Czy miasto odkupi teren składu węgla?

– STR. 3

100. urodziny „JANTARA”

– STR. 2

TYGODNIK LOKALNY

JABŁONNA
LEGIONOWO
NIEPORĘT
SEROCK
WIELISZEW

3,50 zł
W TYM 5% VAT

9 771426 650230 01

INDEKS 378461

NR 1 (1703) ISSN 1426–6504

3 STYCZNIA 2023

MAZOWIECKIE tygodnik

CO TYDZIEŃ OD 5 MAJA 1990 ROKU

MISTRZ - podwójnych standardów?

Na ostatniej sesji Rady Miasta Legionowo prezydent Roman Smogorzewski – jak to ma w zwyczaju – znów zaatakował opozycyjnych radnych.

CZYTAJ NA STRONIE 3

10 lat za zabójstwo sąsiada

– STR. 22

KRÓTKO I NA TEMAT
Fajerwerki dla uciechy
- STR. 2

LEGIONOWO
Chcą wynająć teren po wyższej cenie?
- STR. 2

WYWIAD
Partnerstwo z Zachodem - nie Wschodem?
- STR. 2

LEGIONOWO
Skandaliczna decyzja miasta ws. ul. Kwiatowej
- STR. 5

POWIAT
40 inwestycji dofinansowanych
- STR. 5

NIEPORĘT
Seniorka rozbiła głowę, wezwano śmigłowiec
- STR. 22

NIEPORĘT
38 mln zł na inwestycje
- STR. 23

JABŁONNA
57 mln zł na inwestycje
- STR. 23

LEGIONOWO
Dofinansowanie na budowę ronda
- STR. 23

SPORT
NA STRONIE 24

REKLAMA

Kolejny etap inwestycji w Wieliszewie

Villa Park Wieliszew 3

Biuro sprzedaży
692-705-913

PHU BUDOMUR
www.budomur.pl
MIESZKANIA I DOMY

CZUJESZ SIĘ SAMOTNY? BOLI CIĘ KRĘGOSŁUP? JESTEŚ PO POBYCIE W SZPITALU? POTRZEBUJESZ POMOCY?

SANITAS

DZIENNY DOM OPIEKI MEDYCZNEJ

zaprasza na zabiegi rehabilitacyjne oraz dzienne pobyty z pełnym wyżywieniem, opieką lekarską, pielęgniarską oraz psychologiczną.

Zainteresowanych zapraszamy do
NZOZ Sanitas
w Michałowie-Reginowie
ul. Akacjowa 2,
tel. 22 772 82 15

Istnieje możliwość transportu na terenie powiatu legionowskiego

Konkurencyjne ceny. Zapraszamy

eprasa.pl 2ed644b24e

KRÓTKO I NA TEMAT...

Fajerwerki dla uciechy

W okolicach Sylwestra jak zwykle można usłyszeć wybuchy i błyski fajerwerków. Jaki się okazuje, nic nie dały coraz częstsze apele i prośby o zarzucenie tej coraz bardziej kontrowersyjnej tradycji.

Domorośli piromani nic sobie nie robią z tego, że przez ich zabawę cierpią domowe zwierzęta, a wiele z nich uciekając w panice, na oślep przed wybuchami, wpada pod samochody, a inne nie mogą potem wrócić do swoich domów.

Nie pamiętają również, że za naszą wschodnią granicą trwa wojna i z jej powodu przybyło do naszego kraju wielu uchodźców, ludzi z traumą i borykających się ze stresem pourazowym. Dla niektórych z nich każdy wybuch, choćby fajerwerków, może przypominać wojnę i powodować ataki paniki. Okazuje się, że uchodźcy, którzy doświadczyli koszmarów wojny na terenie byłej Jugosławii w latach 90-tych XX wieku, nadal panicznie reagują na każdy wybuch, chociaż od lat mieszkają w Polsce albo w innych spokojnych państwach Europy.

Są i tacy, którzy już rozumieją, że wybuchy fajerwerków mogą być uciążliwe. Dlatego, aby je odpalić wychodzą z własnego domu i odpalają je pod cudzymi oknami. Jak widać niektórzy bez fajerwerków i wybuchów nie wyobrażają sobie życia. Niezależnie od wieku, a nawet stanowiska, czasami po prostu muszą sobie strzelić... **Paweł Szyling**

Całodobowy numer interwencyjny TiO

22 784 92 01

Byłeś świadkiem czegoś ważnego? Zadzwoń!
lub napisz na toiowo@toiowo.eu

LEGIONOWO. Miasto nie chce wyższego czynszu

Chcą wynająć teren po wyższej cenie?

Radni dali zgodę prezydentowi na bezprzetargowe wydzierżawienie terenu pod stację przeładunku odpadów na Łajskach. Teraz zgłosiła się firma, która chce zapłacić więcej

Podczas sesji 30 listopada br., legionowscy radni podjęli uchwałę o wyrażeniu zgody Prezydentowi Miasta Legionowo, na bezprzetargowe wydzierżawienie spółce MS-EKO dwóch działek na Łajskach, na tyłach miejskiej ciepłowni (PEC). Czas dzierżawy ma wynosić 10 lat, a wspomniane działki o łącznej powierzchni ok. 4,5 tys. m2 stanowią wąski pas gruntu ciągnący się od ul. Sikorskiego do Suwalnej w Legionowie.

Były wątpliwości

Na początku sesji radni opozycji złożyli wniosek o zdjęcie z porządku obrad punktu, dotyczącego wydzierżawienia terenu pod sortownię. Motywowali to tym, że najpierw należałoby zapytać o zdanie mieszkańców. Zdaniem radnych opozycji, zastosowanie trybu bezprzetargowego, mogło również budzić obawy o uczciwość przyszłego przetargu na odbiór odpadów z Legionowa. Twierdzili, że spółka MS-EKO posiadając stacje przeładunku odpadów na terenie miasta, może znaleźć się na uprzywilejowanej pozycji podczas zbliżającego się przetargu na odbiór odpadów z Legionowa. Były też głosy , że władze miasta preferują tę właśnie spółkę, zamiast zorganizować przetarg, dzięki któremu miasto mogłoby uzyskać wyższą cenę..

Chce zapłacić więcej

Obecnie do miejskiej spółki KZB, która zarządza gminnymi nieruchomościami zgłosiła się inna firma z branży zajmującej się odpadami. Jej przedstawiciel twierdzi, że jest gotów zaoferować wyższą cenę za teren na Łajskach. Z odpowiedzi udzielonej przez KZB wynika jednak, że terenu tego miasto nie może wynająć innej firmie niż MS-EKO.

WD

JUBILEUSZ KOMBATANTA AK

Obchody 100. rocznicy urodzin „Jantara"

Por. Edward Szczepański ps. „Jantar" 1 stycznia 2023 r. obchodził setną rocznicę urodzin. Ze wzruszeniem i łamiącym się głosem dziękował za pamięć, wizytę i dowody uznania oraz wdzięczności. Przy kawie i torcie miło było posłuchać wspomnień kombatanta Armii Krajowej

Podczas spotkania paczki i listy gratulacyjne przekazywał Stanisław Gołąbek, prezes Zespołu Ochrony Pamięci Armii Krajowej z Legionowa, natomiast szablę wręczył członek Stowarzyszenia Paczka dla Bohatera. W okazjonalnym liście prezydent Legionowa Roman Smogorzewski dziękuje kombatantowi za postawę podczas tragicznych lat okupacji hitlerowskiej – udział w konspiracji czy walkę podczas Powstania Warszawskiego w Legionowie. Starosta Powiatu Legionowskiego Sylwester Sokolnicki wspomina również i docenia odwagę „Jantara" w trakcie ubezpieczania powstańców kopiących rowy przeciwczołgowe na skrzyżowaniu ulic Zegrzyńskiej i Strużańskiej w Legionowie.

Uroczystość jubileuszowa odbyła się 31 grudnia 2022 r. w Warszawie, gdzie por. Edward Szczepański mieszka od wielu lat. Tu się również urodził. Gdy miał 7 lat jego rodzina przeprowadziła się do Legionowa. Mama Kazimiera pięknie haftowała dla różnych osobistości, a tata Bolesław prowadził w Legionowie pracownię obuwia. Młody Edward skończył Powszechną Szkołę nr 2 w Legionowie, a podczas niemieckiej okupacji - szkołę fotograficzną w Warszawie. Odbył także konspiracyjne kursy „Przysposobienie do walki w mieście", w ramach podoficerskiej szkoły zorganizowanej przez Związek Walki Zbrojnej – Armię Krajową. W lipcu 1944 r., w ramach VII Obwodu „Obroża" AK , 1 Rejonu „Brzozów" (Legionowo) służył w plutonie 705. Jego dowódcą był Ludwik Schmidt „Rabczyk".

Pierwszą żoną Edwarda Szczepańskiego była Irena Rucińska z Legionowa. Poślubił ją w 1944 r. By pracować jako fotograf, przeprowadził się z żoną do Wrocławia. Przez 2 lata w Zgorzelcu prowadzili własny zakład foto (1947-49). Następnie wrócili do Legionowa. Po dłuższych poszukiwaniach pan Edward rozpoczął pracę w warszawskiej spółdzielni fotograficznej „POLIFOTO".

- Niegasnącej pogody ducha, zdrowia i licznych odwiedzin – życzą panu Edwardowi wszyscy znajomi. **O.Gajda**

ROZMOWA Z RADNYM DARIUSZEM PETRYKĄ

Partnerstwo z Zachodem - nie Wschodem?

Radny Dariusz Petryka złożył wniosek, o nawiązanie współpracy przez Miasto Legionowo z miastem partnerskim z kraju Europy Zachodniej. Co na to prezydent Smogorzewski, który dotąd preferował kierunek - na wschód?

W związku z tym, że Legionowo, jak dotąd, współpracuje tylko w miastami z bloku wschodniego, radny Dariusz Petryka postanowił coś zmienić w tej materii. Podczas ostatniej Komisji Zdrowia, Bezpieczeństwa i Spraw Społecznych Rady Miasta zaproponował, aby nawiązać współpracę z miastem z zachodu. Jego wniosek został przegłosowany pozytywnie przez komisję. Postanowiliśmy zapytać radnego o tę inicjatywę.

Toiowo: Skąd taki pomysł?

Dariusz Petryka: Obecnie Gmina Legionowo posiada wiele tzw. miast partnerskich: Kowel (Ukraina), Juijang (Chiny), Sevlievo (Bułgaria), Carnikava (Łotwa), Borjomi (Gruzja) oraz Wyżnica (Ukraina). Należy zauważyć, że miastami partnerskimi Legionowa są wyłącznie miasta z tzw. bloku wschodniego. Musimy zacieśniać więzi za zachodem, uczyć się od nich nowoczesnych rozwiązań. Oczywiście potrzebna jest współpraca z miastami z krajów wschodnich, ale przez okres rządów obecnego prezydenta miasta gdzieś zostały zachwiane - i to poważnie - proporcje.

TiO: Jakie kraje powinniśmy wziąć pod uwagę?

D.P.: Kraje zdecydowanie bardziej rozwinięte gospodarczo od Polski, abyśmy jako miasto mogli się nauczyć nowoczesnych zasad zarządzania miastem. W mojej ocenie należy rozważyć nawiązanie współpracy z miastami z krajów bardzo wysoko rozwiniętych

Radny Dariusz Petryka

np. w rozumieniu Human Development Report, publikowanego przez Program Narodów Zjednoczonych ds. Rozwoju, ze szczególnym naciskiem na kraje Europy Zachodniej oraz Skandynawii.

TiO: Czy to jest jakaś obecnie kluczowa sprawa dla miasta ?

D.P.: Oczywiście, że nie, ale jako radny widzę także w tym zakresie działania miasta wiele do poprawy.

TiO: A ma Pan jakieś wymarzone miasto partnerskie?

D.P.: Nie mam konkretnego miasta. Ani państwa. Marzyłbym o partnerze, od którego nauczylibyśmy się jak budować tzw. smart city. Efektywne zarządzanie i organizacja miasta w oparciu o wykorzystanie nowoczesnych technologii to powinien być kierunek, który powinniśmy obrać.

TiO: Na jakim etapie jest wniosek ?

D.P.: Komisja Rady Miasta oczekuje na ustosunkowanie się prezydenta miasta do pomysłu. W proces doboru zagranicznego partnera należy zaangażować mieszkańców Legionowa. **WD**

MAZOWIECKIE TOiOWO LAUREAT NAGRODY PRO PUBLICO BONO
IZBA WYDAWCÓW PRASY
Stowarzyszenie Gazet Lokalnych

Redakcja: Maciej Lerman - Redaktor Naczelny, Jerzy Buze, Kuba Kamiński, Maja Zakaszewska.
Współpraca: Michał Derejski, Wojciech Dobrowolski, Olga Gajda, Sławomir Jakubczak, Antoni Kawczyński, Karol Krawczyk, Piotr Kucza, Zuzanna Maciakiewicz, Jacek Szczepański, Ewa Szulc, Paweł Szyling, Konrad Toporowicz, Jadwiga Wołynik.
Adres: 05-120 Legionowo, ul. Rynek 2; tel.: **22 784 92 00**, **22 784 92 01**; e-mail: **toiowo@tio.com.pl**.

Biuro ogłoszeń: 05–120 Legionowo, ul. Rynek 2; tel.: 22 784 22 22, 22 774 13 31; fax: 22 784 99 70; e-mail: reklama@tio.com.pl.
Ogłoszenia i reklamy nie stanowią materiału pochodzącego od wydawcy.

Prenumerata realizowana przez RUCH S.A.: zamówienia na prenumeratę w wersji papierowej i na e-wydania można składać na stronie www.prenumerata.ruch.com.pl. Pytania prosimy kierować na adres e-mail: prenumerata@ruch.com.pl lub kontaktując się z infolinią pod numerem 22 693 70 00, w dni robocze w godzinach 7:00 – 17:00, koszt połączenia wg taryfy operatora.
Druk: Polska Press Łódź.
Wydawca: Agencja TiO Paweł Kozera, e-mail: agencja@tio.com.pl. Nakład poniżej 15.000 egz.

eprasa.pl 2ed644b24e

TELEFON INTERWENCYJNY: 22 784 92 01, toiowo@toiowo.eu

LEGIONOWO. Wycofał się deweloper - kolej na miasto

Czy miasto odkupi teren składu węgla?

Teren przy ul. Kościuszki, na którym miało powstać osiedle mieszkaniowe, Gminna Spółdzielnia Samopomoc Chłopska w Jabłonnie chce odsprzedać miastu za 8 mln złotych

Teren pomiędzy torami kolejowymi a ul. Kościuszki, na którym znajduje się skład węgla znajduje się w użytkowaniu wieczystym Gminnej Spółdzielni Samopomoc Chłopska w Jabłonnie. Już 2-krotnie rada miasta wydawała zgodę, na jego zabudowę, w ramach tzw. specustawy deweloperskiej, która pozwala ominąć zapisy miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego.

Władze chciały nowe osiedle

Towarzyszyły temu protesty mieszkańców najbliższej okolicy. Wskazywali oni, że nowe osiedle i kilkuset nowych mieszkańców oraz podobna ilość samochodów doprowadza do paraliżu komunikacyjnego w tej części miasta. Niezadowolenie powodował fakt, że prezydent w 2017 r. obiecywał powstanie w tym miejscu, bardzo potrzebnej, przeprawy przez tory kolejowe. A w przypadku budowy osiedla nie byłoby już na nią miejsca. Projekt ten również dostał negatywną opinię Miejskiej Komisji Urbanistyczno-Architektonicznej. Mimo to, pozytywną decyzję na budowę osiedla składającego się z 7 bloków wydano najpierw Gminnej Spółdzielni Samopomoc Chłopska, a potem deweloperowi - firmie Aria WRC Development.

Za blisko torów

Deweloper nie kupił tego terenu, ponieważ nie uzyskał zgody od kolei na odstępstwa od przepisów, które umożliwiałyby budowę budynków bliżej linii kolejowej. A bez tego, inwestycja byłaby mało opłacalna, bo powstałoby dużo mniej mieszkań. Ostatecznie wycofał się on z tego projektu. Dlatego przedstawiciele spółdzielni zwrócili się do miasta Legionowo o wykup terenu za 8 mln. zł. Z mglistych dywagacji podczas sesji można wywnioskować, że władze miasta nie uważają tego terenu za atrakcyjny. Dlatego, jak mówił prezydent, być może warto podzielić go na mniejsze działki. Teren bliżej torów przejęłoby miasto, a działki bliżej ul. Kościuszki mogłyby zostać przeznaczone pod zabudowę.

WD

LEGIONOWO. Ciekawostki z sesji Rady Miasta

MISTRZ - podwójnych standardów?

Na ostatniej sesji Rady Miasta Legionowo prezydent Roman Smogorzewski – jak to ma w zwyczaju – znów zaatakował opozycyjnych radnych. Jednemu zarzucił spóźnienie, a drugiemu - przechodzenie przez jezdnię obok zebry

Roman Smogorzewski, według wielu obserwatorów, podczas sesji czy obrad komisji, sprawia wrażenie znudzonego i jakby oderwanego od rzeczywistości albo skupionego całkowicie na własnym telefonie. Czasami jednak się ożywia, a pretekstem do tego jest sama obecność radnych opozycji, których bez powodu atakuje i obraża.

Jak kocioł garnkowi

Tym razem prezydent radnemu Arturowi Pawłowskiemu wypomniał, że ten nie brał udziału w całości odbywającej się dzień wcześniej Komisji Finansów i Budżetu, ale zainkasuje dietę w całości. Radny był obecny na 1/3 posiedzenia Komisji, a spóźnił się ze względu na inne obowiązki. Niezorientowany widz mógłby uznać, że należałoby przyznać rację Prezydentowi, jednak zwykły widz, który nie bardzo interesuje się życiem samorządu, może nie wiedzieć, że zachowanie prezydenta spokojnie można nazwać stosowaniem podwójnych standardów. Całkiem niedawno, był np. przypadek, że radna z ugrupowania prezydenta Smogorzewskiego pojawiła się na posiedzeniu komisji tylko na ostatnich kilka sekund. A przewodnicząca przeciągała zakończenie obrad, aby radna ta mogła tylko zaznaczyć swoją obecność. Warto też wspomnieć, że to właśnie prezydent nie poparł projektu opozycji, aby radnym za spóźnienia i nieobecności obniżać diety. Trzeba też dodać, że prezydent sam opuścił posiedzenie tej komisji, mijając się z radnym, którego później zaatakował.

Nie widzi belki we własnym oku?

Z kolei podczas dyskusji nad budżetem, prezydent postanowił oskarżyć innego opozycyjnego radnego, że widział z okna, jak ten przeszedł przez ul. Piłsudskiego przy ratuszu w miejscu niedozwolonym. Ten akurat zarzut wywołał dużą wesołość obserwatorów, bo akurat właśnie prezydent Smogorzewski uchodzi za tego, który niewiele przejmuje się przestrzeganiem przepisów. Sami wielokrotnie publikowaliśmy zdjęcia nadesłane przez czytelników, na których prezydent miasta parkuje autem służbowym naruszając przepisy. Ostatnio na redakcyjną skrzynkę wpłynęły nawet nagrania, na których Smogorzewski przejeżdża na czerwonym świetle, na innym wyprzedza na podwójnej ciągłej, a na jeszcze innym skręca w miejscu niedozwolonym.

Komentarz radnego

Według niektórych czytelników, naruszenia te powinny prowadzić nawet do zatrzymania prawa jazdy prezydentowi, a tym samym (zgodnie z nowymi przepisami) do odebrania samochodu służbowego. Dlatego oprosiliśmy o komentarz w tej sprawie radnego Dariusza Petrykę - *Prezydent jest specjalistą od awantur w stylu bazarowym, podbudowanych do tego polityką podwójnych standardów i zasadą „jak nie mamy argumentów, to chociaż obraźmy adwersarza". Mam wrażenie, że to celowe działania ukierunkowane na ucieczkę od merytorycznej dyskusji* – skomentował sprawę radny.

Paweł Szyling

NA SYGNALE

SEROCK

POŻAR DOMU W KANI POLSKIEJ

W niedzielę (1 stycznia) kilka minut po północy doszło do pożaru sadzy w jednym z domów jednorodzinnych przy ul. Uroczej w Kani Polskiej (gm. Serock)

Z rrelacji strażaków wynika, że ogień pojawił się w przewodzie kominowym, zaś pożarowi towarzyszyło silne zadymienie. Po przybyciu na miejsce działania strażaków polegały na ugaszeniu płomieni oraz sprawdzeniu budynku. Nikomu nic się nie stało.

STANISŁAWÓW PIERWSZY

OGNISKO WYMKNĘŁO SIĘ SPOD KONTROLI

W niedzielę (1 stycznia) ok. godz. 12.00 w Stanisławowie Pierwszym (gm. Nieporęt) doszło do pożaru tuj na terenie jednej z działek przy ul. Słonecznej

Z relacji Straży Pożarnej wynikało, że do pożaru doszło w wyniku rozpalenia ogniska jakie na swojej posesji rozpalił właściciel. W pewnym momencie ogień wymknął się spod kontroli. I przeniósł się na zasadzone na działce tuje. W wyniku pożaru drzewa uległy nadpaleniu. Na szczęście dzięki szybkiej reakcji właściciela, który przystąpił do gaszenia pożaru, ogień nie przeniósł się na pobliskie budynki. Nikomu nic się nie stało.

LEGIONOWO

SENIORKA ZATRUŁA SIĘ TLENKIEM WĘGLA

W czwartek (29 grudnia) około godz. 14.00 w Legionowie przy ul. Konarskiego około 70-letnia kobieta zatruła się czadem

Z relacji obecnych na miejscu strażaków wynika, że kilka minut po godz. 14.00 odebrali zgłoszenie, z którego wynikało, że w jednym z domów przy ul. Konarskiego pomocy może potrzebować starsza kobieta. Po przybyciu na miejsce okazało się, że w budynku znajdowała się około 70-letnia kobieta z objawami zatrucia czadem. Działania strażaków polegały na sprawdzeniu pomieszczeń czujnikami oraz wyłączeniem piecyka i przewietrzenia mieszkania. Poszkodowana kobieta trafiła do szpitala.

LEGIONOWO

MUSIELI ZDJĄĆ FURTKĘ, BY DOSTAĆ SIĘ NA POSESJĘ

W środę (28 grudnia) ok. godz. 15.00 przy ul. Złotej doszło do interwencji w sprawie kobiety, z którą od początku świąt nie było kontaktu

Jak podawali strażacy, około godz. 15.00 otrzymali zgłoszenie od pracowników Ośrodka Pomocy Społecznej w sprawie kobiety, która mogła wymagać pilnej pomocy medycznej. Po przybyciu na miejsce strażacy w asyście policji zdecydowali o siłowym wejściu na teren wspomnianej posesji. W tym celu strażacy byli zmuszeni zdemontować furkę. Po wejściu na posesję okazało się, że drzwi wejściowe do budynku były otwarte. W środku znajdowała się kobieta, z która nie było kontaktu. Nie wymagała pomocy medycznej.

WIELISZEW

WĄŻ W BLOKU PRZY KSIĄŻECEJ

We wtorek (27 grudnia) ok. godz. 20.00 strażacy otrzymali nietypowe zgłoszenie dotyczące węża, jaki pojawił się w jednym z mieszkań w bloku przy ul. Książęcej

Służby ratunkowe zawiadomili zaniepokojeni obecnością gada domownicy. Działania strażaków polegały na odłowieniu węża oraz przekazaniu go policji. Teraz policjanci sprawdzą czy wąż nie uciekł komuś z hodowli czy dostał się do budynku z pobliskiego lasu.

LEGIONOWO

FAŁSZYWY ALARM W WIGILIĘ

W sobotę (24 grudnia) kilka minut po godz. 20.00 do strażaków w Legionowie wpłynęła wiadomość o zawaleniu się budynku mieszkalnego przy ul. Kujawskiej w Legionowie. Zgodnie z zawiadomieniem na miejscu miało znajdować się kilka osób

Po otrzymaniu zgłoszenia na miejsce przybyły trzy zastępy strażaków, policja oraz pogotowie. Na szczęście okazało się, że całe zgłoszenie to tylko głupi żart. Niestety kolejny dotyczący tej samej okolicy.

Przypomnijmy, w październiku ub. roku służby otrzymały informację o dwóch strzelaninach na terenie miasta. Na miejsce zadysponowano śmigłowiec, Ze zgłoszenia wynikało, że w wyniku strzelaniny poszkodowanych zostało kilka osób. W akcję ratunkową zaangażowanych były znaczne siły. Na szczęście podobnie jak ostatnio, alarm okazał się fałszywy.

red.

eprasa.pl 2ed644b24e

MAZOWIECKA KRONIKA KRYMINALNA

LEGIONOWO. 3400 szt. nielegalnych papierosów

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

Policjanci z wydziału dw. z przestępczością gospodarczą i korupcją pozyskali informacje na temat mężczyzny, który na terenie legionowskiego targowiska może posiadać i dystrybuować nielegalne papierosy. Funkcjonariusze dokładnie przygotowali działania i podjęli obserwację. W efekcie przeprowadzonych czynności zatrzymali 31-latka, przy którym ujawnili 2800 sztuk papierosów. Kolejne 600 sztuk funkcjonariusze zabezpieczyli w pojeździe należącym do mężczyzny. Zabezpieczona kontrabanda trafiła do policyjnego depozytu. Mieszkańcowi powiatu legionowskiego poza przepadkiem dowodów rzeczowych, za ten czyn grozi wysoka grzywna albo kara pozbawienia wolności do lat 3.

NOWY DWÓR MAZ. Pijani kierowcy zatrzymani w Nowy Rok

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

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

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

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

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

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

Kolejny nieodpowiedzialny kierowca został zatrzymany na ul. Józefa Piłsudskiego w Nasielsku, kilka minut przed godz. 14:00. 61- latek kierował motorowerem. Jadący przysłowiowym „wężykiem" 61- latek został zbadany przez funkcjonariuszy alkomatem. Jak się okazało, mieszkaniec nasielskiej gminy w organizmie miał 1,5 promila alkoholu. Odpowie teraz za kierowanie pojazdem mechanicznym, znajdując się w stanie nietrzeźwości.

NOWY DWÓR MAZ. 182 dni odsiadki

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

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

SEROCK. 5 miesięcy aresztu za niepłacenie alimentów

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

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

PUŁTUSK. Poszukiwany do odbycia kary zatrzymany

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

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

LEGIONOWO. Jechał bez uprawnień i ubezpieczenia

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

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

LEGIONOWO. 5 lat za znęcanie się nad partnerką i dziećmi

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

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

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

KPP: Legionowo /Nowy Dwór Maz. / Pułtusk

eprasa.pl 2ed644b24e

TELEFON INTERWENCYJNY: 22 784 92 01, toiowo@toiowo.eu

LEGIONOWO. Miasto odwołało się od decyzji nadzoru budowlanego

Skandaliczna decyzja miasta ws. ul. Kwiatowej

Władze Miasta Legionowo nie chcą wyremontować ul. Kwiatowej, pomimo wyroku sądu oraz decyzji Powiatowego Inspektor Nadzoru Budowlanego (PINB) w Legionowie. Urzędnicy odwołali się od tej decyzji PINB

W listopadzie 2022 r. pisaliśmy o decyzji Powiatowego Inspektora Nadzoru Budowlanego nakazującej prezydentowi miasta Legionowo przeprowadzenie remontu ul. Kwiatowej. PINB nakazał wykonanie remontu od ul. Zakopiańskiej do granicy miasta z gminą Jabłonna do 30 kwietnia 2023 r. Powodem, który wskazał jest bardzo zły stan nawierzchni, który może zagrażać życiu lub zdrowiu ludzi, a także bezpieczeństwu mienia.

Inspektor zmuszony do działania

Mieszkańcy ul. Kwiatowej od lat domagali się remontu zniszczonej ulicy. Jednak dopiero interwencja mieszkającego w tym rejonie prawnika poskutkowała. Najpierw próbował on zachęcić do działania władze miasta, potem nadzór budowlany, a wreszcie skierował sprawę do sądu. W efekcie Wojewódzki Sąd Administracyjny (WSA) w kwietniu 2022 r. wydał wyrok, w którym nakazał podjęcie działań inspektorowi nadzoru budowlanego. Ten, nie mając innego wyjścia, w październiku 2022 r. nakazał władzom miasta wykonanie remontu ulicy Kwiatowej.

Nie zamierzają remontować?

Jak się okazało, ratusz nie daje jednak za wygraną. Władze odwołały się od decyzji PINB do wojewódzkiego nadzoru budowlanego (WINB) i dlatego nie jest ona jeszcze prawomocna. Z kolei podczas sesji rady miasta okazało się, że władze nie zabezpieczyły w budżecie miasta środków na remont tej ulicy. Nie ma ich również w długoterminowych planach.

Paulina Nowicka

JABŁONNA. Przetarg zakończy się 1 lutego 2023 r.

Ogłoszono drugi przetarg na wykonanie dokumentacji projektowej zachodniej obwodnicy Jabłonny

Mazowiecki Zarząd Dróg Wojewódzkich (MZDW) ogłosił drugi przetarg na wykonanie dokumentacji projektowej nowego odcinka drogi wojewódzkiej nr 630 (obwodnica Jabłonny). Pierwszy przetarg unieważniono z powodu zbyt wysokich ofert na przełomie września i października

Nowy przetarg ma zakończyć się 1 lutego 2023 r. Plan budowy nowego fragmentu obwodnicy Jabłonny przewiduje przedłużenie Alei Kardynała Stefana Wyszyńskiego - obecnej obwodnicy Jabłonny za skrzyżowanie z ul. Zegrzyńską. Nowa trasa ma krzyżować się z ul. Chotomowską przy cmentarzu i następnie biec wzdłuż granic cmentarza. W ciąg ul. Modlińskiej ma ponownie wpadać na granicy Lasów Chotomowskich.

Paulina Nowicka

WIELISZEW. Inwestycja w lepsze drogi

12 projektów dróg za 66 tys. zł - gdzie będzie się lepiej jeździć?

W pierwszym kwartale 2023 r. poznamy projekty przebudowy 12 gminnych dróg, które przygotować ma Instytut Badawczy Dróg i Mostów z Warszawy za przeszło 66 tys. zł. Chodzi o drogi w Wieliszewie, Łajskach, Michałowie-Reginowie, Skrzeszewie, Olszewnicy Starej, Krubinie i w Poddębiu

Zgodnie z umową, Instytut Badawczy Dróg i Mostów z Warszawy, projekty przebudowy około 5,8 km dróg gminnych przygotuje w ciągu 3 pierwszych miesięcy roku, czyli w pierwszym kwartale 2023 r. Modernizacja niektórych dróg bitumicznych na terenie gminy Wieliszew ma polegać na ułożeniu na nich nakładek z betonu asfaltowego. Najwięcej dróg zostanie wyremontowanych w Krubinie, bowiem aż 4, a będą to ulice Polna, Szafirowa, Bursztynowa i Czerwienna. Remonty dróg nie ominą wsi Michałów-Reginów, Skrzeszew, Łajski, Wieliszew, Olszewnica Stara i Poddębie. W Michałowie-Reginowie nakładki z betonu asfaltowego pojawią się na ulicach Głównej i Długiej, w Skrzeszewie na ulicach Leśnej i Brygady Pościgowej, w Łajskach na ulicy Topolowej, w Wieliszewie na ulicy Popiełuszki, w Olszewnicy Starej na ulicy Leśny Jar, a w Poddębiu na ulicy Braci Mniejszych.

Paulina Nowicka

POWIAT. 11,5 mln zł dotacji!

Mazowsze finansuje 40 inwestycji na terenie powiatu legionowskiego!

Samorząd Województwa Mazowieckiego w 2022 r. przekazał ponad 11,5 mln zł dofinansowania na 40 inwestycji, które będą lub zostały już zrealizowane. Co jeszcze pojawi się dzięki tym funduszom?

Samorząd Województwa Mazowieckiego od wielu lat wspiera lokalne inwestycje przeznaczając na nie setki milionów złotych dofinansowania. Zakres przedsięwzięć jest bardzo szeroki od zadań drogowych, poprzez renowację zabytków na rozbudowie infrastruktury sportowej kończąc. W 2022 r. jedną z najdroższych inwestycji, był remont drogi wojewódzkiej nr 631 na terenie gminy Nieporęt. Samorząd województwa mazowieckiego przeznaczył na dofinansowanie powyższej inwestycji kwotę: 3 mln 518 tys. zł.

Wsparli 37 innych inwestycji

- Kontrole spalania przy użyciu specjalistycznego bezzałogowego statku (drona) badającego skład dymu z kominów na terenie Gminy Jabłonna – dofinansowanie: 14,8 tys. zł
- Opracowanie Planu Gospodarki Niskoemisyjnej dla Gminy Jabłonna – dofinansowanie: 9,2 tys. zł
- Stacja ładowania pojazdów elektrycznych przy ponadlokalnym węźle komunikacyjnym w Legionowie – dofinansowanie: 199,2 tys. zł
- Dwustronne mechaniczne oczyszczanie przykrawężnikowe z wykorzystaniem zraszania wodą w Gminie Miejskiej Legionowo – dofinansowanie: 74,7 tys. zł
- Budowa ogólnodostępnej stacji ładowania pojazdów elektrycznych na terenie Kompleksu Rekreacyjno- Wypoczynkowego Nieporęt – Pilawa w Nieporęcie, gm. Nieporęt – dofinansowanie: 36,9 tys. zł
- Organizacja 3 pikników ekologicznych w 2022 r. na terenie Miasta i Gminy Serock – dofinansowanie: 20 tys. zł
- Twój piec – nasze powietrze 2 (gmina Wieliszew) – dofinansowanie: 69,6 tys. zł
- Szkolenie pracowników gminy z zakresu poboru próbek popiołu z palenisk domowych (gmina Wieliszew) – dofinansowanie: 1,8 tys. zł
- Modernizacja oświetlenia ulicznego na terenie Gminy Jabłonna – dofinansowanie: 88,6 tys. zł
- Nasadzenia zieleni przy ul. Słonecznej w Legionowie – dofinansowanie: 69,1 tys. zł
- Modernizacja oświetlenia ulicznego na terenie gminy Nieporęt – dofinansowanie: 77,5 tys. zł
- Zagospodarowanie terenu „Parku Świętojańskiego" w Wieliszewie – dofinansowanie: 40 tys. zł
- Niech nas usłyszą w Rumiankowym Ogrodzie (Koło Gospodyń Wiejskich „W Rumiankowym Ogrodzie" w Nieporęcie) – dofinansowanie: 5 tys. zł
- Przebudowa ul. Olszankowej na odc. od ul. gen. W. Sikorskiego do ul. Jana Pawła I (Legionowo) – dofinansowanie: 1 mln 800 tys. zł
- Projekt i przebudowa oraz remont budynku Willa „Kozłówka" wraz z zagospodarowaniem terenu (Legionowo) – dofinansowanie: 1 mln 329 tys. zł
- Budowa kanalizacji sanitarnej dla obszaru ulic Polnej, Miłej, Pogodnej, Daliowej, Złotej, Deszczowej i Wiosennej w Wieliszewie – odprowadzanie ścieków – dofinansowanie: 1 mln 431 tys. zł
- Analiza potrzeb i projekt przebudowy kanalizacji sanitarnej na obszarze otoczenia Urzędu Gminy Wieliszew (ul. Modlińska, Al. Solidarności) – odprowadzenie ścieków – dofinansowanie: 1 mln 200 tys. zł
- Wsparcie Inicjatyw Miejskiej Rady Seniorów w Legionowie – dofinasowanie: 19,2 tys. zł
- Rewitalizacja gminnego placu zabaw w Janówku Drugim (gmina Jabłonna) – dofinansowanie: 10 tys. zł
- Zagospodarowanie działki gminnej w sołectwie Dąbrowa Chotomowska (gmina Jabłonna) – dofinansowanie: 10 tys. zł
- Zakup defibrylatora na potrzeby mieszkańców wsi Michałów-Grabina (gmina Nieporęt) – dofinansowanie: 4 tys. zł
- Zagospodarowanie terenu publicznego w m. Izbica (gmina Serock) – dofinansowanie: 10 tys. zł
- Dostawa i montaż kontenera w msc. Dębe (gmina Serock) – dofinansowanie: 10 tys. zł
- Zagospodarowanie terenu rekreacyjnego w sołectwie Łacha (gmina Serock) – dofinansowanie: 10 tys. zł
- Rewitalizacja osiedlowego boiska sportowego na Osiedlu Kozłówka (Legionowo) – dofinansowanie: 136,2 tys. zł

Budowa przystani żeglarskiej na terenie Kompleksu Rekreacyjno-Wypoczynkowego Nieporęt-Pilawa w Nieporęcie (gmina Nieporęt) – dofinansowanie: 300 tys. zł

- Wykonanie pomostów, slipu oraz umocnienia brzegu Jeziora Zegrzyńskiego (gmina Serock) – dofinansowanie: 300 tys. zł
- Budowa skateparku w Wieliszewie – dofinansowanie: 300 tys. zł
- Modernizacja strażnicy OSP Chotomów (gmina Jabłonna) – dofinansowanie: 7 tys. zł
- Sprzęt specjalistyczny, środki ochrony osobistej strażaka dla OSP Jabłonna (gmina Jabłonna) – dofinansowanie: 19,7 tys. zł
- Modernizacja strażnicy OSP Kałuszyn (gmina Wieliszew) – 15 tys. zł
- Nowy lekki samochód ratowniczo-gaśniczy dla OSP Legionowo (Legionowo) – dofinansowanie: 80 tys. zł
- Modernizacja strażnicy OSP Stanisławowo (gmina Serock) – dofinansowanie: 30 tys. zł
- Nowy średni samochód ratowniczo-gaśniczy ze sprzętem ratowniczo-gaśniczym zamontowanym na stałe dla OSP Gąsiorowo (gmina Serock) – dofinansowanie: 180 tys. zł
- Sprzęt specjalistyczny, środki ochrony osobistej strażaka dla OSP Wieliszew (gmina Wieliszew) – dofinansowanie: 20 tys. zł
- Prace konserwatorskie i roboty budowlane w partii poddasza i na dachu pałacu Radziwiłłów w Jadwisinie (gmina Serock) – dofinansowanie: 70 tys, zł
- Malowanie wnętrza kościoła parafialnego pw. Św. Antoniego w Zegrzu z siedzibą w Woli Kiełpińskiej (gmina Serock) – dofinansowanie: 50 tys. zł.

Paulina Nowicka

LEGIONOWO. Nowoczesne oszczędzanie energii elektrycznej

Systemu inteligentnego oświetlenia drogowego w mieście?

Urząd Miasta Legionowo chce zamontować na miejskich drogach system inteligentnego oświetlenia. Plan zakłada wymianę starych sodowych lamp na energooszczędne ledowe, ale to nie wszystko, bowiem szafy oświetleniowe mają zostać wymienione na takie, które zdalnie będą dostosowywać natężenie oświetlenia do aktualnych potrzeb. Kiedy możemy spodziewać się takiego skoku technologicznego w mieście?

Władze miasta Legionowo chcąc zainwestować w nowoczesne sposoby oszczędzania energii elektrycznej, postanowiły zamontować w całym mieście system inteligentnego oświetlenia drogowego. Zakres rozpoczętego niedawno przetargu obejmuje wymianę nieefektywnych energetycznie opraw oświetleniowych na oprawy w technologii LED, wymianę szaf oświetleniowych na szafy z możliwością zdalnego monitoringu pracy systemu oświetlenia. Nowy system będzie również sam dobierał odpowiednie oświetlenie do panujących warunków atmosferycznych. Ponadto zaplanowano wymianę przewodów zasilających oprawy z ich zabezpieczeniami. Firmy zainteresowane realizacją powyższego przedsięwzięcia mogą składać swoje oferty w ratuszu w terminie do 16 stycznia 2023 r. Jeśli w tym czasie, przetarg zostanie rozstrzygnięty, to modernizacji oświetlenia będziemy mogli spodziewać się w ciągu 8 kolejnych miesięcy. Co ważne, na początku 2023 r. dowiemy się dopiero, ile to przedsięwzięcie może kosztować i czy Urząd Miasta na nie będzie stać.

Paulina Nowicka

eprasa.pl 2ed644b24e

Warto pomagać ptakom zimą, trzeba to tylko robić rozsądnie

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

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

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

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

„W Polsce nie ma takiej konieczności. Przyjmuje się, że okres, w którym ptaki potrzebują naszej pomocy, zaczyna się późną jesienią, a kończy wiosną. Ważna jest jednak regularność. Jeżeli już zaczniemy dokarmiać ptaki, powinniśmy robić to przez cały sezon. Nie może być tak, że ptaki przylatują w dobrze znane sobie miejsce i nie znajdują tam pokarmu" – wyjaśnił biolog.

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

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

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

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

„Trzeba pamiętać, że w miejsca, w których regularnie dostarczany jest pokarm przybywają nie tylko ptaki, ale również drapieżniki. Będą to zarówno drapieżniki bezpośrednio związane z człowiekiem, na przykład koty domowe, jak i ptaki drapieżne, np. krogulce czy nawet pustułki. Jednak zagrożenie ze strony ptaków drapieżnych należy traktować, jako coś, co naturalnie występuje w przyrodzie, natomiast instalując karmnik należy zwrócić uwagę, żeby nie był on dostępny dla kotów" – tłumaczył.

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

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

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

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

PAP - Nauka w Polsce, Bartłomiej Pawlak

Naukowcy z UWM zachęcają rolników do uprawy wierzby purpurowej

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

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

Jak zaznacza dr inż. Paweł Sulima z Katedry Genetyki, Hodowli Roślin i Inżynierii Biosurowców na Wydziale Rolnictwa i Leśnictwa UWM, cytowany na stronach internetowych uczelni, „aspiryna działa niemal tak samo jak ekstrakty z wierzby, ale są pewne zasadnicze różnice w metabolizowaniu kwasu acetylosalicylowego oraz glikozydów salicylowych".

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

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

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

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

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

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

„Kora tych odmian zawiera od ponad 8 do niemal 11 proc. glikozydów salicylowych. Wszystkie charakteryzują się bardzo dobrą zdrowotnością. Dodatkowo dwie z nich – Aspi oraz Aspira – to odmiany o dużym potencjale plonotwórczym, co zapewnia możliwość pozyskania znacznych ilości surowca z plantacji" - zaznaczono w tekście na stronach internetowych uczelni.

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

„Mamy dość ograniczone warunki oraz możliwości, aby zajmować się uprawą przemysłową wierzby. Zależy nam na tym, aby naszymi odmianami zainteresować zarówno firmy farmaceutyczne, producentów suplementów diety oraz dodatków paszowych, jak i rolników" - zaznacza dr inż. Sulima. Jego zdaniem „szczególnie ziemie marginalne, lekko podmokłe i niewykorzystane w produkcji rolnej mogłyby znaleźć swoje zastosowanie". „To może być dla wielu gospodarstw dodatkowe i ważne źródło dochodów".

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

PAP Nauka w Polsce

eprasa.pl 2ed644b24e

Królewski Ślub W Pałacu

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

PKPCARGO Service

Kolej na przyszłość!

Zdobądź nowy zawód w branży kolejowej - brak ograniczeń wiekowych

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl 2ed644b24e

NASZE WILKOWYJE

Wróżby noworoczne

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

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

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

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

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

Pietrek

Reintrodukcja Low Fodmap – skuteczny sposób na zespół jelita wrażliwego

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

Dieta Low Fodmap – z czym to się je?

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

Etap eliminacji powinien trwać maksymalnie 8 tygodni. W tym czasie jelita odpoczywają. Prawdziwe wyzwanie stanowi wejście w drugą fazę. – Reintrodukcja Low Fodmap polega na stopniowym wprowadzaniu do diety produktów, które wcześniej wyeliminowaliśmy oraz bacznej obserwacji reakcji naszego organizmu. Dzięki temu możemy dokładnie określić skutki spożycia poszczególnych produktów potencjalnie niekomfortowych dla naszych jelit. – tłumaczy Roksana Środa, dietetyk kliniczna i założycielka MajAcademy.

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

FODMAP, czyli wysokofermentujących oligosacharydów, disacharydów, monosacharydów i polioli

Kluczową zasadą diety Low Fodmap jest to, że żadnej z trzech faz nie można pominąć. Nie można zatrzymać się na etapie eliminacji i trwać w nim w nieskończoność. Tylko sukcesywnie i konsekwentnie przeprowadzona reintrodukcja stanowi o sukcesie całego procesu. Dieta kończy się na etapie, gdy sami – pod okiem specjalisty – zdobędziemy pełną wiedzę, jak nasze ciało reaguje na poszczególne produkty i co tak naprawdę nam nie służy.

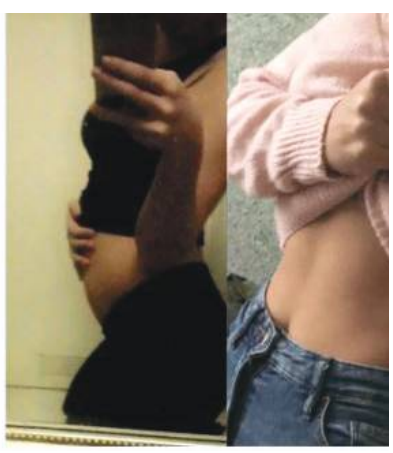
Nieprawidłowe przeprowadzenie etapu rozszerzania jest jedną z najczęstszych przyczyn nawrotu objawów ze strony przewodu pokarmowego. Składa się na to wiele czynników, jak chociażby nieprawidłowa kolejność rozszerzania diety, zbyt szybkie tempo, zbyt duża ilość poszczególnych składników. Etap eliminacji,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

Do najbardziej popularnych produktów z wysoką zawartością składników FODMAP należą: pszenica, żuto, jęczmień, mleko i produkty mleczne, śmietana, sery, rośliny strączkowe, warzywa kapustne, cebula, czosnek, buraki, pory, brokuły, karczochy, koper włoski, owoce, także te suszone, orzechy, grzyby, kakao, czekolada, miód oraz inne roślinne substancje słodzące.

Dlaczego Reintrodukcja Low Fodmap jest ważna dla naszych jelit?

Właściwie przeprowadzona dieta Low Fodmap pozwala w pełni kontrolować objawy tzw. zespołu jelita wrażliwego. Składniki określane jako FODMAP (fruktoza, laktoza, fruktany i alkohole polihydroksylowe) trafiają do jelita grubego w praktycznie niezmienionej formie. Powodują zwiększony napływ wody do jelit, gdzie stanowią doskonałą pożywkę dla zgromadzonych tam bakterii, uwalniając przy tym duże ilości wodoru, metanu i dwutlenku węgla, które drażnią delikatną błonę śluzową jelit.

Tylko właściwe ograniczenie spożywania składników FODMAP może przynieść



CENTRUM MEDYCZNE
GABINTER
ul. Krasińskiego 64, 05-120 Legionowo
GODZINY OTWARCIA:
Poniedziałek - Piątek 9-20
Sobota 10-15
Gabinter.pl

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

REJESTRACJA
tel: 22 774 09 66 tel: 737 144 444

eprasa.pl 2ed644b24e

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

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

Sposób na sukces? Gotowy plan Reintrodukcji Low Fodmap!

Wsparcie dietetyka jest niezwykle ważne przy wprowadzaniu i utrzymywaniu każdej diety. – Zwłaszcza etap reintrodukcji, czyli stopniowego rozszerzania diety po fazie eliminacji, wymaga dodatkowego wsparcia z zewnątrz. – zauważa Roksana Środa z MajAcademy. – Z pomocą przychodzą gotowe jadłospisy Reintrodukcja Low Fodmap, które pozwolą utrzymać cel od pierwszego do ostatniego dnia. – dodaje.

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

Zamawiając gotowy jadłospis Reindrodukcji Low Fodmap otrzymujemy kompletny 8-tygodniowy plan żywieniowy z gotową listą zakupów, podzielony na dwa 4-tygodniowe etapy. Reintrodukcja przebiega różnie u różnego typu pacjentów, dlatego w ofercie MajAcademy, oprócz klasycznego jadłospisu znajdują się dodatkowe informacje i propozycje dla osób uczulonych na konkretne składniki lub z nietolerancją histaminy.

Przepis z GOTOWEGO JADŁOSPISU – REINTRODUKCJA LOW FODMAP z MajDiet

Granola świąteczna
Przepis
Bez nabiału, bez sorbitolu

Składniki:
- 50g mieszanki orzechów laskowych i włoskich
- 35g syropu amaretto
- 25g syropu klonowego
- 20g oleju kokosowego
- 100g soku z pomarańczy
- 125g płatków owsianych
- 15g jagły ekspandowanej
- 20g pestek dyni
- 10g płatków kokosa
- 10g siemienia lnianego
- łyżeczka przyprawy do piernika LF
- szczypta soli

Przygotowanie:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Prof. Kuchar wyjaśnia, że do zakażenia wirusem SARS-CoV-2, grypy sezonowej, jak i wirusem RSV dochodzi poprzez bezpośredni i pośredni kontakt z dużymi kropelkami oddechowymi. W przypadku dwóch pierwszych drobnoustrojów infekcje mogą przenosić także tzw. aerozole, czyli mniejsze krople, roznoszone na większą odległość i dłużej utrzymujące się w powietrzu.

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

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

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

„Covid-19 i grypa to choroby podobne. Covid-19 przechodzimy zazwyczaj częściej, ale wiele osób chorowało bezobjawowo. Często była utrata węchu i smaku, ale na skutek grypy choć rzadziej też to się zdarza" – dodaje prof. Ernest Kuchar.

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

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

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

Na podstawie objawów bardzo trudno jest określić, czy dana osoba choruje na grypę czy tzw. paragrypę, Covid-19 albo ma infekcję wiruem RSV. Problem się zaczyna wtedy, gdy ta druga linia obrony zostanie przełamana. „Wirus wchodzi wtedy do płuc i czeka, aż wyprodukują się przeciwciała. One jednak nie powstaną w jeden dzień; to trwa tydzień lub dwa, co oznacza, że pacjent jest w szpitalu, na oddziale intensywnej terapii, lub niestety już nie żyje" – dodaje specjalista.

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

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

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

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

PAP - Nauka w Polsce,

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Autorka: Gabriela Bogaczyk

eprasa.pl 2ed644b24e

Śniadaniowe grzechy Polaków - sprawdź, czy też je popełniasz?

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

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

Z czego powinno się składać wartościowe śniadanie?

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

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

Ważny posiłek bez względu na wiek

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

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

Najczęstsze „grzechy śniadaniowe" Polaków

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

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

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

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

eprasa.pl 2ed644b24e

PAŁAC W JABŁONNIE
#POCZUJNASZAHISTORIE

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

CHRZCIN I KOMUNII
ŚLUBU LUB WESELA
URODZIN CZY JUBILEUSZU

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

piątek 6 stycznia

TVP 1

05:10 Pomocnik Świętego Mikołaja i magiczne płatki śniegu - film fabularny
06:35 Droga Orszaku Trzech Króli - reportaż
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia
08:00 Paddington 2 - film familijny, prod. Wielka Brytania, Francja, 2017, reż. Paul King
09:55 O dziewczynce, która wierzyła w cuda - dramat, prod. USA, 2021, reż. Richard Correll, wyk. Austyn Johnson, Kevin Sorbo, Peter Coyote, Mira Sorvino
11:40 Orszak Trzech Króli 2023
13:20 Natura w Jedynce - Najwspanialsze góry świata - Kilimandżaro - cykl dokumentalny

FILM FABULARNY

14:15 Lalka - film fabularny, reż. Wojciech Has
17:00 Teleexpress
17:15 Jaka to melodia?
18:00 Polska pomaga. Rodzina rodzinie. Kolędy świata
19:00 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości
20:20 Vabank - komedia sensacyjna, prod. Polska
22:20 Śmierć nadejdzie jutro - film prod. USA, Wielka Brytania, 2002, reż. Lee Tamahori, wyk. Pierce Brosnan, Halle Berry, Judi Dench, John Cleese
00:40 Gentleman z rewolwerem - film fabularny
02:25 S. W. A. T. - Jednostka specjalna - serial
03:15 Tajemnice Majorki

TVP 2

06:15 Miłość na urodziny - film obyczajowy, prod. USA, 2017, reż. Peter DeLuise, wyk. Jessy Schram, Luke Macfarlane
07:55 Pytanie na śniadanie
12:05 Daleki kraj - western, prod. USA, 1954, reż. Anthony Mann, wyk. James Stewart, Walter Brennan, Ruth Roman, Corinne Calvet, John McIntire
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - widowisko muzyczne
16:20 Mój przyjaciel Hachiko - film obyczajowy
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej
18:45 Zranione ptaki - serial obyczajowy
19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy
20:35 You Can Dance

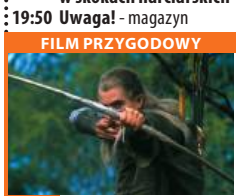
FILM OBYCZAJOWY

22:30 Kino relaks - W blasku nocy - film obyczajowy, prod. USA, 2018, reż. Scott Speer, wyk. Bella Thorne, Patrick Schwarzenegger, Rob Riggle
00:15 Riwiera dla dwojga - komedia, prod. Wielka Brytania, Francja
02:00 Mama w opałach - komedia, prod. USA, 2009, reż. Katherine Dieckemann, wyk. Uma Thurman, Minnie Driver, Anthony Edwards
03:40 Nie ma tego złego - komedia romantyczna, prod. Belgia, Francja, 2017, reż. Valerie Lemercier, wyk. Valerie Lemercier, Patrick Timsit
05:10 Zakończenie

TVN

06:10 Ukryta prawda
07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:40 Doradca smaku
11:50 Mój biegun - film obyczajowy, Polska, 2013, reż. Marcin Głowacki, wyk. Bartłomiej Topa, Magdalena Walach, Maciej Musiał, Anna Pacho
13:45 Step Up IV : Rewolucja - film musical, USA, 2012, reż. Scott Speer, wyk. Kathryn McCormick, Ryan Guzman, Misha Gabriel Hamilton
15:55 Turniej Czterech Skoczni, Bischofshofen
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:30 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich
19:50 Uwaga! - magazyn

FILM PRZYGODOWY



20:00 Władca pierścieni: Drużyna Pierścienia - film przygodowy, Nowa Zelandia, USA, Niemcy, 2001, reż. Peter Jackson, wyk. Elijah Wood, Ian McKellen, Viggo Mortensen, Liv Tyler, Sean Astin, Sean Bean, Christopher Lee, Cate Blanchett, Orlando Bloom, John Rhys-Davies, Billy Boyd, Dominic Monaghan, Ian Holm, Hugo Weaving
23:45 Grobowiec smoka - film, Wielka Brytania, Chiny, 2013, reż. Eric Styles, wyk. Scott Adkins, Dolph Lundgren, James Lance, Tom Austen
01:40 Kuba Wojewódzki
02:40 Bates Motel - serial

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
06:55 Lorax Dwunastoletni Ted zrobiłby wszystko, aby odnaleźć prawdziwe drzewo Truffula, czym zaimponowałby dziewczynie swoich marzeń.
08:50 Madagaskar 2 - film animowany
10:50 Madagaskar 3 Po opuszczeniu Afryki Alex i jego przyjaciele przemierzają Europę, cyrkowym pociągiem. Ściga ich okrutna kolekcjonerka trofeów DuBois. Lew Alex, zebra Marty, hipopotamica Gloria i żyrafa Melman próbują wrócić do nowojorskiego Zoo w Central Parku.
12:50 Shrek Trzeci - film animowany

FILM OBYCZAJOWY

14:50 Evan Wszechmogący Carell gra młodego kongresmana Evana Bastera, którego życzenie, aby zmienić świat usłyszał przypadkiem... sam Pan Bóg.
17:15 Polskie Kolędowanie w Warszawie na Krakowskim Przedmieściu
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość Wydarzeń
20:00 Farma
21:05 Piraci z Karaibów: Zemsta Salazara
23:55 Dzień niepodległości
03:10 Świat według Kiepskich
04:40 Disco gramy - program rozrywkowy prod. Polska
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:00 Muzyczne poranki
07:10 Informacje kulturalne
07:40 Co dalej? - Nowi barbarzyńcy - program publicystyczny
08:10 Ukraińcy - serial dokumentalny
09:10 Niedźwiadek - film przygodowy, prod. Francja, USA, 1988, reż. Jean Jacques Annaud, wyk. Jack Wallace, Tcheky Karyo
11:00 Kariera Nikodema Dyzmy - serial
12:00 Ocaleni przez Chopina - film dokumentalny, prod. Wielka Brytania, 2012, reż. James Kent
13:05 Informacje kulturalne
13:50 Pan Tadeusz - dramat historyczny, prod. Polska, Francja, 1999, reż. Andrzej Wajda, wyk. Michał Żebrowski, Alicja Bachleda - Curuś, Grażyna Szapołowska

SERIAL KOMEDIOWY

16:35 Wszystkie stworzenia duże i małe - serial komediowy
17:35 Res Poloniae - O Polsce z oddali
18:10 Galimatias czyli Kogel - Mogel II - komedia
20:00 La La Land - musical, prod. USA, 2016, reż. Damien Chazelle, wyk. Emma Stone, Ryan Gosling, John Legend, Rosemarie DeWitt
22:20 T. S. Eliot - w poszukiwaniu szczęścia - film
23:25 Teatroteka - Krzywy domek - spektakl teatralny
00:55 Teraz animacje! - Skrzypce - film
01:10 Teraz animacje! - Dobre chęci - film animowany
01:25 Córka d'Artagnana - film przygodowo-historyczny

TV Puls

06:35 Kobra - oddział specjalny Każdy kolejny odcinek to odrębna tematyka. W każdym z nich nie brakuje „zabójczej prędkości", efektów specjalnych, napięcia, niebezpiecznych pościgów i komizmu, przedstawianego przez bohaterów. Chcą, aby zawsze na pierwszym miejscu stała sprawiedliwość.
07:35 Goście, goście
09:45 Mary Poppins powraca
12:30 Złote dziecko
14:15 Robin Hood: Książę złodziei Po powrocie do Anglii Robin odkrywa, że stracił rodzinny majątek. Przyłącza się do bandy rzezimieszków z lasu Sherwood...

FILM PRZYGODOWY

17:30 Legenda Zorro Zorro staje do walki z tajną organizacją Rycerzy Aragonii, których celem jest zapobiegnięcie wejściu Kalifornii w skład Unii.
20:00 Herkules
22:00 Samson
00:10 Ostatni skaut
02:20 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
03:15 Zobacz to! Blok powtórkowy: Menu na miarę - program kulinarny
04:00 Menu na miarę - program kulinarny
04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny
05:00 Dyżur - serial

TVN 7

04:50 Szkoła - program obyczajowy
06:45 40 kontra 20 - program rozrywkowy
07:45 Tom i Jerry Show - animacja animowany
08:10 Grinch - film komedia, USA, Francja, Japonia, Chiny, 2018, reż. Yarrow Cheney, Scott Mosier, wyk. Benedict Cumberbatch, Cameron Seely, Rashida Jones, Pharrell Williams, Angela Lansbury
09:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
10:55 Maria Magdalena - film obyczajowy, USA, Wielka Brytania, Australia, 2018, reż. Garth Davis, wyk. Rooney Mara, Joaquin Phoenix, Chiwetel Ejiofor, Tahar Rahim, Ariane Labed
13:20 Kochaj i tańcz - film komedia, Polska, 2009, reż. Bruce Parramore

FILM PRZYGODOWY

15:50 Ostatni smok 4: Bitwa o Ogień Smoczego Serca - film, USA, 2017, reż. Patrik Syversen,
17:55 Ostatni smok - film przygodowy, USA, 1996, reż. Rob Cohen, wyk. Dennis Quaid, David Thewlis, Pete Postlethwaite, Dina Meyer
20:00 Komedia małżeńska - film komedia, Polska
22:10 Azyl - film obyczajowy, USA, Wielka Brytania, Czechy, 2017, reż. Niki Caro, wyk. Jessica Chastain, Johan Heldenbergh, Daniel Brühl, Timothy Radford, Efrat Dor
00:35 Zbrodnia w sąsiedztwie
03:35 Druga strona medalu - talk show

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu **07:00** Jaś Fasola **07:50** Zaczarowane królestwo **09:40** Pies wampir - Kanada, 2012 Ace jest nowy w szkole i niczym specjalnym się nie wyróżnia.
11:35 Świąteczny domek - USA, 2017, reż. Kaufman Paul A., wyk. Lund Steve, Patterson Merritt Lacey ma być druhną na weselu swojej najlepszej przyjaciółki, Avy.
13:30 Świąteczna podróż **15:20** Wesołych świąt - USA, 2006, reż. Whitesell John, wyk. Danny DeVito, Matthew Broderick, Aldridge Kelly, Aldridge Sabrina **17:05** Mów mi Dave **19:00** Policjantki i Policjanci **20:00** Gwiazdy Kabaretu **22:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **00:00** Klaun **02:05** Interwencja **02:25** Disco Polo Life **03:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

11:30 Głos Polski **11:40** Kolędy i pastorałki **12:00** Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem **12:15** Koncert Bożonarodzeniowy: A Anieli Grają! **13:35** Dobrze ześ się Jezu pod Giewontem narodził **14:05** Dar powołania **14:30** Zrozumieć Antycywilizacje **14:55** Słowo życia **15:00** Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia Koronką do Bożego Miłosierdzia **15:20** Mocni w Wierze **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Informacje dnia **16:10** Siódmy Sakrament **16:40** Prosto o gospodarce **17:00** Mała Nellie od Świętego Boga **17:30** Geopolityka **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Westerplatte Młodych **19:00** Warto zauważyć. . . w mijającym tygodniu **19:30** Brat Franciszek **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel

eprasa.pl 2ed644b24e

maxi

CENTRUM HANDLOW

SERDECZNIE ZAPRAS

NA ZAKUP

OD PONIEDZIAŁKU DO SOBOTY

w GODZINACH 10.00 - 21.00

UL. SIWIŃSKIEGO 2

LEGIONOWO

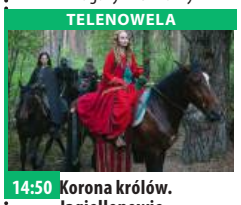
eprasa.pl 2ed644b24e

sobota 7 stycznia

TVP 1

05:25 **Bella i Sebastian** - film obyczajowy, prod. Francja, 2017, reż. Clovis Cornillac, wyk. Felix Bossuet
07:00 **Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
07:35 **Rok w ogrodzie**
08:00 **Rok w ogrodzie Extra**
08:15 **Wojsko - polskie.pl**
08:35 **Sprawa dla reportera**
09:30 **Prawosławne nabożeństwo bożonarodzeniowe**
10:30 **Fascynujący świat** - Nauka o śnie: jak spać lepiej - cykl dokumentalny, prod. Wielka Brytania
11:30 **Sanatorium miłości**
12:30 **Gwiazdy w południe** - Powrót siedmiu wspaniałych - western
14:10 **Z pamięci** - felieton
14:25 **Okrasa łamie przepisy** - magazyn kulinarny

TELENOWELA



14:50 **Korona królów. Jagiellonowie** - telenowela historyczna
16:20 **Korona królów. Jagiellonowie** - taka historia - telenowela
17:00 **Teleexpress**
17:20 **Pogoda**
17:30 **Jaka to melodia?**
18:45 **Ojciec Mateusz** - serial kryminalny
19:30 **Wiadomości**
20:15 **Alarm!** - magazyn
20:35 **Komisarz Alex** - serial kryminalny
21:35 **Hit na sobotę** - Sicario - dramat,
23:45 **Smak zemsty. Peppermint** - film akcji
01:35 **Śmierć nadejdzie jutro**
03:55 **Jaka to melodia?**
04:45 **Z pamięci** - felieton

TVP 2

05:20 **Dla niesłyszących - Barwy szczęścia** - serial obyczajowy
07:00 **Dla niesłyszących** - M jak miłość - serial
07:55 **Pytanie na śniadanie**
11:35 **Rodzinny ekspres** - magazyn
12:10 **You Can Dance** - Nowa Generacja - widowisko rozrywkowe
14:00 **Familiada** - teleturniej
14:35 **Koło fortuny** - teleturniej
15:15 **Program rozrywkowy**
16:20 **Na dobre i na złe** - serial
17:20 **Pasjonaci** - dokument fabularyzowany, reż. Artur Dziurman, wyk. Katarzyna Ornatkiewicz, Dorota Ziental, Elżbieta Sielawa, Stefania Mleko, Igor Kowalczyk
17:45 **Słowo na niedzielę** - Gwiazda w południe czyli nagła zmiana planów
18:00 **Panorama**

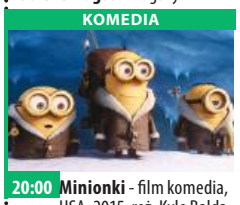
TELETURNIEJ

18:20 **Va Banque** - teleturniej
18:45 **Postaw na milion** - teleturniej
19:35 **Lajk!**
20:00 **The Voice Senior** - Przesłuchania w ciemno - widowisko muzyczne
22:25 **Bitwa tenorów na róże 2022** - koncert
23:25 **Dziewczyna warta grzechu** - komedia, prod. USA, 2014, reż. Peter Bogdanovich
01:10 **Mój przyjaciel Hachiko** - film obyczajowy, prod. USA, Wielka Brytania, 2009, reż. Lasse Hallström
02:55 **W blasku nocy** - film obyczajowy
04:35 **Rodzinka.pl** - serial komediowy

TVN

05:50 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
06:40 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
07:30 **Na Tropie Dzikich Zwierzat**
08:00 **Dzień Dobry TVN** - magazyn
11:30 **Na Wspólnej** - serial, Polska
13:20 **Na twoim miejscu**
13:55 **Kobieta na krańcu świata**
14:35 **Lemur zwany Rollo** - film komedia, Wielka Brytania, USA, 1997, reż. Fred Schepisi, Robert Young, wyk. John Cleese, Jamie Lee Curtis
16:20 **In vitro. Nauka czy cud?**
16:55 **Totalne remonty Szelągowskiej**
17:55 **Kuchenne rewolucje**
19:00 **Fakty**
19:45 **Uwaga!** - magazyn

KOMEDIA



20:00 **Minionki** - film komedia, USA, 2015, reż. Kyle Balda, Pierre Coffin, wyk. Sandra Bullock, Jon Hamm, Michael Keaton, Alison Janney, Steve Coogan, Geoffrey Rush, Steve Carell
21:55 **Pitch Perfect** - film komedia, USA, 2012, reż. Jason Moore, wyk. Jason Moore, Anna Kendrick, Skylar Astin, Ben Platt
00:15 **Ostatni dom po lewej** - film horror, USA, 2009, reż. Dennis Iliadis, wyk. Sara Paxton, Garret Dillahunt, Spencer Treat Clark, Riki Lindhome
02:30 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
03:30 **Uwaga!** - magazyn

POLSAT

06:00 **Nowy dzień z Polsat News**
08:40 **Rysiek Lwie Serce** Historia chłopca, który mimo wielu przeciwności losu, dąży do spełnienia swojego marzenia - pragnie zostać rycerzem.
10:40 **Nasz Nowy Dom**
12:40 **Bogaty Dom - Biedny Dom**
13:45 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu**
14:40 **Rolnicy. Podlasie** - program rozrywkowy prod. Polska
15:45 **Więzienie**
17:45 **Chłopaki do wzięcia**
18:50 **Wydarzenia**
19:15 **Prezydenci i Premierzy**
19:45 **Sport**
19:55 **Pogoda**
20:00 **Gala Mistrzów Sportu 88. Plebiscytu Przeglądu Sportowego**

FILM SENSACYJNY

23:00 **Trzy billboardy za Ebbing, Missouri** Zdesperowana matka brutalnie zamordowanej dziewczyny, chcąc sprowokować policję do działania, opłaca wyklejenie trzech lokalnych billboardów kontrowersyjnymi przekazami, wywołując zamieszanie w miasteczku, a przede wszystkim rozpętując zaciekłą wojnę z zapalczywym gliniarzem i szanowanym szefem miejscowej policji.
01:25 **Carandiru** Oparta na autentycznych wydarzeniach historia doktora Drauzio Varelli.
04:40 **Disco gramy**
05:25 **Telezakupy TV Okazje**

TVP Kultura

07:00 **Największe przeboje** - Jerzy Połomski - koncert
07:40 **Dziewczyny takie są** - koncert
08:10 **Wydarzenie aktualne**
09:35 **Tamte lata, tamte dni** - magazyn
10:10 **Lauren Bacall, bogini wśród ludzi** - film dokumentalny, prod. Francja, 2016, reż. Pierre - Henry Salfati
11:20 **Serialowa nostalgia** - Przygody psa Cywila
12:35 **Scena taneczna** - Tradycyjne tańce polskie - magazyn, reż. Małgorzata Kosturkiewicz
13:15 **Kultura na żywo**
14:30 **Galimatias czyli Kogel - Mogel II** - komedia
16:15 **Legendy Rocka**
17:30 **Tanie Dranie** - Moroz i Kłopotowski komentują świat - Tanie Dranie

FILM FABULARNY

18:15 **Retro kino - Julia albo klucz do snów** - film fabularny, prod. Francja, 1951, reż. Marcel Carn, wyk. Grard Philipe, Suzanne Cloutier, Yves Robert
20:00 **Bilet do kina - Tajemnica Henriego Picka**
21:50 **Informacje kulturalne**
22:15 **Anna Jurksztowicz** - Dziękuję nie tańczę - Live - koncert
23:10 **Mocne Kino - Gangster** - film sensacyjny
01:15 **Kino Mistrzów** - La La Land - musical
03:35 **Reżyserzy** - John Ford
04:35 **Informacje kulturalne**
05:05 **Tamte lata, tamte dni** - Jan Jakub Kolski
05:45 **Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2**

TV Puls

06:00 **Castle** - serial kryminalny Poszukujący inspiracji pisarz otrzymuje pozwolenie na przyłączenie się do jednego zespołu z wydziału zabójstw nowojorskiej policji.
07:00 **Taki jest świat** - program informacyjny
08:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - serial obyczajowy
20:00 **Mocne sobotnie kino: Rocky 3** Rocky zostaje brutalnie znokautowany, a jego trener Mickey umiera. Apollo oferuje mu pomoc w odzyskaniu ducha walki.
22:00 **Potępiony** Dziesięciu więźniów skazanych na śmierć zostaje uwolnionych i przeniesionych do dżungli, gdzie walczą o życie.

FILM SENSACYJNY

00:30 **Za ciosem** - film sensacyjny Producent podróbek z Hongkongu zostaje wplątany w zabójczą rozgrywkę pomiędzy CIA i rosyjską mafią.
02:10 **Zobacz to! Blok powtórkowy: Biesiada na cztery pory roku** - program rozrywkowy prod. Polska
02:55 **Taki jest świat** - program informacyjny prod. Polska
03:45 **Menu na miarę** - program kulinarny prod. Polska
05:00 **Dyżur** - serial dokumentalny prod. Polska

TVN 7

05:05 **Szkoła** - program obyczajowy
06:05 **Wiza na miłość**
07:05 **Tom i Jerry Show** - animacja animowany
07:35 **Ostatni smok** - film przygodowy, USA, 1996, reż. Rob Cohen, wyk. Dennis Quaid, David Thewlis, Pete Postlethwaite, Dina Meyer, Julie ChristieJason Isaacs, Brian Thompson, Sean Connery
09:35 **Makłowicz w drodze**
10:40 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
15:40 **Nadchodzi Polly** - film komedia, USA, 2004, reż. John Hamburg, wyk. Ben StillerJennifer Aniston, Philip Seymour Hoffman, Debra Messing, Alec Baldwin, Hank Azaria, Bryan Brown

KOMEDIA

17:35 **Gra dla dwojga** - film komedia, USA, Niemcy
20:00 **Matrix** - film S-F, USA, 1999, reż. Lana Wachowski, Andy Wachowski, wyk. Keanu Reeves, Laurence Fishburne, Carrie-Anne Moss, Hugo Weaving, Joe Pantoliano, Marcus Chong, Gloria Foster
22:40 **American Pie II** - film komedia, USA, 2001, reż. James B. Rogers, wyk. Jason Biggs, Shannon Elizabeth, Alyson Hannigan
00:50 **Szczęki: Zemsta** - film sensacyjny, USA, 1987, reż. Joseph Sargent,
02:45 **Zbrodnia w sąsiedztwie**
03:45 **Druga strona medalu** - talk show

TV 4

06:00 Galileo **11:05** Świąteczny domek **13:00** Agenci. Biuro Detektywistyczne **15:00** STOP Drogówka **17:00** Policjantki i Policjanci **22:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny
00:05 Paranormal Activity - USA, 2007, reż. Peli Oren, wyk. Featherston Katie, Fredrichs Mark, Sloat Micah Para młodych ludzi, Katie i Micah, którzy właśnie rozpoczynają życie pod jednym dachem, zaczyna podejrzewać, że ich dom nawiedzany jest przez złowrogą istotę, kiedy śpią. Chcąc znaleźć źródło niepokojących zjawisk Micah organizuje monitoring domu. Rano para przegląda to co w nocy zarejestrowała kamera.
01:55 Śmierć na 1000 sposobów **02:25** Disco Polo Life **03:25** Top 10 - Lista Przebojów

TV Trwam

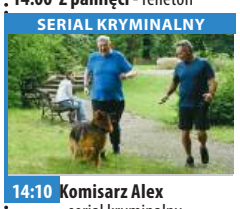
10:00 Informacje dnia **10:15** Retrospekcja **10:20** Opowieść wigilijna **10:50** Kolędy i pastorałki **11:00** Kropelka radości **12:00** Anioł Pański
12:03 Informacje **12:20** Warto zauważyć... **12:50** Siódmy Sakrament **13:15** Święty na każdy dzień **13:20** Ocalić od zapomnienia **13:30** Msza święta z Jasnej Góry **14:20** 100 cudownych miejsc **14:35** Natura Obiektywnie **15:00** Regał **15:30** Wierzę w Boga **16:00** Informacje dnia **16:10** Historia **17:00** Z Parlamentu Europejskiego
17:25 Święty na każdy dzień **17:30** Nowa Ewangelizacja **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** W naszej Rodzinie **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Manna z Nieba **19:45** Modlitwa **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnogórski

niedziela 8 stycznia

TVP 1

05:05 **Sprawa dla reportera**
06:00 **Słownik polsko@polski** - talk - show
06:25 **Wojsko - polskie.pl**
06:55 **Słowo na niedzielę** - Gwiazda w południe czyli nagła zmiana planów
07:00 **Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia**
08:00 **Tydzień**
08:35 **Shalako** - film fabularny, prod. Wielka Brytania, 1968, reż. Edward Dmytryk, wyk. Sean Connery
10:40 **Zmiennicy** - serial
11:55 **Między ziemią a niebem**
12:00 **Anioł Pański**
12:15 **Między ziemią a niebem**
12:45 **Misja Zambia**
13:10 **Szopka Bożonarodzeniowa. Pochodzenie i tradycja** - film
14:00 **Z pamięci** - felieton

SERIAL KRYMINALNY

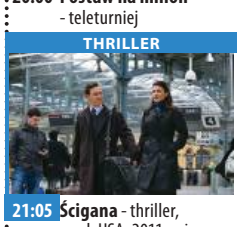


14:10 **Komisarz Alex** - serial kryminalny
15:00 **Vabank** - komedia
17:00 **Teleexpress**
17:20 **Pogoda**
17:30 **Jaka to melodia?**
18:40 **Dom pod Dwoma Orłami** - serial
19:30 **Wiadomości**
20:20 **Dom pod Dwoma Orłami** - serial
21:20 **Sanatorium miłości**
22:10 **Sanatorium miłości. Kulisy programu**
22:25 **Zakochana Jedynka - Scenariusz na miłość** - komedia, prod. USA,
00:20 **Sicario** - dramat
02:30 **Gentleman z rewolwerem** - film fabularny
04:10 **Jaka to melodia?** - teleturniej muzyczny

TVP 2

05:50 **Dla niesłyszących** - Barwy szczęścia - serial obyczajowy
07:00 **Dla niesłyszących** - M jak miłość - serial
07:55 **Pytanie na śniadanie**
11:30 **The Voice Senior** - Przesłuchania w ciemno - widowisko muzyczne
14:00 **Familiada** - teleturniej
14:35 **Koło fortuny** - teleturniej
15:15 **Szansa na sukces. Opole 2023** - widowisko muzyczne
16:15 **Tak to leciało!** - teleturniej muzyczny
17:05 **Lajk!**
17:30 **Zacznij od zdrowia** - magazyn
18:00 **Panorama**
18:20 **Va Banque** - teleturniej
18:55 **Na sygnale** - serial fabularyzowany
20:00 **Postaw na milion** - teleturniej

THRILLER



21:05 **Ścigana** - thriller, prod. USA, 2011, reż. Steven Soderbergh, wyk. Antonio Banderas, Channing Tatum, Ewan McGregor, Gina Carano
22:50 **Bitwa tenorów na róże 2022** - koncert
23:55 **Kino bez granic** - Ucieczka z Pretorii - film fabularny
01:50 **Samotność w sieci** - film obyczajowy, prod. Polska, 2006, reż. Witold Adamek, wyk. Magdalena Cielecka, Andrzej Chyra, Szymon Bobrowski, Kinga Preis, Anna Dymna, Agnieszka Grochowska, Ruby Rosales, Jan Englert, Piotr Chodzeń, Paweł Kukiz
04:10 **Rodzinka.pl** - serial

TVN

06:10 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
07:05 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
08:00 **Dzień Dobry TVN** - magazyn
11:30 **Co za tydzień** - magazyn
12:05 **Na Tropie Dzikich Zwierzat** - program
12:40 **In vitro. Nauka czy cud?** - program
13:15 **Jestem z Polski** - program lifestylowy
14:15 **Władca pierścieni: Drużyna Pierścienia** - film przygodowy, Nowa Zelandia, USA, Niemcy, 2001, reż. Peter Jackson, wyk. Elijah Wood, Ian McKellen, Viggo Mortensen, Liv Tyler, Sean Astin, Sean Bean, Christopher Lee, Cate Blanchett, Orlando Bloom, John Rhys-Davies, Billy Boyd

PROGRAM KULINARNY

17:55 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
19:00 **Fakty**
19:25 **Sport**
19:35 **Pogoda**
19:45 **Uwaga!** - magazyn
20:00 **Sherlock Holmes: Gra cieni** - film sensacyjny, USA, 2011
22:40 **Nieuchwytny cel** - film sensacyjny, USA, 1993, reż. John Woo, wyk. Jean-Claude Van Damme, Lance Henriksen, Arnold Vosloo, Yancy Butler, Kasi Lemmons, Wilford Brimley
00:35 **MasterChef**
02:10 **Grzesznica** - serial, USA
03:05 **Kwatery Hitlera** - program dokumentalny
04:05 **Uwaga!** - magazyn

POLSAT

06:00 **Nowy dzień z Polsat News**
08:00 **Garfield** - film przygodowy Garfield, najsłynniejszy kot świata, wiedzie życie, którego wielu z nas mogłoby mu pozazdrościć. Całe dnie spędza przed telewizorem na swym ulubionym fotelu i czuje się panem wszechświata. Czar pryska, gdy właściciel Garfielda, Jon, przyprowadza do domu uroczego, choć niezbyt rozgarniętego psiaka o imieniu Odie.
09:45 **Sekretne życie zwierzaków domowych**
11:40 **Brzdąc w opałach** - film przygodowy
13:50 **Opowieści z Narnii: Podróż Wędrowca do Świtu**

FILM PRZYGODOWY

16:15 **Poszukiwacze zaginionej arki** Doktor Jones jest uniwersyteckim wykładowcą, łączącym pracę naukową z licznymi ekspedycjami badawczymi. Jego poprzednia wyprawa zakończyła się fiaskiem - cenny skarb wpadł w ręce Belloqa - pracującego dla nazistów rywala amerykańskiego archeologa.
18:50 **Wydarzenia**
19:30 **Państwo w Państwie**
20:00 **Kabaret na żywo. Nowy skŁAD**
22:05 **Słoneczny patrol**
00:45 **Komando**
02:30 **Gothika**
04:40 **Disco gramy**
05:25 **Telezakupy TV Okazje**

TVP Kultura

07:00 **Standardy jazzowe** - Śpiewa Ewa Bem i Andrzej Zaucha
07:45 **Muzeum Polskiej Piosenki**
08:00 **Nabożeństwo ewangelickie w Pokoju**
09:05 **Od ucha do ucha**
10:20 **Angielskie śniadanie** - Robin z Sherwood - serial
11:25 **Trzeci punkt widzenia** - program publicystyczny
12:05 **Bilet do kina** - Tajemnica Henriego Picka
13:55 **Wędrowiec Polski** - Łemkowszczyzna
14:30 **Scena muzyczna**
15:30 **Serialowa nostalgia** - Przygody psa Cywila
16:45 **Zaginione - odnalezione** - magazyn
17:15 **Niedziela z... muzyką Wojciecha Kilara**
18:05 **Niedziela z...muzyką Wojciecha Kilar** - Wojciech Kilar - koncert

KOMEDIA

20:00 **Smak życia** - komedia, prod. Francja, Hiszpania
22:10 **Informacje kulturalne**
22:30 **Trzeci punkt widzenia** - program publicystyczny
23:10 **The Royal Ballet** - Alicja w krainie czarów - film baletowy
01:30 **Salvatore Giuliano** - dramat, prod. Włochy
03:45 **Teraz animacje!** - Skrzypce - film
04:00 **Teraz animacje!** - Zeszyt - film animowany, reż. Aleksandra Rylewicz
04:15 **Legendy Rocka** - Women Who Rock
04:50 **Legendy Rocka** - Singer Writes The Song
05:30 **Informacje kulturalne**
05:55 **Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2**

TV Puls

05:50 **Prawdziwe motywy** - serial kryminalny
07:45 **Mary Poppins powraca** Niania powraca, gdy w rodzinie Banksów znowu pojawiają się kłopoty.
10:30 **Złote dziecko** Zajmujący się poszukiwaniami zaginionych dzieci Chandler zostaje namówiony przez tajemniczą Tybetankę na wyjątkowe zadanie.
12:15 **Robin Hood: Książę złodziei** Po powrocie do Anglii Robin odkrywa, że stracił rodzinny majątek. Przyłącza się do bandy rzezimieszków z lasu Sherwood, wypowiadając wojnę bezwzględnemu szeryfowi Nottingham.
15:25 **Johnny English: Reaktywacja**
17:35 **Giganci ze stali**

DRAMAT

20:00 **Superniedziela z gwiazdami: Furia** Niemcy, koniec II wojny światowej. Załoga amerykańskiego czołgu wyrusza za linię frontu w celu obrony alianckich linii zaopatrzenia.
22:45 **K-19** Uzbrojony w głowice jądrowe radziecki okręt podwodny zbliża się do wybrzeża USA. Na pełnym morzu następuje awaria reaktora.
01:40 **Gorący pościg**
03:20 **Zobacz to! Blok powtórkowy: Biesiada na cztery pory roku**
04:00 **Taki jest świat**
05:00 **Szalone fabryki polskiej muzyki!**

TVN 7

05:05 **Szkoła** - program obyczajowy
06:05 **Wiza na miłość**
07:05 **Tom i Jerry Show** - animacja animowany
08:00 **Timber the Treasure Dog** - film, 2016
09:45 **Na twoim miejscu** - kulisy produkcji
10:20 **Makłowicz w drodze**
11:25 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
16:20 **Grinch** - film komedia, USA, Francja, Japonia, Chiny, 2018, reż. Yarrow Cheney, Scott Mosier, wyk. Benedict Cumberbatch, Cameron Seely, Rashida Jones, Pharrell Williams, Angela Lansbury
18:00 **Oszukane** - film obyczajowy, Polska, 2013, reż. Marcin Solarz, wyk. Katarzyna Herman

FILM S-F

20:00 **Kroniki Riddicka** - film S-F, USA, 2004, reż. David Twohy, wyk. Vin Diesel, Colm Feore, Thandie Newton, Judi Dench, Karl Urban
22:30 **Epidemia** - film sensacyjny, USA, 1995, reż. Wolfgang Petersen, wyk. Dustin Hoffman, Rene Russo, Morgan Freeman, Kevin Spacey
01:10 **Matrix** - film S-F, USA, 1999, reż. Lana Wachowski, Andy Wachowski, wyk. Keanu Reeves, Laurence Fishburne, Carrie-Anne Moss, Hugo Weaving, Joe Pantoliano, Marcus Chong, Gloria Foster
03:50 **Druga strona medalu**

TV 4

06:00 Ukryte miasta **07:00** Jezus i jego życie **08:00** Galileo **10:00** Lassie
12:05 Ghostbusters - pogromcy duchów - USA, Australia, 2016, reż. Feig Paul, wyk. Begley Jr. Ed, Dance Charles, Garcia Andy, Hemsworth Chris, Jones Leslie, McCarthy Melissa, McKinnon Kate, Murray Bill, Wiig Kristen, Woods Zach Nowa wersja jednego z największych przebojów komediowych w historii kinematografii.
14:40 Piąta fala **17:00** Łowcy Skarbów. Kto da więcej **20:00** Stalingrad **22:55** Dom Glassów - USA, 2001, reż. Sackheim Daniel, wyk. Sobieski Leelee, Lane Diane, Skarsgird Stellan, Dern Bruce, Kathy Baker **01:05** Nowe wierzenia i stare sekty **02:05** Interwencja **02:25** Disco Polo Life **03:25** Top 10

TV Trwam

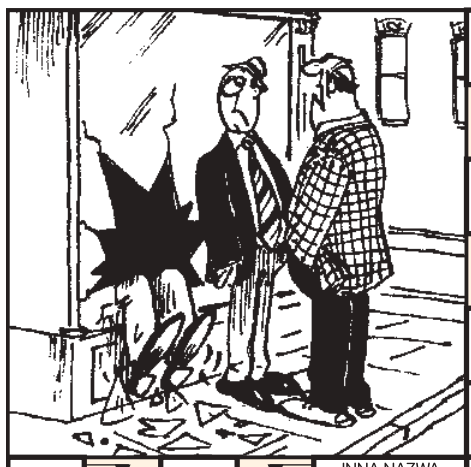
09:30 Uroczystość Chrztu Pańskiego **11:35** Przegląd Katolickiego Tygodnika „Niedziela" **11:40** Procesja dziejów **12:00** Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem **12:15** Papież Polak do Rodaków **12:55** Święty na każdy dzień **13:00** Próba wiary **13:55** Kolędy i pastorałki **14:00** Święty Augustyn **15:00** Wieś - to też Polska **16:00** Informacje dnia **16:10** Koncert życzeń
16:45 Największy Dar **17:15** Kolędy i pastorałki **17:30** Sól Ziemi **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański
18:05 Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Moja katolicka rodzina **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnogórski **21:20** Informacje dnia **21:40** Retrospekcja **21:45** Stan Bezpieczeństwa

eprasa.pl 2ed644b24e

ROZRYWKOWE TO i OWO nr 299

Redaguje: Władysław Firlik

1. BYŁA BALANGA



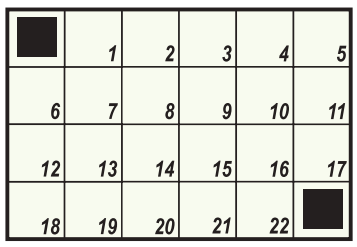
GAD Z AMERYKI · L. AT. 4 · NA PÓŁCE · KRÓTKOTRWAŁA WYCIECZKA · DLA MÓWCY · PASTOR · MAŁPIATKA · MYSI WRZASK · TRASZKA · MIŁOSNA W FILMIE · OKAZANA SKAZANEMU · KOLOR CODZIENNOŚCI · INNA NAZWA TRĄDU · GOSPODARSTWO W USA · W KLATCE PIERSIOWEJ · ZĄB · SPRZEDAJE KRADZIONE · PTAK · KOŃCZY PACIERZ · PRACUJE W TKALNI · LISTWA Z ŻABKAMI · TYP · PIOSENKA ŻEGLARZY · SERBSKI GRÓD · ŁUK NA NIEBIE · MUZUŁMANIN · DROBNY WĘGIEL · CENNY KRUSZEC · UMIAR · PĘDZISZ NA JEGO ZŁAMANIE · DAWNE CŁO · DO ŁOWIENIA RYB · KOLBA KUKURYDZY · MINNELLI PAUL, PIOSENKARZ · SZATAN · WALUTA ŁOTWY · BANDA

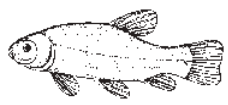
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 38 utworzą wypowiedź przechodnia.

2. UKOŚNIK OD A DO Ż

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

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





3. PALINDROM

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

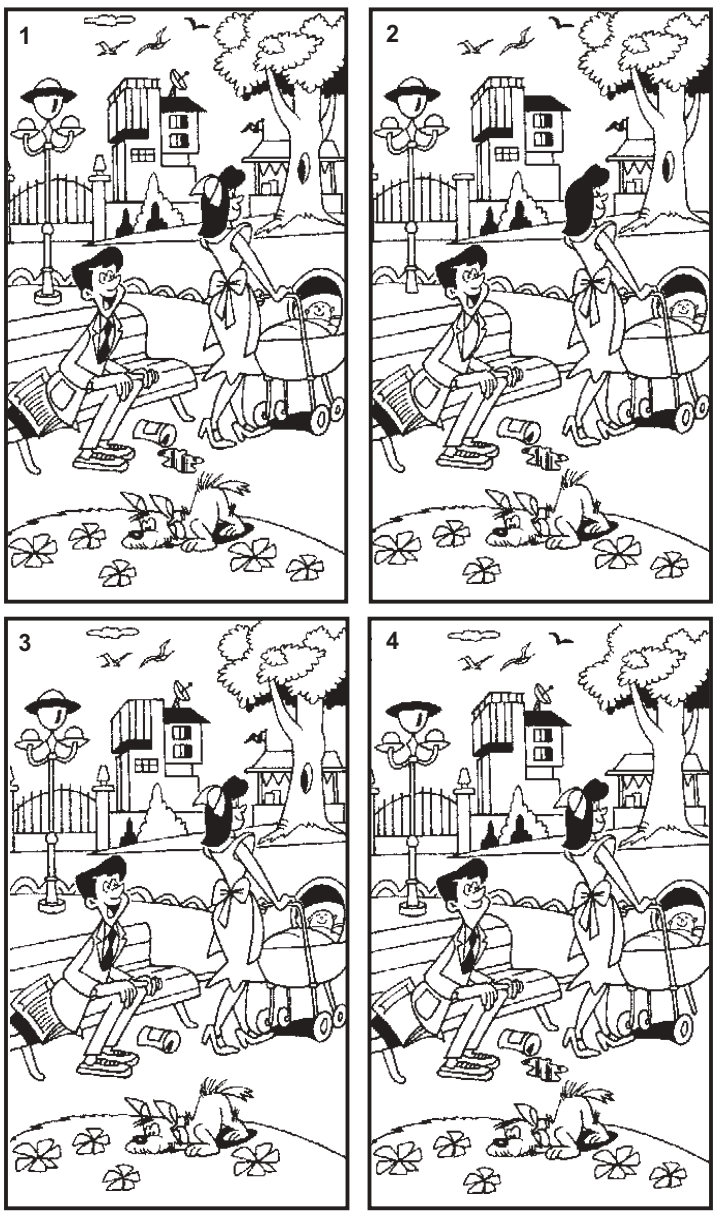
4. PALINDROM

Prawie ze łzami jedli oczami
ponętną postać Elżbiety,
więc litość _ _ _ _ _ / _ / _ _ _ _ _ /
_ _ _ _ _ / _ _ pokazała zalety.

5. HOMONIM

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

6. CO BRAKUJE ?



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

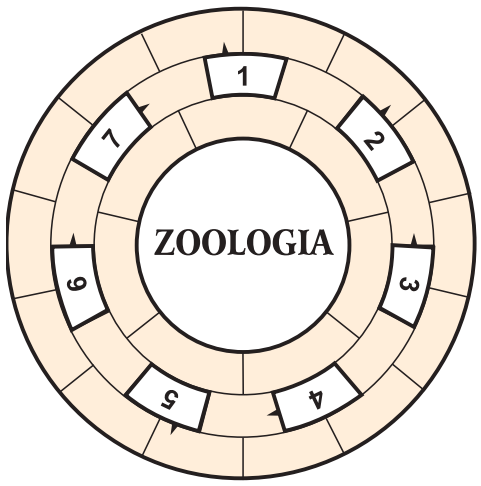
7. KRZYŻÓWKA

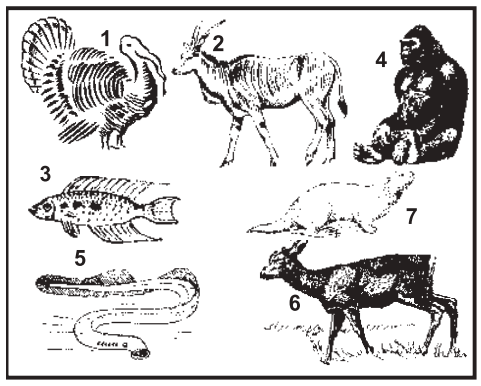
Litery z pól zaznaczonych (rzędami) utworzą rozwiązanie.

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

PIONOWO: 1) stolica Łotwy, **2)** blizna, **3)** szkodnik ziemniaków, **4)** leczenie, **5)** portowy bar, **6)** z dłonią, **9)** statek z XII-XV wieku, **12)** drobnoustrój, **13)** dygotanie, **14)** imię Dymnej, **15)** front budynku, **16)** z marmuru, **18)** pies myśliwego, **20)** składnik powietrza.

8. WIRÓWKA OBRAZKOWA





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

9. LICZBA

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

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

ROZRYWKOWE TO i OWO
KUPON - 299

eprasa.pl 2ed644b24e

SABIX
DORADZTWO i SZKOLENIA
- Szkolenia BHP
- Szkolenia z pierwszej pomocy
- Kursy obsługi wózków widłowych
- kursy obsługi suwnic, nożycówek, wciągników
tel. 604-984-167 biuro@sabix.pl

USŁUGI REMONTOWO-BUDOWLANE
Planujesz remont, wykończenie wnętrza?
Czekamy na Twój telefon!
Posiadamy długoletnie doświadczenie
w pracach remontowo - budowlanych.
Wykonujemy: ścianki działowe, szpachlowanie, gładzie, malowanie, płytki, panele.
Solidne wykonanie i rozsądne stawki!
Tel. 665 527 683

PRACA

szukam pracy

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

AUTO-MOTO

usługi i akcesoria

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

EDUKACJA

korepetycje

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

ZDROWIE

przychodnie

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

TURYSTYKA

USŁUGI

remont i budowa

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

nadaj DROBNE na stronie
www.nadajdrobne.pl

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

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

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

ogrodnicze

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

finanse i prawo

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

UBEZPIECZENIA
Wiesława Nawrot

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

inne

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

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

ZGŁASZANIE AWARII I USZKODZEŃ ORAZ BIEŻĄCE INFORMACJE O AWARIACH I PRACACH PLANOWYCH TEL. **991**

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

POWIAT LEGIONOWSKI

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

POWIAT NOWODWORSKI

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

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

INFORMACJA

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

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

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

AUTO NAPRAWA
• MECHANIKA • GEOMETRIA • CZĘŚCI
• WYWAŻANIE KÓŁ • KLIMATYZACJA
Adam Szczypkowski
05-110 JABŁONNA ul. WYGONOWA 1
pn. – pt.: 8:00 - 17:00
☎605 94 91 91
022 782 49 10

Słodkie Marzenia
Pracownia tortów artystycznych
Sylwia Szajter-Ziółek
ul.Polna 37A
05-124 Skrzeszew
tel.515 135 884
Więcej zdjęć na
www.slodkiemarzenia.com
Torty malowane, przestrzenne
z ręcznie robionymi figurkami.
Ciasto tylko z najlepszej jakości składników!
III miejsce w Mistrzostwach Europy w Dekoracji Tortów !

eprasa.pl 2ed644b24e

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

BIZNES

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam działkę

- Sprzedam działkę budowlaną w Chotomowie 4651 m 2, dojazd od ul. Gdańskiej. Działka objęta jest planem zagospodarowania przestrzennego. Teren ten jest oznakowany MN - dopuszczona jest zabudowa mieszkaniowa jednorodzinna, domy wolnostojące i bliźniacze, dopuszczona jest również działalność usługowa, nie uciążliwa dla środowiska. Na działce są młode drzewka (samosiejki) i kilka starszych dębów i sosen. Można zbierać prawdziwki. Działka od strony wschodniej sąsiaduje z łąką. Położenie, drzewa i rozmiar terenu dają tu przyjemne poczucie bycia na uboczu, w przyrodzie; a jednocześnie stacja, usługi, czy inne domy mieszkalne są bardzo blisko. Do stacji kolejowej 10 min. piechotą lub 3 min. samochodem. Do Warszawy 35min. samochodem. Do Jeziora Zegrzyńskiego 20min samochodem. Cena 280 zł za m2
Tel 502055002
LEG 52775

kupię nieruchomość

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

do wynajęcia

- Do wynajęcia w Pułtusku mieszkanie dla kobiety b. tanio 509661909
PUL 52802
- Legionowo, pokój, niedrogo tel. 665263180
LEG 52798
- NDM lokal usługowy 110m2 na magazyn, hurtownię lub działalność rzemieślniczą 22 775 23 81
NDM 52801

poszukuję do wynajęcia

- 23-latek poszukuje pokoju lub niedrogiego mieszkania. Legionowo i okolice. 786 846 259
LEG 52799

inne

DMK NIERUCHOMOŚCI

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

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

ROLNICTWO

sprzedam

- 150 bel słomy i 30 bel siana 691 773 379
PUL 52804

UROCZYSTOŚCI

organizacja imprez

RESTAURACJA LEGIONOWSKA

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

MATRYMONIALNE

KOMUNIKATY

RÓŻNE

- **Kupię szklarnie do rozbiórki mnożarki, gotówka 515924866**
LEG 52390

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

PRZYCHODNIA DLA ZWIERZĄT
lek. wet. MIROSŁAW KADO
specjalista chorób psów i kotów
ŁAJSKI ul. Nowodworska 93
tel.(cały czas) 22 782 22 82
602 237 021
RENTGEN CYFROWY, USG, EKG
LASER, ANALIZY KRWI,
CHIRURGIA, KRIOTERAPIA,
ULTRADŹWIĘKOWE USUWANIE KAMIENIA
WYDAWANIE PASZPORTÓW, CHIPY

KUPON NA DROBNE ZA 1 GROSIK

WYPEŁNIJ DRUKOWANYMI LITERAMI WPISUJĄC W KRATKĘ JEDNĄ LITERĘ ROBIĄC ODSTĘP MIĘDZY WYRAZAMI

☐ SZUKAM PRACY
☐ ODDAM ZA DARMO

1. Wypełniony kupon prosimy przynieść do biur ogłoszeń tygodników: Mazowieckie To i Owo, Lokalna, Tygodnik Nowodworski, Tygodnik Pułtuski.
2. Kupon bez pełnych, czytelnych danych zlecającego jest nieważny.
3. Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń.

Zlecający
(Tylko do wiadomości redakcji)
imię
nazwisko
ulica
numer domu
kod, miejscowość
podpis
KUPON JEDNORAZOWY

TRANSPORT SANITARNY
SZAGMA

tel.503 921 900
transportszagma@gmail.com

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU BUDOWLANEGO I ELEKTRONARZĘDZI

RUSZTOWANIA
ZAGĘSZCZARKI
MŁOTY WYBURZENIOWE
CYKLINIARKI i INNE
05-120 Legionowo, ul. Bolesława Chrobrego 49c
tel. (022) 784 50 88

BETON TOWAROWY
SPRZEDAŻ
601 779 779
beton towarowy wszystkich klas
beton mrozoodporny
beton wodoszczelny
DROGI I MOSTY KACZMARCZYK
Wytwórnia betonu i asfaltobetonu
Kacice 76, 06-100 Pułtusk
drogiimosty@drogiimosty.com.pl
drogiimosty.com.pl

MOTOKLINIKA
mgr inż. Zbigniew Książek

MECHANIKA I ELEKTRYKA SAMOCHODOWA
WSZYSTKICH MAREK
Legionowo, Ul. Wrzosowa 11a
tel. 22 784 44 50, 504 688 558
www.motoklinika.auto.pl

Zarząd Powiatu w Pułtusku podaje do publicznej wiadomości:

Na tablicy informacyjnej Starostwa Powiatowego w Pułtusku przy ul. Marii Skłodowskiej-Curie 11 oraz na stronach internetowych Starostwa Powiatowego w Pułtusku: www.powiatpultuski.pl i bip.powiatpultuski.pl będą zamieszczone dwa odrębne wykazy, każdy z nich na okres 21 dni tj. od 04.01.2023 r. do 24.01.2023 r.:

1. wykaz nieruchomości stanowiących własność Powiatu Pułtuskiego, przeznaczonych do oddania w najem na czas nieoznaczony w trybie bezprzetargowym na rzecz dotychczasowych najemców. Wykaz dotyczy lokali nr: 3 i 4, usytuowanych w budynku wielorodzinnym, położonym na działce nr 242/10 w obrębie 10 m. Pułtusk;

2. wykaz nieruchomości stanowiących własność Powiatu Pułtuskiego, przeznaczonych do najmu na okres 3 lat na rzecz Gminy Pułtusk. Wykaz dotyczy lokali nr: 1, 5 i 6, usytuowanych w budynku wielorodzinnym, położonym na działce nr 242/10 w obrębie 10 m. Pułtusk.

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

PREFABRYKATY BETONOWE
BUDOWNICTWO PREFABRYKOWANE
elementy ścienne i stropowe,
budownictwo jednorodzinne, wielorodzinne,
obiekty użyteczności publicznej i biurowe,
szybki czas realizacji inwestycji,
wysoka jakość i trwałość elementów
Szeroki wybór prefabrykatów betonowych w tym:
bloczki betonowe
elementy ogrodzeniowe
kostka brukowa
BRIX
Producent prefabrykatów betonowych
Kosewo 134, 05-190 Nasielsk
tel. 22 333 50 10
brix.net.pl

eprasa.pl 2ed644b24e

Noworoczny Koncert Wiedeński pierwszej na Świecie Orkiestry Księżniczek

już 13 stycznia w Teatrze Scena Relax w Warszawie!

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

Noworoczny Koncert Wiedeński – Orkiestra Księżniczek to także zapierające dech w piersiach, bajkowe kostiumy, które przeniosą widzów do magicznego, wiedeńskiego świata Króla Walca - Johanna Straussa. Nie zabraknie muzycznych żartów, niespodzianek i skeczów. Udowodnimy tym samym, że muzyka łączy pokolenia i nie zna granic! Niekwestionowana, najbardziej rozpoznawalna, pierwsza na Świecie Orkiestra Księżniczek Tomczyk Art wykonująca wyłącznie muzykę Króla Walca - Johanna Straussa nieprzerwanie od niemal dekady!

Na scenie pojawią się laureaci międzynarodowych konkursów muzycznych, wirtuozi skrzypiec, fortepianu, wspaniali soliści międzynarodowej estrady, artyści występujący w największych polskich i światowych salach koncertowych. Wzruszają i bawią publikę od wielu lat, za każdym razem przyjmowani owacjami na stojąco! Tradycją stały się już coroczne Noworoczne Koncerty Wiedeńskie w wykonaniu tej niezwykłej grupy wspaniałych artystów. To połączenie klasycznej wiedeńskiej formy i kunsztu z młodością, wdziękiem, werwą i niespotykaną muzykalnością artystów wykonujących to jedyne w swoim rodzaju widowisko. Zabrzmią największe, ponadczasowe i wiecznie bliskie sercom melomanów przeboje króla walca - Johanna Straussa, nie zabraknie także popisowych arii z najsłynniejszych operetek „Zemsta nietoperza", „Baron cygański", „Wesoła wdówka", „Księżniczka czardasza" oraz „Kraina uśmiechu".

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

Bilety:

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

Bilety online:
www.tomczykart.pl
Grupy powyżej 10 os. – grupynakoncert@gmail.com

Kolejne koncerty pierwszej na Świecie Orkiestry Księżniczek:

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

24.03. – Koncert Wiedeński – Teatr Palladium

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

eprasa.pl 2ed644b24e

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

foto: Pfs Palfilmstudio foto: Pfs Palfilmstudio

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

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

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

Na potrzeby filmu częściowo odbudowano fragment rondela. Jak przekazał Paluszyński, rekonstrukcja powstała kilkaset metrów od miejsca znalezienia reliktów tego typu budowli w Nowym Objezierzu (woj. zachodniopomorskie), ale tylko na potrzeby zdjęć do filmu i jak mówił wcześniej Nauce w Polsce Paluszyński „praktycznie" już jej tam nie ma.

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

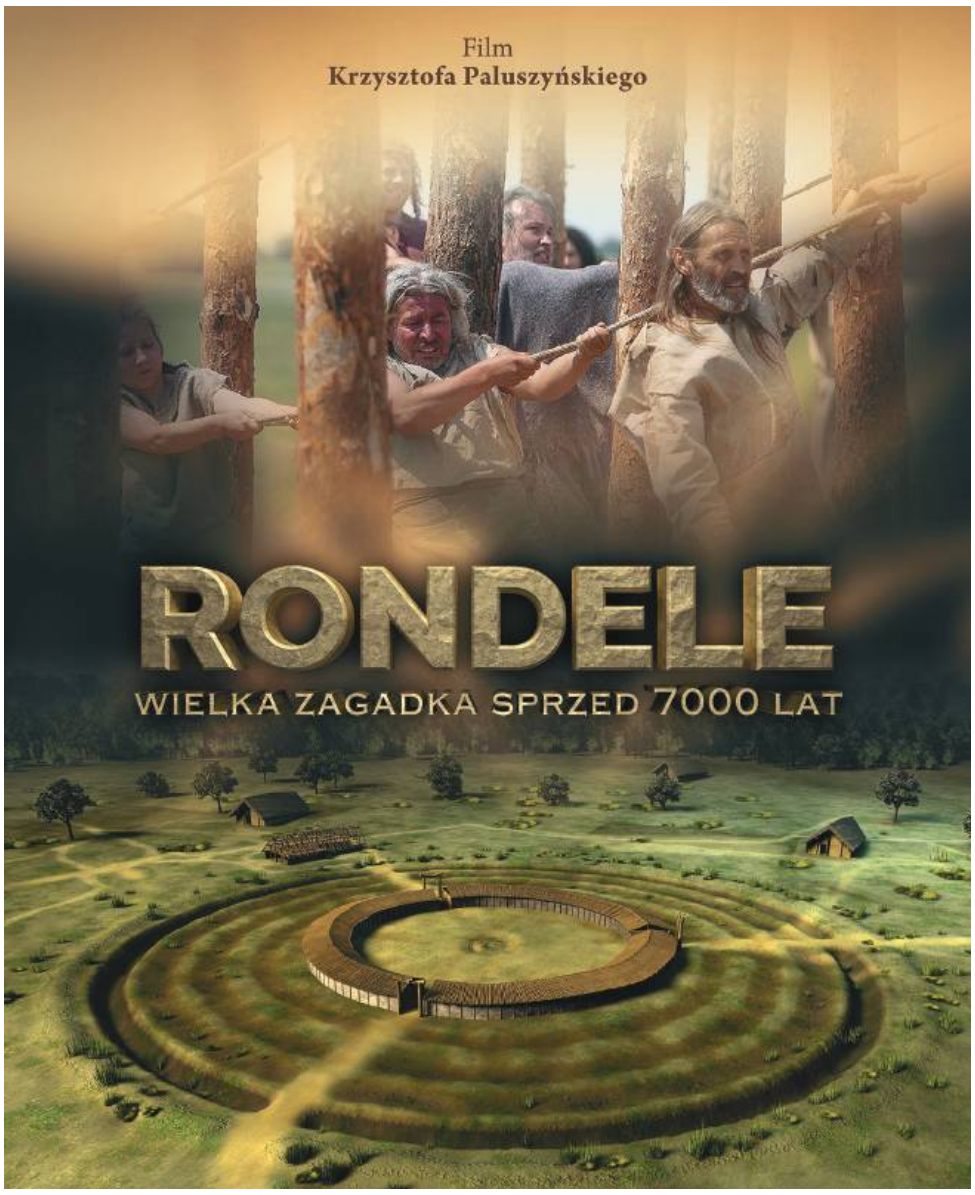
Oprócz scen ukazujących życie ówczesnych ludzi, w filmie znajdzie się też animacja trójwymiarowa. Jak wyjaśniał wcześniej Nauce w Polsce Paluszyński, na potrzeby filmu wygenerowano kilkuminutowy „fragment ówczesnego świata."

„Pokażemy rondel i otoczenie tego rondela - długie domy (to w nich mieszkali jego budowniczowie - Nauka w Polsce)" - powiedział Paluszyński. Inna animacja pokaże sposób budowy pradziejowych domów i rondela. Animacje są konsultowane naukowo z ekspertami. Paluszyński zapewnił, że będą nie tylko atrakcyjnie wizualnie, ale i zgodnie z wiedzą naukową.

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

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

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



eprasa.pl 2ed644b24e

PRZED NAMI

MAGICZNY KONCERT - „BAJKI ŚWIATA"

W sobotę (**7 stycznia**) o godz. 15.00 w Sali Widowiskowej Ratusza w Legionowie (ul. Piłsudskiego 41) odbędzie się koncert dla dzieci pt: Magiczny koncert - „Bajki Świata". Bilety w cenie 35 zł do nabycia na stronie kupbilecik.pl. Po koncercie możliwość sfotografowania się z postaciami z bajek.

BAŚŃ DLA DOROSŁYCH - KONCERT OPERETKOWO-MUSICALOWY

W sobotę (**7 stycznia**) o godz. 18.00 w Sali Widowiskowej Ratusza w Legionowie (ul. Piłsudskiego 41) odbędzie się Operetka i musical „Baśń dla dorosłych". W programie hity zespołu Abba. Bilety w cenie 65 zł dostępne na stronie kupbilecik.pl. W trakcie koncertu toast z artystami.

„ROZTAŃCZONE OPOWIEŚCI KRÓLOWEJ ŚNIEGU

W niedzielę (**8 stycznia**) o godz. 11.00 w w Sali Widowiskowej Ratusza w Legionowie (ul. Piłsudskiego 41) odbędzie się spektakl baletowy dla dzieci pt. „Roztańczone opowieści królowej śniegu" w wyk. szkoły baletowej „Baletka". Bilety w cenie 39 zł do nabycia: szkolabaletka@gmail.com lub nr tel. 884-608-108.

„DO TANGA TRZEBA DWOJGA"

W piątek (**13 stycznia**) o godz. 18.00 w Sali Widowiskowej Ratusza w Legionowie (ul. Piłsudskiego 41)odbędzie się koncert „Do tanga trzeba dwojga" w wykonaniu zespołu Na luzie. Darmowe wejściówki do odebrania w Miejskim Ośrodku Kultury (ul. Norwida 10).

„UKRAINA. ŚWIATŁO WSCHODU"

W sobotę (**14 stycznia**) o godz. 18.00 w Miejskim Ośrodku Kultury w Legionowie (ul. Norwida 10) odbędzie się spotkanie z autorami książki „Ukraina. Światło wschodu" Izabelą Stanek oraz Adamem Hellerem. Wstęp wolny.

CON FORZA TRIO FORTEPIANOWE

W niedzielę (**15 stycznia**) o godz. 12.00 w filii Miejskiego Ośrodka Kultury w Legionowie (ul. Targowa 65) odbędzie się koncert zespołu Con Forza Trio Fortepianowe oraz wernisaż wystawy „Kwiaty" grupy artystycznej Targowa. Wstęp wolny.

red.

KONKURS. Pokaż co powoduje, że jesteśmy Europejczykami...

Europa z naszej ulicy już po raz piąty

Rok 2022 został przez Komisję Europejską ogłoszony Rokiem Młodzieży, dlatego też już po raz piąty zapraszamy młodzież ze szkół ponadpodstawowych do udziału w konkursie w ramach projektu Europa z naszej ulicy, w którym nagrodą jest wyjazd do Brukseli i spotkanie z europosłami. Organizatorem konkursu jest Polska Fundacja Dzieci i Młodzieży. Nabór projektów trwa do 27 stycznia 2023

Fot. pcyf.org.pl

– Celem konkursu jest zaktywizowanie młodzieży do uczestnictwa w życiu społecznym, poprzez zapoznanie się ze wspólnym dziedzictwem kulturalnym, historycznym oraz intelektualnym Europy. Chcemy budować wśród młodych osób poczucie wspólnoty, integracji, zaufania i przede wszystkim pokazać, że wspólne działania służą rozwojowi oraz wzajemnemu bezpieczeństwu w budowaniu lepszej przyszłości – mówi Sławomir Piwowarczyk, koordynator konkursu.

Weź udział w projekcie – to proste

Zadaniem uczestników konkursu jest znalezienie i pokazanie związków swojej okolicy, miejscowości czy regionu z kulturą i wartościami europejskimi. Forma przekazu może być różnorodna, od prezentacji, po przygotowanie projektu folderu, krótkiego filmu, cyklu podcastów o różnorodnej tematyce związanej ze wspólną historią, czy też kulturą całej Europy. Wybór formy i tematu zależy od nieograniczonej wyobraźni młodzieży.

- Udział w konkursie to doskonała okazja dla osób, które interesują się wspólnotą Europejską, historią Europy, a także przyszłością Polski i Polaków w europejskim dążeniu do wspólnotowości - mówi Maria Holzer, dyrektorka Polskiej Fundacji Dzieci i Młodzieży.

Dla kogo jest konkurs?

Do udziału w konkursie zapraszamy grupy młodzieży w zespołach od 4 do 6 osób. Oprócz wartości merytorycznych projektów, oceniane będą również umiejętności pracy zespołowej.

Konkurs podzielony jest na dwa etapy. W pierwszym etapie, należy zgłosić pomysł za pomocą wysłania formularza dostępnego na stronie Polskiej Fundacji Dzieci i Młodzieży. Zespół musi przesłać opis projektu oraz w jakiej formie zostanie on zrealizowany i zaprezentowany. Następnie, spośród zgłoszeń zostanie wybranych dziesięć pomysłów, które zostaną realizowane.

W drugim etapie autorzy zgłoszeń najwyżej ocenionych przygotują projekty w wybranej przez siebie formie. Zespoły wybranych projektów zostaną zaproszone do udziału w finale, który będzie miał miejsce w Warszawie.

Wyboru najlepszych projektów dokona jury w którego skład na przestrzeni poprzednich edycji wchodzili m.in. Kinga Dębska - reżyserka, Anna Dziewit-Meller – dziennikarka i pisarka, czy Piotr Stasiak – dokumentalista.

Nagroda – wyjedziesz do Brukseli

Nagrodą dla najlepszych zespołów projektowych będzie wyjazd do Brukseli, podczas którego młodzież pozna europejską stolicę, zwiedzi Parlament oraz Komisję Europejską i spotka się z pracującymi europosłami. A to wszystko przy smaku oryginalnej belgijskiej czekolady.

Źródło: **https://pcyf.org.pl**

ZAPROSZENIE

eprasa.pl 2ed644b24e

Koncert Noworoczny

Brass Federacja- zespoł dęty

Maurycy Idzikowski, Artur Jargiło, Kuba Łupiński - trąbki

Szymon Białorucki, Bartek .Lupiński - puzony

Piotr Wróbel - suzafon

Maciek Wojcieszuk - perkusja

15.01.2023 r.

godz. 18.00

Wstęp wolny

Gminny Ośrodek Kultury
Nieporęt, ul. Dworcowa 9a

eprasa.pl 2ed644b24e

NIEPORĘT

Seniorka rozbiła głowę, interweniował śmigłowiec

W poniedziałek (2 stycznia) ok. godz. 11.00 na Os. Wojskowym w Białobrzegach w jednym z bloków wywróciła się starsza kobieta i rozbiła głowę. Na miejsce przyleciał helikopter, który zajął się poszkodowaną

Jak relacjonowały służby, kilka minut po godz. 11.00 otrzymali zgłoszenie o 70-letniej kobiecie, która przewróciła się w mieszkaniu, rozbiła głowę i nie mogła się podnieść. Na miejsce wysłano strażaków, którzy dostali się do mieszkania i udzielili przytomnej kobiecie pomocy. Z uwagi na silnie krwawiącą ranę i brak karetki na miejsce zadysponowano helikopter, który wylądował na boisku szkolnym na terenie osiedla. Stamtąd w asyście strażaków, ratownicy medyczni dotarli do poszkodowanej, gdzie zdecydowano o przetransportowaniu jej śmigłowcem do szpitala. **red.**

OGŁOSZENIE

RADNY SEJMIKU
WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO
STEFAN
TRACZYK
zapraszam na swoje dyżury
- w sprawie umówienia terminu i miejsca spotkania proszę o kontakt telefonicznie lub mailowo
stefan.traczyk@mazovia.pl
tel. 692 216 532

PO SĄSIEDZKU. Wyrok w sprawie głośnego zabójstwa

Zabił sąsiada, bo ten zwrócił mu uwagę...

10 lat pozbawienia wolności to wyrok, jaki usłyszał 32-letni Dawid L. za zabójstwo 42-letniego sąsiada. Powodem zbrodni było zwrócenie uwagi. Prokuratura domaga się dożywocia

Przypomnijmy, do zdarzenia doszło w nocy z 30 na 31 grudnia 2020 r. na jednym z osiedli na terenie Nowego Dworu Maz.

Kłótnia o petardy

32-latek oraz jego kolega 35-letni Dawid W. puszczali z balkonu petardy. Nie spodobało się to 42-letniemu sąsiadowi, który poszedł zwrócić im uwagę. W trakcie rozmowy wywiązała się kłótnia, w wyniku której 42-latek został ugodzony dwukrotnie nożem w klatkę piersiową oraz plecy. Na miejsce natychmiast wezwano służby ratunkowe. Jednak pomimo trwającej blisko godzinę reanimacji, 42-latek zmarł. Obaj mężczyźni - 32-letni Dawid L oraz jego kolega 35-letni Dawid W. jeszcze tego samego wieczora zostali zatrzymani. Byli pod wpływem alkoholu.

Prokuratorskie śledztwo potwierdziło, że do tragedii doszło w wyniku sprzeczki sąsiedzkiej. Sekcja zwłok potwierdziła, że 42-latek został ugodzony dwukrotnie. Zaś do śmierci doszło w wyniku trafienia w okolice serca. Prokurator z uwagi na charakter zdarzenia domagał się dla 32-latka kary dożywotniego pozbawienia wolności z uwagi na motywację „zasługującą na szczególne potępienie".

Zarzuty dla kolegi

Podczas przesłuchania w prokuraturze, 32-latek twierdził, że użył noża, ponieważ musiał się bronić przed ofiarą. Jak podawała Katarzyna Skrzeczkowska z Prokuratury Okręgowej Warszawa Praga, zarzuty usłyszał też kolega oskarżonego. 35-latek miał przedstawiać fałszywy przebiegi wydarzeń dyspozytorowi pogotowia ratunkowego oraz odwracać podejrzenia od 32-latka.

Prokuratura: 10 lat to za mało

Sąd Okręgowy Warszawa-Praga ostatecznie zmienił klasyfikację czynu. I skazał 32-latka za zabójstwo „w zamiarze ewentualnym" na karę 10 lat pozbawienia wolności.

W uzasadnieniu wyroku można przeczytać m.in: „W niniejszej sprawie na podstawie wszystkich zebranych dowodów stwierdzić należy, że oskarżony popełnił przestępstwo zabójstwa w zamiarze ewentualnym w typie podstawowym. Za powyższym przemawia fakt, iż jego główną intencją nie było doprowadzenie do śmierci pokrzywdzonego, a jedynie odparcie „ataku" zgodnie z przyjętą przez niego linią obrony. Oskarżony działał z zamiarem ewentualnym. Brak jest dowodów pozwalających na przyjęcie, iż oskarżony otwierając drzwi mieszkania miał zamiar dokonać zabójstwa. Owszem był ukierunkowany na konfrontację z sąsiadem, ale pokrzywdzony również z takim zamiarem podążał w jego kierunku. Schwycił nóż w momencie, gdy pokrzywdzony naparł na niego i uderzył w twarz. Tak więc zamiar był zamiarem wynikającym z rozwoju sytuacji. Nie można jednak uznać, że oskarżony nie zdawał sobie sprawy i nie przewidywał możliwości pozbawienia życia pokrzywdzonego w momencie sięgnięcia za nóż."

Wyrok nie jest prawomocny. Jak podawał w mediach prokurator Remigiusz Krynke z Prokuratury Okręgowej Warszawa Praga, prokuratura zamierza złożyć apelację.

red.

ZAPROSZENIE

LEGIONOWO. Część mieszkańców będzie bez wody?

Awaria wodociągowa w centrum miasta

W poniedziałek (2 stycznia) przy skrzyżowaniu ul. Piłsudskiego i Jagiellońskiej w Legionowie doszło do pęknięcia rury wodociągowej. W wyniku zdarzenia jezdnia zapadła się pod jednym z aut

Jak relacjonowali nasi czytelnicy, około godz. 15.00 tuż przy skrzyżowaniu ul. Jagiellońskiej i Piłsudskiego doszło do zapadnięcia się jezdni i wycieku wody z wodociągu.

Jak podawał Łukasz Szulborski z Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej, około godz. 15.00 strażacy otrzymali informację o pojeździe, pod którym zapadła się jezdnia przy ul. Piłsudskiego. Droga na odcinku od ul. Jagiellońskiej do ul. Mrugacza została zablokowana. W akcji udział brały 4 zastępy Straży Pożarnej oraz policja i wodociągi. Na szczęście w wyniku zdarzenia nikt nie ucierpiał. Zgodnie ze stanem na godz. 16.00 nie wiadomo jakie były uszkodzenia oraz jak poważna jest awaria. **red.**

eprasa.pl 2ed644b24e

TELEFON INTERWENCYJNY: 22 784 92 01, toiowo@toiowo.eu

NIEPORĘT. Rok pod znakiem rozbudowy

38 mln zł na przyszłoroczne inwestycje!

Urząd Gminy Nieporęt planuje w 2023 r. wydać 28 mln zł na gminne inwestycje. W tym roku urzędnicy mają postawić na rozbudowę gminnych budynków. Co dokładnie zaplanowano?

Fot. UG Nieporęt

W budżecie gminy Nieporęt na 2023 r. oszacowano, że dochody gminy w przyszłym roku wyniosą 111 mln zł, a wydatki 146 mln zł. Na inwestycje gmina planuje przeznaczyć 38 mln zł. Deficyt budżetowy - 35 mln zł - ma zostać pokryty z m.in. emisji obligacji komunalnych.

Kanalizacja i wodociągi

Gmina w tym roku planuje wiele inwestycji kanalizacyjno-wodociągowych, które mają kosztować ponad 10,2 mln zł. Aż 9 mln zł pochłonie rozbudowa sieci kanalizacyjnej, która obejmie: Osiedle Głogi i Lipy w Nieporęcie, Józefów, Wola Aleksandra, Michałów-Grabina, Kąty Węgierskie, Stanisławów Pierwszy i Drugi oraz teren nieporęckich portów. Na rozwój infrastruktury wodociągowej urzędnicy planują wydać 1,6 mln zł. Ma ona powstać w miejscowościach: Rembelszczyzna, Józefów, Nieporęt, Michałów-Grabina, Stanisławów Pierwszy i Wólka Radzymińska. W Ryni ma powstać stacja uzdatniania wody, której projekt kosztować ma 100 tys. zł. Zaś na Stacji Uzdatniania Wody (SUW) w Stanisławowie Pierwszym za 350 tys. zł ma zostać zbudowana studnia głębinowa.

Drogi

Inwestycje związane z budową, remontami i oświetleniem dróg w gminie w 2023 r. mają kosztować 6,5 mln zł. Budżet zakłada, że w przyszłym roku zostanie przeprowadzona przebudowa ulic: Cichej w Rembelszczyźnie, Polnej w Aleksandrowie, Harmonii w Stanisławowie Pierwszym, Słowiczej w Woli Aleksandra i Gościnnej w Stanisławowie Drugim. W tej kategorii inwestycji, najdroższa ma być kosztująca 700 tys. zł budowa chodnika na ul. Głównej w Józefowie. Mieszkańcy muszę być również gotowi na budowę ul. Różanej i zagospodarowania Placu Wolności w Nieporęcie, wykonania zjazdu na ul. Jasnodworską w Michałowie-Grabinie oraz budowy ścieżki rowerowej na odcinku Białobrzegi-Rynia. Urzędnicy chcą też udzielić dotacji na m.in. projektowanie chodników wzdłuż drogi wojewódzkiej nr 633 (DW nr 633) w Stanisławowie Pierwszym, modernizację chodników istniejących przy drogach powiatowych oraz przebudowę ul. Poligonowej na granicy gmin Nieporęt i Radzymin. Ponadto nowe oświetlenie zyskają ulice: Przyszłość w Stanisławowie Pierwszym, Kościelnej w Kątach Węgierskich, Żywicznej w Michałowie-Grabinie i Leśnej w Józefowie.

Przebudowa budynków

W 2023 r. ma wydać ogromne sumy na przebudowę kilku gminnych budynków, w sumie aż 19 mln zł. Najdroższą z nich będzie będzie rozbudowa Centrum Medycznego Nieporęt za 7,6 mln zł. 3,8 mln zł ma kosztować budowa biblioteki gminnej w Nieporęcie oraz za 1,1 mln zł budowa budynku liceum w Stanisławowie Pierwszym, w tym przypadku będzie to dotacja dla Starostwa Powiatowego. Na potrzeby GOPS w Nieporęcie urząd ma kupić zabudowaną nieruchomość za 3,4 mln zł. W 2023 r. kontynuowana też będzie za kwotę 2 mln zł termomodernizacja budynku podstawówki w Stanisławowie Pierwszym. W przyszłym roku mają też powstać m. in. projekty rozbudowy budynku Ochotniczej Straży Pożarnej (OSP) w Wólce Radzymińskiej i adaptacji pomieszczeń na potrzeby garażu dla OSP Nieporęt. Ponadto termomodernizacji ulec ma również budynek filii Gminnego Ośrodka Kultury (GOK) w Stanisławowie Drugim, pieniądze przeznaczone będą też na modernizację instalacji centralnego ogrzewania w filii GOK w Kątach Węgierskich, modernizację Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych (PSZOK) w Nieporęcie oraz gminnych budynków mieszkalnych. To nie wszystko bowiem gmina planuje montaż oświetlenia energooszczędnego w sali gimnastycznej przy podstawówce w Wólce Radzymińskiej oraz modernizację kotłowni w podstawówce w Józefowie i w przedszkolu w Nieporęcie. W budżecie znalazły się też zapisy o unowocześnieniu szkolnych placów zabaw dla dzieci i boisk sportowych w Wólce Radzymińskiej, Izabelinie i w Nieporęcie oraz tego znajdującego się przy przedszkolu w Zegrzu Południowym.

Pozostałe inwestycje

Fundusze w budżecie zabezpieczone również na inwestycje obiektów sportowych i rekreacyjnych, jest to aż 850 tys. zł. Pieniądze te wydane zostaną na m.in. zagospodarowanie terenów boiska w Kątach Węgierskich i nieporęckich portów, na przebudowę boiska w Ryni oraz na modernizację innych gminnych placów zabaw dla dzieci i oświetlenia na kompleksie boisk orlik w Józefowie. Urząd Gminy zaplanował zakupy samochodu z podnośnikiem koszowym na potrzeby OSP Kąty Węgierskie oraz traktora na potrzeby gminnego Centrum Rekreacji za 250 tys. zł. 50 tys. zł ma kosztować rozbudowa gminnego monitoringu, a 500 tys. zł będzie przeznaczone na dotacje dla mieszkańców chcących wymienić stare piece węglowe na te bardziej ekologiczne.

Paulina Nowicka

JABŁONNA. Stawiają na wodociągi i drogi

W 2023 r. Gmina przeznaczy 57 mln zł na inwestycje

Władze Gminy Jabłonna w tym roku planują przeznaczyć 57 mln zł na inwestycje. Głownie zajmą się rozbudową sieci wodociągowej oraz drogami. Co jeszcze przygotowano na 2023 r.?

Fot. UG Jabłonna

Projekt budżetu gminy Jabłonna na 2023 rok zakłada dochody w samorządu w wysokości około 129 mln zł, zaś wydatki na poziomie 176 mln zł. Na inwestycje gmina planuje przeznaczyć 57 mln zł. Szacowany deficyt budżetowy wynieść ma 47 mln zł i zostać pokryty z m.in. emisji obligacji - ponad 40 mln zł. Budżet gminy został przegłosowany w czasie sesji rady gminy Jabłonna 19 grudnia br.

Drogi

Na inwestycje drogowe w 2023 r. urząd przeznaczyć chce 15 mln zł. Najdroższą inwestycją ma być „Modernizacja i budowa dróg gminnych w ramach realizacji założeń Programu Gospodarki Niskoemisyjnej w Gminie Jabłonna". Jej koszt ma wynieść 10 mln zł. Równie dużą inwestycją ma być budowa ul. Paderewskiego wraz z infrastrukturą towarzyszącą, która ma pochłonąć 4,9 mln zł. z budżetu.

Wodociągi i kanalizacja

W 2023 r. gmina planuje wydać ponad 22 mln zł na inwestycje związane z wodociągami i kanalizacją. Najdroższą z nich ma być wykonanie dokumentacji projektowej, budowa sieci wodociągowej w Jabłonnie, Chotomowie, Dąbrowie Chotomowskiej oraz na terenach wsi zachodnich. Ma ona kosztować 15 mln zł. Drugą z kluczowych inwestycji ma być budowa stacji uzdatniania wody na terenach wsi zachodnich za 7 mln zł.

Pozostałe inwestycje

Jedną z najważniejszych inwestycji w tym roku będzie wykonanie projektu szkoły przy ul. Akademijnej w Jabłonnie, które ma kosztować 500 tys. zł. Kolejne 450 tys. zł ma pochłonąć przebudowa dachów Szkoły Podstawowej nr 1 w Chotomowie. 50 tys. zł ma kosztować wykonanie przyłącza kanalizacji sanitarnej do budynku Szkoły Podstawowej nr 2 w Chotomowie. Gmina chce wydać również ponad 1 mln zł. na budowę nowego oświetlenia ulicznego oraz modernizację starych punktów oświetleniowych. 100 tys. zł ma być przeznaczone na rozbudowę Gminnego Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych w Jabłonnie. Następne 300 tys. zł urząd wyda na wykonanie monitoringu na terenie gminy. 320 tys. zł zabezpieczono na budowę bieżni lekkoatletycznej wraz z odwodnieniem w Chotomowie. W 2023 rok 800 tys. zł zostanie wydane na poczet dofinansowanie wymiany źródeł ciepła w ramach ograniczenia niskiej emisji na terenie gminy Jabłonna.

Warto zauważyć, że to jedynie najważniejsze i najdroższe inwestycje zawarte w uchwale budżetowej na 2023 r.

Paulina Nowicka

LEGIONOWO

Dofinansowanie na budowę ronda Sowińskiego, Krasińskiego oraz Grottgera

Wojewoda Mazowiecki przekazał miastu prawie 1,1 mln zł na budowę ronda przy zbiegu ul. Sowińskiego, Krasińskiego i Grottgera

W połowie grudnia miasto podpisało umowę na realizację inwestycji z firmą TiT Bruk z Nowego Miasta. Przedsięwzięcie ma łącznie kosztować blisko 2,8 mln zł. Zgodnie z umową, wykonawca ma dwa miesiące na finalizację robót drogowych z wyłączeniem okresu zimowego 15.12.2022-15.03.2023 r.

Skrzyżowanie ulic Sowińskiego, Krasińskiego i Grottgera w Legionowie jest nazywane jednym z najdziwniejszych w mieście. Teraz pojawi się tam rondo, które poprawi bezpieczeństwo uczestników ruchu drogowego. Oprócz tego, powstaną w tym miejscu między innymi kolejne elementy sieci dróg rowerowych, ciągi pieszo-rowerowe oraz nowe oświetlenie. Dofinansowanie z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg dla zadań powiatowych i gminnych jest uzależnione od dochodów podatkowych jednostek samorządu terytorialnego: im niższe dochody podatkowe, tym większa wartość dofinansowania, przy czym maksymalne dofinansowanie może wynieść do 80 proc. kosztów realizacji zadania.

red

eprasa.pl 2ed644b24e

TELEFON INTERWENCYJNY: 22 784 92 01, toiowo@toiowo.eu

SIATKÓWKA. Dziewiąta porażka w Tauron Lidze

Trzeci wygrany set

Dziewiąty mecz sezonu 2022/23 w Tauron Lidze, dziewiąta porażka siatkarek IŁ Capital Legionovia. Z ostatniego, jeszcze w starym roku, wyjazdowego spotkania w Bielsku-Białej nasz zespół wrócił bez punktu, tylko z jednym wygranym setem. Dopiero trzecim wygranym w aktualnym rozgrywkach. Z zerowym dorobkiem punktowym legionowianki zajmują ostatnie miejsce w tabeli

Spotkanie w Bielsku-Białej było dla Grzegorza Kowalczyka (zastąpił Pawła Kowala) debiutem w roli pierwszego szkoleniowca legionowianek. Efekt „nowej miotły" nie zadziałał, choć po pierwszym secie, wygranym przez Legionovię, można było mieć nadzieję, ze coś w grze naszego zespołu „drgnęło".

Nowy trener zmienił wyjściowe ustawienie naszej drużyny, Na pozycji atakującej zagrała Maja Szymańska, a Marta Duda został przesunięta na pozycję przyjmującej. Roszada przyniosła nadspodziewany efekt. 20-letnia Maja zdobyła w pierwszym secie osiem punktów (całym meczu 18!). M. Duda tylko od czasu do czasu miała kłopoty z zagrywką rywalek. Poza tym nasz zespół w tym pierwszym secie nękał gospodynie własnym serwisem, nieźle ustawiał blok. Gospodynie starały się grać… zrywami, ale ostatecznie, po udanej akcji M. Mazenko, to nasza drużyna mogła się cieszyć z wygranego pierwszego seta bielskiego meczu.

Obiecujący początek spotkania w wykonaniu naszego zespołu podziałał jak kubeł zimnej wody wylanej na bielszczanki. Od początku drugiej partii do samego końca spotkania zespół trenera Bartłomieja Piekarczyka, nawet na moment nie stracił koncentracji. Bielszczanki zagrały bardzo solidnie i poprawiły się w każdy elemencie gry. Dobre zagrywki i przede wszystkim lepsza gra w bloku i ataku dały im na początku każdego kolejnego seta szybkie kilkupunktowe prowadzenie. Gospodynie zdecydowanie przejęły inicjatywę w tym meczu i nie oddały jej do samego końca. Każdy z trzech wygranych przez bielszczanki setów wyglądał podobnie. Szybkie prowadzenie i systematyczne powiększane przewagi. W Legionovii zaczęły się mnożyć błędy: w przyjęciu, ataku a nawet zagrywce. Z każdym przegranym punktem topniała wiara, że z Bielska można powrócić z czymś więcej, niż jednym wyrwanym setem faworytkom tego spotkania.

W najbliższą niedzielę przed naszym zespołem arcyważne, przede wszystkim z psychologicznego punktu widzenia, spotkanie z przedostatnią w tabeli Radomką Radom. Ewentualna wygrana pozwoliłaby zespołowi uwierzyć, że nie wszystko w sezonie 2022/23, że jest… i widać światełko w tunelu. Czy stać nasz zespół na pierwsze punkty, pierwsze zwycięstwo?

BKS Bostik Bielsko-Biała – IŁ Capital Legionovia 3:1 (21:25, 25:14, 25:16, 25:11). Legionovia: Mras (1), Duda (6), Ortiz (7), Szymańska (18), Dudek (9), Stefanik (8), Kulig (libero) oraz Jedut, Dąbrowska, Bartczak, Mazenko (3).

Dla gospodyń najwięcej punktów zdobyły: 16 - Paulina Damaske oraz po 12 - Dominika Pierzchała (MVP meczu) i Weronika Sobiczewska.

(jb)

TAK GRAŁA TAURON LIGA

Wyniki 9. Kolejki: BKS Bielsko-Biała – Legionovia 3:1, Radomka – ŁKS 0:3, Roleski Tarnów – Uni Opole 3:0, Developres – Budowlani 3:1, #Volley – MKS Kalisz 0:3, Pałac – Chemik 0:3.

1. ŁKS Commercecon Łódź	26	27:3
2. Developres Bella Dolina Rzeszów	25	26:5
3. Grupa Azoty Chemik Police	23	25:6
4. Energa MKS Kalisz	15	18:16
5. BKS Bostik Bielsko-Biała	15	18:16
6. Grot Budowlani Łódź	12	15:19
7. OnlyBio Pałac Bydgoszcz	12	14:18
8. Roleski Grupa Azoty Tarnów	10	15:19
9. #Volley Wrocław	10	13:22
10. Uni Opole	7	11:23
11. Moya Radomka Lotnisko Radom	7	10:21
12. IŁ Capital Legionovia Legionowo	**0**	**3:27**

W następnej kolejce (8 bm.) grają: Legionovia - Radomka (niedz. godz. 19), Chemik – ŁKS, Opole – BKS, Grot – Tarnów, Kalisz – Developres, Pałac - # Volley. **(jb)**

Fot. Archiwum SZS Wieliszew

UNIHOKEJ. Szymon Żmuda kadrowicz i modelarz

Z SZS Wieliszew do kadry!

Jak nas poinformował kierownik pierwszoligowego zespołu unihokeja SZS Wieliszew Aleksander Miętek, najmłodszy zawodnik tej drużyny bramkarz Szymon Żmuda otrzymał powołanie na trwające od 28 grudnia zgrupowanie kadry kraju U-19 w Łochowie

Jest to świetna informacja dla wieliszewskiego klubu i ludzi z nim związanych, bo po dwóch latach działalności drużyny, Szymon jest pierwszym kadrowiczem z Gminy Wieliszew. - Mamy nadzieję, że nie ostatnim dodaje - A. Miętek.

Kilka informacji o pierwszym wieliszewskim kadrowiczu: Szymon Żmuda. Rocznik 2006. Mieszkaniec Łajsk. Absolwent Szkoły Podstawowej im. Stanisława Moniuszki w Łajskach (zawodnik SKS ŁAJSKI). Obecnie uczeń Technikum Lotniczego w Warszawie. Mistrz Mazowsza w modelach swobodnie latających F1H w 2022r. Od 6 lat uczęszcza na zajęcia do modelarni „Ważka" w Łajskach.

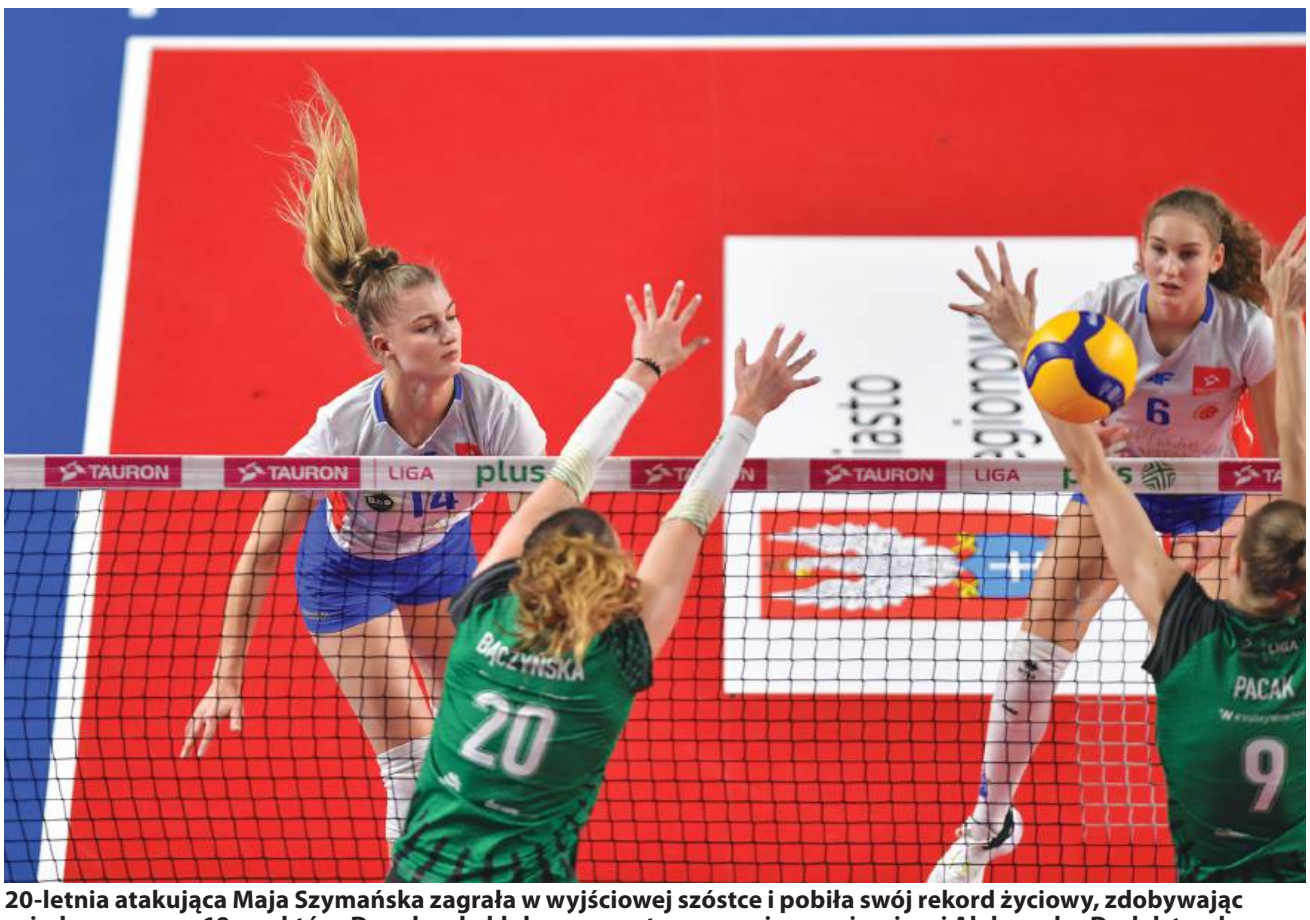
Od dwóch lat jest członkiem SZS Wieliszew gdzie dzięki swojemu zaangażowaniu, ciężkiej pracy i determinacji wywalczył sobie solidną pozycję w drużynie i mimo młodego wieku stał się bardzo ważnym zawodnikiem. Szymon nie raz udowadniał, że można na niego liczyć a w swoich występach w pierwszej lidze unihokeja mężczyzn zanotował (88% skuteczności). Szymon pierwsze bramkarskie szlify zbierał pod okiem swojego starszego kolegi po fachu, Pierwszego bramkarza SZS Wieliszew - Marcina Czarkowskiego. Od roku 2022 trenerem wieliszewskiej drużyny jest Mariusz Chempiński

Szymon, gratulujemy i życzymy dalszych sportowych sukcesów.

(jb)

Jak już informowaliśmy Paweł Kowal (n/z pierwszy z lewej) został po ósmy spotkaniu zwolniony ze stanowiska trenera pierwszej drużyny po pierwszym spotkaniu. Jego następcą został Grzegorz Kowalczyk (n/z pierwszy z prawej) dla którego mecz w Bielsku-Białej był debiutem w roli pierwszego szkoleniowca. Efekt „nowej miotły" zadziałał tylko w pierwszym secie przegranego meczu

Fot. fotoMiD



20-letnia atakująca Maja Szymańska zagrała w wyjściowej szóstce i pobiła swój rekord życiowy, zdobywając w jednym meczu 18 punktów. Do rekordu klubowego w tym sezonie. przyjmującej Aleksandry Dudek trochę zabrakło

Fot. fotoMiD

eprasa.pl 2ed644b24e