

INWESTYCYJNY URODZAJ w gminach Winnica i Zatory

– STR. 22 i 23

TYGODNIK LOKALNY



3,50 zł
W TYM 5% VAT

PULTUSK
GZY
OBRYTE
POKRZYWNICA
ŚWIERCZE
WINNICA
ZATORY

www.pultuszcza.pl

T Y G O D N I K

Pultuski

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

NR 44

INDEKS 342424
ISSN 1429-6837

2 LISTOPADA 2022



Powstanie park handlowy z fitnesssem i KFC

Jeśli tylko starostwo wyda pozwolenie na budowę.

CZYTAJ NA STRONIE 3

źródło: http://ghigroup.pl

Teraz MAMIE nie odmówią dodatku węglowego

Optymistyczny komentarz wicepremiera HENRYKA KOWALCZYKA do naszej ubiegłotygodniowej publikacji

– STR. 24

Cmentarz komunalny musi szybko powstać

– STR. 3



Znaki drogowe na Rynku

Absurdów ciąg dalszy

– STR. 5



Kilka godzin poszukiwań grzybiarza

– STR. 2



Donosimy w sprawie gąsiora

– STR. 20

REKLAMA



NOWE MIESZKANIA

- PULTUSK
- CIECHANÓW
- WYSZKÓW
- OSTROŁĘKA

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

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



Na powiatowych bezpieczniej

Na drogach powiatowych – ul. Tartacznej oraz w Przemiarowie, zostały zamontowane radarowe wyświetlacze prędkości DP1 oraz odnowione oznakowania poziome o powierzchni ponad 2100 m² (w tym przejścia dla pieszych m.in. w miejscowościach: Winnica, Pokrzywnica, Obryte, Gzy, Zatory, Bulkowo, Lipniki Stare, Gotardy, Chmielewo, Ciski, Szyszki, Skaszewo Włosciańskie, Przemiarowo oraz w Pułtusku i ulice: 1000-lecia, Mickiewicza, Białowiejska, Tartaczna, Jana Pawła II, Kolejowa, Rondo Ofiar Katynia).

W miejscowościach Pokrzywnica i Trzepowo wykonano linie wibracyjno - akustyczne mające na celu spowolnienie prędkości pojazdów w najbardziej niebezpiecznych miejscach. Ustawiono oraz wymieniono lustra poprawiające widoczność na skrzyżowaniach. W Psarach i Skłudach zamontowano tablice ostrzegające kierujących o ruchu pieszych. Rozpoczęto również usuwanie zakrzaków i wysokich traw porastających skraj pasów drogowych. W okresie wiosennym oraz jesiennym przeprowadzono naprawy nawierzchni dróg, w tym tych o nawierzchni naturalnej.

Wszystkie działania zostały sfinansowane z budżetu Powiatu Pułtuskiego w łącznej kwocie **298 318,92 zł.**

W projekcie budżetu na rok 2023 zaplanowano kolejne prace mające na celu zwiększenie bezpieczeństwa uczestników ruchu drogowego, w tym ustawienie wyświetlacza prędkości ul. 1000-lecia. **red.**

Grzybiarz szczęśliwie ODNALEZIONY

Pomyślnie zakończyły się poszukiwania 85-latka, który wybrał się na grzyby w miejscowości Kruczy Borek, na terenie gminy Zatory. Powiadomieni o zdarzeniu pułtuscy policjanci natychmiast rozpoczęli działania. Zaginiony mężczyzna został odnaleziony. Nie potrzebował pomocy medycznej, jego życiu nie zagraża niebezpieczeństwo

Spacer po lesie może okazać się niebezpieczny, jeżeli nie znamy terenu. Przekonał się o tym 85-letni mieszkaniec Warszawy, który stracił orientację i nie potrafił odnaleźć drogi powrotnej. Sytuacja robiła się niebezpieczna, ponieważ zapadał już zmrok, a teren w który udał się mężczyzna był rozległym masywem leśnym. Zaniepokojona sytuacją rodzina poprosiła o pomoc Policję. Jak zaznaczyła córka zaginionego, około południa wybrali się na rodzinne grzybobranie, w pewnej chwili straciła ojca z pola widzenia, szukanie na własną rękę nie przyniosło rezultatu. W działania poszukiwawcze zaangażowanych było ponad 70 policjantów ze stanu pułtuskiej komendy, przy wsparciu 3 operatorów z dronami, policjanci z Komendy Powiatowej Policji w Sokołowie Podlaskim i Ostrowi Mazowieckiej, funkcjonariusz z psem tropiącym z ciechanowskiej jednostki Policji, Państwowa Straż Pożarna oraz druhowie z OSP w Drwałach, Zatorach i Pniewie ze sprzętem GPS, OSP – Ratownictwo Wodne z Nowego Dworu Mazowieckiego z 5 psami poszukiwawczymi, Grupa Ratownicza „Nadzieja” oraz Jednostka Ratownictwa Specjalistycznego S12 z 3 psami poszukiwawczymi.

Po ponad 8 godzinach



zmudnych działań, przeszliśmy 200 ha lasów, pobliskich miejscowości, przyległych dróg i terenów działkowych, mężczyzna odnalazł się cały i zdrowy. Po przebadaniu przez ekipę karetki pogotowia, trafił pod opiekę rodziny.

Bardzo dziękujemy wszystkim służbom, mediom, osobom oraz instytucjom i zaangażowanym w poszukiwaniach!

Jednocześnie przypominamy, aby wybierając się na grzyby pamiętać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa: nie wybierajmy się do lasu w pojedynkę; nie oddalajmy się od osób, z którymi wybraliśmy się na grzybobranie. Pozostanmy

z nimi w kontakcie wzrokowym; zabierzmy ze sobą naładowany telefon komórkowy; warto być przygotowanym na zmianę pogody, dlatego podczas leśnych spacerów nieodzowna będzie kurtka przeciwdeszczowa i odpowiednie obuwie; gdy wybieramy się na dłuższą do lasu, zabierzmy ze sobą wodę oraz coś do jedzenia; kontrolujmy i zapamiętujmy punkty odniesienia, albo nawet oznaczajmy je, tak aby bez problemu znaleźć drogę powrotną do miejsca, z którego wyruszyliśmy; oceńmy realnie swoje możliwości i czas jaki zamierzamy spędzić w lesie. Jeśli nie znamy terenu, nie oddalajmy

się zbyt daleko od swoich pojazdów, stacji czy przystanków kolejowych; nie wybierajmy się do lasu po zmierzchu; jeśli nasi znajomi lub bliscy zabłądzili w lesie, nie zwlekając, zaalarmujmy Policję.

Autor: **kom. Milena Kopczyńska**

„Nie umiera ten kto trwa w sercach i pamięci naszej choć wiemy, że kiedyś nastąpi...”

Z głębokim żalem i smutkiem żegnamy
Wspaniałego Człowieka, naszego Drogiego Kolegę,
Wieloletniego Pracownika
Przedsiębiorstwa Wodociągów i Kanalizacji



ś.p. Sławomira Wojtaszka

Zawsze życzliwy, serdeczny, uśmiechnięty,
oddany ludziom i swojej pracy.
Na zawsze pozostanie w naszych sercach i pamięci...

Zarząd PWiK, Rada Nadzorcza i Pracownicy

TYGODNIK PUŁTUSKI

Redaktor naczelny: Ewa Dąbek tel. 512 405 978

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

Kultura/ Społeczeństwo: Grażyna Maria Dzierżanowska,

tel. 661 923 317; graza@atessa.pl

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

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

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

Adres: 06-100 Pułtusk, ul. Rynek 16,

www.facebook.com/pultuski

Czynne: poniedziałek – piątek 8.00 – 16.00

Prenumerata: realizowana przez RUCH SA, zamówienia składać

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

prenumerata@ruch.com.pl lub telefonicznie pod numerem

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

(koszt połączenia wg. taryfy operatora).

Redakcja nie zwraca tekstów nie zamówionych oraz zastrzega

sobie prawo ich redagowania i skracania. Nie odpowiadamy za treść

zamieszczonych reklam i ogłoszeń.

Druk: Polska Press Łódź.

Nakład: poniżej 15 000

Pułtowski



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

Stowarzyszenie
Gazet
Lokalnych



FAJNE FOTO

W pierwszych dniach listopada wspominaliśmy tych, którzy odeszli. Publikujemy zdjęcie pań: KOWNACKIEJ i KONDRACKIEJ, których już nie

ma z nami na ZIEMI. Piękne to postaci, związane z historią naszego miasta, pani Janina – żołnierka AK, pani Halina Kondracka właścicielka znanego w przeszło-

ści sklepu- galanterii przy Armii Czerwonej, dziś to Świętojańska. Obie zakochane w swoim mieście, zawsze uśmiechnięte.

GMD

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

26.08.2022 roku,
w wieku 110 lat zmarła
**Ś.P. JADWIGA
MESRES
- MORAWSKA**

08.09.2022 roku,
w wieku 60 lat zmarł
ukochany Syn, Tata,
Dziadek i Brat
**Ś.P. ANDRZEJ
DARIUSZ
SOKOŁOWSKI**

08.09.2022 roku,
w wieku 76 lat zmarł
ukochany Brat
**Ś.P. MARIAN
TRZCIŃSKI**

10.09.2022 roku,
w wieku 93 lat zmarła
ukochana Mama, Babcia
i Prababcia
**Ś.P. MARIANNA
CZYŻEWSKA**

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

06.10.2022 roku,
w wieku 87 lat zmarła
ukochana Mama, Babcia
i Prababcia
**Ś.P. KAZIMIERA
PUŁAWSKA**

07.10.2022 roku,
w wieku 87 lat zmarła
ukochana Mama, Babcia
i Prababcia
**Ś.P. JADWIGA
BUDZIŃSKA**



Cmentarz komunalny musi szybko powstać

Każdy kto niedawno odprowadzał bliskich czy znajomych na pułtuskie cmentarze albo odwiedza groby, na pewno zauważył, że miejsca pochówku zapełniają się w ekspresowym tempie. Kilka lat temu cmentarz parafialny św. Krzyża został poszerzony o sąsiednią działkę i tu powstają już kolejne alejki, mimo że proboszcz nie wyraża zgody na rezerwowanie miejsc czy stawianie nagrobków „na przyszłość”

Wcześniej czy później, ale na pewno w perspektywie kilku najbliższych lat, pułtusk samorząd musi podjąć konkretne kroki w sprawie nowego cmentarza komunalnego. Temat ten przewija się w dyskusjach na sesjach Rady Miejskiej od wielu lat.

W roku 2014 pisaliśmy

Mieszkańcy żywo interesują się tematem od lat planowanej budowy cmentarza komunalnego w Grabówcu oraz rozszerzeniem terenu nekropolii przy Kościele św. Krzyża. Jeśli chodzi o rozbudowę istniejącego cmentarza parafialnego, to jak informował podczas kolędowania w domach parafian ks. Janusz Zdunkiewicz, jest ona planowana w najbliższej przyszłości. Przypomnijmy, że z zamysłem poszerzenia istniejącej nekropolii o sąsiednią działkę nosił się już poprzedni proboszcz ks. Wincenty Szmyt. Zaistniała jednak konieczność uporządkowania spraw własnościowych tej ziemi. Obecnie przeprowadzono już badania geologiczne, które wykazały, że teren nadaje się na usytuowanie tu miejsc pochówku, warunkiem jest tylko wykonanie systemu odprowadzania wód deszczowych.

Jeśli natomiast chodzi o cmentarz komunalny w Grabówcu, to tu odpowiednie badania zostały przeprowadzone już kilka lat temu. Teraz trwa wykupywanie przez gminę działek prywatnych, na których ma powstać. Ceny zależą od nastawienia właścicieli i tego, czy dana działka jest łąką, nieużytkiem, czy też polem uprawnym. Wahają się od 5 do około 20 zł za metr kwadratowy. Odrębny problem stanowią działki o nieuregulowanym stanie prawnym,



Cmentarze parafialne zapełniają się w błyskawicznym tempie

które ewentualnie będą wywłaszczane po opracowaniu planu zagospodarowania przestrzennego. W tegorocznym budżecie gminy na wykup gruntów pod cmentarz w Grabówcu zaplanowano 400 tys. zł, a kolejne prawie 13 tys. zł ma kosztować plan zagospodarowania przestrzennego. Wszystkie formalności związane z przygotowaniem cmentarnej inwestycji są długotrwałe, dlatego nie wiadomo, czy zostanie sfinalizowana w przyszłym roku.

W roku 2016 pisaliśmy

Radni wyrazili zgodę na zakup przez gminę ponad hektara ziemi we wsi Grabówek. Za działkę o powierzchni 1,1685 ha, która ma być zabezpieczona pod przyszły cmentarz, ustalono cenę 140 220 złotych. W uzasadnieniu do tej decyzji czytamy, że w 2010 roku rzeczoznawca majątkowy określił cenę gruntów pod cmentarz komunalny na 8,78 zł za m². Opisująca działkę przyległa bezpośrednio do wycenianych, ale jej właściciel twierdził, że proponowana cena jest zbyt

niska. Zaproponował 12 zł za metr, uzasadniając, iż przeznaczenie jego nieruchomości w planie zagospodarowania przestrzennego uniemożliwiło mu przekształcenie działki na cele budowlane, a dalsza uprawa ziemi VI klasy i to w najbliższym sąsiedztwie cmentarza jest, jak się to określa „sporym nieporozumieniem”. 25 października, w Urzędzie Miejskim odbyło się spotkanie, na którym właściciel potwierdził gotowość sprzedania gruntu, a radni wyrazili zgodę na proponowaną przez niego cenę.

Czy cmentarz komunalny w Grabówcu w końcu powstanie?

Kolejna kadencja pułtuskiego samorządu dobiega końca, a cmentarza jak nie było, tak nie ma. Na ostatniej sesji Rady Miejskiej temat ten poruszył radny Edward Łaszczych. Przypomniał, że na początku obecnej kadencji burmistrz Wojciech Gregorczyk pytał Radę, czy zadanie to będzie realizowane, czy przygotowane pod cmentarz grunty

w Grabówcu przeznaczać do sprzedaży. Jak to dotychczas bywało, sprawa znów utknęła w martwym punkcie, dlatego radny Łaszczych zaapelował by powrócić do niej jak najszybciej, na najbliższych komisjach i wziąć się do działania w tej kwestii. Kilka miesięcy temu rozmawiał z proboszczem świętokrzyskiej parafii. Dowiedział się, że w ocenie księdza, miejsca na nowej części cmentarza starczy na siedem, może osiem lat. Dodać też trzeba, że parafianie zwrócili się do proboszcza, aby około 1/3 tej działki zarezerwował tylko na ich pochówki, więc ten okres dostępności miejsc jeszcze się skróci. Potrzeba jest więc pilna i działań nie można odkładać na potem, bo zapewnienie mieszkańcom miejsc wiecznego spoczynku, poza cmentarzami parafialnymi, jest jednym z zadań gminy.

O kolejnych rozmowach i ewentualnych decyzjach będziemy informować na bieżąco.

ED

KRONIKA POLICYJNA

Wciąż dajemy się nabierać oszustom internetowym

24.10.2022, Zatory

62-letni mieszkaniec powiatu pułtuskiego kierował rowerem po drodze publicznej będąc w stanie nietrzeźwości, 0,32 mg/l.

24.10.2022, Pułtusk

30-latek kierował pojazdem mechanicznym po drodze publicznej nie stosując się do zakazu sądu. 15-letnia pasażerka posiadała przy sobie środki psychotropowe w postaci mefedronu.

25.10.2022, Pułtusk

Nieznany sprawca umyślnie dokonał uszkodzenia kostki brukowej na chodniku oraz ściany elewacji budynku mieszkalnego,

poprzez oblanie ich oleistą substancją koloru czarnego. Pokrzywdzony, 57-letni mieszkaniec Pułtusza, wartość strat oszacował na sumę 2000 zł.

26.10.2022, Pułtusk

Nieustalony sprawca, pod pretekstem zapłaty za przedmiot oferowany przez pokrzywdzoną na portalu internetowym, za pomocą linku do fałszywej strony internetowej, wyłudził dane pozwalające na zalogowanie się do rachunku bankowego, po czym przejął konto bankowe poszkodowanej wypłacił środki pieniężne w nieustalonych dotąd bankomatach.

26.10.2022, Pułtusk

26-letni mieszkaniec Pułtusza, z szuflady biurka stanowiska Lotto, dokonał kradzieży pieniędzy w kwocie 1400 zł, a następnie odepchnął pracownicę sklepu i uciekł z miejsca zdarzenia.

KPP w Pułtusku



Zabezpieczyli papierosy bez akcyzy

Funkcjonariusze z Wydziału do walki z Przestępczością Gospodarczą zabezpieczyli nielegalne papierosy. Do sprawy zatrzymali 62-letnią mieszkankę Pułtusza. Kobiecie grozi wysoka kara grzywny

27 października, w wyniku prowadzonych działań, funkcjonariusze Wydziału Kryminalnego Komendy Powiatowej Policji w Pułtusku zatrzymali kobietę, która posiadała nielegalne papierosy. 62-latkę ukrywała je w miejscu zamieszkania. Policjanci zabezpieczyli tytoń, a kobietę doprowadzili do komendy i przesłuchali. Na chwilę obecną szacowane są straty, jakie poniósł Skarb Państwa. Pułtuszczańce grozi wysoka kara finansowa.

Autor: kom. Milena Kopczyńska

Powstanie park handlowy z fitnesssem i KFC

Nowa inwestycja w Pułtusku wygląda coraz poważniej, jeśli tylko starostwo wyda pozwolenie na budowę

W trakcie dyskusji nad planem zagospodarowania przestrzennego dla części obrębu 9 miasta Pułtusk - terenu działek dawnego ZAMBETU

przy alei Wojska Polskiego i sąsiednich - pojawił się temat budowy w tamtej okolicy parku handlowego. Głos zabrała przedstawicielka grupy GHI

- realizującej komercyjne inwestycje handlowe (informacje w ramce obok). Grupa GHI zrealizowała ich kilkadziesiąt w ostatnich latach, przede

wszystkim były to parki handlowe i taki właśnie miałyby powstać w Pułtusku. Inwestycja obejmowałaby cztery działki, właśnie te na których a powstać betoniarńia, więc jeśli się uda, ta niechciana przez mieszkańców inwestycja zostanie wyeliminowana.

W pułtuskim parku handlowym planowane są sklepy znanych marek odzieżowych, sklep spożywczy - supermarket, gastronomia - w planach KFC, klub fitness, siłownia, plac zabaw. Najemcy są bardzo zainteresowani tą lokalizacją. Zdaniem przedstawicieli grupy inwestycyjnej, to przedsięwzięcie bardzo rozwojowe dla miasta, z dodatkowym atutem. Wykluczy bowiem możliwość realizacji budowy betoniarńi, o czym wspomnieliśmy wyżej, będzie mniej uciążliwe dla otoczenia.



Park handlowy w Bytomiu, wybudowany przez grupę GHI. Zdjęcie tego obiektu z lotu ptaka prezentujemy na stronie 1

Green Hills Investment to grupa inwestycyjna zajmująca się lokowaniem kapitału na rynku nieruchomości. Powstała ona łącząc w sobie wiedzę z zakresu nieruchomości, budownictwa, prawa, bankowości i finansów co pozwala nam doskonale poruszać się we wszystkich etapach procesów inwestycyjnych osiągając ich pełną optymalizację.

Firma Green Hills Investment koncentruje swoje działania inwestycyjne głównie na rynku nieruchomości komercyjnych. Podążając jednak w myśl strategii dywersyfikacji portfolio prowadzimy również projekty w zakresie nieruchomości biurowych oraz mieszkalnych.

Głównym zakresem naszych działań jest pozyskiwanie atrakcyjnych terenów pod realizację projektów handlowo-usługowych typu galerie handlowe oraz retail parki (...)

Odbyły się podobno spotkania z mieszkańcami i przedstawicielami Ratusza, na których koncepcja budowy parku handlowego uzyskała aprobatę. Firma ma podpisane umowy przedwstępne z właścicielami działek, ale zostaną one sfinalizowane pod warunkiem uzyskania prawomocnego pozwolenia na budowę. Problem może być z planowaną

powierzchnią parkingów, ale jak poradził przedstawicielce firmy radny Łukasz Skarżyński, który z racji prowadzonej działalności też załatwia tego typu sprawy, inwestycje i budowane parkingi należy podzielić na etapy i na każdy z nich uzyskać odrębne pozwolenie na budowę.

ED



MAZOWIECKA KRONIKA KRYMINALNA

LEGIONOWO.

31-latek z narkotykami

Śledczy z legionowa przedstawili zarzut posiadania środków odurzających 31-latkowi. Badanie narkotesterem wykazało, że ujawniona przez policjantów substancja to marihuana. Mężczyzna usłyszał już zarzut posiadania środków odurzających i teraz zajmie się nim sąd

Podczas nocnej służby mundurowi patrolowali jedno z osiedli na terenie miasta. Ich uwagę zwrócił młody mężczyzna, który na widok policyjnych mundurów szybkim krokiem skierował się do jednej z klatek schodowych. Policjanci natychmiast udali się za nim, aby go wylegitymować i sprawdzić co jest powodem tak nerwowego zachowania. Podczas kontroli osobistej znaleźli u 31-latka woreczki foliowe z suszem roślinnym. Mężczyzna przyznał, że jest to marihuana. Policjanci zabezpieczyli susz, a mężczyznę zatrzymali.

Wstępne badanie narkotesterem potwierdziło, że ujawniona substancja to marihuana. Zabezpieczone przez policjantów środki odurzające będą teraz stanowić dowód w prowadzonym postępowaniu. 31-latek usłyszał już zarzut i teraz za popełnione przestępstwo odpowie przed sądem.

PUŁTUSK. Zabezpieczyli nielegalne papierosy



Funkcjonariusze z Wydziału do walki z Przestępczością Gospodarczą zabezpieczyli nielegalne papierosy. Do sprawy zatrzymali 62-letnią mieszkankę Pułtusk. Kobiecie grozi wysoka kara grzywny

W czwartek (27.10.), w wyniku prowadzonych działań, funkcjonariusze Wydziału Kryminalnego Komendy Powiatowej Policji w Pułtusku zatrzymali kobietę, która posiadała nielegalne papierosy. 62-latka ukrywała je w miejscu zamieszkania. Policjanci zabezpieczyli tytoń, a kobietę doprowadzili do Komendy i przesłuchali. Na chwilę obecną szacowane są straty jakie poniósł Skarb Państwa. Pułtuszczyk grozi wysoka kara finansowa.

ZAKROCZYM. Jechał pijany choć miał zakaz

W niedzielne przedpołudnie, policjanci drogówki zatrzymali w Zakroczymiu 53-letniego nowodworzanina, który wsiadł za kierownicę mercedesa, mając w organizmie 1,65 promila alkoholu i posiadał dożywotni zakaz prowadzenia pojazdów. Zgodnie z kodeksem karnym grozi mu teraz do 5 lat pozbawienia wolności

30 października 2022 r. o godz. 10:30, policjanci Wydziału Ruchu Drogowego na ul. Gałachy w Zakroczymiu podjęli interwencję wobec kierowcy ciężarowego mercedesa. Styl jego jazdy wzbudził podejrzenia mundurowych. Postanowili więc sprawdzić stan trzeźwości nowodworzanina. Badanie alkomatem wykazało, że 53-latek w wydechanym powietrzu ma 1,65 promila alkoholu. Żeby tego było mało, mężczyzna nie miał prawa jazdy. Sprawdzenie w policyjnym rejestrze wykazało, że od 2015 roku, posiada on dożywotni zakaz kierowania pojazdami, wydany przez Sąd Rejonowy w Nowym Dworze Mazowieckim.

Mężczyzna dalej już nie pojechał. Teraz, za zlekceważenie sądowego zakazu oraz kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości, grozi mu kara do 5 lat więzienia. Postępowanie jest prowadzone pod nadzorem Prokuratury Rejonowej w Nowym Dworze Mazowieckim.

ZATORY. Szczęśliwe zakończenie poszukiwań

Pomyślnie zakończyły się poszukiwania 85-latka, który wybrał się na grzyby w miejscowości Kruczy Borek, na terenie gminy Zatory. Powiadomieni o zdarzeniu pułtuscy policjanci natychmiast rozpoczęli działania. Zaginiony mężczyzna został odnaleziony. Nie potrzebował pomocy medycznej, jego życiu nie zagraża niebezpieczeństwo

Spacer po lesie może okazać się niebezpieczny, jeżeli nie znamy terenu. Przekonał się o tym 85-letni mieszkaniec Warszawy, który

stracił orientację i nie potrafił odnaleźć drogi powrotnej. Sytuacja robiła się niebezpieczna, ponieważ zapadał już zmrok, a teren w który udał się mężczyzna był rozległym masywem leśnym. Zaniepokojona sytuacją rodzina poprosiła o pomoc Policję. Jak zaznaczyła córka zaginionego, około południa wybrali się na rodzinne grzybobranie, w pewnej chwili straciła ojca z pola widzenia, szukanie na własną rękę nie przyniosło rezultatu. W działania poszukiwawcze zaangażowanych było ponad 70 policjantów ze stanu pułtuskiej komendy, przy wsparciu 3 operatorów z dronami, policjanci z Komendy Powiatowej Policji w Sołkowie Podlaskim i Ostrowi Mazowieckiej, funkcjonariusz z psem tropiącym z Ciechanowskiej jednostki Policji, Państwowa Straż Pożarna oraz druhowie z OSP w Drwałach, Zatorach i Pniewie ze sprzętem GPS, OSP – Ratownictwo Wodne z Nowego Dworu Mazowieckiego z 5 psami poszukiwawczymi, Grupa Ratownicza „Nadzieja” oraz Jednostka Ratownictwa Specjalistycznego S12 z 3 psami poszukiwawczymi. Po ponad 8 godzinach żmudnych działań, przejściu 200 ha lasów, pobliskich miejscowości, przyległych dróg i terenów działkowych, mężczyzna odnalazł się cały i zdrowy. Po przebadaniu przez ekipę karetki pogotowia trafił pod opiekę rodziny.

POMIECHÓWEK.

Wpadł dwa razy w ciągu tygodnia

W piątkowe popołudnie, dzielnicowy z Pomiechówka zatrzymał 33-letniego mieszkańca tej gminy. Podczas kontroli drogowej okazało się, że mężczyzna kolejny już raz w tym tygodniu wsiadł za kierownicę, pomimo wydanej decyzji o cofnięciu uprawnień do kierowania pojazdami. Grozi mu teraz kara nawet do 2 lat pozbawienia wolności

18 października 2022 r. o godz. 17:00, dzielnicowy z Komisariatu Policji w Pomiechówku podjął kontrolę drogową pojazdu marki renault. Za kierownicą siedział dobrze mu znany mieszkaniec pomiechowskiej gminy. Funkcjonariusz podejrzewał, że 33-latek nie ma prawa jazdy. Mężczyzna na początku tygodnia został już raz zatrzymany przez pomiechowskich mundurowych za kierowanie autem, pomimo wydanej decyzji o cofnięciu uprawnień do kierowania pojazdami.

Sprawdzenie w policyjnym rejestrze potwierdziło przypuszczenia policjanta. Podczas interwencji w Śniadówku wyszło na jaw, że 33-latek w ogóle nie powinien wsiadać za kierownicę.

Zgodnie z kodeksem karnym, kto na drodze publicznej, w strefie zamieszkania lub

w strefie ruchu, prowadzi pojazd mechaniczny, nie stosując się do decyzji właściwego organu o cofnięciu uprawnienia do kierowania pojazdami, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

CZOSNÓW.

Wpadł w Palmirach

W czwartek rano w Palmirach, policjanci Wydziału Ruchu Drogowego zatrzymali do kontroli mercedesa. Za kierownicą siedział 35-letni nowodworzanin. Policjanci ustalili, że mężczyzna posiada zakaz kierowania pojazdami na okres 36-miesięcy. Grozi mu teraz kara do 3 lat pozbawienia wolności

27 października br. po godz. 8:00, policjanci nowodworskiej drogówki, na drodze krajowej nr 7 w miejscowości Palmiry, podjęli interwencję wobec kierowcy osobowego mercedesa. 35-latek był dobrze znany nowodworskim funkcjonariuszom. W trakcie kontroli drogowej mundurowi ustalili w policyjnym systemie, że nowodworzanin posiada aktywny zakaz kierowania pojazdami mechanicznymi.

Mężczyzna zlekceważył wydany przez Sąd Rejonowy w Nowym Dworze Mazowieckim zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych, obowiązujący przez okres 36-miesięcy.

Policjanci zakazali 35-latkowi dalszej jazdy, a pojazd przekazali osobie wskazanej.

Zgodnie z kodeksem karnym, za niestosowanie się do sądowego zakazu grozi kara do 3 lat pozbawienia wolności. Postępowanie jest prowadzone pod nadzorem Prokuratury Rejonowej w Nowym Dworze Mazowieckim.

NOWY DWÓR MAZ.

Szybko wrócił do więzienia



Nowodworscy kryminalni zatrzymali wczoraj 20-latkę, poszukiwanego listem gończym oraz w celu ustalenia miejsca pobytu. Mężczyzna we wrześniu tego roku opuścił jednostkę penitencjarną. Wzorowa praca operacyjna policjantów, doprowadziła do ustalenia miejsca pobytu, a następnie zatrzymania mieszkańca Warszawy

27 października 2022 r. chwilę po godz. 6:00, policjanci Wydziału Kryminalnego z Komendy Powiatowej Policji w Nowym Dworze Mazowieckim zapukali do drzwi jednej z posesji na terenie Warszawy. Z ich ustaleń wynikało, że przebywa tam poszukiwany 20-latek. Na miejscu, w jednym z pomieszczeń funkcjonariusze zastali zaskoczonoego wizytą mundurowych mężczyznę.

Mieszkaniec Warszawy dopiero co opuścił zakład karny, gdzie przebywał do września 2022 roku. Był poszukiwany na podstawie listu gończego Prokuratury Rejonowej w Myszkowie oraz w celu ustalenia miejsca pobytu, przez Prokuraturę Rejonową Warszawa Śródmieście Północ w Warszawie.

Dzięki dobrze wykonanej policyjnej pracy, zatrzymany 20-latek jeszcze tego samego dnia trafił do jednostki penitencjarnej.

KPP LEGIONOWO/
NOWY DWÓR MAZ./ PUŁTUSK



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

CHRRZCIN I KOMUNII
ŚLUBU LUB WESELA
URODZIN CZY JUBILEUSZU

Rezerwacje:

info@palacjablonna.pan.pl
tel.: +48 531 093 982, +48 507 104 572

Pałac w Jabłonnie
ul. Modlińska 105, 05-110 Jabłonna

Znaki drogowe na Rynku

Na ten temat można pisać bez końca

Kiedy ostatnio spacerowałem dookoła Ratusza na naszym pułtuskim Rynku, zauważyłem ze smutkiem brak zmian w kwestii ustawienia znaków drogowych – o czym pisaliśmy tuż po zakończeniu remontu jezdni i chodników. Przyznam, że sam już nie wiem, jak o tym pisać, żeby „obudzić zrozumienie” u urzędników, odpowiedzialnych za obecny stan rzeczy. Skoro – jak wiadomo, „obraz niesie więcej informacji niż tysiąc słów”, posłużę się fotografią. Wyjaśnię: stanąłem na jezdni, dokładnie przed wyjściem z kawiarenki ratuszowego łącznika, zwrócony zgodnie z kierunkiem jazdy w stronę ul. Słowackiego. Lekko się pochyliłem, zapewniając sobie taką perspektywę, jaką ma kierowca samochodu osobowego jadącego w kierunku Zamku. Za skrzyżowaniem z al. Polonii, po prawej stronie zainstalowano znaki drogowe. Jak widzi te znaki kierowca – a właściwie „co widzi” można ocenić, patrząc na zdjęcie obok. Fotografiię wykonałem w ciągu dnia i wtedy można się - być może - czegoś tam domyślać. Po zmroku, kiedy latarnia świeci, poza plamą światła trudno w ogóle dostrzec zarysy znaków. Kierujący w nocy, przy padającym deszczu widzi wyłącznie jeden wielki, błyszczący „odblask” schowany za latarnią.

Jak wspominałem – pisaliśmy już o tym wiele, wiele miesięcy temu. Bez reakcji. Możemy się domyślać, że w trakcie remontu najwyraźniej nie skoordynowano projektu nowego oznakowania z projektem nowego oświetlenia. Wszystkie zakończone roboty bez zastrzeżeń (!) – więc nie bardzo jest podstawa do wprowadzenia poprawek, które mogłyby okazać się dość kosztowne. Jednak pozostaje pytanie: kiedy montowano znaki i montowano oświetlenie – robiono to pod okiem wyznaczonych przez Ratusz inspektorów nadzoru? I co

najważniejsze – inspektorzy nadzoru i zapewne cała rzesza urzędników podpisywała protokoły odbioru tych prac. Kto te roboty nadzorował i odebrał – Ray Charles i Stevie Wonder? Pozwolę sobie na taką propozycję: niechby jakiś urzędnik, odpowiedzialny za sytuację z obrazka, poszedł na chwilę do naczelnika Wydziału Ruchu Drogowego w naszej powiatowej Komendzie Policji – w końcu daleko nie jest. Niech pokaże nasz artykuł i niech zapyta, czy policjanci mają podstawę do ukarania kierowcy, który popełnił wykroczenie wbrew ustawionemu znakom i gdy kierowca się tłumaczy, że znaków nie widział. A teraz uwaga: kiedy jedziemy północną jezdnią ul. Rynek, za skrzyżowaniem z ul. Rybitew mamy identyczną sytuację: znaki zasłonięte latarnią! I też o tym pisaliśmy dawno temu. I też nadal nie się nie zmieniło.

Pod łącznikiem od strony wylotu al. Polonii wyznaczono wzdłuż budynku Ratusza kilkanaście miejsc postojowych. Na elewacji zamontowano znak zakazu zatrzymywania z tabliczką, określającą kiedy i kogo ten zakaz obowiązuje. W wolnym tłumaczeniu: w tygodniu, od poniedziałku do piątku między 7:00 a 17:00 mogą tam parkować wyłącznie radni i urzędnicy. Mieszkańcy, przyjezdni, turyści mają absolutny zakaz zatrzymywania się na tych miejscach postojowych.

Przyznam, że nasuwa się sporo pytań: turyści, którzy chcieliby zatrzymać się blisko muzeum i baszty, nie mogą tego zrobić - to ma sprzyjać rozwijaniu turystyki? A jeśli sesja rady trwa do późnych godzin, to jak się można domyślać, mundurowi po 17 sypią mandaty za wycieraczki aut radnych? A kiedy przyjedzie kilkanaście aut w weselnym korowodzie do Urzędu Stanu Cywilnego i muszą szukać miejsca „gdzieś dalej”: te zawody choreograficznie - sportowe w truchcie druhen na szpilkach po bruku to taki celowy zabieg podkreślający

folklor i koloryt miasta – tak? Pytań jest oczywiście więcej....

Panie Burmistrzu – w tym tekście nie chodzi o to, że ktoś kogoś gani.... Proszę jednak przyjąć, że takie oznakowania przed urzędem administracji publicznej, tak samo jak zamknięcie dostępu na piętro budynku, wpisuje się w obraz zamknięcia się miejskich urzędników w „szklanej wieży”. Oczywiście, że Ratusz potrzebuje miejsc postojowych przy budynku – dla służbowych aut, dla zaopatrzenia. Robi się to w ten sposób, że wyznacza się na miejscach postojowych dodatkowy znak poziomy, tak zwaną „kopertę” (P-20) znak pionowy „P” z dorysowaną kopertą (D-18a). Na znaku pionowym powinna się pojawić tabliczka z informacją, że to miejsca zastrzeżone dla Urzędu Miasta i Gminy. I to wszystko.

Uprowadzając ewentualne głosy z Urzędu, że „byłoby kto nie będzie nas pouczać, jakie i gdzie stawiać znaki” przypominę, że to nie my pouczamy – tylko Minister Infrastruktury, który w rozporządzeniu w sprawie znaków i sygnałów podał jasne (!) wytyczne, kiedy można stosować znak zakazu zatrzymywania, przyśrubowany do ściany Ratusza. Cytujemy, licząc na uważną lekturę:

Znak B-36 „zakaz zatrzymywania się” stosuje się w celu wyeliminowania zatrzymania się

na tych odcinkach drogi, na których nawet chwilowe unieruchomienie pojazdu może spowodować pogorszenie płynności ruchu, zmniejszenie przepustowości i wzrost zagrożenia bezpieczeństwa ruchu, oraz w pobliżu obiektów specjalnych (np. banki, obiekty MON itp.), których potrzeba oznakowania znakiem B-36 wynika z odrębnych przepisów. Znak B-36 jako bardzo uciążliwy dla kierujących powinien być umieszczony jedynie w niezbędnych, uzasadnionych warunkami ruchu przypadkach. Zasada powinna być ograniczony czas



obowiązywania znaku. Ograniczenie zatrzymywania się powinno dotyczyć tylko godzin największego natężenia ruchu. Znak B-36 powinien być stosowany przede wszystkim w miastach, na ulicach układu podstawowego, prowadzących komunikację zbiorową autobusową lub trolejbusową oraz na wąskich ulicach dwukierunkowych o dużym natężeniu ruchu.

Które z wymienionych przesłanek występują na naszym Rynku? Ratusz to obiekt specjalny? Chyba nie mamy też do czynienia z intensywną

komunikacją autobusową? Prawo wymaga uzasadnienia do zastosowania tak „uciążliwego” znaku. I co do zasady nie powinien się znaleźć w stałej organizacji ruchu.

Na zakończenie podkreślę, że pokazując drogowe absurdy nie zamierzamy pisać o drobniactwach i błahostkach. Z reguły piszemy o elementarnych kwestiach bezpieczeństwa. O zagrożeniach w ruchu drogowym. O niefunkcjonalnych rozwiązaniach. O utrudnieniach i nieżyciowych rozwiązaniach. Pisząc przez minione lata, najczęściej „pokazujemy

palcem” co jest nie tak na pułtuskich ulicach i chodnikach – a urzędnicy wprowadzają zmiany, choć trzeba przyznać, że niestety trwa to najczęściej bardzo długo. Niekiedy po poprawkach nie jest dużo lepiej. Z przymrużeniem oka możemy zadeklarować, że dopóki Ratusz nie zaangażuje osób naprawdę znających zasady oznakowywania dróg, będziemy starali się wspierać w tym zakresie urzędników – choć zapewne będzie to metoda „przybliżania się” do właściwych rozwiązań.

ZCZ



Elektroniczne tablice w dwóch miejscach

Elektroniczne tablice informujące o przepisowej prędkości, z jaką jedziemy lub ewentualnej konieczności zdjęcia nogi z gazu, zostały ustawione w Przemirowie oraz na ulicy Tartacznej w Pułtusk. Celem jest zwiększenie bezpieczeństwa ruchu drogowego, a szczególnie najmłodszych pieszych. Apelujemy do kierowców o przestrzeganie przepisów

Tablice wyświetlające prędkość to elementy infrastruktury zwiększające bezpieczeństwo na drogach. Takie rozwiązanie ma psychologiczny wpływ na prowadzących samochody. Umieszczone na terenie gminy Pułtusk znaki, pokazują z jaką szybkością aktualnie podróżujemy. Wyświetlana prędkość ma skłaniać do myślenia i w razie jazdy z nadmierną prędkością

nakłaniać do zdjęcia nogi z gazu. Uśmiechniętą miną sygnalizatory nagradzają tych, którzy jadą zgodnie z obowiązującym limitem, zaś smutną miną karzą tych, którzy jadą za szybko.

Mamy nadzieję, że te rozwiązanie wpłynie na to, że kierowcy zdecydowanie częściej będą zwalniać, jeżdżąc ostrożniej nie tracąc przy tym pieniędzy na mandaty!

A dzieci będą bezpieczniejsze na drodze!

Po raz kolejny apelujemy o jazdę zgodną z przepisami. Szczególnie w miejscach, gdzie przepisy i zdrowy rozsądek wymagają szczególnej ostrożności. Wzmoczona czujność wymagana jest przede wszystkim w okolicach przejść dla pieszych.

Autor: kom. Milena Kopczyńska





Naukowcy opracowali wydajne moduły termoelektryczne

Moduły termoelektryczne o gęstości mocy ponad dziesięciokrotnie przewyższającej ogniwa fotowoltaiczne opracowali naukowcy z AGH w Krakowie, Sieci Badawczej Łukasiewicz oraz Instytutu Fizyki PAN w Warszawie. Teraz szukają inwestorów, aby zautomatyzować ich produkcję i obniżyć koszty ich wytworzenia

Obecnie jedynie około 40 proc. energii pochodzącej m.in. ze spalania węgla i węglowodorów jest wykorzystywane, zaś pozostałe 60 proc. rozprasza się w powietrzu w postaci ciepła odpadowego.

Jedną z technologii, która pozwala przekształcać taką odpadową energię ciepłą w energię elektryczną, są moduły termoelektryczne. Inżynierowie z polskich ośrodków opracowali ich niewielką wersję, pozbawioną ruchomych elementów mechanicznych. „Tak, jak w przypadku ogniwa fotowoltaicznego, ich integralną częścią są elementy mające formę niewielkich, połączonych szeregowo kostek półprzewodnikowych” - wyjaśniono w komunikacie Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.

W typowych konstrukcjach elementy termoelektryczne umiejscowione są pomiędzy ceramicznymi okładzinami, które pełnią rolę izolatora. Przy podgrzewaniu jednej z okładzin i chłodzeniu drugiej powstaje napięcie elektryczne i wytwarzany jest przepływ prądu.

Do tej pory moduły termoelektryczne nie są w pełni wykorzystywane głównie dlatego, że są mało wydajne i drogie. Na razie używane są m.in. przez NASA w sondach i łazikach kosmicznych. „W ich przypadku ciepło, które następnie konwertowane jest na prąd, produkowane jest w wyniku rozpadu radioaktywnych izotopów, np. plutonu-238. Podczas misji kosmicznych trudno wyprodukować prąd innymi metodami, więc cena jego wytworzenia nie jest głównym czynnikiem przy wyborze wykorzystywanej do tego technologii” - podkreślono w informacji prasowej AGH.

Zespół kierowany przez dr. hab. Krzysztofa Wojciechowskiego z Wydziału Inżynierii Materiałowej i Ceramiki AGH we współpracy z naukowcami z Sieci Badawczej Łukasiewicz oraz Instytutu Fizyki PAN w Warszawie opracował i wytworzył prototypowe moduły termoelektryczne o gęstości mocy zbliżonej do 2,5 kW/m². Naukowcy deklarują, że znacząco obniżyli koszt modułów w stosunku do komercyjnych odpowiedników. Osiągnęli to m.in. dzięki zastąpieniu ceramicznych okładzin mniej kosztownymi i znacznie lepiej przewodzącymi ciepło stopami aluminium. Jak zaznaczają, stopy aluminium są też łatwiej formowalne niż ceramika, dzięki czemu można konstruować moduły o niemal dowolnych kształtach dostosowanych do danego systemu odzysku ciepła.

W ocenie twórców proces technologiczny wytwarzania, jak też koszt materiałowy nowego rozwiązania, „nie odbiega od elementu fotowoltaicznego o tożsamy rozmiarach”. „Zważywszy na znacznie większą gęstość mocy konwerterów termoelektrycznych, cena za 1 W mocy elektrycznej powinna być znacznie



Prof. Krzysztof Wojciechowski wraz z zespołem

źródło: AGH

korzystniejsza niż w przypadku paneli fotowoltaicznych” - zauważa prof. Wojciechowski.

Twórcy wynalazku podkreślają, że powszechne korzystanie z doświadczeń tej technologii wymaga obniżenia kosztów wytworzenia konwerterów. „Cena modułu termoelektrycznego stworzonego w warunkach laboratoryjnych, gdzie wszystkie prace były wykonywane niemalże ręcznie przez członków zespołu, osiąga wartość zbliżoną do smartfona z najwyższej półki” - podkreślono w komunikacie AGH. Zdaniem twórców „automatyzacja i masowość produkcji pozwoliłaby na obniżenie kosztów wytworzenia, co najmniej do poziomu powszechnie dostępnej fotowoltaiki”.

Dlatego naukowcy szukają inwestora, który zbuduje prototypową linię produkcyjną. Prof. Wojciechowski zaznacza, że firmy produkujące

bądź rozwijające technologie termoelektryczne istnieją dziś tylko w Chinach, USA, Ukrainie i Rosji, zaś „na rynku europejskim praktycznie nie ma konkurencji”.

Jak podkreślono w informacji prasowej z uczelni, zespół prof. Wojciechowskiego od lat rozwija technologie konwersji odpadowej energii ciepłej na prąd. Oprócz tanich modułów uzyskano również „wydajniejsze i perspektywiczne, choć droższe” materiały termoelektryczne o rekordowej sprawności przekraczającej 15 proc. „Produkty dostępne obecnie na rynku osiągają sprawność rzędu 4-5 proc., stosowane w łazikach marsjańskich Curiosity i Perseverance 8 proc., a my dokładamy prawie drugie tyle” - zaznacza naukowiec AGH.

Jak wyjaśniono w informacji prasowej, sprawność w konwersji energii zależna jest od wartości tzw. współczynnika materiałowej efektywności

termoelektrycznej (ZT). Większość grup badawczych skupia się na tym, aby uzyskać maksymalną wartość tego parametru. „Wieloletnie badania prowadzone przez zespół prof. Wojciechowskiego dowodzą, że znacznie wyższą sprawność wykazują materiały posiadające dobre, lecz nie rekordowe wartości ZT w szerokim zakresie temperatur” - podkreśla uczelnia.

W celu uzyskania materiałów o pożądanym właściwościach zespół prof. Wojciechowskiego opracował dwie metody ich modyfikacji, które zmieniają ich właściwości strukturalne i mikrostrukturalne.

„W przypadku pierwszej naukowcy rozwinęli koncepcję materiałów gradientowych, w których za pomocą starannie wyselekcjonowanych domieszek regulują jednocześnie dwa parametry mające wpływ na lokalną wartość parametru ZT: energię Fermiego oraz szerokość przerwy energetycznej. W przypadku drugiej - opracowali materiały kompozytowe, w których transport ciepła jest znacząco ograniczony przy zachowaniu dobrego przewodnictwa elektrycznego” - informuje AGH.

Jak wyjaśnił prof. Wojciechowski, „dobry materiał termoelektryczny nie powinien przewodzić ciepła, ale powinien dobrze przewodzić prąd”. „Bardzo trudno jest jednak pogodzić te wymagania, ponieważ wiążą je pewne zależności fizyczne” - tłumaczy naukowiec z AGH. „Jesteśmy natomiast w stanie wyprodukować materiał, który stanowi barierę dla transportu ciepła podobnie jak gąbka czy styropian, a jednocześnie przewodzi prąd jak metale” - podsumowuje.

Prace zespołu realizowane są w ramach projektów finansowanych przez FNP oraz NCBR.

Nauka w Polsce

KAMPANIA INFORMACYJNA

GORZKI **SMIAK** CUKRU

Ukrywa się niemal we wszystkich napojach i potrawach, zwłaszcza wysokoprzetworzonych. Jest nawet w keczupie! Cukier poprawia smak potraw, ale spożywany w nadmiarze osłabia organizm, prowadzi do nadwagi i otyłości, czyli stwarza zagrożenie wystąpienia chorób nowotworowych. Dlatego trzeba go świadomie ograniczać w potrawach i eliminować z napojów. Najzdrowsza zawsze jest czysta woda.



Mimo systematycznego wzrostu cen, spożycie cukru w Polsce utrzymuje się na wysokim poziomie i jak podaje GUS, obecnie przekracza 42 kg na osobę rocznie. Oznacza to, że każdego dnia zjadamy przeciętnie aż 23 łyżeczki cukru, nawet jeśli nie słodzimy kawy czy herbaty. Tymczasem limit cukru zalecany dla dorosłych przez Światową Organizację Zdrowia wynosi około 10 łyżeczek dziennie. Zdaniem dietetyków, cukier powinien dawać organizmowi nie więcej niż 10 proc. potrzebnych kalorii, a nie ponad 20 proc., jak wskazują dane statystyczne.

Nadmierne spożycie cukru przyczynia się do niekorzystnych zmian metabolicznych w organizmie, a w efekcie prowadzi do nadwagi i otyłości. Naukowcy uważają otyłość nie za zmianę w wyglądzie, ale za jednostkę chorobową. Zwiększa ona ryzyko innych chorób, w tym zwłaszcza chorób nowotworowych.

Spożywanie cukru w nadmiarze to jedna z głównych przyczyn nadwagi i otyłości. Napoje gazowane, słodzone soki, jogurty smakowe i napoje energetyczne zawierają cukier w ilościach niemal hurtowych: w jednym opakowaniu (ok. 300 ml) znajduje się 5-8 łyżeczek cukru, czyli ponad połowa dziennego zapotrzebowania. Napoje gazowane i słodzone wzmagają apetyt, bo tak działa fruktoza, cukier prosty, stanowiący ich ważny składnik. Nawet jeśli nadmiar cukru nie oznacza dodatkowych kilogramów, to na pewno nie jest korzystny dla zdrowia.

Przekonał się o tym Paweł (46 l.) z Przasnysza, który przez dwa lata intensywnie uprawiał sport i często wspomagał się napojami energetycznymi, izotonikami, a nawet zwykłą colą. Po pracy codziennie przejeżdżał rowerem nawet 100 km, a co drugi dzień przebiegał po 15-20 km. Na trasie konieczne były wzmocnienia w postaci batonów energetycznych czy napojów dla sportowców. Czasem Paweł zatrzymywał się w przydrożnych sklepikach i kupował izotonik, a gdy go nie było - inny słodzony napój, bo potrzebował energii. Średnio zużywał 5-6 puszek napojów i 2-3 batony energetyczne lub czekoladowe dziennie. Uważał się za okaz zdrowia, bo przecież uprawiał sport i utrzymywał doskonałą sylwetkę.

Dlatego z zaskoczeniem przyjął wyniki badań okresowych: okazało się, że ma podwyższony poziom PSA we krwi. Od lekarza dowiedział się, że to sygnał alarmowy w sprawie raka prostaty i że konieczna będzie wizyta u specjalisty. Na szczęście skończyło się na strachu, ale onkolog zasugerował zmianę nawyków dietetycznych, w tym ograniczenie konsumpcji słodzonych napojów i batonów energetycznych, nawet jeśli są reklamowane jako produkty dla sportowców. Nadmiar cukru może bowiem pobudzać rozwój raka prostaty lub przełyku. Teraz Paweł przejeżdża rowerem najwyżej 50 km dziennie i przebiega do 10 km, ale wystrzega się kupowania coli czy energetyków, a zabiera ze sobą więcej wody.

Spożywanie zbyt dużych ilości cukru zwiększa ryzyko chorób nowotworowych, cukrzycy typu 2, nadmiaru tłuszczu trzewnego, otyłości, chorób serca, miażdżycy tętnic, podwyższonego ciśnienia krwi, a nawet udaru.

Badania wykazały, że cukier zawarty w przetworzonych produktach spożywczych wywołuje częstsze przypadłości skórne, trądzik i wysypki u dorosłych mieszkańców dużych miast niż na wsi i w małych ośrodkach, gdzie powszechniejsze są posiłki przygotowywane w domu.



Wbrew opiniom, że słodczyce poprawiają nastrój, jest na odwrót: prawdopodobieństwo zapadnięcia na depresję, problemów z pamięcią, deficytów poznawczych bądź niestabilności emocjonalnej zwiększa się u osób (mężczyzn i kobiet), które jedzą więcej cukru.

Nadmiar cukru przyczynia się do szybszego starzenia się skóry i pojawienia się zmarszczek, wskutek negatywnego oddziaływania cukru na kolagen i elastynę, białka zapewniające sprężystość i jędrność tkanki łącznej i skóry.

Cukru nie da się wyrugować z diety, ale należy rozsądnie z niego korzystać. Trzeba jeść regularnie, zgodnie z zasadami zdrowego żywienia, ograniczać słodczyce na rzecz owoców, a zamiast słodkich napojów wybierać zwykłą wodę. Należy też pamiętać, że cukier wchodzi w skład wielu przetworzonych produktów i sprawdzać jego zawartość podczas zakupów.

Chcesz wiedzieć więcej, szukasz informacji na temat bezpłatnych badań, wejdź na www.planujedlugiezycie.pl

lub zadzwoń na bezpłatną infolinię 800 190 590.

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

Ministerstwo Zdrowia

PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE

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



Powstaje gra edukacyjna o węgierskiej pomocy podczas Bitwy Warszawskiej

Podczas obchodów 100-lecia Bitwy w Ossowie przygotowano wystawę i publikację dotyczącą węgierskiej pomocy militarnej, bez której – jak twierdzi wielu historyków – zwycięstwo w 1920 roku byłoby znacznie trudniejsze. Na polu bitwy brakowało bowiem Polakom amunicji.

W sierpniu 1920 roku, w krytycznym momencie walk, Węgrzy dostarczyli Polakom 22 mln sztuk amunicji. Władze w Budapeszcie zdawały sobie

Węgrzy - Polakom w 1920 roku

bowiem sprawę, że klęska polskich wojsk oznaczałaby, że następnym państwem zaatakowanym przez bolszewicką Rosję będą Węgrzy. 3 czerwca 1920 roku została zawarta umowa z firmą Manfred Weiss na dostawę 38 mln naboju karabinowych. Miesiąc wcześniej węgierski minister obrony nakazał w pilnym trybie przekazanie wojsku polskiemu całego zapasu amunicji, jakim dysponowała armia jego kraju. Ogółem, w latach 1919-1921

Węgry dostarczyły polskiemu wojsku 75 mln naboju. Najważniejszy transport amunicji dotarł do Skierniewic dwa dni przed kulminacyjnymi walkami pod Ossowem. Specjalnym wspomnieniem tych wydarzeń będzie przygotowywana przez Samorządową Instytucję Kultury gra edukacyjna „Węgrzy - Polakom w 1920 roku”.

Gra opisuje losy kluczowego transportu amunicji, który w sierpniu 1920 roku przejechał z Budapesztu do



Skierniewic. Gracze mogący przybrać postacie kolejarzy, żołnierzy, dyplomatów itp. „jadą” z transportem wspomnianą trasą napotykać na wiele przeszkód i trudności. Prócz tego muszą się wykazać podstawową wiedzą na temat Bitwy. Planszówka przygotowywana jest tak, aby mogli w nią zagrać całe rodziny, załączone będzie do niej kompendium wiedzy, aby ci którzy nie znają biegle tematu Bitwy Warszawskiej nabyli podstawową wiedzę historyczną.

Projekt scenariusza gry konsultował dr Endre László Vargę z Budapesztu, wybitny znawca tematyki pomocy węgierskiej w czasie Bitwy Warszawskiej. Gra będzie dwujęzyczna – polska i węgierska.

Realizatorem gry jest Samorządowa Instytucja Kultury „Park Kulturowy Ossów Wrota Bitwy Warszawskiej 1920 roku” dzięki dofinansowaniu Instytutu Współpracy Polsko-Węgierskiej im. Wacława Felczaka. GD

Warszawa i okolice będą miały więcej gazu

GAZ-SYSTEM wybuduje nową nitkę gazociągu w północno-zachodniej części aglomeracji warszawskiej. Wojewoda Mazowiecki wydał pozwolenie na budowę dla prawie 30 km gazociągu, którego trasa będzie przebiegać przez gminy Nieporęt, Jabłonna, Łomianki, Stare Babice, Ożarów Mazowiecki oraz 3 warszawskie dzielnice: Białołękę, Bielany i Bemowo

Na gazie ziemnym oparta będzie transformacja energetyczna stolicy oraz podwarszawskich miejscowości. Inwestycja ta wzmocni bezpieczeństwo energetyczne Warszawy, a możliwość przyłączenia do sieci gazowej nowych odbiorców – np. elektrociepłowni i ciepłowni – przełoży się na zwiększenie stołecznych zdolności wytwórczych w zakresie energii elektrycznej i ciepła. Dzięki budowie Gazociągu Warszawskiego możliwy będzie również dalszy rozwój ciepłownictwa systemowego, które jest najlepszym sposobem na walkę z miejskim smogiem.

OGŁOSZENIE



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

Kolej na przyszłość!

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





NASZE WILKOWYJE

Sprawiedliwość i wiedza

Nienawidzę Kusego – powiedziała Klaudia i klapnęła na samym środku ławeczki, jakby to było jej miejsce. No ale kobito, to nie zgonisz. Musiałem sobie skrzynkę z zaplecza przytargać. Z tą nienawiścią to trochę dziwne było, bo raz, że Kusego trudno nienawidzić, a dwa, że Klaudia uwielbiała go od dzieciństwa. No ale z kobitą czasem tak jest, że nie dogonisz, a z Klaudią to nawet częściej niż czasem. A o co się rozeszło, dziecinko? – zapytał łagodnie Stachu Japycz i aż mi skóra ścierpła na karku w oczekiwaniu awantury. Ale nie, dziwne, ale Klaudia nawet nie zareagowała na to „dziecinko” tylko zaczęła opowiadać, żeby jak najszybciej wyrzucić z siebie ten ból dojmujący. Ankieta o sprawiedliwości gmina robi – mówi – a ja na nieszczęście od dworku zaczęłam. A Kusi od razu, że w ankiecie jednej możliwości brakuje i dopisał. I cholera, rację miał! Najwięcej odpowiedzi padło na to jego, że sprawiedliwie jest wtedy jak sąsiadowi jest gorzej. I jak mam teraz żyć z taką wiedzą?! Nienawidzę Kusego – powtórzyła, ale tak jakoś płacziwie i żałośnie, że się nam żal zrobiło. Dzwonię do Kusego – mówi Japycz, a Solejuk tylko dodał, żeby go dać na głośno mówiący.

Śluchaj, Kusi – mówi Japycz – sprawa taka jest nieprzyjemna... A Kusi od razu mu przerwał i pyta: Klaudia u was jest? Jest – odpowiada zdumiony Japycz. Tak myślałem – odpowiada Kusi – bo na Plebanii jej nie ma, u Babki nie ma i u Fabiana też nie, do Lucy wypłakać się nie przyszła, więc musi być u was. Nienawidzę cię, Kusi – powiedziała Klaudia, a Kusi na to, że się domyśla, ale radę dla niej ma. No rozwrzeszczała się Klaudia, że już żadnych rad od niego nie potrzebuje i że światopogląd jej zniszczył i że ona mu tego nie daruje, no z pięć minut nawijała. Kusi dał się jej nakreślić i zmęczyć, a jak zachrypla i przycichła, to mówi tak: a teraz Klaudia idź do tych samych ludzi i zapytaj jak to jest po chrześcijańsku. I się rozłączył nie czekając na odpowiedź. Klaudia zwyzywała go od najgorszych, ale ciekawość była większa, więc poszła. My też żeśmy byli ciekawi, więc po kolejnego Mamrota Hadziuka posłali, bo to jego kolej była, rozsiedli się wygodniej na jesiennym słoneczku i czekali.

Zmierzchało już jak się Klaudia pojawiła, wesolutka i roztańczona. Miejsce jej od razu zrobiłem, co by klapła i opowiedziała. A ona siadła i od razu do Japycza mówi: Panie Stachu, niech pan do Kusego dzwoni, bo ode mnie nie odbiera. No to Stachu zadzwonił. Klaudia u was jest, tak? – zapytał Kusi. Ano jest. No to powiedz Klaudia o ci wyszło, jak to jest po chrześcijańsku? Po chrześcijańsku – mówi Klaudia – to jest pomóc temu sąsiadowi co mu gorzej jest. Acha, tak myślałem – mówi Kusi. Nienawidzę cię – krzyknęła Klaudia – od początku wiedziałeś! Ano wiedziałem, bo starszy jestem i wiem naszą znam – odpowiedział Kusi. To mogłeś powiedzieć – oskarżycielskim tonem odpowiedziała Klaudia. No mogłem – zgodził się Kusi – ale to by nic nie dało, bo byś mi nie uwierzyła. Mądrość – mówi – samemu się zdobywa. Jakby ją można było od starszych za darmo wziąć, to już dawno byśmy w raju żyli, a nie w Polsce.

Coś w tym jest – zamyśliła się Klaudia i już myśleliśmy, że na tym koniec, ale Kusemu widać mało było, bo mówi do Klaudii: To idź teraz zapytaj, co ważniejsze – sprawiedliwość czy chrześcijaństwo? Nienawidzę cię – krzyknęła Klaudia, ale zaciekawiona zerwała się i pobiegła. Kusi! – mówię – ja do Joli i do dzieciaków wracać muszę, to weź mi powiedz od razu, czego się ta Klaudia we wsi dowie. A niczego – odpowiedział Kusi i zaśmiał się szelmowsko. Za takie pytanie to najwyżej można w mordę dostać, bo za trudne i zbyt podchwytliwe. To po coś Klaudię wysłał? Bo po pierwsze pytać trzeba, a po drugie dobrze jest jak młode pokolenie samo granicę wiedzy społecznej pozna.

Pietrek

Jeże i nietoperze mają większą szansę na przeżycie zimy, jeśli nie zostaną wybudzone

Jeżeli mamy ogród, czy szopę, gdzie mogą nocować nietoperze i jeże, to zachowajmy ostrożność. Nie sprzątajmy ogrodu późną jesienią, bo możemy wtedy obudzić jeże. Nie zatykajmy na zimę otworów w szopach, bo mogą tam spać nietoperze. Zwierzęta te zapadną w sen zimowy w listopadzie, gdy spadnie temperatura

Zastępca dyrektora ds. gospodarki leśnej Lasy Miejskie – Warszawa Andżelika Gackowska ostrzega w rozmowie z PAP, że od naszego zachowania może zależeć to, czy te zwierzęta przeżyją zimę.

– Zarówno jeże, jak i nietoperze, spędzają zimę hibernując. Przez to, że zasypiają często w naszym otoczeniu, może się zdarzyć, że sprzątając dom lub ogród i przygotowując się do sezonu zimowego, możemy przerywać im sen. Pamiętajmy, że sukces przeżycia zimy przez te zwierzęta, zależy od ich niewybudzenia – powiedziała.

Jeżeli mamy ogród, budynek gospodarczy lub szopę i przypuszczamy, że mogą tam nocować nietoperze i jeże, to starajmy się ich nie zbudzić. – Każde wybudzenie z letargu, tym bardziej przy minusowych temperaturach, oznacza dla tych zwierząt utratę zapasów, które zgromadziły do przetrwania zimy, a co za tym idzie – zwiększone ryzyko, że nie przeżyją zimy. Jeżeli takie zwierzęta występują w okolicy, to starajmy im się nie przeszkadzać – zaapelowała.

Podaje przykłady właściwego zachowania. – Nie sprzątajmy ogrodu późną jesienią, bo możemy wtedy właśnie obudzić jeże. Nie zatykajmy na zimę otworów w szopach, bo mogą tam spać nietoperze – podkreśliła.

Andżelika Gackowska radzi też, by zostawiać przejścia w ogrodzeniach dla nich, bo wysoka podmurówka jest nie do sforsowania, a najlepiej będzie, gdy ogrodzimy ogród siatką.

Może jednak się zdarzyć, że na posesji znajdzie się wybudzone zwierzę. Na szczęście na to też jest rada. – Jeżeli już znajdziemy jeża lub nietoperza zimą, kiedy jest mniej ich naturalnego pokarmu w środowisku, bo już jest zimno i owady nie latają, a ślimaki się pochowały, to można te wybudzone osobniki, przynieść do ośrodka rehabilitacji



dzikich zwierząt. My mamy możliwość podkarmienia ich, mamy również przygotowane specjalne zagrody na okres zimowy i specjalną piwnicę do hibernacji nietoperzy. Jesteśmy w stanie te zwierzęta, po chwilowym podtuczeniu+ przetrzymać do wiosny i umożliwić im powrót do natury. Można takiego zwierzęcia przywieźć osobiście, albo poprosić straż miejską – powiedziała dyrektorka.

Zaapelowała, by nie bać się nietoperzy. – Mają może trochę złą prasę i u wielu osób wzbudzają niepokój, ale na pewno nie wkręcają się we włosy” – dodała. Podkreśliła jednak, że jeże i nietoperze mogą przenosić różnego rodzaju pasożyty, drobnoustroje, więc raczej nie można ich łapać gołymi rękoma, przytulać, tylko włożyć do wentylowanego pudełka i zabezpieczyć. „Najlepiej do pudełka po butach z dziurkami – przekazała.

W tym roku ośrodek Lasów Miejskich przyjął 171 nietoperzy i 415 jeży. – A jesteśmy jeszcze przed szczytem sezonu – podkreśliła dyrektorka. W roku 2021 roku trafiło do ośrodka 636 jeży i 375 nietoperzy.

PAP zapytała też o budowanie domków dla jeży, co jest ostatnio popularnym pomysłem m.in. w budzie obywatelskim. – Generalnie nie budujemy im domków. Jeśli ktoś jednak chce zbudować taki

domek to musi być świadomy, że jeże mają szybką przemianę materii. O ile w naturze te ich naturalne miejsca bytowania szybko się oczyszczają, bo są tam inne mikroorganizmy, które rozkładają odchody, to w domku czegoś takiego nie ma, więc my musielibyśmy to robić. Trzeba być świadomym, czy jesteśmy na to gotowi, żeby przez rok, czy przez kilka lat dbać o domek – odpowiedziała dyrektorka.

Zaznaczyła też, że dokarmianie jeży nie jest to dobrym pomysłem. – Dokarmianie można wykonać tylko w ekstremalnych sytuacjach, kiedy jesteśmy pewni, że dany osobnik tego potrzebuje – stwierdziła.

– Jeśli będziemy dokarmiali takiego jeża karmą kocią, bo o to najłatwiej, to odzwyczajymy go od pobierania pokarmu w sposób naturalny i np., jeśli wyjedziemy na dwa tygodnie na wakacje, to ten jeż nagle zostanie bez jedzenia i może mieć problemy. Po drugie osuwamy go z człowiekiem i likwidujemy jego naturalne odruchy – zaznaczyła. – Można jeżom oczywiście zostawić wodę, ale dokarmiać nie należy w żadnych przypadkach – dodała.

Wyjaśniła, że nigdy nie będziemy w stanie dostarczyć mu takiej karmy, o takim składzie jak naturalny pokarm. – I nie chodzi tu tylko o składniki mineralne, ale też

składniki niesłużące do trawienia, np. chityna, która jest w pancerzykach owadów i jest rodzajem balastu, tak jak dla nas błonnik. Sztuczna karma wykładana przez ludzi nigdy nie będzie tak dobra, jak pokarm naturalny, do którego jeże są ewolucyjnie przystosowane – wyjaśniła.

Możemy pomagać jeżom i nietoperzom, zostawiając im trochę dzikiej przestrzeni do życia. – Ponieważ oba te gatunki żywią się mniejszymi organizmami, nietoperze – owadami, a jeże owadami i ślimakami, to naturalnie oczyszczają otoczenie z uciążliwych, również dla nas organizmów. Dlatego pozostawienie dzikiego kawałka ogrodu dla jeży, czy pozostawienie miejsca letniego lub zimowego bytowania dla nietoperzy, też nam się po prostu opłaca, bo mamy mniej uciążliwych owadów, mniej ślimaków, które niszczą nam warzywa i roślinność ogrodową – dodała.

Dyrektor Gackowska zaznaczyła, że jeże i nietoperze jeszcze nie zapadły w sen zimowy. – Stanie się to w listopadzie, a zależy od temperatury na zewnątrz i od dostępności pokarmu. Ich aktywność ustaje wraz z zanikiem dostępnego pokarmu i spadkiem temperatury – powiedziała.

Nauka w Polsce
Marta Stańczyk

SZPITAL W LEGIONOWIE WOJSKOWY INSTYTUT MEDYCZNY

Z MYŚLĄ O WAS
DLA WAS
LECZYMY NOWOCZEŚNIE
I BEZPIECZNIE



www.wim.mil.pl





KONCERT

GRZECH PIOTROWSKI THE BEST OF

20.11. niedziela 18:00

KUP BILET:

NA MIEJSCU W GODZ. 10-18
ON-LINE: WWW.BILETYNA.PL

SALA BALOWA
NORMALNY: 120 ZŁ
ULGOWY: 80 ZŁ

REZERWACJE:
INFO@PALACJABLONNA.PAN.PL
+48 535 585 661



PAŁAC W JABŁONNIE, UL. MODLIŃSKA 105



JAK ZACHOWAĆ FORMĘ JESIENIĄ?

Ćwicz na powietrzu i wprowadź odpowiednią dietę

Jak wynika z danych MultiSport Index 2022, tylko 42% Polaków wypełnia podstawowe zalecenia WHO w zakresie aktywności fizycznej, czyli podejmuje 150 minut umiarkowanej lub 75 minut intensywnej aktywności fizycznej w tygodniu. Z drugiej strony niemal 90% badanych zdaje sobie sprawę, że od regularnego ruchu zależy ich zdrowie – zarówno fizyczne jak i psychiczne – oraz ogólny dobrostan. Największy wzrost zainteresowania zajęciami fitness przypada na wrzesień, kiedy powoli zapominamy o wakacjach i powracamy do rutyny dnia codziennego. Ale okres jesienno-zimowy nie musi wiązać się jedynie z aktywnością w czterech ścianach – w klubie fitness czy na siłowni. Warto połączyć dwa w jednym i ćwiczyć, przebywając na świeżym powietrzu



Wachlarz jesiennych aktywności na świeżym powietrzu jest bardzo szeroki. Od spacerów, jazdy na rowerze i biegania, przez jogę i ćwiczenia w ogólnodostępnych siłowniach plenerowych, aż do gier zespołowych. Możliwości są ogromne, ale bez względu na dokonany wybór, każdy sport wymaga przygotowania i odpowiedniego sprzętu, dopasowanego do indywidualnych potrzeb.

Aktywność na powietrzu, co będzie pomocne?

Wygodne buty i odzież z pewnością wpłyną na komfort ćwiczeń. Oprócz oczywistego wyposażenia, warto także zadbać o mniej typowe akcesoria, które umiłą czas. Wiele osób łączy

aktywność fizyczną ze słuchaniem muzyki. I bardzo słusznie! Jak wykazali naukowcy z Uniwersytetu w Teaneck w New Jersey, o 15% wzrasta wytrzymałość w przypadku treningu z muzyką w tle. Nie zawsze jednak pamiętamy o naładowaniu baterii w telefonie, odtwarzaczu MP3 czy głośniku. Wówczas z pomocą może przyjść przenośna stacja ładowania, którą naładujemy urządzenia np. podczas jazdy samochodem w miejsce docelowe. – Stacja o wadze jedynie 2,85 kg i pojemności 210Wh jest w stanie zasilić urządzenia o mocy do 600W, takie jak telefon, głośnik czy aparat – w sumie nawet 7 urządzeń jednocześnie. Z kolei technologia X-Stream pozwala naładować ją do

100% w zaledwie około 1,5 godziny. – wyjaśnia Paweł Tomiczek z EcoFlow. Z takim wsparciem, aktywność w parku czy gdziekolwiek nogi poniosą, można bez obaw łączyć ze słuchaniem muzyki.

Zdrowa dieta. Od czego zacząć?

A co poza aktywnością fizyczną? Oczywiście odpowiednie żywienie. Jakie są najważniejsze zalecenia dietetyków, dotyczące zdrowego odżywiania? Przede wszystkim ważne jest regularne spożywanie posiłków i wybieranie produktów jak najmniej przetworzonych. Dieta powinna być bogata w warzywa i owoce. Z kolei tym, co warto ograniczać,

są węglowodany. W szczególności te złożone. Nie można także zapomnieć o prawidłowym nawodnieniu. W końcu ciało człowieka w 70% składa się z wody.

Wielu osobom wydaje się, że dieta w jakiś sposób je ogranicza. A jest wręcz przeciwnie! Dbanie o własne, prawidłowe nawyki żywieniowe, może stać się przyjemnością i przysługą w odkrywaniu nowych smaków. Robiąc zakupy postaramy się wybierać od czasu do czasu owoce lub warzywa, których dotychczas nie kupowaliśmy. Warto także dać drugą szansę produktom, co do których nie zapalaliśmy miłością od pierwszego...kęsa. Może się okazać, że coś, co do tej pory uważaliśmy za mało apetyczne, przygotowane w inny sposób, przypadnie do gustu naszym kubkom smakowym.

Spróbujmy połączyć aktywność na świeżym powietrzu z przygotowaniem zdrowego posiłku. Jako zasilanie kuchenki turystycznej czy patelni elektrycznej można wykorzystać wspomnianą już przenośną stację ładowania. Tym razem będziemy jednak potrzebować więcej mocy. Ile konkretnie? – Przykładowo, stacja o pojemności 576 Wh jest w stanie zasilić patelnię elektryczną o mocy 1500 W przez 36 minut. – wyjaśnia Paweł Tomiczek z EcoFlow. Pamiętajmy, że to co spożywamy, nasz organizm wykorzystuje w szeregu procesów życiowych. Zatem powiedzenie, że jesteś tym co jesz, nie jest wyolbrzymione.

Jak osiągnąć pełen sukces?

Żeby w pełni cieszyć się zdrowiem nie wystarczy zmiana w tylko jednym obszarze, na zasadzie albo zdrowe jedzenie albo aktywność. Aby to osiągnąć, należy zadbać o oba aspekty. Aktywność fizyczna to nie tylko poprawa wyglądu, zmiana sylwetki, gubienie kilogramów czy nabieranie masy mięśniowej. To przede wszystkim najlepsza droga do poprawy zdrowia fizycznego, ale także psychicznego. – Żeby w pełni cieszyć się zdrowiem nie wystarczy zmiana w tylko jednym obszarze, na zasadzie albo zdrowe jedzenie albo aktywność. Aby to osiągnąć, należy zadbać zarówno o dietę, jak również włączyć sportowe działania. Aktywność fizyczna to nie tylko poprawa wyglądu, zmiana sylwetki, gubienie kilogramów czy nabieranie masy mięśniowej. To przede wszystkim najlepsza droga do poprawy zdrowia fizycznego, ale także psychicznego. – Regularne ćwiczenia fizyczne umożliwiają utrzymanie organizmu w dobrej kondycji. Poprawiają odporność, umożliwiają także szybszy powrót do sprawności po chorobie. Aktywność fizyczna to połowa sukcesu. Druga połowa kryje się w odpowiednim, zbilansowanym odżywianiu, o którym nie powinno się zapominać. Wiedzy specjalistów i inspiracji można szukać m.in. na platformach edukacyjnych i żywieniowych. Do tej pory na polskim rynku brakowało takiego połączenia kompendium wiedzy - dieta & ćwiczenia. Czas to zmienić i myśleć o swoi wym ciele w sposób holistyczny. A to jest nieodłącznym elementem sukcesu. – zdradza Roksana Środa, dietetyk kliniczna i założycielka platformy edukacyjnej MajAcademy.

Wprowadzenie zdrowych nawyków i dbanie o aktywność fizyczną na świeżym powietrzu z pewnością zaowocuje, a na pozytywne efekty zmian nie trzeba będzie długo czekać. Przy pomocy uniwersalnych urządzeń, jakimi są przenośne stacje ładowania, można łączyć przyjemne z pożytecznym i wykorzystywać pogodę jesienne dni, przenosząc treningi i gotowanie w plener.



Królewski Ślub W Pałacu



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





NOCNE ZWIEDZANIE Z PRZEWODNIKIEM

PAŁACU I MAŁEJ ARCHITEKTURY PARKOWEJ

NIEDZIELA, 20.11. GODZ. 20.30

KUP BILET (35 ZŁ, 25 ZŁ):
NA MIEJSCU W GODZ. 10-18,
ON-LINE: WWW.BILETYNA.PL

INFORMACJE +48 535 585 661



piątek

4 listopada

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
04:50 Klan - telenowela 05:15 Przysięga - serial obyczajowy 06:05 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:30 Agape - magazyn 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:40 Ranczo - serial obyczajowy 09:35 Komisarz Alex - serial kryminalny 10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny 11:25 Kasta - serial paradokumentalny 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:35 Magazyn Rolniczy 12:55 Natura w Jedynce	05:00 Na sygnale - serial fabularny 05:30 M jak miłość - serial 06:20 Anna Dymna - spotkajmy się 06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy 07:30 Pytanie na śniadanie 10:40 Panorama 10:45 Pytanie na śniadanie 11:15 Zaczynaj od zdrowia 11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Zranione ptaki - serial fabularny 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularny 15:10 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial 15:50 Przepis dnia 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Zakazany owoc 18:00 Panorama	05:50 Uwaga! - magazyn 06:10 Ukryta prawda - serial obyczajowy 07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:40 Doradca smaku 11:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:55 Tajemnice miłości 14:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:10 Ten moment 16:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 17:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 19:00 Fakty 19:30 Sport 19:40 Pogoda 19:50 Uwaga! - magazyn 20:00 Lego Masters	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Małanowski i Partnerzy 09:40 Sekrety rodziny 10:40 Dlaczego ja? - serial kryminalny 12:50 Wydarzenia 13:20 Interwencja 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:05 Twoja Twarz Brzmi Znajomo	07:00 Kronos - magazyn kulturalno-społeczny 07:45 Rękopis znaleziony w Saragossie - film fabularny 11:00 Arsene Lupin - serial 12:10 Zagubiony diament - Andrzej Korzyński - film dokumentalny, reż. Grzegorz Brzozowicz 13:20 Zakłęty Dwór - serial 15:40 Walc w alejkach - film obyczajowy, prod. Niemcy, 2018, reż. Thomas Stuber, wyk. Franz Rogowski, Sandra Hüller, Peter Kurth 17:55 Res Poloniae - O Polsce z oddali - Giedre Mickunaite - rozmowa, reż. Piotr Poraj Poleski 18:30 Informacje kulturalne 18:50 Reżyserzy - Frank Capra - cykl dokumentalny 20:00 Wieczór kinomana - Wstęp do filmu - Dowiatow	06:00 Kobra - oddział specjalny 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 10:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny 11:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 12:00 Zaklinaczka duchów 13:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 14:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 16:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 20:00 Zabić Salazara 22:00 Champion 4: Walka o honor	05:15 Szkoła 06:15 Papiery na szczęście - serial, Polska 06:45 Hotel Paradise 07:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 10:50 Opowieści małżeńskie 11:50 Zagadki losu 12:50 Ten moment 13:55 Rozwód. Walka o wszystko 14:55 Tajemnice miłości 15:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:55 Opowieści małżeńskie 17:55 Rozwód. Walka o wszystko 19:00 Ten moment 19:30 Perfect Picture - program rozrywkowy 20:35 Hotel Paradise - program rozrywkowy prod. Polska	06:00 Strażnik Teksasu 08:00 Nasz nowy dom 09:00 Pierwsza miłość 09:50 Kocham. Przepraszam. Dziękuję 10:50 Anatomia głupoty 11:55 Sędzia Judy 13:55 STOP Drogówka 16:00 Policjantki i Policjanci 17:00 Łowcy Skarbów. Kto da więcej 19:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Gwiazdy Kabaretu 22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 00:05 Monstrum - USA, 2014, reż. Simmons Brett, wyk. Adams Joey Lauren, Gillies Elizabeth, Iacono Paul Podczas wakacyjnego wypadu paczka przyjaciół trafia na bezludzie, gdzie grasuje krwiożerczy potwór. Zabłąkani młodzi ludzie chronią się w napotkanej chatce 01:55 Śmierć na 1000 sposobów 02:55 SuperLudzie 03:25 Top 10 - Lista Przebojów
SERIAL KOSTIUMOWY 14:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:20 Alarm! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej 16:05 Przysięga - serial 17:00 Teleexpress 17:15 Jaka to melodia? 17:55 Skoki Narciarskie 19:30 Wiadomości 20:15 Alarm! - magazyn 20:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny 21:25 Kulisy serialu Na sygnale - felieton 21:40 Na sygnale - serial fabularny 22:15 Ja wam pokażę! - komedia 00:20 Sojusznicy - wojenny	TELETURNIEJ 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Zranione ptaki - serial obyczajowy 19:30 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:00 Przepis dnia 20:10 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:50 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny 21:50 Kabaret. Super Show Dwójki - program kabaretowy 23:00 Hity wszech czasów - magazyn muzyczny 00:05 Kino relaks - Patryk 01:50 Zabić, jak to łatwo powiedzieć - film akcji 03:40 Różne smaki miłości - film obyczajowy	FILM PRZYGODOWY 21:35 Kong: Wyspa czaszki - film przygodowy, USA, Chiny, 2017, reż. Jordan Vogt-Roberts, wyk. Tom Hiddleston, Samuel L. Jackson, Brie Larson, John C. Reilly, John Goodman 23:55 Doktor Sen - film horror, Wielka Brytania, USA, 2019, reż. Mike Flanagan, wyk. Ewan McGregor, Rebecca Ferguson, Kyliegh Curran, Cliff Curtis, Zahn McClarnon 03:10 Kuba Wojewódzki 04:15 Uwaga! - magazyn 04:35 Zamieszkać na plaży 05:00 Recepta na stary dom	FILM S-F 22:05 Venom Eddie próbował zdemaskować nieczne działania słynnej firmy Life Foundation, prowadzonej przez naukowca Carltona Drake'a. Przez lata stało się to jego obsesją, zniszczyło mu karierę oraz związek z Anne. Kiedy jeden z eksperymentów Drake'a - obcy Venom - scala się z ciałem Brocka, ten otrzymuje nagle supermoce i zdolność robienia wszystkiego, czego tylko zapagnie. 00:35 Spadaj tato 03:05 Świat według Kiepskich 04:40 Disco Gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje	FILM FABULARNY 20:05 Wieczór kinomana - Dowiatow - film fabularny, prod. Rosja, Francja, 2018, reż. Aleksey German, wyk. Milan Maric, Danila Kozlovsky, Helena Suijcka 22:20 Zaginione - odnalezione - film dokumentalny, prod. Szwajcaria, Niemcy, 2016 22:45 Sonita - film dokumentalny, prod. Szwajcaria, Niemcy, 2016 00:35 Gomorra - serial 01:35 Teraz animacje! - Złota godzina - film animowany 01:50 Teraz animacje! - Nad zakurzone morze - film 02:10 Czwartkowy klub filmowy 05:30 Afisz kulturalny 05:45 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2	FILM KRYMINALNY 23:50 Purpurowe rzeki - film kryminalny Dwaj policjanci łączą siły, by rozwikłać zagadkę brutalnych zbrodni popełnionych w okolicy. 02:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 02:55 Zobacz to! Blok powtórkowy: Menu na miarę - program kulinarny 03:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny 04:00 Menu na miarę - program kulinarny 04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny 05:00 Dyżur - serial dokumentalny	KOMEDIA 21:35 Okrucieństwo nie do przejęcia - film komedia, USA, 2003, reż. Joel Coen, wyk. George Clooney, Catherine Zeta-Jones, Geoffrey Rush 23:40 Władca pierścieni: Powrót króla - film przygodowy, Nowa Zelandia, USA, Niemcy, 2003, reż. Peter Jackson, wyk. Elijah Wood, Ian McKellen, Viggo Mortensen, Sean Astin, Bernard Hill, John Noble, John Rhys-Davies, Billy Boyd, Dominic Monaghan, Orlando Bloom, Miranda Otto, David Wenham 03:55 Największe paranormalne zagadki	TV Trwam 11:35 Przystanek Lamsdorf 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Ziemia Obiecana 13:05 Droga pięknego życia 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 100 cudownych miejsc na świecie 14:30 Zrozumieć Antycywilizację 14:55 Słowo życia 15:00 Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia 15:20 Mocni w Wierze 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Siódmy Sakrament 16:40 Prosto o gospodarce 17:00 Historie obywateli 17:15 Młodzi z Pasją 17:30 Geopolityka 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Westerplatte Młodych 19:00 Warto zauważyć 19:30 Król Chwały 19:45 Modlitwa z telewizyjnym udziałem dzieci 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyznę 21:00 Apel



W tym roku potwierdzono w Polsce ponad 12,6 tys. przypadków boreliozy

Od 1 stycznia do 15 października br. potwierdzono w Polsce 12 600 przypadków boreliozy, choroby przenoszonej przez kleszcze – wynika z zestawienia opublikowanego przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny

W tym samym okresie ubiegłego roku było 10 575 takich przypadków.

Boreliozę, zwaną też chorobą z Lyme, wywołują krętki z rodzaju *Borrelia*. W pierwszym okresie u większości zakażonych pojawia się niebolesny rumień, w którego środku widać przejaśnienie. Zmianom skórny czasami towarzyszą objawy grypopodobne takie, jak: gorączka lub stany podgorączkowe, uczucie rozbicia, zmęczenie, bóle głowy, mięśni i stawów.

Kleszcze żyją głównie w lasach liściastych i mieszanych, na obszarach trawiastych, w gęstych zaroślach, paprociach, a także w parkach miejskich i na obrzeżach osiedli mieszkaniowych otoczonych terenami zieleni.

Jeśli dojdzie do wkłucia się kleszcza, należy go jak najszybciej wyjąć z ciała. Nie wolno go smarować tłuszczem, benzyną, wykręcać ani wyciskać. Należy delikatnie chwycić kleszcza pęsetą przy samej skórze i wyciągnąć w górę. Zamiast pęsety można użyć miniatury pompek ssących lub plastikowych kleszczolapek, które można kupić w aptece. Po wyjęciu miejsce ukłucia trzeba starannie zdezynfekować.

Nie wszystkie kleszcze są nosicielami bakterii boreliozy, jednak podczas ukąszenia mogą przenosić do krwi także inne bakterie i wirusy wywołujące m.in. kleszczowe zapalenie mózgu. (PAP)

Katarzyna Lechowicz-Dyl.PAP - Nauka w Polsce

Wiele chorób to nieoczywisty wynik zakażeń wirusami

Wirusy, poza tym, że wywołują dobrze opisane zakażenia, mogą powodować różne schorzenia, które bezpośrednio z infekcją trudno jest powiązać, np. zaburzenia neurologiczne czy nowotwory. O tym, co to oznacza w praktyce mówi PAP prof. dr hab. Krzysztof Pyrc z Małopolskiego Centrum Biotechnologii UJ

Prof. Pyrc kieruje pracami zespołu naukowego na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie.

Niedawno pojawiło się doniesienie o tym, że choroba Alzheimera może mieć podłoże wirusowe. Wirusy opryszczki miałyby aktywować ukryte wcześniej w neuronach wirusy ospy wietrznej. To z kolei miałyby uruchamiać stany zapalne prowadzące do choroby. Czy taka informacja Pana zaskakuje?

Prof. dr hab. Krzysztof Pyrc: Oba wirusy to blisko ze sobą spokrewnione herpeswirusy, które swój materiał genetyczny przenoszą w postaci DNA. Przy zakażeniu, na początku dochodzi do infekcji pierwotnej, kiedy zakażają się różne tkanki naszego organizmu – pojawia się „zimno”, pojawiają się zmiany skórne przy ospy wietrznej. W ten sposób wirus dostaje się w pobliże naszych komórek nerwowych i również je zakaża. Nie zabija ich jednak, ale wchodzi w stan częściowego uśpienia nazywany stanem latencji; niestety, nosicielami takich uśpionych wirusów pozostajemy do końca życia. Co jakiś czas wirus „budzi się” i jest wysyłany na zewnątrz. W takich momentach najczęściej dochodzi do odnowienia się choroby, która była obserwowana na początku. Pojawia się charakterystyczne „zimno” w przypadku opryszczki i półpasiec w przypadku ospy wietrznej.

Nie zawsze jednak tak jest. W konkretnych warunkach, takie „obudzenie się” wirusa może spowodować chorobę o większym zasięgu, atakującą również inne narządy. Choroba może stanowić dla nas poważne zagrożenie, atakując organy takie jak oczy, czy nasz układ nerwowy i czyniąc w nich spustoszenie zagraża naszemu życiu. Już dość dawno temu pojawiły się spekulacje, że samo latentne zakażenie komórek układu nerwowego może potencjalnie prowadzić do różnego rodzaju zaburzeń działania naszego organizmu, włączając w to rozwój chorób neurodegeneracyjnych.

Czy istnieje wiele chorób, które w tak nieoczywisty sposób powodowane mogą być przez wirusy?

K.P.: Jest ich cała masa. Wirus to obca informacja, która „przestrza” nasze komórki tak, aby służyły jego celom. Głównym celem wirusów nie jest jednak

zabicie człowieka, ale wykorzystanie jego organizmu jako inkubatora. Większość chorób i objawów to po prostu skutki uboczne tego procesu. Wirus namnażający się w danej tkance może powodować jej uszkodzenie lub zmienić jej funkcjonowanie. Wirusy brodawczaka (HPV, ang. human papilloma virus) mogą powodować nowotwory – i praktycznie wszystkie przypadki raka szyjki macicy wynikają właśnie z zakażenia tym wirusem. Raka z czasem może powodować również m.in. wirus zapalenia wątroby typu C (flawiwirus), czy wirus mięsaka Kaposiego (herpeswirus). Inne wirusy zaburzają pracę układu odpornościowego, tak aby go oszukać i móc się namnażać bez problemu. Czasem jednak te zaburzenia mogą utrzymywać się długo po ustąpieniu infekcji. Daleko nie szukając, SARS-CoV-2 u dzieci powodował tzw. PIMS, charakteryzujący się utrzymującym się uogólnionym stanem zapalnym. Niektóre dane pokazują, że zakażenia wirusowe mogą też np. prowadzić do rozwoju astmy poprzez zmianę odpowiedzi ze strony limfocytów pomocniczych. Innym przykładem jest HIV, niszczy ważny element układu odpornościowego i pozostawia nas bezbronniymi w obliczu całej gamy zagrożeń.

Czy także różnego typu zaburzenia i choroby psychiczne mogą mieć często wirusowe podłoże?

K.P.: Istnieją badania sugerujące takie powiązania, niektóre mówią na przykład o możliwym udziale wirusów w rozwoju depresji czy schizofrenii. Mam jednak pewne zastrzeżenia do bezkrytycznego przyjmowania takich informacji. Depresja i schizofrenia to ciężkie, złożone choroby. Według niektórych danych wirusy mogą czasami wpływać na ryzyko ich rozwoju, ale powiązanie nie jest tak oczywiste, jak byśmy chcieli.

Czy wirusowa geneza choroby oznacza więc zwykle łatwiejsze leczenie?

K.P.: Wykazanie, że jakieś schorzenie ma wirusowe podłoże, ułatwiałoby opanowanie zagrożenia. Dobrym przykładem jest rak szyjki macicy, przed którym chronią szczepienia przeciwko HPV. Ważne jest, aby szczepić osoby młode, zanim zdążą się zarazić. To dosyć trudna kwestia, ponieważ w Polsce mamy problem z profilaktyką, a środowiska

antyszczepionkowe w połączeniu z niektórymi celebrytami czy politykami szukającymi uwagi dodatkowo namieszały nam w głowach. W przypadku szczepień przeciw HPV ważne jest, aby rodzice rozumieli, że nie szczepiąc swoich dzieci bezpośrednio narażają ich życie kilkadziesiąt lat później.

Mając pewność, że przyczyną danej choroby są wirusy, moglibyśmy nie tylko szukać środków prewencyjnych, ale też starać się stworzyć nowe terapie i po prostu leczyć dane schorzenie.

Czy samemu, dzięki wiedzy można się dodatkowo chronić?

K.P.: Przed wszystkim się nie ochronimy, ale możemy zmniejszać ryzyko. Na przykład trudno jest uniknąć powszechnie występującego wirusa opryszczki, którym zakażona jest większość społeczeństwa i zwykle ludzie zarażają się nim w dzieciństwie. Jednak niekoniecznie ciocia, która ma aktywną opryszczkę na wardze, powinna obcałowywać dziecko.

Prosta zasada jest taka, że unikamy kontaktu z osobami, które mają objawy chorobowe. Dbamy o szeroko pojętą higienę nie tylko w domu, ale również starannie wybierając miejsca takie jak salon tatuażu, czy nawet fryzjer. Warto również postawić na badania. Zakażenie wirusem zapalenia wątroby może bez żadnych oznak niszczyć naszą wątrobę, ale jego wykrycie jest bardzo proste dla lekarza i diagnosty. Podobnie rzecz się ma przy wirusie HIV oraz AIDS. Warto w tym wszystkim pamiętać, żeby nie szkodzić innym – jeżeli źle się czujemy – unikamy kontaktu z innymi ludźmi. Jeżeli wiemy, że jesteśmy nosicielem danego patogenu – upewnijmy się jak się przenosi i jak możemy zminimalizować ryzyko dla innych osób. Czasem będzie to izolacja, czasem ograniczenie konkretnych zachowań.

Musimy więc się trochę postarać... Niestety nie da się wrzucić wszystkich chorób wirusowych do jednego worka – nie istnieje jeden magiczny przycisk, który nas będzie chronił, a porady telewizyjnej śniadaniowych o koktajlach warzywnych są wartościowe, ale nie ochronią nas przed każdym zagrożeniem. Trzeba się pogodzić z tym, że pewne ryzyko zawsze będzie istniało i należy regularnie sprawdzać stan swojego zdrowia, a jeżeli to możliwe regularnie szczepić się zgodnie z zaleceniami.

Rozmawiał Marek Matacz PAP - Nauka w Polsce

REKLAMA

ultramedica
CENTRUM ZDROWIA KOBIECY

KLINIKA GINEKOLOGICZNO – POŁOŻNICZA

- Prowadzenie ciąży, Diagnostyka USG 3D/4D

- Leczenie niepłodności kobiet i mężczyzn

- Badania prenatalne

- Ginekologia estetyczna

- USG piersi, jamy brzusznej i tarczycy

Legionowo, ul. Sienkiewicza 10 I p. nad HEBE

tel. 22 732 24 86, 518 447 748

www.umedica.pl f ultramedicalegionowo

CENTRUM MEDYCZNE
GABINTER

ul. Krasińskiego 64, 05-120 Legionowo

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

Gabinter.pl

LEKARZE SPECJALIŚCI

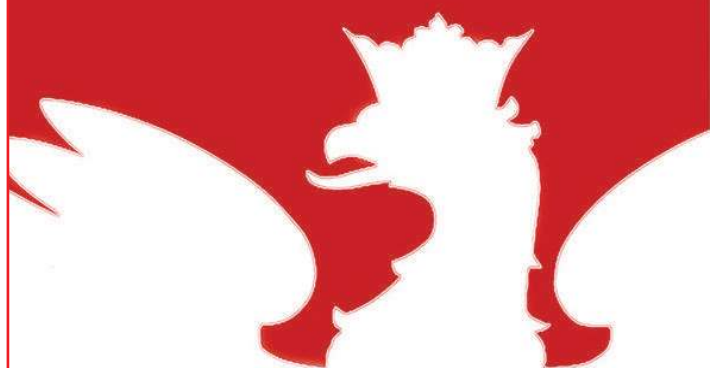
- Interna i Medycyna Pracy
- Ortopedia i Traumatologia
- Ortopedia Dziecięca (badania preluksacyjne)
- Kardiologia
- Chirurgia
- Chirurgia Plastyczna
- Neurochirurgia
- Radiologia
- Rehabilitacja
- Pobrania Krwi
- Szczepienia na COVID-19 (4 dawka już dla osób 60 plus)

REJESTRACJA

tel: 22 774 09 66 tel: 737 144 444



1918-2022



Wójt, Rada Gminy Nieporęt,
Dowódca 9 Brygady Wsparcia Dowodzenia
DG RSZ w Białobrzegach

zapraszają na obchody

ŚWIĘTA NIEPODLEGŁOŚCI

10 LISTOPADA 2022

Plac Wolności w Nieporęcie

9.30-15.30 Piknik Historyczny

- Muzeum 2 Korpusu Polskiego z Józefowa
- armata przeciwlotnicza w roli karuzeli dla najmłodszych
- Stara Zagroda - wystawa starych zabawek
- Menażeria Teatru Wagabunda - wystawa polskiej manufaktury
- współczesne pojazdy wojskowe z jednostki w Białobrzegach
- przejażdżki półciężarówką Dodge
- strzelnica z nagrodami
- manufaktura świc

17.00 Msza Święta w intencji Ojczyzny

w Kościele pw. Niepokalanego Poczęcia NMP w Nieporęcie

Odświeżenie masztu postawionego w ramach projektu „Pod biało-czerwoną”
Uroczyste wciągnięcie flagi Rzeczypospolitej Polskiej na maszt.
Odśpiewanie Mazurka Dąbrowskiego.

18.00 Apel Pamięci Oręża Polskiego

w asyście Kompanii Reprezentacyjnej Wojsk Lądowych wystawionej
przez 9 Brygadę Wsparcia Dowodzenia DGRSZ w Białobrzegach

- złożenie kwiatów pod pomnikiem na Placu Wolności w Nieporęcie
- w uroczystościach udział weźmie 2 Szwadron 11 Pułku Ułanów Legionowych



Parafia Niepokalanego
Poczęcia Najświętszej
Maryi Panny w Nieporęcie



Parafia Najświętszej Maryi Panny
Wspomożycielki Wiernych
w Stanisławowie Pierwszym



11 LISTOPADA 2022

VI BIEG NIEPODLEGŁOŚCI START godz. 9.45

plac przed Kościołem w Stanisławowie Pierwszym

11.11 złożenie kwiatów pod tablicą upamiętniającą poległych za Ojczyznę
w Kościele pw. N.M.P Wspomożycielki Wiernych w Stanisławowie Pierwszym

sobota

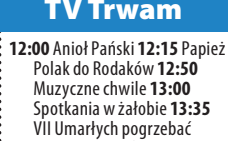
5 listopada

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:05 Mister Twister - serial fabularyzowany 06:00 Magazyn Ekspresu Reporterów 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:40 Rok w ogrodzie 08:05 Rok w ogrodzie Extra 08:20 Wojsko - polskie.pl 08:45 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych 09:20 Fascynujący świat 10:25 Sprawa dla reportera 11:25 Noce i dnie - serial 12:35 Gwiazdy w południe - Kapitan Apacz - western 14:10 Z pamięci - felieton 14:25 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny 14:55 Komisarz Alex - serial 15:45 Skoki Narciarskie - Puchar Świata, Wisła 17:00 Telexpress 17:05 Skoki Narciarskie	05:20 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial 07:55 Pytanie na śniadanie 12:15 Rodzinny ekspres - magazyn 12:55 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - widowisko muzyczne 16:20 Na dobre i na złe - serial 17:20 Smaki świata - magazyn 17:50 Słowo na niedzielę 18:00 Panorama 18:15 Va Banque - teleturniej 18:45 Postaw na milion - teleturniej 19:35 Lajk!	05:30 Uwaga! - magazyn 05:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:35 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:30 Listy do M 5 - kulisy produkcji 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Na Wspólnej - serial, Polska 13:30 MasterChef 15:15 Top Model - program rozrywkowy 16:50 Ślub od pierwszego wejrzenia 17:55 Kuchenne rewolucje 19:00 Fakty 19:25 Sport 19:35 Pogoda 19:45 Uwaga! - magazyn 20:00 Mam talent	06:00 Nowy dzień z Polsat 08:30 Na fali 10:10 Ewa gotuje 10:40 Nasz Nowy Dom 11:40 Bogaty Dom - Biedny Dom 12:45 Górale 13:45 Drwale i inne opowieści 14:40 Rolnicy. Podlasie 15:45 Wzięcinie 17:45 Chłopaki do wzięcia 18:50 Wydarzenia 19:15 Prezydenci i Premierzy 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:00 Doda. 12 kroków do miłości 21:00 Shrek Trzeci Shrek wie dzie spokojnie życie. Tymczasem król Zasiedmiogórogródu, Harold, przeczuwając zbliżającą się śmierć, zamierza przekazać mu królewskie obowiązki.	07:00 Czy pamiętasz - czyli uroki grafomanii - koncert, reż. Ewa Bonacka, wyk. Barbara Krafftówna, Krystyna Borowicz 08:00 Informacje kulturalne 08:30 Wydarzenie aktualne 08:50 Tamte lata, tamte dni - Teresa Lipowska - magazyn, reż. Joanna Makowska 09:30 Kocham radio 11:25 Serialowa nostalgia - Barbara i Jan - serial 12:10 Barbara i Jan - serial 12:50 U Pana Boga w ogródku - komedia, reż. Jacek Bromski, wyk. Krzysztof Dziurma, Andrzej Zaborski, Mieczysław Fiodorow 15:00 80. Koncert jubileuszowy Leszka Długosza - koncert, reż. Maciej Zdzisłowski	06:00 Napisala: Morderstwo Jessica Fletcher, była nauczycielka angielskiego i pisarka kryminalów, jest wdową mieszkającą w starym wiktoriańskim domu we wsi Cabot Cove. 07:00 Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska 20:00 Mocne sobotnie kino: Maruderzy - film obyczajowy 22:10 Szósty zmysł Psycholog dziecięcy próbuje pomóc ośmioletniemu chłopcu widzącemu zmarłych poradzić sobie z tym niezwykle darem.	05:05 Szkoła - obyczajowy 06:05 Przystanek Bieszczady 07:00 Tom i Jerry Show - animacja animowany 07:35 Farciarz Gilmore - film komedia, USA, 1996, reż. Dennis Dugan, wyk. Adam Sandler, Christopher McDonald, Julie Bowen, Frances Bay, Carl Weathers, Richard Kiel 09:30 Ukryta prawda - program obyczajowy 13:35 Zagadki losu 14:35 Opowieści małżeńskie 15:40 Jak wytresować smoka II - film przygodowy, USA, 2014, reż. Dean DeBlois, wyk. Jay Baruchel, Cate Blanchett, Gerard Butler, Craig Ferguson, America Ferrera, Jonah Hill, Djimon Hounsou 17:50 Okrucieństwo nie do przyjęcia - film komedia	06:00 Interwencja 06:20 Galileo 10:30 Szczęki - USA, 1975, reż. Spielberg Steven, wyk. Dreyfuss Richard, Scheider Roy, Shaw Robert Legendarny już dreszczowiec, uznawany za arcydzieło gatunku i jednocześnie jeden z najbardziej kasowych filmów w historii kina, który do dziś robi wrażenie na kolejnych pokoleniach odbiorców. 13:00 Agenci. Biuro Detektywistyczne 15:00 STOP Drogówka 17:00 Policjantki i Policjanci 22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 00:00 Królestwo - USA, Niemcy, Zjednoczone Emiraty Arabskie, 2007 Laureat Oscara Jamie Foxx w jednej z najbardziej realistycznych wizji wojny z terrorem, jaka trafiła na ekrany kin. 02:25 Śmierć na 1000 sposobów
SERIAL KRYMINALNY 	WIDOWISKO 	FILM SENSACYJNY 	FILM SENSACYJNY 	DRAMAT 	DRAMAT 	FILM PRZYGODOWY 	TV Trwam 
18:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny 19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda 20:10 Sport 20:15 Alarm! - magazyn 20:35 Komisarz Alex - serial kryminalny 21:30 Hit na sobotę - Pitbull. Ostatni pies - film akcji, reż. Władysław Pasikowski, wyk. Marcin Dorociński 23:45 Obserwator - film sensacyjny 01:30 Ja wam pokażę! - komedia, reż. Denis Delic, wyk. Grażyna Wolszczak, Maria Niklińska, Marta Lipińska, Krzysztof Kowalewski 03:35 Królowa: Władczyni i Matka - dokumentalny	20:00 The Voice of Poland - widowisko muzyczne Wybrani podczas precastingów utalentowani uczestnicy zmierzają się na muzycznej scenie w trakcie kolejnych etapów programu: 01:40 Kabaret. Super Show Dwójki - program kabaretowy 02:45 Patryk - film obyczajowy, prod. Wielka Brytania, 2018, reż. Mandie Fletcher, wyk. Beattie Edmondson, Ed Skrein, Tom Bennett Mały mops zmienia poukładane życie Sary nie do poznania. 04:30 Rodzinka.pl - serial komediowy	22:15 Ocean's 8 - film sensacyjny, USA, 2018, reż. Gary Ross, wyk. Sandra Bullock, Cate Blanchett, Anne Hathaway, Mindy Kaling, Sarah Paulson, Awkwafina, Rihanna, Richard Armitage 00:35 Kong: Wyspa czaszki - film przygodowy, USA, Chiny, 2017, reż. Jordan Vogt-Roberts, wyk. Tom Hiddleston, Samuel L. Jackson, Brie Larson, John C. Reilly, John Goodman 03:05 Na granicy światów - serial 04:05 Uwaga! - magazyn 04:25 Zamieszkać na plaży 04:55 Recepta na stary dom	23:00 Blitz Bezkompromisowy i bezwzględny sierzant Brant wspólnie ze swoim partnerem, detektywem Porterem Nashem tropią bezwzględnego mordercę policjantów o pseudonimie. 01:10 Venom Eddie próbował zdemaskować niecne działania słynnej firmy Life Foundation, prowadzonej przez naukowca Carlona Drake'a. Przez lata stało się to jego obsesją, zniszczyło mu karierę oraz związek z Anne. 03:35 Świat według Kiepskich 04:20 Kabaretowa Ekstraklasa	16:25 Retro kino - Zakazane zabawy - dramat 18:00 Do dzieła - magazyn 18:30 Legendy Rocka - Soul R&B - cykl dokumentalny 19:00 Legendy Rocka - Teen Idol - cykl dokumentalny 19:30 Informacje kulturalne 20:00 Bilet do kina - Podróż na sto stóp - komedia, prod. Indie, USA, Zjednoczone Emiraty Arabskie 22:10 Kabaret Starszych Panów - Wieczór pierwszy wspomnień. Herbatka, reż. Jeremi Przybora, Jerzy Wasowski, wyk. Jeremi Przybora, Jerzy Wasowski 23:15 Seans kultowy - Podglądacz - dramat 01:05 Wieczór kinomana - Dowłatow - fabularny	00:20 Czy słońca - dramat Oddział amerykańskich żołnierzy ma za zadanie ewakuować lekarów z obozu uchodźców w ogarniętej wojną domową Nigerii. Ta jednak nie chce porzucić swoich pacjentów. 02:50 Zobacz to! Blok powtórkowy: Na jedwabnym szlaku 03:30 Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska 04:20 Menu na miarę - program kulinarny 05:00 Dyzur - serial dokumentalny 05:30 Prawdziwe motywy - serial kryminalny	20:00 Król Artur: Legenda miecza - film przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2017, reż. Guy Ritchie, wyk. Charlie Hunnam, Astrid Berges-Frisbey 22:40 Mickey Niebieskie Oko - film komedia, Wielka Brytania, USA, 1999, reż. Kelly Makin, wyk. Hugh Grant, James Caan, Jeanne Tripplehorn, Burt Young, James Fox, Joe Viterelli, Gerry Becker 00:50 Charlie St. Cloud - film obyczajowy, USA, 2010, reż. Burr Steers, wyk. Kim Basinger, Zac Efron, Charlie Tahan 02:55 Trzy noce z duchami 03:55 Największe paranormalne zagadki	11:00 Kropelka radości 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Warto zauważyć 12:50 Siódmy Sakrament 13:20 Ocalić od zapomnienia 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 100 cudownych miejsc na świecie 14:30 Przegląd Katolickiego Tygodnika „Niedziela” 14:35 Natura Obiektywnie 15:00 Rega! Wierzę w Boga 16:00 Informacje dnia 16:10 Powrót do Dylagowej 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 Informacja dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Manna z Nieba 19:45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci 20:00 Informacja dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnogórski

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

niedziela

6 listopada

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:05 Sprawa dla reportera 06:00 Słownik polskie@polski - talk - show 06:25 Wojsko - polskie.pl - reportaż 06:55 Słowo na niedzielę 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia 08:00 Tydzień 08:30 Zakończ się w Polsce 09:05 Czas w las - magazyn 09:35 Okrasa łamie przepisy 10:10 Kłasztorne smaki według Remigiusza Rączki 10:45 Zmienienny - serial 11:55 Między ziemią a niebem 12:00 Anioł Pański 12:15 Między ziemią a niebem 12:50 Misja Zambia 13:15 BBC w Jedyńce 14:15 Z pamięci - felieton 14:25 Weterynarze z sercem	05:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial 07:55 Pytanie na śniadanie 11:15 The Voice of Poland - widowisko muzyczne 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - odc. Universe - widowisko muzyczne 16:15 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny 17:05 Lajk! 17:30 Zaczynaj od zdrowia - magazyn 18:00 Panorama 18:15 Va Banque - teleturniej 18:50 Na sygnale - serial fabularyzowany 20:00 Postaw na milion - teleturniej 21:00 Wdowy - film fabularny, prod. USA, 2018	05:30 Uwaga! - magazyn 05:45 Ukryta prawda 06:35 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:30 Shrek ma wielkie oczy - film komedia, USA, 2010, reż. Gary Trousdale, wyk. Mike Myers, Cameron Diaz, Antonio Banderas, Kristen Schall, Dean Edwards 08:00 Dzień Dobry TVN 11:30 Co za tydzień - magazyn 12:00 Mam talent 14:20 Pingwiny z Madagaskaru - film komedia, USA, 2014, reż. Eric Darnell, Simon J. Smith 16:10 Totalne remonty Szlagowskiej 17:25 Lego Masters 19:00 Fakty 19:45 Uwaga! - magazyn 20:00 MasterChef 21:35 Tajemnica zawodowa - serial, Polska	06:00 Nowy dzień z Polsat News 09:05 Zakochany Madagaskar 09:35 Film o pszczołach Zwykły truteń, Barry B. Benson, jest rozczarowany perspektywą pracy do końca swych dni w ulu - marzy, by osiągnąć w życiu coś więcej. Podczas jednej z niebezpiecznych wypraw do parku, ratuje go sympatyczna kwiaciarka Vanessa. Wkrótce Barry odkrywa, że człowiek od wieków bezkarnie kradnie miód z pasiek całego świata. 11:35 Wyszczekani 13:35 Shrek Trzeci 15:40 Twoja Twarz Brzmi Znamo 17:40 Nasz Nowy Dom 18:50 Wydarzenia 19:30 Państwo w Państwie 20:00 Kabaret na żywo	06:50 29. Przegląd Piosenki Aktorskiej - Z poważaniem, L. Cohen - koncert 08:00 Liturgia prawosławna w Sanoku 09:05 Od ucha do ucha - Camille Saint - Saens - Karnawał zwierząt - koncert 09:55 Angielskie śniadanie - Robin z Sherwood - serial 11:00 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny 11:40 Bilet do kina - Podróż na sto stóp - komedia 13:50 Wędrowiec Polski - Żuławy 14:30 Opera Nova w Bydgoszczy 16:50 Zaginione - odnalezione - magazyn 18:10 Niedziela z... rolami 18:20 Karol Wilhelmiog - Pan W. - film obyczajowy, reż. Krzysztof Gruber 19:30 Informacje kulturalne	06:30 Prawdziwe motywy - serial kryminalny Serial opowiada o skomplikowanych relacjach międzyludzkich - rodzinnych, przyjacielskich i partnerskich, w których targani emocjami bohaterowie dopuszczają się różnych przestępstw. 07:30 Tańczący z wilkami Oficer armii amerykańskiej w czasach wojny secesyjnej zostaje wysłany do opuszczonej placówki i zaprzęgnięta się z okolicznymi Indianami. 11:00 Mia i biały lew 13:15 W imię króla 15:35 Niania i wielkie bum 17:45 Jutro będziemy szczęśliwi 20:00 Niedziela z gwiazdami: Red	05:05 Szkoła - obyczajowy 06:05 Przystanek Bieszczady 07:00 Tom i Jerry Show - animacja animowany 08:00 Kit Kittredge: Amerykańska dziewczyna - film obyczajowy, USA, Kanada, 2008, reż. Patricia Rozema, wyk. Abigail Breslin, Julie Ormond, Chris O'Donnell, Jane Krakowski, Wallace Shawn 10:10 Ukryta prawda - program obyczajowy 13:15 Zagadki losu 14:15 Perfect Picture 15:20 Karol. Papież, który pozostali człowiekiem - miniseria obyczajowy, Włochy, Polska, Kanada, reż. Giacomo Battiatto, wyk. Piotr Adamczyk, Dariusz Kwaśnik, Małgorzata Bela, Lech MackiewiczAlberto Cracco	06:00 Galileo 07:00 Wielkie tajemnice historii 08:00 Galileo 10:00 Powrót do przyszłości 15:25 Szybcy i wściekły 6 18:00 Łowcy Skarbów. Kto da więcej 20:00 Hobbit: Niezwykła podróż - USA, Nowa Zelandia, 2012, reż. Jackson Peter, wyk. Armitage Richard, Freeman Martin, McKellen Ian Bilbo Baggins to hobbit kochający ponad wszystko spokój domowego zacisza. Niespodziewana wizyta czarodzieja Gandalfa całkowicie odmienia jego życie. Gandalf jawia się z kompanii krasnoludów, dowodzoną przez Thorina Dębową Tarczę. 23:50 Coś - Kanada, USA, Wielka Brytania, 2011 02:00 Ucho Prezesa 02:25 Śmierć na 1000 sposobów 02:55 SuperLudzie 03:25 Top 10 - Lista Przebojów
REALITY SHOW 	FILM OBYCZAJOWY 	FILM PRZYGODOWY 	FILM PRZYGODOWY 	FILM FABULARNY 	FILM AKCJI 	FILM PRZYGODOWY 	TV Trwam 
14:50 Rolnik szuka żony - reality show 15:45 Skoki Narciarskie 17:00 Telexpress 17:05 Skoki Narciarskie 18:35 Wojenne dziewczyny 19:30 Wiadomości 20:20 Wojenne dziewczyny 21:15 Rolnik szuka żony 22:20 Zakochana Jedynka - Miłość i turbulencje - komedia romantyczna 00:05 Pitbull. Ostatni pies - film akcji 02:20 Sojusznicy - film wojenny, prod. Wielka Brytania, 2014, reż. Dominic Burns, wyk. Julian Ovenden, Chris Reilly, Matt Willis, Edmund Kingsley 03:55 Z pamięci - felieton 04:00 Zakończenie	23:20 Kino bez granic - Mój koniec. Twój początek - film obyczajowy, prod. Niemcy, 2019, reż. Mariko Minoguchi, wyk. Saska Rosendahl, Edin Hasanovic, Jeanette Hain 01:20 Rozdroże cafe - dramat, reż. Leszek Wosiewicz, wyk. Robert Olech, Maria Pakulnis, Dominika Markuszewska, Jacek Rozenek, Krzysztof Kolberger, Marcin Bosak 03:25 Sofa - film fabularny, prod. Katar, Francja, 2018, reż. Meryem Benm'Barek - Alosi, wyk. Maha Alemi, Lubna Azabal, Sarah Perles 04:55 Zakończenie	22:45 Wodny świat - film przygodowy, USA, 1995, reż. Kevin Reynolds, wyk. Kevin Costner, Jeanne Tripplehorn, Dennis Hopper, Tina Majorino, Michael Jeter, Gerard Murphy 01:25 Kuchenne rewolucje 02:30 Największe polskie katastrofy - program dokumentalny 03:30 Zabójcza broń - serial 04:30 Uwaga! - magazyn prod. Polska 04:50 Zamieszkać na plaży 05:15 Recepta na stary dom	22:10 Poszukiwacze zaginionej arki - film przygodowy Jeden z największych przebojów w historii kina, a zarazem jeden z najlepszych filmów rozrywkowych w dorobku Stevena Spielberga. Pierwsza część znanego cyklu filmów o przygodach archeologa Indiany Jonesa. Doktor Jones jest uniwersyteckim wykładowcą, łączącym pracę naukową z licznymi ekspedycjami badawczymi. 00:35 Carandiru 03:45 Świat według Kiepskich 04:40 Disco Gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje	20:00 Słodki kraj - film fabularny, prod. Australia, 2017 22:00 Scena muzyczna - Projekt Lesmian 23:00 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny 23:40 Dziedziczki 01:30 Teraz animacje! - Złota godzina - film animowany 01:40 Teraz animacje! - Nad zakurzone morze - film 02:05 Kino nocne - Moja krew - dramat 03:50 Informacje kulturalne 04:25 Legendy Rocka - Soul R&B - cykl dokumentalny, prod. Wielka Brytania	22:05 Bodyguard zawodowiec - film akcji Światowej klasy ochroniarz dostaje za zadanie zadbać o bezpieczeństwo zawodowego zabójcy, który zeznaje w Międzynarodowym Trybunale Karnym. 00:25 Znaki 02:35 Zobacz to! Blok powtórkowy: Dyzur - serial dokumentalny 03:25 Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska 04:00 Napisala: Morderstwo 05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy	17:30 Król Artur: Legenda miecza - film przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2017, reż. Guy Ritchie 20:00 Battleship: Bitwa o Ziemię - film przygodowy, USA, 2012, reż. Peter Berg, wyk. Taylor Kitsch, Alexander Skarsgard 22:45 Na własną rękę - film sensacyjny, USA, 2002, reż. Andrew Davis, wyk. Arnold Schwarzenegger, Francesca Neri, Elias Koteas 01:00 Jak się kocham, a ty z nim - film komedia, USA, 2007, reż. Peter Hedges, wyk. Steve Carrell 03:10 Trzy noce z duchami 04:05 Największe paranormalne zagadki	12:00 Anioł Pański 12:15 Papież Polak do Rodaków 12:50 Muzyczne chwile 13:00 Spotkania w żałobie 13:35 VII Umarłych pogrzebać 14:10 „Cięciczka” 14:40 Drzwi do lasu 15:00 Wieś - to też Polska 16:00 Informacja dnia 16:10 Koncert zyczeń 16:45 Święty na każdy dzień 16:50 100 cudownych miejsc na świecie 17:00 Zostań Żołnierzem RP 17:15 Muzyczne chwile 17:30 Sól Ziemi 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacja dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Moja katolicka rodzina 20:00 Informacja dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel 21:20 Informacja dnia 21:40 Retrospekcja 21:45 Stan Bezpieczeństwa Państwa 21:55 Święty na każdy dzień

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY



ROZRYWKOWE TO i OWO nr 290

Redaguje:
Władysław Firlik

1. CIEKAWOSTKA NATURY

WAZE- LINIARZ		DZIKI KARP		
	26	23	27	
UKO- CHANA KONNY WÓZ		NP. ISLAM		
ZAJĘCIE ŚPIOCHA			25	
ŁÓDZ WYDŁU- BANA W PNIU		UCZEST- NIK IN- SUREKCJI		RULON, ZWÓJ
KRAJ W AFRYCE				
	16	20		
BASIOR				
NP. KOT				
	17			
NECENIE ZWIE- RZYN		WYNA- LAZŁ TELEFON		
	9	8		
KAPITAN „NAUTI- LUSA”			10	24
	4	13	7	
ZAPI- NANA POD BRODA				
MAGA- ZYN DLA PAŃ				

W PO-
WIETRZU
MORSKI
PTAK

TCHNI-
NIE
TWARZ

JASKÓŁCZE ... RO-
ŚLINA Z MAKOWA-
TYCH, GUSTNIK

NARTY
PRA-
DIADKA

KAWAŁ
JEDNA
DRUGA
MYJE

2

MA
WIELKIE
OCZY

DO RO-
BIENIA
ZAPISKÓW

DAWNY
SZLAK
HAND-
LOWY

14

Z KO-
DEM NA
LIŚCIE

5

KOZIK

11

NIE MA
WŁOSÓW
NA
GŁOWIE

15

NARZĘ-
DZIE ROL-
NICZE

6

21

DO
WYROBU
SAKE

3

DAWNE
WSCHOD-
NIE PO-
GRANICZE

22

GŁOS
WĘŻA

18

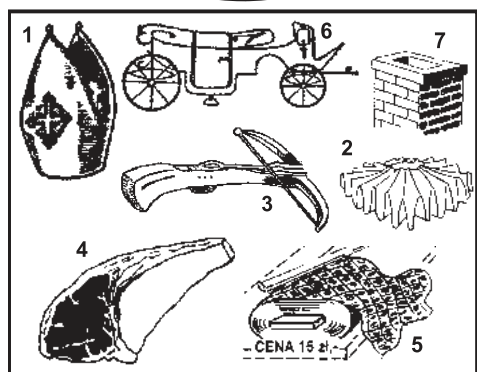
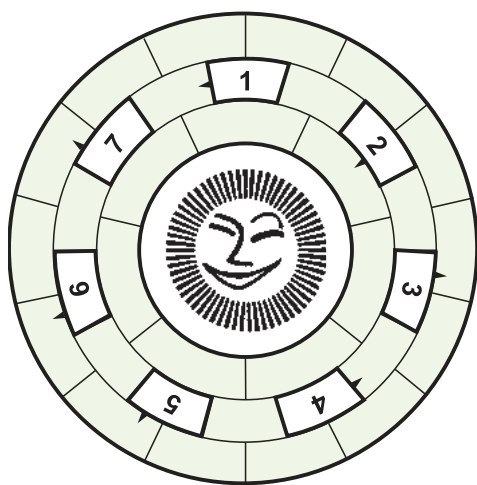
12

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

7. ANAGRAM 3x

Sto utrapień z tym głuptaskiem!
To się drażni z małym _____
to obsypie brata _____
to pomoże się _____

10. WIRÓWKA OBRAZKOWA



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

ROZRYWKOWE TO i OWO
KUPON - 290

2. KRZYŻÓWKA

		1		2	
3	4				
5			6		
					7
8	9				
10					
				11	
12					

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

7. 8. 11. 5. 6. 12. 3. 4. 9. 10. 1. 2. 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115. 116. 117. 118. 119. 120. 121. 122. 123. 124. 125. 126. 127. 128. 129. 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138. 139. 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146. 147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155. 156. 157. 158. 159. 160. 161. 162. 163. 164. 165. 166. 167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174. 175. 176. 177. 178. 179. 180. 181. 182. 183. 184. 185. 186. 187. 188. 189. 190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200. 201. 202. 203. 204. 205. 206. 207. 208. 209. 210. 211. 212. 213. 214. 215. 216. 217. 218. 219. 220. 221. 222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229. 230. 231. 232. 233. 234. 235. 236. 237. 238. 239. 240. 241. 242. 243. 244. 245. 246. 247. 248. 249. 250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259. 260. 261. 262. 263. 264. 265. 266. 267. 268. 269. 270. 271. 272. 273. 274. 275. 276. 277. 278. 279. 280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287. 288. 289. 290. 291. 292. 293. 294. 295. 296. 297. 298. 299. 300. 301. 302. 303. 304. 305. 306. 307. 308. 309. 310. 311. 312. 313. 314. 315. 316. 317. 318. 319. 320. 321. 322. 323. 324. 325. 326. 327. 328. 329. 330. 331. 332. 333. 334. 335. 336. 337. 338. 339. 340. 341. 342. 343. 344. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354. 355. 356. 357. 358. 359. 360. 361. 362. 363. 364. 365. 366. 367. 368. 369. 370. 371. 372. 373. 374. 375. 376. 377. 378. 379. 380. 381. 382. 383. 384. 385. 386. 387. 388. 389. 390. 391. 392. 393. 394. 395. 396. 397. 398. 399. 400. 401. 402. 403. 404. 405. 406. 407. 408. 409. 410. 411. 412. 413. 414. 415. 416. 417. 418. 419. 420. 421. 422. 423. 424. 425. 426. 427. 428. 429. 430. 431. 432. 433. 434. 435. 436. 437. 438. 439. 440. 441. 442. 443. 444. 445. 446. 447. 448. 449. 450. 451. 452. 453. 454. 455. 456. 457. 458. 459. 460. 461. 462. 463. 464. 465. 466. 467. 468. 469. 470. 471. 472. 473. 474. 475.





**ZGŁASZANIE AWARII I USZKODZEŃ
ORAZ BIEŻĄCE INFORMACJE
O AWARIACHI 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 |
| 7.11.2022 | Wieliszew
ul. Willowa 60, 60A-D, 62, 62A-D, 64, 64A-C, 66, 68 | 04-1826 | 08:30-12:30 |
| 8.11.2022 | Józefów
ul. Krótka 15
ul. Leśne Osiedle od nr 1 do 8 | 04-0416 (JÓZEFÓW 1) | 09:00-13:00 |

| POWIAT NOWODWORSKI | | | |
|--------------------|--|--|---------------------------|
| Data | gmina, miejscowość
nazwy i zakres numerowy ulic | Numery i nazwy stacji | Wyłączenia
w godzinach |
| 4.11.2022 | Łomna
ul. Gdańska 34 - Sane-Chem Kuchnie Świata, działka 1034/3 | 04-0977 (ŁOMNA SANECHEM) | 08:00-12:00 |
| 7.11.2022 | Cybulice Duże
ul. Leśna 1, 2, 4, 6, 8
ul. Wspólna 3, 5, 7, 9, 9A, 9B, 11, 11A, 11B, 14, 14A, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23
ul. Spacerowa 1, 2, 3, 5, 6, 9, 16 | 04-0075 (CYBULICE DUŻE 3) | 08:00-16:00 |
| 8.11.2022 | Zakroczym
ul. Płońska 34A, 34B, 36, 61
ul. Duchowizna 18, 30, 32, 32C, 32D, 32F, 34, 34A, 34C, 59, 60, 61, 61A, 63, 63A, 63B, 65, 67, 68, 69, 70, 71, 71A, 72, 73
ul. Duchowizna 74, 75, 75A, 76, 77
ul. Ostrzykowiżna

Trębki Nowe
51, 51A, 52, 53, 53A, 53B, 53C, 54, 54A, 55, 55A, 56, 57, 57A, 58, 59, 60, 60A, 60B, 61, 61A, 61B, 62, 63, 64, 64A, 64B, 64C, 64D, 65, 65A, 65B, 65C, 66, 67, 68, 99, 100, 100A, 101

Henrysin

Trębki Stare

Mochty-Smok

Wólka Smoszeńska | 04-1387 (MOCHTY CEGIELNIA),
04A0096 (ZAKROCZYM LEK-AM),
04A0093 (HENRYSIN FOTEK),
04-1395 (HENRYSIN J.W.),
04-0479
(WÓŁKA SMOSZEWSKA 2),
04-0463 (ZAKROCZYM 30),
04-0169 (TRĘBKİ STARE 4),
04-1076 (TRĘBKİ NOWE 6),
04-0600 (HENRYSIN
PIECZARKARNIA),
04-0379 (ZAKROCZYM 29
OSTRZYKOWIŻNA),
04-1407 (SMOK),
04-0462 (ZAKROCZYM 28),
04-0460 (ZAKROCZYM 27),
04-1394 (HENRYSIN),
04-0167 (TRĘBKİ STARE 2),
04-0168 (TRĘBKİ STARE 3),
04-0838 (MOCHTY SMOK),
04-1416 (WÓŁKA
SMOSZEWSKA) | 09:00-13:00 |

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



**WYCINKA DRZEW
METODĄ ALPINISTYCZNĄ**

- SEKCYJNA WYCINKA DRZEW
- PRZYCINANIE PRZEŚWIETLANIE KORONY DRZEW
- USUWANIE DRZEW GAŁĘZI KONARÓW MARTWYCH
- USŁUGI RĘBAKIEM , ZREBKOWANIE GAŁĘZI ORAZ WYWÓZ UROBKU

698 991 470

Z PODNOŚNIKA • MIEJSCA TRUDNO DOSTĘPNE • PROFESJONALNIE



Słodkie Marzenia

Pracownia tortów artystycznych

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

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 !

PRACA

dam pracę

■ PRACOWNIK OBSŁUGI KLIENTA
NA STACJI PALIW ORLEN PRZY UL.
ZĘGRZYŃSKIEJ 7A W JABŁONNIE
502999736 SPORLEN705@GMAIL.
COM
PS_INNA 52733

■ Stanisławów Pierwszy. Jedna zmiana.
Montaż wiązek kablowych. Również
osoby z niepełnosprawnością. 734
108 163
LEG 52738

szukam pracy

■ Dyplomowany ogrodnik podejmie
pracę przy porządkowaniu ogrodu
tel. 602234237
LEG 52704

AUTO-MOTO

sprzedam

■ Kupię KażdeAutoOsobowe Busy
SkuteryMotory Najlepsze Ceny-
NaRynku MożliwośćZwrotu0c
MaszCośDzwoń Natychmiasto-
wyOdbióri Błyskawiczna Wycena
Kupuję Calei rozbite BezOciPrze-
gląduiDo Drobnych Napraw
ZadbaneAuta Zaświadczenia
DoKasji 502964469
LEG 52584

EDUKACJA

korepetycje

■ Doświadczony nauczyciel ma-
tematyki - szkoła podstawowa,
ponadpodstawowa- skutecznie
506710424
LEG 52707

ZDROWIE

przychodnie

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

The image shows the logo for DMK NIERUCHOMOŚCI. The logo consists of a stylized house icon with a green checkmark integrated into its roofline. To the right of the icon, the text 'DMK' is written in a large, bold, black serif font, and 'NIERUCHOMOŚCI' is written below it in a smaller, green, sans-serif font. Below the logo, the text 'Sprzedajesz lub kupujesz mieszkanie?' is written in a black, sans-serif font. Underneath this, the phrase 'ZGŁOŚ SIĘ DO NAS' is written in a large, bold, green, sans-serif font. Below that, the text 'Zapewniamy kompleksową obsługę' and 'Pomagamy w uzyskaniu kredytu' is written in a black, sans-serif font. At the bottom, the phone number '784 611 270, 605 325 056' is displayed in a large, bold, black, sans-serif font.

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

USŁUGI

remont i budowa

- **Cyklina bezpyłowa, układanie 602 523 096**
LEG 52660
- **GLAZURNIK. Adaptacje, remonty. 600949651**
NDM 52732
- **Malowanie-tapetowanie-remonty osobnicze-solidnie 694065757**
LEG 52381
- **Pielęgnacja i wycinka drzew, krzewów + rębak. Sprzątanie strychów + wywóz 511 385 640**
PUL 52696
- **Remonty mieszkań. Tanio i solidnie. Tadeusz. 508-074-201**
NDM 52286

Ust. ogólnobdowlane 507567910
PUL 52673

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



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

LEG 52638

ogrodnicze

**WYCINKA DRZEW
METODĄ ALPINISTYCZNĄ**

- SEKCYJNA WYCINKA DRZEW
- PRZYCINIANIE PRZEWIĘSZTLENIA KORONY DRZEW
- USUWANIE DRZEW GALEZI KONARÓW MARZĄCYCH
- USŁUGI REBERKIM, ZREKOWANIE GALEZI I RAZ WYWOZU TORN

698 991 470

7 RYDOWSKA 1, MIEJSCE TRUDNO DOSTĘPNE, PROJEKTOWA

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

finanse i prawo

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



INTERCARS

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

INTERCARS.COM.PL

UBEZPIECZENIA
Wiesława Nawrot



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

inne

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

■ HURTOWA SPRZEDAŻ OLEJU NAPEŁ-
DOWEGO I OPAŁOWEGO 728-008-002
NDM 52712

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

BIZNES

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam mieszkanie

■ Legionowo Os. Batorego, 50m2, 2
piętro, widna kuchnia, 3-pokojowe
605848878
LEG 52713

■ L-wo ul. Zegrzyńska, M3, parter z
ogródkiem i balkonem 602222431
LEG 52723

sprzedam dom

■ Gąsocin, 50m2, działka 600m2, cena 200 tys. do negocjacji 602222431
LEG 52727

■ L-wo, 220m2, działka 850m2, dom dwudziestoletni, murowany, wszystkie media 602222431

LEG 52724

sprzedam działkę

Jabłonna - 1200m2, 1500m2,
Chotomów - 1300m2; pod bliźniaki
602222431
LEG 52725

■ Janopol k. Nowego Miasta, pod domki
rekreacyjne, 13 500m², prąd, cena
30zł/m², tel. 602222431
LEG 52726

do wynajęcia

■ Do wynajęcia w Pułtusk mieszkanie dla kobiety b. tanio 509661909
PIII 52734

■ Legionowo, 30m2, mieszkanie umeblowane, AGD 7749995, 699973969
LEG 52719

poszukuję do wynajęcia

■ Senior poszukuje lokum do wynajęcia w cichym, spokojnym miejscu w Legionowie (centrum i okolice), może być bez mebli, tel. 510636206
LEG 52720

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



A photograph of a traditional wooden shrine, likely a Shinto shrine, featuring a statue of a deity inside a small, arched structure. The shrine is surrounded by other wooden carvings and a small sign, set against a backdrop of trees and a wooden fence.

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

www.motoklinika.auto.pl

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

.....
podpis

KUPON JEDNORAZOWY

drogiimosty.com.pl



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



Producent prefabrykatów betonowych
Kosewo 134, 05-190 Nasielsk
tel. 22 333 50 10 **brix.n**



Pozyskanie gruntów w Zegrzu coraz bliżej

Zbliża się perspektywa pozyskania przez Gminę gruntów na terenie Zegrza, niezbędnych dla zabezpieczenia bieżących potrzeb mieszkańców.

Jak już informowaliśmy, od pewnego czasu prowadziliśmy rozmowy z administracją wojskową, dotyczące nabycia gruntów:

- w sąsiedztwie Szkoły Podstawowej w Zegrzu, działka gruntu o powierzchni 812 m²,

- w sąsiedztwie zabytkowej prochowni na wysokości ul. Pułku Radio, przy linii brzegowej Jeziora, działka gruntu o powierzchni 1570 m².

Finalnie udało się uzyskać akceptację dla planów gminy, dotyczących zagospodarowania tych działek na potrzeby społeczności naszej gminy i uruchomiona została procedura ich przekazania na rzecz gminy. Wcześniej w wyniku prowadzonych prac udało się przeprowadzić podziały geodezyjne gruntu (wyodrębniono interesujące gminę grunty) oraz spowodować wyłączenie z tych gruntów spod zarządu Ministerstwa Obrony Narodowej. Obecnie wystąpiliśmy do Starosty o rozpoczęcie procedury ich przekazania w drodze darowizny na rzecz gminy.

Przypomnijmy, że pozyskanie tych terenów umożliwi Gminie zabezpieczenie przewidywanych potrzebom w zakresie rozbudowy Szkoły Podstawowej w Zegrzu, a także kontynuację projektu stworzenia atrakcyjnej przestrzeni rekreacyjnej nad brzegiem Jeziora Zegrzyńskiego, którego pierwszy etap już służy lokalnej społeczności.



Kościół w Woli Kiełpińskiej przejdzie renowację.

Dzięki pomocy z UE uda się przeprowadzić także prace konserwatorskie.

Jak zauważa przewodnicząca sejmikowej komisji rozwoju gospodarczego, infrastruktury i przeciwdziałania bezrobociu Anna Brzezińska - przyznane dofinansowanie to znaczące wsparcie. – Dzięki niemu kościół odzyska dawną świetność. To już kolejne środki, które trafiają do gminy Serock, a korzyści z nich odczuwają przede wszystkim mieszkańcy.

Ważnym elementem projektu będzie odrestaurowanie 29 zabytków ruchomych: Epitafium „Antoniego Krasieńskiego”, Epitafium „Eustachy Krasieńskiej”, Epitafium

Renowacja kościoła w Woli Kiełpińskiej

„Kazimierza Krasieńskiego”, Epitafium „Józefa Wawrzyńca Krasieńskiego”, Epitafium „Stanisława Krasieńskiego”, Epitafium „Karola Krasieńskiego”, Epitafium „Macieja Księcia Radziwiłła”, Epitafium „Antoniego Księzopolskiego i żony Apolonii z Krasieńskich”, tablica epitafijna „Kazimierz Prosi do Boga o westchnienie”. Odwiedzającym kościół, udostępnione zostaną piwnice i krypty znajdujące się w podziemiach. Utworzona zostanie również izba tradycji, w której znajdą się pamiątki po przeszłych pokoleniach.

Szczególne miejsce poświęcone będzie dwóm rodom: Radziwiłłów i Krasieńskich. Jako założyciele i fundatorzy kościoła, odegrali istotną rolę w historii regionu. Zbiory parafii poddane zostaną digitalizacji i będą dostępne w Internecie.

Realizacja projektu przybliży mieszkańcom oraz turystom kulturę i tradycję regionu.

Tytuł projektu: Zwiększenie atrakcyjności kulturalnej zabytkowego kościoła pw. Św. Antoniego w Zegrzu z siedzibą w Woli Kiełpińskiej poprzez przeprowadzenie

kompleksowych prac remontowo-konserwatorskich i instalacyjnych oraz nadanie nowych funkcji użytkowych

Beneficjent: Parafia Rzymskokatolicka Pw. Św. Antoniego w Zegrzu z siedzibą w Woli Kiełpińskiej

Całkowita wartość projektu: 1 295 754,58 zł

Dofinansowanie z UE: 834 767,20 zł

Działanie: 5.3 Dziedzictwo kulturowe

mazovia.pl

Z myślą o naszych najmłodszych mieszkańcach, a także o ich rodzicach, od półtora roku pracujemy nad realizacją pomysłu budowy placówki żłobkowej na terenie naszej gminy. W ubiegłym roku opracowaliśmy program funkcjonalno-użytkowy, czyli dokument który szczegółowo określa parametry architektoniczno-techniczne, wytyczne do projektów instalacyjnych i aranżacyjnych, sposób zagospodarowania terenu oraz wymagania materiałowe dla tego przedsięwzięcia.

Opracowanie to było podstawą do ogłoszenia przetargu na realizację robót budowlanych. Aby przyspieszyć przebieg procesu inwestycyjnego zdecydowaliśmy się na formułę „zaprojektuj i wybuduj”, tj. zlecenie temu samemu wykonawcy w ramach jednego zamówienia wykonanie kompleksowych prac projektowych i robót budowlanych. Takie rozwiązanie gwarantuje skrócenie czasu realizacji zadania, ponieważ niektóre działania mogą być prowadzone równolegle. W przypadku rozdzielenia zadań na projektowanie i roboty budowlane – w pierwszej kolejności musielibyśmy zlecić opracowanie kompletnego projektu (budowlanego i wykonawczego), uzyskać wszystkie uzgodnienia i zgody formalno-prawne i dopiero po zakończeniu tych działań moglibyśmy rozpocząć procedurę wyłaniania wykonawcy robót budowlanych. Natomiast formuła „zaprojektuj i wybuduj” pozwala wykonawcy przygotowywać się do realizacji robót budowlanych, lub nawet je zacząć, jeszcze na etapie projektowania. Odnosząc się tu do przykładu naszego żłobka: zakończyliśmy już prace związane z projektem budowlanym (został już złożony wniosek o pozwolenie na budowę). Na

Pierwszy gminny żłobek

jego podstawie, po uzyskaniu pozwolenia na budowę, wykonawca będzie mógł rozpocząć roboty budowlane (roboty ziemne, fundamentowe), a także zlecić wykonanie elementów konstrukcyjnych obiektu (zastosowana tu technologia prefabrykowana zakłada wytworzenie podstawowych części obiektu w zakładach produkcyjnych, które na placu budowy będą tylko montowane „w całość”), podczas gdy w dalszym ciągu będą trwały prace projektowe. Co prawda zasadnicze kwestie na tym etapie są już rozwiązane, ale wciąż jeszcze mogą być doprecyzowane sprawy aranżacyjne, wyposażenia wnętrza, doboru materiałów wykończeniowych itp.

Dzięki tej równoległości działań znacznie skracą się czas potrzebny na realizację całego przedsięwzięcia.

Oczywiście dobór formuły realizowania zadania inwestycyjnego jest kwestią dość indywidualną, i zależy od wielu czynników, jednak przy planowaniu każdego z nich opcja „zaprojektuj i wybuduj” brana jest pod uwagę. Niejednokrotnie w wyniku analizy wieloaspektowej efektywności realizacji przedsięwzięcia - tradycyjna forma wydaje się być skuteczniejsza niż ta, wybrana w przypadku naszego żłobka. Wynika to głównie ze stopnia skomplikowania przedsięwzięcia w obrębie istniejących już obiektów budowlanych. Im poziom skomplikowania wyższy – tym trudniej precyzyjnie określić na etapie tworzenia PFU zakres prac do wykonania. Żeby to zrobić trzeba by szczegółowo rozpracować rozwiązania projektowe, co z kolei jest tożsame z opracowaniem szczegółowego projektu, który miałby być częścią zlecenia w przypadku formuły „zaprojektuj i wybuduj”. Dlatego, w takich przypadkach stosuje się „tradycyjną” kolejność realizacji przedsięwzięcia tj. opracowanie szczegółowego projektu (na podstawie którego wykonawca jest w stanie określić zakres prac), uzyskanie pozwolenia na budowę i dopiero po przebrnięciu przez ten etap – zlecenie prac budowlanych.

Ponownie odnosząc się do naszego żłobka: „zaprojektuj i wybuduj” okazało się tą właściwszą formą, ponieważ w niewielkim stopniu (od strony konstrukcyjnej) ingerujemy w część istniejącą - skupiamy się głównie na jej wyremontowaniu i przearanżowaniu, a głównie prace polegają na budowie nowej części „doklejonej” tylko do części istniejącej.

Założenia realizacyjne przewidują, że w „nowej” części powstaną 4 sale przedszkolne z bezpośrednim dostępem do łazienek i pomieszczeń magazynowych, a także szatnia oraz kuchnia i kotłownia.

Istniejący budynek zostanie zaadaptowany na potrzeby niewielkiego żłobka wraz z częścią socjalno-administracyjną służącą całej placówce. W „części żłobkowej” powstanie duża sala mająca docelowo służyć dwadzieścioru dzieciom. Będzie ona podzielona ścianą mobilną o wysokiej dźwiękochłonności na tzw. „część do aktywności dziennej” i „część sypialnianą”. Rozwiązanie takie ma zapewnić dzieciom duży komfort nawet całodziennego przebywania w placówce i realizowania swoich potrzeb osobistych w bardzo zindywidualizowany sposób. Ponadto zostanie tu także utworzona niewielka sala o cechach przestrzeni przeznaczonej do pracy w zakresie integracji sensorycznej, mająca w naszym zamyśle służyć dzieciom, które nieco trudniej radzą sobie w dużej grupie rówieśników, potrzebują wyciszenia czy spokoju lub np. bardzo indywidualnego kontaktu z opiekunem.

Oprócz tego zaplanowaliśmy utworzenie zewnętrznego placu zabaw dla dzieciaków z różnych grup wiekowych.

Zakładamy, że inwestycja zostanie w całości zakończona w przyszłym roku

POWIAT
LEGIONOWSKI

Program ochrony zdrowia psychicznego

BEZPŁATNE konsultacje, szkolenia grupy wsparcia

dla dzieci, młodzieży, psychologów i pedagogów



**Psychoklinika Poradnie Zdrowia Psychicznego
ul. Tęczowa 5A, Chotomów**

Zapisy:

500 676 669

Zadanie współfinansowane
ze środków Powiatu Legionowskiego

Liczba miejsc ograniczona



HOTEL BUTIKOWY PAŁAC W JABŁONIE

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

Wyjątkowa lokalizacja w otoczeniu 18-wiecznego
Pałacu i parku krajobrazowego

Eleganckie pokoje ze smacznymi śniadaniem

Bezpłatny parking

Rezerwacje:

www.booking.com

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

Pałac w Jabłonie

ul. Modlińska 105, 05-110 Jabłonna

PŁOCIUSZEK

W ubiegłą sobotę spojrzeliśmy w dziób gąsiora Guntera. Dar to niemieckiego miasta Ganderkesee dla Pułtusa, za-przyjaźnionego miasta. Było ciemno, wyszliśmy właśnie z sushi, więc byliśmy o krok od gąsiora. Oluś chciał go dosiąść, nie pozwoliliśmy. Przyjrzelśmy mu się tylko i sfotografowaliśmy. Ładny jest. Ubarwia smutne miasto jesienną porą. Nie utożsamiamy się więc z tymi, którzy psy wieszają na gąsiorku, chociaż obawiamy się o jego trwałość. Czy długo postoi w stanie, w jakim zostawili go Niemcy? Wątpimy. Przechodząca obok młoda mama z dzieckiem i psem powiedziała nam, że już widziała, jak gąsiora dosiadali nastoletni chłopcy. I tu chcielibyśmy złożyć donos do władz miasta na pułtuszczań: uważajcie drodzy włodarze, młodzi już dosiadali ptaka i jesteśmy pewni, że dosiądą go jeszcze nie raz. Więc donosimy i wnosimy o baczenie.

Zadzwoiła do nas Z. bardzo zadziwiona, ok, nieźle wkurzona. „Jak to może być, że w biały dzień, pracownicy różnych instytucji państwowych-ciróżnikierownicy i dyrektorzy, czy inni tam prezesi - bywają w szkołach i placówkach kulturalnych na różnych spotkaniach organizowanych



przez te szkoły i placówki właśnie. W godzinach swojej pracy! I niech mi REDAKCJA odpowie na pytanie, po co oni na tych spotkaniach i co oni z nich wynoszą?”. No, proszę pani Z.- oni nic z tych spotkań nie wynoszą, jedynie marnują swój czas pracy, uprzyjemniają go sobie na wychodnym. Taką właśnie mamy w mieście i powiecie modę, naganą, niestety. Rozumiemy, że zastępca burmistrza uczestniczy, o godzinie 10, w konkursie literackim w szkole organizującej konkurs czy jakiś tam panel dotyczący spraw uczniowskich, bo odpowiada za oświatę w mieście; rozumiemy, że w spotkaniu uczestniczą przedstawiciele rodziców;

że zaproszeni pedagodzy czy psychologowie z innych szkół, ale że inni, nie związani ze szkołą?

A na Ogrodowej ciemności egipskie. Podobno KTOŚ projektując ulicę „zapomniał” o oświetleniu. Niestety, światła Brzaskwiniowej nie oświetla Ogrodowej! I o czymże dumać na bruku Ogrodowej? Ano o tym, żeby sygnał o ciemnościach na Ogrodowej doszedł do Rynku, a stamtąd, gdzie trzeba.

1 listopada już za nami, na kolejne HALLOWEEN trzeba będzie czekać aż rok. Ale wspomnienia z ostatniego, owszem, pozostaną. W ZSZ

im. Jana Ruszkowskiego dwie klasy – 1LO i 2LO - bawiły się w ten dzień i uczyły jednocześnie. Na lekcji angielskiego nie było śmiertelnej nudy, uczniowie wykazując się kreatywnością, poszerzali zasób słownictwa, tak rozwijając umiejętności językowe. Ciekawe, czy poszerzyli swój słownik o wyrazy: zaświaty, grób, mogiła, trup, trumna, diabeł i piekło...

TYGODNIK przyglądał się, ciekawemu zresztą, konkursowi recytatorsko-czytanemu poezji i prozy Wiktora od NIEBIESKICH MUNDURKÓW. I ma taką uwagę, której zapewne nikt nie weźmie pod uwagę: Słuchanie recytacji



i czytania (dlaczego czytania, a nie wygłaszania z pamięci?) w olbrzymiej hali gimnastycznej nie sprzyja słuchającym. W tak olbrzymiej sali nie ma mowy o atmosferze charakterystycznej dla odbioru poezji.

A TYGODNIK przyzwyczajony jest do kameralnych imprez z poezją w tle, klimatycznych... W LELEWELU.

(zdjęcie uczniowskie z FB szkolnego)

GMD

GOMULICKI RECYTOWANY. I CZYTANY

W ubiegłym tygodniu odbył się I Konkurs Poezji i Prozy Wiktora Gomulickiego, ważny i pożądany dla szkół i uczniów

- Spotykamy się dziś w naszym liceum, by lepiej poznać twórczość Wiktora Gomulickiego, jednego z wybitnych jego uczniów, który na kartach swojego utworu utrwalił i szkołę, i miasto – powiedziała na powitanie dyr. LO im. Piotra Skargi Anna Majewska, która wraz z dyr. PBP im. Joachima Lelewela Bożeną Potyraj była organizatorką imprezy spod znaku GOMULICKI – JEGO POEZJA i PROZA.

Bożena Potyraj: - Wiktor Teofil Gomulicki był tym, który pierwszy nobilitował Pułtusk w literaturze. Pokazał nam miasteczko dziś pretendujące do dumnego tytułu Wenecja Mazowska, nie tylko we „Wspomnieniach niebieskiego mundurka, ale i w innych utworach.

Właśnie spośród nich uczestnicy konkursu, ich garstka, wybrali wiersze i fragmenty prozy do zaprezentowania przed publicznością, pośród której była emerytowana dyrektorka SKARGI Lidia Ziemiecka, polonistka

i Irena Łapińska -Siarkiewicz, również nauczyciela języka polskiego, obie oddane pamięci Gomulickiego i jego twórczości.

Do artystycznych zmagania, oceniani przez jury w składzie: Joanna Gregorczyk, Krystyna Wielgolewska, Andrzej Popowicz, stanęli: Zuzanna Mosakowska – I miejsce, PSP4; Malwina Uchrońska – 2 miejsce, PSP2; Kinga Jaskulska – 3 miejsce, PSP3; wyróżnienie – Maria Kowalska, PSP1; Magdalena Świdorska SSP Gzy oraz Maria Rzeczkowska – 1 miejsce, ZSZ im. J. Ruszkowskiego; Tomasz Kruszewski – 2 miejsce, LO im. P. Skargi; Anna Skura – 3 miejsce, ZS CKR w Gołdkowie; wyróżnienie - Eliza Matusiak – ZS im. B. Prusa.

Na uwagę zasługiwał wystrój sceny – szczególnie katedra, znana wszystkim SKARŻANKOM i SKARŻAKOM, popiersie poety oraz oddalony od sceny zminiaturyzowany zbiorowy pomnik sprzed szkolnej bramy, przy którym siadywał uczeń-Gomulicki (Karol Kowalczyk). Gomulicki... Ten jakby wyjęty ze starych kart. Tylko Dendele, dendele zabrakło...

Grażyna Maria Dzierżanowska, więcej zdjęć na pultuszcak.pl



GMINA
JABŁONNA

GMINNE OBCHODY

NARODOWEGO
DNIA NIEPODLEGŁOŚCI

6 LISTOPADA 2022 R.

GODZ. 10.00 BIEG „JABŁONNA DLA NIEPODLEGŁEJ”

MIEJSCE: Szkółka Leśna Skierdy - Nadleśnictwo Jabłonna

10 LISTOPADA 2022 R.

GODZ. 10.00 MARSZ HISTORYCZNY W „DRODZE KU WOLNOŚCI”

MIEJSCE: od skweru na skrzyżowaniu ulic Golfowej i Mazowieckiej w Rajszewie do GCK Skierdy, ul. Nadwiślańska 1

GODZ. 18.00 KONCERT PIEŚNI PATRIOTYCZNYCH - Anna Maria Adamiak

MIEJSCE: GCK Skierdy, ul. Nadwiślańska 1

11 LISTOPADA 2022 R.

GODZ. 11.00 VIII SPACER „TRZCIANY MAŁO ZNANE”

MIEJSCE: Zbiórka przy tablicy ogłoszeń znajdującej się na skrzyżowaniu ul. Żwirowej i ul. Granitowej w Trzcianach

GODZ. 12.00 NIEPODLEGŁA DO HYMNU

wspólne śpiewanie hymnu, rozstrzygnięcie konkursu plastycznego #MojaNiepodległa Piękna Ojczyzna, wystawa prac pokonkursowych, Wielki Test Wiedzy o Niepodległości

MIEJSCE: parking przy Urzędzie Gminy Jabłonna, ul. Modlińska 152

GODZ. 18.00 MSZA ŚWIĘTA W INTENCJI OJCZYZNY

MIEJSCE: Kościół pw. Wniebowzięcia NMP w Chotomowie

GODZ. 19.00 UROCZYSTOŚCI POD POMNIKIEM PAMIĘCI POLEGŁYCH
I POMORDOWANYCH W LATACH 1939–1945 W CHOTOMOWIE**GODZ. 20.00** KONCERT PIEŚNI PATRIOTYCZNYCH
w wykonaniu CHÓRU AVE oraz ZESPOŁU VIS A VIS

MIEJSCE: GCK Chotomów, ul. Partyzantów 27

WWW.JABLONNA.PL



NASZA NAREW u WÓD POLSKICH

Tematem rozmów był obecny stan rozlewisk doliny dolnej Narwi oraz jej dopływów

21 października, w Warszawie odbyło się spotkanie przedstawicieli Stowarzyszenia Nasza Narew, przybyłych na zaproszenie prezesa Wód Polskich. W spotkaniu uczestniczyli Stanisław Wasilewski - prezes S.N.N., Krzysztof Zawadzki - hydrolog współpracujący i doradca stowarzyszeniu w sprawach hydrotechnicznych oraz prac bagrowniczych. Ze strony Państwowego Gospodarstwa Wodnego Wody Polskie w rozmowach uczestniczyli Janusz Wrona wiceprezes PGW Wody Polskie oraz Zimowit Ziemiecki dyrektor d/s rybactwa.

Tematem rozmów był

obecny stan rozlewisk doliny dolnej Narwi oraz jej dopływów, a są to - w powiecie pułtuskim - rzeki Pokrzywniczka, Prut i Niestępówka, które uległy całkowitej eutrofizacji (to proces wzbogacania zbiorników wodnych w pierwiastki biofilne, skutkujący wzrostem żyzności wód. Skutkiem eutrofizacji są zmiany właściwości wody polegające na: - występowanie intensywnego zapachu i zabarwienia; - pojawienie się mętności wody; - dużych wahanach stężenia tlenu i odczynu pH w warstwie górnej; - powstawanie warunków beztlenowych w głębszych warstwach - dop red.), przez co ryby utraciły swoje stałe miejsca tarliskowe.

Poza tym dopływy rzeki Narew, które jak najprędzej trzeba odmulić i pogłębić, stanowią stały dopływ dobrze natlenionej wody, w której

w właściwych warunkach rozwijał się narybek wielu gatunków ryb słodkowodnych. W wymienionych przez mnie dopływach mieliśmy jeszcze w latach 80-90 - tych słodkowodnego dorsza czyli miętusa, a także piskorza, koź, kielbia długowłosego i śliza, które teraz spotyka się sporadycznie. Jeżeli stworzy się odpowiednie warunki, ryby te bardzo szybko się odrodzą i przywrócą piękno mazowieckiej przyrodzie.

Rozmowy toczyły się w bardzo przyjaznej atmosferze i otrzymaliśmy zapewnienie od przedstawicieli Wód Polskich, że nasze uwagi i prośba o podjęcie działań, wraz z zaplanowaniem budżetu na rok 2023, zostaną przedstawione prezesowi Wód Polskich oraz Ministerstwu Infrastruktury.

Stanisław Wasilewski
-prezes S.N.N



Budynek szkoły w Pniewie

GMINA ZATORY

Szkoły, boisko i oświetlenie

Urząd Gminy poinformował o najnowszych przedsięwzięciach

Termomodernizacja budynku szkoły w Pniewie

Dobiega końca termomodernizacja budynku szkoły w Pniewie. Dzięki remontowi placówka nie tylko zyskała piękny wygląd, ale przede wszystkim zwiększył się komfort użytkowania budynku, jego utrzymanie jest bardziej ekonomiczne, a funkcjonowanie bardziej ekologiczne.

Co zrobiono w ramach inwestycji?

- docieplono ściany zewnętrzne i stropy,
- wymieniono oświetlenie na energooszczędne oprawy LED,
- zmodernizowano system centralnego ogrzewania wraz z wymianą źródeł ciepła,
- wymieniono stolarkę okienną i drzwiową.

Koszt inwestycji opiewa na kwotę 1 180 800,00 tys. zł., z czego 80 % pokryje dofinansowanie pochodzące ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego

Województwa Mazowieckiego na lata 2014 - 2020. Wykonawcą inwestycji jest firma Budomur z Pułtusza.

Termomodernizacja budynku szkoły w Zatorach

Szkoła Podstawowa w Zatorach przejdzie remont, a to za sprawą rozpoczętej tu właśnie termomodernizacji budynku. Obiekt nie tylko zyska piękną elewację, ale stanie się energooszczędny i ekologiczny. Koszt inwestycji opiewa na kwotę 1 057 800,00 miliona złotych, z czego osiemdziesiąt procent pokryje dofinansowanie pochodzące ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego na lata 2014 - 2020.

W ramach inwestycji zostaną wykonane następujące prace:

Wciąż napływają do naszej REDAKCJI wiersze dla Stasia Pucka, chłopca, dla którego WSZYSCY zbieraliśmy fundusze na terapię genową. To było najprawdziwsze wspólne ruszenie. Szczęśliwie, Stach jest już po terapii, czuje się, wnosząc po zdjęciu, wyśmienicie. Wierszyki, które już publikowaliśmy, wносиły otuchę w serca rodziców Stasia i jego bliskich, optymizm, że dziecko wyjdzie z choroby. Ostatnio dostajemy utwory, które ukazują radość autorów z tego, że MAŁY WOJOWNIK jest na najlepszej drodze do zdrowia.

Dzisiejszy pakiet wierszy otrzymaliśmy od uczniów z CZWÓRKI; pisane były pod opieką literacką polonistki Beaty Mileczarczyk. Są bardzo wzruszające i ciekawe.

Nasz kolega kochany

Stasiu,
nasz kolego kochany,
w całym Pułtusku
dobrze znany.
Życzę Ci zdrowia
i dużo siły!

Bądź zawsze
pogodny i uśmiechnięty!
Jesteś jeszcze taki
MALEŃKI...

Malwina Piątkowska,
klasa IV d

Piękne zakończenie

Dnia pewnego,
słonecznego,
Na świat przyszedł chłopczyk
imienia pięknego.
Rodzice, gdy go zobaczyli,
od razu miłością obdarzyli.
Sielanka rodziny długo nie
trwała,
gdyż choroba do domu
zawitała.
Serca poruszone straszną
nowiną
zapłakały nad dzieciną.
Leczenie Stasia miliony
kosztowało,
ale wielu dobrych ludzi
datki zbierało.
Po placu przyszedł czas
mądrości



WIERSZY DLA STASIA

i licytacje ruszyły wśród
społeczności.
Dobroć w serca zawitała
i kilka milionów zebrała.
Staś na szczęście leczenie
otrzymał
i straszną chorobę
przetrzywał.

Bartosz Łada, Karol Piątkowski,
klasa IV d

Brak siebie

Gdy czujesz, że Cię nie
ma,
gdy czujesz, że Ci źle,
to znajdź wtedy w sobie
marzenia.
Pomyśl o pięknych snach,
pomyśl o chwilach,
które najlepiej
wspominasz.

Wiktoria Żuk, Gabriela Pawłowa,
klasa VI d

Rozkwitający pączek

Piękna Róża
Dziecko Różę rozkwita
powoli
Delikatnie rozwijają się
płatki
Lecz brak mu sił
Niknie nagle
Choroba
Leki Nadzieja
Pączek ożywa
Znowu rozkwita
Piękny kwiat

Wiktoria Żuk, Gabriela Pawłowa,
klasa VI d

Choroba...

To coś, czego nie
unikniemy.
To coś, za co drogo
płacimy.
To coś, co zabiera dobre
dni.
To coś, co „po burzy” może
dać wiele pięknych chwil.

Wiktoria Wiśniewska
klasa VI d

Wyprawa

Dziewięć milionów
zebraliśmy
I w drogę do Niemiec
wyruszyliśmy.
Każdy mały gest się tutaj
liczy,
A Staś z tego powodu radośnie
krzyczy.

Wiktoria Gołębiowska,
Dominika Kosek, klasa VI d

Skorpion

Stasiu, Stasiu,
Ty nasz dzielny chłopcze.
Zmagasz się
Ze straszną chorobą prawie rok.
Ale to nic...
Skorpionem
silnym bądź!!

Wiktoria Gołębiowska,
Dominika Kosek, klasa VI d

GMD



Boisko ORLIK w Zatorach

- docieplenie ścian zewnętrznych i stropów,
 - wymiana oświetlenia na energooszczędne oprawy LED,
 - montaż instalacji fotowoltaicznej
 - modernizacja systemu centralnego ogrzewania wraz z wymianą źródeł ciepła,
 - wymiana stolarki okiennej i drzwiowej.
- Wykonawcą inwestycji jest firma Budomur z Pułtusza.

Modernizacja boiska sportowego Orlik w Zatorach

Rozpoczęła się modernizacja boiska sportowego Orlik 2012. W ramach modernizacji planowana jest wymiana nawierzchni poliuretanowej na boisku wielofunkcyjnym wraz z wymianą ławek, wymiana nawierzchni bieżni, wymiana piłkochwytych na boisku do piłki nożnej, renowacja bramki piłkarskich i koszy do koszykówki, odnowienie nawierzchni boiska ze sztucznej trawy na boisku do piłki nożnej

oraz dostawa i montaż stojaków na rowery.

Gmina Zatory pozyskała na ten cel 140 072,00 zł dofinansowania w ramach Mazowieckiego Instrumentu Wsparcia Infrastruktury Sportowej - „Mazowsze dla sportu 2022”.

Całkowity koszt zadania wynosi 170 970,00 zł.

Na czas wykonywania prac boisko zostało wyłączone z użytkowania.

Oświetlenie uliczne przy cmentarzu w Zatorach

Zakończyły się prace związane z budową oświetlenia wzdłuż cmentarza w Zatorach.

Jest widniej, a więc bezpieczniej.

Stylizowane słupy, na których są zawieszane oprawy świetlne nawiązują swoim charakterem do zabytkowej części cmentarza. Zostały one wybrane po konsultacjach z konserwatorem zabytków. Zadanie zostało zrealizowane z środków własnych budżetu gminy.

red.



Świetlica w Smogorzewie Włościańskim

Winnickie inwestycje

W tej gminie praca wre

Ocieplenie i nowa elewacja budynku OSP w Winnicy

Firma „FALBUD KRZYSZTOF FALBA” zakończyła ocieplenie budynku remizy OSP w Winnicy. Łączny koszt inwestycji to 130.000,00 zł. OSP

w Winnicy pozyskała dofinansowanie w kwocie 30.000,00 zł z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Warszawie w ramach programu „Przedsięwzięcia z zakresu ochrony powietrza wspierające

działalność ochotniczych straży pożarnych”. Nazwa zadania „Termomodernizacja budynku (ocieplenie budynku)”. Wkład Gminy 3.400,00 zł.

Gmina Winnica pozyskała dofinansowanie w kwocie 30.000,00 zł z budżetu



Budynek OSP w Winnicy

Województwa Mazowieckiego w ramach zadania „Mazowieckie Strażnice OSP – 2022”.

Na termomodernizację remizy OSP został przeznaczony fundusz sołecki miejscowości Winnica w kwocie 29.199,80 zł. Pozostała kwota została pokryta ze środków własnych OSP Winnica.

Oświetlenie alei prowadzącej na cmentarz w Winnicy

Gmina Winnica zleciła wykonanie oświetlenia zewnętrznego na alei, wiodącej na cmentarz parafialny w Winnicy. Do bram cmentarnych jest to droga wewnętrzna gminna. Założono nowe słupy i lampy

parkowe po uprzednim zdemontowaniu starych. Wykonawcą oświetlenia ulicznego jest Instalatorstwo Elektryczne Krzysztof Sękowski z Glinic Wielkich. Zakład Budżetowy w Winnicy wykonuje pielęgnację drzew rosnących wzdłuż drogi.

Zagospodarowanie terenu przy świetlicy w Smogorzewie Włościańskim

Zakład Budżetowy sp. z o.o. rozpoczął prace związane z zagospodarowaniem terenu przy świetlicy wiejskiej w Smogorzewie Włościańskim. Zakres prac obejmuje położenie kostki brukowej (ok. 200 m²)

i wyrównanie terenu. Zadanie finansowane z funduszu sołeckiego w kwocie 14.576,94 zł.

Remont świetlicy w Gołdkowie

Pracownicy Zakładu Budżetowego sp. z o.o. rozpoczęli remont świetlicy wiejskiej w Gołdkowie. Zakres prac obejmuje wymianę instalacji elektrycznej wraz z oświetleniem ledowym, gipsowanie i malowanie ścian oraz położenie gresu na podłogę i glazury w łazience. Zadanie finansowane z funduszu sołeckiego miejscowości Gołdkowo i Skarżycy w łącznej kwocie 32.000,00 zł.

red.



ZE SZKOLNEJ KRONIKI

Jest rok 1975

Dostrzegając duże zainteresowanie tekstami i zdjęciami zaczerpniętymi z KRONIKI SZKOŁY ĆWICZEŃ, do której dostąpiliśmy dzięki życzliwości zastępczyni dyrektora PSP 1 – Anny Latek, postanowiliśmy jeszcze raz, trzeci, zajrzeć do tych wielce ciekawych, dziś dość osobliwych, zapisków

1 września został ogłoszony „Kodeks ucznia”

Dzieci i młodzież naszej szkoły zapoznała się z „Kodeksem ucznia” na apelu szkolnym, godzinach wychowawczych i zebraniach organizacyjnych. Wokół „Kodeksu” toczyły się żywe i ciekawe dyskusje.



Zapoznali się z nimi również rodzice na zebraniu Komitetu Rodzicielskiego. Młodzież wybrała swoich uczniowskich przedstawicieli. Zostali nimi: Ewelina Kalinowska uczennica kl. VIIa, Marylka Mieczkowska uczennica kl. VIIa, Wojciech Dębski uczeń kl. VIIa.

VII Zjazd PZPR

uczniom – pracowaliśmy przy budowie boiska rekreacyjnego – uporządkowaliśmy klasy pracownie, pracownię i korytarz szkolny – zakonserwowaliśmy sprzęt sportowy – wykonaliśmy pomoce naukowe dla filii do klas I-IV.

W czasie trwania zjazdu odwiedziliśmy POM w Pułtusku, Zakłady Podzespołów Lampowych. Odbędzie się również spotkanie z uczestniczką VII Zjazdu PZPR tow. Danielą Ciok i kierownikiem służby rolnej naszej gminy tow. Jadwigą Maicką.

WIELKIE ŚWIĘTO NASZYCH SĄSIADÓW

Nauczyciele naszej szkoły uczestniczyli w uroczystej sesji z okazji XXX lecia SWP, dawniej było tam Liceum Pedagogiczne. Nasza szkoła była Szkołą Ćwiczeń, w niej uczniowie LP odbywali praktyki pedagogiczne. Obecnie uczennice SWP przygotowują się również do zawodu w naszej szkole. Klasy ćwiczeń prowadzi Pani Alicja Kędziarska. Nauczycielom SWP życzymy dalszych sukcesów w pracy pedagogicznej.

Jest rok szkolny 1977-78

Przerwa jesienna trwała tylko 4 dni, ale była solidnie i pożytecznie wykorzystana. Klasy starsze brały udział w wykopkach ziemniaków, wykonywały prace społecznie – użyteczne w parku miejskim, porządkowały pracownię i pomoce naukowe. Klasy młodsze odbywały wycieczki do zakładów pracy i bawiły się na świeżym powietrzu.

W dniu 17 kwietnia odbył się apel,

na którym nasza szkoła, podobnie jak szkoły w całej Polsce i zakładach pracy, wniosła protest przeciwko bombie neutronowej. Rezolucja: „My uczniowie Szkoły Podstawowej nr 1w Pułtusku, występujemy przeciwko wprowadzeniu broni masowej zagłady. Pragniemy żyć i uczyć się w pokoju”. Tekst powyższy został wysłany do Rady Bezpieczeństwa w Warszawie.

Pewnego dnia w naszej szkole zjawil się fotograf proponując nam usługi. Było sporo przygotowań, bo każdy chciał wyglądać jak najciekawiej.

PRZEPISANE Z ORYGINAŁU!!!

Na tym kończymy przygodę z kroniką szkolną sprzed 55 lat. Czeka na nas następna.

Spisała Grażyna M. Dzierżanowska



Teraz mamie nie odmówią dodatku węglowego

Komentarz wicepremiera Henryka Kowalczyka do naszej ubiegłotygodniowej publikacji

Opisana sytuacja odmowy przyznania dodatku węglowego jest faktycznie przykra i niezrozumiała dla mieszkańców. Niestety te rozwiązania były spowodowane próbą uszczelnienia systemu dodatków. W pierwszej wersji ustawa dopuszczała praktycznie wszystkich, którzy się zgłosili, co spowodowało, że z jednego domostwa zgłaszało się kilka tzw. gospodarstw domowych. Właściwie każda osoba dorosła mogła taki wniosek złożyć. Samorządy sygnalizowały ten problem. Stąd pomysł aby system ograniczyć. Niestety takie ograniczenia w sytuacji jeden adres - jeden wniosek

doprowadziło do odmowy wypłaty dodatku węglowego, tak jak w opisanym przypadku.

Odbывая spotkania z mieszkańcami w różnych gminach również dowiedziałem się o tego typu problemie. Między innymi bardzo dokładnie taką sytuację opisał, w trakcie spotkania w poniedziałek 24 października, Burmistrz Łochowa. Natychmiast podjąłem ten temat i już we wtorek na posiedzeniu Rady Ministrów przedstawiłem problem, który dotyczy wielu mieszkańców. Zaproponowałem również rozwiązanie polegające na tym, że wójt/burmistrz/prezydent mogą podjąć decyzję o dopisaniu takich osób do listy uprawnionych do dodatku węglowego po sprawdzeniu, że rzeczywiście jest oddzielne źródło ogrzewania. Rada Ministrów zarekomendowała takie rozwiązanie i już we wtorek po południu

opracowaliśmy stosowną poprawkę. Jako że ustawa była jeszcze procedowana w Senacie i Sejmie, udało się wdrożyć taką poprawkę, która została już w czwartek przyjęta przez Sejm.

Zatem obecne rozwiązania pozwalają wójtowi/burmistrzowi/prezydentowi podjąć decyzję przyznającą dodatek węglowy, jak i wydać decyzję o możliwości preferencyjnego zakupu opału.

Rozwiązanie zaproponowane w ustawie idzie jeszcze dalej, gdyż umożliwia samorządowi z własnej inicjatywy wpisać źródło ogrzewania do ewidencji, zastosować wypłatę dodatku węglowego i wydać decyzję o zakupie opału. Mam nadzieję, że samorząd dostrzeże tym sposobem nawet tych którzy sami nie zgłosili się po dodatek węglowy lub po możliwość zakupu opału.



Takie rozwiązanie, upoważniające samorząd, wyeliminuje wszystkie tego typu problemy, jak choćby ten opisany w artykule.

Dziękuję Pani Ewie Dąbek za dostrzeżenie problemu i opisanie, również dziękuję

samorządowcom za zwrócenie uwagi.

Dzięki takim sygnałom udaje się wypracować rozwiązania prawne, które w pierwotnych założeniach czasami nie uwzględniają takich specyficznych sytuacji.

Ustawa za chwilę wejdzie w życie i można będzie powtórnie składać wnioski w takich przypadkach.

Henryk Kowalczyk
Wicepremier, Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi

MINISTER ROLNICTWA I ROZWOJU WSI INFORMUJE

Podsumowanie w rocznicę objęcia urzędu Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi

Walka z ASF

- Kiedy rozpoczynałem pracę w ministerstwie, mieliśmy w Polsce 124 ogniska ASF, a tylko kilka procent rolników miało sporządzone obowiązkowe plany bioasekuracyjne – podkreślił szef resortu rolnictwa. – Podjąłem decyzję o udzieleniu rolnikom pomocy w ich przygotowaniu przez ARiMR, ODR-y i Inspekcję Weterynaryjną. W jej efekcie w listopadzie takie plany miało już opracowane ponad 95 proc. rolników – dodał wicepremier.

Skuteczność podejmowanych działań związanych ze sporządzeniem i przestrzeganiem planów oraz prowadzonej depopulacji dzików spowodowała, że w ciągu roku liczba ognisk ASF spadła do 14.

Rynek trzody chlewnej

- Na kłopoty z ASF nałożyły się niskie ceny oferowane na rynku trzody chlewnej, co skutkowało zamykaniem hodowli w całej Europie – przypomniał szef resortu rolnictwa. Wicepremier zwrócił uwagę, że

w tym czasie najważniejsze było wsparcie skierowane na utrzymanie hodowli. W ramach dwóch transz naborów do rolników zajmujących się hodowlą trzody chlewnej trafiło w sumie 400 mln złotych.

- Zgodnie z przewidywaniami sytuacja na tym rynku uległa poprawie i aktualne ceny oferowane rolnikom są już do przyjęcia – dodał wicepremier Henryk Kowalczyk.

Rynek nawozów

- Kolejnym problemem przed rokiem był gwałtowny wzrost cen nawozów. Dziś wiemy, że był on spowodowany przygotowaniami do wojny w Ukrainie – przypomniał szef resortu rolnictwa. Zwrócił przy tym uwagę, że głównym kosztem w produkcji nawozów jest cena gazu. Spekulacja nią spowodowała drastyczne podwyżki cen nawozów.

- W styczniu podjęliśmy decyzję o dopłatach do nawozów. Komisja Europejska wyraziła zgodę w marcu i mogliśmy z naszego budżetu dopłacać rolnikom do ich

zakupu. Na ten cel przeznaczyliśmy 3,9 mld złotych. Rolnicy złożyli wnioski na sumę 3,5 mld zł – poinformował szef resortu rolnictwa. Wicepremier przypomniał jednocześnie, że Polska była jedynym krajem w Unii Europejskiej, który taki mechanizm zastosował.

System ubezpieczeń

- Jednym z zadań, które miałem do wykonania, obejmując urząd, było uporządkowanie systemu ubezpieczeń upraw rolnych – podkreślił wicepremier. Dzięki podjętym decyzjom i zakupowi udziałów w TUV Poczтовым powstały AGRO Ubezpieczenia – Towarzystwo Ubezpieczeń Wzajemnych. Oferują one kompleksowe ubezpieczenie wraz z ubezpieczeniem od suszy.

- Nowością jest możliwość dokonania cesji na rzecz ARiMR, aby uregulować 35 proc. składki z należnych rolnikowi środków z tytułu płatności bezpośrednich – dodał szef resortu rolnictwa.



Uwolnienie Rolniczego Handlu Detalicznego (RHD)

Podsumowując rok pracy w MRiRW, wicepremier podkreślił znaczenie uwolnienia RHD.

- Zwiększyliśmy z 40 do 100 tys. złotych kwotę przychodów wolną od podatku dochodowego. Znieśliśmy limity sprzedaży oraz wprowadziliśmy bezpłatne miejsca na targowiskach w piątki i soboty – przypomniał szef resortu rolnictwa.

Środki unijne z polityki spójności

Zwrócił również uwagę, że w nowej polityce rolnej szereg działań na obszarach wiejskich finansowanych będzie z innych funduszy, w tym w ramach polityki spójności. Na te cele zagwarantowanych zostało 10 mld euro.

Krajowy Plan Strategiczny dla WPR 2023–2027

- Zatwierdzony został 31 sierpnia 2022 r. i Polska znalazła się pod tym względem wśród pierwszych 7 państw – podkreślił wicepremier.

Budżet tej perspektywy finansowej wynosi 25 mld euro. – Już w tym roku ponad 60 proc. gospodarstw otrzymuje płatności bezpośrednie powyżej średniej unijnej, a od 2023 roku będzie to dotyczyło ponad 97 proc. gospodarstw rolnych w Polsce – dodał szef resortu rolnictwa. Krajowy Plan Odbudowy i Zwiększania Odporności (KPO) – 17 czerwca 2022 r. Krajowy Plan Odbudowy i Zwiększania Odporności (KPO) został zatwierdzony przez Radę Unii Europejskiej i mamy na to odpowiednie dokumenty – podkreślił wicepremier, informując jednocześnie, że 2,25 mld euro przeznaczonych jest na inwestycje, za które odpowiada resort rolnictwa. Prowadzony jest już nabór na 4 działania, z których dwa dotyczą przetwórstwa.

Pozostałe działania

Podsumowując rok działalności w resorcie rolnictwa, wicepremier Henryk Kowalczyk zwrócił uwagę na podniesienie zarobków pracowników instytucji obsługujących rolnictwo,

właszcza w oddziałach terenowych KRUS, PIORiN, Inspekcji Weterynaryjnej, ARiMR oraz ODR.

Omówił także zmiany w rolniczych emeryturach, z których najważniejsza dotyczy możliwości otrzymywania świadczeń bez konieczności zbywania gospodarstwa.

Podkreślił rolę powołanej w maju Krajowej Grupy Spożywczej w zapobieganiu panice i ustabilizowaniu cen na rynku zbóż na poziomie 1400 zł za tonę pszenicy. Przypomniał także wykorzystanie nadzwyczajnych środków wsparcia w sektorze jabłek, trzody chlewnej i drobiu. Poinformował również o udzielonej pomocy finansowej w zakresie szkół w uprawach rolnych, czy też w ramach różnego rodzaju oddłużenia.

Wicepremier Henryk Kowalczyk zwrócił również uwagę na zmiany przepisów dotyczących Kół Gospodyń Wiejskich, które dzięki możliwości wsparcia finansowego bardzo rozwinęły swoją działalność.

red.

Fundusze środowiskowe na rolnictwo

- dopłaty do wapnowania gleb – kontynuacja – 300 mln zł w latach 2019–2024;
- dopłaty do materiału siewnego – nowe rozwiązania:
 - stałe stawki dopłat w miejsce dotychczasowych określanych corocznie;
 - wyższe stawki dopłat do gruntów ornych obsianych bądź obsadzonych materiałem siewnym kategorii elitarny lub kwalifikowany wytworzony zgodnie z wymaganiami produkcji ekologicznej, niż dla materiału „konwencjonalnego”;
- środki na usuwanie folii rolniczych i azbestu.