

OPOWIADANIE O STŁUCZCE

Do przemyślenia
i ku przestrodze

– STR. 5

Sprawca kilku włamań ZATRZYMANY

– STR. 3

TYGODNIK LOKALNY

3,50 zł
W TYM 5% VAT

NR **43**

INDEKS 342424
ISSN 1429-6837

25 PAŹDZIERNIKA 2022

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



Czas zemsty

niezależnie
TYG 2000

Mamie ODMÓWILI dodatku węglowego!

Starsza kobieta
i jej syn nie rozumieją
tej decyzji.

NA RAZIE ZAPISY

Gminy przygotowują się do sprzedaży tańszego węgla

– STR. 3



Biegacze
z Mazowsza
w bulkowskim lesie

– STR. 23



Odślonili i otworzyli

Dwie uroczystości w Łępicach

– STR. 22



Za bramą
ŚWIĘTOKRZYSKIEGO

– STR. 2



Profesor Robert Gajda
odznaczony Srebrnym
Krzyżem Zasługi

– STR. 5

REKLAMA



NOWE MIESZKANIA

- PUŁTUSK
- CIECHANÓW
- WYSZKÓW
- OSTROŁĘKA

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

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

PUŁTUSK WIDZĘ

ZA BRAMĄ - NA ŚWIĘTOKRZYSKIM

Cmentarz Świętokrzyski jest mi bliski, jak wielu mieszkańcom naszego miasta. To stary, zabytkowy cmentarz, pułtuskie POWĄZKI. 200 lat życia. Zrujnowany przez czas i czasy wojenne, pomalutku i od lat podnosi się z upadku. Początkom zmian – dobrze to pamiętam – dała dyrektor Muzeum Regionalnego Anna Henrykowska wspierana przez burmistrza Wojciecha Dębskiego i dra Radosława Lolo (PTS-K). To Anna nadzorowała (w towarzystwie pana Edzia Malinowskiego i Kazia Karpińskiego) prace porządkowe wykonywane przez więźniów. Potem były kwesty. TYGODNIK uczestniczył w nich od początku i przez długie lata. Ile to się

wówczas nasłuchiwałam historyjek związanych z pułtuszczanami śpiących snem żelaznym, nieprzespanym na naszych Powązkach. Nawet jedną zagadkę rozwiązałam...

Pułtuszczenie chętnie przystawali przy kwestujących, rozmawiali, szczerzy byli. Dzięki wspólnym datkom (dziś też wsparciu MAZOWIECKIEGO KONSERWATORA ZABYTKÓW) zaczęliśmy dźwigać zabytkowe nagrobki z zadawnionej ruiny.

Oj, szczególnie zapamiętałam renowację nagrobka małej, siedmioletniej Aleksandry Heleny Zrzelskiej, „jedynej pociechy i szczęścia rodziców na ziemi”. Nagro-



bek Aleksandry Helenki jest piękny. I wzruszający - nagrobna rzeźba postaci dziewczynki zachowała na plecach ślad po kuli...

Szczególnie też zapamiętałam grób Konstancji z Zawadzkiej Dembowskiej, zmarłej w kwiecie wieku – w 22 roku życia. Najlepszej ŻONIE i MATCE dwojga dzieci, nagrobek postawił zrozpaczony MAŻ. Konstancja zmarła w siedem dni po porodzie z powodu powikłań porodowych.

Parę dni temu PTS-K poinformowało na swoim FB o kończącej się renowacji

grobu księdza Wiktora Bonifacego Gogolewskiego (1843-1911). Jej koszt to 57 tysięcy złotych. Nagrobek, jak podano, jest wysokiej klasy, o wyjątkowych walorach artystycznych; wyróżnia się płaskorzeźbionym motywem roślinnym oraz kotwicą z łańcuchem. Pochodzi z 1911 roku.

A kim był ksiądz Wiktor B. Gogolewski? Urodził się we wsi Gogole w powiecie przasnyskim. Kształcił się w Pułtusk; szkoła średnia i Seminarium Duchowne, następnie kontynuował naukę w Akademii Duchownej



Rzymskokatolickiej w Warszawie. Był katedralnym wikariuszem w Płocku, potem w Pułtusk, gdzie też pełnił funkcje nauczyciela w gimnazjum klasycznym i rektora kościoła po benedyktyńskiego.

PS W Święto Zmarłych, z myślą o pułtuskich POWĄZKACH, warto pochylić się nad pełnymi uroku, chociaż cmentarnymi, dwiema GAWĘDAMI O CMENARZU ŚWIĘTOKRZYSKIM W PUŁTUSKU pióra Bożenki Kucharczyk. Piękne to gawędy o tych, którzy sen wieczny znaleźli w Pułtusk, na ŚWIĘTYM KRZYŻU.

GRAŻA



Odzyskali skradziony rower

Czułość i dobre rozpoznanie pułtuskich funkcjonariuszy Policji doprowadziło do odzyskania skradzionego roweru. Jednoślądz trafił do właściciela

Zgłoszenie o kradzieży roweru wpłynęło 20 października. Dyżurny zaangażował patrol w rejon, gdzie miało dojść do przestępstwa. Kryminalni prowadzili skrupulatne rozpoznanie. W ich zainteresowaniu były parkingi przy sklepach, placówkach bankowych, blokach, ogródki działkowe oraz mniej ruchliwe ulice. Czułość i spostrzegawczość doprowadziła ich do skradzionego jednoślada. Rower został zabezpieczony, okazany właścicielowi i odebrany z pułtuskiej jednostki Policji.

Autor: **Milena Kopczyńska**

Ta śmierć nami wstrząsnęła

Zbliżający się dzień Wszystkich Świętych jest dla nas czasem refleksji nad przemijaniem i nieuchronnością śmierci. Każdego roku wspominamy naszych bliskich, przyjaciół, znajomych, którzy odeszli. Z czasem ból po stracie łagodnieje, ale nie mija nigdy. Są też ludzie, których, choć nie byli członkami naszej rodziny, pamiętać będziemy zawsze. Taką osobą dla wielu z nas, mieszkańców powiatu pułtuskiego, pozostanie zmarły niedawno Komendant powiatowy policji w Pułtusk insp. Jarosław Olszewski

Był niezwykle policjantem i człowiekiem. Swoją otwartością, życzliwością, empatią, „kupował” każdego, kto choć raz miał z nim kontakt. Nie było w Nim nawet odrobiny pychy, poczucia wyższości wynikającej z pełnionego stanowiska. W trakcie naszych spotkań - wywiadów - z pokorą przyjmował nawet mniej miłe i życzliwe uwagi, spokojnie wszystko wyjaśniał.

Wiadomość o Jego złym stanie zdrowia, o tym, że trafił do szpitala i jest w ciężkim stanie, spadła na pułtuszczan jak grom z jasnego nieba. Sama, kilka tygodni wcześniej, przed Świętem Policji, rozmawiałam z Nim o niełatwej policyjnej służbie, planowanej przeprowadzce do nowej komendy i zawodowych planach na przyszłość. Była to miła rozmowa na luzie, bo inspektor Olszewski swoim zachowaniem skraciał dystans. Jak zwykle był życzliwy i uśmiechnięty, tylko



szczuplejszy i jakby zmęczony. Skąd mogłam wiedzieć, że to było nasze ostatnie spotkanie...

Na pogrzeb Komendanta przyszły tłumy. Rodzina, przyjaciele, znajomi, policjanci, samorządowcy, dziennikarze. Większość z nas na pewno nie pojawiła się tam z obowiązku, dlatego że tak wypadało,

ale z potrzeby serca. Takiego CZŁOWIEKA, takiego POLICJANTA chcieliśmy ten ostatni raz godnie pożegnać.

Ta śmierć nami wstrząsnęła. Zbyt wcześnie odszedł młody, wyjątkowy człowiek. Spoczywaj w pokoju Komendancie. Będziemy o Tobie pamiętać...

ED

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



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

Stowarzyszenie Gazet Lokalnych

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

24.08.2022 roku,
w wieku 89 lat zmarła
Ś.P. SIOSTRA EWA LUCJA BUDZICH

24.08.2022 roku,
w wieku 88 lat zmarła
ukochana Mama, Babcia,
Prababcia i Siostra
Ś.P. BARBARA URSZULA BŁACHNIO

25.08.2022 roku,
w wieku 66 lat zmarł
ukochany Mąż, Tata
i Dziadek
Ś.P. JERZY MAREK STRĄCZEWSKI

25.08.2022 roku,
w wieku 43 lat zmarł
ukochany Syn, Tata,
Brat i Szwagier
Ś.P. MIKOŁAJ TYSZKIEWICZ

27.08.2022 roku,
w wieku 92 lat zmarł
ukochana Mama i Babcia
Ś.P. JADWIGA CHRZANOWSKA

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

25.09.2022 roku,
w wieku 57 lat zmarła
ukochana Siostra i Ciocia
Ś.P. ELŻBIETA EWA JACKOWSKA

05.10.2022 roku,
w wieku 77 lat zmarł
ukochany Tata i Brat
Ś.P. LECH STANISŁAW MILEWSKI



Mamie odmówili DODATKU WĘGLOWEGO!

Starsza kobieta i jej syn nie rozumieją tej decyzji

Do naszej redakcji zgłosił się syn starszej kobiety, mieszkanki jednej z podpułtuskich wsi. Był bardzo zdenerwowany i zbulwersowany faktem, że jego mamie odmówiono przyznania dodatku węglowego, a raczej pozostawiono jej wniosek bez rozpoznania. Dlaczego? Kobieta mieszka pod jednym adresem wraz ze swoją siostrą, ale korzystają z różnych źródeł ciepła, co zresztą potwierdziły składając odrębne deklaracje do urzędu gminy. Oddzielne piece, to oczywiście oddzielne zakupy opału. Stąd też dwa wnioski o dodatek węglowy, złożone do burmistrza. Niestety, wniosek, który wpłynął jako drugi nie został rozpatrzony, zgodnie z art. 2 ust. 3a i 3b ustawy z dnia 5 sierpnia 2022 o dodatku węglowym.

Przepisy mówią, że w przypadku, gdy pod jednym adresem miejsca zamieszkania zamieszkuje więcej niż jedno gospodarstwo domowe, jeden dodatek węglowy przysługuje dla wszystkich gospodarstw domowych, zamieszkujących pod tym adresem. I dalej, w przypadku gdy wniosek o wypłatę dodatku węglowego złożono dla więcej niż jednego gospodarstwa domowego pod tym samym adresem zamieszkania, to dodatek ten jest wypłacany wnioskodawcy, który złoży wniosek jako pierwszy. Pozostałe wnioski pozostawia się bez rozpoznania (...).

Jak widać ustawodawca nie przewidział dość częstych przecież sytuacji, gdy w jednym domu jednorodzinnym zamieszkują dwie rodziny, na przykład jedna na parterze, druga na piętrze i każda z nich oddzielnie ogrzewa swoją część domu innym piecem. Zgodnie z przepisami,



w wyścigu po dodatek węglowy zwycięża ten, kto szybciej złoży wniosek. Może to budzić zrozumiałe rozgoryczenie, rozczarowanie i niestety wywoływać sytuacje konfliktowe.

Syn starszej kobiety, którą ustawowe niedociągnięcia pozbawiły dodatku węglowego, udał się do pułtuskiego Urzędu Miejskiego, by szukać możliwości odwołania od takiej decyzji. Argumentował, że mama złożyła przecież w wymaganym terminie deklarację do Centralnej Ewidencji Emisyjności Budynków, kupuje opał do swojego pieca, co można skontrolować zarówno w tym dokumencie, jak i na miejscu, w domu gdzie mieszkają siostry. Niestety, ustawa, której zapisów

muszą się ściśle trzymać urzędnicy, nie przewiduje rozwiązań w takiej sytuacji, żadnych działań kontrolnych czy wyjaśniających. Wniosek złożony jako drugi po prostu pozostawia się bez rozpatrzenia.

- Dla mnie to jest skandaliczne, by tak potraktować starszą osobę - powiedział nam syn kobiety. - Mama się bardzo zdenerwowała, a ja uważam że to są absurdałne przepisy. Co mają zrobić osoby w podobnych sytuacjach pozostawione bez pomocy na zakup tak drogiego opału? Rodziny mają losować, prześcigać się w składaniu wniosków? To zupełna paranoja!

Nie możemy się nie zgodzić...

ED

Sprawca kilku włamań zatrzymany

Pułtusczy kryminalni ustalili i zatrzymali 32-latkę, który dokonał szeregu włamań na terenie powiatu pułtuskiego. Mężczyzna w trakcie zatrzymania posiadał przy sobie mefedron. Za kradzież z włamaniem grozi mu kara do 10 lat więzienia

Funkcjonariusze Wydziału Kryminalnego pułtuskiej jednostki prowadzili czynności zmierzające do ustalenia sprawcy licznych kradzieży z włamaniem, m.in. do domków letniskowych,



do których doszło w przeciągu ostatnich dwóch tygodni. Łupem złodzieja padły wtedy m.in. telewizory, kuchenka

indukcyjna, radio, czajniki elektryczne, butle gazowe i narzędzia. Wszystko o łącznej wartości ponad 7 tys. zł.

Sprawca chciał „upłynnić” część rzeczy, przekazując je do sprzedaży. Kilka dni temu policjanci pojechali do wytypowanego miejsca, gdzie podejrzewali, że może przebywać mężczyzna będący w ich zainteresowaniu.

32-letni pułtuszczyk został zatrzymany. W jego odzieży funkcjonariusze odnaleźli torebkę z substancją psychotropową, którą okazał się mefedronem. Mężczyzna odpowie za dokonanie czterech kradzieży z włamaniem w okresie od 14 do 18 października br., dwa oszustwa oraz posiadanie środków odurzających.

Autor: **kom. Milena Kopczyńska**

Na razie zapisy

W czwartek Sejm uchwałą tzw. ustawę węglową. Zgodnie z jej zapisami, gminy będą miały możliwość zakupu węgla w cenie po 1500 zł za tonę, a następnie sprzedawać mieszkańcom po cenie nie wyższej niż 2000 zł za tonę. Ustawa trafiła teraz do Senatu, ale samorządy już rozpoczynają przygotowania do przyjęcia nowych zadań

Na stronach internetowych gmin Pokrzywnica, Winnica i Świercze w naszym powiecie już pojawiły się pierwsze informacje dla mieszkańców. Oto one.

Gmina Pokrzywnica

Rząd Rzeczypospolitej Polskiej przyjął projekt ustawy w sprawie dystrybucji węgla przez samorządy. W celu oszacowania zapotrzebowania mieszkańców gminy na węgiel, przyjmowane są zapisy od osób zainteresowanych zakupem węgla kamiennego w preferencyjnej cenie do 2000,00 zł/tona. Zakupić węgiel w ilości 2 ton będą mogli mieszkańcy gminy, którzy otrzymali, bądź otrzymają dodatek węglowy. Zapisy przyjmowane są pod numerem tel. (23)691-87-21.

Gmina Winnica

Rząd przyjął projekt ustawy w sprawie dystrybucji węgla przez samorządy. W związku z powyższym, w celu oszacowania zapotrzebowania mieszkańców na węgiel, do dnia 31.10.2022 r. Urząd Gminy Winnica przyjmuje zapisy od osób zainteresowanych zakupem węgla kamiennego w preferencyjnej cenie do 2 tys. zł/tonę.

Zakupić węgiel w ilości do 2 ton będą mogli mieszkańcy gminy, którzy otrzymali bądź otrzymają dodatek węglowy. Zapisy przyjmowane są w sekretariacie Urzędu Gminy, tel. 236914092. Na stronie internetowej Gminy, na bieżąco będą zamieszczane kolejne informacje w powyższej sprawie.

Gmina Świercze

Projekt ustawy w sprawie dystrybucji węgla przewiduje udział samorządów. W związku z powyższym, aby określić zapotrzebowanie mieszkańców na węgiel, do końca października przyjmujemy wnioski od osób zainteresowanych zakupem węgla kamiennego w preferencyjnej cenie do 2

tys. zł za tonę i w ilości do 2 ton na jedno zarejestrowane źródło ciepła.

Wniosek mogą złożyć mieszkańcy gminy, którzy otrzymali bądź otrzymają dodatek węglowy. Wnioski o zakup węgla można składać osobiście w Urzędzie Gminy, ul. Pułtusk 47, 06-150 Świercze pok. 12 lub elektronicznie podpisanym podpisem kwalifikowanym, podpisem zaufanym lub podpisem osobistym wysłane na skrytkę ePUAP: /UGŚwiercze/SkrytkaESP

Gmina realizując zadanie jest jedynie pośrednikiem w dystrybucji węgla i nie ponosi odpowiedzialności za deklarowaną jakoś dostarczanego węgla. Na stronie internetowej Gminy oraz facebook „Świercze Wieści Gminne” na bieżąco będą zamieszczane kolejne informacje w tej sprawie.

Już w miniony piątek wysłaliśmy do gmin mailowo pytania dotyczące dystrybucji węgla dla mieszkańców gminy. Pytaliśmy, gdzie ewentualnie będzie składowany węgiel na terenie gmin, kto fizycznie będzie się zajmował jego dystrybucją i czy mieszkańcy będą go odbierać we własnym zakresie, czy też będzie zorganizowany odpłatny transport z miejsca składowania.

Jak się okazuje, jeszcze za wcześnie na takie konkrety. Wójt gminy Gzy odpowiedział

Ukradł plecak i telefon

Policjanci z Wydziału Kryminalnego pułtuskiej komendy w niedługim czasie od zgłoszenia kradzieży dziecięcego plecaka i telefonu komórkowego namierzyli i zatrzymali „amatora” cudzej własności. Dobrze znanemu Policji, 44-letni pułtuszczykowi grozi odpowiedzialność karna

Do zdarzenia doszło w Pułtusku, na ul. Mickiewicza. Sprawca, z zaparkowanego przed cukiernią wózka dziecięcego, dokonał kradzieży plecaka z książkami, ćwiczeniami, obuwiem i telefonem komórkowym, powodując straty o łącznej wartości blisko 700 zł, na szkodę mieszkanki Pułtusk.

Interweniujący policjanci ustalili opisywanego przez świadków mężczyznę. Udali się w kierunku typowanego miejsca jego pobytu. Amator cudzej własności na widok policjantów zaczął uciekać. Mundurowi zatrzymali podejrzanego, a następnie znaleźli przy nim rzeczy należące do poszkodowanej. Skradzione przedmioty zostały odzyskane, będą zwrócone właścicielce. 44-letni pułtuszczykowi grozi odpowiedzialność karna.

Autor: **kom. Milena Kopczyńska**



KRONIKA POLICYJNA

17.10.2022, Świercze

42-letni mieszkaniec pow. pułtuskiego kierował rowem po drodze publicznej wbrew zakazowi sądowemu.

17.10.2022, Pogorzelec

Nieustalony sprawca, działając w celu osiągnięcia korzyści majątkowej, za pomocą wprowadzenia w błąd co do możliwości wypłaty zarobionych środków finansowych z konta, doprowadził do zainstalowania przez pokrzywdzoną na swoim smartfonie aplikacji, za pomocą której wyłudził dane osobowe z bankowości internetowej rachunku bankowego.

Podszycując się pod 36-letnią mieszkankę powiatu pułtuskiego, dokonał wyłudzenia kredytu gotówkowego w kwocie 53 760 zł, na podstawie umowy zawartej z bankiem oraz przeprowadził szereg nieuprawnionych transakcji

powodując straty w łącznej kwocie 53 760 zł na szkodę ww. pokrzywdzonej.

18.10.2022, Gzowo

Nieznany sprawca, poruszając się samochodem osobowym marki VW, na stacji paliw, z dystrybutora dokonał kradzieży oleju napędowego w ilości ponad 100 l, o łącznej wartości ponad 800 zł.

20.10.2022, Koziegłowy

39-letni mieszkaniec pow. pułtuskiego kierował pojazdem mechanicznym po drodze publicznej wbrew zakazowi sądowemu.

22.10.2022, Klusek

Nieznany sprawca, będąc nieuprawnionym do rybactwa i nie mając wymaganego zezwolenia, rozstawił w wodzie na rzece Narew sieć kłusowniczą, która została ujawniona przez przepływającego wędkarza.

KPP w Pułtusku



Zabezpieczyli niewybuchy

Na terenie powiatu pułtuskiego zostały znalezione kolejne niewybuchy. Do czasu przybycia na miejsce saperów, pociski zabezpieczali funkcjonariusze Komendy Powiatowej Policji w Pułtusku. Mundurowi apelują o ostrożność i przypominają, że znalezionych niewybuchów nie należy dotykać ani próbować przenosić

20 października przed południem, dyżurny pułtuskiej komendy został poinformowany przez mieszkańca gminy Pułtusk, o znalezieniu na terenie lasu w Chmielewie przedmiotów przypominających niewybuchy. Policjanci, którzy pojechali na miejsce potwierdzili zgłoszenie. Okazało się, że są to skorodowane pociski, pochodzące prawdopodobnie z okresu II wojny światowej. Mundurowi Komendy Powiatowej Policji w Pułtusku zabezpieczali miejsce do czasu przybycia na miejsce saperów.

Autor: **kom. Milena Kopczyńska**



MAZOWIECKA KRONIKA KRYMINALNA

SEROCK. Nakaz opuszczenia mieszkania

Policjanci kolejny już raz skorzystali z uprawnień, jakie daje im ustawa antyprzemocowa i wydali natychmiastowy nakaz opuszczenia mieszkania oraz zakaz zbliżania się do mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia przez najbliższe 14 dni wobec 67-latkę, który stosował przemoc wobec swojej żony.

W miniony poniedziałek, w godzinach popołudniowych mundurowi z Serocka zostali skierowani na interwencję do jednej z rodzin, gdzie istnieje podejrzenie stosowania przemocy wobec żony ze strony męża. Na miejscu mundurowi zatrzymali nietrzeźwego mężczyznę. Badanie alkomatem wykazało w jego organizmie ponad 2 promile alkoholu. 67-latek został doprowadzony do pomieszczenia dla osób zatrzymanych.

Dalej sprawa zajął się dzielnicowy po szczegółowym rozpoznaniu sytuacji rodziny, uznał za zasadne zastosować wobec 67-latkę nakaz natychmiastowego opuszczenia mieszkania oraz zakaz zbliżania się do mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia przez najbliższe 14 dni.

PUŁTUSK. Włamywacze zatrzymani

Pułtuscy kryminalni ustalili i zatrzymali 32-latkę, który dokonał szeregu włamań na terenie powiatu pułtuskiego. Mężczyzna w trakcie zatrzymania posiadał przy sobie mefedron. Za kradzież z włamaniem grozi mu kara do 10 lat więzienia.

Funkcjonariusze Wydziału Kryminalnego pułtuskiej jednostki prowadzili czynności zmierzające do ustalenia sprawcy licznych kradzieży z włamaniem, m.in. do domków letniskowych, do których doszło w przeciągu ostatnich dwóch tygodni. Łupem złodzieja padły wtedy m.in. telewizory, kuchenka indukcyjna, radio, czajniki elektryczne, butle gazowe i narzędzia. Wszystko o łącznej wartości ponad 7 tys. zł. Sprawca chciał „upłynnić” część rzeczy, przekazując je do sprzedaży. Kilka dni temu policjanci pojechali do wytypowanego miejsca, gdzie podejrzewali, że może przebywać mężczyzna będący w ich zainteresowaniu. 32-letni pułtuszczyk został zatrzymany. W jego

odzieży funkcjonariusze odnaleźli torebkę z substancją psychotropową, którą okazał się mefedronem. Mężczyzna odpowie za dokonanie czterech kradzieży z włamaniem w okresie od 14 do 18 października br., dwa oszustwa oraz posiadanie środków odurzających.

PUŁTUSK. Odzyskali skradziony rower



Czułość i dobre rozpoznanie pułtuskich funkcjonariuszy Policji doprowadziło do odzyskania skradzionego roweru. Jednoślą trafil do właściciela.

Zgłoszenie o kradzieży roweru wpłynęło dzień wcześniej. Dyżurny zaangażował patrol w rejon, gdzie miało dojść do przestępstwa. Kryminalni prowadzili skrupulatne rozpoznanie. W ich zainteresowaniu były parkingi przy sklepach, placówkach bankowych, blokach, ogródki działkowe oraz mniej ruchliwe ulice. Czułość i spostrzegawczość doprowadziła ich do skradzionego jednoślada. Rower został zabezpieczony, okazany właścicielowi i odebrany z pułtuskiej jednostki Policji.

LEGIONOWO. Nietrzeźwy i z zakazem

Za jazdę pod wpływem alkoholu oraz złamanie sądowego zakazu prowadzenia pojazdów odpowie 42-letni mieszkaniec powiatu legionowskiego. Mężczyznę we wtorkowe popołudnie zatrzymali policjanci legionowskiej drogówki. Za popełnione przestępstwa kierowcy audi grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności.

Policjanci legionowskiego wydziału ruchu drogowego zatrzymali do kontroli kierującego audi. Podczas kontroli funkcjonariusze wyczuli od 42-latkę woń alkoholu w związku z czym zdecydowali o przeprowadzeniu badania na zawartość alkoholu w wydychanym powietrzu. Badanie

wykazało, że kierujący ma w swoim organizmie ponad 1,5 promila alkoholu, a po sprawdzeniu jego danych w systemach policyjnych okazało się, że mieszkaniec powiatu posiada czynny sądowy zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych.

Po wytrzeźwieniu, 42-latek odpowie za kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości oraz złamanie zakazu sądowego.

NASIELSK. Rok pozbawienia wolności

Na 6 miesięcy trafil do jednostki penitencjarnej mieszkaniec Lorcina, w gminie Nasielsk. Mężczyzna był poszukiwany przez pułtuski sąd, celem odbycia kary 12 miesięcy pozbawienia wolności.

W tym tygodniu mundurowi z Komisarzatu Policji w Nasielsku udali się do Lorcina.

Na miejscu zastali uchylającego się od odpowiedzialności karnej mężczyznę. Po sprawdzeniu w systemie okazało się, że ma on do odbycia karę 12 miesięcy pozbawienia wolności, w związku z nierealizowaniem ciężącego na nim obowiązku alimentacyjnego.

PUŁTUSK. Zabezpieczyli niewybuchy



Na terenie powiatu pułtuskiego zostały znalezione kolejne niewybuchy. Do czasu przybycia na miejsce saperów, pociski zabezpieczali funkcjonariusze Komendy Powiatowej Policji w Pułtusku. Mundurowi apelują o ostrożność i przypominają, że znalezionych niewybuchów nie należy dotykać ani próbować przenosić.

Przed południem dyżurny pułtuskiej komendy został poinformowany przez mieszkańca gminy Pułtusk, o znalezieniu na terenie lasu w Chmielewie, przedmiotów przypominających niewybuchy. Policjanci, którzy pojechali na miejsce potwierdzili zgłoszenie. Okazało się, że są to

skorodowane pociski, pochodzące prawdopodobnie z okresu II wojny światowej. Mundurowi KPP w Pułtusku zabezpieczali miejsce do czasu przybycia na miejsce saperów.

LEGIONOWO. Notoryczna złodziejka perfum

Kobieta kradła markowe perfumy. Zarejestrowała ją kamery monitoringu. Kiedy po raz trzeci zjawiała się w drogerii została rozpoznana i ujęta przez pracownika ochrony, a następnie zatrzymana przez wezwany na miejsce patrol Policji. 57-latek usłyszała już zarzut kradzieży i teraz za swój czyn odpowie przed sądem.

W piątek po godzinie 12. policjanci interweniowali w jednej z legionowskich drogerii. Tam pracownik ochrony ujął kobietę podejrzaną o kradzież. Jak ustalili mundurowi kobieta po raz trzeci w tym miesiącu odwiedziła sklep. Jak wynikało z zapisu kamer monitoringu podczas dwóch poprzednich wizyt w drogerii dokonała kradzieży perfum o wartości ponad 900 złotych. Kiedy przyszła do sklepu ponownie, została rozpoznana i ujęta przez ochroniarza, a następnie wezwano Policję.

Zawiadomieni o zdarzeniu policjanci zatrzymali 57-latkę i przewieźli do komendy. Śledczy przyjęli zawiadomienie od przedstawiciela sklepu oraz przesłuchali podejrzaną. Mieszkanka powiatu usłyszała zarzut kradzieży markowych perfum i teraz zajmie się nią sąd. Za popełnione przestępstwo grozi jej kara nawet do 5 lat pozbawienia wolności.

NOWY DWÓR MAZ. Zauważył poszukiwanego na przystanku

Na 6 miesięcy trafil do aresztu 35-latek, którego podczas obchodu, zatrzymał wcześniej nowodworski dzielnicowy. Policjant zauważył go na przystanku autobusowym. Mężczyzna na widok radiowozu naciągnął na głowę czapkę i odwrócił się. Spostrzegawczość i szybka reakcja funkcjonariusza doprowadziła do zatrzymania nowodworzana, uchylającego się od odpowiedzialności karnej.

Dzielnicy podczas realizacji codziennych obowiązków zwracał

uwagę na osoby przypominające wyglądem 35-latkę. W pewnym momencie, na przystanku autobusowym na ul. Warszawskiej zauważył mężczyznę, odpowiadającego rysopisowi poszukiwanego nowodworzana. Mężczyzna na widok radiowozu zajął na głowę czapkę z daszkiem i się odwrócił. Policjant natychmiast podjął wobec niego legitymowanie.

Sprawdzenie w systemie, potwierdziło przypuszczenia dzielnicowego. Mężczyzna był poszukiwany. Zgodnie z nakazem doprowadzenia, wydanym przez Sąd Rejonowy w Nowym Dworze Mazowieckim, do odbycia miał karę 6 miesięcy pozbawienia wolności, za kierowanie pojazdem mechanicznym, znajdując się w stanie nietrzeźwości. Okazało się, że za to przestępstwo w przeszłości został zatrzymany przez tego samego funkcjonariusza.

Mieszkaniec Modlina Twierdzy jeszcze tego samego dnia trafil do jednostki penitencjarnej.

PUŁTUSK. Ukradł plecak i telefon

Policjanci z Wydziału Kryminalnego pułtuskiej komendy w niedługim czasie od zgłoszenia kradzieży dziecięcego plecaka i telefonu komórkowego namierzali i zatrzymali „amatora” cudzej własności. Dobrze znanemu Policji, 44-letni pułtuszczykowi grozi odpowiedzialność karna.

Do zdarzenia doszło w Pułtusku na ul. Mickiewicza. Sprawca z zaparkowanego przed cukiernią wózka dziecięcego dokonał kradzieży plecaka z książkami, ćwiczeniami, obuwem i telefonem komórkowym, powodując straty o łącznej wartości blisko 700 zł, na szkodę mieszkanki Pułtuska.

Interweniujący policjanci ustalili opisywanego przez świadków mężczyznę. Udali się w kierunku typowanego miejsca jego pobytu. Amator cudzej własności na widok policjantów zaczął uciekać. Mundurowi zatrzymali podejrzewanego, a następnie znaleźli przy nim rzeczy należące do poszkodowanej. Skradzione przedmioty zostały odzyskane, będą zwrócone właścicielce. 44-letni pułtuszczykowi grozi odpowiedzialność karna.

KPP: Legionowo / Nowy Dwór Maz. / Pułtusk

Mieszcząca się przy ul. Piłsudskiego 28 legionowska Cukiernia Sowa jest doskonale znana mieszkańcom miasta i nie tylko im. Szeroki asortyment oferowanych produktów i co najważniejsze ich doskonała jakość sprawiły, że legionowianie polubili to miejsce. Po 8 latach istnienia pora jednak na zmiany – cukiernia modyfikuje swój wystrój. Będzie bardziej przytulnie i zarazem nowoczesnie. Oficjalna premiera nowego wystroju wnętrza Cukierni Sowa odbędzie się już w tym miesiącu. Jakie atrakcje przewidziano?

Właśnie mija 8 lat, od kiedy Cukiernia Sowa zagościła na legionowskim rynku słodkości. Od początku Klienci, głównie mieszkańcy Legionowa, chwalili sobie szeroki asortyment oferowanych przez nią produktów oraz ich wysoką jakość. Uwagę legionowian nie umknęło również to, że można się tam było napić aromatycznej kawy. Jej unikalny smak wynika natomiast z faktu, że cukiernia ma własną, niedostępną nigdzie indziej i wypalaną we własnej palarni mieszkankę kawy.

Właściciele cukierni nie spoczęli jednak na laurach i sukcesywnie rozwijają lokal i to w kilku kierunkach.

jesienne warsztaty coffeeinowe
dla dorosłych i dzieci

WSTĘP WOLNY

SŁODKIE NIESPODZIANKI DLA KAŻDEGO UCZESTNIKA

W programie:

- OPOWIEŚCI O KAWIE I NIE TYLKO
- WŁASNORĘCZNE WYKONANIE SWOJEJ ULUBIONEJ KAWY
- **DLA DZIECI** MAŁOWANIE I WYKLEJANIE KAWĄ i inne atrakcje

27.10
12 - 15
16 - 19

CUKIERNIA SOWA LEGIONOWO, UL. MARSZ. J. PIŁSUDSKIEGO 28 (WEJŚCIE OD UL. SOWIŃSKIEGO)

8 LAT CUKIERNI SOWA W LEGIONOWIE!

Przed wszystkim KLIENT

Od samego początku swojego istnienia Cukiernia Sowa przyzwyczaiła swoich Klientów do obsługi na najwyższym poziomie.

– Mamy ten sam, bardzo dobry i profesjonalny zespół, któremu naprawdę zależy na tym, aby Klienci byli zadowoleni – przyznają właściciele Cukierni Sowa.

Po wybuchu wojny w Ukrainie, kiedy do lokalu zaczęli przychodzić uchodźcy, cukiernia zatrudniła ekspedientkę z tego kraju. Wszystko po to, by przezwyciężyć trudności komunikacyjne z Klientami nie potrafiącymi porozumiewać się w języku polskim.

Nowe wnętrze wprawi w dobry nastrój

Po ośmiu latach przyszła pora również na wizualne zmiany. Wnętrze legionowskiej Cukierni Sowa jest teraz bardziej przytulne. Wszystko dzięki różnym odcieniom brązu, które komponują się z elementami wyposażenia. Nie zabrakło także nastrojowego oświetlenia oraz odpowiedniego nagłośnienia. Z głośników rozbrzmiewa doskonale komponująca się z kawą muzyka – Chillout i Smooth Jazz.

Dodatkowo w cukierni zostało wygospodarowane i oddzielone od reszty kawiarni miejsce na duży drewniany stół, przy którym może usiąść 8 osób. Można zatem w zaciszu kawiarni zorganizować kameralną

uroczystość. Dodatkowego uroku tego miejsca dodają powieszone na ścianie obrazy, kwiatnik umieszczony pod oknem oraz zwisające nad stołem, emitujące przyjemne światło lampy w klasycznym stylu.

Atrakcje na „nowe otwarcie”

Oficjalna premiera nowego wystroju wnętrza Cukierni Sowa w Legionowie odbędzie się w czwartek, 27 października. Tego dnia na Klientów czekać będzie wiele atrakcji dodatkowych.

Od godz. 12:00 zaplanowano Warsztaty Coffeeinowe – te odbędą się w dwóch turach: 12:00-15:00 i 16:00-19:00. Na warsztatach, pod

okiem baristów, będzie można samemu przygotować swoją ulubioną kawę. Przy okazji nie zabraknie też opowieści i różnych ciekawostek dotyczących kawy.

Na własne atrakcje będą mogli liczyć również najmłodsi. Specjalnie dla nich zostaną zorganizowane zajęcia malowania kawą i herbatą. Tak, to nie pomyłka – malowania kawą i herbatą!

Będzie także pyszna niespodzianka, jak na cukiernię przystało. Organizatorzy zapewniają bowiem, że każdy z uczestników Warsztatów Coffeeinowych otrzyma słodki upominek.

Zapraszamy!

Z życia kierowców

Opowiadanie o stłuczce. Do przemyslenia i ku przestrodze

Wiedząc, że wielu naszych Czytelników to kierowcy, codziennie zasiadający za kierownicą, postanowiłem podzielić się pewną historią, która wydarzyła się na drodze kilka tygodni temu. Od razu też zaznaczę, że zdarzenie nie zostało w żadnej mierze „zmyślane” ani podkoloryzowane na potrzeby tego tekstu, a opisana sytuacja drogowa może (oby nie!) przydarzyć się zapewne każdemu kierowcy. W historii udział wzięli: pani Osobówka, pan wywrotka, pan Policjant (w służbowym duecie z panią Policjantką).

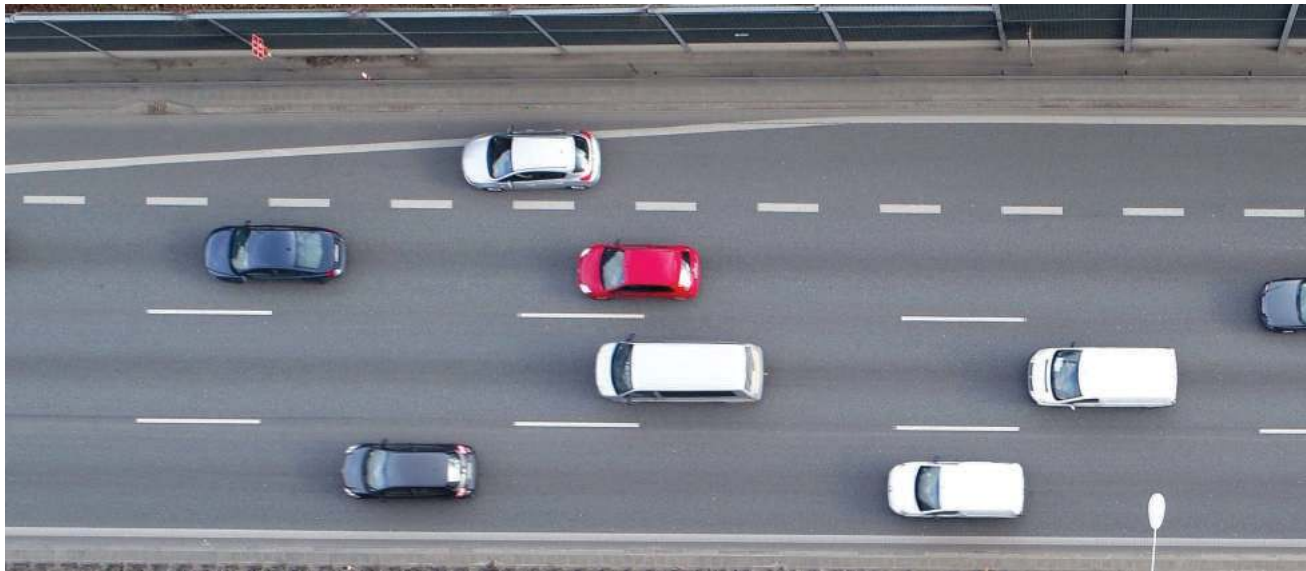
Zacznijmy od opisu zdarzenia: środek tygodnia, około godziny 16:00, Warszawa. Pani Osobówka, jadąc wzdłuż Wisły, zamierza wjechać na jeden z warszawskich mostów. Kieruje się zatem estakadą „ku górze” na most, na którym - na trzech pasach do jazdy na wprost o tej porze jest kompletny „korek”, samochody co kilkadziesiąt sekund podjeżdżają zaledwie kilkanaście metrów. Pani Osobówka jedzie równoległe do stojących w korku aut, prawym skrajnym pasem, służącym do włączenia się do ruchu. Kiedy do końca tego zanikającego pasa ma już około 10-12 metrów widzi, że samochody na pasie po lewej znów ruszyły i przejechały kilkanaście metrów. W lusterku widzi, że duża wywrotka nie ruszyła z miejsca, zostawiając przestrzeń do włączenia się do ruchu...poznacznie, jak się za chwilę okazało. Pani Osobówka od dawna ma włączony kierunkowskaz w lewo, przed nią nie ma na kończącym się pasie żadnych aut, za to widać dwie ostatnie tzw. „strzałki naprowadzające” nakazujące opuszczenie tego pasa. Pani

Osobówka rusza zatem, zmienia pas wjeżdżając w pozostawione na lewym pasie miejsce. Manewr właściwie wykonany...i nagle bardziej czuć niż słysząc bujnięcie auta pani Osobówki. Rzut oka w lewe wsteczne lusterko nie pozostawia złudzeń: pan Wywrotka jednak ruszył i nie zważając na to, co się przed nim dokonało – wałnął panią Osobówkę w tylny, lewy błotnik, robiąc spektakularne wgniecenie. Kierowcy wysiadają, poza zgniecioną blachą nic się na szczęście nikomu nie stało. Pozostaje jedynie ustalić „kto miał rację”. Pani Osobówka mówi: „przecież pan wyraźnie mnie wpuszczał do ruchu, nie podjechał pan tych kilkunastu metrów, dla mnie to był oczywiście znak, że mogę wjechać”. Pan Wywrotka powtarza jedynie: „ja pani nie widziałem” oraz „to pani wina”.

Pani Osobówka, pewna swego, wzywa Policję. Doskonale przy tym pamięta, że od dwóch lat wpuszczanie samochodów z zanikającego pasa – na tak zwany suwak, czyli jeden na jeden, jest ustawowym obowiązkiem.

Pan Policjant pojawia się po dłuższym (...) czasie. Następują kolejno po sobie rutynowe czynności, weryfikacja danych, dokumentów, alko-test. Policja wysłuchuje relację z tego zdarzenia podawaną przez obie strony. Po czym pada werdykt....

Pan Policjant oświadcza: winę za zdarzenie ponosi pani Osobówka. Owszem – pan Wywrotka miał obowiązek wpuścić do ruchu przed sobą jedno auto z prawego, kończącego się pasa, ale dopiero w miejscu, gdzie ten pas się kończy, a nie kilka metrów wcześniej. Pani



Jazda „na suwak”

Osobówka twierdzi, że strzałki naprowadzające na asfalcie, dwie ostatnie, do których dojechała, namalowane jedna za drugą, oznaczają nakaz opuszczenia pasa. Pan Policjant twierdzi jednak, że należało dojechać do końca pasa. Nie uzgodniono, gdzie jest „koniec pasa” jeśli linia wyznaczająca ten koniec przebiega ukośnie na odcinku wielu metrów. Pan Wywrotka spokojnie powtórzył, jak mantrę „ja pani nie widziałem”.

I tu kończy się pierwsza część opowiadania, z hasłem „do przemyslenia”. Zacytuje dla porządku art. 22 ustęp 4a. Ustawy prawo o ruchu drogowym:

w warunkach znacznego zmniejszenia prędkości na jezdni z więcej niż jednym pasem ruchu w tym samym kierunku jazdy, w przypadku gdy nie istnieje możliwość kontynuacji jazdy pasem ruchu z powodu wystąpienia przeszkody na tym pasie ruchu lub jego zanikania, kierujący pojazdem poruszający się sąsiednim

pasem ruchu jest obowiązany wystąpienia przeszkody lub miejscem zanikania pasa ruchu umożliwić jednemu pojazdowi lub jednemu zespołowi pojazdów, znajdującym się na takim pasie ruchu, zmianę tego pasa ruchu na sąsiedni, którym istnieje możliwość kontynuacji jazdy.

Ustęp 4b wyjaśnia sytuację, w której zanikają jednocześnie dwa pasy po lewej i prawej stronie. Kto miał rację?

Druga część opowiadanej historii jest znacznie bardziej niejasna... Otóż – pani Osobówka oznajmiła, że nie zgadza się z opinią pana Policjanta, nie zamierza przyjąć mandatu i chce, aby sprawę rozstrzygnął sąd. Na to, pan Policjant, bez mrugnięcia okiem, oznajmił: „jeśli pani odmawia przyjęcia mandatu, to w takim razie ja natychmiast odbiorę pani prawo jazdy”. Pani Osobówka po tej informacji nieco oniemiała i w narastającym przerażeniu poprosiła o podanie podstawy prawnej zatrzymania prawa jazdy. Pan policjant wyjaśnił: „mogę pani zatrzymać prawo jazdy fakultatywnie”. Wyjaśniamy zatem także i my naszym Czytelnikom:

fakultatywnie policjant może zatrzymać prawo jazdy

w przypadku uzasadnionego podejrzenia, że kierowca popełnił przestępstwo lub wykroczenie, za które sąd może orzec zakaz prowadzenia pojazdów. Na podstawie pokwitowania można kierować pojazdem przez 7 dni.

Pani Osobówka oniemiała jeszcze bardziej i próbowała wyjaśnić, że żadna z przesłanek do „fakultatywnego zatrzymania prawa jazdy” nie wystąpiła, że przecież nie popełniła przestępstwa, a za doprowadzenie do niewielkiej stłuczki żaden sąd nie odbiera prawa jazdy. Apelowała do pana Policjanta o sprawdzenie, że ona prowadzi samochód od ponad trzydziestu lat, jest doświadczonym kierowcą ze stażem bliskim miliona przejechanych kilometrów, że podczas tych wszystkich lat NIGDY nie dostała mandatu. Powiedziała, czym się zajmuje zawodowo i wyjaśniła, że bez prawa jazdy straci możliwość pracy i utrzymania – a sąd w obecnych realiach rozpatrzy tę sprawę zapewne nie prędzej niż za jakieś... dwa lata! A to oznacza dwa lata bez możliwości wykonywania pracy... Pan policjant, absolutnie niewzruszony, pozostawał na stanowisku: albo przyjmie pani mandat – albo

zabiorę pani prawo jazdy. Pani Osobówka, przelękając się gorzkie łzy, wybrała mniejsze zło i mandat przyjęła. Gorycz powodowała poczucie bezsilności: pani Osobówka poczuła się w sposób oczywisty zaszantażowana – takie przymuszenie formalno-emocjonalne. W odczuciu tej pani, odebrano jej podstawowe prawo do tego, aby sprawę rozstrzygnął sąd. Dla porządku należy dodać, że już po wypisaniu mandatu, pan Policjant przyznał, że „my nie lubimy chodzić po sądach”.

Sprawa zakończona. Auto pani Osobówki było na szczęście ubezpieczone, więc zostanie naprawione i przyjdzie czas, aby o zdarzeniu zapomnieć. Takie gorzkie wspomnienia potrafią się niestety odkładać na dłużej.

Pozostaje jednak pytanie: czy pomyśl na „fakultatywne zatrzymanie prawa jazdy” to odoosobniony incydent? Czy może jednak częściej zdarza się, że policjanci stawiają kwestię: „albo przyjmujesz mandat – albo odbierzemy ci prawo jazdy”?

Prosimy Czytelników Tygodnika Pułtuskiego o komentarze i opinie.

ZCZ

21 października, w Urzędzie Marszałkowskim w Warszawie, wojewoda mazowiecki wręczył prof. Robertowi Gajdzie **Srebrny Krzyż Zasługi**. W ustnym uzasadnieniu poinformowano, że odznaczenie zostało przyznane za „... zasługi na rzecz zdrowia publicznego”. Odznaczenie to nadaje prezydent Rzeczypospolitej Polskiej Andrzej Duda.

Profesor nadzw. dr hab. n. med. Robert Gajda, prezes Szpitala Powiatowego Gajda-Med, na ceremonii

Odznaczenie państwowe dla prof. Roberta Gajdy

nadania odznaczenia zaprosił starostę pułtuskiego **Jana Zalewskiego** oraz wiceprezes szpitala **Beatę Olszewską-Marra**.

To ważny dla mnie symbol... relacjonuje prof. R. Gajda - *Dbanie o zdrowie publiczne jest tym, co jest nie tylko moją pracą zawodową, ale też naukową oraz pasją życia. Z jednej strony Szpital i cała*

Grupa Gajda-Med, w których to jednostkach jestem i menadżerem i lekarzem z drugiej strony kardiologia sportowa, w której się specjalizuję i działam naukowo. To wszystko jest domeną zdrowia publicznego. Cieszę się, że zostały zauważone i docenione przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej.

red.



Uszkodził dzwonnice

17 września weszły w życie kolejne zmiany naruszeń przepisów ruchu drogowego. Dotkliwe konsekwencje swojego zachowania odczuł 27-letni mieszkaniec gminy Zatory, który kierując pojazdem uszkodził pułtuską dzwonnice

Kilka dni temu funkcjonariusze Wydziału Ruchu Drogowego ujawnili uszkodzony znak drogowy i zarysowaną elewację dzwonnicy od strony ul. Rynek w Pułtusku. Dzięki rozpoznaniu w terenie i wnikliwej pracy, policjanci ustalili sprawcę zdarzenia, którym okazał się 27-letni mieszkaniec gminy Zatory. Mężczyzna przyznał się, że kierując bmw, podróżując wraz z kolegą, nie zdołał wyhamować, przez



co wjechał w znak drogowy i uszkodził elewację dzwonnicy. Na szczęście nikt nie doznał obrażeń. Sprawca został rozliczony za swoje bezmyślne zachowanie. Za używanie pojazdu w sposób zagrażający bezpieczeństwu osoby znajdującej się w pojeździe funkcjonariusze drogówki nałożyli na 27-latka mandat karny w kwocie 1200 zł i 15 punktów karnych.

Przypominamy! Każdy, kto wsiada za kierownicę

musi sobie zdawać sprawę, że odpowiada nie tylko za siebie i swoich pasażerów, ale także za innych uczestników ruchu drogowego. Zachęcamy wszystkich do bezpiecznego i zgodnego z przepisami uczestniczenia w ruchu drogowym. Pamiętajmy, że za bezpieczeństwo na drogach odpowiadamy my sami.

Autor:

kom. Milena Kopczyńska



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.

Uniwersytet nie różni się od innych miejsc pracy w tym sensie, że również tutaj pandemia stała się papierkiem lakmusowym, który ujawnił szereg nierówności doświadczanych przez kobiety - wynika z raportu „Kobiety na uniwersytetach i pandemia Covid-19. Badania porównawcze na temat pracy kobiet”

Raport „Kobiety na uniwersytetach i pandemia Covid-19. Badania porównawcze na temat pracy kobiet” został opracowany przez pracownice Uniwersytetu Warszawskiego, badaczki z Centrum Badań nad Problematyką Kobiet i Płci w partnerstwie z Uniwersytetem Mediolańskim.

– O pracy kobiet rozmawialiśmy nie tylko z akademickimi, w tym doktorantkami, ale również z pracownicami administracji i obsługi technicznej, informatyczkami i bibliotekarkami. Łącznie 631 osób wzięło udział w naszym projekcie. Interesowały nas doświadczenia związane z pracą, zarówno zawodową, jak i tzw. nieodpłatną pracą kobiet, czyli pracą wykonywaną w domu, obowiązki rodzinne i opiekuńcze w warunkach pandemii. Ważne było dla nas również zidentyfikowanie tego, czy i w jaki sposób kobiety dbały o siebie i starały się zachować równowagę między życiem zawodowym a prywatnym (work-life balance). Interesowały nas również wyzwania rzeczywistości postpandemicznej – podkreśliły we wstępie do raportu autorki badania.

Wśród pozytywnych doświadczeń pandemii rozmówczynie autorek wymieniły: pracę z domu oznaczającą oszczędność czasu na dojazd,

Pandemia ujawniła szereg nierówności doświadczanych przez kobiety

zdobycie lub rozwinięcie kompetencji cyfrowych, potwierdzenie własnej sprawczości w trudnych i niepewnych warunkach, doświadczenie integrujące rodzinę, docenienie życia, jako wartości samej w sobie w obliczu pandemii oraz doświadczenie poznawania siebie, autorefleksję i wgląd w siebie.

Z drugiej jednak strony wskazywały na wzmożenie wymiaru nieodpłatnej pracy w domu i pracy opiekuńczej, pojawienie się nowych zadań związanych z edukacją dzieci, brak zrozumienia ze strony osób przełożonych i pracodawców dla zwiększenia wymiaru nieodpłatnej pracy wykonywanej przez badane kobiety, samotność, poczucie zagrożenia zdrowia i życia oraz poczucie wszechogarniającego chaosu, niepokoju i niepewności.

Pytane o działania władz uczelni podkreślały niedostateczne i chaotyczne zarządzanie uniwersytetem w sytuacji kryzysu. Związane to było z brakiem przygotowania przełożonych do kierowania zespołem w sytuacji pracy zdalnej i ciągłej niepewności, brakiem systemowych rozwiązań i regulacji na czas kryzysu. Dodatkowo, oceniły, że wsparcie uczelni często było niedopasowane do potrzeb oraz godzin pracy administracyjnej czy mało wartościowe w zakresie szkoleń z nauki i pracy zdalnej.

Kolejnym obszarem badania były strategie radzenia sobie z pandemią COVID-19. Pracownice uczelni wymieniły m.in. rytuały ułatwiające oddzielenie życia prywatnego od zawodowego jak dbanie o rytm dnia, zmiana ubrania do pracy, makijaż czy gotowanie i przygotowywanie posiłków oraz wspólne ich jedzenie

z domownikami. Inną strategią było oddzielanie fizycznej przestrzeni w domu, jako sposób na odgraniczenie sfery zawodowej i prywatnej, na przykład poprzez składanie i każdorazowe chowanie sprzętu do pracy, po to, aby zachować pozory „normalności”.

Z zebranych danych wynika, że pandemia przyniosła liczne konsekwencje w obszarze pracy kobiet. Te najważniejsze dotyczą pracy zdalnej, jej organizacji oraz potrzeby zachowania równowagi między życiem zawodowym a prywatnym. Jak wskazano w raporcie, kobiety dostrzegają zalety i korzyści pracy zdalnej, ale potrzebują odpowiedniego sprzętu i dostępu do narzędzi, aby wykonywać ją efektywnie. Większość z nich wskazała, że chciałaby pracować zdalnie lub w systemie hybrydowym, ponieważ taki model pracy pozwoliłby im na godzenie życia zawodowego z rodzinnym i obowiązkami opiekuńczymi. Jak wykazały badania, obecnie pilnym obszarem działania jest przede wszystkim regulacja przepisów pracy, które będą dostosowane nie tylko do sytuacji ogólnej i panujących warunków, ale również będą uwzględniały potrzeby i możliwości pracownicze.

W raporcie podkreślono, że kobiety, oprócz wykonywania pracy zawodowej, jednocześnie w pełnym wymiarze, były opiekunkami, kucharkami, sprzątaczkami, menedżerkami domowymi, zajmowały się opieką i edukacją dzieci oraz często wspierały osoby starsze, które obawiając się pandemii często były „uwięzione w domach”.

Wyniki badań wskazały na niewystarczający poziom wiedzy, świadomości i postaw równościowych na

uniwersytecie. Oceniono, że wrażliwość na kwestie płci, szczególnie wśród przełożonych, zarówno mężczyzn, jak i kobiet, właściwie nie istnieje. Uniwersytet wciąż pozostaje instytucją o wysokim stopniu biurokracji i oporze wobec progresywnych zmian. – *Pandemia, przyspieszając, czy wręcz wymuszając wprowadzenie pewnych koniecznych rozwiązań (np. praca zdalna), okazała się pod tym względem pozytywnym doświadczeniem. Zarazem uwiarydlała nierozwiązane dotychczas i nawarstwiające się problemy. Jednak zamiast próby zmierzenia się z nimi, problemy te są wciąż racjonalizowane, choćby istniejącymi nierównościami statusu, czy udziałem we władzy obu płci* – podkreślono.

Pandemia, według badania, przyczyniła się do szczególnie zauważalnego braku równowagi między pracą, a życiem prywatnym. Zachowanie work-life balance było trudnością, która wymagała dodatkowych działań i nakładów energii oraz wiązała się z koniecznością przeorganizowania całego systemu pracy oraz czynności domowych, a także elastycznego reagowania na zmieniające się otoczenie.

Badanie było prowadzone od września 2021 do końca lipca 2022 r. na Uniwersytecie Warszawskim w partnerstwie z Uniwersytetem Mediolańskim. Zrealizowano je w ramach projektu „Women at universities and the Covid-19 pandemic. Comparative research on women's work”. Projekt finansowany przez Narodową Agencję Wymiany Akademickiej w ramach Programu Granty Interwencyjne NAWA. (PAP)

Aleksandra Kielczykowska
Nauka w Polsce

KAMPANIA INFORMACYJNA

WYPRZEDZIĆ RAKA.

BADANIA PROFILAKTYCZNE RATUJĄ ŻYCIE!

Badania przesiewowe pozwalają wykryć raka na wczesnym etapie choroby. Wówczas leczenie jest szybkie i najczęściej w pełni skuteczne. Szczególnie osoby z grupy podwyższonego ryzyka powinny zgłaszać się na badania profilaktyczne w kierunku wykrywania zmian nowotworowych. Takie badania są prowadzone w specjalistycznych ośrodkach i są w pełni bezpieczne.

Wrodzone cechy i skłonności genetyczne odpowiadają tylko za 5 proc. zachorowań na raka, a olbrzymia większość przypadków nowotworów wynika z czynników często zależnych od pacjentów, jak sto-

sowanie używek (papierosów i alkoholu), niewłaściwa dieta, zaniedbanie infekcji czy niehigieniczny tryb życia.

Nowotwory powstają głównie wskutek długotrwałego gromadzenia się uszkodzeń DNA. Drobne zmiany akumulujące się przez lata sprawiają, że komórki zaczynają się dzielić i rosnąć w nieograniczony sposób. Zdrowy tryb życia i unikanie czynników ryzyka ograniczają pojawianie się tych uszkodzeń DNA i komórek, a w konsekwencji służą profilaktyce raka.

POTRZEBNY SKRINING

To jednak nie wystarczy dla ochrony przed nowotworem. Niektóre rodzaje nowotworów można wykryć i wyleczyć, zanim pojawią się ich syndromy. Dlatego ważne jest wykonywanie badań przesiewowych, zwanych także skринingiem, które służą wykryciu choroby nowotworowej na samym początku i szybkiemu podjęciu kuracji. Wczesna diagnoza choroby zapobiega jej poważnym następstwom w przyszłości i zwiększa szanse na całkowite wyleczenie.

Badania przesiewowe dotyczą osób, które nie wykazują widocznych objawów, choć należą do grupy ryzyka. Ich głównym celem jest ograniczenie ciężkich i śmiertelnych przypadków choroby nowotworowej. Pozwalają też na zastosowanie mniej uciążliwych i inwazyjnych metod leczenia, jeżeli wykryty rak dopiero się rozwija. Przy niektórych nowotworach, jak rak szyjki macicy i rak jelita grubego, badanie przesiewowe może zapobiec ich dalszemu rozwojowi.

KTO JEST W GRUPIE RYZYKA?

Lekarze i statystycy analizują informacje o przypadkach nowotworów. Na ich podstawie określają grupy ryzyka, które są narażone na daną przypadłość albo już zaczynają chorować. Odwołują się do danych epidemiologicznych, pokazujących u kogo i w jakim wieku najczęściej pojawia się konkretny rodzaj raka (niektóre rozwijają się zwykle w określonym przedziale wiekowym) oraz jakie zachowania i tryb życia zwiększają ryzyko nowotworu (np. stosowanie używek, substancje rakotwórcze w pracy).

Przy opisywaniu grup ryzyka pożyteczne są też dane dotyczące najwcześniejszych objawów nowotworu, których chory nie dostrzega, a można je wykryć przy użyciu nowoczesnych technologii. Lekarze i statystycy ustalają, jak się rozwija dana choroba, jak długo trwają jej poszczególne etapy, zanim dojdzie do groźnych i nieodwracalnych zmian u osoby chorej.

BADANIA PRZESIEWOWE W POLSCE

W Polsce dostępne są bezpłatne badania przesiewowe w kierunku raka piersi (mammografia) i raka szyjki macicy (cytologia).

Mammografia, czyli badanie piersi za pomocą promieni rentgenowskich pozwala wykryć raka piersi, gdy nie ma jeszcze żadnych niepokojących objawów. Bezpłatną mammografię mogą wykonać kobiety w wieku 50-69 lat raz na 2 lata. Wystarczy zgłosić się do poradni, która oferuje to badanie albo odwiedzić mammbus, który dojeżdża do najdalszych zakątków Polski. Skierowanie nie jest potrzebne.



Bezpłatna cytologia jest dostępna dla kobiet w wieku 25-59 lat raz na 3 lata. Dzięki mikroskopowemu badaniu wymazu z szyjki macicy da się zidentyfikować pojedyncze komórki rakowe i podjąć kurację, która zatrzyma nowotwór na wczesnym etapie. Bez skierowania można zrobić cytologię w każdej poradni położniczo-ginekologicznej, która ma umowę z NFZ, i w wybranych poradniach podstawowej opieki zdrowotnej.

Chcesz wiedzieć więcej, szukasz informacji na temat bezpłatnych badań, wejdź na www.planujdlugiezycie.pl lub zadzwoń na bezpłatną infolinię 800 190 590.

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

Ministerstwo Zdrowia **PLANUJ DŁUGIE ŻYCIE**

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



Apartamenty Baczyńskiego. To miejsce imponuje

Wieliszew, malownicza gmina blisko Warszawy otwiera się na nowe inwestycje. Na działce, nieopodal cudownie zielonego lasu powstanie kompleksowe osiedle, gdzie odpoczniesz od pośpiechu i miejskiego zgiełku

Tutaj natura jest dosłownie na wyciągnięcie ręki. Rzeka Narew wpadająca do Jeziora Zegrzyńskiego, zachwycają o każdej porze roku. To idealne miejsce do uprawiania sportów wodnych!

Inwestycja na miarę Twoich potrzeb

Przy ul. Krzysztofa Kamila Baczyńskiego zrealizowany zostanie nowy projekt mieszkaniowy. Pierwszy etap zakłada budowę 58 lokali.

Apartamenty Baczyńskiego wyróżniają się przestronnymi pokojami, gdzie zadbane o najdrobniejsze detale. Szeroki przekrój metraży od 29 do 68 mkw. zaspokoi zarówno potrzeby singli jak i rodzin. Mieszkania 1-, 2-, 3- i 4-pokojowe staną się doskonałą bazą do różnorodnych aranżacji dla przyszłych lokatorów.

Całość dopełnią balkony, które powiększą przestrzeń mieszkaniową. Dla lokali na parterze zarezerwowano ogródki. Kto lubi kwiaty i sezonowe owoce, będzie miał tutaj pole do popisu.

Inwestycja w Apartamenty Baczyńskiego to świetna lokata kapitału i stabilne zabezpieczenie swoich najbliższych.

Blisko Ciebie

Kolejną zaletą są parkingi. W pierwszym etapie zaplanowano realizację blisko 120 stanowisk (w podziemnym garażu oraz na zewnątrz).

Rodziców z małymi dziećmi ucieszy informacja o placu zabaw, który również tutaj przewidziano. Wielki atut to przedszkole – zaaranżowane w osobnym budynku.



Czerp z życia garściami

Osoby ceniące aktywny tryb życia trafiły idealnie. Leśne ścieżki pobliskiego lasu zapraszają miłośników spacerów, biegania czy nordic walking.

Kto lubi odpoczynek nad wodą w kilkanaście minut dojedzie na rowerze do piaszczystej plaży przy Narwi bądź Jeziorze Zegrzyńskim. Tutaj otwiera się szeroka paleta sportów wodnych. Kajak, rowerki, żaglówki czekają na wszystkich spragnionych wrażeń.

Wybierając miejsce do realizacji inwestycji, zadbane też o wygodę przyszłych lokatorów. Sklep, szkoła, stacja paliw, urząd gminy są w zasięgu zaledwie 500 metrów. Kolejne atuty, które warto podkreślić to bardzo dobre

skomunikowanie z centrum Warszawy i trasą DK 61.

Stacja paliw - 350 metrów
Urząd - 230 metrów
Apteka - 1,8 km
Las Łajski-Waliszew - 500 metrów
Jezioro Zegrzyńskie - 3,5 km
Plaża w Waliszewie - 6 km
Hala sportowa - 1 km
Szkoła - 200 metrów
Sklep - 400 metrów
Szpital - 1,8 km
DK 61 - 2 km
Przystanek autobusowy - 300 metrów
Warszawa - 20 km.

ZADZWOŃ, ZAREZERWUJ, ZAINWESTUJ LUB ZAMIESZKAJ!

www.apartamentybaczynskiego.pl

+48509255555
sprzedaz@apartamentybaczynskiego.pl




APARTAMENTY
BACZYŃSKIEGO

NOWE MIESZKANIA W WIELISZEWIE POD WARSZAWĄ!

Zadzwoń, zapytaj, zainwestuj lub zamieszkaaj!

+48 509 255 555
sprzedaz@apartamentybaczynskiego.pl

www.apartamentybaczynskiego.pl



NASZE WILKOWYJE

Przyjaźń męsko-damska

Musieliśmy poczekać, aż Solejuk kowida złapał i na la-
weczkę nie przyszedł, co by jedną ważną kwestię móc omó-
wić. Czy istnieje przyjaźń męsko-damska? – pytamy z Ja-
pyczem i w napięciu czekamy, co powie Hadziuk. Hadziuk
chwilowo nic istotnego nie mówi, bo nie rozumie. Co się tak
na mnie gapić? – pyta. Bo widzisz Hadziuk myśmym z Pietr-
kiem – zaczyna ostrożnie Japycz – doszli do wniosku, że ty
ekspert od tych spraw musisz być. Ja?! – dziwi się Hadziuk.
Ano ty. Dziecko przecież z Solejukową masz.

Chłopy, co wy! – wiję się Hadziuk. Ale skoro my tak
z dziesięć lat na tę rozmowę czekali, to nie popuścimy. No bo
sprawa jest taka: Hadziuk z Solejukową do klasy chodzili
i bardzo się lubili. Ziemiaki piekli na polach w zeschnię-
tych krowich placach, kąpali się w rzece, Solejukowa da-
wała mu ściągać na wszystkich klasówkach. No i wszyscy
mówili, że para z nich będzie. A potem się Hadziuk zaka-
chał w Hadziukowej, a Solejukowa w Solejuku i żadnej pary
z nich nie było. Czyli czysta przyjaźń. Tylko że jeszcze po-
tem się okazało, że jedno z Solejucząt jest Hadziuka i jak to
zwykle w tym przysłowiu co praktyka z teorią robi – sprawa
się rypla.

Hadziuk najpierw wyl się jak piskorz, ale też mu to widać
na wątrobie leżało, bo po dwóch kolejnych piwach i Mam-
rocie całkiem się rozgadał. W dzieciństwie – mówi – to
mu to nawet przez myśl nie przeszło. No kumpel z niej był
najfajniejszy. Nawet wołałem na nią Kazik. Pływała lepij-
ode mnie, jak szła na grzyby, to las się przed nią jak przed
panią otwierał, zawzięta była i wytrzymała, silniejsza ode
mnie, ale nigdy się ze mną nie śmiała, że ja grubasek i nie
chwalila się, jak my z tych grzybów wracali, że większość
to ona znalazła. Dzielili my te grzyby na pół i jakoś tak
wyszło, że ze mnie najlepszy grzybiarz we wsi i jeszcze jaki
porządny, bo z dziewczynką się dzieli. No byłem przy niej
facet, ale nawet my się nie całowali. A potem do technikum
do Radzyna pojechałem i zakochałem się w Celinie, więc
nie było o czym gadać. Za Solejuka wyszła. Gadali my cza-
sem jak się spotkali przy drodze i wyszło na to, że jednemu
i drugiemu ciężko. Jej się nie podobowało, że Solejuk ciężką
łapę ma, jak się napije i że na włamy chodzi, a mnie że Ce-
lina dzieciów mieć nie może, to mnie po kątach rozstawia
jak mebel. Tak my się wspierali trochę jak za młodu, Kazik
z Tadeuszem, a nie Kazimiera i Tadeusz. No ale z czasem mnie
takie myśli po głowie chodzić zaczęły, że ona jednak Kazia
jest i może lepiej do mnie pasuje niż moja Celinka. Kobity
na takie myśli to jakiś radar mają, więc i jej jakoś było nie-
zręczne. Rozmowy były krótsze, za to jakoś my na siebie
wpadali bardziej. A to ja jej wodę święconą w kościele po-
dałem. A to ona na mnie wpadła ze sklepu wychodząc, albo
się potknęła tak jakoś w kolejkę po nawozy, żem ją złapać
musiał. No sami rozumiecie. Jednego dnia, jak Solejuk za
włam siedział, Celina wyszła mnie do Kazi, co bym zapytał
po sąsiedzku, czy jej czegoś do jedzenia dla dzieciów nie
potrzeba. A jej potrzeba było, i owszem, tyle że nie chleba
i mleka, a mnie. Nic nie powiedziała ma się rozumieć, bo to
jednak prawdziwa kobita i bierze co chce bez gadania, nie
tak jak facet co to na głos trzy razy powiedzieć musi co zro-
bi, zanim zrobi. Tylko mię poprosiła, bym został, aż dzieci
zasną, bo marudne i może trzeba będzie do Wezola zawieźć.
No to czekał, aż zasną, a Kazia polewała. Mogło mnie to
zdziwić, że kierowcy polewała, ale jakoś dziwić nie chciało.
No a potem my się kochali za te wszystkie lata co były i te
wszystkie co będą, bo mi od razu szepnęła, że to dwa razy,
pierwszy i ostatni.

Ze dziecko z tego było, to ja pojęcia nie miał, nigdy nie
wspominała. Za to przyjaźń była taka jak dawniej, bez nie-
domówień, ukrytych spojrzeń i potykania się o siebie. Ce-
lince wszystkie najlepsze miejsca grzybowe pokazała, a że
Solejuk grzyby to dopiero po marynacie lubi, to nie raz, nie
dwa chodziliśmy na te grzyby we trójkę.

I nie ciągnęło was więcej do łóżka? – zapytał Japycz. Nie
– odpowiedział Hadziuk i hardo nasze spojrzenia wytrzy-
mał. Czyli prawdę mówi, bo jak kłamie, to mu wzrok ucieka,
choćby nie wiem co.

Potem po kolejną kolejkę Mamrota poszedł, a my z Japy-
czem pociągaliśmy wnioski. A są one takie, że przyjaźń mę-
sko-damska jak najbardziej istnieje. Ale dopiero po seksie.
Pietrek

CYFROWY URZĄD GMINY JABŁONNA



GMINA
JABŁONNA



E-ADMINISTRACJA

Cyfrowy Urząd Gminy Jabłonna

**Urząd Gminy Jabłonna
zwiększa dostępność
e-usług dla mieszkańców
oraz przedsiębiorców
i uruchamia portal, który
pozwoli szybko i sprawnie
załatwić sprawy bez
wizyty w urzędzie.**

Za pośrednictwem Cyfro-
wego Urzędu, który mieści
się pod adresem www.cu.jablonna.pl możemy załatwiać
wiele spraw urzędowych bez
wychodzenia z domu. Wystą-
pimy między innymi o zgodę
na usunięcie drzewa, podział
nieruchomości czy zajęcie
pasa drogowego. Złożymy

wniosek o dofinansowanie
kosztów wymiany źródeł cie-
pła, deklarację o wysokości
opłaty za gospodarowanie
odpadami komunalnymi oraz
uzyskamy zaświadczenie o za-
meldowaniu i wymeldowaniu.

Aby skorzystać z e-usług musi-
my się najpierw zarejestrować.
Najlepiej to zrobić poprzez
login.gov.pl. Po wybraniu tej
opcji nastąpi przekierowanie
na stronę login.gov.pl, gdzie
należy wybrać metodę auto-
ryzacji, np. Profil Zaufany.
Korzystając z tego sposobu
logowania możemy w peł-
ni korzystać z oferowanych

usług bez konieczności wizy-
ty w Urzędzie. Profil Zaufa-
ny można wyrobić bezpłatnie
i możemy go uzyskać bez wy-
chodzenia z domu. Informacje,
jak to zrobić, uzyskamy pod
linkiem: <https://www.gov.pl/web/gov/zaloz-profil-zaufany>

Osoby, które nie posiadają
Profilu Zaufanego ani kwa-
lifikowanego podpisu elek-
tronicznego mogą się zareje-
strować wpisując swoje dane
w specjalnym formularzu.
Następnie na podany przez nas
adres e-mail przesyłany jest
link aktywacyjny, który na-
leży otworzyć. Po ustawieniu

hasła będziemy mieli możli-
wość korzystania z portalu.
Jednak w tej opcji nie mamy
możliwości elektroniczne-
go podpisania dokumentu.

Usługa realizowana jest w ra-
mach projektu „Rozwój e-a-
dministracji w Gminie Jabłonna”
dofinansowanego ze środków
Europejskiego Funduszu Rozwoju
Regionalnego w ramach Regio-
nalnego Programu Operacyjnego
Województwa Mazowieckiego
2014-2020, Oś priorytetowa II
„Wzrost e-potencjału Mazow-
sza”, Działanie 2.1 „E-usługi”,
Poddziałanie 2.1.2 „E-usługi dla
Mazowsza w ramach ZIT”.



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego



Alternatywy dla papierosów – jak pomóc tym, którzy nie mogą przestać palić?

**Badania i opinie fachowców
stanowią przyczynek do dyskusji
na temat narzędzi do walki
z paleniem tytoniu. Co mówią
najnowsze badania?**

Według licznych międzynarodowych
badań, nikotynowe alternatywy, takie
jak papierosy elektroniczne podgrzewa-
cze tytoniu i doustne saszetki, są nawet
o ok. 95- 99 proc. mniej szkodliwe od
zwykłych papierosów. Przyczyna jest
prosta: nie wydzielają dymu powodują-
cego najwięcej chorób odtytoniowych.

W interesującym badaniu, którego
wyniki zostały opublikowane tej je-
sieni^[1] uczestniczyli palacze z Wielkiej
Brytanii w wieku od 23 do 55 lat. Oso-
by, które nie zamierzały rzucić palenia
zostały losowo przydzielone do dwóch
grup: w jednej używano tradycyjnych
papierosów, w drugiej wyłącznie pod-
grzewaczy. Z kolei osobom zdecydo-
wanym rzucić palenie zaoferowano ni-
kotynową terapię zastępczą i dostęp do
doradcy ds. rzucenia palenia.

Badanie to zostało zaprojektowa-
ne w taki sposób, by zbadać potencjał

podgrzewacza tytoniu w zakresie re-
dukcji ryzyka chorób w warunkach rze-
czywistych, a nie klinicznych, dlatego
wszyscy uczestnicy odbywali jedynie
comiesięczne badania w klinice. Pod-
czas badań pobierano im próbki i wyko-
nywano pomiary, między innymi bio-
markera CEVal, który miał wskazywać,
czy osoby deklarujące rzucenie palenia
lub przerzucenie się na podgrzewanie
tytoniu – w tym konkretnym przypad-
ku przy użyciu glo new heating techno-
logy, nie paliły tradycyjnych papiero-
sów. Badano także wskaźniki związane
z poziomem cholesterolu, stresem oksy-
dacyjnym czy liczbą białych krwinek.

Okazało się, że palacze korzystają-
cy ze wspomnianych podgrzewaczy,
uzyskali znacznie lepsze wyniki, niż
ci, którzy nie odstąpili tradycyjnych
papierosów. Naukowcy stwierdzili
„znaczące i trwałe zmniejszenie biomar-
kera, który może powodować uszko-
dzenia DNA związane z rakiem płuc”
oraz „znaczące i trwałe zmniejszenie
liczby białych krwinek, markera stanu
zapalnego związanego z wczesnym roz-
wojem chorób układu krążenia i innych
chorób związanych z paleniem.”



Uzyskane badania wpisują się w tezy
stawiane podczas niedawnego Świato-
wego Forum Nikotynowego w Warsza-
wie. Eksperti mówili m. in. o tym, jak
w niektórych krajach określone produk-
ty zawierające nikotynę, ale nie wydzie-
lające dymu powstającego w wyniku
spalania tytoniu, mogą wspierać krajo-
we programy walki z paleniem, co pro-
wadzi do zmniejszenia liczby osób pa-
lących. Do państw już stosujących taką
strategię należą m.in. Nowa Zelandia,
Stany Zjednoczone, Kanada i Wielka
Brytania.

^[1] Nathan Gale, Michael McEwan, George
Hardie, Christopher J. Proctor & James Mur-
phy, Changes in biomarkers of exposure and
biomarkers of potential harm after 360 days in
smokers who either continue to smoke, switch
to a tobacco heating product or quit smo-
king, Internal and Emergency Medicine (2022)



Inwestujemy w przyszłość NASZYCH UCZNIÓW

Często spotykamy ludzi, którzy potrafią robić wielki hałas wokół małych rzeczy. Znacznie rzadziej zdarzają się tacy, którzy robią wielkie rzeczy zupełnie bez hałasu. Do tych drugich z pewnością należy dyrektor Zespołu Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Gołdówce – Ewa Leszczyńska, którą zapytaliśmy o inwestycje realizowane w kierowanej przez nią szkole.

Przejeżdżając obok szkoły nie sposób nie zauważyć, że dużo się dzieje. Powstaje nowe boisko?

Tak, boisko wielofunkcyjne jest jednym z przedsięwzięć, które realizujemy. Do 10 grudnia inwestycja powinna się zakończyć i nasi uczniowie będą mogli swobodnie korzystać z boiska do gry w piłkę nożną, piłkę ręczną, koszykówkę, siatkówkę i tenisa. Obiekt wyposażony będzie również w skocznię do skoku w dal i trójskoku oraz bieżnię lekkoatletyczną do sprintu na 60 m. Do tego trybuny, bo przecież żadna dyscyplina sportu nie może się obejść bez kibiców.

Pani, jako dyrektor, chętnie kibicuje swoim uczniom?

Kibicuję, cieszę się ze wszystkich sukcesów i staram się stwarzać im jak najwięcej możliwości do rozwijania talentów i zainteresowań, nie tylko sportowych. Są to między innymi zajęcia jazdy konnej, zespół ludowy, czy koło teatralne. Zupełną nowością jest pracownia 3D, w której młodzież będzie zgłębiać tajniki projektowania wspomagane komputerowo, druku 3D oraz tworzenia i obróbki filmów. Z kolei dzięki współpracy z firmą Intel i udziale w pilotażowym projekcie Inteligentne Rolnictwo szkoła wzbogaciła się o kolejną pracownię



komputerową, a nasi uczniowie będą mieli możliwość rozwijania umiejętności cyfrowych i będą przygotowywani do wykorzystywania sztucznej inteligencji w rolnictwie.

Wróćmy na chwilę do początku naszej rozmowy. Wspomniała Pani, że boisko to tylko jedna z realizowanych inwestycji. Proszę więc opowiedzieć nam również o pozostałych.

Szczególnie ważnym dla mnie przedsięwzięciem jest modernizacja zabytkowego dworku, w którym dawniej mieścił się dom nauczyciela. Jest to budynek stojący w sąsiedztwie placu manewrowego, jedyny w kompleksie szkolnym wymagający remontu (oczywiście pomijając dawny internat męski, który wiele lat temu został sprzedany przez ówczesny organ prowadzący i stanowi prywatną własność). Przywrócenie dworku do stanu świetności było jednym z celów, jakie wyznaczyłam

sobie rozpoczynając zarządzanie szkołą. Jest to istotny element historii szkoły, jej wizytówka, posiadający również ogromne znaczenie sentymentalne dla absolwentów szkoły i lokalnej społeczności. Dzięki środkom przekazanych przez organ prowadzący (Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi), działając pod czujnym okiem konserwatora zabytków, przystąpiliśmy do pierwszego etapu, czyli wymiany dachu. Powinno się to zakończyć jeszcze w tym roku kalendarzowym. Natomiast z końcem 2023 roku zobaczymy dworek takim, jakim był 100 lat temu. Ten sam kolor, materiał, faktura. I tu dla wielu osób może być niespodzianka. We wspomnieniach, do których udało mi się dotrzeć, często była mowa o budynku w kolorze żółtym. Tymczasem, prowadzone prace pokazują, że mógł być siny lub szary. Właściwie prawie każdego dnia odkrywamy coś nowego. Wszystkim bardzo zależy, aby jak najdokładniej odtworzyć charakter dawnego domu nauczyciela. Jeszcze trochę pracy, jeszcze kilka przeszkód do pokonania, pewnie jeszcze kilka siwych włosów (nie tylko na mojej głowie) i to marzenie się spełni. Chciałabym, aby docelowo budynek był wykorzystywany przez młodzież kształcącą się w zawodzie technik architektury krajobrazu.

Po sposobie, w jaki Pani o tym mówi, widać, że dworek to temat bliski Pani sercu. A może do wszystkich inwestycji podchodzi Pani w ten sposób?

Wszystkie są ważne, bo każda inwestycja w obiekty szkolne jest inwestycją w przyszłość naszych uczniów. Jednak dworek ma szczególne znaczenie, ze względu na bogatą historię szkoły, do której się odwołujemy i o której pamiętamy.

Jeśli chodzi o inne przedsięwzięcia zaplanowane na ten rok, to warto jeszcze wspomnieć o farmie fotowoltaicznej z magazynem energii, a właściwie dwóch, każda licząca około 100 paneli. Inwestycja pozwoli

nam zabezpieczyć się na wypadek przerw w dostawie prądu, a jednocześnie wzbogaci bazę dydaktyczną do praktycznej nauki zawodu technik urządzeń i systemów energetyki odnawialnej.

Sluchając tego wszystkiego, nie mogę nie zadać pytania, skąd czerpie Pani siłę i energię na realizację tak wielu przedsięwzięć?

Przede wszystkim nie jestem sama, wspiera mnie wiele osób, którym przyświeca ten sam cel – dobro uczniów i rozwój szkoły. To ludzie dają mi siłę, pracownicy, uczniowie, rodzice wyzwalają we mnie energię do

działania. Czasem wystarczą drobne gesty i zwykła ludzka życzliwość, żebym złapała przysłowiowy wiatr w żagle. Jednocześnie jedynym, co potrafi podciąć skrzydła są czasem niesprawiedliwe opinie z zewnątrz, wyrażane przez ludzi zbyt łatwo i zbyt pochopnie ale te na szczęście zdarzają się rzadko.

O tym, że Pani praca jest doceniana, a szkoła cieszy się doskonałą opinią najlepiej świadczy nominacja do prestiżowej nagrody Szkoła Roku w wielkim Plebiscycie Edukacyjnym, ale to już temat na kolejne spotkanie.





Rodzinne posiłki mają niezwykłą moc!

Co łączy wyniki w nauce, długość życia i wspólne spożywanie posiłków? Okazuje się, że bardzo wiele! Korzyści z rodzinnego biesiadowania jest więcej niż myślimy, dlatego warto na nowo odkryć nieocenioną wartość spożywania posiłków w gronie najbliższych. Zwłaszcza, że mogą chociażby przyczynić się później do łatwiejszego wejścia naszego dziecka w tryb codziennej nauki w szkole. **Najwyższa pora zrozumieć, że ważne jest nie tylko to co jemy, ale także z kim.**



Według badań przeprowadzonych na zlecenie internetowego sklepu spożywczego Barбора.pl, zaledwie niewiele ponad 27% ankietowanych spożywa wspólnie śniadania. Choć uważa się je za najważniejszy posiłek w ciągu całego dnia, jego spożywanie często odbywa się w pośpiechu i harmidrze porannych przygotowań do pracy czy szkoły.

Istotnie trudno w takich warunkach znaleźć przestrzeń na spokojne rozmowy przy stole. Warto natomiast pomyśleć w tym kontekście o obiedzie lub kolacji.

Będąc rodzicem i mając na uwadze prawidłowy rozwój emocjonalny i intelektualny swoich pociech, należy wziąć sobie do serca wyniki licznych

badanych wskazujących, że regularne spożywanie chociaż jednego z posiłków w ciągu dnia w rodzinnym gronie wpływa na wzbogacenie zasobu słownictwa dzieci oraz przyczynia się do polepszenia ich wyników w nauce. Trzeba pamiętać, że chłoną one wiedzę przede wszystkim z obserwacji otoczenia, a rodzice są najczęściej jego najważniejszą

częścią. Odpowiednie relacje rodzica z dzieckiem pomagają mu kształtować inteligencję emocjonalną, adekwatnie reagować na bodźce, wzmacniać poczucie własnej wartości oraz budować kompetencje społeczne. Co więcej, w przyszłości mogą mieć mniejszą tendencję do sięgania po używki i generalnie większą odporność psychiczną.

Wspólne posiłki są idealną okazją do skumulowania wszystkich powyższych korzyści, tym bardziej, że wygospodarowanie czasu na rodzinne aktywności poza weekendami bywa nie lada wyzwaniem. Jedzenie jest nieodłączną częścią naszej codzienności, dlatego więc z tego nie skorzystać?

Również my sami, jako dorośli, możemy doświadczyć pozytywów wspólnego jedzenia i... żyć dłużej! W krajach takich jak Hiszpania, Włochy czy Grecja, gdzie posiłki w liczniejszym gronie są stałym rytuałem, średnia długość życia jest znacznie wyższa niż w Polsce. Warto wziąć to sobie do serca i kolejny obiad zaplanować jako czas spędzony z rodziną lub bliskimi znajomymi.

— Jedną z głównych wartości, którymi od samego początku swojej działalności kieruje się Barбора jest rodzina. Dzięki możliwości zamawiania zakupów spożywczych przez internet, siedem dni w tygodniu, z dostawą pod drzwi nawet tego samego dnia, dajemy naszym klientom czas na bycie razem i tworzenie rodzinnych wspomnień. Biorąc pod uwagę, że ponad 50% badanych na śniadanie preferuje kanapki, dbamy o to, aby w naszej ofercie znalazło się chrupiące, pachnące pieczywo oraz świeże owoce i warzywa, tak ważne w codziennej diecie. Wybierając zakupy online w Barбора.pl, nasi klienci mogą skupić się na rozmowach z domownikami i budowaniu relacji. — mówi Agnieszka Śliwka-Stachowiak, Kierownik Marketingu i PR, Barбора.pl i dodaje — Organizując akcje, takie jak #kierunekbarбора, chcemy uświadomić naszym klientom, że naprawdę niewiele trzeba, by zmienić swoje nawyki na lepsze, a w dłuższej perspektywie poprawić jakość relacji i swojego życia.

W materiale wykorzystano wyniki badania, przeprowadzonego na zlecenie marki Barбора przez Agencję Badań Rynku i Opinii SW Reaserch w marcu 2022 roku, N = 1000.



Królewski Ślub  W Pałacu



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



KRÓLEWSKIE CHRZCINY W PAŁACU

Eleganckie wnętrza
Wyjątkowa impreza
Wyśmienite menu



Rezerwacje:

info@palacjablonna.pan.pl

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

Pałac w Jabłonie

ul. Modlińska 105, 05-110 Jabłonna

piątek

28 października

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 Serial fabularny 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 09:40 Komisarz Alex - serial kryminalny 10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny 11:25 Kasta - serial 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:35 Magazyn Rolniczy 12:50 Natura w Jedyńce 2017 14:00 Serial fabularny 15:00 Wiadomości 15:15 Alarm! - magazyn	05:00 Na sygnale - serial fabularny 05:30 M jak miłość - serial 06:20 Anna Dymna - spotkajmy się 06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy 07:30 Pytanie na śniadanie 10:35 Panorama 10:45 Pytanie na śniadanie 11:15 Zaczynaj od zdrowia 11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Zranione ptaki - serial obyczajowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularny 15:10 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial 15:55 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 - program 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? 11:40 Gliniarze 12:50 Wydarzenia 13:20 Interwencja - magazyn 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja - magazyn 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:05 Twoja Twarz Brzmi Znajomo	07:00 Muzyczne poranki 07:20 Informacje kulturalne 07:50 Co dalej? - program publicystyczny 08:25 Kronos - magazyn kulturalno-społeczny 09:10 Przygoda na Mariensztacie - komedia, prod. Polska, 1953, reż. Tadeusz Buczkowski, wyk. Lidia Korsakówna, Tadeusz Schmidt, Adam Mikołajewski, Wanda Bojarska, Tadeusz Kondrat, Antonina Górecka 11:00 Emma - serial 12:05 Rock Camp: The Movie 13:50 Quo vadis? - serial 16:20 Człowiek na torze - dramat psychologiczny 17:55 Res Poloniae 18:30 Informacje kulturalne - informator kulturalny 18:55 Reżyserzy 20:00 Wieczór kinomana - Wstęp do filmu - Parasite	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 Mroczna przeszłość 21:55 Robocop	05:15 Szkoła - obyczajowy 06:15 Papiery na szczęście - serial, Polska 06:45 Hotel Paradise - program rozrywkowy 07:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 10:50 Opowieści małżeńskie 11:55 Zagadki losu - program 12:55 Szpital - program obyczajowy 13:55 Sąd rodzinny - program sądowy 14:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy 15:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:55 Opowieści małżeńskie 17:55 Detektywi - program kryminalny 19:00 Ten moment 19:30 Perfect Picture - program rozrywkowy	06:00 Strażnik Teksasu 08:00 Nasz nowy dom 09:00 Pierwsza miłość 09:50 Pierścionek z rubinem 10:55 Kochane pieniądze 11:55 Sędzia Judy 14:55 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 00:00 Twister - USA, 1996, reż. Jan de Bont, wyk. Hunt He-len, Paxton Bill, McDermott Dylan Film katastroficzny. Mistrzowsko stopniując napięcie, późniejszy reżyser Speed, Jan de Bont próbuje z maksimum realizmu po-kazać prace meteorologów, kierujących akcją ratowniczą podczas potwornego tornada równającego z ziemią stan Kansas. 02:25 Disco Polo Life 03:25 Top 10
TELETURNIEJ	TELETURNIEJ	FILM PRZYGODOWY	FILM S-F	FILM FABULARNY	FILM AKCJI	PROGRAM ROZRYWKOWY	TV Trwam
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej 16:05 Przysięga - serial obyczajowy 17:00 Teleexpress 17:15 Jaka to melodia? 17:55 Klan - telenowela 18:20 Kasta - serial 18:55 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny 21:25 Kulisy serialu Na sygnale - felieton 21:40 Na sygnale - serial fabularny 22:15 Godziny strachu - film fabularny 24:00 Broń - film fabularny 01:35 S. W. A. T. - Jednostka specjalna - serial	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 20:40 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny 21:40 Kabaret. Super Show Dwójki - program kabaretowy 22:50 Hity wspaniałych czasów - magazyn muzyczny 23:55 Kino relaks - W blasku nocy - film obyczajowy 01:40 Falszery - film fabularny 03:25 Ona to on - komedia, prod. USA, 200 05:10 Zakończenie	21:35 Mumia - film przygodowy, USA, Japonia, Chiny, 2017, reż. Alex Kurtzman, wyk. Tom Cruise, Russell Crowe, Annabelle Wallis 23:45 Nienarodzony - film horror, USA, 2009, reż. David S. Goyer, wyk. Odette Yustman, Gary Oldman, Cam Gigandet, Meagan Good, Jane Alexander, Idris Elba, Carla Gugino 01:40 Kuba Wojewódzki 02:45 Uwaga! - magazyn 03:05 Noc magii 04:30 Zamieszkać na plaży 05:00 Recepta na stary dom 05:25 Raj za pół ceny - program lifestyleowy	22:05 Czarna pantera - T'Challa po śmierci ojca wraca do rodzinnego kraju, by objąć tron. Wkrótce Wakanda zostaje napadnięta przez dawnego wroga. 01:00 Ghostbusters - pogromcy duchów Erin Gilbert i Abby Yates są autorkami książki o duchach. Jednak ich praca zostaje wyśmiana przez naukowców. Ale nadchodzi czas rewansu - kiedy duchy opanowują Manhattan, Abby i Erin oraz ich przyjaciółki Jillian i Patty wkracają do akcji... 03:35 Świat według Kiepskich	20:05 Wieczór kinomana - Parasite - film fabularny, prod. Korea Połudn., 2019, reż. Bong Joon - Ho, wyk. Song Kang - Ho, Lee Sun - Kyun, Jo Yeo - Jeong 22:25 Zaginione - odnalezione - magazyn 22:55 Women make film - Kobiety za kamerą - cykl dokumentalny 00:10 Gomorra - serial 01:15 Teraz animacje! - W pobliżu krąży tygrys - film animowany, prod. Ukraina, 2021, reż. Anastasia Falileieva 01:25 Teraz animacje! - Week- endy - film animowany 01:55 Stalker - film science fiction, prod. Niemcy, ZSRR, 1979	00:10 Turniej - Małe miasteczko staje się co siedem lat areną turnieju, w którym udział biorą najlepsi zawodowi zabójcy. 02:10 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 03:10 Zobacz to! Blok powtórkowy: Menu na miarę - program kulinarny 04:00 Menu na miarę - program kulinarny 04:35 Z archiwum policji - serial doku- mentalny 05:00 Dyżur - serial dokumentalny prod. Polska	20:35 Hotel Paradise - program rozrywkowy 21:35 Holiday - film komedia, USA, 2006, reż. Nancy Meyers, wyk. Cameron Diaz, Kate Winslet, Jude Law, Jack Black, Eli Wallach, Edward Burns 00:20 Władca pierścieni: Dwie wieże - film przygodowy, Nowa Zelandia, USA, Niemcy, 2002, reż. Peter Jackson, wyk. Elijah Wood, Ian McKellen, Viggo Mortensen, Liv Tyler, Sean Astin, John Rhys-Davies, Bernard Hill, Christopher Lee, Billy Boyd, Dominic Monaghan 04:00 Noc magii - program ezoteryczny	12:00 Anioł Pański 12:03 In- formacja dnia 12:20 Ziemia obiecana 13:05 10 obrazów z życia Prymasa 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 100 cudownych miejsc na świecie 14:30 Zrozumieć Antycywizację 14:55 Słowo życia 15:00 Modlitwa w Go- dzinie Miłosierdzia Koronką do Bożego Miłosierdzia 15:20 Mocni w Wierze 15:50 Ma się rozumieć 16:00 In- formacja dnia 16:10 Siódmy Sakrament 16:40 Prosto o gospodarce 17:00 Młodzi z Pasją 17:25 Zrozumieć wartość życia 17:30 Geopo- lityka 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacja dnia 18:15 Westerplatte Młodych 19:00 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu 19:30 Król Chwały 19:45 Modlitwa 20:00 Informacja dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczy- zna 21:00 Apel Jasnogórski

Czas obalić mity dotyczące zdrowia psychicznego

W tym roku Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego przebiegał pod hasłem walki ze stygmatyzacją osób borykających się z zaburzeniami psychicznymi. UNICEF szacuje, że na świecie 1 na 7 dzieci w przedziale wiekowym 10-19 lat boryka się z tym problemem

Zdrowie psychiczne jest tak samo ważne jak zdrowie fizyczne i trzeba o nie dbać. Tymczasem w niemal każdym kraju, rozwiniętym czy rozwijającym się, zdrowie psychiczne to kwestia stygmatyzowana i niedo-finansowana. Załedwie około dwóch procent krajowych budżetów na ochronę zdrowia jest przeznaczana na wydatki związane ze zdrowiem psychicznym. W niektórych krajach to mniej niż 1 dolar na osobę. Tymczasem koszty społeczne tych zaniedbań są ogromne.

U dzieci jednym z głównych czynników wpływających na problemy ze zdrowiem psychicznym jest brak troskliwej opieki rodzica we wczesnym dzieciństwie. Na świecie każdego roku około jedno na dwoje dzieci w wieku od 2 do 17 lat doświadcza przemocy fizycznej, emocjonalnej lub seksualnej. Nerozwiazane problemy ze zdrowiem psychicznym rodziców i opiekunów mogą również mieć poważny wpływ na rozwój emocjonalny i fizyczny dzieci. Nawet 1 na 4 dzieci mieszka z rodzicem cierpiącym na zaburzenia psychiczne.

Sytuacja w Polsce

Szacuje się, że w Polsce ponad 630 tys. dzieci potrzebuje natychmiastowej, specjalistycznej opieki psychologicznej lub psychiatrycznej. Z roku na rok drastycznie rosną statystyki dotyczące prób samobójczych wśród dzieci i młodzieży. Pogłębiające się problemy zdrowia psychicznego wśród młodego pokolenia w połączeniu z dramatyczną sytuacją systemu psychiatrii dziecięcej, stanowią ogromne wyzwanie w walce o kondycję psychiczną dzieci w Polsce.

Zatrważające są dane o samobójstwach. W 2021 roku odnotowano 1496 prób samobójczych wśród dzieci i młodzieży, co w stosunku do 2017 roku stanowi ponad 100% wzrost (dane Komendy Głównej Policji). Kluczowe jest skuteczne i natychmiastowe wprowadzenie rozwiązań, dzięki którym każdy potrzebujący profesjonalnej pomocy młody człowiek otrzyma niezbędne wsparcie.

Nie można jednak zapominać o profilaktyce mającej na celu wspieranie czynników chroniących zdrowie psychiczne młodzieży. Okres dorastania jest kluczowy dla wprowadzenia wszelkich działań o charakterze

profilaktycznym, gdyż połowa zaburzeń zdrowia psychicznego ma swój początek przed ukończeniem 14. roku życia.

Chcemy wspierać rodziców w dbaniu o zdrowie psychiczne dzieci, dlatego we współpracy z ekspertami przygotowaliśmy materiały wideo, z których dorośli mogą się dowiedzieć czym jest higiena zdrowia psychicznego, jakie czynniki mają wpływ na pojawianie się zaburzeń wśród młodych ludzi i jak rozpoznawać niepokojące sygnały, które wysyła dziecko.

Trauma wojny - ukraińskie dzieci w Polsce
Z blisko 4 milionów uchodźców, którzy zarejestrowali się w celu tymczasowej ochrony w Europie, ponad 1,4 miliona znalazło schronienie w naszym kraju. Zdrowie psychiczne dzieci i opiekunów zajmuje bardzo ważne miejsce w działaniach UNICEF w Polsce. Wiemy, że wspieranie ich dobrostanu teraz może zapobiec długoterminowym skutkom traumy w przyszłości.

Większość ukraińskich dzieci, która uciekła do Polski, uniknęła fizycznych ran. Jednak cierpią przez te niewidzialne – spowodowane przez wojnę. Polskie dzieci również dotyka stres wywołany przez konflikt w Ukrainie i one także potrzebują wsparcia.

Naszym celem jest zapewnienie do końca bieżącego roku pomocy psychologicznej dla 585 tys. ukraińskich dzieci i ich opiekunów. Aby osiągnąć ten cel UNICEF w Polsce we współpracy z Ministerstwem Zdrowia oraz Instytutem Matki i Dziecka prowadzi szkolenia pracowników służby zdrowia w zakresie poradnictwa dla rodziców i małych dzieci. Dzięki współpracy z 12 miastami, które przyjęły największą liczbą ukraińskich uchodźców wraz z organizacjami społecznymi prowadzimy programy terapeutyczne. Zachęcamy do utrzymywania kontaktów z bliskimi, rutyny, zabawy i nauki, które mogą pomóc odzyskać poczucie normalności i równowagi.

Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego i psychospołecznego jest również udzielane za pośrednictwem szkół, żłobków, obozów letnich, przestrzeni przyjaznych dzieciom i programów dla rodziców. Z wielu z tych programów korzystają również polskie dzieci.

Jako dorośli musimy nauczyć się pomagać dzieciom i walczyć z wszelkimi przejawami stygmatyzacji osób cierpiących z powodu zaburzeń zdrowia psychicznego. Każdy, kto cierpi, a szczególnie dziecko, wymaga zrozumienia, opieki i wsparcia.

Prawie 600 tysięcy Polaków chorych na grypę!

Czy jednoczesne szczepienia przeciw grypie i COVID19 uratują nas przed zatorem w gabinetach lekarskich?

Od początku września odnotowano już prawie 600 tysięcy przypadków grypy i podejrzeń zachorowań na grypę, a prognozowany szczyt zachorowań dopiero za 3 miesiące. W tym czasie hospitalizowano już ponad 1,5 tys. osób. Niestety najnowsze dane opublikowane przez Ministerstwo Zdrowia znacząco odbiegają od tych z sezonu 2021/2022 i mogą oznaczać, że Polska nie osiągnie nawet 7% prognozy osób zaszczepionych w populacji. Oznacza to łatwą transmisję wirusa w społeczeństwie połączoną z dużą presją na gabinety lekarskie w szczycie zachorowań. Zdaniem ekspertów teraz tylko szczepienie może nas uratować przed długimi kolejkami do lekarzy.

Zbliża się czas największego nasilenia zachorowań na grypę i choroby grypopodobne. Statystycznie od wielu lat szczyt zachorowań w Polsce przypada na przełom lutego i marca. W zeszłym roku ze względu na zdjęcie obostrzeń epidemicznych wysokie dane o zachorowaniach notowano jeszcze w kwietniu. Z danych opublikowanych przez Ministerstwo Zdrowia wynika, że tylko w pierwszym tygodniu października tego roku blisko 117 tys. osób, z których aż 57 tys. to dzieci do 14 roku życia, zachorowało na grypę lub miało podejrzenie zachorowania. Zakażenie wirusem grypy może dotknąć każdego, jednak najbardziej narażone są osoby z grup ryzyka np. seniorzy, dzieci, osoby przewlekle chore oraz kobiety w ciąży. Z cotygodniowych danych, które zapewnia Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego wynika, że

już 568 219 Polaków zachorowało na grypę, a do szpitala z ciężkimi powikłaniami trafiło 1 520 chorych. Mimo tego, że pacjenci mają możliwość poddania się szczepieniu zarówno w aptekach, jak i PO-Zach, w tym roku zainteresowanie szczepieniami gwałtownie spadło.

Zaistniałej sytuacji starano się zapobiec, chociażby decyzją Ministerstwa Zdrowia o sfinansowaniu usługi szczepienia, dzięki której pacjenci nie zapłacą za samo wykonanie szczepienia ani w aptekach ani w placówkach medycznych. Seniorzy powyżej 75 roku życia i kobiety w ciąży skorzystają z bezpłatnych szczepionek. Z 50% refundacji skorzystają pacjenci przewlekle chorzy np. diabetycy, osoby chore na nowotwory czy pacjenci kardiologiczni. Osoby nie objęte refundacją będą jednak musieli pokryć koszt samej szczepionki ok. 52 zł

– Niestety podobnie jak prześlaliśmy bać się zachorowania na grypę, tak samo mniej boimy się zachorowania na COVID-19. Niestety oba te wirusy mutują i dlatego są dla nas ogromnym zagrożeniem. Biorąc pod uwagę bariery, jakie stawialiśmy im w okresie pandemii trudno prognozować, jak zachowają się w kolejnych sezonach z poluzowanymi ograniczeniami epidemicznymi. W wielu krajach na drugiej półkuli szczyty zachorowań i nakładanie się dwóch chorób były bardzo uciążliwe dla systemu ochrony zdrowia i spowodowały wydanie wielu rekomendacji obligatoryjności szczepień personelu medycznego

i pacjentów z grup ryzyka. Apelujemy do polskich pacjentów o poddawanie się szczepieniom. Dzięki nim możemy skutecznie zapobiegać najpoważniejszym powikłaniom i groźnym konsekwencjom grypy i COVID 19 – ostrzega prof. dr hab. n. med. Adam Antczak, ekspert Ogólnopolskiego Programu Zwalczenia Grypy.

Ekspertci rekomendują jak najszybsze poddanie się szczepieniom ze względu na gwałtowny wzrost zachorowań. W tym roku można szczepienie wykonać zarówno w aptece, jak i w gabinetach POZ. Co więcej w wielu punktach dla pacjentów powinno być dostępne jednoczesne szczepienie przeciw grypie i COVID 19.

Czym grozi grypa?

Grypa sezonowa, poza podstawowymi objawami typu kaszel, gorączka, dreszcze, bóle mięśni czy złe samopoczucie, może doprowadzić do poważnych komplikacji oraz hospitalizacji. Do najpoważniejszych powikłań zaliczają się zapalenie płuc, mięśnia sercowego, czy opon mózgowych. W najgorszym wypadku zachorowanie może zakończyć się zgonem. Trzeba również zaznaczyć, że na ciężki przebieg choroby i wymienione powikłania najbardziej narażone są dzieci poniżej 2 roku życia, dorośli w wieku 65 lat lub starsi, kobiety w ciąży oraz pacjenci przewlekle chorzy z obniżoną odpornością.

Co możemy zrobić?

Z wykazów Narodowego Funduszu Zdrowia wynika, że ok. 1500 punktów aptecznych w całej Polsce zapewnia możliwość zaszczepienia się przeciw grypie. Tradycyjnie już zaszczepić się można również w licznych przychodniach POZ.

– Dostęp do szczepień i szczepionek jest coraz szerszy. Apelujemy o to, żeby Polacy jak najszybciej zaszczepili się przeciw grypie, ponieważ spodziewamy się współwystępowania wirusów grypy i SARS-CoV-2. Taka sytuacja naraża pacjentów na poważniejszy przebieg choroby. Przykładem takiej sytuacji w zeszłym roku była, chociażby Australia, w której sezon zachorowań na grypę przypada na miesiące czerwiec-wrzesień – dodaje prof. dr n. med. Adam Antczak, przewodniczący Rady Naukowej OPZG.



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

CENTRUM MEDYCZNE
GABINTER

ul. Krasińskiego 64, 05-120 Legionowo

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

Gabinter.pl



Zdobądź nowy zawód w branży kolejowej
- brak ograniczeń wiekowych

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

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

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

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

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

Kolej na przyszłość!

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



**HOTEL BUTIKOWY
PAŁAC W JABŁONNIE**

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

Wyjątkowa lokalizacja w otoczeniu 18-wiecznego
Pałacu i parku krajobrazowego

Eleganckie pokoje ze smacznymi śniadaniem

Bezpłatny parking

Rezerwacje:

www.booking.com

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

Pałac w Jabłonie

ul. Modlińska 105, 05-110 Jabłonna





sobota

29 października

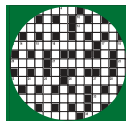
TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:05 Mister Twister - serial fabularyzowany 06:00 Magazyn Ekspresu Reporterów 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:40 Rok w ogrodzie 08:05 Rok w ogrodzie Extra 08:20 Wojsko - polskie.pl 08:45 Pelnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych 09:20 Fascynujący świat - Madame Tussauds: ekspozycja z wosku - film dokumentalny 10:25 Sprawa dla reportera 11:30 Noce i dnie - serial 12:35 Gwiazdy w południe - Zaproszenie dla rewolwerowca - western, prod. USA, 1964, reż. Richard Wilson 14:10 Z pamięci - felieton 14:25 Okrasa famie przepisy SERIAL KRYMINALNY 14:55 Komisarz Alex - serial kryminalny 15:55 Rolnik szuka żony 17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda 17:30 Jaka to melodia? 18:30 Ojciec Mateusz - serial 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:35 Komisarz Alex - serial kryminalny 21:35 Hit na sobotę - Mroczne wody - dramat, prod. USA 23:50 Władza 01:45 Boks - Gala 02:50 Jaka to melodia? 03:45 Wyjście awaryjne - komedia, prod. Polska, 1982, reż. Roman Załuski 05:20 Z pamięci - felieton 05:25 Zakończenie dnia	05:15 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 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Postaw na milion - teleturniej 19:35 Lajki! 20:00 The Voice of Poland 01:45 Kabaret. Super Show Wojtki FILM OBYCZAJOWY 02:50 W blasku nocy - film obyczajowy, prod. USA, 2018, reż. Scott Speer, wyk. Bella Thorne, Patrick Schwarzenegger, Rob Riggle 04:30 Profesor na drodze - film TVP, prod. Polska, 1973, reż. Zbigniew Chmielewski, wyk. Józef Nalberczak, Jolanta Bohdal, Jerzy Braszka, Zbigniew Józefowicz, Andrzej Jurczak, Zygmunt Malawski, Józef Nowak, Leonard Pietraszak, Bogusław Sochnacki, Henryk Staszewski 05:35 Zakończenie	05:55 Uwaga! - magazyn 06:10 Ukryta prawda - program obyczajowy prod. Polska 07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Na Wspólnej - serial, Polska 13:30 MasterChef 15:10 Top Model 16:50 Ślub od pierwszego wejrzenia 17:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarny prod. Polska 19:00 Fakty 19:25 Sport 19:35 Pogoda 19:45 Uwaga! - magazyn 20:00 Mam talent FILM OBYCZAJOWY 22:15 Banksterzy - film obyczajowy, Polska, 2020, reż. Marcin Zieliński, wyk. Antoni Królikowski, Magdalena Lamparska, Katarzyna Zawadzka, Tomasz Karolak, JanFrycz, Rafał Zawierucha, Małgorzata Kożuchowska, Marcin Bosak 00:25 Beowulf - film przygodowy, USA, 2007, reż. Robert Zemeckis, wyk. Ray Winstone, Anthony Hopkins, John Malkovich, Robin Wright Penn, Brendan Gleeson, Crispin Glover, Alison Lohman, Angelina Jolie 02:55 Na granicy światów - serial 03:55 Noc magii	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:20 Ciężnie świnki do... wilkołaka 08:30 Siedmiu krasnoludków ratuje Śpiącą Królową 10:10 Ewa gotuje 10:40 Nasz Nowy Dom 11:40 Bogaty Dom - Biedny Dom 12:45 Górale 13:45 Drwale i inne opowieści Bieszczadu 14:40 Rolnicy. Podlasie - program rozrywkowy prod. Polska 15:45 Wieżienie 17:45 Chłopaki do wzięcia - program rozrywkowy prod. Polska 18:50 Wydarzenia 19:15 Prezydenci i Premierzy 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:00 Doda. 12 kroków do miłości FILM PRZYGODOWY 21:00 Noc w muzeum. Tajemnica grobowca Larry orientuje się, że jego przyjaciele, czyli eksponaty nowojorskiego Muzeum Historii Naturalnej, dziwnie się zachowują. Postanawia odkryć, co jest tego przyczyną. Okazuje się, że tablica, dzięki której eksponaty ożywają, niszczy i można ją uratować tylko w British Museum. Larry, razem z synem Nickiem wyruszają do Londynu, by rozwikłać tajemnicę tablicy... 23:10 World Trade Center 02:00 Czarna pantera 04:40 Disco Gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje	06:45 Muzyka lekka, łatwa i przyjemna - program rozrywkowy 07:55 Informacje kulturalne 08:20 Wydarzenie aktualne 08:45 Tamte lata, tamte dni - magazyn 09:25 Wielki Buster - film dokumentalny 11:10 Serialowa nostalgia - Barbara i Jan - serial 11:45 Barbara i Jan - serial 12:25 Galimatias czyli Kogel - Mogel II - komedia, prod. Polska, 1989, reż. Roman Załuski 14:15 Dzika Muzyka - Kapela Byrtków - Muzyka spod Żywca 14:55 Actus Humanus Nativitas - Farinelli - koncert 16:00 Retro kino - Mój wujaszek - komedia 18:10 Do dzieła - magazyn 18:35 Legendy Rocka 19:30 Informacje kulturalne DRAMAT 20:00 Bilet do kina - Czwarta władza - dramat, prod. USA, 2017, reż. Steven Spielberg, wyk. Meryl Streep, Tom Hanks, Sarah Paulson 22:05 Kabaret Starszych Panów - widowisko 23:25 Seans kultowy - Kika - komedia, prod. Francja, Hiszpania, 1993, reż. Pedro Almodóvar, wyk. Verónica Forqué, Peter Coyote, Alex Casanovas, Rossy de Palma 01:30 Wieczór kinomana - Parasite - film fabularny, prod. Korea Połudn., 2019, reż. Bong Joon - Ho, wyk. Song Kang - Ho, Lee Sun - Kyun, Jo Yeo - Jeong 02:50 Informacje kulturalne 04:20 Wiśniak - dokumentalny	06:00 Napisła: Morderstwo 07:00 Taki jest świat - program informacyjny 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy Prowadzenie lombardu to zajęcie ciekawe, momentami ekscytujące, ale często i niebezpieczne. Bohaterami serialu są: właściciel Kazimierz Barski, jego rodzina, pracownicy oraz klienci, którzy pojawiają się w lombardzie z powodu różnych życiowych zawirowań. Są to zarówno osoby starsze, potrzebujące środków do życia, jak i młode, które zastawiają na kilka dni laptop czy telefon. Do lombardu równie chętnie zaglądają zwiadowani poszukiwacze okazji, złodzieje czy nawet policjanci. FILM AKCJI 20:00 Mocne sobotnie kino: Champion 4: Walka o honor - film akcji 21:50 Niezniszczalni 3 - film akcji 00:25 Infiltrator 02:30 Zobacz to! Blok powtórkowy: Biesiada na cztery pory roku 03:00 Menu na miarę - program kulinarny 03:55 Biesiada na cztery pory roku 04:40 Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska 05:20 Menu na miarę - program kulinarny 06:00 Dyżur - serial dokumentalny	05:05 Szkoła - obyczajowy 06:05 Wiza na miłość 07:00 Wyluzuj, Scooby Doo! - serial animowany, USA 07:30 Lego przygoda II - film komedia, Dania, Norwegia, Australia, USA, 2019, reż. Mike Mitchell, wyk. Chris Pratt, Elizabeth Banks, Will Arnett, Tiffany Haddish, Will Ferrell, Channing Tatum 09:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 13:40 Zagadki losu 14:40 Opowieści małżeńskie 15:40 Mickey Niebieskie Oko - film komedia, Wielka Brytania, USA, 1999, reż. Kelly Makin, wyk. Hugh Grant, James Caan 17:50 Jak wytresować smoka II - film przygodowy, USA, 2014, reż. Dean DeBlois, wyk. Jay Baruchel, Cate Blanchett, Gerard Butler FILM PRZYGODOWY 20:00 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, Liv Tyler, Hugo Weaving 00:15 Halloween - film horror, USA, Wielka Brytania, 2018, reż. David Gordon Green, wyk. Jamie Lee Curtis, Judy Greer, Andi Matichak, James Jude Courtney, Nick Castl 02:25 Druga strona medalu 03:00 Noc magii	06:00 Jaś Fasola 06:30 Galileo 10:45 Zakazane królestwo 12:55 Agenci. Biuro Detektywistyczne 14:55 STOP Drogowka 17:00 Policjantki i Policjanci 22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 00:05 Bad Ass 3 - USA, 2014, reż. Craig Moss, wyk. Amos John, Colby Arps, Danny Glover, Loni Love, Trejo Danny Trzeci film Craiga Mossa o lokalnym bohaterze, który razem ze swoim przyjacielem nie potrafią pomóc policji, by załapać o swoje sprawy i skutecznie wymierzyć sprawiedliwość. Tym razem Frank Vega i Bernie Pope próbują odnaleźć w Luizjanie porwanego przyjaciela. 01:55 Śmierć na 1000 sposobów 02:20 Disco Polo Life 03:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Telezakupy TV Okazje TV Trwam 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 Regał 15:30 Wierzę w Boga 16:00 Informacje dnia 16:10 Powstanie Wielkopolskie 17:00 Z Parlamentu Europejskiego 17:25 Święty na każdy dzień 17:30 Nowa Ewangelizacja 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Manna z Nieba 19:45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Mysiąc Ojczyzna 21:00 Apel Jasogórski

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

niedziela

30 października

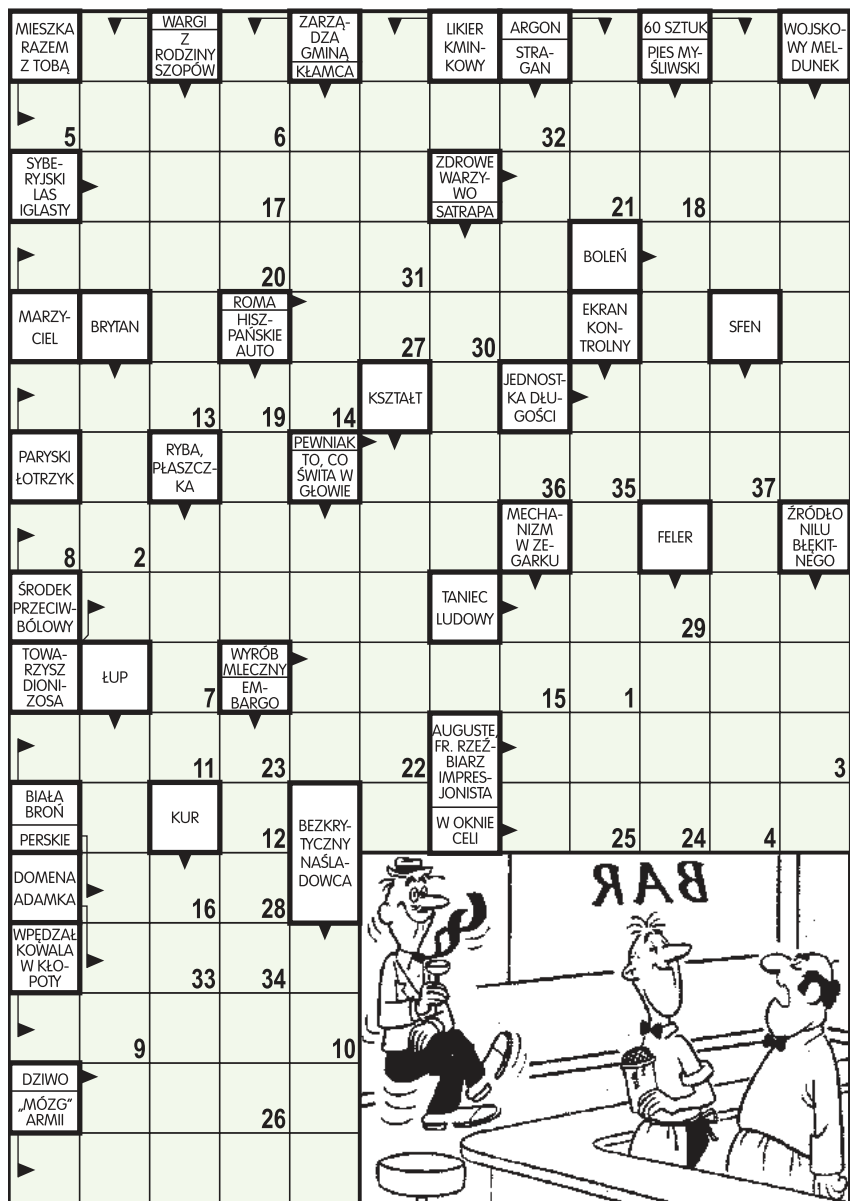
TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:05 Sprawa dla reportera 06:00 Słownik polsko@polski - talk - show 06:25 Wojsko - polskie.pl 06:55 Słowo na niedzielę 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Łagiewnikach 08:00 Tydzień 08:30 Zakochaj się w Polsce 09:05 Czas w las - magazyn 09:35 Okrasa famie przepisy 10:10 Klasyczne smaki według Remigiusza Rączki 10:45 Zmiennicy - serial 11:55 Między ziemią a niebem 12:00 Anioł Pański 12:15 Między ziemią a niebem 12:50 Misja Zambia 13:15 BB w Jedynce - Serengeti - serial dokumentalny 14:15 Z pamięci - felieton 14:25 Weterynarz ze sercem KOMEDIA 15:15 Wyjście awaryjne - komedia, prod. Polska 17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda 17:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 18:20 Zielone I Love You - koncert Rafała Brzozowskiego 19:25 Sport 19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda 20:15 Wojenne dziewczyny 21:15 Rolnik szuka żony - reality show 22:20 Zakochana Jedynka - Miłość bez końca - film fabularny, prod. USA 24:00 Mroczne wody - dramat, prod. USA, 2019 02:15 Mam przyjaciół w niebie - komedia 03:50 Jaka to melodia?	05:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial 07:55 Pytanie na śniadanie 11:15 Pytanie na śniadanie - widowisko muzyczne 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - widowisko muzyczne 16:15 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny 17:05 Lajki! 17:30 Zaczynj od zdrowia - magazyn 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:55 Na sygnale - serial fabularyzowany 20:00 Postaw na milion - teleturniej 21:00 Czas zemsty - film akcji, prod. USA, 2013 DRAMAT 23:10 Kino bez granic - Asystentka - dramat, prod. USA, 2019, reż. Kitty Green, wyk. Julia Garner, Matthew Macfadyen, Makenzie Leigh 00:50 Jak pies z kotem - film fabularny, prod. Polska, 2018, reż. Janusz Kondratiuk, Janusz Kondratiuk, wyk. Lucyna Malec, Robert Więckiewicz, Olgierd Łukaszewicz, Bożena Stachura, Aleksandra Konieczna 02:40 Milczenie - film fabularny, prod. Włochy, Tajwan, USA, Meksyk, 2016, reż. Martin Scorsese, wyk. Andrew Garfield, Adam Driver, Liam Neeson 05:20 Zakończenie	05:20 Uwaga! - magazyn 05:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:25 Nowa Maja w ogrodzie 07:55 Akademia ogrodnika 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Co za tydzień - magazyn 12:15 Mam talent - program przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2011, reż. David Yates, wyk. Daniel Radcliffe, Emma Watson, Rupert Grint, Ralph Fiennes, Alan Rickman, Michael Gambon, Helena Bonham Carter 17:25 Lego Masters 19:00 Fakty 19:45 Uwaga! - magazyn 20:00 MasterChef - program SERIAL OBYCZAJOWY 21:35 Tajemnica zawodowa - serial, Polska 22:40 Rafa - film thriller, Australia, 2010, reż. Andrew Traucki, wyk. Adrienne Pickering, Damian Walsh-Hawling, Gyton Grantley, Zoe Naylor, Kieran Darcy-Smith 00:20 Kuchenne rewolucje - program kulinarny 01:25 Największe polskie katastrofy - program dokumentalny 02:25 Uwaga! - magazyn 02:45 Noc magii 04:10 Zamieszkać na plaży 04:40 Raj za pół ceny - program lifestyleowy	06:00 Nowy dzień z Polsat 09:05 Świąteczne kolegowanie Shrek wraz z rodziną, osłem i wszystkimi znanymi postaciami z bajek spotykają się, aby razem obchodzić Wigilię. Bohaterowie opowiadają zabawne historie i śpiewają znane piosenki oraz koledy... 09:20 Doktor Dolittle 2 11:00 Mały Książę Dziewczynka zaprzyjaźnia się z ekscentrycznym staruszką z sąsiedztwa, który przedstawia się jako Pilot. 13:30 Noc w muzeum. Tajemnica grobowca 15:40 Twoja Twarz Brzmi Znajomo 17:40 Nasz Nowy Dom 18:50 Wydarzenia 19:30 Państwo w Państwie PROGRAM ROZRYWKOWY 20:00 Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni 22:05 Chętni na kasę Emocjonująca rozgrywka między planującą zuchwały napad grupą przestępców a parą nieustępliwych gliniarzy. Mocne kino w doborowej obsadzie. Grupa wytrawnych oszustów przeprowadza serię zuchwałych napadów na banki. Członkowie szajki są już jednak zmęczeni swoją niebezpieczną profesją i marzą o wycofaniu się z interesu. 00:25 Bloodshot 03:00 Świat według Kiepskich 04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy	07:10 Bohdan! Trzymaj się! 08:00 Nabożeństwo Kościoła Chrześcijan Baptystów w Białymstoku 09:05 Od ucha do ucha - serial 09:35 Wschodzące gwiazdy baletu. Pięć lat później - serial dokumentalny 10:15 Koncert Piccolo - film animowany 10:25 Angielskie śniadanie - serial 11:35 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny 12:15 Bilet do kina - Czwarta władza - dramat 14:20 Wędrowiec Polski - Kociewie 15:00 Orchestre National du Capitol. Dutilleux/Holst - koncert, prod. Francja 16:50 Zaginione - odnalezione - Claude Monet 17:15 Niedziela z... rolami Jacka Chmielnika KOMEDIA 18:05 Niedziela z... rolami Jacka Chmielnika - Kingsajz - komedia, prod. Polska, 1988, reż. Juliusz Machulski, wyk. Jacek Chmielnik, Jerzy Stuhr, Katarzyna Figura, Grzegorz Heromiński, Joachim Lamza 20:05 Informacje kulturalne - informator kulturalny 20:30 Rob Roy - film przygodowo-historyczny, prod. Wielka Brytania, USA, 1995, reż. Michael Jones Caton, wyk. Liam Neeson, Jessica Lange, John Hurt 23:00 Scena muzyczna 24:00 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny 00:40 Osiem i pół - dramat, prod. Włochy, 1963	06:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny 08:50 Przygoda w krainie słoni 10:45 Miłość, szmaragd i krokodyl Autorka romansów wyjeżdża do Kolumbii ratować siostrę porwaną dla okupu. Pomaga jej przypadkowo poznany łowca przegryd. 12:50 Polowanie na prezydenta 14:40 Megan Leavey 17:00 Robin Hood: Książę złodziei Po powrocie do Anglii Robin odkrywa, że stracił rodzinny majątek. Przyłącza się do bandy rzeźmieszków z lasu Sherwood, wypowiadając wojnę bezwzględnemu szeryfowi Nottinghamham. FILM SENSACYJNY 20:00 Niedziela z gwiazdami: Fighter Znajdujący się w beznadziejnej sytuacji rodzinnej Micky Ward, były bokser, za sprawą swojej dziewczyny postanawia stanąć do walki o mistrzowski tytuł. 22:20 Do utraty sił Pomimo przeciwności losu bokser stara się powrócić na szczyt i odzyskać dobre imię. 01:00 Za wszelką cenę 03:45 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat - program informacyjny 04:20 Menu na miarę - program kulinarny 05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy	05:05 Szkoła - obyczajowy 06:05 Wiza na miłość 07:00 Wyluzuj, Scooby Doo! - serial animowany, USA 07:30 Legends sowiego królestwa: Strażnicy Ga'Hoole - film przygodowy, USA, Australia, 2010, reż. Zack Snyder, wyk. Emily Barclay, Joel Edgerton, Anthony LaPaglia, David Wenham, Hugo Weaving, Sam Neill, Helen Mirren, Geoffrey Rush 09:30 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:40 Perfect Picture - program rozrywkowy 13:45 Karol. Papież, który pozostał człowiekiem - miniseria obyczajowy, Włochy, Polska, Kanada, reż. Giacomo Battiato, wyk. Piotr Adamczyk, Dariusz Kwaśniewski FILM PRZYGODOWY 15:50 Władca pierścieni: Powrót króla - film przygodowy, Nowa Zelandia, USA, Niemcy, 2003, reż. Peter Jackson, wyk. Elijah Wood, Ian McKellen, Viggo Mortensen, Sean Astin 20:00 Zielona mila - film obyczajowy, USA, 1999, reż. Frank Darabont, wyk. Tom Hanks, David Morse, Bonnie Hunt 23:55 Przekręt doskonały - film kryminalny, USA, Kanada, Niemcy, 2003, reż. James Foley, wyk. Dustin Hoffman, Edward Burns, Rachel Weisz 02:05 Druga strona medalu 2 - talk show 02:40 Noc magii	06:00 Jaś Fasola 06:35 Galileo 07:35 Wielkie tajemnice historii 09:30 Galileo 11:40 Mistrz kierownicy ucieka 13:45 Park jurajski III - USA, 2001, reż. Johnston Joe, wyk. Sam Neill, Tea Leoni, William H. Macy Paleontolog, Allan Grant, pomaga w poszukiwaniach nastolatka zagubionego na wyspie, którą opanowały dinozaury. 15:40 Twister 18:00 Łowcy Skarbów. Kto da więcej 20:00 Łowca i Królowa Łodu - USA, 2016, reż. Troyan Cedric Nicolas, wyk. Blunt Emily, Chastain Jessica, Hemsworth Chris, Theron Charlize Poznajcie historię, która poprzedzała wydarzenia znane z opowieści o Królewnej Śnieżce. 22:25 Łowcy Skarbów. Kto da więcej 23:30 Robin Hood TV Trwam 10:15 Msza święta 11:30 Przegląd Katolickiego Tygodnika „Niedziela” 11:40 Historia krzyża na Tarnicy 12:00 Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem 12:15 Papież Polak do Rodaków 12:50 Nie ma jak w domu 14:15 Prawda znalazła swój dom 14:40 Drzwi do lasu 15:00 Wies - to też Polska 16:00 Informacje dnia 16:10 Koncert zyczeń 16:45 Święty na każdy dzień 16:50 War-kocz królowej Wisły 17:00 Zostań Żołnierzem RP 17:15 Muzyczne chwile 17:30 Sól Ziemi 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone



ROZRYWKOWE TO I OWO nr 289

Redaguje:
Władysław Firlik

1. STAŁY KLIENT

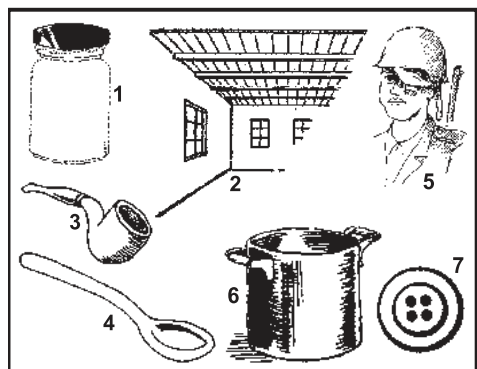
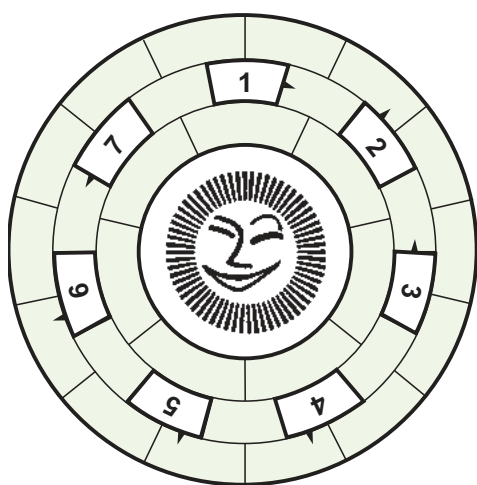


Litery z pól ponumerowanych od 1 do 37 utworzą wypowiedź kierownika baru.

4. HOMONIM

Po głowie się _____ myśl,
zdziwienie bardziej niż oburzenie:
czemu _____ jedzą i dziś
różni spryciarze, cwaniacy, lenie.

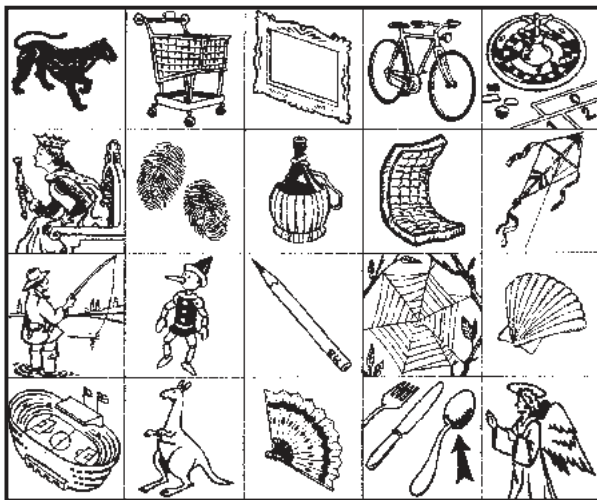
7. WIRÓWKA OBRAZKOWA



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

**ROZRYWKI UMYŚŁOWE
KUPON - 289**

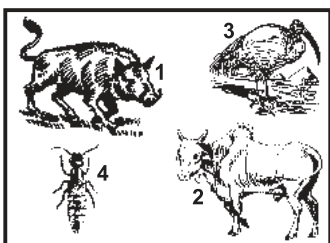
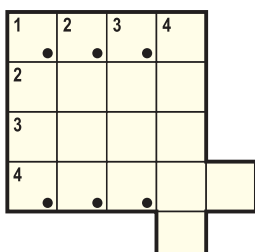
5. ELIMINATKA OBRAZKOWA



W	B	A	C	H	Y	L	A	W	R	Z
A	R	J	O	A	W	P	O	E	C	R
O	H	Ł	W	Ó	A	W	E	Ł	K	Y
G	S	T	O	A	D	R	I	S	O	N
M	Z	A	T	E	E	R	O	A	C	D
N	A	A	N	I	G	O	A	N	Ł	Y

Spośród 20 rysunków należy wybrać 6 takich, których nazwy można wykreślić z 6 rzędów poziomych. Nieskreślone litery czytane także rzędami poziomymi, utworzą przysłowie rosyjskie.

9. MAGIA



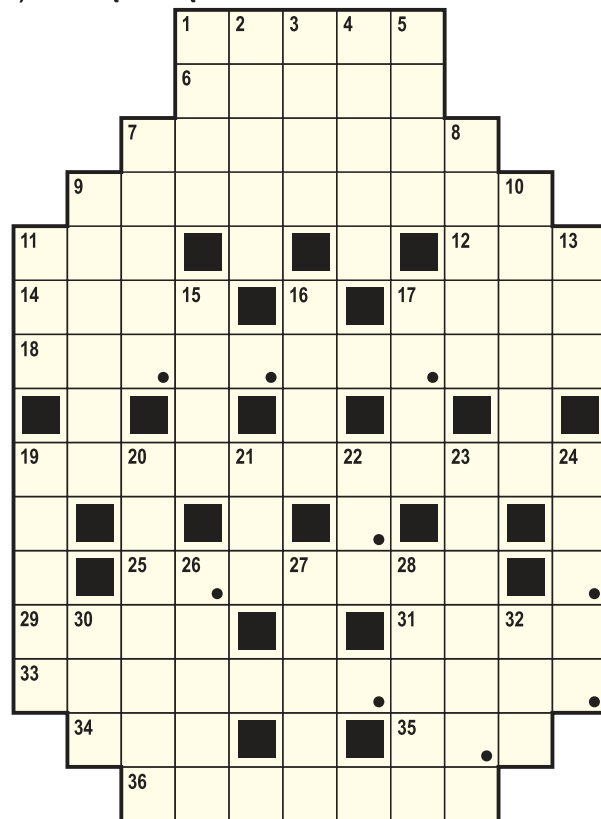
Rozwiązanie w polach z kropką - rzędami.

2. KRZYŻÓWKA

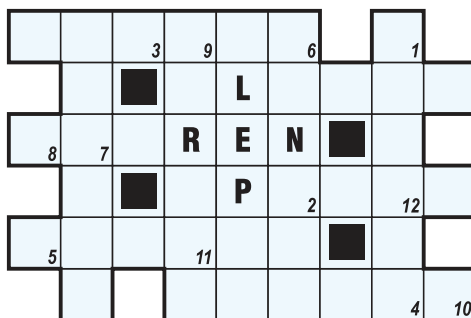
Litery z pól zaznaczonych (rzędami) utworzą rozwiązanie.

POZIOMO: 1) zlot ciot, 6) dawny komputer, 7) autor „Urzędniczek”, 9) raj jaj, 11) szal ciat, 12) drążek gimnastyka, 14) schowek na drugie oczy, 17) sługa Nel, 18) okrąg podległy urzędnikowi królewskiemu, 19) dyplom bakałarza, 25) środek transportu z wojskiem, 29) odrobina dolara, 31) rzeka w Białorusi, 33) ogół fauny na danym obszarze, 34) płynie przez Berno, 35) imię Basinger, 36) piec dla przechodnia.

PIONOWO: 1) z ryżu, 2) kobieta z miłości dwojga dzikich w pustyni, 3) łączy rękę z tułowiem, 4) ulica Okudźawy, 5) niebo u Chińczyków, 7) funkcja trygonometryczna, 8) ma sury, 9) stado wilków, 10) imię żony Mickiewicza, 11) drewno na statki, 13) producent shumy, 15) pijacki pokój, 16) karnacja, 17) stolica Egiptu, 19) miasto nad Ropą, 20) uderzenie nogą, 21) kra, 22) powyżej kolana, 23) niemnająca się tkanina, 24) ma potężny dziób, 26) Lisandro, kubański pisarz, 27) leśna krzewinka, 28) modelka, 30) była pierwsza, 32) sklep z „Teya”.



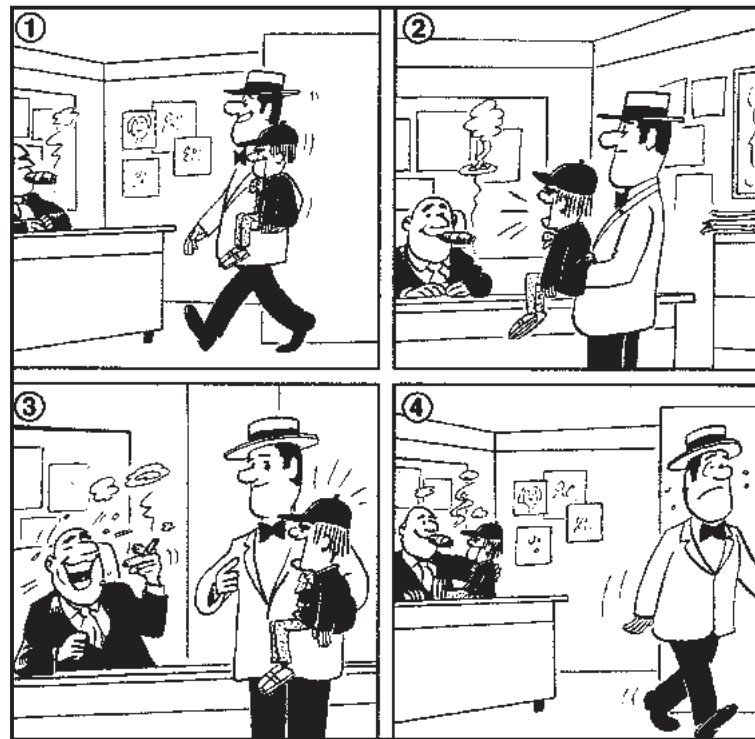
3. JOLKA



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 12 utworzą rozwiązanie.

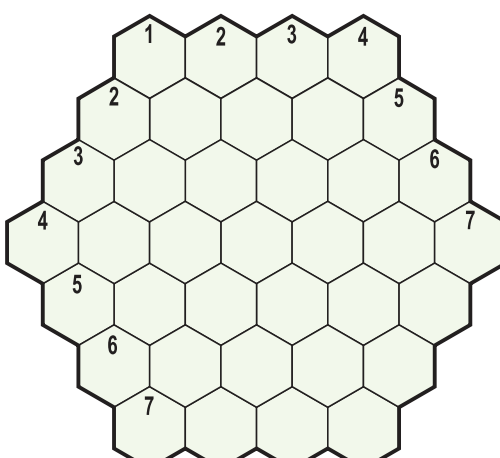
- zakończenie powieści,
- szata starożytnych Rzymian,
- artyzm, mistrzostwo,
- rząd bezszczętkowców mulistych wód,
- przy jej ujściu leży Berlin,
- plwania,
- ustęp w tekście,
- konglomerat,
- niewielki ślad po operacji,
- enzym katalizujący reakcję rozkładu mocznika,
- powtarza się w piosence.

6. HISTORYJKA OBRAZKOWA



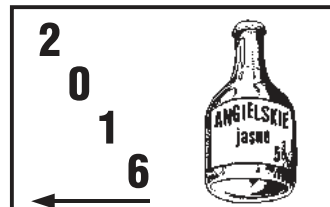
Powyższa historyjka składa się z 4 obrazków z tym, że jeden z nich różni się od pozostałych. Kto go znajdzie?

8. FIGURA MAGICZNA



1) towot, 2) roślina plechowata, 3) składnik materiałów wybuchowych, 4) pomoc, 5) na niej siedzi leń, 6) kraj z Katmandu, 7) ubytek towaru na skutek wyschnięcia.

10. REBUSIK



Początkowa litera: K.



Nadleśnictwo Jabłonna

ogłasza nabór na stanowisko:

KIEROWCY

Szczegóły oraz warunki naboru

dostępne są na stronie:

www.jablonna.warszawa.lasy.gov.pl



Sprzedajesz lub kupujesz mieszkanie?

ZGŁOŚ SIĘ DO NAS

Zapewniamy kompleksową obsługę

Pomagamy w uzyskaniu kredytu

784 611 270, 605 325 056

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

**INTER
CARS**

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

Wójt Gminy Winnica

informuje, że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy w Winnicy ul. Pułtуска 25, w okresie 21 dni, licząc od dnia 19.10.2022r. będzie wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonych do zbycia w drodze przetargu – działki 76/2, 76/3, 76/4 obręb Domostaw gm. Winnica.

Wójt Gminy Winnica
mgr Robert Wróblewski

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

TEL. 991



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

POWIAT LEGIONOWSKI			
Data	gmina, miejscowość nazwy i zakres numerowy ulic	Numery i nazwy stacji	Wyłączenia w godzinach
25.10.2022	Chotomów ul. Złota	04-0546 (CHOTOMÓW JODŁOWA)	09:00-13:00
26.10.2022	Chotomów ul. Mała 1, 1A, 1B, 3, 3A, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 20 ul. Górzysta 4, 6, 7, 7A, 8, 10, 10A, 12, 14, 16, 18, 20, 20A, 20B, 20C, 20D ul. Obrońców Modlina 4, 5, 9, 10, 10A, 11, 12, 13, 19, 20, 21, 21A, 22, 23, 23A, 24, 25, 26, 27, 28, 28A-C, 29, 30 ul. Podleśna 25, 27, 29, 31 ul. gen. Lucjana Żeligowskiego 27/9, 27/11	04-1029 (CHOTOMÓW OBR.MODLINA)	08:00-10:00
26.10.2022	Chotomów ul. Księżycowa 30, 32, 32A ul. Obrońców Modlina 36-58	04-0983 (CHOTOMÓW BAGIENNA 3)	10:30-13:00
POWIAT NOWODWORSKI			
Data	gmina, miejscowość nazwy i zakres numerowy ulic	Numery i nazwy stacji	Wyłączenia w godzinach
25.10.2022	Zakroczym ul. Gałachy 59 ul. Gałachy Prochownia 1 ul. Płatanowa ul. Utrata 12C, 15, 15A, 15B, 16A, 17, 17A-C, 18, 19, 20, 21, 22, 22A, 22B, 23	04-0180 (ZAKROCZYM 3)	10:00-14:00
26.10.2022	Kazuń-Bielany ul. Małownicza Aleksandra Oczachowskiego, Bursztynowa ul. Kościelna ul. Akacja ul. Modrzewiowa ul. Osiedłowa ul. Zaczysze ul. Rosy ul. Pogodna ul. Klonowa ul. Długa 5, 9A, 29, 31, 33, 35, 36, 38, 39, 40, 41, 43, 46, 47 ul. Trakt ul. Kwiatowa ul. Wiosenna Kazuń Polski ul. Długa 50-179 ul. Szkolna 1-11, 13, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24 ul. Poprzeczna 3, 6 ul. Podleśna 2, 2A, 4, 6, 8, 10, 12, 14 ul. Widok 3, 5, 9, 11, 11A, 15, 16, 20, 39 ul. Leśna 28, 30, 32, 32A, 34, 36, 38, 39, 40, 42, 44, 46, 48, 50, 55, 59, 59A, 61, 63, 65, 67, 69, 31, 73	04-0639 (KAZUŃ NOWY WIEŚ), 04A-POMP. KAZUŃ (KAZUŃ POMPOWIA), 04-1145 (KAZUŃ POLSKI 4), 04-1279 (KAZUŃ POLSKI 2), 04-0073 (KAZUŃ OŚRODEK), 04-1147 (KAZUŃ POLSKI PAN), 04-0074 (KAZUŃ POLSKI WIEŚ 1)	08:00-10:00

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

PRACA

dam pracę

**Elektryk-hydraulik-monter klima-
tyzacji-magazynier-mechanik-a-
utomatyk serwisant chłodnictwa-
atrakcyjne wynagrodzenie 664
473 560**
LEG 52615

**Magazynier. Atrakcyjne wynagro-
dzenie 664473560**
LEG 52614

**Młodego mężczyznę do
przyczucia 664 473 560**
LEG 52616

szukam pracy

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

■ Szukam pracy jako pomoc przy
montażu instalacji elektrycznych w
domach 698543034
LEG 52722

AUTO-MOTO

sprzedam

■ **Kupię KażdeAutoOsobowe Busy
SkuteryMotory Najlepsze Ceny-
NaRynku MożliwośćZwrotuOcz-
MaszCośDzwoń Natychmiasto-
wyOdbiór Błyskawiczna Wycena
Kupuję Całej rozbiły BezOciPrze-
gląduiDo Drobnych Naprawi
ZadbaneAuta Zaświadczenia
DoKasji 502964469**
LEG 52584

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

EDUKACJA

korepetycje

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

ZDROWIE

przychodnie

ultramédica
CENTRUM ZDROWIA KOBIECY
KLINIKA
GINEKOLOGICZNO - POŁOŻNICZA
Legionowo, ul. Sienkiewicza 10 i p. nad HEBE
tel. 22 732 24 86, 518 447 748

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

inne

■ Punkt bezpłatnego wypożyczenia
sprzętu rehabilitacyjnego (balko-
ników, kul, wózków) i rowerów w
Dąbrowie Chotomowskiej, tel.: 608
063 017
LEG 52647

■ Sprzedam fajną matę masującą z
funkcją masażu wibracyjnego... Pro-
szę o kontakt telefoniczny Legionowo
0-603253531 603253531 jarekzlegio-
nowa@gmail.com
LEG 52721

TURYSTYKA

USŁUGI

remont i budowa

■ **Cyklina bezpyłowa, układanie 602
523 096**
LEG 52660

■ **Glazura solidnie 602670035**
NDM 52645

■ **Malowanie-tapetowanie-remonty
osobiste-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

■ **Usługi dekarские, wiaty, zadaszania,
wymiana i czyszczenie orynnowania,
grzanie papy, murowanie i naprawa
kominów, schody betonowe, mycie i
malowanie elewacji 511 385 640**
PUL 52697

■ **Usługi remontowo-budowlane,
powiat legionowski tel. 511949741**
LEG 52686

Usł. ogólnobudowlane 507567910
PUL 52673

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

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



■ **ZŁOTA RĄCZKA - usługi budowla-
ne, hydrauliczne, elektryka,
mniejsze i większe remonty.
Szybko, tanio
i solidnie. Referencje. 735953829**
LEG 52638

ogrodnicze

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

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

naprawy

■ **Komputery - naprawa, dojazd, sprze-
daż, nowe składane, skup 513820998**
LEG 52283

finanse i prawo

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

UBEZPIECZENIA
Wiesława Nawrot



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

inne

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

■ **Elektryk - złota ręczka 515010373**
LEG 52655

■ **HURTOWA SPRZEDAŻ OLEJU NAPE-
DOWEGO I OPAKOWEGO 728-008-002**
NDM 52712

■ **Stolarnia 608-063-017**
LEG 52646



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

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

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

BIZNES

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam 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

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

■ **Legionowo Przystanek, pow. mieszk.
94m2, gaz ziemny, woda miejska,
działka 300 m2, tel. 797824950**
LEG 52703

■ **L-wo, 220m2, działka 850m2, dom
dwudziestoletni, murowany, wszyst-
kie 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

■ **Chotomów, tel. 509048137**
LEG 52705

■ **Do wynajęcia w Pułtusku mieszkanie
dla kobiety b. tanio 509661909**
PUL 52694

■ **Legionowo, 30m2, mieszkanie ume-
blowane, 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

inne



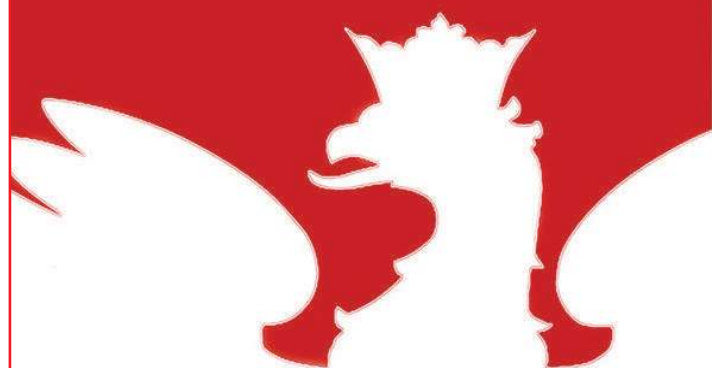
■ **Sprzedajesz lub kupujesz mieszkanie?**
Zgłoś się do nas. Zapewniamy
kompleksową obsługę. Pomagamy w
uzyskaniu kredytu.

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

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

eprasa.pl 5037064006

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



11 listopada w Gminie Nieporęt odbędzie się VI Bieg Niepodległości! Na ten moment, jak co roku, z wielką niecierpliwością czekają nie tylko nasi mieszkańcy. W naszym wydarzeniu tradycyjnie już udział biorą biegacze z różnych części kraju, a nawet świata. Wśród nich bywają prawdziwi biegowi celebryci.



Pobiec dla Niepodległej!

Jak w latach ubiegłych, uczestnicy zawodów i osoby im kibicujące zbierają się 11 listopada na placu przed kościołem w Stanisławowie Pierwszym. To tam znajdować się będzie biuro zawodów oraz start i meta wyścigu. Udział w zawodach jest bezpłatny, ale wymaga rejestracji. Zgłaszający może zapisać się wyłącznie na jeden bieg. Na poszczególne konkurencje obowiązują limity. Każdy zawodnik ma obowiązek wcześniejszego sprawdzenia, czy jego zgłoszenie zostało ujęte na liście startowej. **Zapisy online trwają do 9 listopada 2022**

lub do wyczerpania limitów na daną konkurencję. Panel rejestracyjny znajduje się na stronie www.nieporęt.pl.

Trasa głównego biegu wyścigu prowadzić będzie ulicami: Izabelińską, Przyszłość, Klonową, Graniczną, Małolecką, Zwycięstwa, Królewską, Izabelińską – do ul. Koncertowej na plac przed Kościołem. Limit czasu wynosi 90 minut. Jeżeli zawodnik nie zmieści się w limicie, ma obowiązek zejść z trasy i wsiąść do samochodu z napisem „koniec biegu”. W związku z organizacją imprezy, 11 listopada mogą się pojawić okresowe utrudnienia

w ruchu drogowym, o których poinformujemy na stronie internetowej urzędu gminy oraz w naszych mediach społecznościowych.

W ramach VI Biegu Niepodległości zostaną przeprowadzone cztery wyścigi na różnych dystansach i w różnych kategoriach wiekowych.

Dystans 400 m dla dzieci (roczniki 2014–2017)

Start: godzina 9:45. Limit czasu: 25 minut.

Odbiór pakietów i dodatkowa rejestracja w miarę wolnych miejsc w godz. 8:30-9:30.

Dystans 800 m dla dzieci (roczniki 2010–2013)

Start: godzina 10:15. Limit czasu: 30 minut.

Odbiór pakietów i dodatkowa rejestracja w miarę wolnych miejsc w godz. 8:45-9:45.

BIEG GŁÓWNY na 10 km - atest PZLA (rocznik 2009 i osoby starsze)

Start: godzina 11:11. Limit czasu: 90 minut.

Odbiór pakietów i dodatkowa rejestracja w miarę wolnych miejsc w godz. 8:00-10:40.

BIEG na ok. 5,6 km (rocznik 2009 i osoby starsze)

Start: godzina 11:26. Limit czasu: 60 minut

Odbiór pakietów i dodatkowa rejestracja w miarę wolnych miejsc w godz. 8:00-10:50.

Warunkiem udziału w VI Biegu Niepodległości jest: wcześniejsze zgłoszenie się do biegu poprzez formularz internetowy, weryfikacja w biurze zawodów – w tym celu zawodnicy muszą posiadać dokument tożsamości ze zdjęciem (służący do kontroli daty urodzenia i obywatelstwa) oraz złożenie oświadczenia zawodnika lub w przypadku osób małoletnich - pozwolenie na udział w biegu.

W panelu rejestracyjnym istnieje możliwość dokupienia pamiątkowej koszulki z biegu w cenie 46 zł. Zakupu należy dokonać do 31.10.2022 r.



Sprawdź jakość powietrza w gminie

W naszej gminie pojawiły się dwie nowe stacje pomiarowe jakości powietrza. To wynik współpracy z kilkunastoma gminami Warszawskiego Obszaru Funkcjonalnego przy projekcie „Wirtualny Warszawski Obszar Funkcjonalny”.



Jedna ze stacji znajduje się na budynku Urzędu Gminy Nieporęt, a druga w Kompleksie Rekreacyjno-Wypoczynkowym Nieporęt-Pilawa. Ma to na celu stworzenie systemu zbierania i przetwarzania danych dotyczących parametrów środowiskowych takich jak jakość powietrza w tym pyłów zawieszonych: PM10, PM2,5 oraz NO₂. Już teraz można sprawdzić jak działa ten system wchodząc na stronę: iot.warszawa.pl lub klikając na kolorowy kafelek dostępny na stronie internetowej Urzędu Gminy Nieporęt.

Projekt jest wynikiem realizacji „Strategii Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych dla Warszawskiego Obszaru Funkcjonalnego 2014-2020+”.

Nowe odcinki sieci wodociągowej i kanalizacyjnej

W ostatnim czasie na terenie Gminy Nieporęt ukończono kolejne zadania inwestycyjne związane z budową sieci wodociągowej i kanalizacyjnej.

Zrealizowano budowę sieci wodociągowej w ul. Strużańskiej w Józefowie na odcinku od ronda w Józefowie do ul. Poziomkowej oraz odcinka sieci wodociągowej w okolicy ul. Brukowej w Stanisławowie Pierwszym. Wykonawcą wszystkich robót był Zakład Inżynierii – Budowlany Przyborowski Sp. z o.o. Na budowę wspomnianych odcinków sieci wodociągowej gmina wydała łącznie 288 093,07 zł brutto.

Zakończono już także budowę sieci kanalizacyjnej uzupełniającej w drogach wewnętrznych od ul. Wolskiej w Stanisławowie Drugim. Koszt budowy kanalizacji to 540 853,82 zł. Wykonawcą robót była Inżynieria Adam-pol. Obecnie trwa budowa sieci kanalizacyjnej w rejonie Nieporęt-Pilawa (ul. Pilawa). Koszt realizacji inwestycji 1 200 008,91 zł brutto. Planowany termin zakończenia robót to koniec grudnia 2022 r.



Mieszkańcy zainteresowani podłączeniem do sieci wodociągowej lub kanalizacyjnej powinni zgłosić się do Gminnego Zakładu Komunalnego w Nieporęcie w celu uzyskania warunków technicznych podłączenia do wodociągu/ kanalizacji.

Skorzystaj z gminnego programu i zaszczep się przeciwko grypie

Grypa to niebezpieczna i bardzo zaraźliwa choroba. Złe leczenie lub bagatelizowanie może doprowadzić do ciężkich powikłań. Najczęstszymi powikłaniami po grypowymi są: zapalenie płuc i oskrzeli, zapalenie ucha środkowego, zapalenie mięśnia sercowego i osierdzia, zaostrzenie istniejących chorób przewlekłych, powikłania neurologiczne. Grypa jest szczególnie groźna dla osób z grup ryzyka: starszych, osłabionych, przewlekłe chorych. Właśnie dlatego nasza gmina od lat realizuje szczepienia ochronne przeciw grypie w ramach „Programu polityki zdrowotnej w zakresie szczepień ochronnych przeciwko grypie dla osób w wieku 55 lat i powyżej, zamieszkałych na terenie Gminy Nieporęt”, które zeznanie podatkowe składają w Urzędzie Skarbowym w Legionowie ze wskazaniem adresu zamieszkania na terenie naszej gminy. Szczyt zachorowań ma miejsce zwykle między styczniem a marcem, dlatego tak ważne jest, by zaszczepić się w okresie jesiennym.

Szczepienia przeciwko grypie w ramach Programu realizowane są przez Centrum Medyczne Nieporęt, ul. Podleśna 4 do wyczerpania środków finansowych, nie dłużej jednak niż do dnia 31 grudnia 2022 roku, od poniedziałku do piątku w godzinach 11.00-18.00. Zapisy, tel. 22/ 767 57 20.

UWAGA: Pacjent musi posiadać pozytywną kwalifikację lekarską do szczepienia wystawioną przez lekarza POZ, ważną 24 godziny.





DUMA NAS ROZPIERA

19 października w murach naszej szkoły miała miejsce niezwykła, dostojna uroczystość. W poczet uczniów pułtuskiej KLAUDYNY zostało włączonych 54 uczniów. Duma rozpiera RODZICÓW, DZIECI i NAUCZYCIELI, gdyż piękny występ był wymowny i podkreślał siłę i moc szkolnej społeczności – taki wpis pojawił się na FB PSP im. Klaudyny Potockiej. „TP” postanowił iść tym śladem i poprosił nową zastępcę nowo powołanego dyrektora Kamila Grabowskiego, Annę Latek, o informację na temat ślubowania klas pierwszych i nauki pierwszaków w roku szk. 2022/23



Pierwszoklasistom, w tym ważnym dniu, towarzyszyli nauczyciele, rodzice, rodzeństwo, dziadkowie oraz goście - zastępca burmistrza Mateusz Miłoszewski; dyrektor Muzeum Regionalnego Andrzej Popowicz; prezes i przewodnicząca nauczycielskich związków zawodowych: Maria Korbał i Jolanta Siejbik oraz przewodnicząca Rady Rodziców Marta Tyszkiewicz-Wymysłowska.

Zanim nastąpiło ślubowanie i pasowanie, uczniowie zaprezentowali swoje zdolności i umiejętności podczas występu artystycznego, który przygotowali pod kierunkiem swoich wychowawczyń. Interesujący scenariusz autorstwa Joanny Malik – Malickiej, bogaty w symbolikę, zawierał ważne treści dotyczące

znajomości historii szkoły, wiedzy o patronce i wartościach życiowych: przyjaźni, empatii, honoru i uczciwości, szacunku i kultury osobistej, które są dla szkoły priorytetem w pracy wychowawczej.

W pewnym momencie dzieci słowami piosenki pytały: „Bo co może, co może mały człowiek? Może pani, a może pan podpowie, my zgodzimy się z tym”.

„Mały człowiek” powinien być koleżeński, uczciwy, uśmiechnięty, szanować tradycję...

We współczesnym świecie owe wartości są często marginalizowane. Szkoła pragnie im przywrócić należne miejsce.

Po występie, który był pewnego rodzaju próbą gotowości do wstąpienia w poczet szkolnej społeczności, nastąpiło uroczyste ślubowanie i pasowanie na ucznia. Tu zwróćmy uwagę na rolę symboliki uroczystości, więc na to, że: rodzice wprowadzają dzieci na scenę w takt marsza (powierzenie dzieci szkole); że w tle sceny znajduje się baner z widokiem Pułtusza (podkreślenie związku z rodzinnym miastem) i portret patronki / szkolny mundur (pamięć, szacunek dla tradycji); że nastąpiło zawiązanie kręgu przez uczniów, nauczycieli, rodziców (współpraca w nauce i wychowaniu).

Tekst ślubowania? Ten odczytała wicedyrektor Anna

Latek. Pierwszoklasiści ślubowali m.in., że będą starali się sumiennie pracować, rozwijać swoje uzdolnienia, dbać o dobre imię szkoły, rozstrząsać wokół siebie dobro i radość.

Po ślubowaniu symbolicznego pasowania na ucznia dokonał dyr. Kamil Grabowski, zaś wychowawczynie przypięły swoim uczniom tarcze z wizerunkiem patronki. Wicedyrektor Latek podkreśliła, że ślubowanie złożone przez uczniów jest obietnicą, zobowiązaniem, w wykonaniu którego będą ich wspierać rodzice i nauczyciele.

Po części oficjalnej odbyła się wspólna, pełna atrakcji, zabawa przygotowana przez rodziców.

W roku szkolnym 2022 / '23 uczy się w dwóch klasach 54 pierwszoklasistów. Opieką dydaktyczną - wychowawczą otaczają dzieci wychowawczynie: Joanna Malik - Malicka i Sylwia Befinger. Oprócz zajęć dydaktycznych - wychowawczych, przewidzianych programem nauczania, uczniowie mają możliwość uczestnictwa w zajęciach szachów, robotyki, judo, chóru szkolnego. Systematycznie, w miarę możliwości, szkoła poszerzać będzie ofertę zajęć.

Podoba GMD,
zdjęcia Photo & Video
SLK Production



PŁOCIUSZEK

No to grzybami trochę sypnęło, ale nie na tyle, że nam się w głowach od ich nadmiaru zakręciło. Nasz mąż – owszem – znajdował kanie, podgrzybki, maślaki i opieńki, które bardzo lubimy, na rosół. Spytacie o prawdziwki; ze dwa znalazł, ale nierobaczywe. No i siedzenia, jeszcze połówkę mamy w zamrażalniku. Lubimy suszone grzybki i nie narzekamy, sporo ususzyliliśmy. Pięknie się prezentują w dużych słojach. Z suszonych robimy barszce

grzybowe z kluseczkami, także sosy do kartoflaka, susz dodajemy też do pasztetu, obowiązkowo. Z mrożonych gotujemy zupy. A nasze tegoroczne marzenie o grzybach, także tych suszonych, wzięło się z zazdrości o zapasy grzybowe pana Tomka Sobieckiego. A donosił nam o swoich wyprawach do różnych lasów, a podsyłał fotki z marynowanymi maślakami, a z suszonymi, aż... wysłaliśmy męża do lasu...

Jeszcze o panu Tomaszu, którego lubimy za zdroworozsądkowość i życzliwość

w stosunku do ludzi. Otóż pan Tomek kupił (a może dostał w prezencie?) cudownego kota. Określa go jako „cwana bestię”. A BESTIA nosi imię szlachetne, angielskie – Winston, od Winstona Churchilla. To ten pan, który dostał literacką NAGRODĘ NOBLA, polityk, premier, a ponadto człowiek-orkiestra: strateg, mówca, pisarz, malarz, mąż stanu. To on powiedział: Dyplomata to człowiek, który dwukrotnie się zastanowi, zanim nic nie powie. Piękne słowa – do zastosowania, także, przez naszych samorządowców. No i pan Winstona przysłał nam foto – bardzo nas rozbawiło i uświadomiło, jak Tomasz kocha swojego kota! Dodajmy, że Winston będzie gościł na naszych łamach!!!

No i mamy afer(kę) z LO im. Piotra Skargi w tle - vbez.pl tak ją relacjonuje (tekst pt. LICEUM W PUŁTUSKU: OBOWIAZKOWA ROZMOWA O BOGU, ZAMIAST LEKCJI POLSKIEGO). „W LO im. Piotra Skargi odbyło się spotkanie z byłym gangsterem Pawłem Cwynarem. Jak twierdzi uczeń, mężczyzna

ubrany w sweter z krzyżem na piersi, opowiadał o Bogu i Kościele katolickim. Sali nie mogli opuścić niezapisani na katechizę uczniowie. Anna Majewska, dyrektor szkoły, odpiiera zarzuty o indoktrynację religijną. – Na spotkaniu były poruszane różne tematy, np. używek, alkoholizmu, narkomanii, przestępczości – tłumaczy w rozmowie z vbez.pl.

Uczniowie LO im. Piotra Skargi musieli wziąć udział w obowiązkowym spotkaniu z byłym gangsterem, który opowiadał im o swoim powrocie na łono Kościoła katolickiego wszystko w godzinach zajęć szkolnych”.

Dodajmy („TP”), że informacja o spotkaniu wyciekła dzięki uczniowi klasy maturalnej, pełnoletniemu.

My, GMD, pozostawiamy sprawę bez komentarza, jedynie dodając, że w przeszłości uczestniczyliśmy – jako dziennikarka – w podobnym spotkaniu, w mniejszym gronie, wtedy z kobietą, była aktorką.

Ogólnopolskie media się rozpięły o modzie na...



wianki, te cmentarne. Teraz, jak się niemiecką modą podjaramy, będziemy kupować wianki i wianuszki, a nie wianki. Ale czy to dla nas nowina? Wianki mogą być sztuczne lub ze świerku, z żywymi kwiatami albo z zaszuszonymi. Te zaszuszone są podobno najmodniejsze i jasne, że wytrzymały na deszcz i wiatr. Kolor? Fiolet, szarości i barwy jesieni. Myśmy sobie sprawili wianek ze świerku, żywego, ze

sztywnymi białymi chryzantemami – sztuczności na nich nie widać, za to poleżą dłużej nietknięte mrozem. Do tego dodamy dwa spore lampiony i już. Nie znośmy przeładowania, przekolorowania, przejawiania. A wybór w Pułtusk duży, już w tej chwili mamy w pamięci cztery duże kwiatniarnie plus stragany na rynku z wiankami i wiązaniami. Ale lampki nagrobne jakie drogie!

GMD





Festiwal Szaniawskiego Legionowo

finał V edycji

„Milczącego artysty romans ze światem”

etiuda teatralna Sylwii Ciszyńskiej
nagrodzona w konkursie Powiatowej Instytucji Kultury
„KO-MAR w Zegrzynku”

„15 kwadransów z dramatami Szaniawskiego”

prezentacja fragmentu audiobooka
z abstraktami literackimi opisującymi dramaty Szaniawskiego
nagranego z udziałem Artura Żmijewskiego

30 października, godz. 18.00

sala widowiskowa w ratuszu
Legionowo, ul. Piłsudskiego 41

wstęp
wolny



Stowarzyszenie
Zegrzynek
Szaniawskiego



ODSŁONILI I OTWORZYLI

W ubiegły piątek, w Łępicach w gminie POKRZYWNICA, odsłonięto pomnik Rafała Krajewskiego oraz otwarto świetlicę w miejscowej remizie

R. Krajewski, urodzony w Łempicach (pis. dawna) w 1834, stracony na stokach Cytadeli w 1864, to dyrektor Wydziału Spraw Wewnętrznych Rządu Narodowego w czasie powstania styczniowego; architekt, poeta.

Pomnik Krajewskiego wzniesiono z inicjatywy Leszka Malinowskiego. Jest pięknym przykładem uczczenia pamięci tego powstańczego ministra. Obelisk wykonał znany



rzeźbiarz Marek Moderau, mieszkaniec gminy, autor m.in. pomnika Szmula Zygielbojma czy obelisku poświęconego JP II - oba w Warszawie.

- Wszystko zaczęło się dziać w 2017 roku, kiedy to została podjęta pierwsza uchwała Rady Gminy dotycząca budowy pomnika. W 2018 została poprawiona

i praktycznie kamień był gotowy od 2018 i przechowywany u pana Marka. Kilkakrotnie występowaliśmy do IPN-u o dofinansowanie tego pomnika, ale go nie otrzymaliśmy - wspominał wójt Adam Dariusz Rachuba.

O roli powstania styczniowego w historii ojczystej mówił prof. dr hab. Radosław Lolo. Inicjator powstania obelisku - Leszek Malinowski - podał krótki rys biograficzny Krajewskiego, poinformował zebranych o tym, że postacią Roberta Krajewskiego zainteresował się dzięki nieżyjącemu już radnemu miejskiemu Arturowi Milerowi.

Kazimierz Dzierżanowski



ŻÓŁTY JESIENNY LIS

Żółty Jesienny Lis, pomysłu Artura Kopki, doczekał się już piątej edycji. LIS to bieg, który odbywa się w bulkowskim lesie i skupia biegaczy z Mazowsza. Tym razem stanęła na starcie osiemdziesięcioosobowa grupa

W JESIENNYM LISIE startują również miłośnicy NOR-DIC WALKING, a ci mieli do pokonania odcinek o zróżnicowanym podłożu – polem, asfaltem i drogą leśną – o długości pięciu i pół km. A że Żółty Jesienny Lis to impreza rodzinna, swój krótki bieg, na dystansie 200 metrów, odbyło siedemdziesięcioro dzieciaków.

Wśród biegaczy pojawił się wójt winnickiej gminy Robert Wróblewski. – Cieszę się, że to drugi taki duży bieg w tym roku w Winnicy, pierwszy to POGON ZA LISEM, z długą tradycją. A dzisiaj ŻÓŁTY JESIENNY LIS, bieg ogólnopolski. To również największa biegowa impreza w powiecie, jeśli chodzi o udział uczestników.

Fajnie. I pierwszy raz jest rozgrywany marsz nordic walking, zresztą jak to było w POGONI ZA LISEM. No i start dzieci, też jak w POGONI.

Koło mnie biegacze z wielu miejscowości: z Warszawy, Radzymina, Ciechanowa, z Władysławowa pod Ciechanowem, Wieliszewa, Płońska, Piskorni, Chotomowa, Wyszkowa, też pani Hanna Kowalczyk z Gołdkowa, babcia jedenaściora wnuków, zaciekawiona obserwatorka biegu, żona wicepremiera Henryka Kowalczyka, również bywalca Żółtego Jesiennego Lisa.

Rafał Dziegielewszki z Klubu Biegacza Wyszów: – Jestem krok za młodymi, ale daję radę. Zaczęłam biegać kilka lat temu, żeby zejść ze 100 kg. Pierwszy to był rower, później coraz więcej biegania, teraz głównie bieganie i uzupełnienie to rower...

– Jestem drugi raz na tej trasie, piękna organizacja, na najwyższym poziomie, z przyjemnością tu przyjeżdżamy całym klubem, trasa pięknie oznakowana – mówi Rafał Smoliński.

Pierwsza biegaczka? Izabela Gudanis z Wyszowa: – Biegam regularnie, cztery dni w tygodniu, 17 km, przeważnie sama. Dzisiaj fajnie było, chociaż nie jestem przygotowana do takich terenów; trasa piękna. Miejscami było trudno. Tutaj jestem pierwszy raz. – KG Wyszów górą! – podają panie Ewa i Magdalena.

– Z kijami startuję drugi raz – mówi Artur Wujek, drugi na mecie. Przed Wujkiem był Dariusz Świstek, z czasem 37:35. Kobieta? Aleksandra Budniak – 43:06.

Organizatorzy LISA to LIDER WINNICA (Ludowy Uczniowski Klub Sportowy (sekcje: biegowa, kolarska,

piłki ręcznej i nożnej) i NADLEŚNICTWO PUŁTUSK, wspierani przez panie z KGW WYSOKIE OBCASY w Winnicy. To członkinie KOŁA przygotowały poczęstunek, który nie mógł obyć się bez grochówki i bigosu, bez smalcu do chleba, a nawet pasztetu i ciast. Przy ognisku i w atmosferze babiego lata wszystko smakowało wybornie.

**Kazimierz
Dzierżanowski,**
tekst i fot.



JEDEN WIELKI TEATR - ciąg dalszy

Kiedy przylatuje PTA-K, życie pułtuskich teatromanów staje się JEDNYM WIELKIM TEATREM. Co wieczór, przez kilka dni, podążałam do naszego TEATRU, aby w objęciach Melpomeny oddawać się premierowym emocjom i aby uczestniczyć w kolejnym SUKCESIE TEATRU AMATORSKIEGO. SUKCES... W nim to udział dyrektor MCKiS Izabeli Sosnowicz – Ptak, twórczyni autorskiego projektu TRADYCJE TEATRALNE PUŁTUSKA, poszczególnych grup teatralnych oraz pracowników MCKiS. Kłaniam się WSZYSTKIM nisko z widowni

SZANIAWSKI WIELKI JEST, WIELKI TEŻ GADOMSKI, czyli felieton

recenzujący 4. TEATR pod DĘBEM znamy i kochamy, kochamy go, jak... jak NIE-PODLEGŁOŚĆ. To on zabłysnął na scenie TEATRU PUŁTUSKIEGO w piątek, 6 października i skradł nasze serca, jak co roku skrada. Tym razem reżyser Adam Gadomski sięgnął po samego Szaniawskiego, po jego „DWA TEATRY”. I tak je wyreżyserował, i tak poprowadził swoich aktorów, że doznaliśmy TEATRU GŁĘBOKIEGO - do szpiku kości, teatru prawdziwego. A o czym owe DWA TEATRY w trzech aktach? Otóż, krótko, akt pierwszy ukazuje teatr Małe Zwierciadło i jego dyrektora, NAZYWANEGO FOTOGRAFEM RZECZYWISTOŚCI, człowieka zasadniczego, dyscyplinującego, realistę zarówno w życiu jak i w pracy, człowieka o ciekawej pasji - zbieraniu i zapisywaniu cudzych snów. Akt drugi to teatr w teatrze, dzięki czemu widz ogląda dwie sztuki jednoaktowe - „Matkę” i „Powódź”, jasne, że realistyczne. Ostatni zaś akt to powojenna klęska teatru MAŁE ZWIERCIADŁO. Klęska? Tragedia! Wielu artystów nie żyje, wśród nich Lizelotta - ukochana dyrektora. Nieżyjący zjawiają się w suterenie teatralnym, stają przed dyrektorem postarzałym, zrozpaczonym, zniechęconym, przybitym wojennym dramatem. Zjawia się również DYREKTOR Teatru Snów, który tłumaczy koledze wyższość własnego teatru nad Małym Zwierciadłem, gdzie nie mówiło się wierszem i o uczuciach.

Spektakl pana Adama widownia odebrała w kompletnej ciszy. Teatromani wręcz chłonęli, co mówią bohaterowie sztuki i podziwiali - nie bójmy się tego słowa - kunszt aktorski.

A zagrali: Elżbieta Gierek - Laura, Anna Sokalska - Żona, Agnieszka Łempicka - Matka,



Anna Jeż - Pani, Lucja Pilińska - Anna, Joanna Stańczak - Lizelotta, Dyrektor - Adam Gadomski, Wojciech Szydłowski - Woźny, Andrzej Michałak - Ojciec, Montek, Jakub Nowak - Leśniczy, Kapitan, Jakub Dołęga - Andrzej, Michał Orłowski - Chłopiec, Józef Dyga - Dyrektor Drugi, Krzysztof Kubicz - Autor.

Zespół to przedni, wypróbowany przez kolejne edycje PTA-K-a. Niewątpliwie każdy z aktorów spektaklu „DWA TEATRY” pozostanie we wdzięcznej pamięci widzów, niezależnie od tego, czy zagrał rolę dużą, średnią czy małą. Tu wspomnijmy chociaż o CHŁOPCU z DESZCZU, AUTORZE, OJCU, LEŚNICZYM... I o ŻONIE, i o PANI...

Nad wszystkimi postaciami wybija się postać DYREKTORA (Adama), który trwa na scenie przez cały spektakl. Jego talent powoduje, że widzimy Dyrektora pełnego siły i pasji i też jako zmęczonego życiem, załamane go mężczyźni, którego śmierć dopada w teatralnej suterenie. Adam wielkim aktorem jest! A inni?

Wymownie zaistniała ze swoją rolą MATKI Agnieszka Łempicka, chroniąca swoją córkę przed zagrożeniem ze strony innej kobiety. Jakże

była autentyczna, kiedy wyrażała: „Ja tu czuwam!”. Doskonały był w monologu - wygłaszanym z pasją - Józef Dyga, DYREKTOR DRUGI. Świetna była niezwykle ciepła, kobieca Joanna Stańczak - Lizelotta, wyrazista Elżbieta Gierek - Laura, bardzo dobry Wojciech Szydłowski - jakby autentycznie lekko zawiany.

Po prostu zespół zgrany, udany, oddziaływujący na widza najróżniejszymi środkami artystycznego wyrazu.

Odwolajmy się jeszcze na koniec do sztuki Jerzego Szaniawskiego, na wartość której, prócz głęboko ludzkich treści, mają wpływ: subtelny humor i tzw. niedomówienia - nikt w niej nie mówi o Warszawie jako o mieście wysadzonym, nikt też nie definiuje, co znaczy kruczata dziecięca. Ale widz-Polak to wie, i ta wiedza powoduje w nim drżenie serca.

No to do widzenia, aktorzy z TEATRU POD DĘBEM, do zobaczenia w IX edycji PTA-K-a. Bez Was i my, teatromani, i Pułtusk byłibyśmy ubożsi duchem. Kochamy WAS!

TO PRZEJŚCIE JEST NIE DO PRZEJŚCIA, czyli felieton recenzujący 5.

11 października, wtorek. Złocistym rydwanem i pod skrzydłami srebrnopiórego

PTA-K-a dotarliśmy na ostatnią premierę w Teatrze Pułtuskim, spóźniona z uwagi na chorobę aktorki. I oto „8 KOBIET” w wykonaniu przedniej grupy teatralnej, działającej przy Nowodworskim Ośrodku Kultury. Autorem sztuki jest Robert Thomas, który to swoje dzieło skonstruował na zasadzie połączenia różnych elementów gatunkowych, więc powieści kryminalnej, policyjnej - patrz Agata Christie - więc komedii, a nawet thrilleru komediowego i melodramatu. Fascynowały go takie połączenia gatunkowe od młodych lat. A teraz wejźmy w treść. Oto zasobny dom gdzieś na odludziu. Szalejąca śnieżnica uniemożliwia dokładne przyjrzenie się temu domostwu, wokół którego biegają psy. W salonie osiem kobiet, powiązanych ze sobą rodzinnie i dwie obce im kobiety - pokojówka i kucharka. OSIEM KOBIET, osiem energii, po prostu stado kobiet! Wyrazistych, z krwi i kości, utkanych z najróżniejszych namiętności. I już przeczuwasz, a nawet wiesz, ŻE BĘDZIE SIĘ DZIAŁO!!! I się dzieje. Panie odnajdują pana, Marcela, z nożem w plecach. Próbuje zawiadomić policję, ale gdzie tam - kable w aucie poskrzydłami srebrnopiórego

Zmieniamy nawyki żywieniowe całych rodzin, dbając o Wasze zdrowie i samopoczucie. #ODWAŻ SIĘ i poczęstuj zdrową dietą! Zapraszamy do naszego Centrum na BEZPŁATNE konsultacje!

Konsultacje obejmują:

- badanie składu ciała z określeniem wieku metabolicznego organizmu,
- omówienie wyników z dietetykiem,
- wskazówki i porady dla całej rodziny.

Zapraszamy!
Pułtusk, ul.Świętojańska 16
Zapisz się na wizytę: 690-381-212

Umów się na BEZPŁATNĄ konsultację z dietetykiem:

Pułtusk, ul.Świętojańska 16
tel. 690-381-212

No i ta zawieja śnieżna... Za chwilę, obwiniając jedna drugą, będą prowadzić śledztwo, zmierzające do rozwiązania zagadki KTO ZABIŁ. A że wszystkie mają alibi, zacznie się pasjonująca gra pań HUR-RAGRAMEK. Wyrazistość ich kreacji aktorskich, gry, talentu powoduje, że widz nie może się doczekać tego, co... będzie dalej, co będzie dalej. Akcja jest wysoce dynamiczna, zwrot następuje po zwrocie. Od emocji aż buzuje, bowiem śmierć pana wyzwoliła w paniach skrywane emocje. Sekrety też gonią sekrety. Taki ruch na scenie kochają teatromani. Panie zięją jadę do siebie, każda każdej chce dopieć do żywego, przeżycie widz ma możliwość śmiać się z błyskotliwych ripost i kąśliwych uwag, i czarnego humoru, dobrze wygranego przez zespół. Zastęga to i aktor, i reżysera, którego lubi pułtuską widownia - Marcina Turka. „8 KOBIET”! Osiem kobiet i ani jednego mężczyzny, chociaż to on jest bohaterem spektaklu. Fajny to pomysł Thomasa. Osiem kobiet o różnorodnych typach, kobiet reprezentujących różne pokolenia i grupy społeczne, status społeczny (co zaznaczono kostiumami scenicznymi) - pięknie się wcieliły w swoje role, DOSKONAŁE obsadzone przez reżysera Turka. Jasne, że mój felieton,

moje subiektywności, ale dla mnie najdoskonalsza była Chanel, Marzena Wandachowicz, niosąca ze sobą talent i humor postaci. Doskonała była wiecznie umierająca, rozhisteryzowana Augusta, Agnieszka Bielecka; taka samo świetna, Pierrette, siostra Marcela, czyli Katarzyna Kowalczyk. Co jeszcze miało wpływać na pozytywne postrzeganie spektaklu Thomasa-Turka? Ano muzyka. Taka towarzysząca thrillerom, taka rozpychająca się w mózgu, drażniąca nerwy, taki psi skowyt... Ci, którzy nie dotarli na premierę, ci, którzy są ciekaw, kto zabił Marcela, powinni wiedzieć, że... NIKT. Ot, to była mistyfikacja. Ale... Niektórzy bohaterowie spektakli umierają dwa razy. I pan domu umarł po raz drugi. Z własnej ręki. I na amen. Dość miał babskich gier, podchodów i ich nieelojalności. PS Nie, nie zapomniałam o reszcie silnej grupy pod wezwaniem HUR-RAGRAM. Tylko się zafrasowałam, że to już koniec tego rocznego PTA-K-a Oto panie: Gaby - Agnieszka Magier; Starsza Pani - Grażyna Rostkowska; Katarzyna - Alicja Przytułska; Luiza - Agnieszka Chowaniec; Suzon - Katarzyna Wojciechowska.

Felietony recenzujące pióra **Grażyny Marii Dzierżanowskiej**

