# Straciłam oszczędności życia!

## Niech historia pani Teresy będzie przestrogą

– STR. 23

TYGODNIK LOKALNY
PUŁTUSK
GZY
OBRYTE
POKRZYWNICA
ŚWIERCZE
WINNICA
ZATORY

3,50 zł
W TYM 5% VAT

NR 1

INDEKS 342424
ISSN 1429-6837

3 STYCZNIA 2023

www.pultuszczak.pl

TYGODNIK

# Pułtuski

CO TYDZIEŃ OD 4 GRUDNIA 1997 ROKU

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

# Panie Prezesie, skąd te podwyżki?!

Zdecydowany sprzeciw mieszkańców

CZYTAJ NA STRONIE 3

# Do naszych (BEZ)RADNYCH

CZYTAJ NA STRONIE 5

## Burmistrz odpowiedział na petycję

Są dobre wiadomości!

– STR. 3

## Noworoczna walka z żywiołem

– STR. 2

## Awantury domowe i sąsiedzkie

Policjanci nie odpoczywali

– STR. 2

## Noworoczny wywiad z prezesem WENECJI PUŁTUSK

– STR. 22

## CZERWONE KORALE nie odpuszczają!

– STR. 24

9 771429 683235 01

eprasa.pl 70f0e49fc1

## KRONIKA POLICYJNA

**26.12.2022, Winnica**
64-letni mieszkaniec Warszawy kierował samochodem osobowym po drodze publicznej będąc w stanie nietrzeźwości 1.20 mg/l.

**27.12.2022, Pniewo**
31-letni mieszkaniec pow. pułtuskiego kierował samochodem osobowym po drodze publicznej będąc w stanie nietrzeźwości 0.37 mg/l.

**30.12.2022, Pułtusk**
39-letni mieszkaniec pow. pułtuskiego kierował samochodem osobowym po drodze publicznej będąc w stanie nietrzeźwości 0.53 mg/l.

**30.12.2022, Pułtusk**
Nieznany sprawca, z zaparkowanego pojazdu, dokonał kradzieży dwóch tablic rejestracyjnych o wartości 180 zł, działając na szkodę 36-letniego mieszkańca Pułtuska.

**31.12.2022, Pułtusk**
Nieznany sprawca, poprzez przesłanie fałszywego linku imitującego stronę banku, uzyskał dane osobowe, a następnie po zalogowaniu się do konta bankowego pokrzywdzonej wykonał przelew na kwotę 4000 zł, działając na szkodę 21-letniej mieszkanki Pułtuska.

Liczba legitymowań: 826
Interwencji policyjnych: 27
Nietrzeźwych kierujących: 3

**KPP w Pułtusku**

# Awantury domowe i sąsiedzkie

**Liczne interwencje policji w sylwestra i pierwszy dzień nowego roku**

Sylwester i Nowy Rok to zawsze bardzo pracowity czas dla funkcjonariuszy policji i innych służb. Choć ruch na drogach był zdecydowanie mniejszy i nie doszło do poważnych wypadków oraz zdarzeń kryminalnych, to noc sylwestrowa i pierwszy dzień nowego roku obfitowały w liczne interwencje związane z nieporozumieniami rodzinnymi.

W sylwestrowo-noworoczny weekend w powiecie pułtuskim pracowała większa liczba policjantów aby zapewnić bezpieczeństwo wszystkim mieszkańcom. W tym czasie dyżurni pułtuskiej komendy odnotowali jedynie 1 niegroźną kolizję. Natomiast na brak zajęcia nie narzekali policjanci z prewencji, łącznie interweniowali kilkadziesiąt razy, a głównym powodem były liczne nieporozumienia rodzinne i sąsiedzkie, spowodowane wypiciem zbyt dużej ilości alkoholu. 1 stycznia był dniem pracowitym również dla policjantów Ruchu Drogowego, w związku z zwiększoną liczbą kontroli trzeźwości kierujących.

Mieszkańcom Pułtuska i powiatu pułtuskiego życzymy wszystkiego dobrego w Nowym Roku i przypominamy, że bezpieczeństwu jak i szczęściu trzeba pomóc, więc warto w życie wdrażać pewne zasady bezpieczeństwa przez cały rok, które uchronią nas przed przykrymi niespodziankami.

Autor: **sierż. Renata Soból**

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@pultuszczak.pl
**Kultura/ Społeczeństwo**: Grażyna Maria Dzierżanowska, tel. 661 923 317; *graza@atessa.pl*
**Zdjęcia:** Henryk Mazurek, tel. 793 233 433; hen.maz@wp.pl
**Biuro reklam i ogłoszeń:** Anna Płochocka 23 692 86 45, 512 405 972 *aplochocka@pultuszczak.pl.* Ogłoszenia i reklamy nie stanowią materiału pochodzącego od wydawcy
**Adres**: 06–100 Pułtusk, ul. Rynek 16,
**www.facebook.com/pultuski**
Czynne: poniedziałek – piątek 8.00 – 16.00

**Prenumerata:** realizowana przez RUCH SA, zamówienia składać na stronie www.prenumerata.ruch.com.pl, pytania na e–mail: prenumerata@ruch.com.pl lub telefonicznie pod numerem 801 800 803 lub 22 717 59 59, w godz. 7:00 – 18:00 (koszt połączenia wg. taryfy operatora).
Redakcja nie zwraca tekstów nie zamówionych oraz zastrzega sobie prawo ich redagowania i skracania. Nie odpowiadamy za treść zamieszczonych reklam i ogłoszeń.
**Druk**: Polska Press Łódź.
**Nakład:** poniżej 15 000

IZBA WYDAWCÓW PRASY
**Wydawca:** Agencja TiO
e–mail: agencja@tio.com.pl
Legionowo, ul. Rynek 2
Stowarzyszenie Gazet Lokalnych

## KRONIKA STRAŻACKA

**26 grudnia**
Jeden zastęp z JRG Pułtusk (4 strażaków), jeden zastęp z OSP Pokrzywnica (4 strażaków) oraz jeden zastęp z OSP Trzepowo (7 strażaków) ugasiły pożar samochodu osobowego na prywatnej posesji w miejscowości Dzierżenin, gm. Pokrzywnica. Przypuszczalną przyczyną zdarzenia było zwarcie instalacji elektrycznej.

**27 grudnia**
Jeden zastęp z JRG Pułtusk (4 strażaków) oraz jeden zastęp z OSP Świercze (6 strażaków) ugasiły pożar sadzy w przewodzie kominowym parterowego budynku mieszkalnego w miejscowości Świercze, ul. Wiejska. W zdarzeniu nie odnotowano osób poszkodowanych. Przypuszczalną przyczyną zdarzenia było nagromadzenie się sadzy w przewodzie kominowym.

Jeden zastęp z OSP Świeszewko (6 strażaków) ugasił pożar jednej beli słomy na nieużytkach rolnych w miejscowości Bruliny, gm. Świercze. Przypuszczalną przyczyną zdarzenia było podpalenie.

**29 grudnia**
Dwa zastępy z JRG Pułtusk (5 strażaków) ugasiły pożar sadzy w przewodzie kominowym budynku wielorodzinnego w Pułtusku przy ul. 17 Sierpnia. Przypuszczalną przyczyną zdarzenia było nagromadzenie się sadzy w przewodzie kominowym.

**31 grudnia**
Jeden zastęp z JRG Pułtusk (4 strażaków) ugasił pożar pozostałości roślinnych w miejscowości Płocochowo, gm. Pułtusk.

**1 stycznia**
Jeden zastęp z JRG Pułtusk (4 strażaków) ugasił pożar śmietników kontenerowych w Pułtusku przy ul. Rondo Jana Pawła II. Przypuszczalną przyczyną zdarzenia było zaprószenie ognia.

Trzy zastępy z JRG Pułtusk (8 strażaków) ugasiły pożar papy na dachu budynku wielorodzinnego w Pułtusku, przy ul. Na Skarpie. W zdarzeniu poszkodowany został mężczyzna. Przypuszczalną przyczyną pożaru było niewłaściwe posługiwanie się środkami pirotechnicznymi.

Dwa zastępy z OSP Pniewo (9 strażaków), jeden zastęp z OSP Drwały (6 strażaków) oraz jeden zastęp z OSP Zatory (5 strażaków) ugasiły pożar sterty słomy w miejscowości Mystkówiec-Szczucin, gm. Zatory. Przypuszczalną przyczynę pożaru wyjaśnia Policja.

Jeden zastęp z JRG Pułtusk (4 strażaków) ugasił pożar sadzy w przewodzie kominowym parterowego budynku mieszkalnego w miejscowości Pokrzywnica, al. Fatimska. W zdarzeniu nie odnotowano osób poszkodowanych. Przypuszczalną przyczyną zdarzenia było nagromadzenie się sadzy w przewodzie kominowym.

Zdjęcia akcji gaszenia sterty słomy w miejscowości Mystkówiec - Szczucin z fb OSP w Drwałach

**KP PSP**

# Szczególne podziękowania dla strażaków ochotników z Pniewa

Po tym jak zamieściliśmy krótki tekst na temat pożaru w domu jednorodzinnym w Pniewie, do którego doszło w wigilię, zadzwoniła do nas mieszkanka tego domu, przekazując szczególne podziękowania strażakom z jednostki OSP w Pniewie. Jak nas poinformowała, to oni byli na miejscu od początku akcji jako pierwsi i potem pomagali jeszcze po odjeździe innych jednostek. Tak więc brawo strażacy ochotnicy z Pniewa! Słowa wdzięczności za zaangażowanie i pomoc poszkodowanym w tak szczególnym dniu.

**red.**

# Co z drogą do Szygówka?

**Warunkiem rozpoczęcia budowy jest uzykanie dofinansowania**

W marcu 2019 roku pułtuski samorząd wyszedł do gminy Obryte z propozycją porozumienia w sprawie budowy drogi w miejscowości Szygówek. Do przebudowy został odcinek drogi gruntowej prowadzącej do Szygówka, o długości 2500 mb i szerokości 5 metrów. Istniejąca droga jest w bardzo złym stanie, od wielu lat doraźnie równana wymaga gruntownej przebudowy. Ktoś powie, że Szygówek to mała wioska i są ważniejsze inwestycje. Być może, choć wszyscy, którzy znają tę okolice wiedzą, że drogą przejeżdża setki samochodów, jest tu wiele domków letniskowych i przepiękne nadnarwiańskie tereny rekreacyjne, które przyciągają, choćby na weekendowy wypoczynek, również mieszkańców naszego powiatu.

Zgodnie z porozumieniem, finansowanie przedsięwzięcia miała wziąć na siebie gmina Pułtusk, z zastrzeżeniem, że możliwy jest wkład pieniężny gminy Obryte, która musi ponadto wyrazić zgodę na dysponowanie pasem drogowym leżącym na jej terenie.

Jak poinformował na ostatniej sesji Rady Miejskiej burmistrz Wojciech Gregorczyk, odpowiadając radnemu Edwardowi Łaszczychowi, który w swoich interpelacjach często powraca do tematu drogi w Szygówku, wystosowano już wniosek o dofinansowanie przedsięwzięcia do samorządu Województwa Mazowieckiego. Został przyjęty i teraz trzeba czekać na umieszczenie go na liście rezerwowej inwestycji. Po uchwaleniu tegorocznego budżetu, gdyby gmina uzyskała to finansowe wsparcie zewnętrzne, może już ogłaszać przetarg na budowę drogi w tej miejscowości.

**ED**

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

28.11.2022 roku,
w wieku 82 lat zmarła
ukochana Mama, Babcia
i Siostra
**Ś.P. HALINA OŁDAKOWSKA**

29.11.2022 roku,
w wieku 96 lat zmarł
ukochany Tata, Dziadek
i Pradziadek
**Ś.P. TADEUSZ SYLWESTER SMOGORZEWSKI**

02.12.2022 roku,
w wieku 47 lat zmarł
ukochany Syn, Mąż,
Tata i Brat
**Ś.P. MIROSŁAW SZOPLIK**

07.12.2022 roku,
w wieku 79 lat zmarła
ukochana Mama, Babcia,
Prababcia i Siostra
**Ś.P. WŁADYSŁAWA KOCZARA**

DOM POGRZEBOWY
KĘSY
Rok założenia 1992
www.kesy.pl
23 692 2001 604 470 616
Pułtusk, ul. Traugutta 2a

10.12.2022 roku,
w wieku 71 lat zmarł
**Ś.P. MIROSŁAW GODLEWSKI**

13.12.2022 roku,
w wieku 68 lat zmarł
**Ś.P. MAKSYMILIAN KOWALSKI**

eprasa.pl 70f0e49fc1

# Radni odrzucili podwyżkę

**W poprzednim numerze zapowiadaliśmy proponowaną przez władze gminy Pułtusk znaczną podwyżkę stawek za odbiór odpadów od mieszkańców - z 29 na 35 złotych od osoby**

Ostatni głos w tej kwestii na szczęście mieli radni i dziś już wiemy, że głosami większości odrzucono podwyżkę proponowaną przez burmistrza.

**Przeciwko podwyższaniu opłat za śmieci byli:** Michał Górecki, Cezary Kordowski, Henryk Łaszczych, Adam Nalewajk, Bogdan Pieńkos, Ireneusz Purgacz.

**Od głosu wstrzymali się:** Anna Frejlich, Adam Knochowski, Sławomir Krysiak, Mirosław Szmeja, Franciszek Piórek, Michał Kisiel, Mariusz Osica, Adam Prewęcki, Łukasz Skarżyński, Stanisław Zaremba.

**Za podwyżką głosowali:** Adam Maicki, Andrzej Mitkowski, Ryszard Rutkowski, Andrzej Wydra, Beata Kowalska.

Obradowanie w tej sprawie na transmitowanych obradach sesji Rady Miejskiej przebiegło właściwie bez dyskusji. Dyskutowano zapewne na przedsesyjnych komisjach, a tych nie można obejrzeć, więc mieszkańcy raczej nie dowiedzą się, kto i co miał na ten temat do powiedzenia. No chyba, że ktoś będzie na tyle dociekliwy, że sięgnie do nagrań audio z komisji czy protokołów sporządzanych z tych obrad.

Na sesji głos zabrał jedynie obecny na sali Ryszard Befinger, były długoletni radny, teraz występujący w imieniu mieszkańców Pułtuska, jako członek rady nadzorczej Spółdzielni Mieszkaniowej. Zwrócił się do radnych, by sprzeciwili się podwyżce, bo to nie mieszkańcy powinni ponosić konsekwencje nieudolności poprzednich władz gminy. Wszystkich nas czekają w nowym roku znaczne podwyżki cen energii elektrycznej, ciepła, żywności, więc nie powinno się jeszcze dokładać kolejnej - za śmieci.

Na razie możemy odetchnąć z ulgą, choć musimy sobie zdawać sprawę, że temat podwyżek opłat śmieciowych będzie powracał już w najbliższym czasie, gdyż gminny system gospodarki odpadami, zgodnie z obowiązującymi przepisami, musi się domykać finansowo.

**ED**

GMINA WINNICA

## Oszczędniej w hydroforni

W celu zmniejszenia kosztów energii elektrycznej na obiekcie hydroforni w Zbroszkach zamontowano instalację fotowoltaiczna. Instalacja ma moc 9,84 kWp. Koszt inwestycji - 43.665,00zł. Obecnie cała instalacja przy Stacji Uzdatniania Wody ma moc 50 kWp. **red.**

# KOLEJNY POSZUKIWANY ZATRZYMANY

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

Wśród wielu działań policyjnych, które na co dzień wykonują policjanci jest również, zatrzymywanie osób poszukiwanych. Wczoraj, pomyślnie przeprowadzone czynności policjantów z patrolówki, pozwoliły na zatrzymanie 50-letniego mieszkańca Pułtuska, który był poszukiwany do odbycia kary 9 miesięcy pozbawienia wolności.

Zatrzymany mężczyzna, po wykonanych czynnościach zostanie doprowadzony do zakładu karnego, gdzie spędzi najbliższe miesiące zgodnie z orzeczonym wyrokiem.

Autor: **sierż. Renata Soból**

# Panie Prezesie, skąd te podwyżki?!

**Lokatorzy nie dadzą rady tyle płacić**

Zwrócili się do naszej redakcji mieszkańcy bloku przy ul. Podchorążych 4 w Pułtusku, 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 wyjątkowo. 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.***

*Np. blok przy ulicy **13 Pułku Piechoty** ma stawki znacząco się różniące od stawek w naszym bloku:*

*Energia cieplna CO 5,88 zł/ m2*
*Energia cieplna CW 38,74 zł/m3*
***Blok przy ul. Na Skarpie 7a:***
*Energia cieplna CO 4,28 zł/ m2*
*Energia cieplna CW 28,84 zł/m3*
***Blok ul. Podchorążych 4:***
*Energia cieplna CO 6,07 zł/ m2*
*Energia cieplna CW 66,54 zł/m3*

*Wnioskujemy zatem o uzasadnienie i kalkulację nowych kosztów z podaniem źródeł tak znaczących podwyżek.*

W związku z tym że sygnał od mieszkańców z Podchorążych 4 dotarł do naszej redakcji dopiero w poniedziałkowe popołudnie, kiedy kończyliśmy skład tego numeru, tą droga kierujemy do prezesa Wojtaszka prośbę o wyjaśnienie sprawy. To „emerycki blok", jak go nazwała jedna z mieszkanek. Ludzie tu mają przeważnie skromne uposażenia, więc skąd wezmą na takie takie opłaty?! Czekamy na wyjaśnienia, które opublikujemy już za tydzień.

**ED**

**Opłaty mieszkaniowe na pułtuskich blokowiskach rosną w zastraszającym tempie. Trudno zrozumieć znaczne rozbieżności w kwotach za ogrzewanie czy ciepłą wodę pomiędzy budynkami w ramach jednej administracji. Strasznie drogo jest też w budynkach komunalnych. Ostatnio radni zadecydowali o kolejnej podwyżce stawek czynszu, o czym już za tydzień**

# Na Widok będzie bezpieczniej

**Burmistrz odpowiada na petycję mieszkańców**

W połowie listopada 2022, mieszkańcy osiedla Na Skarpie wystosowali do burmistrza petycję następującej treści:

*My mieszkańcy osiedla na Skarpie i okolicznych ulic prosimy jak najszybsze zainstalowanie przynajmniej dwóch latarni LED w parku, który nam zbudowaliście. Teraz, szczególnie po incydencie na ulicy Widok,gdzie doszło do zbrodni, brak oświetlenia w znacznej części parku jest wyjątkowo niekomfortowy.*

*Po zachodzie słońca cała strona parku przylegająca do ogrodzenia skarpy tonie w ciemnościach, nie ma tam ani jednej latarni, pełno tam gęstych krzaków i strach nawet wyjść wieczorem na spacer z psem. Tam regularnie odbywają się libacje, krzyki, wulgaryzmy i ogólny hałas co wieczór niepokoi mieszkańców. Każdego ranka widać ślady owych imprez - potłuczone butelki o które człowiek czy pies może się pokaleczyć, pełno niedopałków po papierosach i góry rozrzuconych śmieci.*

*Dobrze by było tam zamontować chociażby jedną czynną kamerę monitorującą na żywo i ukarać chociaż jedną osobę mandatem, by wiedziano że należy zachowywać się normalnie. Może to ukróciłoby conocne procedery.*

*Faktem też jest, że młodzież w naszym mieście nie ma żadnych alternatyw. Żadnego klubu dla młodzieży, żadnej siłowni na świeżym powietrzu, żadnych nawet zorganizowanych zajęć gdzie mogliby się wyszaleć. Gmina mogłaby poszukać funduszy czy projektów na ścianki wspinaczkowe, park linowy, klub bilardowy czy cokolwiek,gdzie młodzi ludzie mogliby spożytkować konstruktywnie swoje pokłady energii.*

*Teraz pilna potrzeba zagospodarować ten park, by stał się bezpieczny dla wszystkich mieszkańców, montując te dwie dodatkowe latarnie i monitoring.*

Petycję opatrzono kilkunastoma podpisami mieszkańców. No i mamy już odpowiedź burmistrza w tej sprawie, która napawa optymizmem.

*Zakup i montaż latarni (LED) - 2 szt. w okolicach parku przy ul. Widok zostanie ujęty w planach inwestycyjnych dotyczących rozbudowy oświetlenia ulicznego na terenie gminy Pułtusk i będzie traktowany priorytetowo. Jednocześnie informuję, że w roku 2023 jest planowana rozbudowa sieci światłowodowej w parku i na boisku przy ul Widok, w celu usprawnienia działania istniejącego monitoringu miejskiego. W związku z powyższym, przy realizacji ww. inwestycji zostanie zamontowana dodatkowa kamera monitorująca wskazany teren.*

Cóż można dodać? Niech się ziści!

**ED**

eprasa.pl 70f0e49fc1

# MAZOWIECKA KRONIKA KRYMINALNA

## LEGIONOWO. 3400 szt. nielegalnych papierosów

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

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

## NOWY DWÓR MAZ. Pijani kierowcy zatrzymani w Nowy Rok

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

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

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

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

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

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

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

## NOWY DWÓR MAZ. 182 dni odsiadki

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

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

## SEROCK. 5 miesięcy aresztu za niepłacenie alimentów

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

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

## PUŁTUSK. Poszukiwany do odbycia kary zatrzymany

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

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

## LEGIONOWO. Jechał bez uprawnień i ubezpieczenia

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

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

## LEGIONOWO. 5 lat za znęcanie się nad partnerką i dziećmi

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

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

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

**KPP: Legionowo /Nowy Dwór Maz. / Pułtusk**

eprasa.pl 70f0e49fc1

TELEFON INTERWENCYJNY: 512 405 978, redakcja@pultuszczak.pl

# DO NASZYCH (BEZ)RADNYCH

W ostatnich dniach starego roku radni Gminy Pułtusk dwukrotnie głosowali w sprawach bardzo istotnych z perspektywy każdego mieszkańca gminy. Mam na myśli głosowanie w sprawie proponowanej podwyżki opłat za wywóz śmieci, oraz głosowanie dotyczące przyjęcia budżetu na 2023 r. Podwyższenie opłaty za odpady z jednej strony oznacza sięganie w każdym miesiącu głębiej do kieszeni pułtuszczan – z drugiej, najpewniej chodzi o zapewnienie elementarnej rentowności działania miejskiej spółki odbierającej śmieci. Wszystko dramatycznie podrożało – koszty funkcjonowania komunalnej spółki w sposób oczywisty także wzrosły. Należy szukać „złotego środka" – wyliczyć stawki, które obronią się w zestawieniu z kosztami, ale też będą zrozumiałe i akceptowane przez mieszkańców. Zatem – głosowanie w tej sprawie to bardzo ważna kwestia, wymagająca przygotowania, dobrego liczenia, konsultacji społecznych i właściwych działań informacyjnych. Wyniki głosowania: obecni byli wszyscy radni, 5 głosowało za przyjęciem uchwały o podwyżce, 6 przeciw. DZIESIĘCIU RADNYCH MIASTA I GMINY PUŁTUSK WSTRZYMAŁO SIĘ OD GŁOSOWANIA.

Próbuję zrozumieć, z jakich powodów radny wstrzymuje się od głosowania w tak istotnej sprawie? Przy głosowaniu jeszcze bardziej znaczącej uchwały, ustalającej budżet Gminy Pułtusk na 2023 r. od głosu wstrzymało się dwóch radnych. Wstrzymali się, bo... no właśnie, dlaczego?

Nie od dziś widać, że bardzo wielu mieszkańców naszej pięknej Ojczyzny nie do końca zrozumiało ideę samorządu terytorialnego i nie rozumie podstawowych mechanizmów działania samorządu. Przykład? Zapytaj Czytelniku swoich znajomych, rodzinę, przyjaciół o to, kto rządzi w mieście. Kto sprawuje władzę w Pułtusku? Niestety większość pytanych odpowie, wskazując na burmistrza. Co gorsza, niektórzy radni, być może też wskażą na burmistrza.... Jakoś tak się utarło, że Rada Miasta to taki organ doradczy. Że radni wspierają burmistrza, mają coś tam konsultować, podpowiadać, pochwalić, niekoniecznie skrytykować...

Wyjaśnijmy to sobie: burmistrz (w innych gminach wójt lub prezydent) to władza wykonawcza. BURMISTRZ MA DWA RODZAJE ZADAŃ: ROBI TO, CO NAKAZUJE JEMU RADA I CO NAKAZUJE PRAWO. Kolokwialnie można by napisać: burmistrz to człowiek do codziennej roboty. Natomiast PRAWDZIWĄ WŁADZĄ JEST RADA – bo radni są reprezentantami mieszkańców. Dla zilustrowania zacytuję pierwsze dwa artykuły ustawy samorządowej:

**Radni Miejscy w trakcie obrad. Zdjęcie z naszego archiwum**

*Art. 1. 1. Mieszkańcy gminy tworzą z mocy prawa wspólnotę samorządową.*

*2. Ilekroć w ustawie jest mowa o gminie, należy przez to rozumieć wspólnotę samorządową oraz odpowiednie terytorium.*

*Art. 2. 1. Gmina wykonuje zadania publiczne w imieniu własnym i na własną odpowiedzialność.*

*2. Gmina posiada osobowość prawną.*

*3. Samodzielność gminy podlega ochronie sądowej.*

Piszę o tym, żeby uświadomić, że kiedy radny uczestniczy w sesji, kiedy bierze udział w głosowaniu, to jest głosem wyborców swojego obwodu wyborczego. Reprezentuje tych mieszkańców, którzy na niego głosowali oraz, w tym samym stopniu, ma obowiązek reprezentować tych, którzy na niego nie oddali głosu. Radnym bardziej zagubionym przypomnę jeszcze jedną kwestię: to, że całą kampanię wyborczą opłaciła taka czy inna partia nie zmienia faktu, że RADNY REPREZENTUJE WYŁĄCZNIE INTERES MIESZKAŃCÓW. Głosowania zgodnie z tak zwaną „dyscypliną klubową" (czytaj: tak jak każe partia) powinno - moim zdaniem - być ścigane z urzędu. Zatem: radny udający się na sesję Rady musi być naprawdę przygotowany do tego, żeby właściwie reprezentować swoich wyborców. Nie wystarczy że wie, jaki zaplanowano porządek obrad i jakie sprawy będą omawiane i poddawane pod głosowanie. Radny ma mówić głosem swoich wyborców – bo jest ich wyłącznym reprezentantem.

Przejdę do pytań, kierowanych do naszych szanownych radnych, bez wyjątków, choć szczególnie zależy nam na poznaniu odpowiedzi tych, którzy wstrzymali się od głosowania.

Zatem, Szanowna Pani, Szanowny Panie - Radni:

- jak dużo czasu poświęcacie miesięcznie/rocznie na spotkania z mieszkańcami, których reprezentujecie?

- z iloma mieszkańcami rozmawialiście o potrzebie podniesienia opłat za wywóz śmieci?

- czy macie pewność, że każdy z Waszych wyborców wie, jak się z Wami skontaktować w sprawach wymagających Waszego udziału i interwencji?

- zakładamy, że na ostatnie sesje w sprawie kosztów odbioru odpadów i budżetu `23 udaliście się doskonale przygotowani, znający wszystkie „za i przeciw", znający świetnie stanowisko i oczekiwania Waszych wyborców...

dlaczego zatem tak wielu z Was wstrzymało się od głosowania?

- czy wyjaśniliście mieszkańcom, że jeśli opłaty za śmieci nie wzrosną, to naszemu PPUK najprawdopodobniej „nie zepnie się budżet" i za kilka miesięcy Rada, na wniosek burmistrza i tak będzie musiała dotować miejską spółkę. Ratując ją od upadku – bo to by oznaczało utopienie miasta w odpadach?

Oczywiście, że żaden radny nie spowoduje, aby wszyscy jego wyborcy byli w pełni zadowoleni. Jak mówi stare powiedzenie: jeszcze się taki nie urodził, żeby wszystkim dogodził. To prawda – ale radny to ktoś taki, kto ze wszystkich sił będzie się starał, aby tych zadowolonych było jak najwięcej. Taką przyjęliście na siebie zaszczytną funkcję – wymagającą masy pracy, czasu i zaangażowania. Udział w sesjach jest jedynie podsumowaniem tego, co macie obowiązek robić każdego dnia – abyście mogli rzetelnie swoich wyborców reprezentować.

Hasło „Pułtusk – nowoczesne miasto z tradycjami" jest doskonale znane i powtarzane często przy wielu okazjach. Nie mam cienia wątpliwości co do tradycji – za to korci mnie, żeby oficjalnie poprosić naszych włodarzy o doprecyzowanie, co też, ich zdaniem, wskazuje na to, że Pułtusk jest miastem nowoczesnym. Zaproponuję naszym radnym, do rozważenia, wprowadzenie obowiązkowych dyżurów. W bardzo wielu gminach to od lat absolutny standard: każdy radny, raz w tygodniu, może dwa razy w miesiącu, popołudniami ma dyżur. Jest dostępny w budynku urzędu, niekiedy w pokoiku przy bibliotece, ośrodku kultury, siedzibie gops-u itp. Każdy mieszkaniec może zadzwonić do urzędu, zapytać o dyżur „swojego radnego" podając swój adres zamieszkania. I może do radnego pójść, opowiedzieć o swoim problemie, o oczekiwaniach i potrzebach swoich i sąsiadów. Można radnego zaprosić do siebie – na swoją ulicę, pod swój blok, zaprosić sąsiadów i opowiedzieć o tym, co ważne, konieczne i oczekiwane. Szanowni Państwo Radni – bez takich mechanizmów (nowoczesnych?) kontaktowania się z mieszkańcami, w mojej opinii zawsze będziecie uczestniczyć w sesjach nie w pełni przygotowani. Albo nawet zupełnie nieprzygotowani. A tego Wam robić nie wolno. Przypomnę, tak na wszelki wypadek (...) fragment art. 23 ustawy samorządowej:

*Radny obowiązany jest kierować się dobrem wspólnoty samorządowej gminy. Radny utrzymuje stałą więź z mieszkańcami oraz ich organizacjami, a w szczególności przyjmuje zgłaszane przez mieszkańców gminy postulaty i przedstawia je organom gminy do rozpatrzenia, nie jest jednak związany instrukcjami wyborców.*

Szanowni Państwo Radni – życzymy Wam dobrego Nowego Roku 2023, roku wypełnionego pracą na rzecz mieszkańców i sukcesami dla ich dobra. **ZCZ**

źródło:pultusk.pl

## Będzie oszczędniej

Jak informuje Urząd Miejski, realizowany jest kolejny etap modernizacji oświetlenia ulicznego. Tym razem elektroinstalatorzy pracowali na pułtuskim rynku. W naszym mieście następuje wymiana starych energochłonnych źródeł światła na nowe wysoce energooszczędne.

## Autobusy nadal kursują

Jak informuje Starostwo Powiatowe w Pułtusku, w związku z otrzymanym dofinansowaniem z Funduszu rozwoju przewozów autobusowych, od 2 stycznia 2023 r. będą kontynuowane powiatowe przewozy autobusowe o charakterze użyteczności publicznej na niżej wymienionych liniach komunikacyjnych: Linia nr 1: Pułtusk – Pułtusk przez Winnicę, Kowalewice, Świercze, Lipniki Stare. Linia nr 2: Pułtusk – Pułtusk przez Gzy, Ostaszewo, Gotardy, Przewodowo. Linia nr 3: Pułtusk – Pułtusk przez Obryte, Gródek Rządowy, Zambski Kościelne, Bartodzieje. Linia nr 4: Pułtusk – Pułtusk przez Winnicę, Błędostowo, Pokrzywnicę. Linia nr 5: Pułtusk – Pułtusk przez Zatory, Pniewo. Linia nr 6: Pułtusk – Pułtusk przez Obryte, Bartodzieje, Golądkowo, Lipniki Stare. Linia nr 7: Pułtusk – Pułtusk przez Gąsiorowo, Winnicę, Golądkowo, Lipniki Stare. Linia nr 8: Winnica – Winnica przez Pułtusk, Gnojno. Linia nr 9: Pułtusk – Pułtusk przez Pniewo, Ciski, Zatory. Linia nr 10: Pułtusk – Pułtusk przez Grochy Imbrzyki. Linia nr 11: Winnica – Winnica przez Pokrzywnicę.

GMINA WINNICA

## Nowa droga w Mieszkach Leśnikach

Firma INFRASTRUKTURA BUD-59 z Warszawy zakończyła remont drogi gminnej w miejscowości Mieszki - Leśniki, o długości 1670 m. Zakres prac obejmował: wykonanie warstwy wyrównującej z masy asfaltowej o grubości 5 cm i szerokości 3,5 m, warstwy ścieralnej o grubości 3 cm i wykonanie poboczy. Inwestycja wykonana w ramach dofinansowania z Funduszu Inwestycji Strategicznych Polski Ład.

eprasa.pl 70f0e49fc1

# Warto pomagać ptakom zimą, trzeba to tylko robić rozsądnie

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**PAP - Nauka w Polsce, Bartłomiej Pawlak**

# Naukowcy z UWM zachęcają rolników do uprawy wierzby purpurowej

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**PAP Nauka w Polsce**

eprasa.pl 70f0e49fc1

Królewski Ślub W Pałacu

**Skontaktuj się z nami:**
**tel. 531 093 982; 507 104 572**
**info@palacjablonna.pan.pl**
www.palacjablonna.pl

PKPCARGO Service

# Kolej na przyszłość!

## Zdobądź nowy zawód w branży kolejowej - brak ograniczeń wiekowych

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl 70f0e49fc1

NASZE WILKOWYJE

# Wróżby noworoczne

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

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

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

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

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

**Pietrek**

# Reintrodukcja Low Fodmap – skuteczny sposób na zespół jelita wrażliwego

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

### Dieta Low Fodmap – z czym to się je?

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

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

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

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

### FODMAP, czyli wysokofermentujących oligosacharydów, disacharydów, monosacharydów i polioli

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

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

### Dlaczego Reintrodukcja Low Fodmap jest ważna dla naszych jelit?

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

Tylko właściwe ograniczenie spożywania składników FODMAP może przynieść

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

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

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

eprasa.pl 70f0e49fc1

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

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

**Sposób na sukces? Gotowy plan Reintrodukcji Low Fodmap!**

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

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

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

**Przepis z GOTOWEGO JADŁOSPISU – REINTRODUKCJA LOW FODMAP z MajDiet**

**Granola świąteczna**
**Przepis**
**Bez nabiału, bez sorbitolu**

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

Przygotowanie:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**PAP - Nauka w Polsce,**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Autorka: Gabriela Bogaczyk**

eprasa.pl 70f0e49fc1

# Śniadaniowe grzechy Polaków - sprawdź, czy też je popełniasz?

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

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

### Z czego powinno się składać wartościowe śniadanie?

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

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

### Ważny posiłek bez względu na wiek

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

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

### Najczęstsze „grzechy śniadaniowe" Polaków

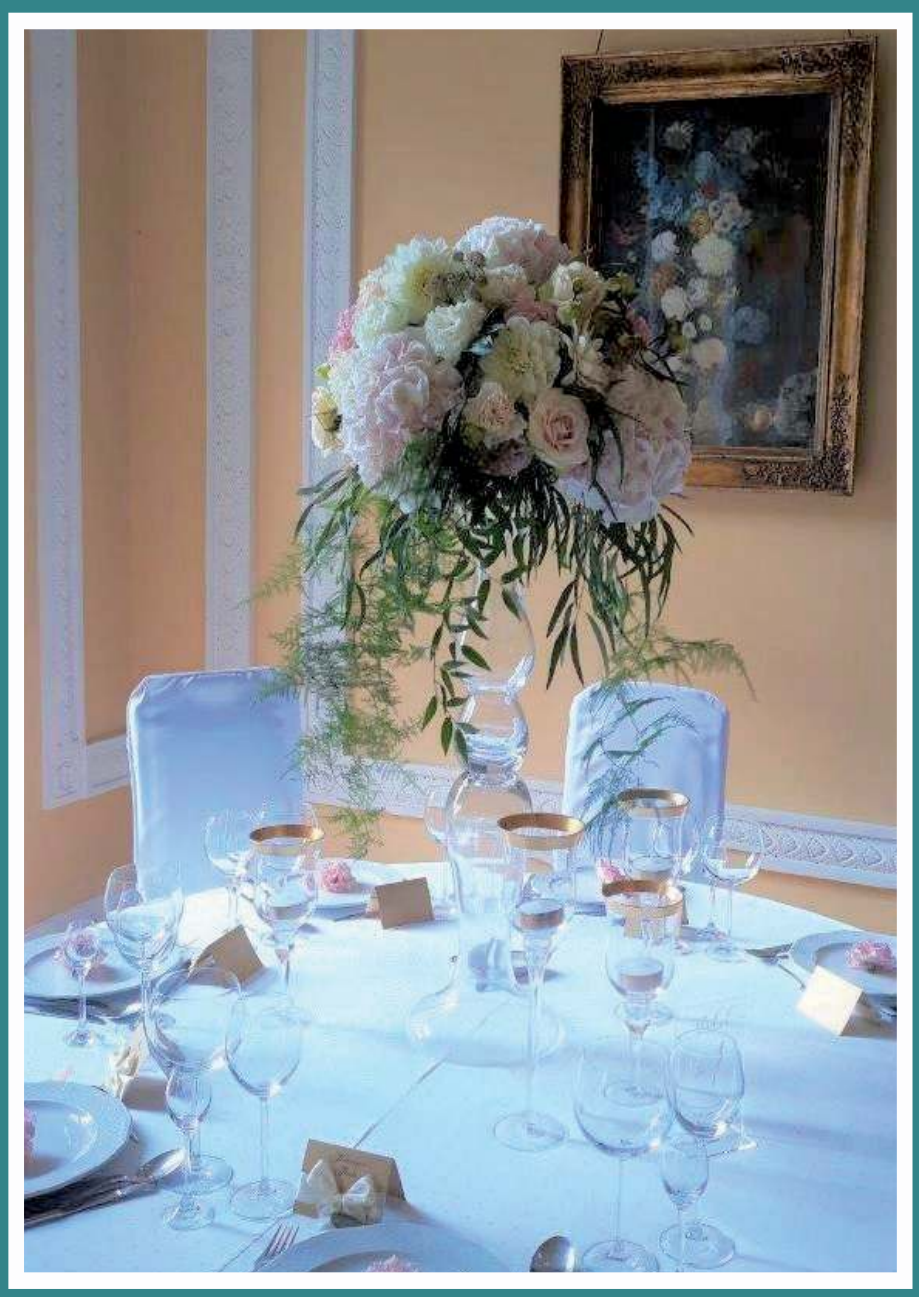
Jednym z głównych grzechów śniadaniowych, który popełniają zwłaszcza kobiety, jest po prostu rezygnacja ze spożywania śniadań lub zastępowanie ich … kawą. A to wszystko zwykle przez pośpiech, jaki towarzyszy porankom w wielu domach. Tymczasem unikanie jedzenia śniadań, a nawet spożywanie ich zbyt późno,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

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

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

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

eprasa.pl 70f0e49fc1



PAŁAC W JABŁONNIE
#POCZUJNASZAHISTORIE

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

CHRZCIN I KOMUNII
ŚLUBU LUB WESELA
URODZIN CZY JUBILEUSZU

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


# piątek 6 stycznia

## TVP 1

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

FILM FABULARNY

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

## TVP 2

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

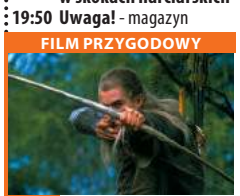
FILM OBYCZAJOWY

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

## TVN

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

FILM PRZYGODOWY



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

## POLSAT

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

FILM OBYCZAJOWY

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

## TVP Kultura

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

SERIAL KOMEDIOWY

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

## TV Puls

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

FILM PRZYGODOWY

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

## TVN 7

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

FILM PRZYGODOWY

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

## TV 4

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

## TV Trwam

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



eprasa.pl 70f0e49fc1

maxi

CENTRUM HANDLOW

SERDECZNIE ZAPRAS

# NA ZAKUP

## OD PONIEDZIAŁKU DO SOBOTY

w GODZINACH 10.00 - 21.00

## UL. SIWIŃSKIEGO 2

# LEGIONOWO

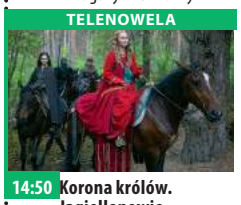
eprasa.pl 70f0e49fc1

# sobota 7 stycznia

## TVP 1

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

TELENOWELA



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

## TVP 2

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

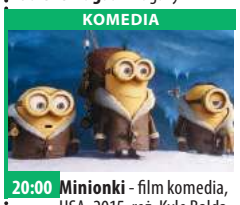
TELETURNIEJ

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

## TVN

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

KOMEDIA



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

## POLSAT

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

FILM SENSACYJNY

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

## TVP Kultura

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

FILM FABULARNY

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

## TV Puls

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

FILM SENSACYJNY

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

## TVN 7

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

KOMEDIA

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

## TV 4

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

## TV Trwam

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

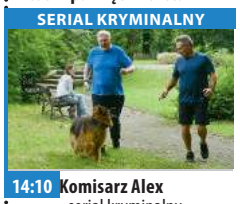


# niedziela 8 stycznia

## TVP 1

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

SERIAL KRYMINALNY



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

## TVP 2

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

THRILLER

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

## TVN

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

PROGRAM KULINARNY

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

## POLSAT

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

FILM PRZYGODOWY

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

## TVP Kultura

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

KOMEDIA

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

## TV Puls

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

DRAMAT

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

## TVN 7

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

FILM S-F

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

## TV 4

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

## TV Trwam

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

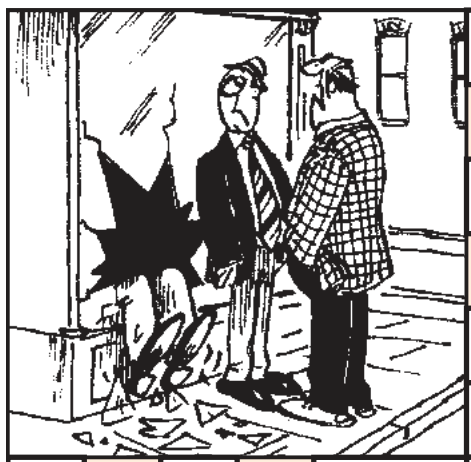


eprasa.pl 70f0e49fc1

# ROZRYWKOWE TO i OWO nr 299

*Redaguje: Władysław Firlik*

## 1. BYŁA BALANGA



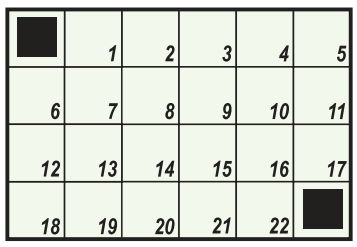
GAD Z AMERYKI · L. AT. 4 · NA PÓŁCE · KRÓTKOTRWAŁA WYCIECZKA · DLA MÓWCY · PASTOR · MAŁPIATKA · MYSI WRZASK · TRASZKA · MIŁOSNA W FILMIE · OKAZANA SKAZANEMU · KOLOR CODZIENNOŚCI · INNA NAZWA TRĄDU · GOSPODARSTWO W USA · W KLATCE PIERSIOWEJ · ZĄB · SPRZEDAJE KRADZIONE · PTAK · KOŃCZY PACIERZ · PRACUJE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

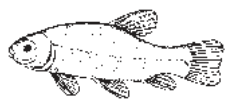
**Litery z pól ponumerowanych od 1 do 38 utworzą wypowiedź przechodnia.**

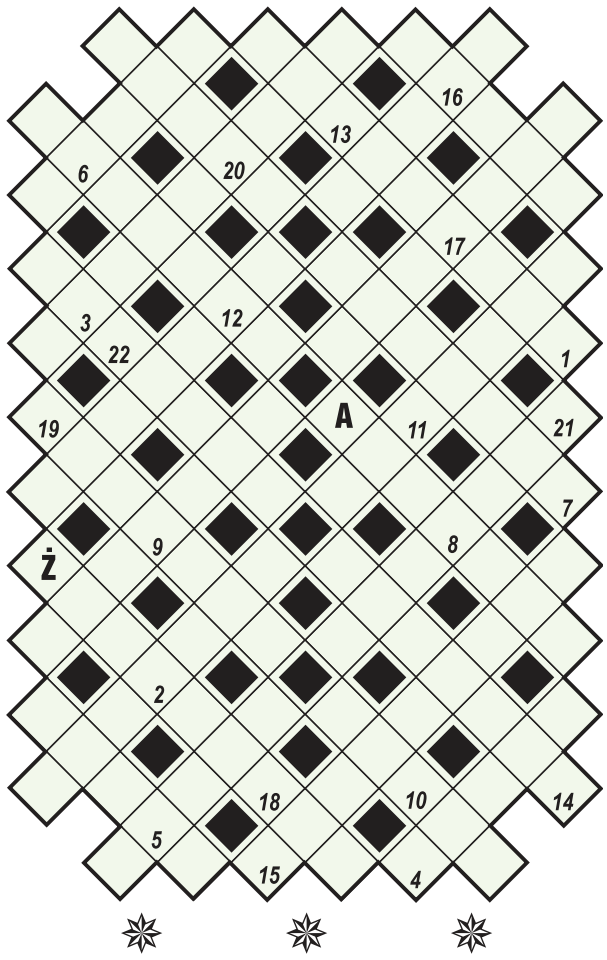
## 2. UKOŚNIK OD A DO Ż

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

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







## 3. PALINDROM

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

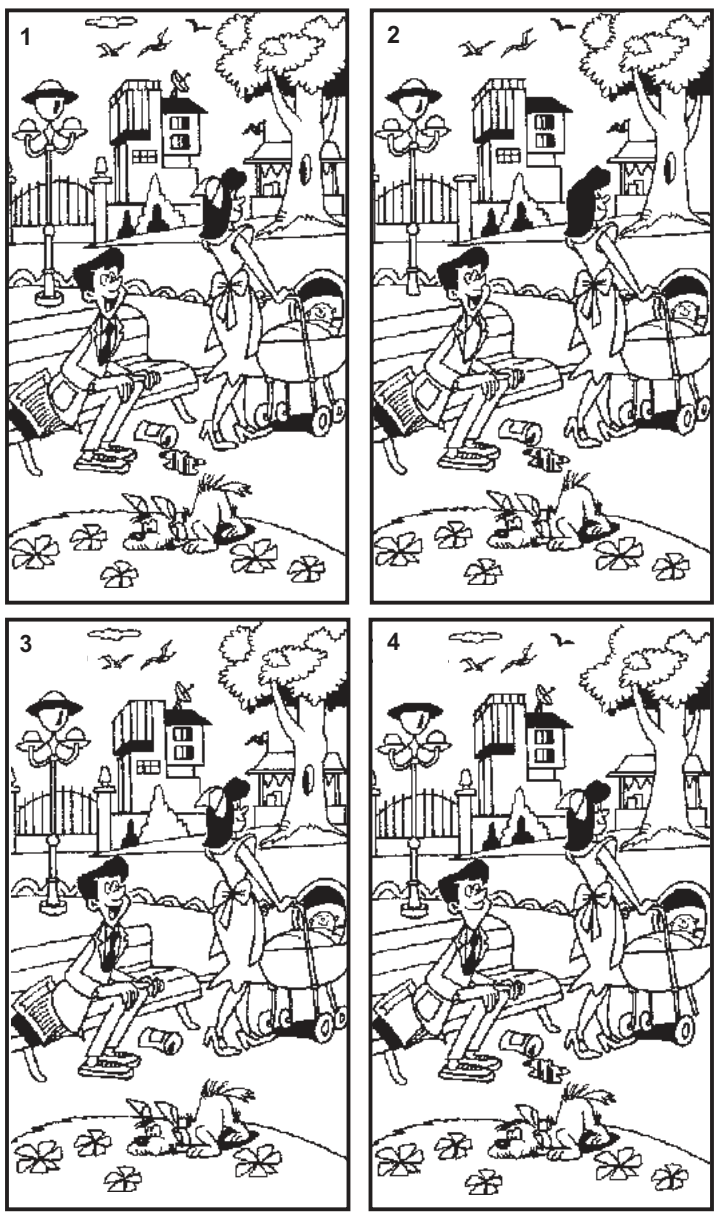
## 4. PALINDROM

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

## 5. HOMONIM

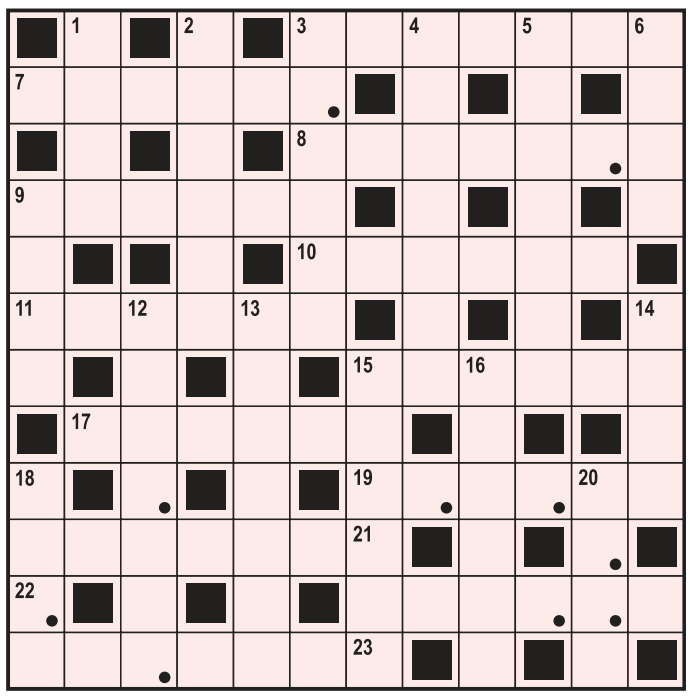
Ceny idą w górę jak woda
przy wiosennej _ _ _ _ _ _ _
i mnie się w życiu, niestety,
coraz gorzej _ _ _ _ _ _ _ .

## 6. CO BRAKUJE ?



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

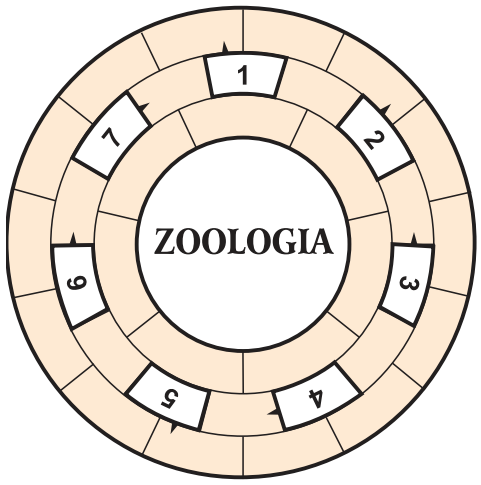
## 7. KRZYŻÓWKA

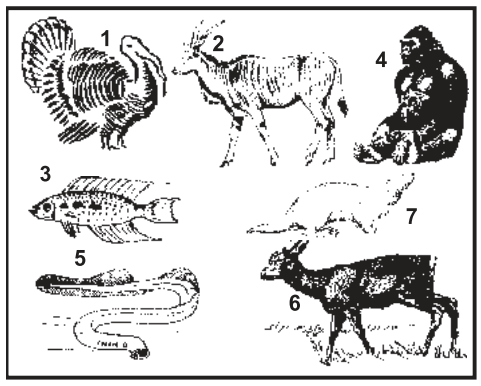


**POZIOMO: 3)** nożyce ogrodnika, **7)** pierścień z herbem, **8)** ścinek, **9)** kolor jaskrawoczerwony, **10)** heretyk, **11)** kurzy drążek, **15)** staroegipski władca, **17)** kabalarka, **19)** stos, **21)** tost, **22)** rezerwowy aktor, **23)** kosmiczny pojazd.

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

## 8. WIRÓWKA OBRAZKOWA



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

## 9. LICZBA

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

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

**ROZRYWKOWE TO i OWO**
**KUPON - 299**

eprasa.pl 70f0e49fc1

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

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

# PRACA

## szukam pracy

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

# AUTO-MOTO

## usługi i akcesoria

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

# EDUKACJA

## korepetycje

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

# ZDROWIE

## przychodnie

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

# TURYSTYKA

# USŁUGI

## remont i budowa

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

nadaj DROBNE na stronie www.nadajdrobne.pl

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

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

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

## ogrodnicze

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

## finanse i prawo

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

UBEZPIECZENIA
Wiesława Nawrot

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

## inne

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

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

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

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

POWIAT LEGIONOWSKI

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

POWIAT NOWODWORSKI

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

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

## INFORMACJA

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

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

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

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

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

eprasa.pl 70f0e49fc1

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

# BIZNES

# NIERUCHOMOŚCI

## sprzedam działkę

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

## kupię nieruchomość

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

## do wynajęcia

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

## poszukuję do wynajęcia

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

## inne

DMK NIERUCHOMOŚCI

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

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

# ROLNICTWO

## sprzedam

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

# UROCZYSTOŚCI

## organizacja imprez

RESTAURACJA LEGIONOWSKA

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

# MATRYMONIALNE

# KOMUNIKATY

# RÓŻNE

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

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

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

**KUPON NA DROBNE ZA 1 GROSIK**

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

☐ SZUKAM PRACY
☐ ODDAM ZA DARMO

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

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

**TRANSPORT SANITARNY**
SZAGMA

tel.503 921 900
transportszagma@gmail.com

**WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU BUDOWLANEGO I ELEKTRONARZĘDZI**

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

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

**MOTOKLINIKA**
mgr inż. Zbigniew Książek

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

**Zarząd Powiatu w Pułtusku podaje do publicznej wiadomości:**

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

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

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

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

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

eprasa.pl 70f0e49fc1

# Noworoczny Koncert Wiedeński pierwszej na Świecie Orkiestry Księżniczek

# już 13 stycznia w Teatrze Scena Relax w Warszawie!

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

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

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

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

**Bilety:**

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

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

**Kolejne koncerty pierwszej na Świecie Orkiestry Księżniczek:**

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

**24.03. – Koncert Wiedeński – Teatr Palladium**

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

eprasa.pl 70f0e49fc1

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

foto: Pfs Palfilmstudio foto: Pfs Palfilmstudio

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

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

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

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

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

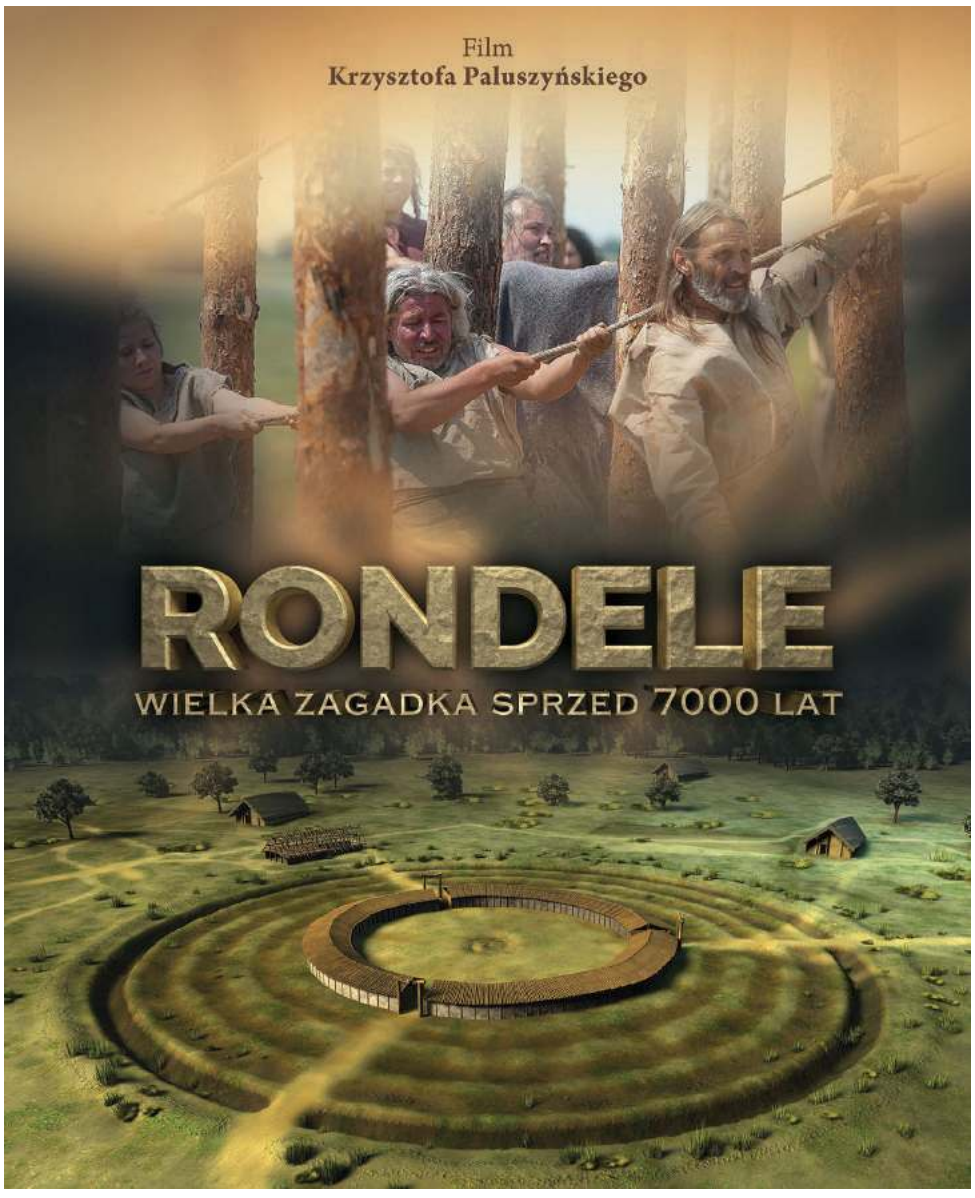
Oprócz scen ukazujących życie ówczesnych ludzi, w filmie znajdzie się też animacja trójwymiarowa. Jak wyjaśniał wcześniej Nauce w Polsce Paluszyński, na potrzeby filmu wygenerowano kilkuminutowy „fragment ówczesnego świata."

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

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

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

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




eprasa.pl 70f0e49fc1

## PLOCIUSZEK

No to mamy pierwszy PLOCIUSZEK AD 2023. I wypada westchnąć: jak ten czas leci. Właściwie to już nie leci, lecz galopuje. Jedno jest tylko pocieszające – że na NOWY ROK przybywa dnia na barani skok. Więc idzie ku lepszemu.

*

I dobrze, bo 5 stycznia w MCKiS – w SALI KAMERALNEJ – wysłuchamy KONCERTU NOWOROCZNEGO w wykonaniu uczestników zajęć muzycznych oraz osób współpracujących z CENTRUM. Repertuar? Kolędy i piosenki świąteczne; miłe dla ucha. Koncert rozpocznie się o 19.00. Wstęp wolny.

*

Na facebooku MCKiS artystyczna gratka do odsłuchania. To KOLĘDA O MIŁOWANIU MOIM w wykonaniu pułtuszczanki Karoliny Ambroziak. Cudna to kolęda, aksamitno-krystaliczny głos i piękny image artystki. Rośnie nam gwiazda.

*

Na ścieżce Nadleśnictwa Pułtusk, mówią nam chodziarze, trwa remont PAJĄKA. Pająk to jedna ze stacji ścieżki; służy rekreacji. A sama ścieżka to nasze wspólne dobro – uczy i służy zdrowiu.

*

Od pani Marii Kozon – projektantki sumaków i kilimów - związanej z nieistniejącą już pułtuską Cepelią otrzymaliśmy ciekawą informację dotyczącą kalendarza na 2023 rok. Wydało go Muzeum Historii Polski. Jeden z miesięcy roku opatrzony jest fotografią tkaniny według projektu Marii Bujakowej, artystki specjalizującej się w tkaninie artystycznej, dyrektorki szkoły w Zakopanem, Technikum Tkactwa Artystycznego, w którym wiedzę artystyczną zdobywała pani Maria. „W Muzeum Historii Polski pracuje uczeń „1" i Piotr Gucwa" – podała nam M. Kozon. „Mama pana Piotra to Grażyna Prewęcka – Gucwa, moja koleżanka, z którą pracowałam w Cepelii. Taki to mój ciąg życia...".

*

Jest apel pułtuszczanki do szefów supermarketów i innych większych sklepów o ustawienie - w jakimś mniej ludnym miejscu sklepowym - krzesełka czy dwu krzeseł dla osób starszych, zmęczonych, niespiesznie dokonujących zakupów; często samotnych. A oto wyimek z listu do naszej redakcji: „W ubiegłym tygodniu samotnie robiłam zakupy w jednym z supermarketów. W pewnym momencie zrobiło mi się duszno i słabo. Zbladłam i nerwowo szukałam miejsca, gdzie by usiąść. Takiego miejsca nie znalazłam i zdecydowałam się usiąść w przymierzalni, w której odsłoniłam zasłony. Zauważyła mnie tam znajoma i odwiozła do domu". Tyle list, ale jeszcze uwaga. Jasne, że supermarkety nie po to są, by w nich odpoczywać, zresztą nikt w ten sposób nie myśli. Ale dobrze byłoby, żeby ludzie starsi, schorowani czy w nagłym osłabnięciu mogli liczyć na odpoczynek, chwilowe posiedzenie i napicie się wody.

*

- Pułtuszczanie nie mogli wyjść z zadziwienia, też z oburzenia, że w nowoczesnym, chociaż tysiącletnim mieście z tradycjami i o najdłuższym rynku w Europie, władza nie pomyślała o zorganizowaniu SYLWESTRA na RYNKU – rozpoczęła swoją wypowiedź pani Justyna. - Jak można było zaprzepaścić możliwość spotkania pułtuszczan na rynku w tę ważną dla ludzi noc, trudno pojąć, tym bardziej że nawet przy mrozie można potańczyć, posłuchać muzyki, zrobić fotkę pod choinką lub w FOTOBUDCE, a nawet wypić szklankę grzanego wina. Niestety, zabrakło pomysłu, żeby wyprowadzić pułtuszczan z domów, a i zachęcić do przyjazdu do Pułtuska mieszkańców pobliskich miast. Ubolewamy i czekamy na pana Nuszkiewicza, który będąc burmistrzem organizował nam sylwestrowe spotkania.

*

Mieliśmy okazję obejrzenia pułtuszczanina Michała Słomkowskiego w 40. odcinku („Ryzyko zawodowe") NA SYGNALE. Pan Michał to aktor znany z roli w „Ataku paniki" i „Piosenek o miłości". Jesteśmy z Michałem na jego artystycznej drodze i życzymy mu ciekawych ról zarówno w serialach jak i filmach fabularnych.

*

No to dzięks za wspólne plociuszkowanie. Kolejny PLOCIUSZEK będzie bogatszy i weselszy, a może nawet jadowity...

Zdjęcie z materiałów prasowych TVP.

**GMD**

## FAJNE FOTO

Dziś po raz pierwszy dwa zdjęcia naraz. Z przeszłości. Oba fajne, wykonane podczas uroczystości urodzinowej PANA ANDRZEJA GRABOWSKIEGO. Pierwsze z nich przedstawia p. Sławomira Kazimierczaka, znanego w mieście adwokata, fajnego gościa, męża uroczej p. Marylki, która w uroczystości uczestniczyła, ale do zdjęcia nie stanęła, bo się z kimś, najpewniej, zagadała. Oboje państwo Kazimierczakowie to ciekawe osobowości; przemiłe.

Drugie foto? Grupowe, przyjacielskie, przedstawiające ludzi znających się od lat, to państwo Dukalscy – Romek i Mireczka – właściciele MILORDA, państwo Saracynowie – Eliza i Witold były dyrektor STARZYŃSKIEGO, też b. samorządowiec, Lidia Ziemiecka – emerytowana dyrektor SKARGI i niżej podpisana, której mąż Kazimierz „robił" za fotografa.

A wszyscy w otoczeniu szczudlarzy – rzadki to widok.

**GMD**

# WINSTON – KOT WIELOZADANIOWY

No to ja, kot rasowy, doczekałem się pierwszego w życiu NOWEGO ROKU. Mój pan i przyjaciel, Tomek Sobiecki, ubrał mnie na ten moment w fajną czapeczkę. Trochę się napuszyłem i naburmuszyłem z tego powodu, bo chciałem mieć zdjęcie z panem, a nie pod choinką lub choćby z myszką u boku. Ale zaraz mi przeszło to obrażalstwo, bo pomyślałem o bezdomniakach, o ich ciężkim losie, o głodzie i chłodzie. Dlatego proszę was, nie żałujcie karmy dla bezdomnych czworonogów. Postępujcie też według hasła: NIE KUPUJCIE. ADOPTUJCIE! I dobrego 2023 roku wam życzę, czworonogom, ich opiekunom i wolontariuszom.

Wysłuchała **SAMOZWAŃCZA CIOTKA WINSTONA**

**CHCESZ ZGŁOSIĆ TEMAT, POPROSIĆ O INTERWENCJĘ?**

**Dzwoń pod numer 512 405 978**

eprasa.pl 70f0e49fc1

# Koncert Noworoczny

## Brass Federacja- zespoł dęty

Maurycy Idzikowski, Artur Jargiło, Kuba Łupiński - trąbki

Szymon Białorucki, Bartek .Lupiński - puzony

Piotr Wróbel - suzafon

Maciek Wojcieszuk - perkusja

GMINNY OŚRODEK KULTURY NIEPORĘT

**15.01.2023 r.**

**godz. 18.00**

## Wstęp wolny

Gminny Ośrodek Kultury
Nieporęt, ul. Dworcowa 9a

eprasa.pl 70f0e49fc1

TELEFON INTERWENCYJNY: 512 405 978, redakcja@pultuszczak.pl

# NOWOROCZNY WYWIAD Z PREZESEM WENECJI PUŁTUSK

**Zakończenie roku to dobry czas na podsumowania, ale również wyznaczenie planów na kolejne lata. Jeszcze pół roku temu nikt nie przypuszczał, że w Pułtusku powstanie nowy klub sportowy. Minęło zaledwie pięć miesięcy a Wenecja Pułtusk ma już wielu kibiców, rozegrała kilkadziesiąt meczów (towarzyskich oraz ligowych), wywalczyła „lidera" w tabeli II Ligi Futsalu, a także zorganizowała kilka ciekawych przedsięwzięć dla Pułtuszczan. O kulisach działalności klubu oraz planach rozmawiamy z Bartłomiejem Wasążnikiem – prezesem Pułtuskiego Stowarzyszenia Futsalu Wenecja Pułtusk**

**Dzień 21 sierpnia 2022r. zapisał się w historii miasta jako „premiera futsalu w Pułtusku". Tego dnia w hali sportowej przy PSP nr 2 Wenecja Pułtusk zmierzyła się z Legią Warszawa. Od tego meczu minęło zaledwie 5 miesięcy, a działo się dość dużo. Jak Pan podsumuje ten okres? Czy udało się spełnić wszystkie założenia?**

Przez te 5 miesięcy udało się zrealizować z nawiązką wszystkie cele, które wyznaczyliśmy sobie, kiedy zakładaliśmy drużynę. Przede wszystkim zależało nam, aby społeczność w Pułtusku odczuła, że jest to nasz klub regionalny, z którym można się utożsamiać. Naszym głównym zadaniem było zainteresowanie mieszkańców futsalem, pięknem tej dyscypliny sportu. Jesteśmy bardzo dumni, że na nasze mecze w Pułtusku przychodzi coraz więcej kibiców, a podczas ostatnich spotkań udało się zapełnić praktycznie całe trybuny. Dodatkowo wielkim szczęściem i ogromną motywacją jest fakt, że grupa naszych kibiców, była także z nami na meczach wyjazdowych, zarówno w Zduńskiej Woli, Zgierzu oraz podczas ostatniego meczu pucharowego w Mławie. Wykonujemy również ukłon do wszystkich, którzy oglądają mecze za pośrednictwem transmisji na żywo. To prawie 6000 tysięcy wyświetleń 5 meczów. Staliśmy się rozpoznawalną marką, której warto kibicować i która staje się modna w naszym mieście.

**Jakie były początki? Trzeba było przecież dopełnić wiele formalności związanych ze startem w lidze?**

Od samego początku mieliśmy sprecyzowany system, który realizowaliśmy krok po kroku. Wynajęcie prawników sportowych z Pułtuska było najlepszym rozwiązaniem, ponieważ udało nam się w szybkim czasie stworzyć klub, zarejestrować go pod kątem prawnym, nabyć sekcję futsalu z klubu Podkowa Teqball oraz co najważniejsze, wstąpić w poczet Polskiego Związku Piłki Nożnej i uzyskać licencję na grę w rozgrywkach II Ligi Futsalu.

**Formalności zostały dopełnione, ale trzeba było jeszcze zbudować zespół, który będzie stanowić kolektyw. Wygląda na to, że udało się stworzyć mocną drużynę.**

Tak, ale to przede wszystkim zasługa ludzi, którymi się otaczam. Zawszę współpracuję z ludźmi, którzy mają ogromną wiedzę w danym segmencie i łączą to jednocześnie z pasją oraz chęcią rozwoju. Zacznę od naszych dwóch dyrektorów – Pawła Mańka i Dariusza Nowaka bez których cały projekt nie miałby szans na realizację. Są to osoby, które znam od wielu lat, z którymi rozumiem się bez słów oraz mogę na nich polegać w każdej sytuacji. Mają ogromne doświadczenie w sprawach organizacyjnych i dobry kontakt z PZPN. Rywalizacja sportowa to jedno, jednak do pełni sukcesu potrzebna jest sprawa komunikacja i marketing. Do naszego zespołu dołączył także Robert Gorczyński, który został Dyrektorem ds. marketingu. Genialna osobowość, której bardzo spodobał się nasz projekt.

Nie mogę oczywiście nie wspomnieć o naszym trenerze, dzięki któremu mamy obecnie tyle samo punktów co drużyna Constractu II Lubawa, z którą łączymy liderowanie w tabeli.

To za sprawą Patryka Kamińskiego kręgosłup drużyny z Podkowy Leśnej przeszedł do naszego klubu. Udało się nabyć również kilku dobrych piłkarzy, m. in. z Pułtuska, dzięki temu przed rozpoczęciem sezonu stworzyliśmy zespół, który dziś jest w stanie walczyć o najwyższe cele.

**Celem jest awans do 1 ligi. W związku z tym niewiele jest miejsca na błędy, czyli porażki. Jakie były morale drużyny po pierwszej porażce z Constractem II Lubawa?**

Można powiedzieć, że stworzyliśmy coś z niczego. Udało się pozyskać do naszej drużyny zawodników, którzy mają określoną pozycję w futsalu i są w stanie rywalizować na poziomie II Ligi Futsalu. Ci piłkarze po prostu uwierzyli w ten projekt, w jego cele, założenia, które przedstawiłem im jeszcze przed rejestracją naszego klubu. Są to osoby, które znają duży profesjonalizm i pasję naszego trenera i były w stanie poświęcić się dla nas oraz reprezentować godnie nasze miasto w rozgrywkach ligowych.

Porażka z Constractem II Lubawa była dla nas dużym zaskoczeniem, ale musieliśmy uznać wyższość i klasę rywala. Mimo wszystko byliśmy pewni siebie, wierzyliśmy w nasze umiejętności oraz wierzyliśmy w trenera i opcje taktyczne, które przygotował. Byliśmy przekonani, że „tryby w końcu zaskoczą" i pokażemy swoją klasę w kolejnym meczach. Na efekty nie trzeba było długo czekać, pozostałe mecze ligowe przyniosły nam komplet punktów.

**Jak na drużynę zareagowało Miasto Pułtusk, czy odczuwacie wsparcie?**

Miasto to nie tylko urzędnicy, ale także zwykli ludzie, którzy oczekują fajnych emocji. My przede wszystkim gramy dla naszych kibiców, którzy są sercem naszego miasta. Jeżeli chodzi o pracowników Urzędu Miejskiego, również zyskujemy pełne wsparcie. Jeszcze przed rozpoczęciem sezonu, podczas rozmów podkreślałem, że my nic nie możemy oczekiwać, ponieważ najpierw musimy dać coś od siebie i pokazać, że jesteśmy klubem, który ma realną jakość oraz któremu można zaufać. Odbyłem wiele rozmów z gospodarzami naszego miasta. Zarówno od Burmistrza Wojciecha Gregorczyka, jak i Wiceburmistrza Mateusza Miłoszewskiego uzyskaliśmy wsparcie mentalne, wiarę w projekt oraz doping. Cieszymy się, że Burmistrzowie byli na naszych meczach i kibicowali Wenecji. Takie gesty są budujące dla całej drużyny. Bardzo za to dziękujemy.

**Wróćmy do zawodników, czy po tych kilku spotkaniach można kogoś szczególnie wyróżnić?**

Wyróżnić chciałbym całą drużynę. Poczynając od trenera, który jest naszym grającym zawodnikiem aż po każdego zawodnika, który w pełni angażuje się w treningi oraz mecze.

**To zaangażowanie jest widoczne także poza boiskiem. Byliście obecni na Dniach Patrona Miasta, w Mikołajki odwiedziliście szkoły podstawowe. Nawet na jednym z budynków pojawił duży bilbord reklamujący klub.**

Tak, staramy się być obecni wszędzie tam, gdzie możemy godnie reprezentować nasze miasto i promować Futsal. Zaproszenie od Działu Promocji UM do wystawienia się podczas dni naszego Patrona i możliwość przejścia w barwnym korowodzie była dla nas ogromnym wyróżnieniem i zaszczytem. Miło wspominamy reakcję Pułtuszczan, spotkało nas wiele serdeczności. Mikołajki z kolei to realizacja projektu, którym chcemy zakrzewić naszą dyscyplinę wśród najmłodszych. Chcemy pokazać, że nie jesteśmy tylko zawodnikami, którzy występują na parkiecie, ale także jesteśmy osobami, które chętnie utożsamiają się z Pułtuskiem, z ludźmi, a przed wszystkim z jego najmłodszymi mieszkańcami. Nasz projekt zakłada wiele innych akcji społecznych, które będziemy regularnie realizować.

**W myśli tej idei powstał także konkurs pt. „Zaprojektuj maskotkę Wenecji Pułtusk". Prosimy o szczegóły.**

Tak. Do 10 stycznia 2023 r. jest możliwość wysyłania projektów „maskotki Wenecji Pułtusk". W formie elektronicznej projekty można wysyłać na adres:

bartek@wenecjapultusk.pl

Prace w formie rysunkowej można również wrzucać do urn, które znajdują się w sekretariatach szkół podstawowych nr 1, 2, 3 i 4.Dostaliśmy już wiele ciekawych projektów, ale wciąż czekamy na kolejne.

Finał konkursu odbędzie się 20 stycznia, tego dnia specjalnie zgromadzona komisja wybierze zwycięzcę. Najlepszy projekt zostanie nagrodzony. Planujemy również nagrodę publiczności.

Wygrany projekt zostanie odzwierciedlony jako mała maskotka (pluszak). Co więcej, zostanie wykonana również duża maskotka drużyny, która będzie zachęcała do dopingu kibiców podczas naszych meczów.

**Ciekawy projekt, czekamy na jego rozstrzygnięcie. Czy takich inicjatyw będzie więcej?**

Staramy się realizować nowoczesny marketing. Kolejne projekty będą niespodziankami zarówno dla kibiców Wenecji, jak i mieszkańców Pułtuska. Więcej szczegółów na tę chwilę nie mogę zdradzać.

**Rozumiem... Trzeba przyznać, że wygląda to dość obiecująco. Widać, że macie „pomysł" na Wenecję Pułtusk i dotychczas ten pomysł przynosi zakładane efekty. Czy ten projekt ma szansę na sukces?**

Trudno dziś przewidywać przyszłość. Wiem jednak, że właściwa organizacja pracy i konsekwencja w działaniu przybliżają nas do celu. Od 20 lat prowadzę w Polsce międzynarodową firmę. Całe moje dotychczasowe doświadczenie staram się przelać na moją pasję, jaką jest sport i Futsal. Czy to wszystko przełoży się na sukces – zobaczymy w niedalekiej przyszłości.

**Wróćmy do teraźniejszości. Przed nami druga runda meczowa. Czy planujecie jakieś wzmocnienia?**

Mamy obecnie trzech skautów, którzy wyszukują potencjalnych zawodników m.in. z Ukrainy, Białorusi i Hiszpanii. Udało nam się już pozyskać reprezentanta Białorusi – Dzianisa Samsonov. Jest to znakomity „piwot" o bardzo dobrych warunkach fizycznych. Bardzo zależało nam, aby dołączył on do naszej drużyny. To znakomity transfer. Jesteśmy także w trakcie negocjacji z zawodnikiem z półwyspu Iberyjskiego oraz z zawodnikiem z Ukrainy. Czy wspomniana ostatnia dwójka zawodników do nas dołączy – okaże się już niebawem. Wszelkie decyzje podejmujemy z myślą o wzmocnieniu drużyny zarówno w II lidze, jak i w przypadku awansu do I ligi.

**Awans do I Ligi to cel na rok 2023. A co, jeśli tego celu nie uda się osiągnąć?**

Awans jest naszym głównym celem na ten sezon, ale chcę także zaznaczyć, że nie jest to „być albo nie być" dla klubu. Wenecja Pułtusk to projekt wieloletni. Zakłada on zarówno opcję „a", czyli awans już w pierwszym sezonie istnienia klubu, jak i opcję „b", czyli dalszy rozwój i awans w kolejnym sezonie.

**Czy w przypadku awansu hala sportowa na Popławach spełnia wymogi I Ligi i Ekstraklasy?**

Zostaliśmy zweryfikowani pod kątem hali przez PZPN. Hala przy PSP nr 2 na Popławach spełnia wszelkie wymogi, aby być naszm obiektem zarówno w I Lidze, jak i w Ekstraklasie. Jedyne ograniczenia jakie mamy na tę chwilę, to ilość miejsc dla naszych kibiców. Patrząc na frekwencję na meczach, można przypuszczać, że niebawem zacznie brakować miejsc na trybunach. Wierzymy jednak, że w przypadku awansów do wyższych lig, a w przyszłości może nawet walki o Mistrzostwo Polski, nasze Miasto wybuduje z prawdziwego zdarzenia halę widowiskowo – sportową.

**W grudniu wystartował Puchar Polski. Jak traktujecie te rozgrywki?**

Puchar Polski jest dla nas sprawą drugorzędną. Skupiamy się wyłącznie na lidze i na awansie do I Ligi Futsalu. Puchar Polski to okazja do zagrania z drużynami z ekstraklasy i sprawdzenia się na ich poziomie. Są to dla nas znakomite sparingi.

Po zwycięskim meczu z drużyną Joker Mława trafiliśmy na wicelidera ekstraklasy, drużynę Constractu Lubawa. Smaczku dodaje fakt, że rywalizujemy z ich rezerwami w II lidze – więc poprzeczka jest zawieszona bardzo wysoko. Mecz odbędzie się 14 lub 15 stycznia – zapowiada się zacny przeciwnik. Dodatkowo tydzień później gramy z ich rezerwami w lidze – więc nie będziemy mogli pokazać wszystkich naszych możliwości.

**Na koniec pytanie, które często pojawia się w przestrzeni publicznej. Skąd bierzecie fundusze na działalność klubu?**

Cała koncepcja klubu jest prowadzona według myśli niemieckiej. Wszystko musi być dopięte na ostatni guzik oraz musi być prowadzone według obowiązujących przepisów. Wenecja Pułtusk w II lidze futsalu to przede wszystkim projekt społeczny, który skupia wokół siebie ludzi z pasją. Obecnie nasi sponsorzy i darczyńcy – przede wszystkim firma IRMARK, OGNIOCHRON i BUDREM zapewniają nam stabilność i budżet na II ligę. W przypadku ewentualnego awansu nasze perspektywy i zasięgi się zwiększają co jednoznacznie oznacza większe potrzeby finansowe. W przypadku awansu do I Ligii przejdziemy pełną restrukturyzację naszego klubu, na którą jesteśmy już przygotowani. Rozmawiamy już z potencjalnymi parterami, sponsorami, którzy chcą nas wspomagać w I lidze, ale także jesteśmy otwarci na propozycje współpracy innych firm. Moim marzeniem jest współpraca z naszymi lokalnymi firmami, które będziemy mogli już reprezentować na poziomie centralnym. Będąc w I lidze będziemy rozgrywać mecze w całej północnej Polsce, w jej największych miastach. To wszystko w połączeniu z nowoczesnym marketingiem, który oferujemy daje możliwość promocji firmy bądź usług na znacznie szerszą skalę. Zapraszamy Wszystkich do współpracy, obiecując przy tym, że będziemy godnie i z sukcesami reprezentować zarówno nasz klub, nasze miasto oraz marki naszych potencjalnych partnerów.

**A więc życzmy, aby już wkrótce udało się poszerzyć grono partnerów. Czego jeszcze można Wam życzyć?**

Przede wszystkim zdrowia, które tak bardzo potrzebne jest podczas rozgrywek ligowych, a także siły i wytrwałości w realizacji całego projektu.

**Niech się spełni. Bardzo dziękujemy za rozmowę.**

Dziękuję bardzo.

*Wywiad powstał we współpracy z Pułtusk News*

eprasa.pl 70f0e49fc1

TELEFON INTERWENCYJNY: 512 405 978, redakcja@pultuszczak.pl

# Straciłam oszczędności życia

## Seniorze, nie oddawaj swoich pieniędzy!

**Nie chcesz, aby Twoja babcia, czy dziadek dali się nabrać na oszustwo „na wnuczka", to Ty bądź dobrym wnuczkiem i wytłumacz im, jak to działa.**

*„3 listopada straciłam wszystkie swoje oszczędności życia. Przed południem zadzwonił do mnie mężczyzna, przedstawił się imieniem mojego syna. Zachrypniętym głosem powiedział, że jest chory i wracając od lekarza, spowodował wypadek samochodowy i... że to on jest sprawcą wypadku. Płakał, mówiąc, że w wypadku są ranne 3 osoby i potrzebuje dużej ilości pieniędzy, bo grozi mu więzienie. Wtedy do rozmowy włączył się mężczyzna podający się za policjanta. Ten potwierdził słowa mojego syna Piotrka i dodał, że pokrzywdzeni w wypadku żądają kilkudziesięciu tysięcy złotych odszkodowania, za obrażenia jakich doznali. Polecił mi, żebym najszybciej wypłaciła z banku wszystkie oszczędności, po które zgłosi się kurier, a w sądzie czeka na nas adwokat, który wyda nam potwierdzenie przekazania gotówki. Byłam w takim szoku, że nie mogłam zebrać myśli, był ze mną mój mąż Henryk, który pojechał szybko do banku i wypłacił wszystkie nasze oszczędności – kilkadziesiąt tysięcy złotych. Mężczyzna podający się za policjanta powiedział, że za chwilę przyjedzie kurier, mąż w tym czasie zgodnie z jego poleceniem poszedł do sądu, gdzie miał czekać na niego adwokat wraz z sekretarką i wydać mu pokwitowanie przekazania gotówki. Kiedy byłam sama w domu, przyszedł kurier, przekazałam mu pieniądze z banku. Odetchnęłam z ulgą, myśląc, że teraz już nic nie grozi mojemu synowi. Potem do domu wrócił Henryk, w sądzie dowiedział się, że całe zdarzenie było oszustwem i żadna sekretarka z adwokatem na niego nie czekają. Nasze oszczędności całego życia przepadły bezpowrotnie".* (Teresa, lat 71)

Ten opis mógłby stanowić scenariusz filmu ku przestrodze innych, lecz jest niestety autentycznym przykładem z życia.

**Nie chcesz, aby Twoja babcia, czy dziadek dali się nabrać na oszustwo „na wnuczka", to Ty bądź dobrym wnuczkiem i wytłumacz im, jak to działa.**

Rozmówca, zapytany o zmieniony głos, tłumaczy się przeziębieniem lub zmęczeniem. Prawdopodobnie nawet nie zna imienia osoby, pod którą się podszywa, dlatego nie przedstawia się („to ja, babciu"). Podczas rozmowy informuje o trudnej lub wręcz tragicznej sytuacji, w której się znalazł i szybko porusza temat pożyczki. Chodzi o jak najszybsze dostarczenie mu pieniędzy. Jako powód najczęściej podaje jedną z poniższych historyjek.

**Wypadek** – przestępca opowiada historię o spowodowanym przez niego wypadku drogowym i mówi, że szybko potrzebuje pieniędzy, aby uniknąć konsekwencji, których domaga się ofiara.

**Operacja** – podszywający się pod krewnego złodziej przekonuje, że musi poddać się poważnej operacji i natychmiast potrzebne są mu pieniądze na zabieg.

**Zadłużenie** – oszust mówi, że wziął pożyczkę, którą musi szybko spłacić, albo nie ma pieniędzy na ratę kredytu.

**Inwestycja** – rzekomy wnuk lub dziecko przekonuje, że pilnie potrzebuje określonej kwoty na intratną inwestycję, która wkrótce się zwróci z ogromnym zyskiem.

**Okup** – oszust podszywa się pod wnuczka lub syna i twierdzi, że został porwany i potrzebuje pieniędzy na okup.

**Jak postępować w takiej sytuacji?**

Zawsze po otrzymaniu takiego telefonu najpierw zadzwoń do wnuczka lub krewnego, żeby potwierdzić informację. Jeśli to możliwe – spotkaj się z nim.

Jeśli nie rozpoznajesz głosu, odłóż słuchawkę – oszuści wywierają silny nacisk i presję, mają doświadczenie w manipulowaniu ludźmi, więc im szybciej zakończysz rozmowę, tym lepiej.

Jeśli masz przekazać pieniądze komuś z rodziny, rób to tylko osobiście – bardzo charakterystyczne dla oszustw „na wnuczka" jest przysyłanie pośrednika, który ma odebrać pieniądze. Nie dawaj gotówki ani cennych rzeczy w ręce kogoś, kogo nie znasz.

Odbierając telefon z prośbą o pieniądze, nigdy nie mów, ile masz gotówki i staraj się nie udzielać żadnych informacji osobistych.

**Oszustwa na policjanta**

Zdarza się, że oszust podszywa się pod kogoś rodziny, a następnie pod policjanta, czy prokuratora. Najpierw dzwoni rzekomy wnuk i prosi o określoną sumę pieniędzy. Następnie ofiara dostaje kolejny telefon – oszust podszywa się pod policjanta lub funkcjonariusza CBŚP (Centralne Biuro Śledcze Policji), a nawet prokuratora, który mówi, że wcześniejsza rozmowa była manipulacją złodzieja, którego właśnie rozpracowują. Twierdzi, że konieczne jest zrobienie przelewu na podane konto, co pomoże w jego schwytaniu. Wywiera presję, a nawet grozi karą za odmowę współpracy.

Inny sposób oszustów to próba wyłudzenia fikcyjnej łapówki. Przestępca podaje się za policjanta i informuje, że w sprawie osoby, do której dzwoni, zostało wszczęte dochodzenie. Obiecuje odstąpienie od postępowania w zamian za określoną sumę pieniędzy.

**Jakie są cechy charakterystyczne tego typu oszustw i co zrobić, żeby nie dać się zmanipulować?**

Policja nigdy nie informuje o prowadzonych sprawach telefonicznie – odłóż słuchawkę, nic Ci za to nie grozi.

Policja nigdy nie żąda przekazania pieniędzy lub cennych rzeczy – jeśli ktoś do Ciebie zadzwoni w tej sprawie – odłóż słuchawkę.

Policja musi działać zgodnie z procedurami – jeśli funkcjonariusz przyszedłby do Ciebie, to na początku rozmowy przedstawia się i podaje stopień oraz pokazuje legitymację, na której jest imię, nazwisko, zdjęcie, stopień, numer legitymacji, numer identyfikacyjny, data ważności.

Policjant musi być także wyposażony w odznakę. Masz prawo wylegitymować funkcjonariusza i przeczytać dane na jego dokumencie.

Pamiętaj, że Policja nie ma prawa żądać od Ciebie pieniędzy lub cennych rzeczy i nigdy tego nie robi. Jeśli tak się dzieje, w 100% masz do czynienia z oszustem.

**Zespół Prasowy KWP zs. w Radomiu**

# Inwestycyjnie w gminie Gzy

**Gzowski samorząd podsumował przedsięwzięcia, które udaje się realizować przy wsparciu zewnętrznych funduszy z różnych źródeł**

**Termomodernizacja budynków użyteczności publicznej**

Całkowita wartość tego projektu wyniosła prawie 3 mln 750 tys. złotych. Jest realizowany dzięki pozyskanemu wsparciu finansowemu ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz Rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych. Swój wkład w kwocie ok. 875 tys. miała również gmina Gzy. Zadanie dotyczy dwóch budynków: Publicznej Szkoły Podstawowej w Przewodowie Poduchownym oraz kompleksu budynków oświatowych w Gzach, gdzie znajduje się siedziba Społecznej Szkoły Podstawowej w Gzach, Gminna Biblioteka Publiczna i hala sportowa. Planowany termin zakończenia prac to kwiecień 2023, a rozliczenie całości projektu to koniec czerwca 2023.

**Budowa drogi gminnej w miejscowości Przewodowo Poduchowne**

Całość tego zadania to koszt ok. 2 mln 270 tys. brutto, z czego ok. 2 mln 128 tys. złotych to kwota dofinansowania z Polskiego Ładu. Wykonawcą była firma BLIŹNIACZEK Marzanna Zofia Kucińska z siedzibą w miejscowości Cichawy.

**Przebudowa drogi wewnętrznej w Ołdakach**

Całkowita wartość zadania to około 1 mln 169 tys. złotych, z czego dofinansowanie w ramach Polskiego Ładu wyniosło ok. 1 mln 110 tys. złotych. Wykonawcą była firma MARBUD z Ciechanowa.

Powyższe inwestycje drogowe zostały wykonane dzięki bezzwrotnemu dofinansowaniu państwa, z wysokości 94,14% wartości robót budowlanych. **ED**

ZAPROSZENIE

eprasa.pl 70f0e49fc1

# A W TYM ROKU TEŻ NIE ODPUSZCZAMY

**Z Beatą Gurzyńską z KGW CZERWONE KORALE w Klaskach rozmawia Grażyna M. Dzierżanowska**

***To mój pierwszy wywiad w AD 2023. Nic dziwnego, że z szefową CZERWONYCH KORALI, bowiem panie z KORALI są tak barwne jak nazwa ich koła. Ponadto są kreatywne, aktywne, otwarte na wszelkie nowinki i ludzi. Rozmowa z panią Beatą niech służy naszym CZYTELNIKOM jako przykład działania dla dobra własnego i środowiska.*** **To 2022 rok za nami. Pokusi się pani o jego podsumowanie?**

Tak, za nami kolejny rok działań , działań w myśl naszego motta, że ***Jedyną i prawdziwą porażką jest nie spróbować.*** Więc tak próbujemy już od ponad trzech lat, ze skutkiem chyba dobrym. Bo sukcesywnie się rozwijamy, nie zaprzestajemy nowych wyzwań. Spotykamy się, integrujemy tak jak wcześniej: przy Wigilii, warsztatach tematycznych, wycieczkach, razem gotujemy, uprawiamy nordic walking...

**I przetwory robicie. Tak sobie myślę, że jesteście takie hop do przodu, a jednak i najprawdziwsze gospodynie domowe...**

Ha, robimy przetwory. W naszej koralowej spiżarce posiadamy jeszcze kiszoną kapustę, kalafior, marynowane grzybki, sok z jagód i malin, dynie w zalewie octowej i po raz pierwszy ... kiszone pomidory. Urozmaicone mamy te przetwory, jak nasze szeregi, które się urozmaicają, bo dołączają do nas coraz to młodsi ludzie i też panowie. Może dlatego, że nie zamykamy się w czterech ścianach. Z naszą działalnością wychodzimy na zewnątrz, zapraszając do współpracy innych.

**Przy okazji szczerzycie folklor, tradycje. Pięknie to robicie, nie nachalnie i nie na pokaz. Wystarczy na was popatrzeć, posmakować waszych dań, przypatrzeć się KORALOWYM imprezom.**

Tak, tak, szerzymy folklor, który jest nam bardzo bliski, tradycję, kulturę naszego regionu. Odwiedzamy najmłodszych – dzieci i młodzież, jak i tych najstarszych mieszkańców. W ubiegłym już roku z warsztatami świątecznymi – bożonarodzeniowymi i wielkanocnymi, ale też i z nawiązującymi do obrzędów związanych, na przykład, z dniem ziemniaka. Odwiedziliśmy kilkakrotnie przedszkole i pobliski dom seniora. Takie spotkania są okazją nie tylko do popularyzowania tradycji czy różnorakich umiejętności, ale też pokazania młodym, co jest tak naprawdę ważne w życiu, podkreślenia tego, co nasze, co polskie i czego nie wolno podeptać i zapomnieć. Niektóre spotkania, tak jak te z seniorami, są bardzo nostalgiczne i nakłaniają do głębszych przemyśleń.

**Przemyśleń o życiu, zapewne.**

Oczywiście! Jakie życie bywa kruche, ulotne! A zrazem jaką wiedzę, mądrość i siłę posiadają ci, którzy trochę dłużej stąpają po ziemi. Ze szczerym uśmiechem przywołuję wspomnienia z grudniowej wizyty w Domu Pod Dobrym Aniołem w Gzowie – prowadzonym przez niezwykle empatyczną i oddaną swojej misji p. Sylwię Ochenkowską. Razem z seniorami wykonaliśmy stroiki bożonarodzeniowe, pośpiewaliśmy kolędy, porozmawialiśmy, niby zwyczajne, a jednak było to

głębokie i dostojne przeżycie. Ci co nas znają i uczestniczą w naszej koralowej drodze wiedzą, że jesteśmy oddane temu, co robimy, stąd też, nie brakuje nam motywacji i chęci do działania. Przynależność do koła daje nam ogromną radość tworzenia, satysfakcję, że to co stworzyłyśmy, ma rację bytu, przynosi korzyści dla nas członków, jak i środowiska lokalnego. Bo dzięki uczestnictwu w różnych konkursach nie tylko reprezentujemy Czerwone Korale, ale też całą naszą klaskowską społeczność. Przy wystąpieniach publicznych, przemowach zawsze z sentymentem podkreślam, skąd pochodzimy, z dumą wypowiadając Klaski - bo tu się urodziłam i spędziłam całe swoje ponad ups... 40 – letnie życie. Tu są moje korzenie, więc odczuwam radość, gdy słyszę Klaski, czyli to tam, gdzie Czerwone Korale działają. W końcu ktoś wie, gdzie leżą Klaski.

**Ze mną tak było, gdy pierwszy raz odwiedziłam was z dyktafonem i aparatem fotograficznym.**

Właśnie! Dotarły do nas też słowa, że jesteśmy prekursorkami. To miłe. Faktycznie trochę tak jest. Kiedy stawiałyśmy pierwsze kroki, to trochę żartowano na nasz temat, że odważnie, zbyt kolorowo, a nawet, że się wygłupiamy i pajacujemy. A raptem, nabierając większego rozpędu, wręcz galopu w naszych przedsięwzięciach, stałyśmy się godnym przykładem do czerpania inspiracji dla innych, zarówno w dekoracji stoisk, jak i odwadze w podejmowaniu nowych wyzwań. A nawet padły słowa, żeby utrzeć nosa Czerwonym Koralom... I wspaniale, bo dzięki temu większa część społeczności lokalnej zacznie działać na poczet drugiego człowieka. A w dzisiejszym świecie pełnym negatywnych emocji, nieważne już jakimi intencjami się kierujemy, ważne, że wynika z tego dobro. I ktoś z niego skorzysta.

Podkreślę, że ubiegły rok był tym, w którym również mogłyśmy zaprezentować się na większej scenie. Bowiem dzięki przystąpieniu do konkursu **Wyjątkowe miejsca, wyjątkowi ludzie** - pod patronatem Marszałka Województwa Mazowieckiego - i na zaproszenie władz urzędu marszałkowskiego uczestniczyłyśmy w Mazowieckiej Gali Aktywizacji Sołectw w mateczniku Mazowsza, w Otrębusach. Był to wyjątkowy, listopadowy wieczór, który uwieńczony został występem wokalno - tanecznym zespołu Mazowsze. Znalazłyśmy się w gronie 12 najlepszych (zdaniem komisji) kół gospodyń wiejskich. Otrzymałyśmy z rąk marszałka wyróżnienie za wzorową działalność i potrawy zgłoszone do konkursu oraz czek na kwotę 1500zł. Nieco wcześniej, bo w czerwcu i również z rąk marszałka, otrzymałyśmy nagrodę za II miejsce w konkursie promującym nasze kulinarne dziedzictwo - Smaki Regionów Mazowsza – tym razem w miejscowości Kępa Nadbrzeska.

Należy też wspomnieć o wyróżnieniu w ogólnopolskim konkursie **Kubek, dzbanek czy makatka... Rękodzieło to jest gratka!,** gdzie przedstawiłyśmy aktówkę- neseser wykonany na szydełku. Miałyśmy też przyjemność realizacji zadania publicznego - zakup sprzętu i wyposażenia w celu poprawy jakości działania Koła Gospodyń Wiejskich w Klaskach. Za pozyskane blisko 7 tys. zł zakupiliśmy sprzęt i wyposażenie do naszej siedziby. Niewątpliwie pomoże nam on działać z jeszcze większym rozmachem i skutecznością. Promowałyśmy też naszą gminę w wojewódzkim etapie konkursu Polska od Kuchni, gdzie miałyśmy swój krótki debiut w telewizji śniadaniowej. Było to nie lada przeżycie i kolejne wyróżnienie. Nie poddałyśmy się też, gdy zaproszono nas do uczczenia obchodów Wdzięczni Polskiej Wsi pod patronatem premiera w Ostrowi Mazowieckiej. To też było doniosłym i cennym doświadczeniem. Oczywiście za każdym sukcesem stoi ciężka praca, poświęcenie wielu godzin życia prywatnego, czy odłożenia swoich prywatnych planów na poczet działań ogółu. Nie szkoda nam ani jednej minuty i kropli potu, która spadła podczas realizacji koralowych planów, nawet w tych momentach, kiedy nie otrzymałyśmy jakiejś nagrody, bo i tak wiemy, że ma to sens, cieszymy się z każdego nowego doświadczenia i że możemy przyczynić się do poprawy jakości życia w naszej okolicy. Tu pragnę podziękować osobom, na które można liczyć zawsze i o każdej porze dnia i nocy. Dziękuję, że jesteście i nie wahacie się uczestniczyć w różnych moich pomysłach, które czasem (jak ten z epoki PRL) wydają się być, nawet jak na nas, zbyt szalone. Basia i Cezary Karpińscy, Wiola, Marcin Wróbel, Mariola Korbuszewska i moja druga połówka Dariusz Gurzyński, Ewa i Andrzej Twardowscy, Jadzia, Basia (nasze energiczne osiemdziesięciolatki), Bożena Wróbel, Ewa Szymańska, p. Teresa Karpińska. To osoby, które stanowią silny fundament naszej koralowej rodziny. Wielkie ukłony, kochani.

**Wydam głośne westchnienie: O, MATKO, KOBIETY, JESTEŚCIE NIESAMOWITE!**

Tak myśli wiele osób. A w tym roku też nie odpuszczamy, działamy dalej, wzbogacamy nasze koralowe zaplecze. Pewnie co nieco odnowimy, nie zapomnimy też o naszych członkach i potrzebach. Mamy do zrealizowania to, co w tym roku musiałyśmy przełożyć ze względu na ogrom prac i trochę braku konsekwencji. Na pewno będzie pięknie.

**To czego wam życzyć, moje drogie?**

Serca, motywacji i SATYSFAKCJI Z PODJĘTYCH WYZWAŃ ORAZ WIARY W SWOJE MOŻLIWOŚCI. NASZYM SYMPATYKOM I WSZYSTKIM MIESZKAŃCOM POWIATU PUŁTUSKIEGO ŻYCZYMY SAMYCH WSPANIAŁOŚCI, DOMU PEŁNEGO GOŚCI, UKOCHANYCH SWOICH BLISKOŚCI I MNÓSTWA NA CO DZIEŃ CZUŁOŚCI! SZCZĘŚLIWEGO NOWEGO ROKU.

## Tatar z gęsi

Składniki:
6 porcji degustacyjnych
1 pierś gęsi
2 ząbki czosnku
2 cebule
3 kiszone ogórki
marynowane grzybki
sól, pieprz czarny (świeżo mielony)
1 łyżeczka musztardy
grzanka wedle uznania (razowa lub z pieczywa tostowego)

Technika przygotowania:
Pierś gęsi myjemy pod bieżącą wodą, wycieramy ręcznikiem papierowym i siekamy bardzo drobno ostrym nożem, możemy również użyć maszynki do mięsa i zmielić mięso. Jednak zdecydowanie polecam tatar siekany. Do posiekanego mięsa dodajemy odrobinkę musztardy, przyprawy i odrobinkę tłuszczu najlepiej gęsiego, ale możemy go zastąpił łyżeczka oleju lub oliwy z oliwek. Tak przygotowane mięsko mieszamy dość długo, na jednolitą masę, doprawiamy do smaku solą i świeżo mielonym, czarnym pieprzem oraz żółtkiem. Chyba, że wolimy je na wierzchu, to dodajemy je na sam koniec. Formujemy owalną kulkę i kładziemy na wcześniej przygotowanej grzance, dekorując posiekanymi grzybkami z zalewy octowej oraz posiekaną cebulką i kiszonymi ogórkami.

eprasa.pl 70f0e49fc1