

Prezes odpowiada mieszkańcom

– STR. 3

TYGODNIK LOKALNY



3,50 zł
W TYM 5% VAT

PULTUSK
GZY
OBRYTE
POKRZYWNICA
ŚWIERCZE
WINNICA
ZATORY

NR 2

INDEKS 342424
ISSN 1429-6837

10 STYCZNIA 2023

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



Filia Pultusk
ul. Wojska Polskiego 52
tel.: 23 691 92 40
fax.: 23 691 92 41

INTERCARS.COM.PL

Pultusk na czele niechlubnych statystyk



CZYTAJ NA STRONIE 5



Kopał i wyzywał ojca

Już jest w areszcie

– STR. 5



Telefoniczna kolejka w Gajda med

Sprawdziliśmy, jak to działa

– STR. 5



Kobieta z potrzebą pomagania

– STR. 20



Pultusk bez FINAŁU WOŚP

– STR. 20



Zaglądamy do szkolnej kroniki

– STR. 22

KRONIKA POLICYJNA

02.01.2023,
Gródek Rządowy

62-letni mieszkaniec powiatu pułtuskiego kierował rowerem po drodze publicznej będąc w stanie nietrzeźwości 0.88 mg/l.

03.01.2023, Pułtusk

Nieznany sprawca, podając się za pracownika banku, skontaktował się telefonicznie z pokrzywdzoną, podstępem doprowadził do

zainstalowania aplikacji do zdalnego kierowania pulpitem, a następnie, po zalogowaniu się do konta bankowego, wykonał przelew na kwotę 4400 zł, działając na szkodę 47-letniej mieszkanki Pułtuska.

Liczba legitymowań: 951
Interwencji policyjnych: 22
Nietrzeźwych kierujących: 1
KPP w Pułtusku

Znajdują im nowe domy

Bezdomność zwierząt porusza wielu z nas, choć nie byłoby jej gdyby właśnie nie bezmyślność i okrucieństwo ludzie. Dla gmin bezdomne psy to duży i kosztowny problem. W Pułtusku, od kilku już lat, bezdomniakami opiekuje się nasza Straż Miejska, co ogromną większość z nich ratuje przed trafieniem do schroniska. Pieski znajdują nowe domy. Apelujemy więc do mieszkańców naszego powiatu i nie tylko, by myśląc o czworonożnym przyjacielu na całe życie, pamiętali o psiakach z miejskiej przechowalni

Radni miejski Michał Górecki, w złożonej niedawno interpelacji, zwrócił się z prośbą o udostępnienie informacji na temat ilości zwierząt schwytych na terenie Gminy Pułtusk, w podziale na lata 2020, 2021 oraz 2022. Chciał też wiedzieć, ile z nich trafiło do schroniska, z którym podpisano stosowną umowę, wraz z ewentualną ilością zwierząt poddanych procesowi adopcji, w podziale na lata 2020, 2021 oraz 2022. Pytał też o ilość zwierząt, którym Gmina Pułtusk we własnym zakresie, przy pomocy Straży Miejskiej, zorganizowała opiekę, jak również podała procesowi adopcji w podziale na lata 2020, 2021 oraz 2022. Radny chciał wiedzieć, w jaki sposób przyjmowane i weryfikowane są ewentualne zgłoszenia co do chęci objęcia adopcją bezdomnego zwierzęcia będącego pod opieką Gminy Pułtusk. Czy istnieją kryteria, na podstawie których weryfikuje się w jakiś sposób kandydatów do adopcji. W interpelacji znalazła się też prośba o podanie poniesionych kosztów w związku z opieką nad zwierzętami, wykonywaną w zakresie sił własnych Gminy Pułtusk w podziale na lata 2020, 2021 oraz 2022.



Piesek odłowiony kilka dni temu przez naszą Straż Miejską

A oto odpowiedź Urzędu Miejskiego:

1. Z terenu gminy Pułtusk odłowiono w: 2020 r. — 106 psów, 2021 r. — 83 psy, 2022 r. (wg stanu na 28.11.2022 r.) — 55 psów.

2. do schroniska oddano w: 2020 r. — 0 psów, 2021 r. — 0 psów, 2022 r. (wg stanu na 28.11.2022 r.) - 8 psów. Wszystkie psy przekazane do schroniska znalazły nowy dom.

3. Straż Miejska w Pułtusku znalazła nowy dom w: 2020 r. — 91 psom, 2021 r. — 65 psom, 2022 r. (wg stanu na 28.11.2022 r.) — 22 psom, właściele odebrali: 2020 r. — 14 psów, 2021 r. — 18 psów, 2022 r. (wg stanu na 28.11.2022 r.) — 12 psów.

4. Adopcja oraz weryfikacja osób chętnych do adopcji psa odbywa się zgodnie z Zarządzeniem nr 312/2021 z dnia

20.05.2021 r. Burmistrza Miasta Pułtusk. Osoby, które adoptowały psy są dobrze znane funkcjonariuszom Straży Miejskiej w Pułtusku, więc nie było konieczności przeprowadzania kontroli. Ponadto część z adoptowanych psów często widywana jest na terenie miasta podczas spacerów ze swoimi właścicielami.

5. Koszty poniesione w związku z opieką nad zwierzętami wyniosły w: 2020 r. — 65 000 zł, 2021 r. — 93 900 zł, b) w 2022 r. - 70 900 zł.

ED

Zmarła Siostra Bronisława Wójcik

Jak poinformowało na swojej stronie Niepubliczne Katolickie Przedszkole im. Świętej Rodziny w Pułtusku, w poniedziałek, 9 stycznia zmarła znana pułtuszczanom

Siostra Bronisława Wójcik.

Z przykrością informujemy, że w dniu dzisiejszym, w domu zakonnym w Kobyłce zmarła w wieku 95 lat Siostra Bronisława Wójcik.

Siostra była założycielką naszego przedszkola, z wielkim oddaniem przysłużyła się lokalnemu społeczeństwu.

red.



GMINA WINNICA

Nowa droga w Bielanach



Firma INFRASTRUKTURA BUD-59 sp. z o.o. z Warszawy zakończyła remont drogi gminnej w miejscowości Bielany, o długości 1560 m.

Zakres prac obejmował: wykonanie warstwy wyrównującej z masy asfaltowej o grubości 5 cm i szerokości 4,5 m, warstwy ścieralnej o grubości 3 cm i wykonanie poboczy. Inwestycja została wykonana w ramach dofinansowania z Funduszu Inwestycji Strategicznych Polski Łądz.

red.



Ukradł palety spod supermarketu

W ręce policjantów z pułtuskiego wydziału kryminalnego wpadł mężczyzna podejrzany o kradzież. Funkcjonariusze ustalili, że dokonał kradzieży 11 europalet z placu przyległego do jednego z supermarketów na terenie Pułtuska. 39-latek za kradzież odpowie teraz przed sądem. Grozi mu do 5 lat pozbawienia wolności

Skuteczne działania pułtuskich kryminalnych doprowadziły do ustalenia osoby podejrzanej o dokonanie kradzieży 11 europalet. Policjanci do sprawy zatrzymali 39-letniego mieszkańca Pułtuska. Zgromadzony materiał pozwolił przedstawić zatrzymanemu mężczyźnie zarzuty kradzieży. Z ustaleń policjantów wynika, że jego łupem padło 11 europalet. Przepiętstwo kradzieży cudzego mienia zagrożone jest karą nawet 5 lat pozbawienia wolności.

Autor: sierż. Renata Soból

OGŁOSZENIE

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Warszawie

informuje

że pobór krwi odbywa się w drugi piątek miesiąca.

przy MOSiR w Pułtusku, ul. Śniegockiego 3.

Rejestracja Dawców w godz. 9.00 – 13.00.

Najbliższy termin: 13.01.2023

REKLAMA

MOBILNE USŁUGI KOSMETYCZNE

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

792 328 214

TYGODNIK PUŁTUSKI



Redaktor naczelny: Ewa Dąbek tel. 512 405 978

Redakcja: tel. 23 692 86 45, redakcja@pultuszcak.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@pultuszcak.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

Pojać nie możemy!

Nasz ubiegłotygodniowy tekst - zwrot do prezesa Spółdzielni Mieszkaniowej Marka Wojtaszka spotkał się z dużym odzewem naszych czytelników, którzy mieszkają w blokach administrowanych przez tę spółdzielnię

Przypomnijmy, że donaszej redakcji zwrócili się mieszkańcy bloku przy ul. Podchorążych 4 zbulwersowani drastycznymi podwyżkami. Nie dotyczą one wszystkich mieszkańców bloków administrowanych przez Spółdzielnię Mieszkaniową z siedzibą przy al. Tysiąclecia, stąd jeszcze większe zdenerwowanie, poczucie krzywdy i niesprawiedliwości. We wniosku skierowanym do prezesa Spółdzielni Marka Wojtaszka, który mieszkańcy przekazali również nam, czytamy:

My lokatorzy bloku przy ul. Podchorążych 4 w Pułtusku zwracamy się do Pana o wyjaśnienie drastycznej podwyżki czynszu. Na rok 2023 spółdzielnia zaplanowała drastyczne podwyżki, szczególnie za centralne ogrzewanie i ciepłą wodę użytkową. Ponieważ w innych spółdzielniach mieszkaniowych, np. Nasielskiej podwyżki nie są tak wysokie i proponowane stawki są o kilkadziesiąt procent mniejsze. Występują też duże różnice pomiędzy blokami mieszkalnymi w obrębie tej samej spółdzielni.

Zaraz po publikacji tekstu zwróciliśmy się oficjalnie do pana prezesa Wojtaszka o przygotowanie odpowiedzi dla mieszkańców z Podchorążych. Publikujemy ją w ramce obok.

Tego, że wszystko drożeje w zastraszającym tempie i odczuwamy to wszyscy, nikt nam nie musi tłumaczyć. W międzyczasie zaczęli się jednak do nas odzywać mieszkańcy innych bloków będących w administracji spółdzielni. Przesyłają nam wydruki swoich rachunków, z których jasno wynika, że nawet w sąsiadujących blokach, które przecież otrzymują ciepło i wodę od tego samego dostawcy, różnice z stawkami są bardzo duże. Powtarzają dość absurdalne wyjaśnienia usłyszane w administracji, że wszystko zależy od specyfiki bloku, od tego w którym roku był wybudowany, jak jest ocieplony, ilu w nim mieszka lokatorów, jakie jest zużycie

ciepła i wody. Podobno usłyszeli nawet, że jeżeli w bloku mieszkają emeryci zużywający mało wody, to „za karę” muszą więcej płacić. Nie jesteśmy znawcami w dziedzinie, ale logicznie myśląc, od specyfiki budynku może zależeć zużycie ciepła, a nie stawki ustalane zdaniem lokatorów „z czapy”. Skoro dostawca jest ten sam, to dlaczego jednym sprzedaje taniej a innym znacznie drożej? To tak jakby PPUK odbierało od jednych mieszkańców gminy odpady po 29 zł a od innych po 15. To pomieszczenie z popłataniem prowokuje teorie spiskowe, na przykład takie, że stawki zależą od tego, kto w danym bloku mieszka. Mieszkańcy bloku Na Skarpie 7, którzy

odwiedzili naszą redakcję w ubiegłym tygodniu, przynieśli nam obszerną korespondencję ze Spółdzielnią, którą będziemy analizować i do tematu wracać na pewno jeszcze nie raz. Tymczasem znów pytamy pana prezesa, już ogólnie, i prosimy o zrozumiałe wyjaśnienia. Skąd takie rozbieżności między blokami na jednym osiedlu? Nawet tymi o podobnym standardzie i sąsiadującymi ze sobą, np. na Skarpie?

Na koniec słów kilka o wysokich czynszach w mieszkaniach komunalnych. Burmistrz tłumaczył na jednej z ostatnich sesji, że podwyżki mogą wynikać z podniesienia standardu mieszkań, np. przez wymianę ogrzewania z piecowego na centralne

albo tam gdzie była wspólna toaleta na dwa lokale, a wygospodarowano pomieszczenia na oddzielne łazienki. Podczas tej dyskusji, radny Stanisław Zaremba przytoczył przykład Traugutta 23, gdzie trzysobowa rodzina, za 54 - metrowe mieszkanie, płaci już ponad 1400 zł. Dotyczy to klatki wyremontowanej po pożarze, a więc z centralnym ogrzewaniem, o podwyższonym standardzie. Tu sam czynsz, czyli koszty administracji, wzrosły z 8,65 zł na 9,84 zł za metr. Do tego dochodzą oczywiście opłaty za media. Prosimy mieszkańców o kontakt i informację, jakie dostali podwyżki, za co i ile płacą w mieszkaniach komunalnych.

ED

W odpowiedzi na Państwa pismo z dnia 02.01.2023r., Zarząd Spółdzielni Mieszkaniowej L-W w Pułtusku uprzejmie informuje, iż wysokość miesięcznych opłat na pokrycie kosztów stałych i zmiennych na potrzeby centralnego ogrzewania i podgrzania wody są ustalane zgodnie z Działem VII REGULAMINU ROZLICZANIA KOSZTÓW DOSTAWY CIEPŁA DO LOKALI ORAZ POBIERANIA OPŁAT ZA CENTRALNE OGRZEWANIE I PODGRZANIE WODY W SPÓŁDZIELNI MIESZKANIOWEJ LOKATORSKO-WŁASNOŚCIOWEJ W PUŁTUSKU, który został opracowany na podstawie Ustawy z dnia 10.04.1997r. - Prawo Energetyczne (Dz.U. z 2021 r., poz. 716 z późniejszymi zmianami). W przypadku budynku Podchorążych 4 stawki zostały wyliczone na podstawie poniższych danych:

Cena netto za jednostkę energii obowiązująca od 01.10.2022r. zgodnie z taryfą dla ciepła Nr OŁO.4210.46.2022.BG (ciepło + opłata zmienna za usługi przesyłowe) - 132,23 zł;

Cena netto za jednostkę energii z rekompensatą zgodnie z ustawą z dnia 15 września 2022r. o szczególnych rozwiązaniach w zakresie niektórych źródeł ciepła w związku z sytuacją na rynku paliw obowiązująca od 01.10.2022r. do 30.04.2023r. (ciepło + opłata zmienna za usługi przesyłowe - rekompensata nie dotyczy opłaty zmiennej za usługi przesyłowe) - 100,16zł (brutto 123,20zł);

Podatek VAT 23%;

Ilość energii zużytej w okresie 01.10.2021 - 30.09.2022 do CO [GJ] - 507 GJ;

Powierzchnia użytkowa budynku - 858,5 m²;

Ilość GJ CW 01.10.2021-30.09.2022 - 188 GJ;

Zużycie CW w okresie 01.10.2021 - 30.09.2022 - 348,10 m³;

Wysokość zaliczki na centralne ogrzewanie obliczono w następujący sposób:

(507GJx123,20)/858,5m²/12miesięcy=6,06zł/m² p.u.

Wysokość zaliczki na podgrzanie wody obliczono w następujący sposób:

(188GJ x 123,20) : (328,7+19,4)=66,54zł/m³.

W celu wyjaśnienia drastycznej podwyżki zaliczek na podgrzanie wody i centralne ogrzewanie należy zauważyć, że wzrost tych cen w Państwa budynku jest następujący:

	Styczeń 2022	Styczeń 2023	% wzrostu
Zaliczka na CO brutto	2,60	6,07	133%
Zaliczka na podgrzanie wody brutto	33,90	66,54	96%
Cena brutto za jednostkę energii (ciepło + opłata przesyłowa)	62,30	162,64	161%

W wyniku drastycznych podwyżek na rynku paliw podwyżki dotknęły wszystkich obywateli, nie tylko mieszkańców naszej Spółdzielni. W związku z tym Rząd zobowiązuje nas wszystkich do oszczędzania poprzez obniżanie parametrów cieplnych.

KRONIKA STRAŻACKA



Samochód uderzył w drzewo. Kierowca prawdopodobnie zasnął. Zdjęcie z fb OSP Obryte

W dniach 02.01.2023 r. - 08.01.2023 r. jednostki straży pożarnych z terenu powiatu pułtuskiego uczestniczyły w 5 zdarzeniach

2 stycznia Jeden zastęp z JRG Pułtusk (4 strażaków) ugasił pożar śmieci na terenie byłej jednostki wojskowej w Pułtusku, przy al. Wojska Polskiego. Przyczyną zdarzenia było podpalenie.

5 stycznia Jeden zastęp z JRG Pułtusk (4 strażaków) oraz jeden zastęp z OSP Obryte (5 strażaków) usunął skutki wypadku drogowego w miejscowości Bartodzieje, gmina Obryte. W wyniku uderzenia samochodu osobowego w drzewo, ranny został kierowca pojazdu. Prawdopodobną przyczyną zdarzenia było zasłabnięcie kierowcy.

Jeden zastęp z JRG Pułtusk (4 strażaków) został zadysponowany do pożaru samochodu osobowego w Pułtusku na ul. Kościuszki. Po przybyciu na miejsce zdarzenia okazało się, że pożar został ugaszony przez świadków zdarzenia przy pomocy gaśnic proszkowych.

Dwa zastępy z JRG Pułtusk (5 strażaków) oraz jeden zastęp z OSP Obryte (5 strażaków) ugasiły pożar sadzy w przewodzie kominowym piętrowego budynku mieszkalnego w miejscowości Bartodzieje, gmina Obryte. W zdarzeniu nie odnotowano osób poszkodowanych. Przypuszczalną przyczyną zdarzenia było nagromadzenie się sadzy w przewodzie kominowym.

7 stycznia

Dwa zastępy z JRG Pułtusk (8 strażaków) ugasiły pożar butli gazowej 5 kg oraz grilla gazowego na terenie jednej z posesji w Pułtusku, przy ulicy Świętojańskiej. Przyczyną zdarzenia było pozostawienie grilla bez nadzoru.

KP PSP



Rejestracja online w Wydziale Komunikacji

Powiat Pułtusk, w ramach umowy o powierzenie grantu dot. konkursu grantowego CYFROWY POWIAT, zakupił m.in. dostęp do wspomagającego modułu umożliwiającego rezerwację on-line wizyt w urzędzie za pomocą serwisu www i aplikacji mobilnej. Dostęp do modułu zapewniony jest ze strony www.powiatpultuski.pl. Moduł e-Kolejka uruchomiony został w Wydziale Komunikacji i Dróg Starostwa Powiatowego w Pułtusku. W ramach projektu, zakupiono dla Starostwa Powiatowego w Pułtusku centralny UPS i pamięci RAM, wdrożono systemu zbierania logów oraz zakupiono dostęp do modułu umożliwiającego rezerwację on-line wizyt w urzędzie za pomocą serwisu www i aplikacji mobilnej. Ponadto przeprowadzono w urzędzie diagnozę cyberbezpieczeństwa.

Realizacja zaplanowanych w ramach projektu grantowego zadań ma na celu zwiększenie wydajności i poprawy pracy urzędów w Starostwie Powiatowym w Pułtusku, zwiększenie bezpieczeństwa środowiska danych wytwarzanych w urzędzie oraz zastosowanie nowych technologii w świetle COVID-19 w zakresie obsługi klienta.

Projekt grantowy realizowany jest przez Powiat Pułtusk w ramach konkursu grantowego CYFROWY POWIAT, realizowanego przez Centrum Projektów Polska Cyfrowa (Beneficjenta Projektu) w Partnerstwie z Politechniką Łódzką. Projekt współfinansowany jest przez Unię Europejską (UE) z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego.

źródło: powiat pułtusk

Noworoczne spotkanie w zamku

Tradycją ostatnich lat stały się noworoczne spotkania organizowane przez wicepremiera, ministra rolnictwa i rozwoju wsi Henryka Kowalczyka oraz Prawo i Sprawiedliwość powiatu pułtuskiego. W tym roku odbyło się w Święto Trzech Króli. Więcej na ten temat już za tydzień.

red.



MAZOWIECKA KRONIKA KRYMINALNA

LEGIONOWO. Włamał się do baru i groził właścicielowi siekierą

Policjanci z Legionowa zatrzymali 32-latka podejrzanego o kradzież rozbójniczą. Mężczyzna w połowie grudnia włamał się do lokalu gastronomicznego, skąd ukradł różne przedmioty. Kiedy włamywacz płałował lokal, w środku pojawił się właściciel. 32-latek chciał wydostać się z baru zagrożił pokrzywdzonemu pozbawieniem życia trzymając w ręku siekierę. Na wniosek legionowskiej prokuratury sąd zastosował wobec mężczyzny tymczasowy areszt. Za popełnione przestępstwo grozi mu kara do 10 lat więzienia.

Zgłoszenie o tym zdarzeniu oficer dyżurny legionowskiej policji odebrał w połowie grudnia w godzinach porannych. Z przekazanych informacji wynikało, że w jednym z lokali gastronomicznych w mieście miało dojść do kradzieży z włamaniem. Jak relacjonował właściciel lokalu, kiedy przyjechał z towarem do baru, zobaczył wybitą szybę, a wewnątrz mężczyznę. Włamywacz uzbrojony w siekierę, chcąc wydostać się z pomieszczenia zagroził właścicielowi pozbawieniem życia, a następnie zbiegł ze swoim łupem. Na miejsce natychmiast pojechali mundurowi, którzy zabezpieczyli dowody w tej sprawie i rozpytali świadków. Ich ustalenia szybko pozwoliły na wytypowanie mężczyzny mogącego mieć związek z tym przestępstwem. Z wizerunkiem napastnika zostali zapoznani wszyscy policjanci. Pod koniec grudnia mundurowi na terenie miasta rozpoznali i zatrzymali podejrzanego 32-latka. Mężczyzna po nocy spędzonej w policyjnej celi został przewieziony do legionowskiej prokuratury. Tam, w ramach prowadzonego śledztwa, prokurator przedstawił mu zarzut kradzieży rozbójniczej. Na wniosek Prokuratury Rejonowej w Legionowie sąd zastosował wobec 32-latka środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania na 3 miesiące. Za popełnione przestępstwo grozi kara do 10 lat pozbawienia wolności.

PUŁTUSK. Znęcał się nad ojcem

Pułtuscy policjanci zatrzymali 28-latka podejrzanego o znęcanie się psychiczne i fizyczne nad swoim ojcem. Sąd zastosował wobec mężczyzny środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania na okres 3 miesięcy. Za to przestępstwo grozi do 5 lat pozbawienia wolności.

W związku z informacją o awanturze domowej pułtuscy policjanci podjęli interwencję w jednym z domów na terenie powiatu pułtuskiego. Po przybyciu na miejsce zgłaszający interwencję mężczyzna oświadczył, że jego syn od dłuższego już czasu, będąc pod wpływem alkoholu jest agresywny i znęca się nad nim psychicznie oraz fizycznie. Z relacji mężczyzny wynikało, że syn wielokrotnie mu ubliżał, szarpał, kopał po całym ciele. Reakcja funkcjonariuszy w tej sytuacji mogła być tylko jedna 28-latek został zatrzymany. Po przedstawieniu podejrzanemu zarzutu, decyzją sądu mieszkaniac powiatu pułtuskiego został już tymczasowo aresztowany na 3 miesiące. Za znęcanie się nad ojcem grozi mu do 5 lat pozbawienia wolności.

LEGIONOWSKI.

Stracili prawa jazdy

Pomimo policyjnych apeli dotyczących rozważań i przestrzegania obowiązujących przepisów wciąż nie brakuje nieodpowiedzialnych kierowców - amatorów szybkiej jazdy. Legionowscy policjanci w miniony poniedziałek zatrzymali 3 prawa jazdy za przekroczenie dozwolonej prędkości o więcej niż 50 km/h w obszarze zabudowanym.

Policjanci z legionowskiej drogowki zatrzymali 3 prawa jazdy za przekroczenie dozwolonej prędkości o więcej niż 50 km/h w obszarze zabudowanym. Rekordzistą okazał się 21-letni mieszkaniec powiatu ciechanowskiego, którego

policjny radar namierzył w Świeciennicy, gdzie swoim autem pędził 58 km/h za szybko. Zarówno 21-latek, jak i pozostali dwaj kierowcy stracili uprawnienia do kierowania pojazdami na trzy miesiące oraz zostali ukarani finansowo. Policjanci przypominają, że nadmierna prędkość to jedna z głównych przyczyn wypadków i kolizji na drogach, dlatego kierowca, który przekroczy dozwoloną prędkość o więcej niż 50 km/h w obszarze zabudowanym, musi liczyć się z odebraniem prawa jazdy na trzy miesiące. Jeżeli pomimo zakazu będzie w tym okresie kierował pojazdem, trzymiesięczny okres zakazu będzie przedłużony do sześciu miesięcy. W przypadku, gdy kierowca ponownie zlekceważy ten zakaz i wsiądzie za kierownicę, starosta wyda decyzję o cofnięciu uprawnień do kierowania pojazdem. Aby je odzyskać trzeba będzie spełnić wszystkie wymagania stawiane osobom, które po raz pierwszy ubiegają się o prawo jazdy.

CZOSNÓW.

Miał 3 zakazy, a wsiadł za kółko

26-letniemu sprawcy zdarzenia drogowego, którego zatrzymali policjanci Wydziału Ruchu Drogowego, grozi kara do 3 lat pozbawienia wolności. Mężczyzna wsiadając za kierownicę opla, złamał trzy sądowe zakazy prowadzenia wszelkich pojazdów mechanicznych.

We wtorek po godz. 14:00, funkcjonariusze nowodworskiej drogowki zostali skierowani na miejsce kolizji, do której doszło w gminie Czosnów. Gdy policjanci dotarli na miejsce okazało się, że sprawcą zdarzenia drogowego jest kierujący corą mieszkaniac Przasnysza. Doprowadził on do zderzenia z renaultem, za kierownicą którego siedział 68-latek z Warszawy. Funkcjonariusze podczas tej interwencji sprawdzili mężczyznę w systemie, po czym okazało się, że 26-latek ma 3 czynne zakazy prowadzenia wszelkich pojazdów mechanicznych, wydane przez Sąd Rejonowy w Przasnyszu. Mężczyzna w ogóle nie powinien wsiadać za kierownicę. Mundurowi za spowodowanie kolizji drogowej nałożyli na niego również mandat karny. Teraz, zgodnie z kodeksem karnym, za niestosowanie się do sądowego zakazu, 26-latkowi grozi jeszcze kara do 3 lat pozbawienia wolności.

LEGIONOWO.

Odpowie za kradzież

Policjanci z legionowskiej komendy zatrzymali 34-latka podejrzanego o kradzież sklepową. Jak wynika z ustaleń, mężczyzna „zrobił” zakupy za blisko 800 złotych, ale „zapomniał” za nie zapłacić. Podejrzanym dziś usłyszy zarzuty karne. Za kradzież grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności.

W godzinach popołudniowych mundurowi z legionowa otrzymali zgłoszenie dotyczące kradzieży sklepowej. Pracownik ochrony jednego z marketów zauważył mężczyznę wychodzącego ze sklepu z wózkiem pełnym artykułów spożywczych i przemysłach, z które nie zapłacił. Na miejsce przyjechali policjanci, którzy zatrzymali 34-latka. Towar o wartości blisko 800 złotych powrócił na sklepowe półki, zaś mężczyzna trafił do policyjnego aresztu.

Dziś zatrzymany 34-latek usłyszy zarzut kradzieży. Za to przestępstwo grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności.

LEGIONOWO.



Znęcał się nad partnerką

Prokurator zastosował dozór policyjny, nakaz opuszczenia mieszkania oraz zakaz zbliżania się do pokrzywdzonej wobec 39-latka, który znęcał się psychicznie i fizycznie nad swoją partnerką. Za popełnione przestępstwo grozi mu kara 5 lat pozbawienia wolności.

Mieszkaniec powiatu legionowskiego od blisko dwóch lat, będąc pod wpływem alkoholu, wszczynał awantury, podczas których wyzywał swoją partnerkę, szarpał ją oraz groził pozbawieniem życia. Pokrzywdzona w trakcie kolejnej awantury zdecydowała się na wezwanie policyjnego patrolu i o sytuacji jaka panuje w jej rodzinie opowiedziała funkcjonariuszom.

Sprawca przemocy domowej został zatrzymany i osadzony w policyjnym areszcie. 39-latek usłyszał zarzut znęcania się fizycznego i psychicznego. Zebrany przez śledczych materiał dowodowy dał podstawy do tego, aby prokurator zastosował wobec podejrzanego dozór policyjny. Mężczyzna musi również opuścić mieszkanie, które zajmował z pokrzywdzoną oraz ma zakaz zbliżania się do niej. Za popełnione przestępstwo grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności.

KPP: Legionowo/ Nowy Dwór Maz./ Pułtusk



PAŁAC W JABŁONNIE
#poczujnaszahistorie

PAŁAC W JABŁONNIE
VOUCHER
NA PRZYSZŁOŚĆ
150 ZŁ

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

WARUNKI

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

WWW.PALACJABLONNA.PAN.PL

PAŁAC W JABŁONNIE
VOUCHER NA PRZYSZŁOŚĆ
150 ZŁ

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

Numer, pieczętka:

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

PAŁAC W JABŁONNIE
#poczujnaszahistorie



139 Miast w Polsce traci – Pułtusk także

Wiemy nie od dziś, że najchętniej czytane na naszych łamach są treści o miejskiej i powiatowej codzienności, dobrych i złych zdarzeniach. Często to artykuły o ludziach z sąsiedztwa, o szkolnych czy sportowych sukcesach, o dziurze w jezdni i oddanej nowej drodze. Staramy się być wszędzie tam, gdzie dzieje się coś ważnego dla miasta i powiatu, pokazywać i komentować – najczęściej przekazując komentarze i opinie naszych Czytelników. Jednak od czasu do czasu konieczne jest pokazywanie pozycji naszego miasta na tle całej Polski, bez względu na to, czy w takim zestawieniu wypadniemy pięknie – czy raczej blado... I tak właśnie zapowiada się ten artykuł – pełen obaw i pytań do naszych władarzy

Aby zagwarantować Czytelnikom informacje sprawdzone, prawdziwe i rzetelne, coraz częściej zwracamy się do organów centralnych. Pod koniec minionego roku poprosiliśmy o szereg wyjaśnień Ministerstwo Funduszy i Polityki Regionalnej. We wrześniu '22 ministerstwo opracowało i opublikowało Roczny Raport Regionalny. Wyniki dotyczą roku 2021, jednak mamy w tym dokumencie jaskrawy obraz aktualnej sytuacji regionu i naszego miasta.

Od kilku lat mamy w Polsce tak zwany „ujemny przyrost naturalny” co oznacza, że więcej nas umiera niż się rodzi. Najbardziej dramatycznym rokiem był 2021: liczba zgonów znacząco przekroczyła pół miliona, to najwięcej od czasów II wojny światowej. Także liczba urodzeń była najniższa od dziesięcioleci. W 2021 r. ubyło blisko 200 tys. Polaków. Zarejestrowano 331 tys. urodzeń, zmarło ok. 519 tys. osób. Polska się starzeje: rodzi się coraz mniej dzieci, co piąty Polak ma więcej niż 60 lat. Do tego obserwowane jest powolne wyludnianie miast. Jak wynika z raportu

ministerstwa, nasz Pułtusk jest jednym ze 139 polskich miast tracących funkcje społeczno-gospodarcze.

Jednym z głównych czynników takiego stanu rzeczy jest właśnie starzenie się społeczeństwa. Jesteśmy w grupie miast, w których liczba osób mających powyżej 65 lat zaczyna zbliżać się do 20%. Jednak największe zaniepokojenie, płynące z ministerialnego raportu wynika ze wskaźników bezrobocia. Otóż okazuje się, że Pułtusk niechlubnie wyróżnia się nawet w grupie miast tracących funkcje społeczno-gospodarcze. Tu zacytujmy wprost fragment raportu Ministerstwa Funduszy i Polityki Regionalnej:

Największa liczba bezrobotnych zarejestrowanych na 100 osób w wieku produkcyjnym w miastach tracących funkcje społeczno-gospodarcze w 2020 r. występowała w Pułtusku (10,3 osób), następnie w Radomiu (9,3), Skarżysku-Kamiennej (9,2), Hrubieszowie (8,9) i Przemyślu (8,8). Najmniejszą liczbę bezrobotnych notowano w Gnieźnie (2,4), Żarach i Bielawie (po 2,5), Zgorzelcu (2,8) i Żaganiu (2,9).

Wzrost bezrobocia w naszym mieście i powiecie pogłębia się od lat, pisaliśmy już o tym kilkakrotnie. Najwyraźniej zaczynamy w tej chwili bić rekordy ogólnopolskie w tej kategorii.

W tym miejscu wypada zwrócić się wprost do naszych radnych – ze szczególnym naciskiem na radnych Rady Powiatu. Dla porządku przypomnamy fragment ustawy o samorządzie powiatowym (t.j. Dz. U. z 2022 r. poz. 1526): **zakres działania i zadania powiatu**

art. 4. 1. Powiat wykonuje określone ustawami zadania publiczne o charakterze ponadgminnym w zakresie.../ust. 17

przeciwdziałania bezrobociu oraz aktywizacji lokalnego rynku pracy.

Szanowny Panie Przewodniczący Rady Powiatu, Szanowni Radni Powiatowi, jak oceniacie swoje działania w kwestii bezrobocia w naszym powiecie? Co robicie, co zrobiliście i co planujecie robić, aby odwrócić tę dramatyczną tendencję? Co robicie, aby bezrobocie zmniejszyć? Musimy

dodać w tym miejscu istotne zastrzeżenie: nie pytamy o tworzenie nowych miejsc pracy w miejskich i powiatowych urzędach i jednostkach budżetowych. Pytamy o wszystkie działania Rady, które mają „aktywizować lokalny rynek pracy” – pytamy o wasze starania i wdrażane pomysły, aby przyciągać do pułtuskiego powiatu inwestorów, nowych pracodawców. Jak staracie się zapobiegać likwidacjom małych i średnich firm? A taką właśnie tendencję obserwujemy od miesięcy i lat. Przewodniczący Rady Powiatu w ostatnim piśmie, jakie skierował do naszej redakcji (były to wyjaśnienia dotyczące katastrofalnego stanu opieki psychiatrycznej w powiecie – wrócimy wkrótce do sprawy) zapewniał, że Tygodnik Pułtusk jest przez Starostwo Powiatowe prenumerowany i czytany – wierzymy zatem, że w krótkim czasie będziemy mogli przekazać naszym Czytelnikom wyjaśnienia radnych odnośnie działań zmierzających do odwrócenia smutnej statystyki narastającego bezrobocia. **ZCZ**



ZATRZYMALI CZTERY OSOBY POSZUKIWANE

Policjanci z pułtuskiej komendy w przeciągu dwóch dni zatrzymali cztery osoby poszukiwane przez wymiar sprawiedliwości. Wśród tej grupy jest osoba zarówno poszukiwana listem gończym, jak i taka, której sąd wymierzył karę pozbawienia wolności oraz ta, która by ukryć się przed organami ścigania, często zmieniała miejsce pobytu. Teraz żadna z tych osób nie uniknie już zasądzonej kary

W trakcie pełnienia służby policjanci nie tylko reagują na zgłaszane interwencje, ale także realizują polecenia i nakazy sądu. W miniony tydzień, podczas wykonywania takich czynności, funkcjonariusze zatrzymali cztery osoby ukrywające się przed wymiarem sprawiedliwości.

Pierwszego z poszukiwanych, 35-letniego mężczyznę, pułtuskcy kryminalni zatrzymali w poniedziałek wieczorem. Mężczyzna był poszukiwany listem gończym, wydanym przez sąd za przestępstwo rozboju. Pułtuszczanin ukrywał się przed wymiarem sprawiedliwości za granicą kraju. 35-latek nie krył zdziwienia na widok mundurowych. Poszukiwany został doprowadzony do komendy, skąd trafił do zakładu karnego, gdzie spędzi teraz najbliższe 2 lata.

Kolejny poszukiwany to 57-letni mieszkaniec naszego miasta, który został zatrzymany przez policjantów prewencji w miniony wtorek. Zgodnie z wydanym nakazem doprowadzenia, miał trafić do zakładu karnego. Mężczyzna dokonał wpłaty grzywny, celem uwolnienia się od kary więzienia.

Jeszcze tego samego dnia policjanci zatrzymali 33-letniego mężczyznę, który był poszukiwany do odbycia kary 48 dni pozbawienia wolności. Zatrzymany mężczyzna, po wykonanych czynnościach został doprowadzony do zakładu karnego, gdzie spędzi najbliższe dni zgodnie z orzecznym wyrokiem.

Czwarty zatrzymany, to 35-latek, który był poszukiwany do ustalenia miejsca pobytu. Policjanci każdego dnia sprawdzają miejsca, gdzie mogą ukrywać się osoby poszukiwane, a ich zatrzymanie w wielu przypadkach jest tylko kwestią czasu.

Autor: **sierż. Renata Soból**

Kolejkowanie połączeń i teleporady receptowe w Gajda med

Przetestowaliśmy, jak to działa

Na stronie internetowej Gajda med podano informację na temat kolejnych udogodnień dla pacjentów. Chodzi o zmiany w centrali telefonicznej:

kolejkowanie połączeń porady receptowe na telefon – zamówienie recepty na leki przyjmowane na stałe przez telefon.

Porady receptowe w Centrum Medycznym Gajda-Med przy ulicy Piotra Skargi 23/29.

Pacjenci, którzy przyjmują leki na stałe, mogą skorzystać z możliwości zamówienia recept drogą telefoniczną. Zamówienia przyjmowane są od poniedziałku do piątku w godz. 7-14.

Podstawą do jej wystawienia jest przekazanie prawidłowych informacji, czyli:

imienia i nazwiska, numeru pesel, pełnych nazw leków wraz z dawkami i liczbą opakowań. Recepty możesz odebrać kolejnego dnia roboczego w Naszym Centrum lub w postaci kodu SMS na telefon.

Na telefon nie realizuje się zamówień zamówień na leki:



które nie znajdują się w Historii Choroby, psychotropowe i narkotyczne, antybiotyki, dla osób przebywających w szpitalu.

Na pułtuskich forach internetowych pacjenci Gajda med nie raz skarżyli się na trudności z telefonicznym kontaktem z przychodnią przy ul. Piotra Skargi. Dzisiaj rano

postanowiliśmy sprawdzić, czy coś w tej kwestii się zmieniło.

Próbowałam się dodzwonić do Podstawowej Opieki Zdrowotnej. Kolejka połączeń rzeczywiście obowiązuje, byłam trzecia w kolejce, za chwilę druga i ku mojemu zadowoleniu, bardzo szybko pierwsza. Automatyczna sekretarka prosiła o chwilę cierpliwości,

no i tu zaczęły się schody... Ta chwila trwała i trwała, rozłączyłam się po 17 minutach, nie doczekawszy odebrania telefonu przez pracownika przychodni. Miejmy nadzieję, że z czasem system zostanie usprawniony i inni pacjenci będą mieli więcej szczęścia...

Zdjęcie: Gajda med **ED**



ARESzt ZA ZNĘCANIE NAD OJCEM

Pułtuskcy policjanci zatrzymali 28-latkę podejrzaną o znęcanie się psychiczne i fizyczne nad swoim ojcem. Sąd zastosował wobec mężczyzny środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania na okres 3 miesięcy. Za to przestępstwo grozi do 5 lat pozbawienia wolności

W związku z informacją o awanturze domowej, pułtuskcy policjanci podjęli interwencję w jednym z domów na terenie powiatu pułtuskiego. Po przybyciu na miejsce zgłaszający interwencję mężczyzna oświadczył, że jego syn od dłuższego już czasu, będąc pod wpływem alkoholu, jest agresywny i znęca się nad nim psychicznie oraz fizycznie. Z relacji mężczyzny wynikało, że syn wielokrotnie mu ubliżał, szarpał, kopał po całym ciele. Reakcja funkcjonariuszy w tej sytuacji mogła być tylko jedna. 28-latek został zatrzymany. Po przedstawieniu podejrzanemu zarzutu, decyzją sądu, mieszkaniec powiatu pułtuskiego został już tymczasowo aresztowany na 3 miesiące. Za znęcanie się nad ojcem grozi mu do 5 lat pozbawienia wolności.

Autor: **sierż. Renata Soból**



Powstał prototyp robota do sadzenia drzew; sadzi siedem sadzonek w minutę

Naukowcy z polskich uczelni i instytutów wraz z Lasami Państwowymi opracowali prototyp robota do sadzenia drzew. Robot w minutę posadzi siedem sadzonek; może być istotną pomocą przy zakładaniu upraw leśnych oraz zalesianiu terenów rekultywowanych i porolnych

Projekt był realizowany przez naukowców i inżynierów z Uniwersytetu Rolniczego im. H. Kołłątaja w Krakowie, Łukasiewicz – Poznańskiego Instytutu Technologicznego, Akademii Górniczo-Hutniczej i Ośrodka Techniki Leśnej w Jarocinie. Przedsięwzięcie było finansowane z funduszu badawczo-rozwojowego Lasów Państwowych.

Współrealizatorzy projektu z Łukasiewicz – Poznańskiego Instytutu Technologicznego poinformowali PAP, że robot jest odpowiedzią na problemy w leśnictwie dotyczące m.in.

niskiej efektywności i braku automatyzacji rozwiązań w zakresie zakładania upraw oraz zbyt małej liczby osób zainteresowanych pracą przy sadzeniu lasu.

Mobilny automat „RoboFoR” składa się z kilku współpracujących zespołów: samopoziomującego układu trakcyjnego, zespołu magazynowania i podawania sadzonek oraz zespołu sadzącego. Urządzenie jest w stanie sadzić do siedmiu sadzonek drzew leśnych z zakrytym systemem korzeniowym w ciągu minuty.

Robot sadzi sadzonki w odpowiednim rozstawie, a po umieszczeniu ich w glebie gleba dookoła sadzonki wraz z jej bryłką korzeniową są dociskane za pomocą specjalnych kół. Taki zabieg pozwala na likwidację kieszeni powietrznych i połącznie bryłki korzeniowej z glebą, co w rezultacie pozwala na podsiąkanie wody do korzeni sadzonek.

„Wał przygotowuje placówkę poprzez zderzenie wierzchniej warstwy gleby wraz z rosnącymi w niej roślinami

i zgrania drobne pozostałości pozrębowe. W środek tak przygotowanej placówki zostaje opuszczony kostur, który wykonuje dółek i wpuszcza w niego sadzonkę, a toczące się koła dociskają ją do gleby” – wyjaśnił dr hab. inż. Florian Adamczyk, ekspert z Centrum Technologii Rolniczej i Spożywczej w Łukasiewie – Poznańskim Instytucie Technologicznym.

Wszystko jest automatycznie nadzorowane i sterowane poprzez systemy zdalnego sterowania m.in. z wspomagającym wybór miejsca sadzenia modulem nawigacji satelitarnej.

Prototyp mobilnego automatu umożliwia sadzenie sadzonek drzew leśnych z zakrytym systemem korzeniowym na uprzątniętych powierzchniach pozrębowych bez konieczności ich energochłonnej przygotowania, np. przez orkę. Takie sadzonki są produkowane w szkołkach kontenerowych w specjalnych pojemnikach.

Automat jest przystosowany do obsługi dwóch standardowych typów plastikowych

kaset szkółkarskich, dzięki którym możliwe jest sadzenie sadzonek drzew liściastych i iglastych.

Jak podkreślili współtwórcy przedsięwzięcia, obecnie leśnictwo w krajach Unii Europejskiej nie dysponuje automatycznymi sadzarkami, które byłyby w stanie w szybkim tempie odnowić tereny pozrębowe. Prace te wykonuje się zazwyczaj ręcznie, niekiedy sadzarkami ciągnikowymi.

W obydwu przypadkach powierzchnię pozrębową należy wcześniej odpowiednio przygotować, np. przez zaoranie pługiem leśnym, co wiąże się dodatkowymi dużymi nakładami energetycznymi. W krajach skandynawskich stosowane są półautomatyczne głowice sadzące montowane na wysięgnikach maszyn budowlanych.

Polityka leśna państw UE stawia jako cel zwiększenie drzewostanów wielogatunkowych oraz odnowienia terenów leśnych po ścinie i zrywce drewna. Pod zalesianie coraz częściej przeznaczają się również tereny przemysłowe

oraz rolnicze, dla których z różnych względów nie przewiduje się dalszego wykorzystania rolniczego.

„Prace ręczne w zagospodarowaniu lasu, w tym również sadzenie, są uciążliwe a wydatek energetyczny organizmu pracujących ludzi jest bardzo duży. Jest to praca monotonna. Wszystko to powoduje, że coraz trudniej znajduje się robotników do wykonywania tej pracy. Zastąpienie pracy ludzkiej zautomatyzowaną pracą maszynową zwiększy wydajność przy zalesianiu i poprawi jakość tej pracy” – powiedział kierownik projektu prof. Paweł Tylek z Uniwersytetu Rolniczego im. H. Kołłątaja w Krakowie.

Naukowcy zwracają także uwagę na to, że praca robota pozwoli na zmniejszenie liczby strat w sadzonkach podczas sadzenia lasu. Zakładanie upraw sadzonkami hodowanymi w standardowych kasetach ogranicza stres po przesadzeniu, wynikający z manewrowania nimi, np. poprzez kilkukrotne wyjmowanie sadzonek z kaset, co często

powoduje przesuszanie i obsypywanie bryłki korzeniowej.

Projekt, w ramach którego powstał „RoboFoR” trwał trzy lata i zakończył się jesienią.

Grupa docelowa nowego produktu to przede wszystkim zarządcy lasów państwowych i prywatnych, przedsiębiorstwa podejmujące rewitalizację terenów przemysłowych, porolnych i rekultywowanych, stowarzyszenia przedsiębiorców leśnych i zakładów usług leśnych oraz producenci leśnego materiału rozmnożeniowego.

Jak podkreślono robot skupia w sobie rozwiązania techniczne i aplikacje informatyczne funkcjonujące dotychczas w odległych obszarach technologii informacyjnych oraz leśnictwa. W trakcie prac badawczo-rozwojowych nad projektem do urzędu patentowego zgłoszono łącznie siedem wynalazków dotyczących głównie innowacyjnych rozwiązań technicznych.

PAP - Nauka w Polsce, Rafał Pogrzebny

Dlaczego pokrzywa smakuje łosiowi jesienią? Nie tylko owoc, ale czasem i liść wabi zwierzęta

Nie tylko pyszne owoce, ale i apetyczne liście są czasem „reklamą”, za sprawą której zwierzęta interesują się pewnymi gatunkami roślin, a dzięki temu - przenoszą ich nasiona. Starą hipotezę „liść jest jak owoc” po raz pierwszy przetestował międzynarodowy zespół - badając... odchody łosi. Okazało się, że rośliną ewolucyjnie przystosowaną do bycia roznoszona przez przeżuwacze jest choćby pokrzywa

Rośliny są organizmami niezdolnymi do przemieszczania się. Kiedy środowisko zmienia się na ich niekorzyść, nie mogą po prostu uciec. A jednak mają możliwość zasiedlania nowych terenów i reagowania na zmiany klimatu. „To nasiona umożliwiają roślinom taką reakcję” - zwraca uwagę w rozmowie z PAP prof. Bogdan Jaroszewicz z Białowieskiej Stacji Geobotanicznej Uniwersytetu Warszawskiego.

Tłumaczy on, że istnieją gatunki roślin, które inwestują wiele zasobów w to, by wytworzyć mięsiste, pożywne owoce, atrakcyjne dla zwierząt. Kiedy zwierzę zjada owoc - zjada też zwykle nasioną. A one - jeśli są w stanie przetrwać w układzie pokarmowym zwierząt - przenoszone są na duże odległości.

„Jest jednak sporo gatunków roślin, których owoce wcale nie są atrakcyjne dla zwierząt, np. strąki, mieszki, łuszczyńki, w większości suche i małe. A mimo to zwierzęta połykają je i przenoszą zawarte w nich nasiona na duże odległości” - mówi prof. Jaroszewicz.

Przypomina on, że w latach 80. XX wieku amerykański badacz Daniel Janzen sformułował hipotezę „foliage is the fruit”, co w prostym tłumaczeniu oznacza „liść jest jak owoc”. Zgodnie z nią u niektórych roślin nie produkujących atrakcyjnych owoców, liście - oprócz tego, że są fabryką energii dla rośliny, mogą też pełnić inną ważną funkcję: przyciągać zwierzęta. „Zachęcają więc: zjedz mnie, a razem ze mną - moje nasiona” - przybliża tę ideę botanik.

Problem w tym, że hipoteza ta nie doczekała się eksperymentalnego

potwierdzenia. Zespół, którym kierował prof. Jaroszewicz, złożony z badaczy z Polski (UW, Uniwersytet w Białymstoku, Instytut Biologii Ssaków PAN) i Francji (Universite Grenoble Alpes) postanowił więc sprawdzić, czy są rośliny, które ewolucyjnie przystosowały się do tego, by rozprzestrzeniać swoje nasiona w odchodach zwierząt kosztem tego, że cała roślina (liście, pędy) jest zjadana przez zwierzę. Wyniki badań ukazały się w „Acta Oecologica”.

KTÓRE ROŚLINY KUSZĄ: „ZJEDZ MNIE!”

Jest kilka warunków, które musi spełnić roślina, aby brać ją pod uwagę w tych badaniach. Liście tych roślin powinny być atrakcyjne żerowo, nasiona powinny być niewielkie, w miarę kuliste, licznie produkowane - i powinny móc przetrwać podróż przez układ pokarmowy (a z przeżuwaczami jest trudna sprawa - mają przecież czterokomorowe żołądki!).

To nie wszystko. Zespół badawczy założył, że jeśli roślina przystosowała się ewolucyjnie do bycia rozprzestrzenianą (kosztem tego, że jest zjadana), to im więcej jej liści zjada zwierzę - tym więcej jej nasion powinno się znaleźć w odchodach. No bo żadna korzyść z tego, że zwierzę zjada liście, a nie zjada nasion.

Poza tym w skali roku szczyt konsumpcji liści tej rośliny przez zwierzęta powinien być związany ze szczytem liczebności nasion w odchodach. Roślina powinna być więc przystosowana do tego, by zwiększać atrakcyjność swoich liści wtedy, kiedy wydaje nasioną.



CO ZJADŁY ŁOSIE

Aby sprawdzić, czy chociaż niektóre rośliny faktycznie posługują się takimi strategiami, badacze zbadałi próbki ponad 600 odchodów łosi (zbieranych w różnych porach roku). Z tych odchodów najpierw pobrano niewielkie próbki do badań nad obecnością DNA roślin (tzw. metabarcoding środowiskowy). Odchody można bowiem poddać szczegółowym badaniom i rozpoznać DNA obecne tam w niestrawionych resztkach roślin zjedzonych przez zwierzę. Dzięki temu naukowcy dowiadują się m.in., jakie rośliny i w jakich proporcjach wchodziły w skład diety danego zwierzęcia. Resztę odchodów - po wymieszczeniu ze sterylną glebą - umieszczono w szklarni, by sprawdzić, jakie gatunki roślin wyrosną z obecnych

w odchodach nasion. Po czym zestawiono ze sobą wyniki uzyskane obiema metodami.

Dzięki badaniom naukowcy stwierdzili obecność w odchodach łosi ponad 180 gatunków roślin. Ponad 130 gatunków wyklikowało z nasion obecnych w odchodach, a 150 gatunków wykryto metodą metabarcodingu (O dziwo niewiele z tych gatunków - niecałe 20 proc. - wykryto jednocześnie w obu metodach, co pokazuje, że żadna z nich z osobna nie daje pełnej informacji o diecie zwierzęcia).

Spośród siedmiu gatunków roślin, które były obecne - i liczne - w wielu próbach (co umożliwiło wiarygodne statystyczne testowanie hipotezy), trzy gatunki mogą potwierdzić słuszność hipotezy „liść jest jak owoc”. Są

nimi: pokrzywa zwyczajna, tojeść pospolita oraz krwawnica pospolita. Im więcej liści tych roślin zjadały łosie, tym więcej z ich odchodów wyrosła siewek.

W przypadku pokrzywy zależność była jeszcze silniejsza. Liście pokrzywy dostępne są przez cały sezon wegetacyjny - od wczesnej wiosny do późnej jesieni. Jednak (sądząc po obecności DNA w odchodach) jedzeniem tej rośliny łosie były najbardziej zainteresowane we wrześniu i październiku - wtedy, kiedy pokrzywa wydaje nasioną. „Ona prawdopodobnie ‘potrafi’ wtedy zwiększać swoją atrakcyjność pokarmową. A może raczej: zmniejszać nieatrakcyjność” - żartuje prof. Jaroszewicz. Jak zaznacza, choć pokrzywy mogą odstraszać zwierzęta parzącymi liśćmi - to mają wysokie właściwości odżywcze (nie bez powodu stosuje się je jako paszę).

Jaki mechanizm fizjologiczny powoduje, że pokrzywy smakują łosiom akurat jesienią - na razie nie wiadomo.

Prof. Jaroszewicz podkreśla jednak, że łos nie jest najlepszym gatunkiem do testowania hipotezy „liść jest jak owoc”, bo są to zwierzęta głównie pędożerne: gros ich diety stanowią liście i pędy drzew i krzewów, mających inne strategie rozsiewania nasion. „Lepszym obiektem do badań w tym zakresie byłyby np. żubry - mówi badacz. - Żubry w większym stopniu odżywiają się trawami i innymi roślinami zielnymi, a to właśnie głównie ich dotyczy hipoteza sformułowana przez Janzena”.

PAP - Nauka w Polsce, Ludwika Tomala



15 I Niedziela

Pałacowe Spotkanie z Muzyką

Koncert Karnawałowy:

„W RYTMACH ROCK AND ROLLA”

Małgorzata Nowak, Bartłomiej Kamiński-taniec

Michał Olesiński - gitara elektryczna

Michał Borowski- saksofony

Piotr Iwański - fortepian

godz. 13:00 WSTĘP WOLNY

Wystawa

dr. hab. Ryszard Kajzer - plakat

godz. 15:00 WSTĘP WOLNY

Pałacowa Kawiarenka

godz. 12:45-15:00



www.palacjablonna.pl

Znajdź nas na
facebook





NASZE WILKOWYJE

Akademia ku czci rozumu na wakacjach

Wybory idą, to Czerepach ruszył w objazd po Polsce. I oczywiście musiał zacząć od Wilkowyj. Musiał, choć nie chciał. Wilkowyje to kolebka Polskiej Partii Uczciwości, pominąć się nie da. Ale złudzeń co do Czerepacha nikt nie ma. I nawet Ksiądz Biskup i Kusy powiedzieli, że przyjdą i zadadzą parę trudnych pytań. Czerepach jak się dowiedział – wpadł w panikę. Biskupa się specjalnie nie bał, bo Kościół, matka nasza, reguły zna i do polityki miesza się tylko troszkę, bo za dużo do stracenia ma. Ale Kusy? Ten do stracenia nie ma nic, a ponadto od Czerepacha mądrzejszy i mówi bardziej zrozumiałym językiem. No kosztmar. Dlatego Czerepach ogłosił, że to spotkanie aktywów i tylko członkowie partii mogą być obecni. To czujnie wykłuczyło jeszcze Solejukową, Więclawską, Hadziukową i Michałową oraz Japycza i Witebskiego. Ale wszystkich wkurzyło. Mały Solejuk, co to doktorat na Harvardzie ze sztucznej inteligencji akurat kończył, został zawezwany na pomoc, co by prawdziwe pytania zostały zadane. Trudne to nie było. Wszyscy członkowie partii chętni do współpracy, zostali wyposażeni w najnowszą aparaturę pozwalającą pytania widzieć przed nosem na powierzchni specjalnych okularów. Kusy, Biskup i Ksiądz Maciej mieli pisać na tabletach pytania i decydować, kto ma zadać i na ekran ukryty w okularach wysłać. Ekrany były super hiper, 3D, także się pytanie wydawało wisieć w powietrzu z półtora metra od czytającego. Ale wada jedna była – połowa sali w ciemnych, wielkich okularach siedziała i wyglądało to jak jakieś sajens fykszyn. No nie ma bata, żeby Czerepach nie zauważył i nie zaczął zdjąć – w końcu takie szopki urządza się dla przekazu telewizyjnego i internetowego, a w tych okularach to taki np. Myśko z Wargaczem komicznie wyglądali i zdecydowanie nie na miejscu. Kusy miał pomysł, żeby wykorzystać szkła kontaktowe, ale się okazało, że tego wichajstru jeszcze nawet na Harvardzie nie mają i młody Solejuk od razu chciał od Kusego pomysł odkupić, że rewolucyjny i super, ale go Kusy pogonił, żeby się nie wylupiał.

Następnie myśl twórcza wilkowyjska poszła w kierunku syntezatorów mowy. Kusy mówi, ale brzmi jak Solejuk – taka to idea była. Nie jest to niemożliwe – powiada młody Solejuk – ale nie w czasie rzeczywistym, więc i to upadło, bo co komu po rozwiązaniu w czasie rzeczywistym. Stało się więc na tym, że trzeba po staremu – przez antycypację. Dobrze pół godziny zajęło tłumaczenie co to antycypacja – zwłaszcza członkom partii, bo raczej wśród najgłupszych wilkowyjan się rekrutowali, ale w końcu wszyscy zrozumieli, że chodzi o to, by przewidzieć co Czerepach będzie za brednie odpowiadał i na wszystko mieć odpowiedź i stosowne pytanie demaskujące. Wszyscy zgodnie przegłosowali, że Czerepachem na niby będzie Kusy i strasznie to zdziwiło Lucy, bo przecież nikt bardziej różny od Czerepacha nie jest niż jej mąż. No tu kolejne pół godziny poszło, bo Lucy nie chciała przyjąć do wiadomości, że przeciwieństwa się przyciągają i że lepszemu Czerepacha nad Kusego we wsi nie znajdziesz. Skończyło się, jak się skończyć musiało – Lucy trzasnęła drzwiami i poszła i wtedy my spokojnie do roboty przystąpili. Kusy okazał się wspaniałym Czerepachem. Jeszcze lepszym czyli gorszym niż prawdziwy. Debata była zajadła, ale strategia i taktyka zostały wypracowane w najmniejszych szczegółach. I wtedy gruchnęła wiadomość, że ktoś Czerepacha uprzedził i spotkanie w ogóle zostało odwołane.

Jakie było nasze zdziwienie, gdy w następnym tygodniu telewizja wyemitowała spotkanie Premiera Czerepacha z młodymi mieszkańcami Wilkowyj. Jeden do jednego przenieśli do studia wystrój wnętrza u Wioletki, posadzili jakiś nieznaną młodych przy piwie i Czerepach dał popis demagogii i cynizmu. Młodzi poplacenii byli, więc entuzjazm był wprost proporcjonalny do kasy, pytania uzgodnione i spotkanie nadzwyczaj udane było.

Kusy skomentował to krótko: jak w kraju są akurat wakacje od rozumu, to akademię ku czci możesz zorganizować wszędzie.

Pietrek

Polski pomysł na poprawę jakości życia chorych na zespół przewlekłego zmęczenia

Połączenie kriostymulacji ogólnoustrojowej ze statycznymi ćwiczeniami rozciągającymi zmniejsza uczucie zmęczenia, poprawia funkcjonowanie autonomicznego układu nerwowego i wyraźnie poprawia jakość życia pacjentów z zespołem chronicznego zmęczenia

Zespół chronicznego zmęczenia (CFS) to rzadka i bardzo poważna choroba, która silnie ogranicza możliwość wykonywania codziennych czynności, a w cięższych postaciach prowadzi do niezdolności do pracy i niepełnosprawności. Globalna częstość jej występowania waha się w granicach ok. 0,3-0,6 proc. Pandemia COVID-19 zauważalnie przyczyniła się do zwiększonej zapadalności na zespół chronicznego zmęczenia.

Objawem zespołu jest skrajne, wręcz obojętne, poczucie wycieńczenia. Chorzy źle śpią, odczuwają wyczerpanie przez całą dobę, cierpią na bóle głowy, mięśni, stawów, mają problemy z pamięcią i koncentracją. Są niezdolni do podejmowania wysiłku fizycznego, a nierzadko nawet do wstania z łóżka.

Dotychczas nie udało się opracować sprecyzowanych markerów diagnostycznych CFS; nie ma też jednolitych kryteriów jego rozpoznawania. Nie istnieje również swoisty lek na tę chorobę.

„Dziesięć lat temu byłem na stażu w Newcastle i to tam pierwszy raz zetknąłem się z osobami chorującymi na CFS. Widziałem u tych chorych bardzo charakterystyczne objawy dysautonomii, czyli zaburzeń autonomicznego układu nerwowego. To mnie zainteresowało i po powrocie, wraz z moim zespołem, zaczęliśmy jako pierwsi w kraju szukać takich pacjentów i prowadzić pierwsze projekty z ich udziałem. Z tego co wiem, do dziś nie jest to w Polsce temat popularny” – opowiada prof. Paweł Zalewski z Collegium Medicum Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu.

Wyniki swoich badań prof. Zalewski, razem z innymi pracownikami Katedry Fizjologii Wysiłku Fizycznego i Anatomii Funkcjonalnej, opublikował m.in. w czasopiśmie „Journal of Translational Medicine” (<https://doi.org/10.1186/s12967-022-03460-1>).

Naukowcy ustalili, że ogólnoustrojowa krioterapia, szczególnie w połączeniu ze statycznymi ćwiczeniami rozciągającymi, jest bardzo obiecującym podejściem leczenia CFS. Autorzy podkreślają, że jest to istotna wskazówka terapeutyczna, biorąc pod uwagę brak jakichkolwiek innych skutecznych opcji terapeutycznych dla tych pacjentów i brak sposobów na wyeliminowanie

objawów, które często prowadzą do niepełnosprawności.

„Zajęliśmy się tym tematem, gdyż kierowała nami chęć pomocy chorym, których sytuacja jest naprawdę trudna – opowiada prof. Zalewski. – Już samo rozpoznanie choroby jest skomplikowane, nie mamy charakterystycznych dla niej biomarkerów. Nie możemy im też zaoferować żadnego konkretnego leczenia farmakologicznego. Są podejmowane pewne próby, lekarze starają się interweniować, ale nie ma celowanego, swoistego leczenia tego zaburzenia, takiego, który poprawiłby funkcjonowanie pacjentów”.

POMOGŁA PANDEMIA

Profesor tłumaczy, że objawy CFS są bardzo niespecyficzne. Stanowią mozaikę różnych dolegliwości, najprawdopodobniej o etiologii wirusowej. Zresztą tak samo, jak to jest w przypadku COVID-19.

„Jak na ironię pandemia COVID przysłała z pomocą pacjentom z CFS – mówi główny autor publikacji. – Objawy pocovidowe są bowiem bardzo podobne do objawów zespołu przewlekłego zmęczenia. W ostatnich miesiącach w literaturze naukowej pojawiło się sporo publikacji na temat powiązań CFS z zespołem postcovidowym. Czyli im więcej pojawia się pomysłów na ulżenie osobom cierpiącym na tzw. przewlekły COVID-19, tym więcej szans na znalezienie rozwiązania problemu chorych na CFS”.

Wśród symptomów, które są charakterystyczne dla obu tych schorzeń, profesor wymienia m.in.: upośledzenie funkcji poznawczych, pogorszenie pamięci krótkotrwałej, zaburzenia uwagi i funkcji przetwarzania, problemy ze snem, przewlekłe uczucie zmęczenia, a nawet zaburzenia płynności językowej i objawy dysautonomii. Inaczej mówiąc: to, co w COVIDZIE nazywamy „mgłą mózgową”, jest codziennością wszystkich pacjentów z CFS.

ZIMNO A UKŁAD NERWOWY

Jak opowiada prof. Zalewski, ogólnoustrojowa krioterapia uruchamia mechanizmy fizjologiczne, których celem jest utrzymanie stałej temperatury ciała. Udowodniono też jej skuteczność przeciwpalną. Poprzednie badania zespołu z UMK wykazały również silnie stymulujący i regulujący wpływ niskich temperatur na autonomiczny układ nerwowy (AUN), zwłaszcza jego

część przywspółczulną. W pierwszej chwili zimno silnie aktywuje układ współczulny, natomiast w dłuższej perspektywie wywiera efekt tonizujący i normalizujący balans współczulno-przywspółczulny.

Skoro więc w przebiegu zespołu przewlekłego zmęczenia obserwuje się zaburzenia funkcjonowania AUN naukowcy postanowili połączyć te fakty.

ĆWICZENIA DOPASOWANE DO MOŻLIWOŚCI

„Zwykle w metodyce krioterapii wykorzystuje się ćwiczenia, które wzmagają jej efekty – opowiada prof. Zalewski. – Najczęściej są to ćwiczenia tlenowe, np. cardio. W tym przypadku nie mogliśmy ich jednak wdrożyć, gdyż jednym z najważniejszych objawów klinicznych CFS jest patologiczna nietolerancja wysiłku. Zaczęliśmy więc szukać innych form pracy z ciałem”.

Poza tym dowody naukowe wskazują, że rozciąganie statyczne może wzmacniać aktywność mitochondriów, które są ważnym składnikiem komórki mięśniowej i zapewniają im energię potrzebną do pracy (kurczenia się).

Naukowcy już wcześniej wiedzieli, że u osób z CFS funkcja mitochondriów jest z nieznaną przyczyną obniżona. Delikatny stretching pozwalałby więc po pierwsze stonować i uspokoić organizm po tak silnym bodźcu, jakim jest kriostymulacja, a po drugie usprawnić pracę mitochondriów.

WYNIKI SĄ OBIECUJĄCE

W badaniu wzięło udział 32 pacjentów z zespołem przewlekłego zmęczenia oraz 18 zdrowych osób stanowiących grupę kontrolną. Przez 2 tygodnie wszyscy oni uczestniczyli w programie, który zakładał łącznie 10 sesji ćwiczeń rozciągających i następującą po nich krioterapię (od kilkudziesięciu sekund na początek, do 3 minut podczas ostatnich sesji).

Okazało się, że w grupie CFS odnotowano istotne zmniejszenie odczuwanego zmęczenia oraz senności. Także niektóre aspekty funkcjonowania poznawczego (np. szybkość przetwarzania informacji wizualnych) uległy poprawie.

„Nasi pacjenci mieli subiektywne poczucie większych rezerw energetycznych. Zgłaszali poprawę

CENTRUM MEDYCZNE
GABINTER

ul. Krasińskiego 64, 05-120 Legionowo

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

Gabinter.pl

LEKARZE SPECJALIŚCI

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

REJESTRACJA

tel: 22 774 09 66 tel: 737 144 444



funkcjonowania. Natomiast z fizjologicznego punktu widzenia zauważyliśmy wyraźną poprawę czynności serca, wyregulowanie ciśnienia i usprawnienie pracy układu autonomicznego, czyli złagodzenie objawów wspomnianej wcześniej dysautonomii” - wymienia autor badania.

„Mamy także zgromadzony materiał biologiczny, który będziemy badać w różnych ośrodkach na świecie, aby dowiedzieć się, jakie mechanizmy molekularne tu zadziałały. Na to jednak musimy najpierw zdobyć środki” - dodaje.

Badanie potwierdziło więc, że ogólnoustrojowa krioterapia jest dobrze tolerowana przez osoby z CFS i prowadzi do poprawy objawowej związanej ze zmianami funkcji sercowo-naczyniowej i autonomicznej.

Naukowcy podkreślają, że biorąc pod uwagę te wstępne dane, jak również względną łatwość zastosowania tego typu terapii, jej dobrą tolerancję i udowodnione bezpieczeństwo, leczenie ekspozycją na zimno wydaje się być podejściem wartym uwagi. „Dalsze badania nad krioterapią, jako potencjalną metodą leczenia CFS są ważne w świetle braku innych skutecznych opcji terapeutycznych dla tych powszechnych i często prowadzących do niepełnosprawności objawów” - piszą w „Journal of Translational Medicine”.

Pozytywne efekty zastosowanych zabiegów utrzymywały się u chorych przez kilka tygodni. Po tym czasie procedury należałoby powtórzyć. Według prof. Zalewskiego z punktu widzenia naukowego jest to jednak metoda bardzo opłacalna.

„Co ważne, można ją zastosować w zasadzie u każdego - mówi. - Zimo jest zdrowe; takie ekspozycje

zawsze są korzystne. Poza tym krioterapia tym się różni od zimnych kąpielii, że lód, śnieg i zimna woda wiążą się z silnymi wrażeniami bólowymi. W kriostymulacji nie ma bólu, bo tu działa na ciało tzw. suche zimno”.

BLAHEY POWÓD, WIELKI PROBLEM

Na zakończenie prof. Zalewski przypomina, że zespół przewlekłego zmęczenia jest chorobą niezwykle rzadką i niestety - szczególnie w niektórych krajach - dotyczy go problem nadrozpoznowalności. Problem pogłębia fakt, iż CFS nie ma też jednorodnego obrazu i może przebiegać bardzo różnie u różnych osób, choć oczywiście ma cechy wspólne. Zawsze są to silne, somatyczne objawy.

„W COVID-19 jest nieco inaczej, bo mamy przeciwciała, na podstawie których możemy stwierdzić, że to właśnie ta choroba; organizm wytwarza swoiste przeciwciała - mówi badacz z UMK. - Ale na pewno i COVID-19, i zespoły pocovidowe, które są teraz tak intensywnie badane, mocno przyczyniają się do tego, że jesteśmy bliżej znalezienia sposobów pomocy osobom z CFS”.

„Dlatego też z metody, o której rozmawiamy, mogliby potencjalnie skorzystać nie tylko chorzy na zespół przewlekłego zmęczenia,

lecz także osoby z tak powszechnym obecnie zespołem postcovidowym” - mówi prof. Zalewski.

Profesor dodaje, że wielu pacjentów z CFS zmagają się z banalizacją ich objawów i niezrozumieniem. „Słyszysz, że w dzisiejszych czasach każdy jest zmęczony. Tymczasem tutaj nie chodzi o typowo pojmowane fizjologiczne czy behawioralne zmęczenie. To jest zmęczenie patologiczne, które nie cofa się w normalnym procesie regeneracji” - podkreśla.

U części osób zespół przewlekłego zmęczenia prowadzi do całkowitego wyniszczenia i śmierci, także u dzieci. W dużej grupie pacjentów choroba występuje w naprzemiennych okresach remisji i pogorszenia funkcjonowania. W pełni wyleczyć udaje się bardzo niewielki odsetek chorych.

Jeśli chodzi o genezę CFS, to u niektórych udaje się zidentyfikować dokładny punkt czasowy infekcji wirusowej, która wywołała pierwsze objawy. Jednak są też tacy, u których nie da się wskazać takiej sytuacji - wiele infekcji ma bowiem przebieg subkliniczny; są bezobjawowe lub skąpo objawowe.

Nauka w Polsce, Katarzyna Czechowicz



5 rzeczy, które możesz zrobić dla swojego ciała i zdrowia już teraz

Przełom roku to czas podsumowań, czyli dobry moment na wprowadzenie w życie nowych, zdrowszych nawyków. Od czego zacząć?

Zregeneruj skórę

Twoja skóra zimą może być w złej kondycji - kaloryfery i suche powietrze - szczególnie, kiedy więcej przebywamy w domu - na pewno jej nie sprzyjają. A jeśli dodatkowo skóra ma tendencję do przesuszania, to zimowe temperatury niestety dodatkowo mobilizują gruczoły łojowe do pracy. To już dwa argumenty za tym, by zainwestować w porządne nawilżenie i zaopatrzyć się w odpowiednie produkty, które pomogą przetrwać niesprzyjający skórze czas.

Pij wodę

Samo nawilżenie skóry kosmetykami nie wystarczy i trudno wypatrywać zmian bez nawadniania się od wewnątrz. Dlatego zadbaj o to, by regularnie sięgać po wodę. Kiedy przyzwyczajasz swój organizm do tego, że regularnie dostarczasz mu płynów, sam będzie wołać o więcej. Pamiętaj również, że woda to nie tylko to, co nalewasz do szklanki. Jedząc jabłko albo grejpfruta również dbasz o nawodnienie.

Zacznij się więcej ruszać

Pogoda na zewnątrz może nie zawsze sprzyja aktywności na świeżym powietrzu, ale pandemia sprawiła, że wiele osób odkryło dla siebie ćwiczenia i treningi online. Wymówka, że mróz i ciemno już nie działa! Nie, oglądanie meczu w telewizji to nie to samo, co gra w piłkę, a miłośnicy sportów zimowych już jakiś czas temu rozpoczęli sezon. Warto śledzić, gdzie warstwa białego puchu pozwala na odrobinę sportowego szaleństwa w plenerze.

Ogranicz palenie

Umówmy się - niektórym po prostu trudno z dnia na dzień rzucić palenie. Ale da się je ograniczyć i mniej szkodzić zdrowiu. Alternatywy dla papierosów, czyli e-papierosy i podgrzewacze tytoniu są nawet o 95- 99 proc. mniej szkodliwe od zwykłych papierosów i co więcej, mogą stać się skutecznym narzędziem do rzucenia palenia. Z raportu brytyjskiej instytucji zdrowia publicznego Public Health England wynika, że Brytyjczycy wybierając e-papierosy (wapowanie) jako wiodącą metodę rzucenia palenia. Jeśli ktoś chce znacząco ograniczyć skutki palenia tytoniu może też wybierać spośród różnych dostępnych na rynku urządzeń do jego podgrzewania, np. glo new heating technology. Warto wiedzieć, że mniej szkodliwą alternatywą dla tradycyjnych papierosów mogą też być szaszetki nikotynowe.

Zbadaj się

Nawet najlepsze kosmetyki, odpowiednie odżywianie czy nawodnienie nie pomogą rozwiązać pewnych problemów bez pomocy specjalisty. Dlatego pamiętaj o regularnych badaniach profilaktycznych, zrób je także wtedy, jeśli nie dostrzegasz żadnych niepokojących symptomów. Profilaktyka to podstawa



KLINIKA GINEKOLOGICZNO - POŁOŻNICZA

- Prowadzenie ciąży, Diagnostyka USG 3D/4D
- Leczenie niepłodności kobiet i mężczyzn
- Badania prenatalne
- Ginekologia estetyczna
- USG piersi, jamy brzusznej i tarczycy

Legionowo, ul. Sienkiewicza 10 I p. nad HEBE
tel. 22 732 24 86, 518 447 748
www.umedica.pl f ultramedicalegionowo

SZPITAL W LEGIONOWIE WOJSKOWY INSTYTUT MEDYCZNY

Z MYŚLĄ O WAS
DLA WAS
LECZYMY NOWOCZEŚNIE
I BEZPIECZNIE



www.wim.mil.pl



Gotowanie na kilka dni – jak robić to tanio, oszczędnie i smacznie?

Z przeprowadzonych przez UCE Research analiz wynika, że obecnie już 60% Polaków oszczędza na zakupach. Jako główny powód podają wciąż rosnące ceny produktów. Galopująca inflacja potęguje strach przed pogorszeniem się sytuacji gospodarczej w kraju. Badania UCE Research oraz Grupy BLIX pokazują również, że oszczędności najczęściej odbywają się kosztem artykułów spożywczych. Aż 78,8% spośród konsumentów robiąc zakupy spożywcze, decyduje się na wybór zamienników lub tańszych wersji produktów. Czy ten trend można zatrzymać? Podpowiadamy co robić by nie przepłacać, a jednocześnie jeść smacznie zdrowo



Pierwszym krokiem w kierunku oszczędności jest rezygnacja z jedzenia w restauracjach i przygotowywanie posiłków w domu. Jednak to również należy robić z rozumą. Warto zadbać, aby posiłki były przemyślane. Kupowanie odpowiedniej ilości produktów to najprostsza droga do tego, by nie marnować żywności. Dokładne planowanie, tworzenie list zakupów i korzystanie ze sklepowych promocji stało się już standardowym działaniem wielu konsumentów, którzy dostrzegali, że często kupowali więcej, niż potrzebowali.

Pomysł na szybkie gotowanie

Zdarzają się takie dni, że na przygotowanie posiłku mamy bardzo mało czasu, jednak zależy nam na tym, aby zjeść ciepły, pożywny posiłek.

Doskonałym rozwiązaniem w takich sytuacjach są np. zapiekanki. Dużą popularnością cieszą się te w wersjach makaronowych i ziemniaczanych. Niemniej bazą do przyrządzenia zapiekanki może być również dobrze ryż czy po prostu warzywa. W przypadku tej potrawy sprawdzi się niemal wszystko, co aktualnie mamy w lodówce czy spiżarni.

Ulubione składniki najpyszniej smakują zapieczone pod warstwą dobrej jakości żółtego sera. Ten niedozowny składnik sprawi, że potrawa stanie się pełnowartościowym i zdrowym posiłkiem. Ser żółty zawiera szereg witamin, wspierających regenerację komórek, układu odpornościowego, jak i prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego.

Kolejną zaletą spożywania żółtego sera jest duża zawartość białka, a jak wiadomo jest ono jednym z głównych elementów budulcowych komórek naszego organizmu – podkreśla Ewa Polińska z MSM Mońki.

Szybkie obiady stają się coraz popularniejsze ze względu na ciągły brak czasu i nieustanne zabieganie. Rozwiązaniem tego problemu jest przygotowanie większej ilości jedzenia, które można poporcjować, zamrozić i sięgnąć po nie w późniejszym czasie.

Oszczędność w parze z troską o jakość potraw

Dobrym sposobem na utrzymanie w ryzach domowego budżetu jest także gotowanie na kilka dni. Dodatkową

zaletą tego rozwiązania jest również oszczędność czasu, gdyż następnego dnia danie wystarczy jedynie podgrzać. Na kilka dni z powodzeniem można przygotować wszelkiego rodzaju zupy czy sycące gulasze, zarówno mięsne, jak i w wersji wege.

Gotowanie zup i gulaszy to też dobra opcja dla tych, którym zależy na spożywaniu posiłków dietetycznych. Przykładem jest zupa gulaszowa z warzywami, której bazą jest np. mięso z fileta z indyka. Jest to danie zarówno smaczne, jak i zdrowe, dzięki odpowiedniej proporcji składników odżywczych i błonnika. Zupy czy gulasze są sycące i pożywne, a ponadto dostarczają organizmowi potrzebnych płynów. Ciepły i wartościowy posiłek jest istotny zwłaszcza jesienią i zimą, gdyż dodatkowo pomaga organizmowi się rozgrzać, a tym samym zapobiega infekcjom.

Dietetyk kliniczna z MajAcademii Roksana Środa podkreśla, by przy planowaniu codziennego menu zwracać uwagę także na wartości odżywcze. – Komponując posiłek pamiętajmy o tym, by dostarczyć organizmowi wszelkich niezbędnych mikroelementów. Ważna jest wartość odżywcza tego co jemy, co wiąże się także z jakością użytych składników. Należy również stosować zasadę zdrowej różnorodności i wprowadzać do menu produkty z różnych grup – potrzebujemy zarówno białka, tłuszczów jak i węglowodanów.

Czyszczenie lodówki – kreatywny sposób na zero waste

Do przygotowywania posiłków warto wykorzystać wszelkie resztki, a tych często nie brakuje. Ta metoda gotowania jest uwielbianą zwłaszcza przez miłośników stylu zero waste, ale nie jest ona nowością. Jej

prekursorami były przecież już nasze babcie, u których nic nie miało prawa się zmarnować.

Garść sałaty, pół papryki, kilka oliwek – to już duże pole do manewru dla kreatywnego kucharza. W każdej lodówce z pewnością znajdzie się też ser żółty, gdyż jest on jednym z najczęściej kupowanych produktów w Polsce i w przypadku wielu osób obowiązkowym elementem codziennej diety. Ser żółty jest źródłem pełnowartościowego białka – potrzebnego zarówno dzieciom, jak i dorosłym – oraz wapnia i szeregu witamin. Nasycone kwasy tłuszczowe znajdujące się w serze mają pozytywny wpływ na serce. Dodatkowo ser żółty jest po prostu smaczny. – wylicza Ewa Polińska z MSM Mońki. Resztki sera żółtego można z powodzeniem wykorzystać do przyrządzenia uwielbianej przez prawie wszystkich pizzy. Ilość dodatków i wariacji, jeśli chodzi o składniki, jest w zasadzie nieograniczona.

Gotowanie z wykorzystaniem resztek produktów wyzwala w nas kreatywność. Mając do dyspozycji ograniczone zasoby rodzą się pomysły, dzięki którym powstają nowe, niepowtarzalne kompozycje kulinarne. Z tego, co zawiera nasza lodówka, jesteśmy często w stanie przygotować zarówno zapiekanki, zupy, sałatki i wszelkiego typu dania jednogarnkowe. Istotne jest w tym wszystkim odpowiednie przechowywanie produktów, które wydłuży ich przydatność do spożycia.

Dzięki ograniczeniu do minimum produkcji odpadów i marnowaniu żywności, nie tylko oszczędzamy nasze pieniądze, ale też przyczyniamy się do ochrony środowiska naturalnego.





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 Jabłonnie

ul. Modlińska 105, 05-110 Jabłonna

piątek

13 stycznia

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
04:40 Klan - telenowela 05:10 Przysięga - serial obyczajowy 06:05 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:30 Agape - magazyn 08:00 Wiadomości 08:10 Kwadrans polityczny 08:25 Informacje kulturalne 08:30 Pogoda poranna 08:40 Ranczo - serial 09:40 Komisarz Alex - serial kryminalny 10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny 11:30 Leśniczówka - serial 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:35 Rok w ogrodzie Extra 12:50 Natura w Jedynce - Naczelne	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 Smaki świata - magazyn 11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Akacja 38 - serial 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularny 15:10 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Zakazany owoc 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej	06:05 Ukryta prawda - program obyczajowy prod. Polska 07:00 Doradca smaku 07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Gogglebox. Przed telewizorem 12:35 Ukryta prawda - program obyczajowy 13:40 Tajemnice miłości - serial obyczajowy 14:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 17:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 19:00 Fakty 19:30 Sport 19:40 Pogoda 19:50 Uwaga! - magazyn	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski i Partnerzy 09:40 Sekrety rodziny 10:40 Dłaczego ja? 11:40 Gliniarze 12:50 Wydarzenia 13:20 Interwencja - magazyn prod. Polska 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dłaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja - magazyn prod. Polska 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość Wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:00 Farma	06:55 Muzyczne poranki 07:20 Informacje kulturalne - informator kulturalny 07:45 Co dalej? - program publicystyczny 08:20 Ukraińcy - serial dokumentalny 09:20 Umberto D. - dramat, prod. Włochy, 1952, reż. Vittorio De Sica, wyk. Carlo Battisti, Maria - Pia Casilio, Lina Gennari, Ileana Simova 11:00 Na kłopoty... Bednarski - serial 12:05 Pan na Księżycu - film dokumentalny, reż. Jan Sosiński 13:35 Janio Wodnik - film obyczajowy, reż. Jan Jakub Kolski, wyk. Franciszek Pieczka, Grażyna Błęcka Kolska, Bogusław Linda, Katarzyna Aleksandro-wicz, Olgierd Łukaszewicz, Wiesław Cichy	06:00 Kobra - oddział specjalny 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 10:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny 11:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 13:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 14:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 16:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 20:00 Gliniarz z Beverly Hills 3 - film akcji	04:50 Szkoła - program obyczajowy 06:45 40 kontra 20 - program rozrywkowy 07:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 10:50 Tajemnice miłości - serial obyczajowy 11:50 Rozwód. Walka o wszystko - program obyczajowy 12:50 Szpital - program obyczajowy 13:55 Sąd rodzinny - program sądowy 14:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy 15:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:55 Papiery na szczęście - serial, Polska 17:55 Mieszkanie na miarę - program lifestyleowy 19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 20:00 40 kontra 20	06:00 Strażnik Teksasu Nasz Nowy Dom 09:00 Pierwsza miłość 09:50 Agenci. Biuro Detektywistyczne 10:50 Hardkorowy lombard 11:55 Sędzia Judy 12:55 Strażnik Teksasu 13:55 STOP Drogówka 16:00 Policjantki i Policjanci 17:00 Łowcy Skarbów. Kto da więcej 19:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Gwiazdy Kabaretu 22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 00:00 Prima aprilis - USA, 2008, reż. Altieri Mitchell, Flores Phil, wyk. Cole Taylor, Henderson Josh, Egender Joe, Siebel Newsom Jennifer, Taylor-Compton Scout - horror 01:55 Śmierć na 1000 sposobów 02:25 Disco Polo Life - program rozrywkowy prod. Polska 03:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Teleszkupy TV Okazje
SERIAL KOSTIUMOWY	SERIAL OBYCZAJOWY	FILM PRZYGODOWY	FILM S-F	SERIAL KOMEDIOWY	DRAMAT	KOMEDIA	TV Trwam
14:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:20 Alarm! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówki - teleturniej 16:05 Przysięga - serial obyczajowy 17:00 Teleexpress 17:15 Jaka to melodia? 17:50 Skoki Narciarskie 19:30 Wiadomości 20:15 Alarm! - magazyn 20:35 Vabank II, czyli riposta - komedia sensacyjna 22:25 Jestem najlepsza. Ja, Tonya 00:35 Komandosi w akcji - film akcji, prod. USA, 2002 02:15 S. W. A. T. - Jednostka specjalna - serial	18:45 Akacja 38 - serial obyczajowy 19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:50 You Can Dance - Nowa Generacja - widowisko rozrywkowe 22:50 Kabaret. Super Show Dwójki - program kabaretowy 24:00 Kino relaks - Kochajmy się od święta - komedia, prod. USA, 2015 01:55 Delikatność - film fabularny, prod. Francja, 2011, reż. David Foenkinos, wyk. Audrey Tautou, Bruno Todeschini, Francois Damiens 04:00 I nie było już nikogo - serial 05:00 Zakończenie	20:00 Władca pierścieni: Dwie wieże - film przygodowy, NowaZelandia, 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 23:45 Dziką rzeką - film sensacyjny, USA, 1994, reż. Curtis Hanson, wyk. Meryl Streep, Kevin Bacon, David Strathairn, John C. Reilly, Joseph Mazzello 02:10 Kuba Wojewódzki 03:15 Bates Motel - serial, USA 04:15 Uwaga! - magazyn 04:35 Zamieszkać na plaży 05:05 Recepta na stary dom	21:05 Strażnicy Galaktyki cz. 2 - film s-f Grupa najbardziej niesubordynowanych outsiderów w galaktyce penetruje odległe zakątki kosmosu, próbując rozwiąć zagadkę pochodzenia jednego z jej członków - Petera Quilla aka Star Lorda. 00:00 Nowy początek Na ziemi lądują tajemnicze statki obcych. Do zbadania sprawy, pułkownik Weber zbiera elitarny zespół specjalistów, wśród których są lingwistka Louise Banks i fizyk Ian Donnelly. 02:40 Trzyście duchów 04:40 Disco gramy 05:25 Teleszkupy TV Okazje	15:30 Wszystkie stworzenia duże i małe - serial komediowy 16:40 Res Poloniae 17:20 West Side Story - musical, prod. USA, 1961, reż. Jerome Robbins, Robert Wise 20:00 Kino Mistrzów - Square, The - komedia, prod. Niemcy, Dania, Francja, Szwecja, 2017, reż. Ruben Östlund, wyk. Claes Bang, Elisabeth Moss, Dominic West, Terry Notary 22:40 Informacje kulturalne 23:05 Nomada. Na tropie Bruce'a Chatwina - film dokumentalny 00:45 Teatroteka - Białe dmuchawiec - spektakl	22:10 Rocky 3 Rocky zostaje brutalnie znokautowany, a jego trener Mickey umiera. Apollo oferuje mu pomoc w odzyskaniu ducha walki. 00:10 Xxx 2: Następny poziom 02:20 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 03:15 Zobacz to! Blok powtórkowy: Menu na miarę - program kulinarny 03:55 Menu na miarę - program kulinarny 04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny 05:00 Dyżur - serial dokumentalny	21:00 Gra dla dwojga - film komedia, USA, Niemcy, 2009, reż. Tony Gilroy, wyk. Clive Owen, Julia Roberts Claire i Ray, byli agenci służb specjalnych, zatrudniają się w konkurencyjnych firmach farmaceutycznych, pragnących opatentować rewolucyjny preparat. Sytuację komplikuje fakt, że prywatnie są parą. 23:40 Matrix - film S-F, USA, 1999, reż. Lana Wachowski, Andy Wachowski, wyk. Keanu Reeves, Laurence Fishburne 02:30 Zbrodnia w sąsiedztwie	11:35 Don Hoppe 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Lotte - małopolska Inka wczoraj i dzisiaj 13:25 Święty na każdy dzień 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-formacje dnia 16:10 Siódmy Sakrament 16:40 Prosto o gospodarce 17:00 Człowiek bez twarzy 17:30 Geopolityka 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Westerplatte Młodych 19:00 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu 19:30 Brat Franciszek 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Mysłąc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnogórski



sobota

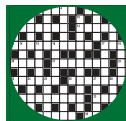
TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:10 Szatan z siódmej klasy 06:00 Magazyn Ekspresu Reporterów 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:40 Rok w ogrodzie 08:05 Rok w ogrodzie Extra - magazyn 08:20 Wojsko - polskie.pl 08:45 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych 09:20 Sprawa dla reportera 10:20 Fascynujący świat - Nauka o śnie: jak spać lepiej - cykl dokumentalny, prod. Wielka Brytania, 2019, reż. Paul Overton 11:20 Sanatorium miłości - reality show 12:20 Gwiazdy w południe - Kolty siedmiu wspaniałych 14:10 Z pamięci - felieton TELENOWELA  14:25 Korona królów. Jagiellonowie - telenowela historyczna 15:50 Skoki Narciarskie 17:00 Teleexpress 18:30 Kulisy serialu Ojciec Mateusz - felieton 18:45 Ojciec Mateusz - serial kryminalny 19:30 Wiadomości 20:15 Alarm! - magazyn 20:35 Komisarz Alex - serial kryminalny 21:35 Hit na sobotę - Strzelec - film akcji, prod. USA 23:50 W ułamku sekundy - film fabularny 01:45 Jestem najlepsza. Ja, Tonya 04:45 Z pamięci - felieton 04:50 Zakończenie	05:20 Dla niesłyszanych - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 07:00 Dla niesłyszanych - M jak miłość - serial 07:55 Pytanie na śniadanie 11:35 Rodzinny ekspres - magazyn 12:15 You Can Dance - Nowa Generacja - widowisko rozrywkowe 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - widowisko muzyczne 16:20 Na dobre i na złe - serial 17:20 Pasjonaci - dokument fabularny, reż. Artur Dziurman, wyk. Maria Słowiak, Maryla Przecherska-Trębacz, Maria Górecka 17:50 Słowo na niedzielę 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej TELETURNIJ  18:45 Postaw na milion - teleturniej 19:35 Lajki 20:00 The Voice Senior - Przesłuchania w ciemno - widowisko muzyczne 22:20 Słońce też jest gwiazdą - film obyczajowy 00:15 Greta - film fabularny, prod. USA, 2018, reż. Neil Jordan, wyk. Jane Perry, Chloe Grace Moretz, Isabelle Huppert, Maika Monroe 02:05 Kochajmy się od święta - komedia, prod. USA, 2015, reż. Jessi Nelson, wyk. Alan Arkin, John Goodman, Ed Helms 03:55 Lotna przygoda - film kryminalny 05:40 Zakończenie	05:50 Ukryta prawda 06:40 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:30 Na Tropie Dzikich Zwierząt 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Na Wspólnej - serial 13:30 Kobieta na krańcu świata 14:10 Minionki - film komedia, USA, 2015, reż. Kyle Balda, Pierre Coffin, wyk. Sandra Bullock, Jon Hamm, Michael Keaton, Alison Janney, Steve Coogan, Geoffrey Rush, Steve Carell 16:10 In vitro. Nauka czy cud? 16:50 Totalne remonty Szelągowskiej 17:55 Kuchenne rewolucje 19:30 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich 19:35 Pogoda 19:45 Uwaga! - magazyn KOMEDIA  20:00 Gru, Dru i Minionki - film komedia, USA, Francja, Japonia, 2017, reż. Kyle Balda, Pierre Coffin, wyk. Steve Carell, Kristen Wiig, Trey Parker, Miranda Cosgrove, Julie Andrews 21:55 Pitch Perfect II - film komedia, USA, 2015, reż. Elizabeth Banks, wyk. Anna Kendrick 00:15 Co z oczu, to z serca - film sensacyjny, USA, 1998, reż. Steven Soderbergh, wyk. George Clooney, Jennifer Lopez, Ving Rhames, Don Cheadle, Dennis Farina, Isaiah Washington 02:50 Kuchenne rewolucje 03:55 Uwaga! - magazyn 04:15 Zamieszkać na plaży	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Potwory kontra Obcy 10:40 Nasz Nowy Dom 12:40 Bogaty Dom 13:40 Biedny Dom 13:40 Kryptonim SzeF Polska 14:40 Rolnicy. Podlasie 15:45 Wzięcie 17:45 Chłopaki do wzięcia 18:50 Wydarzenia 19:15 Prezydenci i Premierzy 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:00 Dolittle Posłanie żony, ekscentryczny doktor John Dolittle, słynny naukowiec i lekarz weterynarii w wiktoriańskiej Anglii, wieździe pustelnicy tryb życia, w otoczeniu menażerii swych egzotycznych zwierząt. Młoda królowa zapada na śmiertelną chorobę... FILM SENSACYJNY  22:15 Kapitan Phillips Oparty na prawdziwych wydarzeniach film Paula Greengrassa to opowieść o porwaniu amerykańskiego statku handlowego przez somalijskich piratów w 2009 roku. Maersk Alabama, amerykański statek handlowy dowodzony przez kapitana Richarda Phillipsa, został w 2009 roku porwany przez somalijskich piratów. 01:10 Człowiek widmo II 02:55 Shopping Queens. Królowe Zakupów 03:55 Suknie Marzeń Izabeli Janachowskiej 04:40 Disco Gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje	07:00 Krzysztof Klenczon - największe przeboje - koncert 07:50 Informacje kulturalne - informator kulturalny 08:15 Wydarzenie aktualne 08:40 Tamte lata, tamte dni - Andrzej Titkow - magazyn 09:15 Camille Pissarro - sładami ojca impresjonistów - film dokumentalny, prod. Francja, 2017, reż. Christophe Fonseca 10:20 Serialowa nostalgia - Przygody pana Michała - serial historyczno-przygodowy 11:40 Scena taneczna - Polskie tańce narodowe - magazyn, reż. Małgorzata Kosturkiewicz 12:15 Kultura na żywo - Imagine - koncert 13:20 West Side Story 15:55 Legendy Rocka 17:05 Tanie Dranie MUSICAL  17:50 Retro kino - Panienki z Rochefort - musical, prod. Francja, 1967, reż. Jacques Demy, wyk. Catherine Deneuve, Françoise Dorléac, Jacques Perrin, Michel Piccoli 20:00 Bilet do kina - Zakochana Jane - film kostiumowy, prod. Irlandia, Wielka Brytania, 2007, reż. Julian Jarrold, wyk. Anne Hathaway, James McAvoy 22:10 Informacje kulturalne 22:30 Tribute to David Bowie. Blackstar - koncert 23:50 Mocne Kino - Głęboka czerwień - film kryminalny, prod. Włochy, 1975 02:10 Kino Mistrzów - The Square - komedia 04:45 Informacje kulturalne	06:00 Castle - serial kryminalny Poszukujący inspiracji pisarz otrzymuje pozwolenie na przyłączenie się do jednego zespołu z wydziału zabójstw nowojorskiej policji. 07:00 Taki jest świat - program informacyjny 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 20:00 Mocne sobotnie kino: Rocky 4 Rocky wyrusza do ZSRR, by stoczyć walkę z tamtejszym mistrzem i pościć swojego zmarłego przyjaciela. 21:50 Furia Niemcy, koniec II wojny światowej. Załoga amerykańskiego czołgu wyrusza za linię frontu w celu obrony alianckich linii zaopatrzenia. FILM AKCJI  00:25 Czarny orzeł - film akcji Trwa zimna wojna. Agent CIA dostaje zadanie odzyskania od KGB tajnego sprzętu, pochodzącego z zestrzelonego, amerykańskiego myśliwca. 02:30 Zobacz to! Blok powtórkowy: Biesiada na cztery pory roku 03:25 Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska 04:20 Menu na miarę - program kulinarny prod. Polska 05:00 Dyżur - serial dokumentalny prod. Polska	05:05 Szkoła - program obyczajowy 06:05 Wiza na miłość 6 - program 07:00 Tom i Jerry Show - animacja animowana 08:00 Timber the Treasure Dog - film, 2016 09:45 Perfect Picture - program 10:45 Mieszkanie na miarę 3 - program lifestyle'owy 11:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 15:50 Oszukane - film obyczajowy, Polska, 2013, reż. Marcin Solarz, wyk. Katarzyna Herman, Karolina Chapko, Paulina Chapko, Ewa Skibińska, Artur Żmijewski 17:55 Nad życie - film obyczajowy, Polska, 2012, reż. Anna Plutecka-Mesjasz, wyk. Michał Żebrowski, Olga Bołądź FILM S-F  20:00 Matrix Reaktywacja - film S-F, USA, 2003, reż. Lana Wachowski, Andy Wachowski, Keanu Reeves, Laurence Fishburne, Carrie-Anne Moss, Hugo Weaving, Harold Perrineau Jr., Jada Pinkett Smith, Lambert Wilson, Monica Bellucci 23:00 American Pie: Wesele - film komedia, USA, Niemcy, 2003, reż. Jesse Dylan, wyk. Jason Biggs, Seann William Scott, Alyson Hannigan, Eddie Kaye Thomas, Thomas Ian Nicholas, January Jones, Eugene Levy 01:00 Kroniki Riddicka - film S-F, USA, 2004, reż. David Twohy, wyk. Vin Diesel	06:00 Wspaniali ludzie 06:30 Galileo 10:35 Ghostbusters - pogromcy duchów 13:00 Agenci. Biuro Detektywistyczne 15:00 STOP 17:00 Policjantki i Policjanci 22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 00:15 Hostel - USA, 2006, reż. Roth Eli, wyk. Jay Hernandez, Richardson Derek, Gudjonson Eythor, Lim Jennifer, Nedeljakova Barbara Horror wyprodukowany przez Quentin Tarantino HOTEL, który wyreżyserował Eli Roth to szokujący i makabryczny film o dwóch Amerykanach, którzy z plecakami przemierzają Europę. 02:05 Interwencja 02:25 Disco Polo Life - program rozrywkowy 03:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Telezakupy TV Okazje TV Trwam  10:20 Nowe Widnokrepi 10:40 Polski Punkt Widzenia 11:00 Kropelka radości 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Warto zauważyć... 12:50 Siódmy Sakrament 13:15 Święty na każdy dzień 13:20 Ocalić od zapomnienia 13:30 Msza święta 14:20 100 cudownych miejsc 14:35 Natura Obiektywnie 15:00 Regai 15:30 Wierzę w Boga 15:50 Muzyczne chwile 16:00 Informacje dnia 16:10 Historia PL 17:00 Z Parlamentu Europejskiego 17:25 Święty na każdy dzień 17:30 Nowa Ewangelizacja 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Manna z Nieba 19:45 Modlitwa 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnogórski

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

niedziela

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 prof. Jana Miodka 06:25 Wojsko - polskie.pl 06:55 Słowo na niedzielę 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia 08:00 Tydzień 08:40 Konnica - western, prod. USA, 1959, reż. John Ford, wyk. John Wayne 10:45 Kariera Nikodema Dydymy - serial 11:55 Między ziemią a niebem 12:00 Anioł Pański 12:15 Między ziemią a niebem 12:50 Misja Zambia 13:15 BBC w Jedynce - Chiny: starodawne królestwo przyrody 14:15 Z pamięci - Artur Maria Swinarski - felieton SERIAL KRYMINALNY  14:25 Komisarz Alex - serial kryminalny 15:15 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny 15:50 Skoki Narciarskie 17:00 Teleexpress 17:05 Skoki Narciarskie 18:40 Dom pod Dwoma Orlami - serial 19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda 20:10 Sport 20:20 Dom pod Dwoma Orlami - serial 21:20 Sanatorium miłości 22:10 Sanatorium miłości. Kulisy programu 22:25 Zakochana Jedynka - Larry Crowne. Uśmiech losu - dramat 00:10 Strzelec - film akcji 02:25 Noctygrysów - film	05:50 Dla niesłyszanych - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 07:00 Dla niesłyszanych - M jak miłość - serial 07:55 Pytanie na śniadanie 11:35 Przesłuchania w ciemno - widowisko muzyczne 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - widowisko muzyczne 16:15 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny 17:15 Na sygnale - serial fabularny 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:55 Na sygnale - serial fabularny 20:00 Postaw na milion - teleturniej 21:05 Uznajcie mnie za winnego - komediodramat KOMEDIA  23:20 Kino bez granic - Stan wyjątkowy - komedia, prod. Chorwacja, Polska, Serbia, 2019, reż. Vinko Brešan, wyk. Krešimir Mikić, Lazar Ristovski, Nikša Butijer, Sebastian Cavazza, Dražen Kühn, Zdenko Jelčić, Mate Gulin, Slobodan Milovanović, Goran Bogdan, Goran Grgić 01:30 Excentrycy czyli po słonecznej stronie ulicy - film obyczajowy 03:35 Rodzinka.pl - serial komediowy prod. Polska 04:35 Zakończenie	06:10 Ukryta prawda - program obyczajowy 07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Co za tydzień - magazyn 12:15 Na Tropie Dzikich Zwierząt 12:50 In vitro. Nauka czy cud? 13:30 Inspirujące kobiety - program 14:05 Władciapierścieni: Dwiewież - film przygodowy, Nowa Zelandia, USA, Niemcy, 2002, reż. Peter Jackson, wyk. Elijah Wood, Ian McKellen, Viggo Mortensen, Liv Ullerød, Sean Astin, John Rhys-Davies, Bernard Hill, Christopher Lee, Billy Boyd, Dominic Monaghan, Orlando Bloom, Miranda Otto PROGRAM KULINARNY  17:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 19:00 Fakty 19:25 Sport 19:30 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich 19:35 Pogoda 19:45 Uwaga! - magazyn 20:00 Jack, pogromca olbrzymów - film przygodowy 22:25 Zielona strefa - film sensacyjny 00:45 MasterChef 02:25 Grzesznica - serial, USA 03:20 Kwatery Hitlera - program dokumentalny 04:20 Uwaga! - magazyn 04:40 Zamieszkać na plaży 05:10 Recepta na stary dom 05:35 Jak to jest zrobione? - serial popularnonaukowy	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:00 Hammy i przygodny bumerang Przyjaciele przeżywają wiele wesołych przygód podczas nagrywania programu. Okazuje się, że przyrodniczy show jest kręcony tylko po to by zrobić kawał wiewiórce Hammy... 08:05 Film o pszczołach 10:00 Dziennik cwaniaczka. Droga przez mękę Rodzinną wyprawę rodziny Heffleyów, bohaterów przebojowej serii książek i filmów, którzy wyruszają na 90. urodziny babci, zmienia się w szaloną i przeżywaną jazdę, gdy Greg postanawia wykorzystać okazję i zahaczyć po drodze o zlot fanów gier video. FILM ANIMOWANY  11:55 Rio - film animowany Papuga Blu, po wypadnięciu z rodzinnego gniazda, stała się hitem handlarzy egzotycznych ptaków i ze słonecznego Rio trafiła do mroźnej Minnesoty. Tam zaopiekowała się nią Linda. 14:00 Doktor Dolittle 16:15 Indiana Jones i Świątynia Zagłady 18:50 Wydarzenia 19:30 Państwo w Państwie 20:00 Kabaret na żywo. Nowy skłAD 22:00 Sztanga i cash 00:55 Superfly 03:15 Shopping Queens. Królowe Zakupów 04:15 Suknie Marzeń Izabeli Janachowskiej	07:00 Ewa Demarczyk - film 08:00 Liturgia prawosławna w Rybołach 09:05 Od ucha do ucha 10:10 Angielskie śniadanie - Robin z Sherwood - serial 11:15 Trzeci punkt widzenia 11:55 Bilet do kina - Zakochana Jane - film kostiumowy 14:05 Wędrowiec Polski 14:40 Scena muzyczna - Janusz Wawrowski - koncert 15:30 Serialowa nostalgia - Przygody pana Michała 16:50 Zaginione - odnalezione - magazyn 17:15 Niedziela z... twórczością Andrzeja Zauchy - Największe przeboje - Andrzej Zaucha - koncert 18:10 Niedziela z... twórczością Andrzeja Zauchy - Największe przeboje - Andrzej Zaucha - koncert 19:15 Niedziela z... twórczością Andrzeja Zauchy - Andrzej Zaucha i Anawa - koncert 20:00 Smak życia 2 - komedia, prod. Francja, Wielka Brytania, 2005, reż. Cedric Klapisch 22:15 Informacje kulturalne 22:40 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny 23:20 Z Wenecki do Paryża. Vivaldi i Leclair - koncert, prod. Francja, 2021, reż. Julien Condemine 00:30 Nie ma nas w domu - film fabularny, prod. Wielka Brytania, Francja, Belgia, 2019, reż. Ken Loach, wyk. Kris Hitchen, Debbie Honeywood, Rhys Stone 02:25 Teraz animacje! - Niezapomniana 02:55 Legendy Rocka - American Rock	06:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny Serial opowiada o skomplikowanych relacjach międzyludzkich - rodzinnych, przyjacielskich i partnerskich, w których targani emocjami bohaterowie dopuszczają się różnych przestępstw. W każdym odcinku serii policjanci zmierzają z jedną sprawą kryminalną. 09:00 Grunt to rodzinka 11:00 Agent Cody Banks 2: Cel Londyn Frankie Muniz powraca jako Agent Cody Banks w nowej misji. Jeden z agentów CIA wykrada ściśle tajne urządzenie do kontrolowania umysłu. Zadaniem Cody'ego jest odzyskanie wynalazku. W tym celu wyjeżdża do Londynu. KOMEDIA  13:00 Johnny English: Reaktywacja Agent MI7 Johnny English powraca, by powstrzymać międzynarodową organizację zabójców przed zamachem na premiera Chin. 15:25 Giganci ze stali 17:50 Agentka specjalnej troski 20:00 Superniedziela z gwiazdami: Księgowie Robocop 00:55 Cyborg 02:30 Zobacz to! Blok powtórkowy: Dyżur - serial dokumentalny 03:25 Taki jest świat 04:00 Szalone fabryki polskiej muzyki!	05:05 Szkoła - program obyczajowy 06:05 Wiza na miłość - program 07:00 Tom i Jerry Show - animacja animowana 07:55 Młodzi Tytani: Akcja! Film - film przygodowy, USA, 2018, reż. Aaron Horvath, Peter Rida Michail, wyk. Greg Cipes, Scott Menville, Khary Payton, Tara Strong, Will Arnett, Nicolas Cage 09:35 Perfect Picture - program 10:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 15:40 Ja cie Kocham, a ty z nim - film komedia, USA, 2007, reż. Peter Hedges, wyk. Steve Carell, Juliette Binoche, Dane Cook, Alison Pill, Brittany Robertson, Dianne Wiest, John Mahoney FILM S-F  17:45 Gremliny rozbabiają - film S-F, USA, 1984, reż. Joe Dante, wyk. Zach Galligan, Phoebe Cates 20:00 Ostatni samuraj - film przygodowy, USA, 2003, reż. Edward Zwick, wyk. Tom Cruise, Ken Watanabe, Timothy Spall, Billy Connolly, Tony Goldwyn, Hiroyuki Sanada, Koyuki, Shichinosuke Nakamura 23:20 Gruby i chudy II: Rodzina Klumpów - film komedia, USA, 2000, reż. Peter Segal, wyk. Eddie Murphy, Janet Jackson, Larry Miller, John Ales, Richard Gant 01:40 Matrix Reaktywacja - film S-F, USA 04:25 Druga strona medalu	06:00 Galileo 07:00 Ukryte miasta 08:00 Jezus i jego życie 09:00 Galileo 11:00 I kto to mówi? 12:45 Nasza niania jest agentem - USA, 2010, reż. Brian Levant, wyk. Amber Valletta, Chan Jackie, Cyrus Billy Ray Jackie Chan w pełnym przygodzie, humoru i popisów kaskaderskich filmie akcji. 14:45 Prada albo nic - USA, 2011, reż. Gracia Angel, wyk. Belle Camilla, PenaVega Alexa Komedia romantyczna, w której historia rodem z „Rozważnej i romantycznej” Jane Austen - w współczesnej i nieco zmienionej wersji - zostaje przeniesiona do Kalifornii XXI wieku. 17:00 Łowcy Skarbów. Kto da więcej 20:00 Braven 22:00 Bogowie ulicy 00:15 Jaś Fasola radzi, odc. 23 Handy Bean and Mr Bean Music TV Trwam  09:30 Msza święta z Jasnej Góry 10:40 Próba wiary 11:30 Z Małej Cerkwy do... 12:00 Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem 12:15 Papież Polak do Rodaków 12:55 Święty na każdy dzień 13:00 Szkoła obnowy czyli nędra 14:30 Dom Paderewskiego w Ojczyźnie 15:00 Wieś - to też Polska 16:00 Informacje dnia 16:10 Koncert zyczeń 16:45 Największy Dar 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 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Moja katolicka rodzina 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnogórski 21:45 Stan Bezpieczeństwa Państwa

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY



ROZRYWKOWE TO I OWO nr 300

Redaguje:
Władysław Firlik

1. CICHĄ WYSPĄ ?

60 SZTUK
KWAŚNE LISTKI NA ZUPĘ
NAMIOT INDIAN
GAGATEK
SAMOSIA Z BONKIEM
16
15
21
22
11
12
2
28
9
27
17
29
3
19
10
10
25
4
5
7
8
24
30
26
20

POZIOMO: 6) państwo na Oceanie Indyjskim, 9) kanonada, 10) wędrowny domek kempingowy, 12) wynagrodzenie, 14) w gestii prawnika, 18) substancja wytwarzana przez specjalne gruczoły, 19) fechtunek, 20) stolica stanu Teksas, 22) brat Lecha, 24) faworyta Ludwika XIV, 25) uszkodzenie maszyny.
PIONOWO: 1) zajęcie dla dowódcy, 2) gatunek siei, 3) działka przez zastraszanie, 4) materiał ubraniowy, 5) ukraiński port nad Dunajem, 6) pozycja w hierarchii urzędowej, 7) rozwiązuje zadania umysłowe, 8) działacz ruchu robotniczego (1904-22), 9) kastrowany baran, 11) surowiec do produkcji termogni, 13) sługa cerkiewny, 15) małpka z Madagaskaru, 16) materiał fotograficzny, 21) minus na honorze, 22) odmiana ustalona w hodowli.

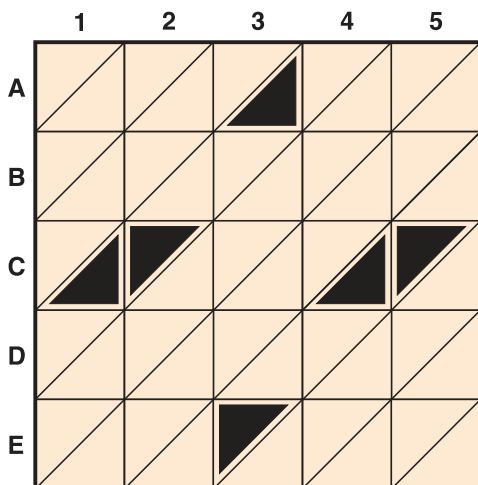
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 30 utworzą wypowiedź kobiety.

5. HOMONIM

Więcej książka

niż warsztaty

6. MOZAIKA



POZIOMO: A) zamknięta grupa społeczna ★ jacht L. Teligi, B) fechtunek, C) wielka rzeka syberyjska, D) zwierzę nie „jarosz”, E) charakterystyka, omówienie ★ znak arytmetyczny.

PIONOWO: 1) grysiak ★ najcięższy ptak latający, 2) kierownica statku ★ azotan srebra, 3) majątek, dobytek, 4) „Aida” Verdiego ★ miasto na trasie Gniezno - Bydgoszcz, 5) drąg ★ figowiec.

11. ANAGRAM

Salata _____ i grudki w sosie, pieczeń za tłusta.
Z grzeczności _____ te słowa, co się cisną na usta.

12. PALINDROM

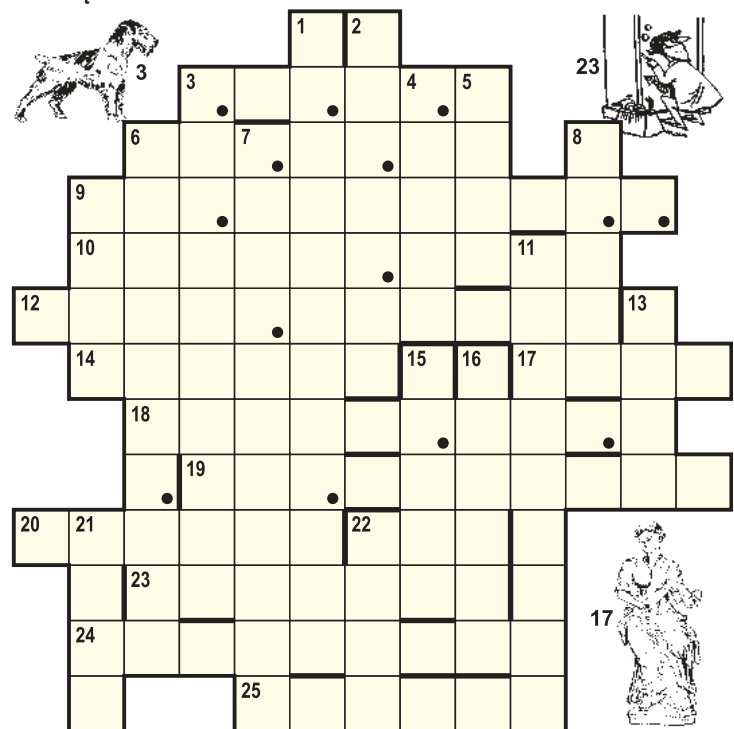
Dobry to piłkarz, lecz niesforny, przeciwny był uznaniu _____ / _____ z sędzią wnet się skończył czerwoną kartką dla idola.

13. KALAMBUR

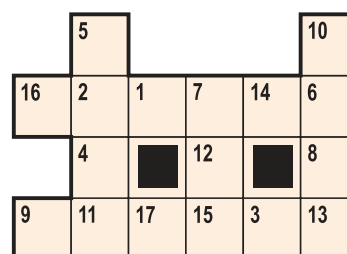
Jadłodajnia oraz wiele stuleci - szybko jej nie złamiecie.

2. KRZYŻÓWKA PRZERYWNIKOWA

Litery z pól zaznaczonych czytane kolejno rzędami, utworzą rozwiązanie.



3. KRZYŻÓWKA-SZYFR



Wszystkie litery od 1 do 17 utworzą fraszkę Andrzeja Monastyrskiego.

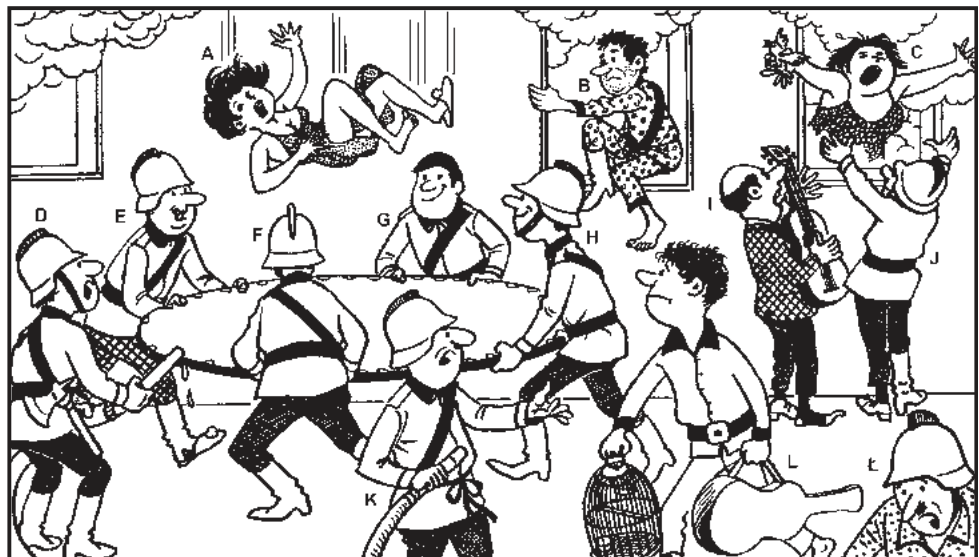
POZIOMO: 16) były przywódca Libii, 9) japońska mata podłogowa.

PIONOWO: 5) niejedna w banku, 10) Lauda dla znajomych, 7) największa z ropuch.

4. KALAMBUR

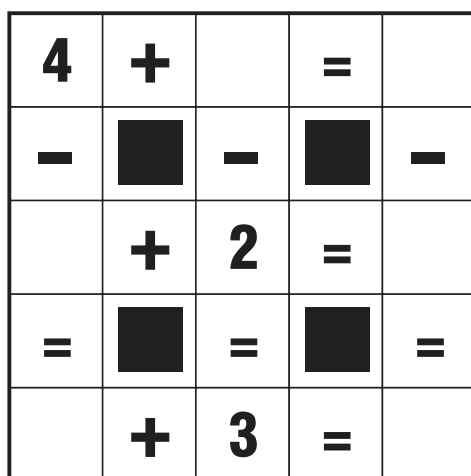
Włoska rzeka i chód konia w nowatora dłońach.

7. GALIMATIAS



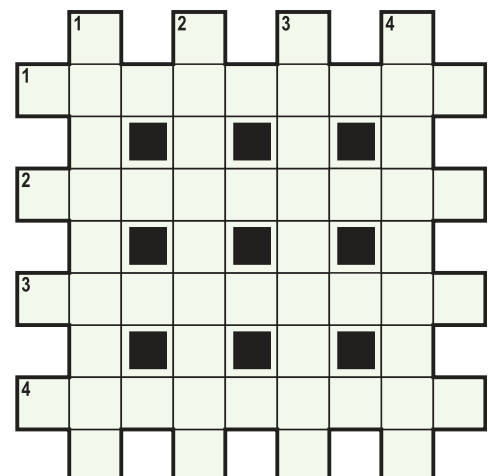
W zamieszaniu na skutek pożaru, osoby oznaczone literami od A do L zgubiły jedną lub kilka rzeczy, które są w posiadaniu innych osób (np. przechodzień L posiada hełm strażaka G). Podaj co najmniej 7 innych „zamian”.

9. MATEMATYKA



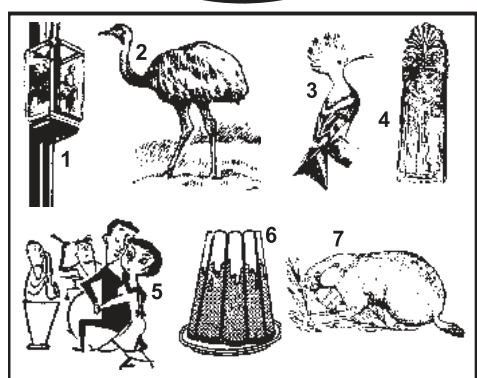
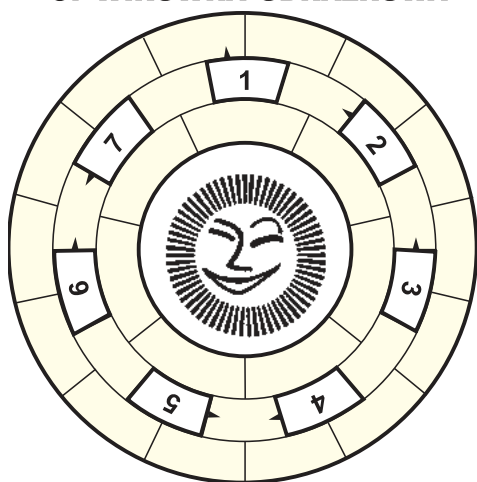
Wpisz w puste pola takie cyfry, aby wszystkie działania były prawidłowe.

10. MAGIA



1) kinowa kontrolerka, 2) wytwarza prąd, 3) na podium, 4) ośmiowersowa strofa.

8. WIRÓWKA OBRAZKOWA



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

ROZRYWKOWE TO I OWO
KUPON - 300



Nowy Dwór Mazowiecki, 03.01.2023r.

AB.6740.578.2022

OBWIESZCZENIE STAROSTY NOWODWORSKIEGO o wydaniu decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej

Na podstawie art. 11f ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003r. - o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tj. Dz. U. 2022r. poz. 176 ze zm.) **zawiadamiam, że na wniosek Wójta Gminy Czosnów** ul. Gminna 6, 05-152 Czosnów **w dniu 03.01.2023r. została wydana decyzja Nr 1/2023** o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej polegającej na **rozbudowie DG 240912W (ul. Szeroka) w gminie Czosnów** obejmującej niżej wymienione działki ewidencyjne lub ich części o numerze: **503, 314/5, 278/4, 508/10, 286/4, 283/6, 292/3, 326/5, 291/3, 304/1 (304/17, 304/18), 272/4 (272/5, 272/6), 273/4 (273/5, 273/6), 274/4 (274/5, 274/6), 275 (275/1, 275/2), 276 (276/1, 276/2), 277/2 (277/3, 277/4), 285 (285/1, 285/2), 287 (287/1, 287/2), 322/1 (322/11, 322/12), 290 (290/1, 290/2), 326/6 (326/8, 326/9), 327/6 (327/12, 327/13), 368 (368/1, 368/2), 331/2 (331/4, 331/5), 332/2 (332/4, 332/5), 333 (333/1, 333/2), 334 (334/1, 334/2), 335 (335/1, 335/2), 336 (336/1, 336/2), 299 (299/1, 299/2), 300 (300/1, 300/2), 301 (301/1, 301/2), 302/3 (302/4, 302/5) obręb 0029 Pieńków, gm. Czosnów, 2/29 (2/53, 2/54), 2/9 (2/50, 2/51, 2/52), 2/30 (2/55, 2/56), 2/23, 2/49 obręb 0015 Izabelin-Dzieskanówek, gm. Czosnów**

(przed nawiasem podano działki podlegające podziałowi – w nawiasach wyszczególniono działki po podziale; **pogrubionym drukiem** zaznaczono działki przeznaczone pod inwestycję drogową);

działki ewidencyjne lub ich części położone poza liniami rozgraniczającymi teren inwestycji, podlegające ograniczeniu w korzystaniu, w związku z obowiązkiem budowy lub przebudowy innych dróg publicznych, obowiązkiem budowy lub przebudowy sieci uzbrojenia terenu o numerze: **271, 304/1 (304/17, 304/18), 344/2, 308/2, 286/3, 322/8, 322/1 (322/11, 322/12), 326/6 (326/8, 326/9), 290 (290/1, 290/2), 291/2** obręb 0029 Pieńków, gm. Czosnów

(przed nawiasem podano działki podlegające podziałowi – w nawiasach wyszczególniono działki po podziale; **pogrubionym drukiem** zaznaczono działki podlegające ograniczeniu w korzystaniu);

oraz informuję o możliwości zapoznania się przez strony postępowania z treścią ww. decyzji w Wydziale Architektury i Budownictwa Starostwa Powiatowego w Nowym Dworze Mazowieckim, ul. I. Paderewskiego 1B, w godzinach pracy urzędu: poniedziałek w godz. 8⁰⁰-17⁰⁰, wtorek-czwartek w godz. 8⁰⁰-16⁰⁰, piątek w godz. 8⁰⁰-15⁰⁰. Stronami postępowania w sprawie są wnioskodawca, dotychczasowi właściciele oraz użytkownicy wieczystości nieruchomości objęci wnioskiem.

Od decyzji stronie przysługuje prawo do wniesienia odwołania do Wojewody Mazowieckiego, za pośrednictwem Starosty Powiatu Nowodworskiego. Zgodnie z art. 49 ustawy – Kodeksu postępowania administracyjnego (Dz. U. 2022r., poz. 2000) - **doręczenie uważa się za dokonane po upływie czternastu dni od dnia publicznego ogłoszenia.**

Termin na złożenie odwołania wynosi 14 dni od dnia doręczenia decyzji. Publiczne ogłoszenie następuje w Starostwie Powiatowym w Nowym Dworze Mazowieckim, w Urzędzie Gminy Czosnów, w urzędowych publikatorach teleinformatycznych – Biuletynie Informacji Publicznej w/w urzędów, a także w Tygodniku Nowodworskim.

Z up. STAROSTY NOWODWORSKIEGO
WICESTAROSTA /-/ Paweł Calak

AUTO NAPRAWA

- MECHANIKA • GEOMETRIA • CZĘŚCI
- WYWAŻANIE KÓŁ • KLIMATYZACJA

Adam Szczypkowski
05-110 JABŁONNA ul. WYGONOWA 1
pn. - pt.: 8.00 - 17.00

605 94 91 91
022 782 49 10

INTERCARS

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

INTERCARS.COM.PL

PRACA

dam pracę

MARCO
Zatrudnimy Sprządawcę

Zakres obowiązków:
- montaż, konserwacja, naprawa sprzętu elektrycznego
- montaż, konserwacja, naprawa sprzętu hydraulicznego
- montaż, konserwacja, naprawa sprzętu pneumatycznego
- montaż, konserwacja, naprawa sprzętu elektrycznego

Wymagania:
- wykształcenie średnie
- doświadczenie w pracy z sprzętem elektrycznym, hydraulicznym, pneumatycznym

Wzrost: 170-180 cm
Ciężar ciała: 70-80 kg
Wiek: 20-40 lat

Wzrost: 170-180 cm
Ciężar ciała: 70-80 kg
Wiek: 20-40 lat

www.marcogroup.pl

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

■ Stanisławów Pierwszy. Jedna zmiana. Montaż wiązek kablowych. Również osoby z niepełnosprawnością. 734 108 163
LEG 52806

AUTO-MOTO

usługi i akcesoria

AUTO-KASACJA
www.kasujemy.eu
SKUP AUT

788 202 333

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

EDUKACJA

korepetycje

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

ZDROWIE

przychodnie

ultramedica
CENTRUM ZDROWIA KOBIETY
KLINIKA
GINEKOLOGICZNO - POŁOŻNICZA

Legionowo, ul. Sienkiewicza 10 I p. nad HEBE
tel. 22 732 24 86, 518 447 748

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

SPORT i URODA

TURYSTYKA

USŁUGI

remont i budowa

■ Cyklina bezpyłowa, układanie 602 523 096
LEG 52805

■ Docieplanie Budynków Szybko Tanie Solidnie **502 053 214**
PUL 52814

■ Malowanie-tapetowanie-remonty osobiście-solidnie 694065757
LEG 52381

■ Malowanie, tapetowanie, remonty, osobiście 694065757
LEG 52817

■ Oferujemy pomoc w cięciu i rąbaniu drewna. Sprzątanie piwnic, strychów, budynków 511 385 640
PUL 52787

USŁUGI REMONTOWO-BUDOWLANE

Planujesz remont, wykończenie wnętrza?
Czekamy na Twój telefon!
Posiadamy długoletnie doświadczenie w pracach remontowo - budowlanych.

Wykonujemy: ścianki działowe, szpachlowanie, gładzie, malowanie, płytki, panele.

Solidne wykonanie i rozsądne stawki!

Tel. 665 527 683

■ Usł. dekarские, mycie i malowanie elewacji, murowanie i naprawa komi-nów, schody betonowe 511 385 640
PUL 52788

■ Wycinka i pielęgnacja drzew, tui, krzewów. Przycinanie drzewek, naprawy ogrodzeń 511 385 640
PUL 52789



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

ogrodnicze

WYCINKA DRZEW METODĄ ALPINISTYCZNĄ
- SEKCYJNA WYCINKA DRZEW
- PRZycinanie, przświetlanie korony drzew
- USUWANIE DRZEW, GĄLEZI KONARÓW, KŁOSÓW
- USŁUGI RĘBAKIEM, ZREKOWANIE GĄLEZI ORAZ WYWOZ I TONY
698 991 470
Z PODNOŚNIKA • MIEJSCA TRUDNO DOSTĘPNE • PROFESJONALNIE

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

finanse i prawo

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

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



Słodkie Marzenia

Pracownia tortów artystycznych

Sylwia Szajter-Ziołek
ul. Polna 37A
05-124 Skrzyszew

tel. 515 135 884

Wiecej zdjęć na

www.slodkiemarzenia.com

Torty malowane, przestrzenne
z ręcznie robionymi figurkami.

Ciasto tylko z najlepszej jakości składników!



III miejsce w Mistrzostwach Europy w Dekoracji Tortów!



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

**FOTO
-TANIO-
VIDEO**

www.foto-legionowo.pl

**WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU
BUDOWLANEGO I ELEKTRONARZĘDZI**



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

Nowy Dwór Mazowiecki, 28.12.2022r.

AB.6740.616.2022

OBWIESZCZENIE o wszczęciu postępowania

Na podstawie art. 61 § 4 w związku z art. 10 § 1, art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960r. – Kodeks postępowania administracyjnego (tj. Dz.U. z 2022r., poz. 2000) oraz art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tj. Dz. U. z 2022r., poz. 176 ze zm.)

Starosta Nowodworski zawiadamia

że zostało wszczęte postępowanie administracyjne na wniosek **Wójta Gminy Czosnów** ul. Gminna 6, 05-152 Czosnów z dnia **23.12.2022r.** w sprawie zezwolenia na realizację inwestycji drogowej polegającej na **budowie drogi gminnej nr 240909W na odcinku od dogi gminnej nr 240908W do granicy działki nr ew. 12/26 w miejscowości Pieńków w gminie Czosnów wraz z budową kanału technologicznego oraz przebudową sieci elektroenergetycznej nn i SN w zakresie kolizji** obejmującej niżej wymienione działki ewidencyjne lub ich części o numerze:

505, 84 (84/1, **84/2**), 85/1 (85/4, **85/5**), 87 (87/1, **87/2**), 88/2 (88/8, **88/9**), 88/6 (88/10, **88/11**), 89/5 (89/7, **89/8**), 92/1 (92/4, **92/5**), 92/3 (92/6, **92/7**), 93/6 (93/7, **93/8**), 93/3 (93/9, **93/10**), 94/1 (94/5, **94/6**), 94/3 (94/7, **94/8**), 96 (**96/1**, 96/2), 97 (**97/1**, 97/2), 98 (**98/1**, 98/2), 99 (**99/1**, 99/2), 100 (**100/1**, 100/2), 101 (**101/1**, 101/2), 102 (**102/1**, 102/2), 106/1 (**106/7**, 106/8), 111/5 (**111/13**, 111/14), 111/8 (**111/15**, 111/16), 112/1 (**112/9**, 112/10), 112/2 (**112/11**, 112/12), 113/8 (**113/13**, 113/14) obręb 0029 Pieńków gm. Czosnów;

(przed nawiasem podano działki podlegające podziałowi – w nawiasach wyszczególniono działki po podziale; **pogrubionym drukiem** zaznaczono działki przeznaczone pod inwestycję drogową);

działki ewidencyjne lub ich części położone poza liniami rozgraniczającymi teren inwestycji, podlegające ograniczeniu w korzystaniu w związku z przebudową sieci uzbrojenia terenu lub budową zjazdów o numerze:

84 (**84/1**, 84/2), 106/1 (106/7, **106/8**), **107/2**, **107/3**, **108/2**, **108/3**, 93/6 (**93/7**, 93/8), 112/2 (112/11, **112/12**), **114**, **115/10**, 111/5 (111/13, **111/14**), 111/8 (111/15, **111/16**), 112/1(112/9, **112/10**), 112/2 (112/11, **112/12**) obręb 0029 Pieńków, gm. Czosnów

(przed nawiasem podano działki podlegające podziałowi – w nawiasach wyszczególniono działki po podziale; **pogrubionym drukiem** zaznaczono działki podlegające ograniczeniu w korzystaniu);

Pouczenie

Zgodnie z art. 10 §1 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 roku Kodeks postępowania administracyjnego (tj. Dz.U. z 2022r., poz. 2000) - Organy administracji publicznej obowiązane są zapewnić stronom czynny udział w każdym stadium postępowania, a przed wydaniem decyzji umożliwić im wypowiedzenie się co do zebranych dowodów i materiałów oraz zgłoszonych żądań. W związku z powyższym, informuje się strony, że w terminie 7 dni od dokonania zawiadomienia, mogą zapoznać się z aktami sprawy, uzyskać wyjaśnienia w sprawie, zgłaszać uwagi i zastrzeżenia oraz składać wnioski w Wydziale Architektury i Budownictwa Starostwa Powiatowego w Nowym Dworze Mazowieckim, ul. I. Paderewskiego 1B w godzinach pracy urzędu: poniedziałek w godz. 8⁰⁰-17⁰⁰, wtorek-czwartek w godz. 8⁰⁰-16⁰⁰, piątek w godz. 8⁰⁰-15⁰⁰.

Jednocześnie zawiadamiam, że zgodnie z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960r. Kodeks postępowania administracyjnego (tj. Dz. U. 2022r. poz.2000) zawiadomienie stron postępowania uważa się za dokonane **po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia** w Starostwie Powiatowym w Nowym Dworze Mazowieckim przy ul. I. Paderewskiego 1B, w Urzędzie Gminy Czosnów przy ul. Gminnej 6, urzędowych publikatorach teleinformatycznych – Biuletynie Informacji Publicznej w/w urzędów, a także w prasie lokalnej „Tygodnik Nowodworski.

**Z up. STAROSTY
WICESTAROSTA /-Paweł Calak**

OGŁOSZENIE z dnia 28.12.2022 r.

BURMISTRZ MIASTA PUŁTUSK OGŁASZA II PRZETARGI USTNE NIEOGRANICZONE

na sprzedaż nieruchomości niezabudowanych, położonych w obrębie 20 miasta Pułtusk, stanowiących własność Gminy Pułtusk, objętych księgą wieczystą KW nr 0S1U/00016474/4, wymienionych w poniższej tabeli:

L.p.	Oznaczenie nieruchomości- nr ewid. działek	Powierzchnia ha	Cena wywoławcza zł	Wadium zł	Godzina przetargu
1.	58/3 57/3	0,0384 ha 0,0013 ha 0,0397 ha	102 000,00	20 000,00	godz. 9 ⁰⁰
2.	58/4	0,0377 ha	94 000,00	18 000,00	godz. 9 ⁰⁰

Przedmiotowe nieruchomości położone są na terenie objętym ustaleniami miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego. Podstawowe przeznaczenie terenu „B11 MNu”- zabudowa mieszkaniowa jednorodzinna bliźniacza z możliwością występowania jako towarzysząca, nieuciążliwą funkcją usługową. Nieruchomości znajdują się na terenie zespołu urbanistyczno-architektonicznego miasta Pułtusk, wpisanego do rejestru zabytków.

Przetargi przeprowadzone zostaną w dniu 14.02.2023 r. w siedzibie Urzędu Miejskiego w Pułtusku przy ul. Rynek 41, Ratusz, Sala Rady (I piętro), kolejno w godzinach wskazanych w tabeli. Wadium należy wpłacić w formie pieniężnej najpóźniej w dniu 10.02.2023 r. w Punkcie Kasowym w siedzibie Urzędu Miejskiego w Pułtusku (w godz. 8⁰⁰-15⁰⁰) lub na konto Gminy Pułtusk- PKO Bank Polski S.A. Nr 73 1020 1592 0000 2702 0276 3597.

Chcąc uczestniczyć w przetargach na sprzedaż dwóch działek, należy wnieść wadium oddzielnie na każdą z tych nieruchomości.

W przetargu mogą brać udział osoby, które wniosą wadium w terminie wyznaczonym w niniejszym ogłoszeniu. Przystąpienie do przetargu wymaga legitymowania się dokumentem potwierdzającym tożsamość. Jeżeli uczestnika przetargu zastępuje inna osoba, winna ona przedstawić pełnomocnictwo z notarialnie poświadczonymi podpisami. W przypadku małżonków, do dokonania czynności przetargowych konieczna jest obecność obojga lub jednego z nich ze stosownym pełnomocnictwem drugiego małżonka, zawierającym zgodę na odpłatne nabycie nieruchomości ze środków pochodzących z majątku wspólnego lub złożenie przez osobę przystępującą do przetargu oświadczenia woli nabycia nieruchomości z majątku odrębnego. W przypadku osoby upoważnionej do reprezentowania osoby prawnej podlegającej wpisowi do Krajowego Rejestru Sądowego wymagane jest okazanie przez osobę upoważnioną do reprezentowania osoby prawnej aktualnego wypisu z KRS. **Na wypadek nie dokonania przez bank przelewu wadium wpłaconego przez osobę zamierzającą wziąć udział w niniejszym przetargu, zaleca się posiadanie przy sobie dowodu jego wpłaty.**

W/w nieruchomości są wolne od obciążeń na rzecz osób trzecich i nie są przedmiotem zobowiązań. Wadium wpłacone przez uczestnika, który wygra przetarg zalicza się na poczet ceny sprzedaży nieruchomości. W razie uchylenia się uczestnika, który wygra przetarg od zawarcia umowy notarialnej wadium ulega przepadkowi. Osobom, które nie wygrały przetargu, wadium zostanie zwrócone nie później niż przed upływem 3 dni od dnia zamknięcia przetargu i po pisemnej dyspozycji wpłacającego. Organizator przetargu zawiadomi osobę ustaloną jako Nabywcę nieruchomości o miejscu i terminie zawarcia umowy sprzedaży najpóźniej w ciągu 21 dni od dnia rozstrzygnięcia przetargu. W przypadku uchylenia się Nabywcy od zawarcia umowy notarialnej, tj. nie przystąpienia bez usprawiedliwienia do zawarcia umowy w miejscu i terminie podanym w zawiadomieniu lub braku zapłaty ceny nieruchomości do dnia zawarcia umowy, Burmistrz Miasta Pułtusk może odstąpić od zawarcia umowy, a wpłacone wadium nie podlega zwrotowi. **Cena sprzedaży nie może być rozłożona na raty, a dokonanie jej zapłaty wymagane jest jednorazowo najpóźniej w przeddzień zawarcia aktu notarialnego.**

Przeprowadzone w dniu 20.12.2022 r. przetargi ustne nieograniczone na sprzedaż w/w nieruchomości zakończyły się wynikiem negatywnym.

Bliższych informacji o przetargu udziela Wydział Gospodarki Gruntami i Architektury Urzędu Miejskiego w Pułtusku, Rynek 41 [pokój nr 5, tel.233067237].
Burmistrz może odwołać przetarg z ważnych powodów.

OGŁOSZENIE

o ponownym wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla części wsi Michałów-Reginów, gmina Wieliszew, w rejonie Trasy Wodociągowej i terenów PKP – etap I, wraz z prognozą oddziaływania na środowisko.

Na podstawie art. 17 pkt 9 i 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2022 poz. 503 ze zm.) oraz art. 39 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2022 r., poz. 1029 ze zm.) w związku z uchwałą nr VII/60/2015 Rady Gminy Wieliszew z dnia 28 kwietnia 2015 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla części wsi Michałów-Reginów, gmina Wieliszew, w rejonie Trasy Wodociągowej i terenów PKP i uchwałą nr XLI/409/2022 Rady Gminy Wieliszew z dnia 24 lutego 2022 r. w sprawie zmiany uchwały Nr VII/60/2015 Rady Gminy Wieliszew z dnia 28 kwietnia 2015 r.,

zawiadamiam o ponownym wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla części wsi Michałów-Reginów, gmina Wieliszew, w rejonie Trasy Wodociągowej i terenów PKP – etap I, wraz z prognozą oddziaływania na środowisko,

w dniach od 19 stycznia 2023 roku do 15 lutego 2023 roku,

w siedzibie Urzędu Gminy Wieliszew (Sala Koncertowa im. Krzysztofa Klenczona) w poniedziałki w godz. od 8⁰⁰ do 18⁰⁰, od wtorku do piątku w godz. od 8⁰⁰ do 16⁰⁰ oraz na stronie www.bip.wieliszew.pl.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w ww. projekcie rozwiązaniami odbędzie się w dniu 08 lutego 2023 roku w siedzibie Urzędu Gminy Wieliszew, ul. Krzysztofa Kamila Baczyńskiego 1, 05-135 Wieliszew (Sala Koncertowa im. Krzysztofa Klenczona) o godz. 13⁰⁰.

Zgodnie z art. 18 ust. 1 ustawy każdy, kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie planu miejscowego może wnieść uwagi.

Uwagi do projektu planu można składać w formie papierowej lub elektronicznej, a w przypadku prognozy oddziaływania na środowisko także ustnie do protokołu, do Wójta Gminy Wieliszew, ul. Krzysztofa Kamila Baczyńskiego 1, 05-135 Wieliszew (jako wniesione na piśmie uznaje się również uwagi wniesione za pomocą elektronicznej skrzynki podawczej opatrzone kwalifikowanym podpisem elektronicznym, podpisem zaufanym albo podpisem osobistym), z podaniem imienia i nazwiska wraz z adresem zamieszkania lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu siedziby, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, **w nieprzekraczalnym terminie do dnia 01 marca 2023 roku.**

Jednocześnie informuję, że zgodnie z art. 46 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2022r., poz. 1029 ze zm.), prowadzone jest postępowanie w sprawie strategicznej oceny na środowisko dotyczącej projektu ww. planu, zaś zgodnie z art. 54 ust. 2, organ opracowujący projekt planu zapewnia możliwość udziału społeczeństwa w tym postępowaniu. Stosownie do art. 39 ust. 1 i art. 40 ww. ustawy informuję o możliwości zapoznania się z dokumentacją sprawy w siedzibie Urzędu Gminy Wieliszew lub na stronie www.bip.wieliszew.pl oraz o możliwości zgłaszania uwag na warunkach określonych w niniejszym ogłoszeniu. Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Wójt Gminy Wieliszew.

**Z up. Wójta
Z-ca Wójta Gminy**

Magdalena Stanisława Radzikowska

**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 5846154a98



Noworoczny Koncert Wiedeński pierwszej na Świecie Orkiestry Księżniczek już 13 stycznia w Teatrze Scena Relax w Warszawie!

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

Noworoczny Koncert Wiedeński – Orkiestra Księżniczek to także zapierające dech w piersiach, bajkowe kostiumy, które przeniosą widzów do magicznego, wiedeńskiego świata Króla Walca - Johanna Straussa.

Nie zabraknie muzycznych żartów, niespodzianek i skeczów. Udowodnimy tym samym, że muzyka łączy pokolenia i nie zna granic! Niekwestionowana, najbardziej rozpoznawalna, pierwsza na Świecie Orkiestra Księżniczek Tomczyk Art wykonująca wyłącznie muzykę Króla Walca - Johanna Straussa nieprzerwanie od niemal dekady!

Na scenie pojawią się laureaci międzynarodowych konkursów muzycznych, wirtuozi skrzypiec, fortepianu, wspaniali soliści międzynarodowej estrady, artyści występujący w największych polskich i światowych salach koncertowych.

Wzruszają i bawią publikę od wielu lat, za każdym razem przyjmowani owacjami na stojąco!

Tradycją stały się już coroczne Noworoczne Koncerty Wiedeńskie w wykonaniu tej niezwyklej grupy wspaniałych artystów. To połączenie klasycznej wiedeńskiej formy i kunsztu z młodością, wdziękiem, werwą i niespotykaną muzykalnością artystów wykonujących to jedyne w swoim rodzaju widowisko. Zabrzmia największe, ponadczasowe i wiecznie bliskie sercom melomanów przeboje króla walca - Johanna Straussa, nie zabraknie także popisowych arii z najslynniejszych operetek „Zemsta nietoperza”, „Baron cygański”, „Wesoła wdówka”, „Księżniczka czardasza” oraz „Kraina uśmiechu”.



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

Bilety:

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

Bilety online:

www.tomczykart.pl

Grupy powyżej 10 os. – grupynakoncert@gmail.com

Kolejne koncerty pierwszej na Świecie Orkiestry Księżniczek:

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

24.03. – Koncert Wiedeński – Teatr Palladium

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



Królewski Ślub W Pałacu



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





PŁOCIUSZEK

No to pułtusczy radni może wreszcie wyrwają się ze swojego marazmu ratuszowego, a to dzięki obszernemu tekstowi naszego TYGODNIKOWEGO dziennikarza - ZCZ, mocno recenzującego pracę tych, których wybraliśmy na swoich reprezentantów, i też dzięki wpisom internautów na lokalnych forach internetowych. Ci również nie kryją, co myślą o radnych, nazywając ich bezradnymi (uważamy, że z lenistwa i tumiwizmu) i indywiduami, którzy są jako te osły w sejmie, ciągle ci sami – wieczni radni, radni, których kolejne kadencje ratuszowego urzędowania nie nie nauczyły. ZCZ przypomina, kto w mieście rządzi – „Burmistrz ma dwa rodzaje zadań: robi, co nakazuje jemu RADA i co nakazuje prawo. KOŁOKWIAŁ: NIE MOŻNA BY NAPISAĆ: burmistrz to człowiek do codziennej roboty. Natomiast prawdziwą władzą jest RADA – bo radni są reprezentantami mieszkańców”. A jak nas reprezentują? Raczej marnie, a właściwie nie reprezentują, bo się z nami nie kontaktują, więc nie wiedzą, co nam, wyborcom/mieszkańcom w duszy gra.

*
Uliczne szafy w mieście pełne ubrań, butów

i dodatków. Szafy mieszczące ubrania dla potrzebujących wciąż są uzupełniane dzięki zaangażowaniu p. Małgorzaty K. Dąbrowskiej - CZYNIĄCEJ DOBRO W RÓŻNYCH SFERACH – oraz osobom ją wspomagającym, oferującym ubrania. Bywa, że niekiedy brakuje wieszaków w szafach, stąd prośba, by osoby korzystające z szafowych zasobów, nie zabierały ich wraz z wieszakami.

*
Ze zdziwieniem usłyszeliśmy, co nam powiedział dobry znajomy, a powiedział, że Bardzo Ważny Człowiek powiedział, że już czas w tym roku zacząć naprawiać polską demokrację. Matko Boska i inni święci; naprawiać demokrację i to właśnie w tym roku, w roku wyborów parlamentarnych i tuż tuż samorządowych. No naprawdę: ręce i NIEBANALNE myśli na pokład!

*
Sandra Mieszkowska i Wanesa Urbaniak, uczennice ZS Bolesława Prusa, w pięknym stylu wygrały eliminacje regionalne w województwie mazowieckim i będą reprezentować Mazowsze w kolejnym etapie konkursu Bitwa na drobiowe smaki 2, czyli w WIELKIM FINALE. Za sukcesem Sandry i Wanesy stoi pani Lidia

Przybysz. Taki sukces!

*
Pytacie nas o WOŚP w Pułtusk. Przykra sprawa. Nie będzie WIELKIEJ ORKIESTRY w Pułtusk, takiej z rozmachem, jaką znaliśmy przez lata. A taka piękna tradycja to była, kontynuowana przez dziesiątki lat przez panie Jadzię Szolc i Tereską Zielińską. Z olbrzymim zaangażowaniem dzieci, młodzieży i dorosłych mieszkańców miasta i powiatu. Piśmiennictwo nas, że tak się wzruszaliśmy, widząc NASZYCH w telewizji u Jurka Owsiaka na FINALE FINAŁÓW w telewizji. Też się wzruszaliśmy. Ale ORKIESTRA bez sztabu i szefowej nie ruszy, a szefowej zabrakło i nikt nie umiał? nie chciał? podziękować ostatniej szefowej i poprosić następną o sprawowanie tej pięknej funkcji (ani szkoła, ani miasto, ani powiat). Funkcja, wiadomo, bardzo trudna i absorbująca.

Ale... Ale wiemy, że p. Beata Bielińska założyła sztabik w Grabówcu, pod egidą OSP, w remizie. Wypuści w pułtuskim świecie 20 wolontariuszek, a w tym szlachetnym działaniu wspierają ją koleżanki nauczycielki. Piękne, prawda?

A poniżej fotograficzne wspomnienia z poprzednich pułtuskich FINAŁÓW.

GMD



ZAWSZE MIAŁAM POTRZEBĘ POMAGANIA

Z cyklu KOBIETY NA TAPETY - Małgorzata Katarzyna Dąbrowska

Jest kobietą powszechnie znaną w swoim rodzinnym mieście. Jest wyrazista. Zwraca uwagę ciekawym, wysmakowanym ubiorem i dodatkami. Jak nikt nosi torebki i torebeczki, których ma zapas nieskończony. Kocha piękne przedmioty, kolekcjonuje oszalałymi pachy – perfumy. Wszystkiego ma PONAD normę. To znana kolekcjonerka. WSZYSTKIEGO. I wszystkim, jeśli by zaszła taka potrzeba, podzieliłaby się. Pięknie rysuje. Umiejętnie dizajnuje dom i przestrzeń wokół niego.

Małgorzata Katarzyna to zodiakalny WODNIK. A WODNIK lubi wyzwania, którym trzeba sprostać. Jest niezależny, uczciwy i pełen ambicji, i sprawiedliwy. Ma twórcze podejście do wielu spraw. Lubi wymyślać rewolucyjne idee. Wypisz wymaluj, taka jest Małgorzata.

Kto ją zna, wie, że jest dowcipna i pełna humoru. Śmieje się często i często z siebie.

Taka jest Małgorzata Katarzyna Dąbrowska. OK. Ale

prócz tego to MATKA MAŁGORZATA Z PUŁTUSKA.

Ludzie dostrzegają jej pomoc, dziękują za nią – ci, którzy doznali owej pomocy i ci, którzy przypatrują się działaniom Gości. Ale nie wszyscy. Małgorzatę bolą niesprawiedliwe opinie, denerwują. Powodują, że na moment opadają jej skrzydła; na szczęście szybko doprowadza się do pionu i znowu działa.

Mówi, że zawsze chciała pomagać potrzebującym, chciała być wolontariuszką w szpitalu, miała potrzebę pomagania. Najpierw wpadła na pomysł zimowej akcji PODARUJ OBIAD. Zrealizowała go wraz z Anią Kaczuk, w jej barze. Akcja się udała, trwała sto dni. - Bardzo dużo osób zawieszało obiady na naszej tablicy, niektóre czyniły to systematycznie – mówi.

Kolejna akcja? Szafy z ubraniami, obuwiem, dodatkami. Miasto postawiło szafy, Małgorzata je zaopatruje, dzięki darczyńcom. Ponadto porządkuje je, poucza ludzi. – I znowu bywam opluta – podaje bez złości.

Pośredniczy w przekazywaniu ubrań i przedmiotów, mebli i zabawek, sprzętu domowego potrzebującym; zamieszcza posty informujące o tym, kto czego potrzebuje, odbiera dary, bywa, że dostarcza je pod wskazany adres.

Za duży sukces uważa pomoc bezdomnemu, a dokonał się on dzięki łańcuchowi ludzi dobrego serca; bezdomny został umieszczony w schronisku dla bezdomnych w Pokrzywnicy, uratowany przed zamarznięciem.

Do powyższych akcji dodajmy jeszcze udaną walkę o drzewostan miejski.

Obecnie prowadzi okno w BARZE KROKIET, do którego pułtuszczenie przynoszą puszkę dla kotów, które p. Małgosia dostarcza m.in. do PANA KOTA. Los czworonogów jest jej szczególnie bliski; nie przedjdzie obojętnie przed psią czy kocia BIEDĄ.

- Pytają mnie ludzie, jak się odwdziżyć? Mówię: „Proszę pomóc potrzebującym”.

W kolejnym numerze wywiad z Małgorzatą Katarzyną Dąbrowską.

Grażyna M. Dzierżanowska



FAJNE FOTO

Oto wejście do Auditorium Maximum im. Aleksandra Gieysztora w AKADEMII HUMANISTYCZNEJ w Pułtusk. Przed wejściem redaktor Józef Śniegocki, przed kamerą,

przygotowuje się do rozmowy z Janem Marią Rokitą, politykiem. Redaktor Śniegocki nie raz i nie dwa rozmawiał z gośćmi AKADEMII, na których w Auditorium czekali liczni słuchacze. A byli to ludzie z pierwszych stron gazet, czołowi politycy w kraju: generał

Wojciech Jaruzelski, premier Józef Oleksy, przewodniczący Samoobrony RP Andrzej Lepper, poseł Jan Maria Rokita także naczelny rabin Polski Joseph Michael Schudirch i wielu wielu innych.

Takie obrazki należą już do przeszłości.

GMD



Młodzież z Wieliszewa z silnym mandatem

Młodzi wieliszewianie mają szansę aktywnie włączyć się w życie i rozwój swojej gminy. 20 grudnia zainaugurowała swoją działalność Młodzieżowa Rada Gminy. W skład rady wchodzi po dwóch reprezentantów ze szkół podstawowych oraz dwie osoby z Liceum w Komornicy. Członkowie Rady są mieszkańcami gminy Wieliszew w przedziale wiekowym od 13 do 21 lat.

Podczas pierwszego posiedzenia zostało wybrane prezydium Rady. Przewodniczącym został Dawid Jankowski, a funkcję Wiceprzewodniczących sprawować będą: Izabela Żysk i Tobiasz Skrodzki. Sekretarzem został Aleksander Przestrzelski a Skarbnikiem Patrycja Suska.

– Jestem po prostu „tutejszy” i myślę że nie będę miał problemu z podejmowaniem decyzji jak najbardziej korzystnych dla wieliszewskiej Młodzieży – przyznał tuż po wybraniu na przewodniczącego Młodzieżowej Rady Gminy **Dawid Jankowski**. – Funkcja przewodniczącego stawia przede mną

dotkliwe wyzwania lecz aktualnie głównym zadaniem, które stoi zarówno przede mną, jako przewodniczącym jak i przed całą Młodzieżową Radą Gminy Wieliszew jest wybór opiekuna rady, który wspomaga nas w kolejnych działaniach i usprawni działanie rady. Oczywiście będziemy aktywnie działać też

w innych - zewnętrznych kwestiach, lecz na to przyjdzie czas – zapewnia młody przewodniczący.

Nowo powstała Młodzieżowa Rada Gminy Wieliszew to bardzo ważna forma udziału młodych mieszkańców w tym, co się dzieje w ich wspólnocie. Dzięki jej

działalności, gmina bliżej pozna potrzeby młodych mieszkańców nie zawsze dostrzegane z perspektywy dorosłych. W Radzie znajdują się zaangażowane społecznie osoby, które chcą działać na rzecz rówieśników, mają swoje pomysły i wizję gminy Wieliszew.



Centrum pomysłów

W Wieliszewie na działce przy ul. Niepodległości powstaje nowoczesne Centrum Społeczno-Kulturalne. Będzie to wyjątkowe miejsce dla całej społeczności gminy, miejsce dla każdego.

Dla strażaków nowa siedziba OSP, dla służb centrum zarządzania kryzysowego. A co dla wszystkich mieszkańców? Pomysłów jest wiele, na wspólne spotkania, miejsce pracy, dla młodszych koncerty i zajęcia Ośrodka Kultury, dla mieszkańców – centrum informacji, filia urzędu i poczty, by

można było po godzinach załatwić sprawę.

Wójt Gminy Wieliszew Paweł Kownacki chce włączyć mieszkańców w proces tworzenia tego miejsca. Wsłuchuje się w ich głosy i na pewno będzie starał się brać je pod uwagę. A pomysłów, tak jak mieszkańców jest wiele i są wszelakie. Kawiarnia połączona z centrum pracy zdalnej, sala fitness, siłownia, biblioteka, restauracja z miejscem integracji, kawiarenka, miejsce integracji starszych i młodszych i wiele innych. Jeśli macie Państwo pomysły, zachęcamy do kontaktu poprzez gminne kanały komunikacji.

Tymczasem prace w Centrum Społeczno-Kulturalnym przeniosły się już do środka. W ostatnim czasie wykonano prace termoizolacyjne, zamontowano okna i instalacje. Inwestycję realizuje firma EKO-INVEST Sp. z o.o. z Kielc. Łączna wartość budowy Centrum Społeczno-Kulturalnego to 8 228 700,00 zł. 3 500 000 zł gmina otrzymała ze środków Rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych - środki z funduszy przeciwdziałania COVID-19 dla Jednostek Samorządu Terytorialnego. Pozostała kwota, tj. 4 728 700 gmina finansuje z własnego budżetu.

WOŚP zagra 29 stycznia – również w Wieliszewie

Po przerwie spowodowanej pandemią wieliszewski sztab Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy wraca do imprezy, której sercem jest sala sportowa w Szkole Podstawowej numer 2 im. Jana Pawła II w Wieliszewie. Organizatorem sztabu jest Stowarzyszenie Młodzi dla Rozwoju EMKA, Gmina Wieliszew. Podobnie, jak w zeszłym roku do sztabu gminnego dołączają również serockie: Centrum Kultury i Czytelnictwa w Serocku, Cat Fit Studio - Centrum Fitness Serock oraz Serockie Inwestycje Samorządowe Sp. z o.o.

Organizatorzy, jak zawsze mogą liczyć na pomoc lokalnych stowarzyszeń, kół gospodyń wiejskich, strażaków, szkół, przedszkoli i wielu mieszkańców.

– Bardzo się cieszymy, że po tej pandemicznej przerwie, w końcu sztab będzie mógł pracować na pełnych obrotach. Mamy 55 wolontariuszy. W tym roku przygotowujemy wiele atrakcji, które będą nas nakręcać na pomaganie. Poza aukcjami, będą występy artystyczne szkół z naszej gminy, które zawsze włączają się w orkiestrę, będzie kiermasz ze słodkościami i nie tylko, turniej piłki nożnej o puchar wójta gminy Wieliszew, morsowanie, potańcówka z wójtem i wiele innych atrakcji – wylicza **Izabela Kownacka** – szefowa sztabu wieliszewskiego WOŚP.

Celem zbliżającego się 31. Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy jest zakup sprzętu do szybkiej identyfikacji bakterii, którymi zakażenie może doprowadzić do sepsy Finału WOŚP. Po raz pierwszy w historii Orkiestry zakupione urządzenia posłużą nie określonej grupie wiekowej pacjentów, ale wszystkim, którzy tego sprzętu będą potrzebować.





OTRZYMAŁ W NAGRODĘ BUTY TRENINGOWE

Ha. Kronika szkolna STARZYŃSKIEGO, czyli pułtuskiej JEDYNKI wciąż interesuje naszych czytelników, nie tylko JEDYNKOWICZÓW. Bo jak tu nie być ciekawym tego, co było w naszej szkole, w naszej klasie i jak wyglądaliśmy, będąc dziećmi

Rok szkolny 1983/84 uczniowie rozpoczęli od wysłuchania ministra oświaty i wychowania B. Farona, dyrektora szkoły Witolda Saracyna i p. Stanisława Godlewskiego, członka Komitetu Rodzicielskiego. Serdecznie powitano nowo przybyłych nauczycieli, a to: B. Wiśniewską (klasy specjalne), Izabelę Sosnowicz (wych. plastyczne), Bożennę

Kiljan (biblioteka), Małgorzatę Polak (naucz. początkowe), Marię Gos (oddział 5-latków), Jana Klonowskiego (kultura fizyczna). Nie samą nauką uczeń żyje... Podsumowano akcję letnią – obóz sportowy w Darłównie. Uczestnicy mówili: TO BYŁ OBOZ! A kadre stanowili nauczyciele: Witold Saracyński, Zbigniew Grabowski, Jan Klonowski, Andrzej Hałas, Danuta

Grabowska i Teresa Klonowska. A na obozie, prócz sportowej rywalizacji, uczestniczki prezentowały swoje talenty – muzyczne i literackie. Rozlokowane były w namiotach. Namiot pierwszy stanowiły: Beata Zamecka, Aneta Dadas, Iwona Uliczna, Iwona Gocka, Monika Klonowska, Joanna Pruchniak, Beata Wultańska, Ewa Steckiewicz, Katarzyna

Plewik. To one są autorkami piosenki kończącej się czterowerssem: Kiedy wreszcie noc nadchodzi/To w żołądkach burczy nam/Kadra krzyczy: spać łobuzy/No bo rano trzeba wstać.

Namiot drugi (Marzena Zielińska, Małgorzata Obludka, Beata Dzikowska, Lidia Swinarska, Agnieszka Płochocka, Ewa Kozłowska) popisały się sześcioma strofami pieśni plus refren. Trzecia zwrotka brzmi następująco: Student Adam Klonowski/Głowę nosi wysoko/aby wszyscy poddani/Spolgądzali mu w oko.

I trzeci namiot: Teresa Tyczyńska, Joanna Żołnierzak, Grażyna Kaczyńska, Beata Kucharska, Anna Szymańska, Zofia Szulecka, Agata Janowska, Beata Jeleń, Agnieszka Piękos popiełnił pieśń pt. „Piosenka obozowa namiotu 3”, a w niej m.in. słowa: Po południu zawsze jest siatkówka./

umęczenie wszystkich nas./ Nie pomoże teraz już wymówka,/chciałaś sportsmenką być – no to masz.

7 października – Dzień MO i SB

„Jak co roku odbyło się spotkanie młodzieży z porucznikiem Stanisławem Godlewskim. Odbyła się dyskusja na temat znaczenia działalności aparatu MSW oraz milicjantów w procesie prawidłowego funkcjonowania społeczeństwa oraz zapewnienia poczucia bezpieczeństwa i spokoju obywateli PRL”. Następnie harcerze wraz z funkcjonariuszami MO złożyli wiązanki na zbiorowej mogile funkcjonariuszy, którzy polegli w walce o utrwalenie władzy ludowej.

Polski Komitet Olimpijski zawiadomił ucznia Bogusława Bukowskiego o tym, że zajął szóste miejsce w konkursie

rysunkowym 36 WYŚCIG POKOJU. Organizatorem konkursu byli: Polski Komitet Olimpijski, „Trybuna Ludu” i MOiW. Bogusław, zdradźmy, otrzymał w nagrodę buty treningowe.

*

Oto 300-lecie zwycięstwa króla Jana III Sobieskiego pod Wiedniem, a w związku z tym uroczysta akademii zorganizowana pod kierunkiem pań: Jadwigi Bulkowskiej i Haliny Zaleskiej. Uczniowie ubrani w stroje z epoki recytowali wiersze i śpiewali piosenki. „Ukoronowaniem wspaniałego widowiska był konkurs wiedzy o Sobieskim, w którym udział wzięli: Wanda Jarząbek, A. Świstak, Dariusz Chmielewski, A. Biernacka, Z. Józwick i Hanna Pawłowska”.

Na podstawie kroniki zredagowała **Grażyna M. Dzierżanowska**



REKLAMA



INTERCARS

Filia Pułtusk
ul. Wojska Polskiego 52
tel.: 23 691 92 40
fax.: 23 691 92 41
INTERCARS.COM.PL

Sala gimnastyczna w nowej odsłonie

We wtorek, 3 stycznia oddano do użytku zmodernizowaną salę gimnastyczną w Zespole Szkół im. Bolesława Prusa w Pułtusku. Inwestycja zrealizowana została dzięki dofinansowaniu z budżetu Województwa Mazowieckiego oraz ze środków własnych Powiatu Pułtuskiego. W uroczystości otwarcia sali gimnastycznej udział wzięły władze Powiatu Pułtuskiego – wicestarosta Beata Jóźwiak oraz sekretarz powiatu Katarzyna Jankowska, a także dyrektor Wydziału Organizacji i Nadzoru Starostwa Powiatowego w Pułtusku Agnieszka Wądolna.

Obecni byli również wykonawca Dariusz Górecki oraz inspektor nadzoru Krystian Kalinowski. Przybyłych gości powitała dyrektorka Zespołu Szkół im. Bolesława Prusa Dorota Orłowska, której towarzyszyła młodzież z Samorządu Uczniowskiego, nauczyciele wychowania fizycznego – Teresa Zielińska, Barbara Krzemiń-Kozłowska i Marcin Dąbrowski, a także kierownik gospodarczy Zdzisław Wrzeszcz.

Dzięki realizacji tej ważnej i potrzebnej inwestycji znacząco uległ poprawie stan przyszłokolejnej infrastruktury sportowej dla blisko 400 uczniów Zespołu Szkół im. B. Prusa w Pułtusku. Z odnowionej sali gimnastycznej uczniowie będą korzystać podczas zajęć szkolnych i pozaszkolnych. Poprawiło się bezpieczeństwo i komfort korzystania z obiektu. Ponadto modernizacja wpłynęła na atrakcyjność budynku szkoły, przyczyniając się tym samym do podniesienia poziomu aktywności fizycznej mieszkańców Powiatu Pułtuskiego.

Modernizacja sali gimnastycznej możliwa była dzięki dofinansowaniu z budżetu Województwa Mazowieckiego, w ramach Mazowieckiego Instrumentu Wsparcia Infrastruktury Sportowej „Mazowsze dla sportu”. Powiat Pułtusi na realizację zadania pn. „Modernizacja



Sali gimnastycznej w Zespole Szkół im. Bolesława Prusa otrzymał dotację w kwocie 300 000 zł. Łączna wartość inwestycji wyniosła 776 840 zł. Wkład własny powiatu to 476 840 zł. Wykonawcą prac była firma Usługi Remontowo – Budowlane Dariusz Górecki z Warszawy. Podpisanie umowy odbyło się 5 października 2022 roku w Starostwie Powiatowym w Pułtusku.

W ramach robót montażowych zdemontowano

podłogę sali gimnastycznej z parkietu i wykonano nową podłogę sportową, z wykładziną typu tarkett, pomalowano linie zgodnie ze sztuką budowlaną, wymieniono podłogi w siłowni i pomieszczeniu socjalnym, wykonano wentylację mechaniczną sali gimnastycznej, wymieniono instalację elektryczną w zakresie koniecznym w części poddanej modernizacji i wymieniono oświetlenie na energooszczędne. Ponadto zamontowano nową stolar-

kę drzwiową, powiększono pomieszczenie socjalne o pomieszczenie niefunkcjonującej kotłowni węglowej, zabezpieczono obudowę instalacji ciepłej i grzejników centralnego ogrzewania oraz wykonano prace malarskie w wymienionych pomieszczeniach. Oprócz tego zdemontowano zużyte drabinki sportowe oraz zamontowano nowe listwy przyściennie do mocowania siatki do piłki siatkowej.

źródło: powiat pułtusi



PO SĄSIEDZKU

ZABÓJSTWO OBYWATELA UKRAINY

Prokuratura Rejonowa w Ostrowi Mazowieckiej prowadzi śledztwo przeciwko obywatelowi Ukrainy Andrii I. [40l.], podejrzanemu o popełnienie zbrodni zabójstwa 55 - letniego Pavlo H., tj. o czyn z art. 148 §1 k.k.

W dniu 27 grudnia 2022 r., w godzinach popołudniowych, w Ostrowi Mazowieckiej zostały ujawnione zwłoki mężczyzny w wieku 55 lat. Ujawnił je właściciel mieszkania, od którego mężczyzna wynajmował to mieszkanie. Na miejscu zdarzenia przeprowadzone zostały czynności procesowe związane z oględzinami miejsca ujawnienia zwłok oraz oględzinami ciała denata. Oględziny zewnętrzne zwłok przeprowadził prokurator w obecności biegłego lekarza. Podczas oględzin biegły wskazał, że zgon nastąpił prawdopodobnie w przedziale czasowym od 24 do 48 godzin przed znalezieniem zwłok. Nadto stwierdził na ciele denata liczne rany klute umiejscowione na plecach i klatce piersiowej.

Ustalono, że ofiarą jest 55 - letni obywatel Ukrainy. Mieszkał i pracował na terenie Ostrowi Mazowieckiej prawdopodobnie od 2019 roku. Mieszkanie, które wynajmował od właściciela było czyste i zadbane. Drzwi do mieszkania były zamknięte na klucz.

Z sekcji zwłok przeprowadzonej przez biegłego patomorfologa z Zakładu Medycyny Sądowej w Białymstoku wynika, że przyczyną zgonu były mnogie rany klute klatki piersiowej skutkujące uszkodzeniem serca, płuc i innych organów ciała.

W wyniku podjętych intensywnych czynności procesowych i pozaprocesowych, w dniu 28 grudnia 2022 r. został zatrzymany 40 - letni obywatel Ukrainy, któremu w dniu 30 grudnia 2022 r. został przedstawiony zarzut zabójstwa 55

– latka z Ukrainy. Podejrzanemu przyznał się do popełnienia zarzucanego mu czynu i złożył obszernie wyjaśnienia.

Na wniosek prokuratora, Sąd Rejonowy w Ostrowi Mazowieckiej zastosował wobec podejrzanego środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania na okres 3 miesięcy. Za popełnienie zbrodni zabójstwa podejrzanemu grozi kara nawet dożywotniego pozbawienia wolności.

źródło: Prokuratura Okręgowa w Ostrołęce



Prawie 1200 zgłoszeń

Krajowa Mapa Zagrożeń Bezpieczeństwa jest aplikacją dzięki, której każdy obywatel naszego kraju ma możliwość zgłosić zagrożenie, które występuje w jego otoczeniu. Aplikacja cieszy się dużym zainteresowaniem. Pułtusczy funkcjonariusze podsumowali funkcjonowanie KMZB na terenie powiatu pułtuskiego w 2022 roku, gdzie odnotowano 1193 zgłoszenia

Od września 2016 roku na terenie województwa mazowieckiego działa Krajowa Mapa Zagrożeń Bezpieczeństwa. Jest to nowoczesne narzędzie internetowe, przy pomocy którego mieszkańcy mogą przekazywać Policji informacje na temat zaobserwowanych negatywnych zjawisk, mających wpływ na poczucie bezpieczeństwa.

Policjanci z Komendy Powiatowej Policji w Pułtusku, podsumowali funkcjonowanie Krajowej Mapy Zagrożeń Bezpieczeństwa, na terenie powiatu pułtuskiego w 2022 roku. Przez ostatnich 12 miesięcy odnotowano 1193 zgłoszenia, z czego 643 zostało potwierdzonych i 599 wyeliminowanych przez mundurowych. Najliczniejszą grupę zgłoszeń stanowiły zagrożenia związane z bezpieczeństwem w ruchu drogowym, między innymi przekraczania dozwolonej prędkości (666), nielegalne rajdy samochodowe (86) i nieprawidłowe parkowanie (44). Kolejna grupa zgłoszeń dotyczyła spożywania alkoholu w miejscach publicznych (162) oraz grupowania się małoletnich zagrożonych demoralizacją (25). Znaczna część naniesionych na mapę zgłoszeń pokrywała się i dotyczyła tych samych miejsc, co było dodatkowym sygnałem dla mundurowych, a zarazem potwierdzeniem na to, że dany rejon może być zagrożony. Każde odnotowane zgłoszenie podlegało procesowi weryfikacji trwającemu 5 dni. W tym czasie policjanci kilkakrotnie kontrolowali miejsce zgłoszenia, aby potwierdzić występowanie wskazanego zagrożenia. Po upływie okresu weryfikacji, każdemu zgłoszeniu nadawany był odpowiedni status (potwierdzone, niepotwierdzone, żart/pomyłka).

Pamiętajmy, że każdy obywatel może skorzystać z Krajowej Mapy Zagrożeń Bezpieczeństwa odwiedzając platformę KMZB. Z jednego komputera można zgłosić jedno zagrożenie na dobę. Strona nie służy do zgłaszania potrzeby pilnej interwencji Policji. W tego typu przypadkach należy korzystać z numerów alarmowych 112, 997. Prosimy o odpowiedzialne korzystanie z aplikacji.

Autor: sierż. Renata Soból



Będą odbierać choinki

Jak informuje Urząd Miejski, zbiórka poświęconych choinek na terenie gminy jest realizowana przez Pułtuskie Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych – firmę odbierającą odpady komunalne. Choinki będą zbierane w dniu 14 stycznia 2023 r. od godz. 6.00. Drzewka należy wystawiać przed posesję w przypadku domów jednorodzinnych, a w przypadku zabudowy wielorodzinnej – przy altanie śmietnikowej. Należy pamiętać, aby uprzednio oczyścić choinkę z dekoracji, stojaka lub doniczki.

PUŁTUSKI ORSZAK TRZECH KRÓLI

Zdjęcia ze strony Parafii św. Mateusza w Pułtusku



WINSTON – KOT WIELOZADANIOWY

A wieczorkiem wyleguję się na swoim panu. Odbywa się to następująco: Tomek rozkłada się na fotelu. Ja udaję, że go nie obserwuję, ot tak sobie przechodzę koło fotela, otrę się o niego, powącham i raptem hyc na pana. Pan jeszcze nic nie mruczy, znaczy nic nie mówi, ja przewracam się na plecki, moszczę się wygodnie, pomrukuję cichutko, bo mi dobrze. Potem to już ani drgnę z obawy, żeby Tomasz nie wskazał mi mojego żółtego kocyka.

Że niby tam mam się przebrać. Więc leżę i leżę, przysypiam, pomiaukuję przez sen,



aż słyszę: „A idźże ty na swoje posłanko. Grzejesz mnie jak pierzynka z gęsich piórek, ty piecyku jeden”. To ja w swoim języku mówię, że nie jestem

pierzynką tylko kotem Winstonem, ale to brzmi jak kocia muzyka, pan jej nie słucha. **Samozwańcza ciotka Winstona**



NA SKRZYDŁACH PEGAZA

Oto zimowy wiersz autorstwa znanej poetki Lidii Izabeli Lachowskiej (pani Lidia para się również prozą), przysłany na życzenie naszej REDAKCJI. Pochodzi z niebanalnego tomiku JUŻ. Obecnie poetka współpracuje nad powstaniem polsko-niemieckiej antologii ULOTNOŚĆ CHWILI - DIE FLÜCHTIGKEIT DES AUGENBLICKS 2023

Sondowanie
nocy nagą krą
szukałam czegoś
co nie rozczaruje
niby palce
po stygnących kafłach
wędrowały myśli
w bryle lodu
zmatowiała
klasyczna nuta leż
by istnieć
zamieniłam słowa
w zorzę
teraz przyszłam się ogrzać
obietnicą rozszczepioną
na tysiące czułych westchnień
w sercu
nowy płomień dnieje
drew nie podkładał
Podała GMD



Centrum Dietetyczne Naturhouse

Dotychczas trudno Ci było wytrwać w postanowieniach noworocznych, a każda Twoja próba odchudzania kończyła się niepowodzeniem? Najwyższy czas wybrać skuteczną metodę!

1. Indywidualnie dobrana dieta
2. Naturalna suplementacja
3. Stała opieka dietetyka

Zacznij odchudzanie od bezpłatnej konsultacji z dietetykiem! Specjalista przeprowadzi badanie składu ciała, postawi diagnozę i zaproponuje najskuteczniejsze rozwiązanie.

Zapisz się już dziś!

Centrum Dietetyczne Naturhouse
ul. Świętojańska 16, Pułtusk
tel. 690 38 12 12

Naturhouse
(Skupisko w redukcji żywieniowej)

Noworoczne POSTANOWIENIA?

Z Naturhouse łatwe do spełnienia!

ul. Świętojańska 16
Pułtusk

690 381 212

Umów się na **BEZPŁATNĄ** konsultację z dietetykiem