieczono. Mężczyzna usłyszał dwa zarzuty posiadania narkotyków oraz udzielania substancji psychotropowej nieletniemu, które jest zagrożone karą do 8 lat pozbawienia wolności.

Autor: mł. asp. Anna Kowalczyk

K R O N I K A S T R A Ż A C K A

14 marca

Jeden zastęp z JRG (4 strażaków) ugasił pożar gołębnika w Pułtusku, przy ulicy Białowiejskiej.

15 marca

Jeden zastęp z JRG (4 ratowników) pomógł zespołowi ratownictwa medycznego w transporcie pacjenta do karetki w Pułtusku, przy alei Tysiąclecia.

Trzy zastępy: Jeden z JRG Pułtusk (4 strażaków), jeden z OSP Winnica (6 strażaków) oraz jeden z OSP Bulkowo (5 strażaków) ugasiły pożar sady w przewodzie kominowym budynku mieszkalnego w miejscowości Bulkowo, gm. Winnica.

16 marca

Jeden zastęp z JRG (4 ratowników) zadysponowano do pomocy zespołowi ratownictwa medycznego w otwarciu mieszkania w Pułtusku przy ulicy Jana Pawła II. W środku znajdowała się osoba wymagająca udzielenia pomocy medycznej. Działania ratowników polegały na zabezpieczeniu miejsca zdarzenia, otwarciu drzwi przez wyłamanie wkładki oraz pomoc w transporcie osoby poszkodowanej do karetki.

Dwa zastępy z JRG (8 ratowników) zadysponowano do zadymienia w budynku wielorodzinnym w Puł-

tusku, przy ul. Romualda Traugutta. Po przybyciu na miejsce i przeprowadzonym rozpoznaniu ustalono, że dym wydobywa się z nieszczelnego przewodu kominowego.

17 marca

Jeden zastęp z JRG (4 strażaków) ugasił pożar suchej trawy w miejscowości Gnojno, gm. Pułtusk.

Jeden zastęp z JRG (4 ratowników) usunął powalone drzewo z ul. Nadnarwiańskiej w Pułtusku.

18 marca

Trzy zastępy: dwa z JRG (8 ratowników) i jeden z OSP Zambski Kościelne (7 ratowników) usunęły skutki kolizji

drogowej skutera w miejscowości Toczniel, gm. Obryte.

19 marca

Jeden zastęp z OSP Winnica (6 ratowników) pomógł wyjechać z błota karetkę pogotowia w miejscowości Gnaty- Lewiski, gm. Winnica.

Dwa zastępy: jeden z JRG (4 strażaków) oraz jeden z OSP Świercze ugasiły pożar śmieci na polu w miejscowości Chmielewo, gm. Świercze.

Jeden zastęp z OSP Obryte (4 strażaków) ugasił pożar suchej trawy w miejscowości Gródek Nowy, gm. Obryte. **KP PSP**



BABSKI WIECZÓR w WIELKIEJ LIPIE

12 marca mieszkanki Płocochowa i zaprzyjaźnione z nimi panie wzięły udział w BABSKIM WIECZORZE w Wielkiej Lipie. I było to naprawdę babskie spotkanie; jedynym mężczyzną był Stanisław Rudnicki, odpowiedzialny za muzykę i śpiew tego niedzielnego wieczoru

Organizatorka BABSKIEGO WIECZORU? Pani sołtys SOŁECTWA Płocochowo Małgorzata Kozłowska. Płocochowo to atrakcyjna wieś podpułtуска, przyciągająca nowych mieszkańców, ludzi ceniących bliskość z Pułtuskim, łatwy i bez korków dojazd pracy, niewygórowane koszty działek i tzw. święty

spokój. Nie bez znaczenia jest szkoła mająca dobrą opinię, w niej przedszkole. – Mężczyźni? Nie, nie ma ich z nami, to BABSKI WIECZÓR, zostali w domu – mówi moja sąsiadka przy stole. – Często się spotykamy, wyjeżdżamy do teatrów w Warszawie, niedawno byliśmy w TEATRZE BUFFO, w CAPITOLU,

odbywamy wycieczki – jest naprawdę fajnie. – No i chcę nam się spotykać. A tańce? Zobaczymy, co będzie...

W rozmowie przy stole zastawionym wędliną, sałatkami, galaretami, daniami z rapsów i różnorodnymi ciastami panie wskazują na spirtsu movens, główną inspiratorkę działania, czyli na sołtys Kozłowską, kobietę aktywną, integrującą płocochowskie środowisko i działającą na jego rzecz.

Tuż po daniach na ciepło – flaczki i zupa-krem do wyboru oraz polędwiczki w sosie kurkowym z ziemniaczanymi kotlecikami i sałatką – proszę o rozmowę panią Małgorzatę, która sołtysuje już czwarty rok. Zaczynamy od... dowcipnego i udanego wierszyka, autorstwa pani sołtys pod tytułem BABSKI WIECZÓR.

- W naszym WIECZORZE bierze udział 28 pań, z nami jest jedynie jeden pan, Stanisław, zapewniający nam

oprawę muzyczną. Czas spotkania nieograniczony. Lubiemy się spotykać, integrować w ramach środowiska i mimo pandemii byliśmy już cztery razy w teatrze; każdy wyjazd do innego teatru w Warszawie. Udało się nam również zorganizować trzy wycieczki: do Kazimierza, do Torunia, dwudniową, do Lublina, dwa razy obchodziliśmy wspólnie andrzejkę w pułtuskiej tawernie KLIPER. Lubię coś robić dla kogoś i jest dla mnie wielką radością, kiedy słyszę pozytywne informacje o naszej działalności. Przyznam, że niełatwo jest znaleźć czas na tę działalność – mam przecież rodzinę, pracę zawodową, obowiązki, ale pozytywny odzew kobiet dopinguje mnie do pracy, to największa nagroda, jaka może być. A panie są wspaniałe, uprawiają różne zawody – to rolniczki, nauczycielki, pracujące w administracji...



Powitaj wiosnę z Naturhouse!

Zapraszamy na bezpłatne konsultacje z naszymi Dietetykami!

Podjmij kurację odchudzającą i **chudnij pod opieką specjalisty!** Zaufaj naszej metodzie:

- indywidualnie dobrana dieta
 - stała opieka dietetyka
 - naturalna suplementacja
- Naturhouse to nie tylko odchudzanie! To też:
- nauka prawidłowego odżywiania
 - kuracje antycellulitowe
 - oczyszczające
 - poprawiające odporność
 - dla dzieci od 6 roku życia i dla seniorów
 - i wiele innych!

Przyjdź do nas i przekonaj się sam, że **odchudzanie może być łatwe i przyjemne!**



Umów się na **BEZPŁATNĄ konsultację!**

CHCESZ SCHUDNĄĆ? ZAUFAJ SPECJALISTOM!

Umów wizytę u dietetyka i pożegnaj kilogramy!

ul. Świętojańska 16
Pułtusk
690 38 12 12

Impreza trwa w najlepsze, gra muzyka, do sali bankietowej dociera poczta kwiatowa – kwiatek dla wszystkich pań WIECZORU, przed którymi jeszcze gwóździł programu – występ sołtys Małgorzaty, która jako Maryla Rodowicz

i przy pomocy pana Stanisława zaśpiewa piosenkę z jej repertuaru. – Mam gitarę, blond perukę i odpowiedni strój. Zobaczymy, jak wyjdzie – podaje ta, która ma być samą Marylą Rodowicz.

GMD