



Nowy HARMONOGRAM ODBIORU ODPADÓW dla Pułtusk - STR. 21



TYGODNIK LOKALNY



2,80 zł
W TYM 5% VAT

NR 1

INDEKS 342424
ISSN 1429-6837

5 STYCZNIA 2021

www.pultuszcak.pl

T Y G O D N I K

Pułtuski

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

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

Szesnastolatek za kółkiem!

Skończyło się wypadkiem

CZYTAJ NA STRONIE 2

**Jak schudła
pani Monika?**

– STR. 7

BUDŻET OSTROŻNY

Ale inwestycje ciekawe! W planach budynki
socjalne przy cmentarzu i na Nasielskiej

– STR. 5

Nasz szpital już szczepi

Co powinieneś
wiedzieć?

– STR. 20

**Prezes OSP
w Tygodniku Rolniczym**

– STR. 19

REKLAMA

NOWE MIESZKANIA W PUŁTUSKU

ISBUD
P.B.M.
www.isbud.pl

Biuro sprzedaży w Pułtusk przy ul. Białowiejskiej 17 C, tel. 23 692 09 75, 601 770 940

Toaleta ludzka rzecz

Informacja o ustawieniu w Pułtuskach pierwszej automatycznej toalety, wywołała duże zainteresowanie mieszkańców

Od razu pojawiły się propozycje kolejnych miejsc, gdzie takie toalety powinny jak najszybciej się pojawić. W komentarzach pisano o terenach zieleni w Pułtuskach, parkach skwerach, okolicy pułtuskich marketów, tych, w których łazienek dla klientów, o zgrozo, od lat nie ma.

Na ostatniej w minionym roku sesji Rady Miejskiej, gdzie ustalano budżet na rok 2021 omawiając przy okazji większe i mniejsze inwestycje miejskie, burmistrz poinformował, że w tym budżecie zapisano również kwotę 150 tys. zł na kolejne automatyczne toalety w naszym mieście. O ich instalowaniu będziemy oczywiście informować. **ED**

Zaszczep pupila, to tylko chwila

Mazowiecki Wojewódzki Lekarz Weterynarii prowadzi kampanię informacyjną „Zaszczep pupila, to tylko chwila” promującą obowiązkowe szczepienia psów przeciwko wściekliznie na terenie województwa mazowieckiego



W Polsce obowiązkowemu ochronnemu szczepieniu przeciwko wściekliznie, podlegają psy powyżej 3. miesiąca życia, a następnie nie rzadziej niż co 12 miesięcy od dnia ostatniego szczepienia. Wskazane są również szczepienia kotów. Wścieklizna to śmiertelna wirusowa choroba, która może dotyczyć zarówno psów, jak i ludzi. Działania profilaktyczne opierające się na wykonywaniu obowiązkowych szczepień psów przeciwko wściekliznie są niezmiernie istotne. Regularne ich wykonywanie chroni przed zachorowaniem nie tylko zaszczepionego psa, ale również otaczających go ludzi.

Szczepień psów i kotów przeciwko wściekliznie dokonują lekarze weterynarii świadczący usługi weterynaryjne w ramach zakładu leczniczego dla zwierząt.

red.

OGŁOSZENIE

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Warszawie

informuje
że pobór krwi odbywa się
w drugi piątek miesiąca.

Miejsce poboru krwi do odwołania znajdować się będzie na stadionie MOSiR przy ul. Sportowej 2 w Pułtuskach.

Rejestracja Dawców w godz. 9.00 – 13.00.

Najbliższy termin: 08.01.2021



Szesnastolatek za kółkiem

Skończyło się wypadkiem

Pomimo licznych apeli o ostrożność, pułtuscy policjanci wciąż odnotowują liczne kolizje i wypadki. 2 stycznia doszło do kolejnego zdarzenia drogowego, gdzie sprawcą był

16-letni mieszkaniec powiatu wyszkowskiego. Teraz nieletni za swoje skrajnie nieodpowiedzialne zachowanie odpowie przed sądem.

Około godziny 21.30

dyżurny pułtuskiej komendy otrzymał zgłoszenie o zdarzeniu drogowym, które miało miejsce w Obrytem. Pułtuscy policjanci ustalili, że kierujący Mitsubishi, w wyniku

niedostosowania prędkości, stracił panowaniem nad pojazdem i na łuku drogi zjechał do przydrożnego rowu. Autem podróżowało pięciu nieletnich. Kierującym samochodem był 16-letni mieszkaniec powiatu wyszkowskiego. W następstwie zdarzenia drogowego, jednego pasażera z obrażeniami głowy i ręki przewieziono do szpitala. Pozostali pasażerowie zbiegli z miejsca wypadku. Po chwili zostali odnalezieni przez mundurowych. Nieletni kierujący w chwili zdarzenia był trzeźwy. Za swoje nieodpowiedzialne zachowanie, 16-latek odpowie przed sądem rodzinnym i nieletnich.

ml. asp. Anna Kowalczyk, KPP Pułtusk

REKLAMA

O! WŁOS
PROFESJONALNE KOSMETYKI
AKCESORIA FRYZJERSKIE
tel. 508 479 937
ul. Jana Pawła II 30/U5

DYWANY
WYKŁADZINY
CHODNIKI
23/692-58-49
Kacice 11 A k/Pułtusk

TYGODNIK PUŁTUSKI

Redaktor naczelny: Ewa Dąbek tel. 512 405 978
Redakcja: tel. 23 692 86 45, redakcja@pultuszczak.pl
Kultura/ Społeczeństwo: Grażyna Maria Dzierżanowska, tel. 661 923 317; graza@atessa.pl
Zdjęcia: Henryk Mazurek, tel. 793 233 433; hen.maz@wp.pl
Biuro reklam i ogłoszeń: Anna Płochocka 23 692 86 45, 512 405 972 aplochocka@pultuszczak.pl. Ogłoszenia i reklamy nie stanowią materiału pochodzącego od wydawcy
Adres: 06-100 Pułtusk, ul. Rynek 16,
www.facebook.com/pultuski
Czynne: poniedziałek – piątek 8.00 – 16.00

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

Druk: Polska Press Łódź.
Nakład: poniżej 15 000



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

Stowarzyszenie
Gazet
Lokalnych



„Życie to czas, w którym szukamy Boga.
Śmierć to czas, w którym Go znajdujemy.
Wieczność to czas, w którym Go posiadamy”...
Św. Franciszek Salezy

Kol. Sławomirowi Białczakowi

Członkowi Zarządu Cechu
oraz Jego Rodzinie i Bliskim
najszczerze wyrazy głębokiego żalu, współczucia i otuchy
w trudnych chwilach
z powodu śmierci

TATY

Ś.P. Tadeusza Białczaka

składają
Zarząd, Dyrektor i Pracownicy
Cechu Rzemiosł Różnych i Przedsiębiorczości w Pułtuskach



ZAMÓW OBIADY W PAŁACU W JABŁONNIE

tel. 883 324 344
+48 22 782 54 89

ABONAMENT NA ZESTAWY OBIADOWE (zupa + danie główne)

5-dniowy z dowozem*:

dorosły - **110 zł** dziecko - **80 zł**

5-dniowy z odbiorem osobistym:

dorosły - **95 zł** dziecko - **70 zł**

7-dniowy z dowozem*:

dorosły - **150 zł** dziecko - **105 zł**

7-dniowy z odbiorem osobistym:

dorosły - **130 zł** dziecko - **95 zł**

codziennie dostępna wersja WEGE

* Dowozimy w promieniu do 10 km od Pałacu.
Dalsze odległości ustalane indywidualnie.
Dowóz od poniedziałku do niedzieli w godz. 11-18.

Znajdź nas na
facebook





Informacje o nowych wariantach SARS-CoV-2 to nie powód, by wpadać w histerię

Jeszcze nie okrzepiliśmy po wieściach o brytyjskim wariantcie SARS-CoV-2 znanym jako B.1.1.7, a już słyszymy o kolejnym - tym razem w RPA. To jednak nie powód, by wpadać w histerię – podkreślił dr hab. Piotr Rzymski z UM w Poznaniu.

„Jeszcze nie okrzepiliśmy po wieściach o brytyjskim wariantcie SARS-CoV-2 znanym jako B.1.1.7, a już słyszymy o kolejnym - tym razem w RPA. Gdyby na całym świecie postępować tak jak na Wyspach, gdzie regularnie przeprowadza się sekwencjonowanie genomu wirusa w 5-10 proc. przypadków COVID-19, to prawdopodobnie wykrywalibyśmy jeszcze więcej jego wariantów, z różnymi układami mutacji. Ale to jednak nie powód, by wpadać w histerię” – zaznaczył ekspert w dziedzinie biologii medycznej i badań naukowych Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu dr hab. Piotr Rzymski.

Ekspert tłumaczył, że na pojawiające się obawy przed nowymi wariantami koronawirusa wpływ ma bardzo często mylenie pojęć. Jak wskazał: szczep, wariant, czy mutacja wirusa – to zupełnie inne pojęcia.

„Czytając informacje prasowe napotykamy kompletne pomieszczenie pojęć. Czytamy bowiem o +nowym koronawirusie+, +nowym szczepie+, wariantach i mutacjach. Warto to wyjaśnić. Nie ma żadnego nowego koronawirusa - jest wciąż SARS-CoV-2” – podkreślił.

Dodał, że nie ma również żadnych dowodów, by mówić o tym, że istnieją szczepy tego wirusa.

„SARS-CoV-2 należy do tego samego gatunku betakoronawirusa, co SARS-CoV, który powodował chorobę SARS w latach 2002-2004. Gatunek ten nazywa się Severe acute respiratory syndrome-related coronavirus, a SARS-CoV i SARS-CoV-2 są jego szczepami. Z kolei warianty SARS-CoV-2 to po prostu te formy wirusa, które kumulują poszczególne mutacje. I wreszcie mutacje, czyli nagłe skokowe zmiany w materiale genetycznym. Niektóre nie mają żadnego wpływu na wirusa, niektóre bywają dla niego niekorzystne, a te, które przynoszą mu korzyść oczywiście się upowszechniają” – mówił.

Rzymski zaznaczył, że na tę chwilę powinno nas interesować w zasadzie tylko jedno, czy mutacje mogą wpływać na skuteczność szczepionki na COVID-19.

„Jeżeli proponowane preparaty oparte byłyby o inaktywowanego wirusa, czyli o jedno z klasycznych rozwiązań szczepionkowych, to możliwe, że niekoniecznie zabezpieczyłyby przed wszystkimi izolatami SARS-CoV-2. Ale szczepionki Pfizer, Moderna czy AstraZeneca mają na celu wymuszenie produkcji tylko i wyłącznie białka S wirusa, czyli tzw. kolca, dzięki któremu wirus ten może wnikać do komórek” – mówił.

„Takie szczepionki powinny więc być skuteczne wobec wielu wariantów. Produkowane w odpowiedzi przeciwciała mogą wiązać wiele regionów tego białka, a nie tylko jeden - drobne zmiany w tym białku, którego łańcuch liczy ponad 1270 aminokwasów, nie powinny mieć żadnego znaczenia dla unieszkodliwiania wirusa” – dodał.

O wykryciu w Wielkiej Brytanii nowego wariantu wirusa SARS-CoV-2 poinformowano 14 grudnia. Według władz brytyjskich, nowy wariant wirusa rozprzestrzenił się o ok. 70 proc. szybciej, ale nie wydaje się, by powodował on poważniejszy przebieg choroby. Ekspertiści wskazują także, że nie ma przesłanek, by brytyjski wariant wirusa wpływał na skuteczność szczepionek. Zakażenia tym wariantem zdiagnozowano również m.in. w Danii, Holandii, Australii, czy we Włoszech.

O odkryciu nowego wariantu SARS-CoV-2 poinformowały w ostatnich dniach także władze RPA. Według południowoafrykańskich ekspertów nowy wariant jest pod niektórymi względami podobny do wariantu brytyjskiego; dzieli z nim kilka mutacji.

(PAP) Nauka w Polsce, Anna Jowska, fot. Fotolia

Rok 2021 może być rokiem pokonania pandemii

Po tym, co przeszliśmy, będę szczęśliwy, jeśli rok 2021 będzie czasem, kiedy pokonamy pandemię – powiedział PAP kardiolog, lipidolog, epidemiolog chorób serca i naczyń prof. Maciej Banach, dyrektor Instytutu Centrum Zdrowia Matki Polki w Łodzi

Zdaniem profesora, jeśli zaszczepi się min. 60-70 proc. Polaków, to w trzecim kwartale 2021 roku możemy oczekiwać końca pandemii. „Trudno coś jednoznacznie wyrokować, ale mam nadzieję, że po wakacjach, z początkiem roku szkolnego, może akademickiego, powinniśmy odczuwać już pierwsze symptomy normalności po długiej walce z pandemią” – uważa Banach.

„Po tym wszystkim, co przeszliśmy i co jeszcze nas może czekać, będę szczęśliwy, jeśli rok 2021 będzie czasem, kiedy pokonamy pandemię” – podkreślił. „Miejmy nadzieję, że za rok wszyscy spotkamy się na balach sylwestrowych” – dodał.

Naukowiec uważa, że jeśli ktoś nie chce się zaszczepić, to znajdzie argument. „Ktoś uważał, że akcję, podczas której osoby znane propagują szczepienia na COVID-19, można zawsze podważyć, bo nie wszystkie takie osoby są dla przekonywanych autorytetami” – zaznaczył profesor i dodał, że zawsze tzw. antyszczepionkowcy „będą szukać dziury w całym”.

„Naszą rolą jest natomiast spokojnie tłumaczyć i wyjaśniać



wszystkie kwestie tym, którzy najzwyczajniej mogą wciąż mieć wątpliwości i nie możemy sobie pozwolić, by nie odpowiedzieć na każde ich pytanie, choćby było najbardziej oczywiste” – zaznaczył. „Jeśli my tego nie zrobimy, osoby te znajdą odpowiedź w internecie, najczęściej niewłaściwą, biorąc pod uwagę liczbę fake newsów i przez to mogą się nie zaszczepić” – dodał.

„Według wszelkich dostępnych badań i opinii najwybitniejszych ekspertów, kiedy na całym świecie zaszczepiło się już 5 mln ludzi, a w Wielkiej Brytanii podawana jest druga dawka (dane z 28 grudnia – PAP), ta szczepionka jest bezpieczna” – podkreślił lekarz.

„Ja sam po jednej dobie po szczepieniu nie miałem żadnych niepokojących objawów. Nawet bólu w miejscu wstrzyknięcia” – zapewnił Banach.

Profesor powiedział, że o bezpieczeństwie szczepionki może świadczyć jej mechanizm wykorzystywany do tej pory m.in. w onkologii i kardiologii. „To jest bardzo bezpieczna szczepionka” – podkreślił. „Genetycy, wirusolodzy podkreślają, że mamy tutaj materiał genetyczny wirusa odpowiedzialny za kodowanie charakterystycznego dla koronawirusa białka, którym jest niestabilne mRNA ulegające szybko degradacji w naszym organizmie” – wyjaśnił.

„W wyniku szczepienia nasz organizm produkuje przeciwciała właśnie przeciwko temu charakterystycznemu białku, tak byśmy po drugiej dawce szczepienia byli uodpornieni na wirus” – tłumaczył naukowiec.

„Szczepionka na COVID-19 ma nas uodpornić, spowodować, że wrócimy do normalności” – powiedział Banach. „Nie ma już czasu, aby na siłę szukać argumentów na +nie+ - wszyscy jesteśmy bardzo zmęczeni pandemią” – zaznaczył.

„Po pojawieniu się szczepionki w szpitalach zauważyłem jedność i ogromną solidarność środowiska medycznego w przekazywaniu argumentów za masowymi szczepieniami” – powiedział. „Za nami, medykami, idą też inne grupy społeczne” – zauważył.

„Dotychczas mówiliśmy tylko, że zaczepimy się w pierwszym możliwym terminie, a teraz pokazujemy, że jesteśmy wiarygodni. Skoro wielokrotnie mówiliśmy i tłumaczyliśmy, że na podstawie dostępnych danych i wyników badań szczepionka jest skuteczna i bezpieczna - to teraz się szczepimy” – argumentował lekarz.

„Cieszę się, bo w Instytucie Centrum Zdrowia Matki Polki zamawiamy obecnie trzy-cztery razy więcej preparatu niż jeszcze kilka dni temu, a chętnych jest prawie tysiąc pięćset osób,

to bardzo dużo” – podkreślił dyrektor szpitala.

„Osoby nie mające wykształcenia medycznego mogą mieć określone wątpliwości, co do szczepionki” – zaznaczył. „I trudno się im dziwić, że mają wątpliwości, bo nie mają tej wiedzy, jaką mają lekarze i naukowcy” – przyznał.

„W sieci jest bardzo dużo, profesjonalnie sporządzonych, materiałów antyszczepionkowych. Tym ludziom zależy bardzo, abyśmy się nie szczepili” – zauważył profesor Banach.

„Nie mam pojęcia, dlaczego ludzie przygotowują takie dezinformacje. Pod większością z tych materiałów są podpisani fałszywi naukowcy, a nawet rzekomi +nobliscy+. Podane są ich nazwiska, których oczywiście nie można zidentyfikować” – wskazywał. „Ludzie nie mają w sobie, niestety, chęci i potrzeby sprawdzenia tych danych. Widzą, że coś takiego jest i są w stanie szybciej to udostępnić niż zweryfikować” – podkreślił.

Zdaniem profesora Banacha, kampanie społeczne zachęcające do masowych szczepień powinny być uspokajające. Tak jest na przykład kampania „Pierwiosnek” we Włoszech. „One przekonują, że tylko wspólnie możemy przywrócić normalność” – powiedział. „Wiem, że ludzie też mają dość straszenia liczbami zmarłych, przewidywaniem, co się stanie jak się nie zaszczepimy, wydaje się zatem, że czas na dobrze przygotowaną pozytywną kampanię merytoryczną” – dodał.

„Dlatego wolałbym, abyśmy spokojnie i przede wszystkim wspólnie doszli do jak największej liczby zaszczepionych, po to, by właśnie rok 2021 był rokiem pokonania pandemii” – podsumował profesor Banach.

PAP - Nauka w Polsce, Hubert Bekrycht

Po COVID-19 zaplanuj rekonwalescencję

Ustąpienie objawów ostrej infekcji wirusowej takiej jak COVID-19 nie oznacza, że możemy rzucić się w wir normalnej aktywności. Należy dać sobie czas na rekonwalescencję, czyli stopniowe dochodzenie do formy. Kardiolog prof. Piotr Ponikowski, rektor Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu radzi, by po ustąpieniu objawów dać sobie nawet kilkanaście spokojniejszych dni zanim wrócimy do aktywnego trybu życia

„Okres dochodzenia do siebie trwa czasem nawet kilka tygodni” – mówi lekarz. Przy czym zwraca uwagę, że objawy takie, jak zmniejszona tolerancja wysiłku, męczliwość i osłabienie mogą utrzymywać się nawet kilkanaście dni albo i więcej. Nie należy ich lekceważyć. Trzeba prowadzić wtedy oszczędzający tryb życia, dużo wypoczywać i prawidłowo się odżywiać. To chroni nas przed późnymi powikłaniami.

Tak jak normalnie ruch doradzamy, a aktywność fizyczna to coś, do dla nas, kardiologów,



jest rzeczą niesłychanie istotną, uzupełniającą leczenie - postępowanie specjalistyczne, tak tutaj - w przypadku ostrej infekcji wirusowej i w okresie bezpośrednio po niej - nie tylko tego nie doradzamy, ale wręcz odradzamy” – podkreśla

prof. Ponikowski.

Dodaje, że po COVID-19 obserwowany jest wydłużony okres dochodzenia do siebie w porównaniu z innymi ostrymi infekcjami wirusowymi, na przykład grypą.

jw, zdrowie.pap.pl

Podjęcie Uchwały Budżetowej Gminy Pułtusk na rok 2021

Wyniki głosowania

Jestem za	14
Jestem przeciw	1
Wstrzymuję się	4
Podjęto	

Budżet ostrożny

Tak plan rozporządzania finansami gminy Pułtusk w roku 2021 określił burmistrz Wojciech Gregorczyk

Budżet jego zdaniem jest ostrożny ze względu na pandemię i wszystkie problemy z nią związane, ale również fakt, że kończy się kolejna perspektywa finansowania zewnętrznego inwestycji, a z następnej będziemy mogli korzystać dopiero za jakiś czas.

Dochody w budżecie na 2021 rok zaplanowano na poziomie 141 mln zł, wydatki natomiast 143 mln 150 tys., co daje deficyt w kwocie 2 mln 150 tys. Ma być on pokryty ze środków Rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych przeciwdziałanie COVID-19, których nie wydatkowano w minionym roku.

A oto ważniejsze zaplanowane inwestycje

- droga Głodowo – Przemiarowo - inwestycja dwuletnia, realizowana w systemie zaprojektuj i wybuduj – koszt ok. 3 mln zł

- ulice Graniczna, Sarniewskiego, Sienkiewicza – w trakcie realizacji – koszt 3 mln 200 tys.

- ulica Ogrodowa – budowa ze środków własnych. Ogłoszono już przetarg, do 8 stycznia będą zebrane oferty od wykonawców.

- Projekty na drogi m.in. W Szygówku, ulicę Nadwodną – odcinek od Świętojańskiej do Benedyktyńskiej, szereg dróg na Popławach, między innymi Sosnową, wciąż zalewaną. Tu trzeba zacząć od projektu

kanalizacji. I jeszcze ul. Szkolna. Projekty potrzebne będą, by aplikować o środki zewnętrzne.

- Dalsza realizacja projektu strefy zieleni i rekreacji w Pułtusku – park przy ulicy Solnej, park na placu Piłsudskiego czyli dawny ogródek jordanowski, dalsza część parku Narutowicza od amfiteatru wzdłuż ulicy Bałazara, częściowa realizacja projektu na pasażu Klenczona.

- Kontynuacja remontu kamienicy przy ul. Rynek 13, gdzie ma się mieścić Regionalne Centrum Informacji Turystycznej.

- Piwnice pod ratuszem.
- Remont kuchni w szkole podstawowej nr 3.

Projekt budżetu na 2021 rok



Dochody	141 000 000 zł
Wydatki	143 150 000 zł
Deficyt	2 150 000 zł

Deficyt zostanie pokryty przychodami pochodzącymi ze środków Rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych przeciwdziałanie COVID – 19, które nie zostaną wydatkowane w 2020 roku

- Wykonanie projektu fontanny, która wymaga przebudowy.

- Projekt rozbudowy przedszkola nr 5.

Ważnym i nowym zadaniem ma być modernizacja budownictwa komunalnego. Budynki komunalne przy 17 Sierpnia, 11 Listopada, Świętojańskiej 10. Rada ma też przyjąć lokalizację budynków socjalnych, które byłyby wybudowane na działkach TBS-u – w Kleszewie przy radzieckim cmentarzu i przy ul. Nasielskiej.

- Gospodarska odpadami – 10 mln w budżecie, a gmina musi dopłacić niebagatelną kwotę 4 mln. 1 mln zł będzie przeznaczony na wyposażenie systemu.

- Koncepcje przebudowy stadionu i wykorzystania

pomieszczeń znajdujących się na pływalni. Stadion miałby być przebudowywany dwuetapowo – najpierw boisko sztuczne, potem to z nawierzchnią trawiastą. Na pływalni miałyby powstać mini strefa SPA.

- Remontu wymaga bieżnia lekkoatletyczna przy szkole podstawowej nr 4.

Wypowiadających się na temat budżetu radnych najbardziej niepokoił fakt niedoborów w gospodarce śmieciowej gminy. Dalej nie może być tak, że gmina dokłada miliony, by system w ogóle się domknął finansowo. Nasze przedsiębiorstwo komunalne wciąż „kuleje”, a sytuacja samorządu, ze względu na znacznie okrojone wpływy z podatków i opłat lokalnych, też nie jest

różowa, tym bardziej że inwestycje trzeba realizować.

Radny Andrzej Wydra zauważył, że dochód ze sprzedaży mienia, zaplanowany na ponad 4 i pół mln zł też może nie zostać w pełni zrealizowany. Niemniej jednak, wypowiadając się w imieniu klubu PSL, powiedział, że jest to budżet bardzo dobry jak na te czasy. Bardzo negatywnych opinii nie było, nawet ze strony opozycji, klubowej dyscypliny w głosowaniu również. Przeciw projektowi budżetu na rok 2021 był jedynie radny Adam Knochowski, wstrzymał się Ireneusz Purgacz, Łukasz Skarżyński, Henryk Łaszczych i Sławomir Krysiak. Pozostali byli za.

ED

Pułtuskie brudasy

To apel do Was, rozrzucających papiery, folie i wszystkie inne śmieci gdzie popadnie, liczących na krasnoludki, które je zaraz a Wami posprzątają i znów będzie ładnie...

Na ostatniej sesji Rady Miejskiej, radni apelowali, by rozstawić kosze na ulicach Pułtuska, tam gdzie jest ich mało - na Tysiąclecia, odcinku Jana Pawła, ale również Sukienniczej, gdzie przydałoby się również porządne oświetlenie. Teraz ulicami Starego Miasta odbywają się

wędrówki ludów w kierunku i z nowo otwartej restauracji McDonald. Jedzą, piją, a potem papiery i opakowania rzucają tam gdzie akurat idą, pod nogi lub za siebie. Czy dodatkowe kosze zmienią sytuację? Chcielibyśmy w to wierzyć, chociaż, pokazując kolejne zdjęcie, tym razem po

sylwestrowych wystrzałach na schodach prowadzących na Skarpę, śmiemy wątpić.

Ludzie, zmieńcie nastawienie! Zaczniemy wspólnie dbać o to, co nas otacza. Innego sposobu nie ma, choćby tak zwane służby odpowiedzialne sprzątały dniem i nocą.

ED



Jak wyglądał pułtuski TRZECIAK dowiedziałam się, przed laty, z ust pani Janiny Turek, dziś świętej pamięci, i z rękopisu Henryka Purzyckiego, autora wspomnień (potem opublikowanych drukiem), spisanych w latach 1978 - '79. Pan Henryk, lekarz, był uczniem naszego prześwieconego LO

Ów Trzeciak, mam podejrzenie, że dziś już nikt nie używa tej nazwy oprócz mnie, to dopiero była ulica! Ukochana przez młodzież szkolną, trasa jej - przedwieczornych spacerów. Jakże czekali młodzi pułtuszczykanie na pierwsze promyki wiosennego słońca! Bo wiosenna aura powodowała, że uczniacy wyruszali na Trzeciak. Jeszcze drzewa stały bezlistne, ledwie co wiatr wysuszył wiosenne błoto, od wody wiało wiatrem i pachniało wilgocią, a już szykowano się do spacerów. Bo Trzeciak, proszę państwa, to - jak wspominał H. Purzycki - „Nie jest pospolitą ulicą i do ulic pospolitych żadną miarą zaliczana być nie może”. Nie jest zbyt długa, za to szeroka, „bierze początek przy placu Teatralnym, kończy się przy posesji Żmijewskiego (rozbieg ulicy Ciechanowskiej i Kościuszki, gdzie wznosił się stary, drewniany, na wpół opustoszały dom piętrowy, gdzie to jak wieść niesie, mieścił się dawnymi czasy pułtuski teatr). Stanowi fragment traktu petersburskiego, wiodącego ze stolicy przez Pułtusk, Różan, do Ostrołki i dalej”. Autor wspomnień pt. „Trzecie pokolenie” zadaje sobie pytanie, co skłania młodych ludzi do gromadzenia się przedwieczorna porą na tej właśnie ulicy do przechadzania się po niej aż do bólu nóg. I dochodzi do wniosku, że... nie wie. Pisze:

„Ano nie wiadomo. W niczym jednak nie zmienia to faktu, że wieczorne spacerowanie po tej ulicy odbywały się od dawna, odbywają obecnie i odbywać się będą na pewno i nadal w przyszłości”.

No, nie do końca tak się stało - dziś po niej nie spacerujemy, absolutnie, ale przed dziesiątkami lat TRZECIAK po prostu musiał przyciągać, bo tu znajdowała się cukiernia i sąsiadujące z nią kino Moderne. Oba obiekty błyszczały światłem do późnego wieczora. Graniczyły ze sobą przez ścianę. „Żyją całkiem zgodnie” - podawał Purzycki. W bramie kina kuszą ciekawe fotosty z filmów o Wielkiej Rewolucji Francuskiej, z filmu „Dwie sieroty” czy „Krew na piasku albo „Szejka”. Do cukierni wzywało światło i wzywał gwar, ale coś spacerowiczom podpowiadało: „Uważaj, zagrożenie, profesorowie!”. Najczęściej to zagrażał Karaś, dyrektor Karaskiewicz, który spędzał u Buczkowskich wolny czas. Siedział, pił kawę, rozmawiał i obserwował, co dzieje się na ulicy.

A państwo Buczkowscy to dobrane, przykładowe małżeństwo. Ona to pani o dużej urodzie i wdzięku, a on to pan z podkreśnionymi wąsami i manierami oficera huźarów. A cukiernia kusi, że ślina leci, kino zachęca „Wejść do mnie”, ale gimnazjaliści wiedzą, że marne ich widoki, gdy przyłapie ich tam

słynny Karaś. Po godzinie ósmej młodzież nie powinna przechadzać się po mieście, konsekwencje mogą być poważne! I żadne tłumaczenie nie pomoże.



A to my, którzy nie mogliśmy szlifować bruków - Krysia, Januszek, Irenka

PUŁTUSK WIDZĘ

TRZECIAK

Tak było, kiedy i my byliśmy uczniami SKARGI. Chodzić wieczorem po mieście? Jeśli tak, to z obawą! Przyłapani przez historyczkę, musieliśmy wysłuchiwać:

„A chodź no do odpowiedzi. Tak wczoraj szlifowałaś bruki na Rynku, że aż ci łeb odskakiwał”. I się szło. A że łeb rzeczywiście odskakiwał, przecież bruki, więc... gała.

Dziś Trzeciak- życzliwie - wspominam ja i czule myślę o nim -

GRAZA
(zdjęcie również)

ZZA MIEDZY

KOCHANE MOJE OBRYTE

Dziesięć lat temu Stefania Seroka, zanarwiańska poetka napisała mi na swoim tomiku „Pisane sercem”: „Z wyrazami sympatii Seroka Stefania 30-09-2011r.”. Tak... Ziemia białopuszczańska zrodziła wielu utalentowanych twórców - rękodzielników, tancerzy, pieśniarzy ludowych, najmniej jednak twórców wierszy i przypowieści...

Do tej utalentowanej grupy artystów ludowych niewątpliwie należy Stefania Seroka - poetka z Obrytem, Halina Witkowska z Leman - pisaniki, hafciarstwo, pajaki, bukiety, Emilia Kołodziejczyk

z Bartodziej - wycinankarka, Elżbieta Wróbel i Kazimiera Krawczyk z Pniewa - haft na tiulu, Julianna Puławska z Pniewa - haft na tiulu, pisaniki, hafciarstwo, Tadeusz Suplicki z Pułtusza, swojego

czasu związany z Kuźnią Kurpiowską - garncarstwo. To ludzie, którzy byli laureatami konkursów sztuki ludowej (jasne, że nie prezentujemy tu pełnej listy twórców ludowych Puszczy Białej).

Stefania Seroka, urodziła się w Obrycie w 1924 roku. Jej poetycki talent został zauważony już w okresie szkolnym. Tworzyła nie tylko wiersze - jest również autorka prozy - opowiadań, gawęd i legend. Ich tematyka oscyluje wokół życia wsi - pracy na roli, zwyczajów, obrzędów kurpiowskich, urody przyrody poprzez cztery pory roku. Wiele miejsca w swojej twórczości poświęciła rodzinnej wsi. Jaka jest jej Mała Ojczyzna? Tak o niej pisała: „Wiosko moja rodzinna/Wiosko ukochana/Pragnę abys była/W całym świecie znana/Wiosko moja

najmilsza/Kochane moje Obryte/Głęboko w serce i duszę/Moją wryte/Cóż mi tam Warszawa/Gwar wielkiego miasta/Mej kochanej wioski, to tylko namiastka/Cóż z tego, że Kraków ma/Sarkofagi, muzea i te stare dzieje/ W mojej Obryckiej ziemi/Co roku cud się dzieje/Tu przecież dla nas wszystkich /Chleb z ziemi wyrasta/Czym się nie pochwali/Bruk żadnego miasta/W tę ziemię wsiąkał/Pot dziada, pradziada/Kiedy zboże żał sierpem/W wielkie mendlę snopy składał(...)”.

Mimo mnogości tematycznej, w tomiku „Pisane

Sercem” nie odnajdziemy strof poświęconych białopuszczańskiemu strojowi ludowemu, jego bogactwu - tych zieleń i kół, uzupełnianych o półkola, łapki, pieski oraz kulaski, splotów czerwonych nitek podkreślanych czarną nicią, tych szydełkowych koronek przy kołnierzykach bogato haftowanych, bogatych przyramek koszul i mankietów...

Ich urodę dostrzeżemy na zamieszczonym tu zdjęciu, a na drugim poetka Seroka podczas promocji swojego tomiku, jasne, że w Obrycie.

Tekst i fot. GMD



JUŻ NIGDY NIE DOPUSZCZĘ DO TAKIEJ SYTUACJI

Z Moniką Plisecką - polonistką, utalentowaną poetką, świetnie radzącą sobie z prozą, ciekawą, wnikliwą recenzentką literacką - rozmawia Grażyna Maria Dzierżanowska

Pani Moniczko, dawno się nie widziałyśmy, fakt. Zdalne nauczanie, zdalne życie, zdalna nasza rozmowa... I co się stało, że będziemy rozmawiały o odchudzaniu? Znam Panią jako osobę o dziewczęcej sylwetce, zgrabną, o przemiłej powierzchowności... Skąd więc przyjaźń z Naturhouse?

Sama się temu dziwię. Do pewnego momentu nie miałam żadnych problemów z wagą, jadłam, co chciałam i ile chciałam, nie tyłam. Według niektórych byłam nawet za chuda. Myślałam, że zawsze tak będzie. Gdyby ktoś mi 10 lat temu powiedział, że będę miała nadwagę, popukałabym się w czoło. Ale niestety. Problemy zaczęły się mniej więcej 8 lat temu. Kilogram więcej, dwa, pięć... W końcu przestałam liczyć. Widziałam, że jest coraz gorzej, ale wmawiałam

sobie, że nic mnie nie obchodzi, jak wyglądam i jak się w związku z tym czuję.

Epidemia. Wszystko jest w niej takie na niby, tylko jedzenie jest bardzo na serio... Co Pani szczególnie polubiła, kulinarnego, podczas tego naszego zamknięcia koronawirusowego, izolacji? Sama sobie Pani przyrządza posiłki? Ile razy dziennie je spożywa?

No właśnie. Różne osoby mówią, że przez przymusowy i długotrwały pobyt w domu przytyły, a mnie udało się schudnąć. Przy niektórych daniach pomaga mąż, ale wie pani, jak to jest z chłopem w kuchni.

Pani Moniko, wiem, jak to z chłopem w kuchni!!! (dopisane przed publikacją wywiadu)

W ogóle z przygotowywaniem posiłków, zwłaszcza na

początku, był problem, bo dieta kompletnie przeorganizuje życie. Już nie można odgrzać sobie byle jakiego gotowca w 15 minut, trzeba jeść regularnie, co 3-4 godziny, pięć posiłków dziennie. Ja jestem furiatką, na szczęście pani Arleta szybko się zorientowała, że trzeba mi dawać niewymagające przepisy, bo inaczej mogę zdemolować kuchnię. Z czasem człowiek działa już automatycznie – wie, co i o której godzinie ma zjeść. Polubiłam zupy (również kremy) – dyniową, paprykową, meksykańską. Przeważnie gotowałam je na dwa dni. Bardzo smaczne są też pizza z patelni, kurczak marynowany w occie winnym czy chrupiący kurczak w płatkach kukurydzy.

Przegryzała Pani między posiłkami? Czy? Zapewne podczas czytania, przy świetle lampki, w ciszy domu. Dobra to atmosfera, dobre tło do podjadania. A może było zgoła inaczej?

Podjadanie (czy raczej należałoby powiedzieć – zjadanie i przejadanie się) było na pewno jednym z powodów tego, że przytyłam. Późno chodzę spać, długo w nocy pracuję, siedzę nad książkami i przed komputerem, często więc robiłam sobie obfite posiłki, np. o 23 – i nie było to zdrowe jedzenie. Przez pierwsze miesiące diety wyeliminowałam podjadanie całkowicie. Teraz zdarza mi się chapać czasem dietetyczne ciasteczko z NH (pani Arleta nie jest z tego zadowolona), ale naprawdę staram się, żeby to było jak najrzadziej.

Kobieta prędzej powie, ile waży, niż ile ma lat, więc pytam o wagę... Przy okazji o wzrost.

Kiedy zaczynałam kurację w NH, ważyłam 69 kg przy wzroście 158 cm. W porównaniu do mojej wagi sprzed 10 lat to było 19 kg więcej.

To Pani nabieranie ciała, te krągłości, one były w jakiś sposób kamuflowane odzieżą, szerokimi sukienkami, chustami i szalami?

Sukienki noszę od wielkiego dzwonu, więc były to przede wszystkim dzinsy w coraz większym rozmiarze i obszerne swetry, w których wyglądałam nijak, bezkształtnie. Szale się przydawały, żeby odwrócić uwagę od drugiego podbródka. Zakrywałam się po prostu, chciałam, żeby było widać jak najmniej – że jest mnie więcej. Przeszkadzało mi to wszystko bardzo, bo choć nigdy nie przywiązywałam specjalnej uwagi do strojów, to jednak robiło się przykro, że w wiele z posiadanych ubrań się już nie mieszczę, że muszę kupować nowe, większe.

Próby zrzucania wagi w domu? Jakież diety?

Nie stosowałam samodzielnie żadnych diet, bo uważam, że jak już coś robić, to profesjonalnie, pod opieką fachowca. Jest wtedy poczucie



bezpieczeństwa, że robi się to jak należy, że się sobie nie zaszkodzi. Poza tym sama nie byłabym w stanie narzucić sobie koniecznego rygoru.

Kiedy udała się Pani do Naturhouse? Dzięki komu? Jak Pani został przyjęta? Przez kogo? Ile czasu jest Pani z Naturhouse?

Właściwie to zasługa mojego męża, bo to on chciał się odchudzić. Zawsze był słusznej wagi, w ostatnich latach jeszcze przytył i w końcu zaczęło mu to też przeszkadzać. Od pewnego czasu przebąkiwał, że trzeba coś z tym wreszcie zrobić. Ja nie chciałam, nie wierzyłam, że wytrwam, nie miałam motywacji. Ale on się upierał – nie mogłam tego zignorować, bo chodziło przecież nie tylko o wygląd, ale przede wszystkim o zdrowie. Jak wspomniałam wcześniej, odchudzanie samodzielnie nie wchodziło w grę i właściwie było oczywiste, że pójdziemy do NH. To jest już bardzo rozpoznawalna marka, a w Pułtusk i tak bywamy często. Pierwsza wizyta – 23 maja 2020. Przyjęła nas pani Arleta Prus - Konieckiewicz. Przedstawiła metodę Naturhouse, przeprowadziła bardzo szczegółowy wywiad dotyczący naszych nawyków żywieniowych (a były one fatalne), zważyła nas i zmierzyła. Przydzieliła pierwsze diety i suplementy. No i się zaczęło.

Jak Państwo odebraliście panią Arletkę?

Od razu poczułam, że pani Arleta jest właściwą osobą na właściwym miejscu. Ja bardzo cenię profesjonalizm, ufam fachowcom w swoich dziedzinach. A pani Arleta jest konkretna, zasadnicza, stara się zaradzić pojawiającym się w trakcie kuracji problemom, można na nią liczyć. Bardzo dużo wie na temat zdrowego odżywiania i w ogóle funkcjonowania organizmu człowieka.

Pamięta Pani pierwsze posiłki zadysponowane przez panią dietetyczkę ze Świętojańskiej? Smakowały? A jakie nie przypadły Pani do gustu?

Nawet gdybym nie pamiętała, to mam wszystkie wypięte w segregator. Smakowała większość, może z wyjątkiem ryb i grapefruitów, których nie

lubię. Pamiętam, że w ogóle przestałam kupować wędlinę, a ja wyspecjalizowałam się w przyprawianiu pieczonego kurczaka i indyka. I bardzo mi zasmakowały wszelkiego rodzaju koktajle warzywno-owocowe.

Waga na diecie. Jak ona spadała i jakie emocje w Pani wywoływała? Zdarzyło się, że kupiła Pani już nowe, o mniejszym rozmiarze ubrania? Obecna waga?

Chudłam średnio kilogram na tydzień. Czasem trochę mniej lub więcej, ale zawsze zdrowo, we właściwym rytmie. Szczerze mówiąc, bardziej niż uciekające kilogramy cieszyły mnie zmniejszające się obwody.

Chyba po około trzech miesiącach kuracji weszłam w spodnie, których nie nosiłam od... Nie pamiętam kiedy. Po kolejnym miesiącu kupiłam w ciemno, bez przymierzania, spodnie w rozmiarze 36. Wreszcie sadelko przestało się wylewać z nadciśnieniem. Obecnie moja waga kręci się wokół 52-53 kg. Według obliczeń pani Arlety właśnie tyle powinnam ważyć.

O, matko! Jak pięknie jest chudnąć! Ale ja chciałabym jeszcze porozmawiać o przeszłości... Jakim dzieckiem Pani była? Grubaskiem czy niejadkiem? Co Pani WCIŁAŁA najchętniej?

Jak już mówiłam, zawsze byłam szczupłą, jako dziecko również. Jadłam raczej wszystko, niewiele było potraw, których nie lubiłam. Uwielbiałam zupy, najlepsze były te babcine – jarzynowe, mleczne. Rosół lubiłam jeść nie z makaronem, tylko z ziemniakami.

A zacierki na mleku – to dopiero było coś! I kotlety mielone lubiłam.

Mąż je to, co Pani?

Jemy to samo, tak zwykle bywa, gdy pary odchudzają się razem. Również będąc już na etapie stabilizacji wagi. Tylko mąż większe porcje. Dodam, że również schudł. Nigdy w życiu nie ważył tyle, co teraz, dlatego właściwie jego sukces jest nawet większy niż mój.

Gdybym poprosiła Panią o reklamę Naturhouse, to co by Pani powiedziała?

Powiedziałabym, że jeśli ktoś chce schudnąć, a nie wie

jak się do tego zabrać i brakuje mu motywacji – to NH jest świetnym wyborem. Zyskujemy tam wiedzę, ukierunkowanie, mnóstwo przepisów, wsparcie. I w konsekwencji chudniemy. Do tego przebogata oferta suplementów i różnych zdrowych smakołyków. Naprawdę warto.

A tak w ogóle to wciąż się dziwię, że powyższe pytania za chwilę przekieruję na Pani adres mailowy. I dodaję, że jestem okraglutki! A byłam cieniutka, dzięki NH. Nie lęka się Pani efektu jojo? Tego machnięcia ręką na to trzymanie się na wodzy. Słów: „A co tam, machnę sobie, czego nie powinnam?”.

Ja tak robiłam.

Ja też bardzo żałuję, że nie spotykamy się osobiście. Ale cóż, takie czasy. Co do efektu jojo, trochę się go obawiam, ale ja zawsze się czegoś obawiam.

I pewnie również dlatego jest mi Pani bliska. (dopisane przed publikacją wywiadu)

Mam jednak nadzieję, że dzięki wypracowanym nawykom mnie on nie dopadnie. Pani Arleta naprawdę nauczyła nas pewnych schematów. Odkąd jesteśmy pod opieką NH, nie wyszliśmy z domu bez śniadania. Wcześniej ja np. jadłam dopiero w pracy, gdzieś tak około 8-9 i teraz wiem, że właśnie przez to w ciągu dnia czułam się słabo, brakowało mi siły. Do tego regularność posiłków, wiedza, jakie produkty można jeść, a na jakie pozwalać sobie tylko od czasu do czasu. I picie wody, każdemu teraz mówię, że to absolutna konieczność. Wcześniej nie piłam wody prawie wcale, teraz ręka sama po nią sięga. Nie używam też w ogóle soli, za to mnóstwa innych przypraw. Poza tym teraz, kiedy znów z przyjemnością patrzę w lustro i z przyjemnością się ubieram – powtarzam sobie, że już nigdy nie dopuszczę do takiej sytuacji, która by mnie doprowadziła do konieczności zrzucania wagi.

No, takie myśli też mi towarzyszyły. (dopisane przed publikacją wywiadu)

I zamierzam odwiedzać NH, powiedzmy raz na miesiąc, żeby pani Arleta mnie kontrolowała.



MAZOWIECKA KRONIKA KRYMINALNA

28 GRUDNIA

NIEPORĘT. Nietrzeźwy z sądowym zakazem

Policjanci z Nieporętu wczoraj chwilę po 22 zatrzymali nietrzeźwego kierowcę. Mężczyzna miał blisko 2,5 promila alkoholu w organizmie i posiadał sądowy zakaz prowadzenia pojazdów. Teraz mężczyzna odpowie za kierowanie w stanie nietrzeźwości oraz złamanie zakazu sądowego.

Policjanci z zespołu patroloво-interwencyjnego nieporęckiego komisariatu wczoraj po 22 zwrócili uwagę na peugeot, którego kierujący miał problem z utrzymaniem właściwego toru jazdy. W związku z podejrzeniem, że kierowca może być pijany zatrzymali pojazd do kontroli.

W trakcie rozmowy, policjanci wyczuli do 34-latkę woń alkoholu, badanie wykazało blisko 2,5 promila w jego organizmie. Kiedy mundurowi sprawdzili dane kierującego okazało się, że ma on sądowy zakaz prowadzenia pojazdów orzeczonego przez Sąd Rejonowy w Przasnyszu, który obowiązuje do 2026 roku.

Teraz mężczyzna przed sądem odpowie za kierowanie w stanie nietrzeźwości oraz złamanie zakazu sądowego.

WIELISZEW.

Wpadł, bo rozpoznał go ochroniarz

Zarzut kradzieży usłyszał 25-latek. Mężczyzna został zatrzymany w środę po tym, jak rozpoznał go ochroniarz w jednym ze sklepów na terenie gminy Wieliszew. Mieszkaniec powiatu legionowskiego kilka dni wcześniej wyniósł ze sklepu artykuły spożywcze o wartości blisko 600 złotych.

Policjanci z Wieliszewa zostali wezwani do jednego ze sklepów na terenie gminy. Ochroniarz placówki handlowej wskazał im mężczyznę, którego rozpoznał, jako sprawcę kradzieży sprzed kilku dni. Jak ustalili mundurowi mężczyzna miał ukraść alkohol, kawy i czekolady o wartości blisko 600 złotych.

Mężczyzna został przewieziony do komisariatu. Dochodzeniowcy przeanalizowali materiał dowodowy i przedstawili 25-latkowi zarzut kradzieży. Mieszkaniec powiatu legionowskiego przyznał się do popełnienia przestępstwa. Teraz o jego losie zadecyduje sąd. Za kradzież grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności.

CIECHANÓW.

Mężczyzna zginął pod kołami pociągu

W dniu 26 grudnia w godzinach nocnych w okolicach dzielnicy Krubin zginął mężczyzna.

W minioną sobotę około godz. 23:23 na torach w okolicy Krubina doszło do potrącenia mężczyzny przez pociąg relacji Siedlce- Działdowo. Na miejscu policjanci pod nadzorem Prokuratora Rejonowego w Ciechanowie wykonali czynności procesowe. Ze wstępnych ustaleń Policji wynika, że mężczyzna to 64-letni mieszkaniec powiatu ciechanowskiego.

29 GRUDNIA

NASIELSK.

18- Latek jechał pijany bez prawa jazdy, uderzył w znak i sygnalizator

Patrol nowodworskiej drogówki został zadysponowany do Nasielska. Na miejscu okazało się, że kierujący fordem mieszkaniec powiatu płońskiego doprowadził do zdarzenia drogowego. Na domiar złego był nietrzeźwy i nie posiadał prawa jazdy. Grozi mu do 2 lat więzienia i grzywna.

27 grudnia 2020 r. po godz. 20- ej w Nasielsku na ul. Kościuszki doszło do zdarzenia drogowego. Przybyli na miejsce policjanci wydziału ruchu drogowego ustalili, iż kierujący focusiem 18- latek z gminy Żałuski uderzył przodem pojazdu w znak drogowy, a następnie w znajdujący się przy przejściu dla pieszych sygnalizator pulsacyjny.

Mundurowi wyczuli od młodego mężczyzny silną woń alkoholu. Po sprawdzeniu alkomatem stanu trzeźwości 18-latek okazało się, że w wydychanym powietrzu ma on blisko 1,5 promila alkoholu.

Za chwilę wyszło również na jaw, że mieszkaniec

powiatu płońskiego w ogóle nie posiada uprawnień do kierowania pojazdami.

Teraz, zgodnie z kodeksem karnym grozi mu do 2 lat pozbawienia wolności i grzywna.

NOWY DÓR MAZ.

Kierował mając blisko 2 promile

Policjanci ruchu drogowego z Nowego Dworu Mazowieckiego zatrzymali do kontroli kierującego saabem mężczyznę. W wydychanym powietrzu miał blisko 2 promile alkoholu. Grozi mu kara do 2 lat pozbawienia wolności.

W poniedziałek, chwilę po północy, funkcjonariusze nowodworskiej drogówki podjęli w miejscowości Łomna Las interwencję wobec kierowcy saaba. Jego jazda wzbudziła spore zastrzeżenia mundurowych.

Na miejscu okazało się, że siedzący za kierownicą auta 40-latek z Warszawy jest pijany. Przeprowadzone badanie stanu trzeźwości wykazało, że mężczyzna ma w wydychanym powietrzu blisko 2 promile alkoholu.

Teraz, za kierowanie pojazdem mechanicznym znajdując się w stanie nietrzeźwości grozi mu kara do 2 lat więzienia.

CIECHANÓW.

Niewybuch wykopany na placu budowy

Na terenie nowobudowanego osiedla domków w Ciechanowie przy ul. Szwanke podczas prac ziemnych ujawniono niewybuchy. Policjanci zabezpieczyli teren do czasu przybycia patrolu saperskiego. Pamiętajmy, że pomimo upływu lat takie znaleziska mogą być bardzo niebezpieczne.

Dyżurny ciechanowskiej policji otrzymał zgłoszenie, że na terenie budowy osiedla domków jednorodzinnych podczas prac ziemnych wykopane zostały przedmioty przypominające niewybuchy. Na miejscu policyjny pirotechnik wstępnie potwierdził, że jest to 7 pocisków artyleryjskich, 11 innych pocisków oraz 52 sztuki amunicji strzeleckiej z widocznymi śladami korozji z okresu II Wojny Światowej. Jeszcze tego samego dnia zostały one zabrane przez patrol saperski z jednostki wojskowej

Policjanci przypominają, że niewybuchy są bardzo niebezpieczne. Wydobywanie ich lub przemieszczanie grozi kalectwem a nawet śmiercią. Zawsze, gdy ujawnimy przedmiot przypominający niewybuch, należy natychmiast skontaktować się z najbliższą jednostką policji. Nie wolno dotykać niebezpiecznego znaleziska!

30 GRUDNIA

LEGIONOWO.

Znącał się nad bliskimi, trafił do aresztu

Na wniosek śledczych i prokuratora legionowskiego sąd zastosował tymczasowe aresztowanie wobec mężczyzny, który znęcał się nad rodziną. 45-latek używał przemocy fizycznej i psychicznej wobec swoich bliskich. Mężczyzna za kratkami spędzi najbliższe trzy miesiące. Za popełnione przestępstwo grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności.

W wigilijny wieczór dyżurny legionowskiej komendy został powiadomiony telefonicznie o awanturze domowej. Funkcjonariusze zespołu patroloво-interwencyjnego pod wskazanym adresem zastali 45-letniego nietrzeźwego mężczyznę oraz członków jego rodzin. Jak ustalili policjanci mężczyzna od ponad trzech lat znęcał się fizycznie i psychicznie nad żoną i synem. Dodatkowo w dniu zatrzymania agresor przy użyciu noża groził żonie pozbawieniem życia. Mundurowi zatrzymali awanturnika i przewieźli do komendy.

Zebrane przez śledczych materiały pozwoliły na przedstawienie podejrzanemu zarzutów znęcania się psychicznego i fizycznego nad najbliższymi, w ten sposób, że mężczyzna używał wobec pokrzywdzonych słów obelżywych. popychał, szarpał, bił oraz groził pozbawieniem życia.

Na wniosek legionowskiej prokuratury miejscowy sąd zastosował wobec 45-latkę środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania.

Mężczyzna najbliższe trzy miesiące spędzi w jednym z aresztów śledczych.

Za przestępstwo znęcania się nad osobą najbliższą mężczyźnie grozi do 5 lat pozbawienia wolności.

NOWY DWÓR MAZ.

Odpowie za kradzież alkoholu

Kilka dni temu funkcjonariusze nowodworskiego wydziału prewencji zatrzymali 18- latka, który w jednym ze sklepów dokonał kradzieży alkoholu o wartości blisko 600 zł. Teraz grozi mu kara do 5 lat więzienia.

Zarzut kradzieży usłyszał 18- latek z gminy Pomiechówek. Mężczyzna został najpierw ujęty przez pracownika ochrony, podczas kradzieży artykułów spożywczych w jednym ze sklepów przy ul. Mazowieckiej w Nowym Dworze Mazowieckim. Przybyli na miejsce mundurowi nałożyli na sprawcę wykroczenia mandat karny.

Jednak to nie koniec historii. Policjanci, po obejrzeniu nagrania z monitoringu rozpoznali w 18-latkę mężczyznę, który kilka dni wcześniej ze sklepu przy ul. Harcerskiej w Nowym Dworze Mazowieckim wyniósł 4 butelki markowego alkoholu o łącznej wartości blisko 600 zł. Oczywiście za zakupy nie zapłacił.

18- latek został więc zatrzymany i przewieziony do komendy. Następnie funkcjonariusze nowodworskiego wydziału dochodzeniowo -śledczego przeanalizowali materiał dowodowy i przedstawili mężczyźnie zarzut kradzieży.

Teraz, zgodnie z kodeksem karnym grozi mu do 5 lat pozbawienia wolności.

31 GRUDNIA

NASIELSK/LEONCIN.

Poszukiwani trafili do aresztu

W ciągu ostatnich kilku dni nowodworscy policjanci zatrzymali dwóch poszukiwanych mężczyzn. Trafili oni do jednostki penitencjarnej, gdzie odbędą kary pozbawienia wolności.

Policjanci z Komisariatu Policji w Nasielsku kilka dni temu udali się z wizytą do 35- latka, który unikał odpowiedzialności karnej. Ukrywający się przed wymiarem sprawiedliwości mieszkaniec Starych Pieścirogów został przez mundurowych zatrzymany. Trafił do aresztu, gdzie odbędzie teraz orzeczoną prawomocnym wyrokiem sądu karę 1 roku pozbawienia wolności.

W poniedziałek czosnowscy policjanci udali się na teren gminy Leoncin. Wcześniej uzyskali informację, że w miejscowości Górki ukrywa się prawdopodobnie poszukiwany mężczyzna. Na miejscu zastali 45- latka z Sowiej Woli. Po sprawdzeniu w systemie wyszło na jaw, że jest on poszukiwany, celem odbycia kary 6 miesięcy pozbawienia wolności. Mężczyzna trafił do jednostki penitencjarnej.

2 STYCZNIA

CIECHANÓW.

Zatrzymany za szybką jazdę

Policjanci z grupy Speed nie odpuszczają piratom drogowym. W dniu 2 stycznia na drodze krajowej nr 60 w Pomorzu zatrzymali kierowcę Audi. Mężczyzna stracił swoje prawo jazdy

W miejscowości Pomorze na drodze krajowej nr 60 funkcjonariusze ciechanowskiej Komendy Policji wchodzący w skład Mazowieckiej Grupy Speed zatrzymali do kontroli kierowcę Audi, który przekroczył dopuszczalną prędkość o 52km/h. W miejscu gdzie obowiązuje ograniczenie prędkości jechał on z szybkością 102km/h. 40 – letniemu mężczyźnie policjanci zatrzymali prawo jazdy.

Pomimo ciągłych policyjnych apeli o przestrzeganie przepisów ruchu drogowego oraz o rozsądną i bezpieczną jazdę nadal zdarzają się kierowcy, którzy nie stosują się do tych przepisów. Brawura oraz brak wyobraźni w połączeniu zbyt szybką jazdą mogą doprowadzić do tragedii na drodze.

4 STYCZNIA

JABŁONNA.

Nietrzeźwy z sądowym zakazem spowodował kolizję

Policjanci z legionowskiej drogówki na terenie gminy Jabłonna zatrzymali 20-latkę. Mężczyzna

mając blisko 2 promile alkoholu w organizmie wsiadł do bmw, a następnie stracił panowanie nad kierownicą i uderzył w słupkę bramy wjazdowej. 20-latek złamał również sądowy zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych. Za popełnione przestępstwo grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności.

W sylwestrowy wieczór policjanci zostali wezwani do Jabłony, gdzie doszło do zdarzenia drogowego. Na miejscu okazało się, że kierowca bmw stracił panowanie nad kierownicą i uderzył w bramę wjazdową jednej z posesji. Badanie stanu trzeźwości 20-latkę wykazało blisko 2 promile alkoholu w organizmie.

W trakcie dalszej kontroli wyszło na jaw, że Sąd Rejonowy dla Warszawy-Mokotowa orzekł wobec mężczyzny zakaz prowadzenia pojazdów, który obowiązuje do października 2022 roku. Teraz nieodpowiedzialny kierowca odpowie za nie stosowanie się do wyroku sądu oraz kierowanie w stanie nietrzeźwości. Nie uniknie również odpowiedzialności za spowodowanie kolizji.

NIEPORĘT.

Wpadł z narkotykami

Policjanci z wydziału kryminalnego legionowskiej komendy zatrzymali mężczyznę, podejrzanego o posiadanie narkotyków. Podczas kontroli funkcjonariusze znaleźli przy nim marihuanę i amfetaminę. Narkotyki zostały zabezpieczone, a 31-latek doprowadzony do nieporęckiego komisariatu. Podejrzany usłyszał już zarzut. Przestępstwo to zagrożone jest karą do 3 lat pozbawienia wolności.

Policjanci z wydziału kryminalnego zajmujący się zwalczaniem przestępczości narkotykowej, otrzymali informację o mężczyźnie, który może posiadać środki odurzające. Natychmiast udali się w rejon dworca PKP w Nieporęcie, gdzie po krótkiej obserwacji zauważyli mężczyznę będącego w ich zainteresowaniu. W trakcie zatrzymania, przy 31-latkę funkcjonariusze susz roślinny i biały proszek. Tester potwierdził, iż jest to odpowiednio marihuana i amfetamina.

Po zebraniu materiału dowodowego śledczy z Nieporętu przedstawili zatrzymanemu zarzut posiadania substancji odurzających. 31-latek przyznał się do posiadania zabronionych środków i teraz zajmie się nim sąd. Za popełnione przestępstwo grozi mu kara do 3 lat pozbawienia wolności.

LEGIONOWSKI.

W nowy rok kolejny kierowcy stracili prawa jazdy

3 miesięczny odpoczynek od kierowania pojazdami to finał jazdy z prędkością o więcej niż 50 km/h na obszarze zabudowanym. W Nowy Rok przekonało się o tym 3 kierujących, których zatrzymali do kontroli drogowej policjanci legionowskiej drogówki.

W Nowy Rok policjanci wydziału ruchu drogowego legionowskiej komendy zatrzymali 3 prawa jazdy za przekroczenie prędkości o więcej niż 50 km/h na obszarze zabudowanym. Rekordzistą okazał się 18-letni mieszkaniec naszego powiatu, który został zatrzymany w Michałowie Rejonowie, gdzie jechał z prędkością 107 km/h. Dla wszystkich kierujących kontrola zakończyła się zatrzymaniem dokumentu uprawniającego do kierowania pojazdami mechanicznymi, nałożeniem mandatu połączonego z punktami karnymi.

Przypominamy, że to policjant w czasie kontroli drogowej, po stwierdzeniu przekroczenia prędkości o więcej niż 50 km/h zatrzymuje kierowcy prawo jazdy i przesyła je do właściwego starosty, który wydaje decyzję administracyjną i formalnie zatrzymuje dokument. Zapierwyszmyrazem zatrzymanie prawa jazdy następuje na okres 3 miesięcy. Jeśli mimo to kierowca dalej będzie prowadzić auto bez uprawnień i zostanie zatrzymany, ten okres przedłuży się do 6 miesięcy. Kolejna „wpadka” bez prawa jazdy zakończy się cofnięciem uprawnień i koniecznością ponownego przystąpienia i zdania egzaminu.

Apelujemy do kierowców o zachowanie rozwagi!

KPP Legionowo,
KPP Nowy Dwór Maz.,
KPP Ciechanów

Postanowienia noworoczne – kto z nas ich nie robi?

Nauka obcego języka, poranne bieganie, rezygnacja ze słodczy – to tylko przykłady licznych planów na nowy rok. Epidemia koronawirusa sprawiła, że 2020 rok był szczególny. W rok 2021 wchodzimy pełni nadziei na powrót do normalności, dlatego dołącz do akcji zainaugurowanej przez premiera Mateusza Morawieckiego i dopisz do swojej listy noworocznych postanowień: zaszczepię się przeciw COVID-19. Do akcji dołączyli również inni politycy!

Premier Mateusz Morawiecki zachęca, żeby jednym z noworocznych postanowień Polaków było zaszczepienie się. W pierwszym dniu nowego roku na jego profilu na Facebooku www.facebook.com/MorawieckiPL pojawił się post, w którym deklaruje, że w 2021 r. zaszczepi się przeciwko COVID-19. Do akcji dołączyli również inni politycy, m.in. rzecznik rządu Piotr Müller i szef Kancelarii Prezesa Rady Ministrów Michał Dworczyk.

Zaszczep się w 2021 roku – ochroń siebie i swoich najbliższych

Aktualnie trwają szczepienia grupy „zero” – osób, które są na pierwszej linii frontu

w walce z COVID-19. W styczniu ruszą też zapisy dla grupy pierwszej. Zaszczepić się będą mogli wtedy: pensjonariusze domów pomocy społecznej oraz zakładów opiekuńczo-leczniczych, pielęgniacy-opiekunicy i innych miejsc stacjonarnego pobytu, osoby powyżej 60. roku życia w kolejności od najstarszych, służby mundurowe, w tym Wojsko Polskie oraz nauczyciele.

Szczegółowe informacje o Narodowym Programie Szczepień przeciw COVID-19, w tym o etapach szczepień, znajdziesz na stronie internetowej <https://www.gov.pl/web/szczepimy>.

Dołącz do akcji zaszczepię się w Nowym Roku!

Pamiętaj, że dzięki Tobie i Twojej decyzji o zaszczepieniu się przeciw COVID-19, szybciej powrócimy do normalności. Dlatego dołącz do akcji i spraw, żeby nadchodzący 2021 rok był po prostu lepszy. Pobierz grafikę i opublikuj na swoich profilach w mediach społecznościowych z hashtagem #SzczepimySie. A być może to dzięki Tobie kolejne osoby dołączą do programu szczepień!

(PAP)



Szczepionkę mRNA przeciwko COVID-19 opracowano w tym roku, ale badania nad nią trwały ponad 10 lat

Szczepionkę mRNA przeciwko COVID-19 opracowano w wyjątkowo szybkim tempie w 2020 r., ale badania nad jej technologią trwały ponad 10 lat – wyjaśniają eksperci. Pierwsze podanie mRNA do organizmu pacjenta odbyło się już w 2009 r.

Grupa polskich ekspertów pod kierunkiem prof. Andrzeja M. Fala z Collegium Medicum Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego oraz Szpitala MSWiA w Warszawie opracowała białą księgę na temat szczepień przeciwko COVID-19. Wyjaśniają w niej m.in., w jaki sposób doszło do rejestracji szczepionki mRNA chroniącej przed zakażeniem koronawirusem.

W publikacji „Szczepienia przeciw COVID-19. Innowacyjne technologie i efektywność” dostępnej na stronie www.naukaprzeciwpandemii.pl specjaliści podkreślają, że w wielu firmach od ponad 10 lat trwają badania kliniczne nad szczepionkami mRNA. Są to preparaty, w których wykorzystuje się kwas rybonukleinowy kodujący informację o danym białku. W przypadku szczepionki mRNA przeciw COVID-19 jest to białko S znajdujące się w osłonie koronawirusa SARS-CoV-2.

Początkowo tę technologię próbowano wykorzystać do opracowania leków przydatnych w leczeniu nowotworów złośliwych i niektórych rzadkich chorób genetycznych, ale testowano ją także w badaniach nad szczepionkami przeciwko innym wirusom. „To wszystko tłumaczy – stwierdzają autorzy białej księgi – dlaczego tak szybko doczekaliśmy się pierwszych szczepionek przeciwko SARS-CoV-2 i dlaczego to szczepionki

mRNA wygrywają ten wyścig, ale dają też nadzieję, że spowodowane pandemią przyspieszenie prac nad tą technologią przełoży się w najbliższym czasie na postępy w leczeniu chorób innych niż COVID-19”.

Pierwsze udane badania z użyciem mRNA jako „fabryki białek” przeprowadzono już w 1990 r. Naukowcy z Uniwersytetu Wisconsin w USA oznajmili wtedy, że przy użyciu mRNA zmusili komórki myszy do produkcji białka. Długo jednak nie udawało się wykorzystać tej metody w opracowaniu leków i szczepionek u ludzi. Powodem było to, że obce mRNA natychmiast wywołuje silną reakcję odpornościową organizmu, która je niszczy. Wtedy przełomowego odkrycia dokonała przebywająca w USA węgierska badaczka Katalin Kariko.

Specjalistka wspólnie z Drew Weissmanem, immunologiem z uniwersytetu w Bostonie, wykazała, że można oszukać układ odpornościowy człowieka. Okazało się, że wystarczy w mRNA wymienić jeden jego fragment (zbudowany z tzw. nukleotydów), by układ immunologiczny go tolerował. Zmiana taka nie ma jednocześnie wpływu na działanie samego mRNA. Było to przełomowe odkrycie w badaniach na wykorzystanie tej technologii. Ogłoszono je w 2005 r.

Patent na wykorzystanie technologii mRNA został sprzedany, w jego posiadanie weszły takie firmy jak niemiecka BioNTech oraz amerykańska Moderna. Początkowo próbowano ją wykorzystywać do produkcji nowych leków, kiedy jednak wybuchła pandemia COVID-19 okazało się, że znakomicie się nadaje do produkcji szczepionki przeciwko koronawirusowi SARS-CoV-2. Najlepiej do tego przygotowane były firmy BioNTech i Moderna.

Biała księga polskich specjalistów „Szczepienia przeciw COVID-19. Innowacyjne technologie i efektywność” przypomina, że pierwsze wstrzyknięcie mRNA do organizmu człowieka odbyło się już w 2009 r. Wtedy jednak badanie to polegało na wykorzystaniu tej technologii do leczenia pacjentów chorych na czerniaka z przerzutami. Na początku 2020 r. postanowiono zastosować mRNA w szczepionkach przeciwko COVID-19.

mRNA w sposób naturalny wykorzystywane jest w komórkach do produkcji białek. Przenosi informację o danym białku do rybosomów, gdzie białko jest wytwarzane. Kiedy spełni swoją rolę i białko powstanie, mRNA ulega degradacji w komórkach za pośrednictwem enzymów nazywanych rybonukleazami. W wyniku tego procesu powstają nukleotydy wykorzystywane przez komórkę. Z kolei mRNA znika, pozostaje jedynie kodowanego przez niego białko.

Autorzy białej księgi w podsumowaniu zapewniają, że technologia ta nie grozi uszkodzeniem DNA (kwasu deoksyrybonukleinowego), bo mRNA nie wnika do jądra komórkowego (w którym jest DNA). Dociera jedynie do znajdujących się w cytoplazmie komórki rybosomów, w których wytwarzane są białka. mRNA po spełnieniu swej roli szybko ulega degradacji do nieszkodliwych, naturalnych składników. Do wytworzenia efektu terapeutycznego wystarczy niewielka ilość szczepionki (zawierającej mRNA), zaledwie 30 mikrogramów. To 100 tys. razy mniej niż jest cukru na łyżeczce herbaty.

PAP - Nauka w Polsce, Zbigniew Wojtasiński



Nie rezygnujemy z postanowień noworocznych

Radzę, aby w tej depresyjnej wersji sylwestra nie ulegać negatywnym nastrojom, a wymagać od siebie – powiedział PAP psycholog społeczny prof. Zbigniew Nęcki, który szczególnie nakłania do postanowień noworocznych.

Prof. Zbigniew Nęcki, wieloletni pracownik Uniwersytetu Jagiellońskiego i publicysta podkreślił, że nowy rok jest kontynuacją starego, a sylwester jest tylko ustalonym kulturowo symbolicznym oddzieleniem tego, co było, od tego, co przed nami – w praktyce jednak niewiele to zmienia. „My psychicznie chcemy mieć taki przytup, akcent, że będzie inaczej, nadzieję, że będzie lepiej. Stąd sylwestrowe zabawy” – mówił profesor.

Jego zdaniem w roku pandemii wymaganie od siebie samych może rodzić w nas większą nadzieję na lepsze jutro.

„Radzę, aby w tej depresyjnej wersji sylwestra nie ulegać negatywnym nastrojom, a wymagać od siebie. Nakłanianie do czegoś, z czego wielu się śmieje – a mianowicie do postanowień noworocznych” – powiedział prof. Zbigniew Nęcki. W jego opinii postanowienia mogą motywować do działań.

Odnosząc się do osób, które lubią hucznie witać nowy rok, ocenił, że dla chwilowego dobrostanu psychicznego nie warto łamać zasad sanitarnych.

„W tym roku wolałbym, aby w noc sylwestrową, zamiast iść na huczną imprezę, iść w głąb siebie – pomyśleć nad sobą, nad życiem; by refleksja towarzyszyła pożegnaniu starego roku i przywitaniu nowego. Może byłby to choć raz sylwester w polskim duchu, czyli takim lekko filozoficznym” – powiedział prof. Nęcki uspokajając imprezowiczów, że sylwester w spokoju, przed telewizorem też może dawać radość.

Jak podkreślił, obostrzenia nie są po to, aby uprzykrzać życie całemu narodowi, ale po to, by potem móc się cieszyć normalnością. „Nikt nie idzie z radością do dentysty, ale w takiej wizycie chodzi o jej rezultat” – mówił psycholog społeczny i podsumował: „Trzeba te chwile smutku przełknąć, aby potem była nagroda”.

W ocenie profesora cała cywilizacja idzie w kierunku konsumpcjonizmu, a pandemia – w dłuższej perspektywie – nie doprowadzi do przewartościowania wartości.

„Czy ktoś nie potrafi dokończyć hasła: +Dłuższe życie każdej pralki to...+. Takich hasel, wprasowanych w mózg narodu, jest więcej i to, że większość Polaków bez problemu dokończy hasło pokazuje, jak mocna jest kultura nakłaniania do konsumpcji, gromadzenia, do wrażeń” – powiedział prof. Nęcki.

Dodał też: „Nasza formacja psychiczna nie jest ascetyczno-refleksyjna, tylko jest utylitaryzm i hedonizm jako wzory postępowania właściwego. To jest zgubny kierunek. Trzeba go unikać”.

PAP - Nauka w Polsce, Beata Kołodziej, fot. Fotolia

Mieszkańcy Ameryki Środkowej uważali czekoladę za pokarm bogów.



JADWIGA WOŁYNIK
j.wolynik@tio.com.pl

Słowo Theobroma w języku Azteków, oznaczało - „boskie pożywienie”

Zanim Krzysztof Kolumb rozpoczął krwawą krucjatę nawracania tych ludów, pobudzający napój z nasion kakaowca był w tej części świata wysoko cenionym pokarmem. Aztekowie wierzyli, że napój z nasion kakaowca ma wielką siłę krzepienia ducha i ciała. Podawano go jako pokarm i jako lek. Uważano go też za wszechmocny i niezawodny afrodyzjak, lek na zmęczenie i wyczerpanie sił vitalnych.

Dziś już wiemy, że to nie czary i magia, tylko bogaty skład w cenne minerały sprawia, że nasiona te są wyjątkowe w swych właściwościach wspierających organizm człowieka.

I tak, dzięki dużej zawartości węglowodanów, kakao dostarcza dużej ilości energii. Zawiera związki pobudzające, takie jak kofeina i teobromina. Ta ostatnia stymuluje układ nerwowy i rozszerza naczynia krwionośne, przez co rozjaśnia umysł i pobudza organizm.

Substancja o nazwie anandamid wywołuje lekkie uczucie euforii, dzięki jej właściwościom, możemy poczuć się szczęśliwymi i odzyskać dobry humor. Ponadto, ziarno to zawiera jeszcze jedną substancję, fenyletylaminę, która powoduje uwolnienie endorfin i jest produkowana przez organizm wtedy, kiedy jesteśmy... zakochani.



Czekoladowa radość

Dlatego też dobra czekolada będzie najlepszym prezentem dla ukochanej osoby.

Najwięcej cennych właściwości ma surowe ziarno kakao, jest ono niezwykle bogatym źródłem naturalnego magnezu i przeciwutleniaczy, które chronią naczynia krwionośne i zmniejszają ilość złego cholesterolu. Poza tym łagodzą skutki stresu, zwiększają wydajność umysłu oraz wspierają układ odpornościowy i hormonalny. Rozluźniają mięśnie i wpływają dobroczynnie na cały układ trawienny.

Zawarte w surowych ziarnach katechiny działają energetyzująco na komórki i spowalniają procesy starzenia, regenerują komórki organizmu. Antycjany zaś, zapobiegają gromadzeniu się wolnych rodników, przez co opóźniają procesy starzenia się komórek. Dzięki dużej zawartości żelaza, cynku, wapnia, magnezu, chromu kakao redukuje stres i wpływa dobroczynnie na koncentrację. To doskonałe antidotum na wszelkie przemęczenia i stresy.

Myślę, że to wystarczające powody, aby Nowy Rok powitać...

Filiżanką dobrej gorącej czekolady.

Do wykonania jej potrzebujemy:
1/3 szklanki gorącej wody,
1/4 szklanki gorzkiego kakao w proszku,
1/2 szklanki cukru trzcinowego (może też być miód, syrop klonowy lub ksylitol),
4 szklanki dobrego krowiego, tłustego mleka (może być też inne roślinne np. migdałowe),
miąższ z 1 laski wanilii,
szczypta soli kłodawskiej.

Do garnka wlewamy wodę, dodajemy sól, cukier, kakao. Gotujemy, mieszając różgą do momentu zagotowania. Składniki muszą połączyć się w jednolitą masę, to ważne. Powoli dodajemy mleko, ciągle mieszając. Dodajemy ziarenka wanilii. Podgrzewamy do takiej temperatury, aby czekolada nadawała się do picia.

Prawda, że proste? Wystarczy teraz wlać naszą czekoladę do filiżanek i podać gościom.

Czekoladowe Naleśniki:

2 łyżki naturalnego gorzkiego kakao, szczypta soli,
2 jajka,
250 ml mleka,
2 łyżki płaskie drobnego cukru,
1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia,
150 g mąki tortowej,
klarowane masło do smażenia.

Sypkie składniki wsypujemy do wysokiego naczynia, mieszamy, dodajemy mleko roztrzepane z jajkami. Miksujemy na gładką masę. Odstawiamy ciasto na 15-20 min., aby odpoczęło. Wlewamy wymieszaną masę do dzbanki. Patelnia o wymiarach 15-20 cm podgrzewamy, rozpuszczamy odrobinę masła. Wlewamy cienkim strumykiem ciasto tak, aby zakryło dno. Smażymy naleśniki najpierw z jednej, a później z drugiej strony. Układamy je na płaskim talerzu. Przykrywamy i trzymamy

w cieple. Napełniamy farszem. Mogą to być maliny z cukrem i odrobiną likieru owocowego lub banany podsmażane na maśle z miodem, bita śmietana z cynamonem, sokiem pomarańczowym, rumem i odrobiną siekanej, kandyzowanej skórki pomarańczowej. To porcja na 4 osoby.

Przyszedł nowy, kolejny rok, nie tracimy w nim czasu, cieszymy się każdą chwilą spędzoną z kochanymi, najbliższymi, z przyjaciółmi. Każdy czas jest dobry, w życiu mamy doświadczać, odbierać lekcje i wyciągać z nich wnioski. Obdarowujemy się nawzajem wsparciem, optymizmem, dobrą radą, uśmiechem. To tak mało, a jednocześnie tak dużo.

J.W.

Dla potwierdzenia tych słów, dedykuję Państwu, piosenkę Marka Torzewskiego - „Nic nie dane jest na zawsze”.

*Umykają krajobrazy
Giną przeszłe dni
Mija to, co nam się śni
La vie, la vie, la vie
Na pędzącej karuzeli
Którą kręci czas
Coraz bielszy odcień bieli
Rośnie w nas
Ref.: Nic nie dane jest
Na zawsze
Nawet niebo ponad głową
Ma swój kres
Nic nie dane jest
Na zawsze
Pokochajmy to Co dzisiaj jest
Na ukrytych fotografiach
Zółkną białe bzy
Kto tam się umawia
Na wieczność?
To my, to my, to my
Nanizani jak korale
Na cieniutką nić
Przesuwamy się wytrwale
Byle być
Ref.: Nic nie dane jest
Na zawsze
Nawet niebo ponad głową
Ma swój kres
Nic nie dane jest
Na zawsze
Pokochajmy to
Co dzisiaj jest
To, co dzisiaj jest...*



REKLAMA

GOŚCINNOŚĆ OD POKOLEŃ

www.hotelstbruno.pl

Luksusowy hotel** na Mazurach - relaks i biznes**

ORYGINALNA KUCHNIA ORIENTALNA
dobre jedzenie miła atmosfera
tel. kom. 519 463 786 tel. 22 784 88 88

1. Kebab z kurczaka
(pieczone mięso z kurczaka, grillowane cienkie ciasto, surówka, sos)

2. Kebab z wołowiny
(pieczone mięso z wołowiny, grillowane cienkie ciasto, surówka, sos)

3. Kebab z kurczaka na grubym cieście
(pieczone mięso z kurczaka, grillowane pieczywo, surówka, sos)

4. Kebab z wołowiny na grubym cieście
(pieczone mięso z wołowiny, grillowane pieczywo, surówka, sos)

5. Kebab MIX
(pieczone mięso z kurczaka, wołowiny, grillowane grube lub cienkie ciasto, surówka, sos)

6. Duży kebab z kurczaka
(pieczone mięso z kurczaka, grillowane grube lub cienkie ciasto, surówka, sos)

7. Duży kebab z wołowiny
(pieczone mięso z wołowiny, grillowane grube lub cienkie ciasto, surówka, sos)

8. Duży kebab MIX
(pieczone mięso z kurczaka, wołowiny, grillowane grube lub cienkie ciasto, surówka, sos)

9. SUPER MEGA Kebab z kurczaka (Cienkie/Gruby)
(pieczone mięso z kurczaka, grillowane grube lub cienkie ciasto, surówka, sos)

10. SUPER MEGA Kebab z wołowiny (Cienkie/Gruby)
(pieczone mięso z kurczaka, grillowane grube lub cienkie ciasto, surówka, sos)

11. Kanapka wegetariańska
(falafel-cieciora, grillowane cienkie ciasto, surówka, sos)

12. Duża kanapka wegetariańska
(falafel-cieciora, grillowane cienkie ciasto, surówka, sos)

13. Żółty ser do kebabu

14. Kebab Talerz z kurczaka
(pieczone mięso z kurczaka, surówka, sos, do wyboru frytki, ryż, ziemniaki lub makaron)

15. Kebab Talerz z wołowiny
(pieczone mięso z wołowiny, surówka, sos, do wyboru frytki, ryż, ziemniaki lub makaron)

16. MIX Talerz
(pieczone mięso z kurczaka i wołowiny, surówka, sos, do wyboru frytki, ryż, ziemniaki lub makaron)

12,00 zł

14,00 zł

13,00 zł

15,00 zł

14,00 zł

16,00 zł

17,00 zł

16,00 zł

18,00 zł

20,00 zł

12,00 zł

15,00 zł

2,00 zł

20,00 zł

22,00 zł

21,00 zł

DANIA OBIADOWE

17. Duży Talerz z kurczaka lub wołowiny
(pieczone mięso z kurczaka lub wołowiny, surówka, sos, do wyboru frytki, ryż, ziemniaki lub makaron)

18. Duży Talerz MIX z kurczaka i wołowiny
(pieczone mięso z kurczaka i wołowiny, surówka, sos, do wyboru frytki, ryż, ziemniaki lub makaron)

19. Pierś z kurczaka
(grillowana pierś, surówka, sos, do wyboru frytki, ryż, ziemniaki lub makaron)

20. Gulasz
(połędwiczki z kurczaka z warzywami, surówka, do wyboru frytki, ryż, ziemniaki lub makaron)

21. Bakłażan z indykiem
(bakłażan, indyk, surówka, sos, do wyboru frytki, ryż, ziemniaki lub makaron)

22. Talerz FALAFEL
(falafel- cieciora, surówka, sos, do wyboru frytki, ryż, ziemniaki lub makaron)

23. FAHITA na talerzu
(kurczak pieczony na grillu z cebulą, papryką, przyprawami, podawany z ryżem lub frytkami, surówką, ogórkiem, pomidorem, pastą czosnkową i sosem)

24. LAYTANI na talerzu
(mięso wołowe pieczone na grillu z cebulą, papryką i przyprawami, podawany z frytkami lub ryżem, surówką, ogórkiem, pomidorem, pastą czosnkową i sosem)

frytki
bakława (ciasto tureckie)

herbata
kawa
Ayran (turecki napój)
Cola, Cola Zero, Cola Cherry, Fanta, Sprite (0,5l)
Cola, Cola Zero, Fanta, Sprite (0,2l)
Cappy (0,33l)
woda gazowana/niegazowana (0,5l)
Nestea (0,5l)
opakowanie na wynos/talerz

25. Warka (0,5l)
26. Warka (0,33l)
27. Żywiec (0,5l)
28. Żywiec (0,33l)

27,00 zł

27,00 zł

20,00 zł

20,00 zł

20,00 zł

19,00 zł

22,00 zł

25,00 zł

7,00 zł
6,00 zł

NAPOJE

5,00 zł
6,00 zł
5,00 zł
5,00 zł
4,00 zł
5,00 zł
4,00 zł
5,00 zł
1,00 zł

7,00 zł
5,00 zł
8,00 zł
6,00 zł

Błkitne Centrum

czynne 7 dni w tygodniu

pon-czw. 10⁰⁰ - 24⁰⁰ nd 11⁰⁰ - 24⁰⁰
pt.-sob. 10⁰⁰ - 01⁰⁰
zamówienia telefoniczne pn. - sob. 11⁰⁰ - 22⁰⁰

środa

6 stycznia

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:25 Alvin i wiewiórki 2 - komedia familijna 07:00 Msza Święta 08:00 Gnomeo i Julia. Tajemnica zaginionych krasnali - film animowany, prod. USA, 2018, reż. John Stevenson, wyk. Przemysław Stippa, Krzysztof Szczepaniak 09:35 Mikołaj i spółka - film familijny, prod. Francja, 2017, reż. Alain Chabat, wyk. Alain Chabat 11:50 Orszak Trzech Króli 2021 - relacja 13:05 Lubię patrzeć jak wschodzi słońce 14:10 Świąteczne przeznaczenie - film obyczajowy, prod. USA, 2018 15:50 Jaka to melodia? 16:30 Skoki Narciarskie 17:50 Teleexpress 18:00 Skoki Narciarskie	06:10 Miłość w Wiedniu - komedia romantyczna, prod. Francja, 2018, reż. Alexandre Laurent 07:55 Pytanie na śniadanie 10:50 Panorama 11:00 Pytanie na śniadanie 11:40 Gwiazdy w południe - El Dorado - western, prod. USA, 1967, reż. Howard Hawks, wyk. John Wayne, Robert Mitchum 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny 15:15 Szansa na sukces. Opole - Maryla Rodowicz - widowisko muzyczne 16:20 Tata - mama - komedia, prod. USA, 1983, reż. Stanley Dragoti, wyk. Michael Keaton, Teri Garr, Martin Mull, Ann Jillian, Christopher Lloyd 18:00 Panorama 18:25 Pogoda 18:35 Magiczne sanie - film	05:45 Mango - telezakupy 07:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarny 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Doradca smaku 11:40 Totalne remonty Szelągowskiej 12:45 Czary mary - film rodzinny, USA, 1993, reż. Stuart Margolin, wyk. Mary-Kate Olsen, Ashley Olsen, Cloris Leachman, Phil Fondacaro, Eric McCormack, Kelly Fox 14:45 Przedświeć piekła - film western, USA, 1999, reż. Uli Edel, wyk. Sam Shepard, Eric Roberts 16:45 Junior - film komedia, USA, 1994 19:00 Fakty 19:25 Uwaga! koronawirus 19:50 Raport smogowy 19:55 Uwaga! - magazyn 20:10 Doradca smaku	06:00 Nowy dzień z Polsat News 07:35 Artur i Minimki 09:45 Madagaskar 11:40 Wall-E Planeta została zaściankiem przez ludzi do tego stopnia, że zmuszeni byli ją opuścić na pokładzie wielkiego statku kosmicznego Axiom. WALL-E jest małym robocikiem obdarzonym niezwykłą osobowością. Mieszka sam na Ziemi i czuje się tu bardzo samotny. 13:45 Nie wiercie bliźniaczkom Hallie i Annie, tuż po ich urodzeniu rozdzielili rodzice. Annie mieszka z matką w Londynie, Hallie z tatą w Kalifornii - nieoczekiwanie spotykają się na wakacyjnym obozie.	07:00 Teledysk 08:00 Informacje kulturalne 08:25 Wydarzenie aktualne 08:35 Pinokio - film fabularny, prod. Niemcy, Francja, Włochy, 1972, reż. Luigi Comencini, wyk. Nino Manfredi, Gina Lollobrigida, Vittorio De Sica 11:00 Quo vadis? - serial TVP 12:55 Dziadek do orzechów 14:40 Artysta - film obyczajowy, prod. Belgia, Francja, 2011, reż. Michel Hazanavicius 16:25 Freddie Mercury: The King of Queen - film dokumentalny 17:40 Czerdziestolatek - serial TVP 18:40 Trzej Królowie - film animowany, prod. Polska, 2014, reż. Anna Błaszczuk 18:50 Co dalej? 19:10 Niedziela z... Izabelą Trojanowską	06:00 Nash Bridges - serial sensacyjny 07:50 Sahara - przygodowy 10:05 Bibliotekarz: tajemnica włócznie - przygodowy Flynn Carsen otrzymuje posadę bibliotekarza. Praca wygląda zupełnie inaczej, niż sobie wyobrażał. 12:05 Robin Hood: Książę złodziei - przygodowy 15:15 W imię króla - film akcji Gdy syn Farmera ginie z rozkazu złego maga Galliana, mężczyzna wyrusza na wojnę, by stawić czoło wojskom żądnego władzy tyra. 17:40 Król Artur - przygodowy 20:00 Pompeje - katastroficzny	05:00 Mango telezakupy 06:30 Influencer: zawód przyszłości - serial, Polska 07:00 Ten moment 07:35 Ukryta prawda - program obyczajowy 10:40 Greystoke: Legenda Tarzana władcy małp - film przygodowy, Wielka Brytania/USA, 1984, reż. Hugh Hudson, wyk. Christopher Lambert, Ralph Richardson, Ian Holm, James Fox, Andie MacDowell, Cheryl Campbell, Nigel Davenport, Ian Charleson 13:20 Ostatni smok III: Kłątwa czarnoksiężnika - film przygodowy, USA, 2015, reż. Colin Teague, wyk. Julian Morris, Tamzin Merchant, Jassa Ahluwalia, Dominic Monaghan 15:35 Kochaj i tańcz	06:00 Dzielna Mysz 06:15 Szczegółowe informacje o Jerry'ego 06:45 Tom i Jerry: Magiczna fasola 07:55 Domowik 10:20 Błkitna laguna 12:30 Zakazane królestwo 14:45 Billy Madison 16:40 Wycieczka 19:00 Policjanci i Policjanci 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:00 Korpus weteranów Philippe Sauvage, były żołnierz sił specjalnych biorących udział w Pustynnej Burzy, zostaje wynajęty do ochrony mającego przedsięwzięcia, byłego mistrza wagi ciężkiej Wayne'a Barclaya. 23:15 Drive Beziemni Driver mieszka w wynajętym mieszkaniu i pracuje w dzupli, która jest własnością Shannona. Dorabia sobie jako kaskader w filmach. 01:25 Pęknięcie z śmiechu 02:25 Disco Polo Life
TELETURNIJ	SERIAL OBYCZAJOWY	SERIAL OBYCZAJOWY	FILM PRZYGODOWY	DRAMAT	FILM PRZYGODOWY	KOMEDIA	TV Trwam
18:55 Jeden z dziesięciu - teleturniej 19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda 20:10 Alarm! - magazyn 20:30 Leśniczówka 21:00 Polska pomaga. Rodzina rodzinie. Koledzy świata 22:10 Przyjaźń czy kochanie? - film obyczajowy, prod. Francja, Niemczechy, USA, Irlandia, 2016 23:50 McMafia - serial 01:00 Millennium: Mężczyźni, którzy nienawidzą kobiet - dramat, prod. Niemcy, Norwegia, Dania, Szwecja, 2009 03:40 Wojsko - polskie.pl 04:10 Wiedźmy - serial TVP	20:10 Barwy szczyścia - serial obyczajowy TVP 20:45 Kulisy serialu 20:55 Królowa piękności - serial obyczajowy 22:45 Kino relaks - córka prezydenta - komedia romantyczna, prod. USA, 2004, reż. Forest Whitaker, wyk. Katie Holmes 00:40 Wspaniały Joe - film fabularny, prod. USA, Wielka Brytania, 2000, reż. Stephen McCallie 02:30 Ballistic - film akcji, prod. Niemcy, USA, 2002, reż. Wych Kaosayana, wyk. Antonio Banderas, Lucy Liu, Gregg Henry 04:00 Zakończenie dnia	20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy 20:55 Milionerzy 21:30 Pieniądże to nie wszystko - film komedia, Polska, 2001, reż. Juliusz Machulski, wyk. Marek Kondrat 23:50 Świadek koronny - film sensacyjny, Polska, 2007, reż. Jarosław Sygniewski, Jacek Filipiak, wyk. Paweł Małaszyński, Robert Więckiewicz, Urszula Grabowska, Artur Żmijewski, Małgorzata Foremniak, Alicja Dąbrowska 02:00 MasterChef - program rozrywkowy 03:10 Uwaga! - magazyn	16:30 Jumanji Dwunastoletni Alan Parrish znajduje tajemniczą grę planszową o nazwie „Jumanji”, za sprawą której przenosi się do magicznej, dzikiej dżungli. 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość Wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:05 Jak rozpętałem II wojnę światową 21:55 Wykiwać klawisz 00:15 Kolacja dla palantów 03:00 Tajemnice losu 04:40 Disco gramy - program rozrywkowy prod. Polska	20:00 Noe: Wybrany przez Boga - dramat 22:25 David Bowie. Pięć ostatnich lat - film dokumentalny, prod. Wielka Brytania, 2017 23:35 Berlin Live - Katie Melua - koncert, prod. Niemcy 00:50 Co dalej? - program publicystyczny 01:15 Lekkie obyczaje - Menina - dramat 03:05 Kino nocne - Boisko bezdomnych - film obyczajowy, prod. Polska, 2008, reż. Kasia Adamik, wyk. Marcin Dorociński, Rafał Fudalej, Piotr Jagielski, Marek Kalita 05:15 Afisz kulturalny ekstra 05:50 Zakończenie dnia	22:00 Ostatni rycerz - przygodowy Upadły wojownik staje do walki przeciwko skorumpowanemu oraz sadystycznemu władcy, by pomóc i przywrócić dobre imię swojego pana. 00:15 Czas próby - przygodowy 02:45 Z archiwum policji - serial dokumentalny prod. Polska 03:20 Taki jest świat 04:00 Wojciech Cejrowski. Boso - Etiopia 05:05 Z archiwum policji - serial dokumentalny prod. Polska	18:05 Listy do M. III - film komedia, Polska, 2017, reż. Tomasz Konecki, wyk. Tomasz Karolak, Agnieszka Dygant, Piotr Adamczyk 20:30 Dzień patriotów - film sensacyjny, Hong Kong, USA, 2016, reż. Peter Berg, wyk. Mark Wahlberg, Kevin Bacon 23:15 Brudny Harry - film sensacyjny, USA, 1971, reż. Don Siegel, wyk. Clint Eastwood, Harry Guardino, Reni Santoni, John Vernon, Andy Robinson, John Larch 01:25 Druga strona medalu - talk show 02:25 Noc magii	10:00 Msza Święta w Uroczystość Objawienia Pańskiego 11:40 Kantata „Mędrzy świata” 12:00 Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem 12:15 Bieg życia 14:00 Koncert Bożonarodzeniowy: A Anieli Grają! 15:20 Spis powszechny i gwiazda 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Motywy Bożego Narodzenia zawarte w sztuce Bazyliki Santa Maria Maggiore w Rzymie 16:50 100 cudownych miejsc na świecie. Bazylika Grobu Świętego, Jerozolima, Izrael 17:00 Czwarty mędrzec 17:30 Okiem kamery 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Jezus - Królestwo bez granic 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

eprasa.pl 72c8ac2326

czwartek

7 stycznia

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:20 Przysięga - serial 06:05 Elif - serial, prod. Turcja 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej 07:30 Coś dla Ciebie 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:35 Ranczo - serial 09:35 Komisarz Alex - serial 10:35 Ojciec Mateusz - serial 11:25 Kasta - serial 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:35 Magazyn Rolniczy 12:50 Natura w Jedynce 14:00 Elif - serial, prod. Turcja 15:00 Wiadomości 15:15 Alarm! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka 16:05 Przysięga - serial 17:00 Teleexpress 17:15 Jaka to melodia? 17:55 Klan - telenowela TVP SERIAL OBYCZAJOWY  18:20 Kasta - serial obyczajowy 18:55 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:30 Leśniczówka 20:55 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP 21:40 Sprawa dla reportera 22:30 Magazyn śledczy Anity Gargas - magazyn 23:05 Magazyn kryminalny 997 - magazyn 23:45 Tanie Dranie 00:30 Londyńczycy - serial obyczajowy TVP 01:25 Fałszywe. Powrót sfory - serial sensacyjny 02:25 Sprawa dla reportera 03:20 Magazyn śledczy Anity Gargas - magazyn	05:20 Cafe piosenka 05:50 Doktor z alpejskiej wioski - serial 06:50 Zaczni Od Nowa - magazyn 07:20 Familiada - teleturniej 07:55 Pytanie na śniadanie 10:50 Panorama 11:00 Prawosławne nabożeństwo bożonarodzeniowe 12:00 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia 13:15 Kozacka miłość - serial obyczajowy TVP 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularny TVP 15:10 Doktor Kleist - serial 16:00 Kolo fortuny 16:35 Familiada - teleturniej 17:10 Wiezien miłości 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Kozacka miłość - serial SERIAL OBYCZAJOWY  19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP 20:50 Anything goes. Ale jazda! - program rozrywkowy 21:50 Królowa piękności - serial obyczajowy 22:45 Żyje się tylko dwa razy - film sensacyjny, prod. Wielka Brytania, 1967, reż. Lewis Gilbert 00:50 Razem czy osobno? - komedia, prod. USA, 2014, reż. Rob Reiner, wyk. Michael Douglas 02:30 Bez tożsamości - serial, prod. Hiszpania, 2016 03:20 Art Noc - Koncert Noworoczny z Wiednia 2021 - koncert 04:50 Zakończenie dnia	05:45 Mango - telezakupy 07:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Doradca smaku 11:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:40 Rozwód. Walka o wszystko 13:40 Złodzieje - program poradnikowy 14:25 Detektywi - program kryminalny 15:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 16:00 Szpital 17:00 Rozwód. Walka o wszystko 18:00 Ukryta prawda 19:00 Fakty 19:25 Uwaga! koronawirus 19:55 Uwaga! - magazyn 20:10 Doradca smaku SERIAL OBYCZAJOWY  20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy 20:55 Milionerzy 21:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 22:30 Pitch Perfect - film komedia, USA, 2012, reż. Jason Moore, wyk. Jason Moore, Anna Kendrick, Skylar Astin, Ben Platt, Rebel Wilson 00:55 Wydarzenia 01:55 Moje wielkie greckie wesele II - film komedia, USA, Kanada, 2016, reż. Kirk Jones, wyk. Nia Vardalos, John Corbett 03:55 Uwaga! - magazyn 04:10 Noc magii	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski i Partnerzy 09:40 Sekrety rodziny 10:40 Dlaczego ja? 11:40 Gliniarze 12:50 Wydarzenia 13:25 Interwencja 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość Wydarzeń 19:45 Sport, Pogoda 20:00 Słaba pleć? Zoska jest atrakcyjna, wykształcona i wie, czego chce. Rodzinne miasteczko zamieniła na warszawską korporację. FILM SENSACYJNY  22:10 Niemoralna propozycja David i Diana Murphy stają przed wyjątkową okazją zakończenia swoich finansowych problemów. Jeśli tylko przyjmą ofertę milionera Johna Gage'a. Jedna noc z Dianą. Nic więcej. Oto czego Gage pragnie w zamian. 00:50 Królewskie święta 39-letni Karol król Baltami, pozostający ciągle kawalerem, poszukuje partnerki na bal. 02:30 Tajemnice losu 04:40 Disco gramy - program rozrywkowy 05:25 Telezakupy TV Okazje	07:00 Teledysk 08:00 Wydarzenie aktualne 08:30 Tamte lata, tamte dni 09:10 Artysta - film obyczajowy, prod. Belgia, Francja 11:00 Nad Niemnem - serial TVP, prod. Polska, 1986, reż. Zbigniew Kuźmiński, wyk. Janusz Zakrzewski 13:10 Śladami wielkich kompozytorów - Śladami Rossiniego 14:10 Urodzeni artyści - Agnieszka Hubeny - Żukowska i Rafał Żukowski - cykl reportaży 14:40 Kapitan - film animowany, prod. Polska 14:45 Wyjdę z siebie - film animowany, prod. Polska, 2016, reż. Karolina Specht 14:50 Nie trać głowy - film 14:55 Tango tęsknot - film animowany 15:00 III - film animowany 15:25 Statyści - komedia SERIAL OBYCZAJOWY  17:30 Czterdziestolatek - serial TVP 18:30 Informacje kulturalne 18:50 Co dalej? - program publicystyczny 19:15 Księga Przestrzeni 19:45 Którędy po sztukę - Polityk Grudziądzki 20:00 Tego się nie wytni 21:30 Kino Mistrzów - Niemość - dramat 23:40 Tego się nie wytnie 24:00 Wydarzenia - Jakub Pański Trio - koncert 01:00 Co dalej? 01:20 Informacje kulturalne 01:45 Nae: Wybrany przez Boga - dramat 04:10 Kino nocne - Bellissima - film TVP, prod. Polska, 2000	06:00 Nash Bridges - serial sensacyjny Serial sensacyjny opowiadający o walce z przestępczością na ulicach San Francisco. Głównym bohaterem jest sprytny policjant Nash Bridges (Don Johnson), który w raz ze swoim partnerem Joe Dominguez (Cheech Marin) walczy z przestępczością w mieście. 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 10:00 Kobra - oddział specjalny - fabularny 12:00 Zaklinaczka duchów - fabularny 14:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 16:00 Rodzinny interes SERIAL OBYCZAJOWY  18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska 20:00 Porzeczony - komedia 22:15 Wielkie wesele - komedia 00:00 Ostatni rycerz - przygodowy 02:25 Taki jest świat 03:05 Wojciech Ciejrowski. Boso - Etiopia 04:20 Menu na miarę - fabularny 04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny 05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy	05:00 Mango telezakupy 06:30 Influencer: zawód przyszłości - serial 07:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy 08:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:00 Szpital - program obyczajowy 12:00 Szkoła 13:00 Sąd rodzinny - program sądowy 14:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy 15:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:00 Zakochani po uszy - serial, Polska 16:35 Brzydula - serial 17:10 19 + - obyczajowy 18:15 Idealna niania - program obyczajowy 18:55 Ten moment SERIAL OBYCZAJOWY  19:30 Zakochani po uszy - serial, Polska 20:00 Brzydula - serial 20:30 Jak się pozbyć cellulitu - film komedia, Polska, 2011, reż. Andrzej Saramonowicz, wyk. Magdalena Boczarowska, Dominika Kłuzniak, Maja Hirsch, Tomasz Kot, Wojciech Meczaldowski 22:55 Raj na ziemi - film komedia, USA, 2012, reż. David Wain, wyk. Jennifer Aniston, Paul Rudd, Justin Theroux, Alan Alda, Malin Akerman 01:00 Druga strona medalu - talk show 02:35 Noc magii	06:00 Strażnik Teksasu Cordell Walker (Chuck Norris) walczy ze wszystkimi formami przestępczości w stanie Teksas. Pomagają mu w tym inni agenci na czele z Jimmym Trivettem (Clarence Gilyard Jr.) oraz pani prokurator Alex Cahill Walker (Sheree J. Wilson). 08:00 Nasz Nowy Dom 09:00 Sędzia Judy 10:25 Nowe Sekrety Sądów 11:25 Pamiętniki z wakacji 12:25 Święty 12:55 Wzór 13:55 Kobra - oddział specjalny 14:55 STOP Drogówka 15:55 Kobra - oddział specjalny 17:00 Nowe Sekrety Sądów 18:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:05 Szczecińskie wojsko 23:10 Ucho Prezesa 23:25 STOP Drogówka 01:25 Pęknięcie ze śmiechu TV Trwam  10:15 Rozmowy niedokończone 11:25 Myśląc Ojczyzna 11:35 Przyroda i ludzie 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Czwarty mędrzec 12:50 Wyszyński 13:20 Przegląd katolickiego tygodnika „Niedziela” 13:30 Msza Święta z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze 14:30 Katedra w Chartres - święta geometria 15:30 Procesja dziejów 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Z wędką nad wodę w Polsce i Świat 16:35 Porady Medyczne Bonifratrów 17:00 Modlitwa w intencji rodzin i obrony życia poczętego w Sanktuarium św. Józefa w Kaliszu 19:25 Akademia pro-life 19:30 Przyjaciele i bohaterowie 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Głos Polski 21:00 Apel Jasno Górski

dodatek

TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

piątek

8 stycznia

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:10 Przysięga - serial obyczajowy, prod. Turcja 06:00 Elif - serial, prod. Turcja 06:50 Policzmy się dla Polski 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej 07:30 Agape - magazyn 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:35 Ranczo - serial 09:40 Komisarz Alex - serial 10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP 11:25 Kasta - serial 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:35 Agropogoda - magazyn 12:40 Magazyn Rolniczy 12:55 Boże Narodzenie w kościele Greckokatolickim 14:00 Elif - serial, prod. Turcja 15:00 Wiadomości 15:15 Alarm! - magazyn TELETURNIEJ  15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej 16:05 Przysięga - serial obyczajowy, prod. Turcja 17:00 Teleexpress 17:15 Jaka to melodia? 17:55 Klan - telenowela TVP 18:20 Kasta - serial 18:55 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:30 Leśniczówka 21:00 Blondynka - serial TVP 21:55 Hallo Szpicbródka, czyli ostatni występ króla kasiarzy - komedia, prod. Polska, 1978 23:45 Ondine - film 01:35 W szeregach ISIS 02:40 Geniusz: Picasso 03:40 Ocaleni - reality show	05:50 Doktor Kleist - serial 06:50 Anna Dymna - spotkajmy się - Daniel i Joanna Zawodnikowie 07:20 Familiada - teleturniej 07:55 Pytanie na śniadanie 10:45 Panorama 10:50 Pytanie na śniadanie 11:25 Zaczni Od Nowa 11:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP 12:30 Kolo fortuny 13:15 Kozacka miłość - serial kostiumowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularny TVP 15:10 Doktor Kleist - serial, prod. Niemcy, 2019 16:00 Kolo fortuny 16:35 Familiada - teleturniej 17:10 Wiezien miłości 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Kozacka miłość - serial SERIAL OBYCZAJOWY  19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP 20:45 Przepis dnia - magazyn 20:55 Postaw na milion - teleturniej 21:50 Królowa piękności - serial obyczajowy 22:40 Muzyka, Taniec, Zabawa 23:45 Zabójczy układ - film sensacyjny, prod. USA, 1998, reż. Antoine Fugua 01:20 Córka prezydenta - komedia romantyczna 03:10 Żyje się tylko dwa razy - film sensacyjny prod. Wielka Brytania, 1967, reż. Lewis Gilbert, wyk. Sean Connery 05:05 Zakończenie	05:45 Mango - telezakupy 07:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN 11:30 Doradca smaku 11:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:40 Rozwód. Walka o wszystko 13:40 Złodzieje - program poradnikowy 14:25 Detektywi - program kryminalny 15:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 16:00 Szpital - program obyczajowy 17:00 Rozwód. Walka o wszystko 18:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 19:00 Fakty 19:25 Uwaga! koronawirus 19:55 Uwaga! - magazyn FILM PRZYGODOWY  20:05 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 00:00 Ludzkie dzieci - film przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2006, reż. Alfonso Cuarón, wyk. Clive Owen, Julianne Moore, Michael Caine, Chiwetel Ejiofor 02:15 Kuba Wojewódzki 03:15 Uwaga! - magazyn	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski i Partnerzy 09:40 Sekrety rodziny 10:40 Dlaczego ja? 11:40 Gliniarze 12:50 Wydarzenia 13:25 Interwencja 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość Wydarzeń 19:45 Sport, Pogoda 20:00 Coco Miguel uwielbia muzykę, która w jego rodzinie zakazana. Marzy, by osiągnąć sukces na miarę swojego wielkiego idola FILM PRZYGODOWY  22:30 X-Men: Pierwsza klasa Początek lat sześćdziesiątych XX wieku. Konflikt między Stanami Zjednoczonymi a ZSRR zaognia się. W każdej chwili może wybuchnąć wojna. Są tacy, którym zależy na tym, by stało się to jak najszybciej. 01:05 Superfly Priest jest młodym, ale doświadczonym dealermem narkotykowym z Atlanty. Pewnego dnia, za sprawą bezwzględnej grupy przestępczej powiązanej z meksykańskim kablem, jego pozycja zostaje zachwiana. 03:40 Tajemnice losu	07:00 Teledysk 08:00 Informacje kulturalne 08:30 Powidoki Friedricha Nietzscha, Instytucje kształcenia 08:40 Księga Przestrzeni - Domek z ogródkiem, prod. Polska, 2020, reż. Tomasz Drozdowicz 09:20 Którędy po sztukę - Polityk Grudziądzki - magazyn 09:30 Blanka - dramat, prod. Włochy, Filipiny, 2015, reż. Kohki Hasei, wyk. Cydel Gabutero, Peter Millari, Jomar Bisuyo, Ruby Ruiz 11:00 Nad Niemnem - serial 13:10 Sami Yaffa na tropie dzięków - cykl dokumentalny 15:00 Neonowa fraszka - film animowany 15:15 Pułkownik Kwiatkowski - komediodramat SERIAL OBYCZAJOWY  17:30 Czterdziestolatek - serial TVP 18:30 Informacje kulturalne 18:55 Co dalej? - program publicystyczny 19:15 Którędy po sztukę 19:25 Antyfonie - Maciej Sienkiewicz - film 20:00 Strzały po zmierzchu - Major Dundee - western, prod. USA 22:10 Tego się nie wytnie - talk-show 23:55 Gomorra - serial 00:50 Teraz animacje! - Mój dziwny starszy brat - film 01:05 Teraz animacje! - Płoty 01:40 Co dalej? 02:00 Informacje kulturalne 02:05 Kino Mistrzów - Niemość - dramat	06:00 Nash Bridges - serial sensacyjny 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 10:00 Kobra - oddział specjalny - serial sensacyjny Serial opowiada o przygodach policjantów patrolujących autostradę, którzy często uczestniczą w ciężkich sprawach kryminalnych i szalonych poscigach. Nasyceni jest efektami specjalnymi i szybką akcją. 12:00 Zaklinaczka duchów 14:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial THRILLER  20:00 Non stop - thriller Agent federalny Bill Marks musi uratować pasażerów i załogę samolotu opanowanego przez terrorystów. 22:00 Purpurowe rzeki Dwaj policjanci łączą siły, by rozwiązać zagadkę brutalnych zbrodni popełnionych w okolicy. 00:05 Zamknięty krąg 02:00 Castle 02:55 Zobacz to! Blok powtórkowy: Dyżur - serial dokumentalny 03:20 Wojciech Ciejrowski. Boso - Etiopia 05:00 Dyżur - serial dokumentalny	05:00 Mango telezakupy 06:30 Influencer: zawód przyszłości - serial - serial, Polska 07:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program obyczajowy 11:00 Szpital - program obyczajowy 12:00 Szkoła 13:00 Sąd rodzinny - program sądowy 14:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy 15:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:00 Zakochani po uszy - serial, Polska 16:35 Brzydula - serial 17:10 19 + - obyczajowy 18:15 Idealna niania - program obyczajowy 18:55 Ukryta prawda SERIAL OBYCZAJOWY  20:00 Brzydula - serial obyczajowy prod. Polska 20:30 Ciekawy przypadek Benjamina Buttona - film obyczajowy, USA, 2008, reż. David Fincher, wyk. Brad Pitt, Cate Blanchett, Julia Ormond, Elias Koteas, Tilda Swinton Historia Benjamina Buttona, który zamiast starzeć się - młodził. 00:00 Od kołyski aż po grób - film sensacyjny, USA, 2003, reż. Andrzej Bartkowiak, wyk. Jet Li, DMX, Anthony Anderson, Kelly Hu, Tom Arnold, Marc Dacascos 02:10 Noc magii	06:00 Strażnik Teksasu Cordell Walker (Chuck Norris) walczy z formami przestępczości w stanie Teksas. 08:00 Nasz Nowy Dom 09:00 Sędzia Judy 10:25 Nowe Sekrety Sądów 11:25 Pamiętniki z wakacji 12:25 Święty 12:55 Wzór 13:55 Kobra - oddział specjalny 14:55 STOP Drogówka 15:55 Kobra - oddział specjalny 17:00 Nowe Sekrety Sądów 18:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Święty 21:00 Gwiazdy Kabaretu - program sądowy 22:05 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 00:20 Zdobycz - horror Tom Newman zabiera swoją nową żonę Amy i dwójkę nastoletnich dzieci na wakacje do Afryki. Jedną z głównych atrakcji pobytu ma być fantastyczna wycieczka do rezerwatu dzikich zwierząt. 02:05 Interwencja TV Trwam  10:15 Filmowe Życiorysy 11:20 Kolory Świętości 11:25 Głos Polski 11:35 100 cudownych 11:45 Spotkania z ekologią 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Frank Duff i Legion Maryi 13:15 Filmowe Życiorysy 13:30 Msza Święta 14:30 Ja głuchy 14:55 Słowo Życia 15:00 Modlitwa 15:20 Mocni w wierze 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Siódmy sakrament 16:35 Świat na wyciągnięcie ręki. 17:00 Petra - tajemnicze miasto 17:20 100 cudownych miejsc na świecie. Wieża Eiffa, Paryż, Francja 17:30 Okiem kamery 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Westerplatte Młodych 19:00 Warto zauważyć... 19:30 Opowieści Theo 19:45 Modlitwa 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel

dodatek

TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

sobota

9 stycznia

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
06:00 Sprawa dla reportera 06:50 Policzmy się dla Polski 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej 07:35 Rok w ogrodzie 08:00 Rok w ogrodzie Extra 08:15 Wojsko - polskie.pl 08:40 Pełnosprawni 09:10 Magazyn śledczy Anity Gargas - magazyn 09:40 Fascynujący świat 10:45 Blondynka - serial TVP, prod. Polska, 2020 11:45 Kosmiczne jaja - komedia, prod. USA 13:45 Okrasa łamie przepisy 14:15 Z pamięci - felieton 14:25 Przrodnik na tropie 15:00 Koronka do Miłosierdzia Bożego 15:20 Zakochaj się w Polsce - magazyn 15:50 Skoki Narciarskie 17:00 Telexpress 17:10 Skoki Narciarskie	05:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial 06:55 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial TVP 07:40 Przepis dnia - magazyn 07:55 Pytanie na śniadanie 10:45 Pogoda Flesz 10:50 Pytanie na śniadanie 11:25 Rodzinny ekspres 11:55 Alternatywy 4 - serial komediowy TVP 12:55 Anything goes. Ale jazda! 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny 15:15 The Voice Senior 17:20 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP 17:50 Dla niesłyszących - Słowo na niedzielę 18:00 Panorama 18:35 Postaw na milion 19:35 Lajk! 20:00 The Voice Senior 22:10 Muzyka, Taniec, Zabawa	05:15 Mango - telezakupy 07:25 Kobieta na krańcu świata 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Brzydula - serial 12:35 Na Wspólnej - serial 14:20 Kobieta na krańcu świata 14:55 Wyjątkowe domy 15:30 Totalne remonty Szelągowskiej 16:30 Kolekcja smaków 17:00 Klinika bez tajemnic 18:00 Patent na dom 19:00 Fakty 19:25 Sport 19:35 Pogoda 19:45 Uwaga! - magazyn 20:00 #TVNpomagajmysobie 20:05 Historia Kopciuszka - film komedia, USA, Kanada, 2004, reż. Mark Rosman, wyk. Hilary Duff, Jennifer Coolidge, Chad Michael Murray, Dan Byrd	06:00 Nowy dzień z Polsat 08:30 Sezon na misia Bogusław, udomowiony niedźwiedź grzysły nie posiada instynktu i żadnych zdolności do przetrwania w dzicy. Wiedzie spokojne życie jako atrakcja miasteczka Timberline. 10:10 Ewa gotuje 10:40 Nasz Nowy Dom 11:40 Bogaty dom - Biedny dom 12:40 Rolnicy. Podlasie 13:45 Rolnicy - Tak się żyje u nas na wsi 14:45 Nie mów do mnie śmieciarzu! 15:45 Wieżenie 17:45 Chłopaki do wzięcia 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość Wydarzeń 20:00 86. Plebiscyt Przeglądu Sportowego na Najlepszego Sportowca	07:00 Trzymaj się swoich chmur 08:05 Informacje kulturalne 08:30 Od ucha do ucha - Motofortepian 08:35 Od ucha do ucha 08:45 Od ucha do ucha - Wodny szlak - film 08:50 Od ucha do ucha - Kolejki - animowany 09:00 Od ucha do ucha 09:10 Od ucha do ucha - Nie pchać się, proszę 09:25 Od ucha do ucha - Mój przyjaciel orzeł - dramat, prod. Austria 11:10 Serialowa nostalgia - Przygody pana Michała 12:15 Co mówią lekarze 12:45 Festiwal Rockowisko 13:10 Kobra - Alicja prowadzi śledztwo - spektakl 14:50 Tego się nie wytnie 16:15 Retro kino - Bannion 18:20 Tamte lata, tamte dni 18:55 Scena muzyczna	06:00 Łowcy skarbów Historyczka Sydney Fox decyduje się podróżować po świecie, by odnaleźć zaginione skarby i dzieła sztuki. 07:00 Taki jest świat 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska Prowadzenie lombardu to zajęcie ciekawe, momentami ekscytujące, ale często i niebezpieczne. Bohaterami serialu są: właściciel Kazimierz Barski, jego rodzina, pracownicy oraz klienci, którzy pojawiają się w lombardzie z powodów różnych życiowych zawirowań. 20:00 Mocne sobotnie kino: Protektor 21:55 Odwet 23:55 Bullet	06:55 Szkoła 08:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 09:05 Ten moment 09:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 13:45 Zbuntowana księżniczka - film komedia, Francja, USA, Wielka Brytania, 2008, reż. Nick Moore, wyk. Emma Roberts, Juno Temple, Kimberley Nixon 15:50 Akademia policyjna - film komedia, USA, 1984, reż. Hugh Wilson, wyk. Steve Guttenberg, Kim Cattrall, G.W. Bailey, Bubba Smith, Donovan Scott, George Gaynes 17:55 Od wesela do wesela - film komedia, USA, 1998, reż. Frank Coraci, wyk. Adam Sandler, Drew Barrymore, Christine Taylor, Allen Covert	06:00 Szczególne lata Toma i Jerry'ego 06:30 Tuż przed tragedią 08:35 Galileo 10:45 Błękitna laguna 12:55 STOP Drogówka 14:00 Policjantki i Policjanci 19:00 Galileo 20:00 Święty 21:00 Gwiazdy Kabaretu 22:05 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 00:10 Grudge: Kląwa 2 Przed dwoma laty w pewnym domu w Tokio rozegrał się koszmar. Jego przyczyną była klątwa, która zabijała każdego, kto przekroczył próg domu. Ofiary umierały z przerażenia, a ich śmierć dawała początek nowej klątwie, przechodzącej jak wirus na kolejne osoby. Tak powstał niekończący się łańcuch śmierci i strachu. Janę, która ocalała, była młoda Amerykanka Karen. 02:25 Disco Polo Life
SERIAL OBYCZAJOWY 18:30 Osiecka - serial TVP 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:35 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP 21:35 Hit na sobotę - Niezwyciężony - film prod. USA, 2017, reż. David Gordon Green, wyk. Jake Gyllenhaal Hallo Szpicbródka, czyli ostatni występ króla kasiarzy - komedia, prod. Polska, 1978 01:30 Ondine - film obyczajowy, prod. USA, Irlandia, 2009, reż. Neil Jordan, wyk. Colin Farrell 03:15 Z pamięci - felieton 03:20 Zakończenie	KOMEDIA 23:15 Razem czy osobno? - komedia prod. USA, 2014, reż. Rob Reiner, wyk. Michael Douglas, Diane Keaton, Meryl Williams, Frankie Valli 01:00 Szybki jak śmierć - film akcji, prod. USA, 2018, reż. Jodi Scurfield, wyk. John Travolta, Matthew Modine, Jennifer Esposito, James Remar 02:50 Straszny sen Dziadziusia Górkiewicza - komediodramat, prod. Polska, 1993, reż. Kazimierz Kutz, wyk. Edward Dziewoński, Katarzyna Skrzynecka, Stanisława Celińska 04:35 Zakończenie	FILM OBYCZAJOWY 22:10 Gran Torino - film obyczajowy USA, Niemcy, 2008, reż. Clint Eastwood, wyk. Clint Eastwood, Christopher Carley, Bee Vang, Ahney Her, Brian Haley, Geraldine Hughes 00:45 Złowrogi - film horror, USA, Wielka Brytania, Kanada, 2012, reż. Scott Derrickson, wyk. Ethan Hawke, Juliet Rylance, Fred Dalton Thompson, James Ransone, Michael Hall D'Addario, Clare Foley, Vincent D'Onofrio 02:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 03:35 Uwaga! - magazyn 03:50 Noc magii	FILM PRZYGODOWY 23:00 Skarb narodów: Księga tajemnic Benjamin Franklin Gates, po odkryciu tajemnicy templariuszy, został najbardziej znanym w USA poszukiwaczem skarbów, choć sam woli określenie „obronca skarbów”. Tym razem wraz z ojcem, Patrickiem, profesorem uniwersytetu, odnajdują osiemnaście zaginionych kart z dziennika Johna Wilkesa Booth'a, zabójcy prezydenta Abrahama Lincolna. 01:45 Strzelec wyborowy 03:40 Tajemnice losu 04:40 Disco gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje	FILM FANTASY 20:00 Bilet do kina - Hobbit: Pustkowcie Smauga - film fantasy, prod. Nowa Zelandia, USA, 2013 22:45 The Smashing Pumpkins: Oceania live in NYC - koncert 00:15 Mocne Kino - Tom - film obyczajowy, prod. Kanada, Francja, 2013, reż. Xavier Dolan 02:05 Strzały po zmierzchu - Arsene Lupin - serial prod. USA, 1965, reż. Sam Peckinpah, wyk. Charlton Heston, Richard Harris, James Coburn, Senta Berger 04:15 Teledysk 05:50 Zakończenie	SERIAL KRYMINALNY 01:25 Castle - serial kryminalny Poszukujący inspiracji pisarz otrzymuje pozwolenie na przyłączenie się do jednego zespołu z wydziału zabójstw nowojorskiej policji. 02:30 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat Na jedwabnym szlaku - serial dokumentalny prod. Polska 03:50 Menu na miarę 04:15 Z archiwum policji - serial dokumentalny prod. Polska 05:00 Dyżur - serial dokumentalny	FILM PRZYGODOWY 20:00 Mroczny rycerz powstaje - film przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2012, reż. Christopher Nolan, wyk. Christian Bale, Tom Hardy, Marion Cotillard, Anne Hathaway, Joseph Gordon-Levitt, Michael Caine, Gary Oldman, Morgan Freeman, Matthew Modine 23:35 Dzień patriotów - film sensacyjny, Hong Kong, USA, 2016, reż. Peter Berg, wyk. Mark Wahlberg, Kevin Bacon, John Goodman, J.K. Simmons, Michelle Monaghan, Alex Wolff 02:05 Noc magii	TV Trwam 10:15 Retrospekcja 10:20 Święty na każdy dzień 10:25 Mysłąc Ojczyzna 10:35 Polski Punkt Widzenia 11:00 Kropelka radości 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Warto zauważyć... 12:50 Petra 13:20 Ocalić od zapomnienia 13:30 Msza Święta 14:35 Święta Klara 15:30 Wierzę w Boga 16:00 Informacje dnia 16:10 Nowy kształt wiary - katolicyzm 17:00 Z Parlamentu Europejskiego 17:30 Okiem kamery 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Katecheza ks. bp. Antoniego Długosza 19:45 Modlitwa 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Mysłąc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnogórski 21:20 Informacje dnia 21:40 Polski Punkt Widzenia

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

niedziela

10 stycznia

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
06:55 Słowo na niedzielę 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia 08:00 Tydzień 08:30 Zakochaj się w Polsce 09:05 Las bliżej nas 09:30 Okrasa łamie przepisy 10:05 Stulecie Winnych 10:55 Słowo na niedzielę 11:00 Msza Święta 11:55 Miedzy ziemią a niebem 12:00 Anioł Pański 12:15 Miedzy ziemią a niebem 12:45 Rwanda 2020 13:10 BBC w Jedyńce 14:15 Z pamięci - felieton 14:25 Weterynarze z sercem 15:00 Koronka do Miłosierdzia Bożego 15:25 Przrodnik na tropie 16:05 Skoki Narciarskie 17:30 Telexpress 17:40 Skoki Narciarskie	05:20 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial 07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial TVP 07:55 Pytanie na śniadanie 11:20 Zacznił Od Nowa - magazyn 11:50 Szansa na sukces. Opole - Ryszard Rynkowski - widowisko 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny 15:10 Szansa na sukces. Opole 16:10 Lepsza połowa - serial 17:05 Jutro należy do nas - serial, prod. Francja 18:00 Panorama 18:20 Pogoda 18:30 Z głową w chmurach - film obyczajowy, prod. Norwegia, Belgia, Niderlandy (Holandia), Szwecja, 2017, reż. Meikeminne Clinkspoor, wyk. Sara Sommerfeld, Daan Roelfthoof	05:15 Mango - telezakupy 07:25 Nowa Maja w ogrodzie 07:55 Akademia ogrodnika 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Brzydula - serial 12:30 Co za tydzień 13:05 Kolekcja smaków 13:40 Wyjątkowe domy 14:15 Patent na dom 15:20 Wielka pierścienia: 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 19:00 Fakty 19:25 Sport 19:35 Pogoda 19:40 Raport smogowy 19:45 Uwaga! - magazyn 20:00 Dobre, podaj dalej	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Alvin i wiewiórki: Wielka wyprawa 10:40 Karate Kid 2 Pan Miyagi wraz z Danielem wyrusza w podróż do Okinawy, by odwiedzić swojego umierającego ojca. Po przyjeździe Miyagi odkrywa, że nadal żywi uczucie do swojej dawnej miłości. Doprowadza to do konfliktu ze starym przeciwnikiem, przez którego musi opuścić wyspę. W tym samym czasie Daniel spotyka dziewczynę, w której się zakochuje. 13:00 Coco 15:20 Thor: Mroczny świat 17:40 Nasz Nowy Dom 19:30 Państwo w Państwie 20:00 Świętokrzyska Gala Kabaretowy 2019	06:50 Myśli na ten czas 07:00 Liturgia Prawosławna 08:25 Od ucha do ucha 09:30 Od ucha do ucha - Benjamin Britten 09:55 Orkiestra 10:15 Francuskie śniadanie 11:20 Trzeci punkt widzenia 11:55 Film fabularny 12:30 Bilet do kina - Hobbit: Pustkowcie Smauga - film fantasy 15:20 Claudio Monteverdi - Nieszpory Maryi Panny - koncert, prod. Francja 17:15 Niedziela z... twórczością Andrzeja Zauchy 18:10 Niedziela z... twórczością Andrzeja Zauchy 19:15 Niedziela z... twórczością Andrzeja Zauchy	06:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 08:40 Trzy zyczenia 11:00 Instrukcji nie załączono 13:30 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm: Śnieżka i Różyczka 14:45 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm: Jaś i Małgosia 15:55 Stare wygi Dotychczasowe życie dwóch biznesmenów u szczytu kariery ulega komplikacjom, gdy muszą zaopiekować się dwójką dzieci. 17:45 Pożyczony narzeczony W dniu urodzin Rachel budzi się obok Dexa, narzeczonego jej najlepszej przyjaciółki. 20:00 Niedziela z gwiazdami: Armageddon	04:30 Mango - telezakupy 06:35 Rock on! - serial, Finlandia 06:55 Szkoła 08:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 09:05 Ten moment 10:15 Ukryta prawda - program obyczajowy 13:25 Kochaj i tańcz - film komedia, Polska, 2009, reż. Bruce Paramore, wyk. Izabella Miko, Mateusz Damięcki, Rafał Królikowski, Katarzyna Figura, Krzysztof Globisz 15:55 Gremliny rozbabiają - film S-F, USA, 1984, reż. Joe Dante, wyk. Zach Galligan, Phoebe Cates, Hoyt Axton, Polly Holliday, Keye Luke, Scott Brady, Edward Andrews 18:15 Akademia policyjna II: Pierwsze zadanie - film komedia, USA, 1985	06:00 Szczególne lata Toma i Jerry'ego 06:30 Tuż przed tragedią 08:40 Mistrz kierownicy ucieka z Teksasu do Georgii ciężarówka szmugluje piwo, chroniona. 10:35 Galileo 12:40 STOP Drogówka 13:40 Gwiazdy Kabaretu 14:50 Zakazane królestwo Nastolatek z Bostonu - Jason jest zafascynowany chińskimi sztukami walki. 17:05 Skradzione lata 19:00 Galileo 20:00 Skaza Zwolniony z więzienia John Brickner, chce rozpocząć uczciwe życie; pragnie także odkupić swoje winy pomagając krewnym mężczyznom, którego kiedyś zabił - zamierza im przekazać 250 tys. dolarów. 22:25 Stażyści 01:50 Interwencja 02:25 Disco Polo Life 03:25 TOP 10 Lista Przebojów 05:30 Telezakupy TV Okazje
TELETURNIJ 18:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny prod. Polska 19:30 Wiadomości 20:15 Osiecka - serial TVP 21:15 Sanatorium miłości 22:20 Zakochana Jedynka - A jednak miłość! - komedia obyczajowa, prod. USA, 2017, reż. Brian Herzlinger, wyk. Jesse Hutch, Thomas Beaudoin, Alix Angelis 23:55 Niezwyciężony - film prod. USA, 2017, reż. David Gordon Green, wyk. Jake Gyllenhaal, Tatiana Maslany, Clancy Brown 02:00 Zabić Reagana - dramat 03:55 Jaka to melodia?	FILM AKCJI 20:00 Szybki jak śmierć - film akcji, prod. USA, 2018, reż. Jodi Scurfield, wyk. John Travolta 21:50 Kino bez granic - Powrót Bena - film fabularny, prod. USA, 2018, reż. Peter Hedges, wyk. Julia Roberts 23:45 Pitbull. Niebezpieczne kobiety - film sensacyjny, prod. Polska, 2016, reż. Patryk Vega 02:05 Zabójczy układ - film sensacyjny, prod. USA, 1998, reż. Antoine Fuqua 03:40 Z głową w chmurach - film obyczajowy 04:55 Zakończenie dnia	FILM S-F 20:05 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 22:55 Prestiż - film sensacyjny, USA, Wielka Brytania, 2006, reż. Christopher Nolan, wyk. Hugh Jackman, Christian Bale, Michael Caine, Rebecca Hall, Scarlett Johansson, David Bowie, Andy Serkis 01:40 MasterChef - program rozrywkowy 03:50 Noc magii	KOMEDIA 22:05 Bad Company - komedia sensacyjna W tajnej akcji CIA ginie jedyny agent, który może zapobiec nuklearnemu atakowi terrorystycznemu. Agencja staje się zastępstwo - miejsce zabitego Michaela zajmując jego brat bliźniak. 00:45 2012 Przed wiekami Majowie pozostawili ludzkości kalendarz, który dokładnie wskazywał datę końca świata i mówił o zjawiskach, które miały mu towarzyszyć. 03:50 Tajemnice losu 04:40 Disco gramy - program rozrywkowy 05:25 Telezakupy TV Okazje	DRAMAT 20:00 Rain Man - dramat, prod. USA, 1988, reż. Barry Levinson, wyk. Dustin Hoffman, Tom Cruise, Valeria Golino 22:15 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny 22:45 Wyprawa Kon - Tiki - film fabularny, prod. Niemcy, Norwegia, Dania, Wielka Brytania, Szwecja, 2012, reż. Joachim Ronning 00:50 Teraz animacje! - Mój dziwny starszy brat - film 01:05 Teraz animacje! - Płoty - film animowany 01:25 Kino nocne - Generał della Rovere - dramat 03:50 Performer - film obyczajowy	FILM KATASTROFICZNY 23:00 The Quake. Trzęsienie ziemi Mieszkańcy Oslo spodziewają się trzęsienia ziemi o sile większej, niż mająca miejsce w 1904 roku. Zagrożenie to dostrzega geolog Kristian, który za wszelką cenę chce uratować miasto przed zglądą. 01:05 Impostor 03:00 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat 03:55 Biesiada na cztery pory roku 04:35 Z archiwum policji 05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy	FILM PRZYGODOWY 20:00 Wierna - film przygodowy, USA, 2016, reż. Robert Schwentke, wyk. Shailene Woodley, Theo James, Naomi Watts, Octavia Spencer, Jeff Daniels, Miles Teller 22:35 Druga twarz - film sensacyjny, USA, Zjednoczone Emiraty Arabskie, 2011, reż. Michael Brandt, wyk. Richard Gere, Topher Grace, Martin Sheen 00:45 Kto napisze naszą historię? - film dokument, Polska, USA, 2018, reż. Roberta Grossman, wyk. Jowita Budnik, Piotr Głowacki, Piotr Jankowski, Wojciech Zieliński 02:45 Noc magii	TV Trwam 10:40 Cuda Jezusa 11:30 Przyjaciele i bohaterowie 12:00 Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem 12:20 Wiesz - to też Polska 13:30 Papież Polak do Rodaków 14:05 Albert Schweitzer 15:55 Święty na każdy dzień 16:00 Informacje dnia 16:10 Konkert zyczeń 17:00 Tam, gdzie Bóg płacze 17:30 Okiem kamery 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:00 Msza Święta w intencji Ofiar katastrofy smoleńskiej 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Kolory Świętości 21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze 21:20 Informacje dnia 21:40 Retrospekcja 21:45 Śladami apostoła Pawła 22:35 Wenezuela - San Félix 22:55 Święty na każdy dzień

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

poniedziałek

11 stycznia

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:10 Przysięga - serial obyczajowy, prod. Turcja 06:00 Elif - serial, prod. Turcja 06:50 Policzmy się dla Polski - felieton 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:30 Okiem Wiary - magazyn 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:35 Ranczo - serial 09:35 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP 10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP 11:25 Kasta - Diler wyroków 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:35 Agropogoda - magazyn 12:45 BBC w Jedyńce - Dynastia - Dynastie. Szimpansy - film dokumentalny SERIAL OBYCZAJOWY 14:00 Elif - serial, prod. Turcja, 2017 15:00 Wiadomości 15:15 Alarm! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka 16:05 Przysięga - serial 17:00 Telexpress 17:15 Jaka to melodia? 17:55 Klan - telenowela TVP 18:20 Kasta - serial 18:55 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:30 Leśniczówka 21:00 Teatr Telewizji - Udręka życia - spektakl 22:40 Świat bez fikcji 23:50 Warto rozmawiać 00:50 A jednak miłość! - komedia obyczajowa 02:25 Życzę ci śmierci - film	05:20 Cafe piosenka 05:50 Doktor Kleist - serial, prod. Niemcy, 2018 06:50 Coś dla Ciebie 07:20 Familiada - teleturniej 07:55 Pytanie na śniadanie 10:45 Panorama 10:55 Pytanie na śniadanie 11:25 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP 11:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP 12:30 Koło fortuny 13:15 Kozacka miłość - serial kostiumowy, prod. Rosja, 2013 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularny TVP 15:10 Doktor Kleist - serial 16:00 Koło fortuny 16:35 Familiada - teleturniej 17:10 Wieżień miłości 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej SERIAL KOSTIUMOWY 18:45 Kozacka miłość - serial kostiumowy, prod. Rosja, 2013 19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP 20:45 Kulisy serialu „M jak miłość” 20:55 M jak miłość - serial TVP 21:50 Królowa piękności - serial obyczajowy 22:45 Lepsza połowa - serial TVP 23:50 Szron - prod. Litwa, Polska, Francja, Ukraina 01:55 Warto kochać - serial 02:55 Powrót Bena - film fabularny, prod. USA, 2018, reż. Peter Hedges, wyk. Julia Roberts 04:45 Rodzinka.pl - serial 05:10 Zakończenie	05:05 Nowa Maja w ogrodzie 05:35 Akademia ogrodnika 05:45 Mango - telezakupy 07:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarny 08:00 Dzień Dobry TVN 11:35 Dobre, podaj dalej 11:45 Ukryta prawda 12:50 Szpital - program obyczajowy 13:50 Rozwód. Walka o wszystko 14:55 Szpital - program obyczajowy 15:55 Kuchenne rewolucje 17:00 Rozwód. Walka o wszystko 18:00 Ukryta prawda 19:00 Fakty 19:25 Uwaga! koronawirus 19:50 Raport smogowy 19:55 Uwaga! - magazyn 20:10 Doradca smaku SERIAL OBYCZAJOWY 20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy 20:55 Milionerzy 21:35 Epidemia - film sensacyjny, USA, 1995, reż. Wolfgang Petersen, wyk. Dustin Hoffman, Rene Russo, Morgan Freeman, Kevin Spacey, Cuba Gooding Jr., Donald Sutherland, Patrick Dempsey 00:10 Ostatni sprawiedliwy - film sensacyjny, USA, 1996, reż. Walter Hill, wyk. Bruce Willis, Christopher Walken 02:10 Co za tydzień 02:35 Na granicy światów - serial 03:20 Uwaga! - magazyn	06:00 Nowy dzień z Polsat 08:40 Malanowski i Partnerzy 09:40 Sekrety rodziny 10:40 Dlaczego ja? 11:40 Gliniarze 12:50 Wydarzenia 13:25 Interwencja 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość Wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:00 MEGA HIT - 2012 Predziwne historie Majowie pozostawili ludzkości kalendariusz, który wskazywał datę końca świata i mówił o zjawiskach, które miały mu towarzyszyć. FILM SENSACYJNY 23:20 Czarny świt W tajemniczych okolicznościach wychodzi na jaw, że agent CIA Cold uwalnia z więzienia niebezpiecznego handlarza bronią i na domiar złego pomaga grupie terrorystów wejść w posiadanie broni nuklearnej, która ma być użyta do ataku na Stany Zjednoczone. 01:40 Plan ucieczki Ray Breslin jest czołowym ekspertem w tworzeniu zabezpieczeń więziennych. Jego projekty to najlepsze z najlepszych rozwiązań. 04:00 Tajemnicze losy - program ezoteryczny	07:00 Muzyczne poranki 08:10 Tego się nie wytnie - talk-show 09:30 Tego się nie wytnie 09:55 Reżyserzy - cykl dokumentalny, prod. Wielka Brytania, 2018 11:00 Stara baśń. Kiedy słońce było Bogiem - serial TVP 13:00 Czarodzieje zza kulis - film prod. Belgia, 2016, reż. Frederic Laffont 14:45 Portret osobisty - film dokumentalny, reż. Piotr Małecki 15:35 Bo oszalałem dla niej - komediodramat 17:30 Czterdziestolatek - serial TVP 18:30 Informacje kulturalne - informator kulturalny 18:55 Rok 2020 - cykl dokumentalny 19:20 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny DRAMAT 20:00 Panorama kina polskiego - Eroica - dramat, reż. Andrzej Munk, wyk. Edward Dziewoński, Barbara Połomska, Ignacy Machowski 21:25 Powidoki - program publicystyczny 21:40 Żelazna klasyka - Borsalino - dramat, prod. Wołchy, Francja, 1970, reż. Jacques Deray 23:55 Scena muzyczna - Ensemble Inegalite 00:55 Informacje kulturalne - serial TVP 01:30 Rain Man - dramat, prod. USA, 1988 03:50 Tamte lata, tamte dni - Agnieszka Duczmal 04:30 Teledyski	06:00 Nash Bridges - serial sensacyjny 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 10:00 Kobra - oddział specjalny - serial sensacyjny 12:00 Zaklinaczka duchów Dzięki swojemu darowi Melinda Gordon potrafi komunikować się z zaginionymi duszami zmarłych ludzi i pomaga im przejść na drugą stronę. 14:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 20:00 Ninja 2: Cień tży 22:00 Protektor FILM OBYCZAJOWY 23:55 Wielkie wesele Nienawidzący się wzajemnie rozwiedzeni Don i Ellie muszą udawać na ślubie swojego adoptowanego syna, że wciąż są małżeństwem. 01:40 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat 02:15 Dyżur - serial dokumentalny 03:55 Biesiada na cztery pory roku 04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny prod. Polska 05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy prod. Polska	05:00 Mango telezakupy 06:30 Influencer: zawód przyszłości - serial 07:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy 08:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:00 Szpital - program obyczajowy 12:00 Szkoła 13:00 Sąd rodzinny - program sądowy 14:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy 15:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:00 Zakochani po uszy - serial, Polska 16:35 Brzydula - serial 17:10 19 + - obyczajowy 18:15 Idealna niania - program obyczajowy 18:55 Ten moment SERIAL OBYCZAJOWY 19:30 Zakochani po uszy - serial, Polska 20:00 Brzydula - serial 20:30 Chyłka-Zaginiecie - serial kryminalny, Polska 22:45 Constantine - film horror, USA, Niemcy, 2005, reż. Francis Lawrence, wyk. Rachel Weisz, Shia LaBeouf, Djimon Hounsou, Max Baker, Pruitt Taylor Vince, Tilda Swinton, Peter Stormare, Keanu Reeves 01:15 Niewinni - serial, USA 02:10 Druga strona medalu - talk show 03:00 Noc magii - program ezoteryczny	06:00 Strażnik Teksasu 08:00 Nasz Nowy Dom 09:00 Sędzia Judy 10:25 Nowe Sekrety Sasiadów 11:25 Pamiętniki z wakacji 12:25 Święty Wzór 13:55 Kobra - oddział specjalny 14:55 STOP Drogówka 15:55 Kobra - oddział specjalny 17:00 Nowe Sekrety Sasiadów 18:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:00 Córka wilka 22:55 Ucho Prezesa 23:15 Klaun - horror Peter Klaun, który miał być główną atrakcją przyjęcia urodzinowego małego chłopca, odwołuje swój występ. Kochający ojciec młodego solenizanta, nie chcąc zawieść synka, postanawia sam przebrać się za klauna. 01:25 Galileo 02:30 Interwencja - magazyn prod. Polska 02:50 SuperLudzie TV Trwam 10:15 Rozmowy niedokończone 11:00 Wenezuela 11:20 100 cudownych miejsc na świecie 11:30 Przyroda w Obiektywie 11:45 Niezwykłości przyrody Nowej Zelandii - Prehistoryczny ptak kiwi 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Świętość w codzienności 12:50 Dar nadziei 13:30 Msza Święta 14:30 Oratorium średniowieczne 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Sanktuaria polskie 16:30 Zew natury 16:55 Świadkowie 17:25 Kolory Świętości 17:30 Okiem kamery 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Opowieści Starego Testamentu 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Mysiąc Ojczyzna 21:00 Apel

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

wtorek

12 stycznia

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:10 Przysięga - serial 06:00 Elif - serial, prod. Turcja 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:30 Kościół z bliska 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:35 Ranczo - serial 09:35 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP 10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP 11:25 Kasta - serial 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:50 Magazyn Rolniczy zwierząt 4 14:00 Elif - serial, prod. Turcja 15:00 Wiadomości 15:15 Alarm! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka SERIAL OBYCZAJOWY 16:05 Przysięga - serial obyczajowy, prod. Turcja 17:00 Telexpress 17:15 Jaka to melodia? 17:55 Klan - telenowela TVP 18:20 Kasta - serial 18:55 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:30 Leśniczówka 21:00 Magazyn kryminalny 997 - magazyn 21:40 Magazyn Ekspresu Reporterów 22:45 Ocaleni - reality show 23:50 Wojna Hanny - dramat, prod. USA, 1988 02:30 Gabinet z widokiem na morze - film 04:10 Magazyn Ekspresu Reporterów	05:25 Cafe piosenka - Dominka Kamiaga - talk-show 05:55 Doktor Kleist - serial 06:55 Łódźcy ewangelicy 07:20 Familiada - teleturniej 07:55 Pytanie na śniadanie 10:45 Panorama 10:55 Pytanie na śniadanie 11:30 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP 11:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP 12:25 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Kozacka miłość - serial kostiumowy, prod. Rosja 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularny TVP 15:10 Doktor Kleist - serial, prod. Niemcy, 2019 16:00 Koło fortuny 16:35 Familiada - teleturniej 17:10 Wieżień miłości 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej SERIAL KOSTIUMOWY 18:45 Kozacka miłość - serial kostiumowy, prod. Rosja 19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP 20:45 Kulisy serialu „M jak miłość” 20:55 M jak miłość - serial TVP 21:50 Królowa piękności 22:45 Ludzkie historie - ZNAKI - film dokumentalny, reż. Wojciech Klimala 23:55 Ponad wszelką wątpliwość - film kryminalny, prod. Wielka Brytania, 2009, reż. Peter Hyams, wyk. Jesse Metcalfe 01:50 Szron 03:55 Afganistan - grobowiec Związku Radzieckiego - film	05:45 Mango - telezakupy 07:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN 11:35 Doradca smaku 11:45 Ukryta prawda 12:50 Szpital - program obyczajowy 13:50 Rozwód. Walka o wszystko 14:55 Szpital 15:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 17:00 Rozwód. Walka o wszystko 18:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 19:00 Fakty 19:25 Uwaga! koronawirus 19:50 Raport smogowy 19:55 Uwaga! - magazyn 20:10 Doradca smaku SERIAL OBYCZAJOWY 20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy 20:55 Milionerzy 21:30 Kod Merkur - film sensacyjny, USA, 1998, reż. Harold Becker, wyk. Bruce Willis, Alec Baldwin, Miko Hughes, Chi McBride, Kim Dickens, Peter Stormare 23:55 Kuba Wojewódzki - talk show rozrywkowy 00:55 Uprawdazona - serial, USA 01:55 MasterChef - program rozrywkowy 03:05 Uwaga! - magazyn 03:20 Noc magii - program ezoteryczny	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski i Partnerzy 09:40 Sekrety rodziny 10:40 Dlaczego ja? 11:40 Gliniarze 12:50 Wydarzenia 13:25 Interwencja 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość Wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:00 Plan ucieczki Ray jest ekspertem w tworzeniu zabezpieczeń więziennych. Jego projekty to najlepsze rozwiązania. THRILLER 22:25 Kolysanka W zagadkowych okolicznościach znikają kolejne mieszkańcy i goście pewnej małowniczego miejscowości. Atmosfera gęstnieje ze sceny na scenę, a motorem potęgującym napięcie jest śledztwo prowadzone przez parę policjantów. Jednak tropu urywają się, a niewinne ofiary nadal giną bez śladu, jakby zapadły się pod ziemię. 00:45 Człowiek widmo 03:15 Tajemnicze losy 04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy prod. Polska 05:25 Telezakupy TV Okazje	07:25 Teledyski 08:00 Informacje kulturalne 08:25 Białoruski klimat 09:05 Bo oszalałem dla niej - komediodramat, reż. Sylwester Chęciński 11:00 Stara baśń. Kiedy słońce było Bogiem - serial TVP 11:55 Szatan z siódmej klasy - serial TVP 13:00 Za młodzi na śmierć - film 14:05 Scena muzyczna 15:25 Ciemnoniebieski świat - dramat wojenny 17:25 Czterdziestolatek - serial TVP 18:30 Informacje kulturalne 18:55 Co dalej? 19:10 Powidoki 19:30 Wydarzenia aktualne 20:00 Teatr Telewizji - Dwaj Panowie B. czyli jej pierwszy kochanek - spektakl FILM OBYCZAJOWY 21:45 Lekkie obyczaje - Planatorium - film Siostry Laura i Kate posiadają niezwykle zdolności - potrafią komunikować się z duchami. Ich klient, producent André Korben, chce za wszelką cenę uwiecznić na taśmie filmowej dowód istnienia świata nadprzyrodzonego. 23:40 Co dalej? 24:00 Informacje kulturalne 00:30 Młoda Polska - Dom - film dokumentalny 01:05 Panorama kina polskiego - Eroica - dramat 02:35 Kino nocne - We władzy ojca - film obyczajowy 04:40 Teledyski	06:00 Nash Bridges - serial sensacyjny Serial sensacyjny opowiadający o walce z przestępczością na ulicach San Francisco. Głównym bohaterem jest sprytny policjant Nash Bridges (Don Johnson), który w raz ze swoim partnerem Joe Dominguez (Cheech Marin) walczy z przestępczością w mieście. 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 10:00 Kobra - oddział specjalny - serial sensacyjny 12:00 Zaklinaczka duchów 14:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy SERIAL OBYCZAJOWY 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska 20:00 Niepokonani 22:40 Jeniec: Tak daleko jak nogi poniosą Niemiecki żołnierz zostaje zesłany na Syberię. Nie chcąc przebywać w łagrach i tęskniąc za rodziną, ucieka pieszo, ścigany przez wroga. 01:05 Mariachi, El 02:50 Zobacz to! Blok powtórkowy: Dyżur - serial dokumentalny 03:15 Wojciech Cejrowski. Boso - Karaiby 04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny	05:00 Mango telezakupy 06:30 Influencer: zawód przyszłości - serial 07:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy 08:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:00 Szpital 12:00 Szkoła 13:00 Sąd rodzinny - program sądowy 14:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program obyczajowy 15:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:00 Zakochani po uszy - serial, Polska 16:35 Brzydula - serial 17:10 19 + - obyczajowy 18:15 Idealna niania - program obyczajowy 18:55 Ten moment 19:30 Zakochani po uszy - serial, Polska 20:00 Brzydula - serial FILM SENSACYJNY 20:30 Morderstwo w Białym Domu 1997, reż. Dwight H. Little, wyk. Wesley Snipes, Diane Lane, Daniel Benzali, Dennis Miller, Alan Alda, Ronny Cox, Diane Baker, Tate Donovan, Harris Yulin 22:55 Mroczny rycerz powstaje - film przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2012, reż. Christopher Nolan, wyk. Christian Bale, Tom Hardy, Marion Cotillard, Anne Hathaway, Joseph Gordon-Levitt, Michael Caine, Gary Oldman 02:15 Druga strona medalu 02:45 Noc magii	06:00 Strażnik Teksasu Cordell Walker (Chuck Norris) walczy ze wszystkimi formami przestępczości w stanie Teksas. 08:00 Nasz Nowy Dom 09:00 Sędzia Judy 10:25 Nowe Sekrety Sasiadów 11:25 Pamiętniki z wakacji 12:25 Święty Wzór 13:55 Kobra - oddział specjalny 14:55 STOP Drogówka 15:55 Kobra - oddział specjalny 17:00 Nowe Sekrety Sasiadów 18:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:05 Sen 22:55 Ucho Prezesa 23:10 Obronca Na froncie wschodnim w 1941 roku Niemcy atakują szpital polowy Armii Czerwonej, zabijając większość pacjentów. Ocaleli żołnierze próbują walczyć, ale w końcu muszą przejść do odwrotu. 01:20 Śmierć na 1000 sposobów TV Trwam 11:05 Mocni w wierze 11:35 Mysiąc Ojczyzna 11:45 Historia i architektura 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Sanktuaria polskie 12:40 Nieoczekiwana podróż 13:15 100 cudownych miejsc na świecie 13:25 Święty na każdy dzień 13:30 Msza Święta 14:30 Geniusz Stworzenia 15:45 Kolory Świętości 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Jestem mamą 16:30 Kaleidoskop Młodych 16:50 Baska Murmańska 17:00 100 cudownych miejsc na świecie 17:10 Prosto o gospodarce 17:30 Okiem kamery 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Każdy maluch to potrafi 19:45 Modlitwa 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Mysiąc Ojczyzna 21:00 Apel

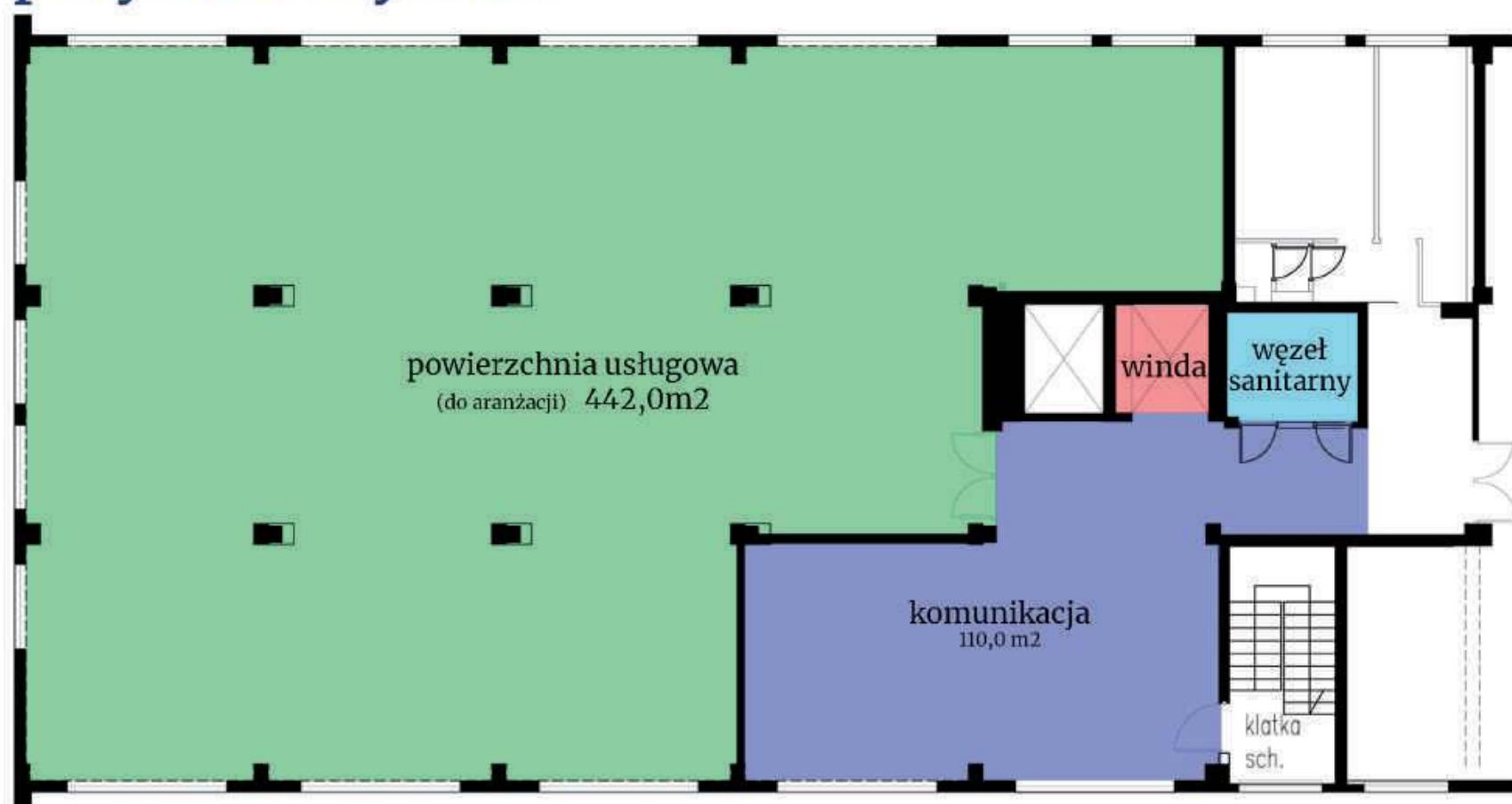
dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY



WYNAJEM POWIERZCHNI USŁUGOWYCH
do 1500m² z możliwością dowolnej aranżacji/podziału

od **12 zł/1m²** (netto)

przykładowy rzut



lokalizacja: Legionowo, ul. Zegrzyńska 6

ncn | Nowodworskie
Centrum
Nieruchomości

tel: 509 212 339
e-mail: ncn@ncn.waw.pl



**SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA
LOKATORSKO - WŁASNOŚCIOWA „DAŻNOŚĆ”
W NOWYM DWORZE MAZOWIECKIM UL. BOH. MODLINA 28**

ogłasza przetarg nieograniczony

na wykonanie remontu 9 sztuk klatek schodowych wraz z wykonaniem robót towarzyszących w budynkach przy ul. Szarych Szeregów 1, Młodzieżowa 6 i Wojska Polskiego 37 na „Osiedlu Młodych” w Nowym Dworze Mazowieckim.

Szczegółowe informacje dostępne są na stronie internetowej
www.smlw-daznosc.pl

Zastrzega się prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.

e-accounting.com.pl

BIURO KSIĘGOWE

- Doradztwo podatkowe
- Prowadzenie ksiąg rachunkowych
- PKPiR, VAT, ZUS

ul. Kościuszki 166 B, Legionowo

(przy granicy z Chotomowem)

NAJNIŻSZE CENY

LEGIONOWO I OKOLICE

Tel. 790 545 503 biuro@e-accounting.com.pl

AUTO NAPRAWA

- MECHANIKA • GEOMETRIA • CZĘŚCI
- WYWAŻANIE KÓŁ • KLIMATYZACJA

Adam Szczypkowski 605 94 91 91
05-110 JABŁONNA ul. WYGONOWA 1
pn - pt 8.00 - 17.00 022 782 49 10

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

Zakład Usług Komunalno-Socjalnych

ODPADY BIO
• trawa, liście, gałęzie
• 1 worek 120 l. do 10 zł
(przy wywozie nadz. kosztów - do 30%)

ODPADY BUDOWLANE
- usz. KOMUNALNE - oferujemy podzielenie kontenerów KFT do 450 zł - do negocjacji w zależności od ilości i rodzaju odpadów
Wywóz wymienione odpady przyjmujemy także na terenie naszej bazy: Kąkol, ul. Szarych Szeregów 18 - po umówieniu telefonicznie 807 800 332

05-120 Legionowo, ul. Myśliwska 18
tel. 22 784 58 38, tel. kom. 632 850 332
zuku.pacowicz@wp.pl

WYCINKA DRZEW METODĄ ALPINISTYCZNĄ

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

698 991 470

Z PODNOŚNIKA • MIEJSCA TRUDNO DOSTĘPNE • PROFESJONALNIE

PRACA

dam pracę

AAAAAA Zatrudnimy wykwalifikowanych stolarzy, wysokie zarobki, zus. 504 017 573
LEG 50999

■Praca porządkowa, sprzątanie. Stawki do 15 zł netto. Możliwa umowa o pracę. Zapraszam do kontaktu 518052228
PUL 51749

szukam pracy

■Układanie towaru w sklepie 698 543 034
LEG 51751

AUTO-MOTO

sprzedam

■Skoda Superb 11.2014r. 1,8 160KM automat, tempomat. 100% bezwypadkowy. Serwisowany w ASO. 601394754
PUL 51742

■Skup aut, płatne gotówką, każdy stan, odbiór lawetą 507004316
LEG 51413

usługi i akcesoria

■Auto naprawa: mechanika, geometria, części, wyważanie kół, klimatyzacja. Jabłonna. 605 94 91 91, 22/ 782 49 10
LEG 50959

EDUKACJA

korepetycje

■Doświadczony naucz. matemat. podst. ponadpodst. - skutecznie, 506710424
LEG 51700

ZDROWIE

przychodnie

ULTRAMEDICA CENTRUM

ultramedica
CENTRUM ZDROWIA KOBIECY
KLINIKA
GINEKOLOGICZNO - POŁOŻNICZA

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

ZDROWIA KOBIECY

- ginekologia kompleksowo, prowadzenie ciąży USG 3D/4D
- ortopeda dziecięcy i dla dorosłych
- proktolog, również zabiegi
- dietetyk kliniczny, ul.Sienkiewicza 10, tel. 518 447 748
www.umedica.pl
LEG 51037

OGŁOSZENIA DROBNE
można nadać na stronie
www.nadajdrobne.pl

SZPITAL media
PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Józefa Piłsudskiego 20
05-120 Legionowo
22 774 26 40
www.mediq.pl

lekarze

■Dr. n.med. pediatra - neonatolog
Maria Gudyka-Piórkowska
L-wo, Sienkiewicza 30,
601593502, 22 784 14 18
LEG 51083

■Dr n.med Robert Piórkowski
Gabinet ginekologiczny L-wo
ul. Husarska 9 blok 107,
22 7742162, 601 391 910
LEG 51671

■Dr n.med Robert Piórkowski
Gabinet ginekologiczny L-wo
ul. Husarska 9 blok 107,
22 7841418, 601 391 910
LEG 51082

■GABINET ENDOKRYNOLOGICZNO
GINEKOLOGICZNY
dr nauk med. Tadeusz Podsiadłowski
L-wo ul.Zegrzyńska 11 A pon. - pt
- całodobowo, leczenie trądziku
784 81 98, 602 272 345
LEG 51038

SPORT I URODA

O! WŁOS

PROFESJONALNE KOSMETYKI
AKCESORIA FRYZJERSKIE

tel. 508 479 937
ul. Jana Pawła II 30/US

■SKLEP FRYZJERSKI O WŁOS
W naszej ofercie posiadamy:
- profesjonalne kosmetyki,
- akcesoria oraz sprzęt fryzjerski
Kupując w naszym sklepie, możesz liczyć na profesjonalne doradztwo.
tel. 508 479 937
ul. Jana Pawła II 30/US, 06-100 Pułtusk
PUL 51719

TURYSTYKA

NAJLEPSZE OFERTY. PONAD 10 LAT DOŚWIADCZENIA

BIURO PODRÓŻY
Wiesława Nawrot

■Biuro podróży Wiesława Nawrot
Najlepsze oferty, first minute i last minute, bilety tanich linii lotniczych, bilety autokarowe. NDMaz., ul. Przejazd 5, tel. 227754333, turystyka@vip-nawrot.pl, www.vip-nawrot.pl
NDM 51453

POZYCZKA ekspresowa
Z GWARANCJĄ
Eden Finance
Nawet do 5000 zł
Szybka decyzja
Minimum formalności

797-705-110

USŁUGI

remont i budowa

■Cyklina bez. układanie 504957222
LEG 51634

Docieplenia 508-074-201
LEG 50958

HYDRAULIK 512 121 552
PUL 51052

naprawy

■Komputery - dojazd, sprzedaż, skup używanych, nowe składane 513820998
LEG 51520

finanse i prawo

■BIURO RACHUNKOWE Anna Świecka
Prowadzenie Ksiąg Rachunkowych, Ksiąg Podatkowych, VAT, ZUS, Reprezentacja w US i ZUS, Wyprowadzenie zaległości podatkowych. tel:227743594, kom:605859559, e-mail:a.swiecka@wp.pl
LEG 51755

BIURO USŁUG KSIĘGOWYCH - księgi rachunkowe, księgi podatkowe, VAT, ZUS, reprezentacja przed urzędami.
790-545-508 biuro@e-accounting.com.pl
LEG 51691

UBEZPIECZENIA
Wiesława Nawrot

■Kompleksowe ubezpieczenia: komunikacyjne, majątkowe, na życie, turystyczne. Ubezpieczenia Wiesława Nawrot, NDMaz., ul. Przejazd 5, tel. 664416376, 227754333, ubezpieczenia@vip-nawrot.pl, www.vip-nawrot.pl
NDM 51454

inne

■Anteny, usługi RTV, domofony, wideofony, alarmy. 608630582
LEG 51320

BIZNES

■Dywany-Wykładziny-Chodniki
Kacice11A k/Pułtusk 23/692 58 49
PUL 50993

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam działkę

■Olszewnica Stara około 1000m2 190zł/m2 prąd, gaz, wodociąg, do negocjacji 501833362
LEG 51683

do wynajęcia

■Do wynajęcia lokal usługowy 45 m piętro wejście od ulicy i 2 mieszkania 60 m piętro i 50m parter Legionowo ul. Kościuski 106 (150m od PKP i MKZ . 604185925 demur111@wp.pl
LEG 51750

■Do wynajęcia w Pułtusku mieszkanie dla kobiety tanio 509661909
PUL 51725

■Lokale w centrum Legionowa 602293860
LEG 51733

ROLNICTWO

inne

■Kupię każdy ciągnik rolniczy/kombajn, gotówka 507004316
LEG 51414

OGŁOSZENIA DROBNE
można nadać na stronie
www.nadajdrobne.pl



Słodkie Marzenia
Pracownia tortów artystycznych

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

tel.515 135 884

Więcej zdjęć na

www.slodkiemarzenia.com

Torty malowane, przestrzenne
z ręcznie robionymi figurkami.

Ciasto tylko z najlepszej jakości składników!



III miejsce w Mistrzostwach Europy w Dekoracji Tortów !

ZWIERZĘTA

na 4 łapy



Ramona to długowłosa 5-latką w typie owczarka niemieckiego (29 kg) znaleziona na terenie gminy Łochów. Sunia trafiła do Nas ze złamaną łapą (opieka weterynarza). Dziewczyna jest bardzo przyjaźliwa, wesoła, bardzo ładnie chodzi na smyczy. Kto tęskni za tak wymownymi oczami? Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl

OGŁOSZENIA DROBNE
można nadać na stronie
www.nadajdrobne.pl



Szparag to mały staruszek (8 kg) znaleziony 27.12.2020 na ulicy Lisa Kuli w Markach. Pies, z racji wieku, ma problemy ze wzrokiem i słuchem, choć na smyczy radzi sobie całkiem dobrze. Nieco zdeorientowany Jegomość, został ugłaskany i zaufał człowiekowi. Grzeczny i skromny trikolorowy pieszczołek czeka na swojego człowieka. Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl

**FOTO
-TANIO-
VIDEO**
www.foto-legionowo.pl

NDM 51753



Znaczek, Cyferka, Literka to rodzeństwo ślicznych maluchów (2 kg) znalezione w Markach na ulicy Zagłoby 04.12.2020. Energiczne szczeniaki są otwarte na człowieka i zabawy z nim, prawdopodobnie pozostaną psami małej wielkości. Adopcja szczeniaka wiąże się z nauką czystości i chodzenia na smyczy oraz akceptacją szczeniacych wybryków. Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl

NDM 51754

UROCZYSTOŚCI

organizacja imprez



KUPON NA DROBNE ZA 1 GROSIAK

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 Pułtowski.
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



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

LEG 51247

SPRZĘT IT**MATRYMONIALNE****KOMUNIKATY****RÓŻNE**

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



tel.: 22 766 12 18
22 782 41 31

HURTOWNIA ELEKTRYCZNA
ELEKTROINSTAL JABŁONNA
HURT-DETAL
KABLE, PRZEWODY, OŚWIETLLENIE
TEL. 22/7824131

LEG 51338



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

INTERCARS.COM.PL

MECHANIKA I ELEKTRYKA SAMOCHODOWA
WSZYSTKICH MAREK

Legionowo, Ul. Wrzosowa 11a
tel. 22 784 44 50, 504 688 558

www.motoklinika.auto.pl

Pałac w Jabłonie

Chrzcziny



- UROCZYSTA ATMOSFERA
- ZNAKOMITA KUCHNIA
- PIĘKNE ZDJĘCIA
- W PAŁACOWYCH WNĘTRZACH
- BEZPŁATNY PARKING

info@palacjablonna.pan.pl
tel.: 22 774 48 62



Jak z bajki

Odbiór placu zabaw w filii Przedszkola Miejskiego nr 4 przy ulicy Marii Konopnickiej

30 grudnia ubiegłego roku odebrane zostały prace polegające na budowie placu zabaw przy Przedszkolu Miejskim nr 4 z Oddziałami Integracyjnymi w Pułtusk. Wykonawcą wyłonionym w przetargu była Firma Complexe Sportif Grzyzna Kowalska z Tuszcz. Koszt inwestycji opiewał na kwotę 200 000,00 złotych.

Zakres prac:
Wykonanie chodnika oraz wjazdu z kostki betonowej.
Wykonanie nawierzchni bezpiecznej pod urządzenia placu zabaw.
Zamontowanie elementów małej architektury, w tym: domku z piaskownicą, huśtawki podwójnej mix, huśtawki „snake”, karuzeli „tajfun”,

huśtawki podwójnej wahadłowej, kiwaka tandem smok, zestawu zabawowego II, zestawu zabawowego IV, kiwaka „pies”, huśtawki „ważka” bez oparcia z odbojnikami.

W ramach projektu pn. „Strefy zieleni i Rekreacji” zostaną jeszcze wykonane nasadzenia drzew i krzewów ozdobnych w ciekawych zestawieniach kolorystycznych, z uwzględnieniem gatunków bezpiecznych dla dzieci. Dzięki temu cały teren przedszkolny będzie zagospodarowywany kompleksowo, ku radości i w trosce o dobrą zabawę najmłodszych.

źródło: um Pułtusk



Świąteczna paczka od policjantów

Pułtusczy pracownicy policji oraz policjanci po raz kolejny w okresie przedświątecznym wsparli potrzebujących. W tym roku, świąteczne paczki trafiły do młodzieży ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Pułtusk

Tradycją już jest, że przed Świętami Bożego Narodzenia policjanci oraz pracownicy Komendy Powiatowej Policji w Pułtusk organizują świąteczną paczkę dla potrzebujących. W tym roku paczki powędrowały do młodzieży ze Specjalnego Ośrodka

Szkolno-Wychowawczego im. Anny Karłowicz w Pułtusk. Kilko z nich spędzało te święta z daleka od rodziny. Dzięki dobrym sercom i chęci niesienia pomocy, pułtusk policja mogła sprawić radość osobom, które bardzo potrzebowały tego wsparcia. W

ramach podziękowania za okazane wsparcie, policjanci prócz uśmiechu i radości na twarzach obdarowanych, otrzymali również własnoręcznie wykonane przez nich świąteczne figurki.

ml. asp. Anna Kowalczyk, KPP Pułtusk



Zmiana w mobilnych punktach pobrań COVID-19 w Pułtusk



Decyzją Narodowego Funduszu Zdrowia, z dniem 3 stycznia 2021 roku przestaje działać mobilny punkt pobrań COVID-19 znajdujący się na placu Środowiskowego Domu Samopomocy przy ul. Białowiejskiej 5. Powodem jego zamknięcia są nowe wytyczne NFZ określające, iż w danej miejscowości może być tylko jeden punkt prowadzony przez określoną firmę. Tymczasem w Pułtusk firma Corten Medic posiadała dwa punkty - przy ul. Białowiejskiej 5 i Śniegockiego 3.

W dalszym ciągu funkcjonuje punkt pobrań na placu przy Krytej Pływalni, ul. Śniegockiego 3. Jest on czynny 7 dni w tygodniu.

8.00 - 14.00 wtorek, czwartek, piątek, sobota niedziela
14.00 - 20.00 poniedziałek, środa.

Informacje o testach oraz zapisy na wykonanie testów pod numerem tel. 226 020 997.

red.

Nie ma szkoły, nie ma autobusów!

Czym dojechać do pracy, na zakupy czy lekarza?



Przed tym dylematem stoi wielu mieszkańców podpułtuskich wsi, Popław, Grabówca w czasie, gdy zawieszono kursy szkolnych autobusów, a te często były jedyną formą publicznego transportu dla mieszkańców spoza Pułtuska. Teraz muszą kombinować, zabierać się ze znajomymi czy sąsiadami, a nawet brać taksówki za kilkadziesiąt złotych, żeby np. zrobić większe zakupy w markecie i wrócić do domu, załatwić sprawę w urzędzie czy wykupić leki. Często takie sytuacje dotyczą niestety osób nisko uposażonych, starszych, schorowanych. Dlatego też do tematu już wkrótce powracamy ze zdwojoną siłą. Niezależnie od kursów szkolnych, zadaniem własnym gminy jest zorganizowanie transportu publicznego dla osób nie dysponujących własnym, w celu załatwienia potrzeb życiowych. I nie można tego rozpatrywać w kategoriach opłacalności, tylko absolutnej konieczności! Więcej na ten temat, którego na pewno nie odpuścimy, już wkrótce.

red.

Prezes OSP w Tygodniku Rolniczym

Charyzmatyczny strażak bohaterem artykułu

Nr 51-52 20-27 grudnia 2020

OCHOTNICZA STRAŻ POŻARNA

Prezes wiecznym optymistą

Druh Robert Czyżewski w wieku dziesięciu lat wstąpił do Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej OSP Trzciniec. Minęło dwadzieścia lat, gdy został prezesem jednostki. Kieruje nią wraz ze swoim zastępcą – naczelnikiem dh. Piotrem Daną i wszystko wskazuje, że na jej czele pracować będą jeszcze przez wiele lat. Zaangażowania i doświadczenia im nie brakuje.

Trzciniec została założona w 1950 r. Teraz przypadła jej 70-lecie, niestety ze względu na panującą epidemię strażacy byli zmuszeni przelożyć obchody na późniejszy termin. Mówi się, że najbliższą okazją do uroczystego świętowania będzie dopiero 75-lecie. – Musimy poczekać – z przyłrością oznajmia prezes Czyżewski. – W dobie epidemii nie możemy narazić mieszkańców i licznie zaproszonych gości.

Trzciniec położony jest w powiecie pułtuskim, w gminie Pułtusk. To niewielka wieś, choć o jej strażakach bywa głośno.

Burmistrz Wojciech Gregorczyk stojący na czele Urzędu Miasta w Pułtusku jest przychylny działaniom druhow. z OSP Trzciniec. Stąd też jego zaangażowanie w dotrzymywanie jednostki w koniecznych dla jej funkcjonowania potrzebach.

– To prawda – mówi prezes Robert Czyżewski. – Burmistrz m.in. w ubiegłym roku dofinansował wymianę drzwi garażowych w strażnicy. Powiem krótko, zawsze możemy na niego liczyć. Z pewnością mnie zdanie podziela prezesi pozostałych w gminie jednostek.

W OSP Trzciniec służą sześćdziesięciu pięciu strażakom, w tym jednostkę Opie-

racyno-Techniczną tworzy szesnastu druhow. – Wkrótce JOT zasilą dwie kobiety, które na dniach kończą wymagane szkolenia. Są nimi dh. Katarzyna Balcerzak oraz dh. Małgorzata Podolska – powiedział prezes.

W strukturach trzcinieckiej straży prężnie działa 14-osobowa MDP. To zasługach trenów dh. Piotra Dany i opiekunów dh. Marcina Czyżewskiego, brata prezesa oraz dh. Marka Balcerzaka.

– Młodzież gminie nas reprezentuje podczas corocznych zawodów sportowo-pożarniczych – mówi trener-naczelnik dh. Piotr Dana. – W jednostce mamy 3 drużyny: seniorów, MDP oraz drużynę mieszaną-dzieciacką. Faktycznie druhowie z MDP odznaczają się sukcesami. W rywalizacji gminnej zawsze plasują się na podium. Cztery lata temu rywalizowali w zawodach na szczeblu powiatowym. Niestety przed laty podium było poza ich zasięgiem, ale i tak sam udział w tej rangi zawodach uważamy za duży sukces – powiedział dh. Piotr Dana.

Pomimo doskonałego wykształcenia strażaków oraz dysponowania przez nich dobrym sprzętem, strażacy z Trzcinia nie są zrzeczeni w krajowym systemie KSRG. Spośród funkcjonujących w gminie Pułtusk trzynastu jednostek OSP tylko jedna

z nich OSP Głodowo, włączona jest do krajowego systemu. – Nic na siłę, skoro mówimy o KSRG – dodaje prezes. – Gdy przyjdzie czas byłymy wstąpili do KSRG to z przyjemnością to zrobimy. Na dzień dzisiejszy zadań nam nie brakuje. W tym roku mimo panującej pandemii do akcji zadysponowaliśmy byliśmy 14 razy. Dominowały zdarzenia drogowe i pożary. Słowo mówimy o sprzęcie – dodaje prezes Czyżewski –

prawdą jest, że dysponujemy doskonałymi samochodami, przede wszystkim mamy na myśli zakupiony w listopadzie tego roku Man TGM 46/29. Chciałbym podziękować Narodowemu oraz Wojewódzkiemu FOŚiG, MSWiA, Marszałkowi Województwa Mazowieckiego Adamowi Struzikowi i naszemu burmistrzowi Wojciechowi Gregorczykowi. Bez ich wsparcia finansowego nawet nie moglibyśmy na-

czyć o tak nowoczesnym samochodzie strażakom. Drugim wozem, jakim dysponujemy jest Volvo GBA z 1994 r. – powiedział prezes.

Wcześniej plany inwestycyjne strażaków z Trzcinia zakładały m.in. wymontowanie do końca tego roku garaży. Jak na przebieg inwestycji wpłynęła trudna sytuacja związana z koronawirusem?

– Niestety, widzimy, że we wszystkich dziedzinach życia społecznego, gospodarczego epidemia zrobiła swoje – mówi prezes. – W naszym przypadku, o czym wspominałem wcześniej, byłbyśmy zmuszeni odwołać obchody 70-lecia istnienia OSP. Niemniej wierzę, że zaplanowany remont garaży przebiegał do końca tego roku. Fundusze na ten cel pozyskaliśmy już z Funduszu Składkowego Ubezpieczenia Społecznego Rolników w Warszawie. Ten remont jest naszym priorytetem.

– W przyszłym roku zaś zamierzamy pozyskać fundusze na wyposażenie nowego auta Man TGM oraz na zakup czterech kompletów kombinizonów bojowych – kontynuuje prezes Czyżewski. – Nie są to małe kwoty, dla przykładu podam, że koszt jednego kombinizona bojowego to wydatek rzędu 4 tys. złotych. Z natury jestem optymistą i wiem, że sprostamy zadaniom, które sobie postawiliśmy – powiedział na zakończenie prezes Krzysztof Nowakowski.

Więć i Rodzina 109

Od lewej: pierwszy rząd Marcin Czyżewski, Mateusz Czapkowski, Robert Czyżewski, Łukasz Czyżewski, Rafał Parzychowski, drugi rząd od lewej: Kacper Balcerzak, Piotr Dana, Marek Piórek, Krzysztof Smolński, Adam Parzychowski, Marek Balcerzak

Z przodu: Zofia Czyżewska, Amelia Czyżewska oraz Mikolaj Czyżewski, Dawid Piórek, Damian Cieciński, Jakub Parzychowski, Jan Tkaczyk, Kacper Jakubik, Zuzanna Smolńska, Karolina Piórek, na rełkach Iga Czyżewska, Łukasz Czyżewski

Prezes Robert Czyżewski z córką Amelią

Dh. Łukasz Czyżewski z córką Igą i synem Mikolajem

Dh. Krzysztof Smolński z córką Zuzanną

Dh. Marek Piórek z córką Karoliną i synem Dawidem

„Druh Robert Czyżewski w wieku dziesięciu lat wstąpił do Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej OSP Trzciniec. Minęło dwadzieścia lat, gdy został prezesem jednostki. Kieruje nią wraz ze swoim zastępcą – naczelnikiem dh. Piotrem Daną i wszystko wskazuje, że na jej czele pracować będą jeszcze przez wiele lat. Zaangażowania i doświadczenia im nie brakuje”. Takim wstępem rozpoczyna się obszerny artykuł zamieszczony w TYGODNIKU PORADNIKU ROLNICZYM Nr 51-52 (20-27 XII 2020 r.), w dodatku specjalnym „Więć i Rodzina” w rubryce „OCHOTNICZA STRAŻ POŻARNA”, zatytułowany „Prezes wiecznym optymistą”.

Jak potwierdzają lokalne władze samorządowe, Ochotnicza Straż Pożarna w Trzcinie stała się jednostką nad podziw prężną. Skupia aż 65 strażaków, mimo że wieś nie jest zbyt duża. Jednostka OSP w Trzcinie aspiruje do znalezienia się w elitarnym korpusie Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego. Dawniej byłoby to nierealne. Teraz – jak najbardziej! Jednostka dysponuje zarówno wykwalifikowanymi strażakami, jak i markowym sprzętem – doskonale wyposażonym wozem strażackim Volvo GBA oraz niedawno sprowadzonym (w listopadzie ubiegłego roku) wozie pożarniczo-ratowniczym najnowszej generacji Man TGM. Ta ostatnia inwestycja została skalkulowana na kwotę 885.600,00 złotych, ale wszyscy dobrze

wiedzą, że w dłuższej perspektywie ratowniczych realiów okaże się nad wyraz opłacalna. Prezes Robert Czyżewski podsumował na łamach Tygodnika zwięźcone sukcesem długotrwałe starania o pozyskanie tego pojazdu tymi słowami: „Chciałbym podziękować Narodowemu oraz Wojewódzkiemu FOŚiGW, MSWiA, Marszałkowi Województwa Mazowieckiego Adamowi Struzikowi i naszemu Burmistrzowi Wojciechowi Gregorczykowi. Bez ich wsparcia finansowego nawet nie moglibyśmy marzyć o tak nowoczesnym samochodzie strażackim”.

Dodać w tym miejscu wypada, że tak jak za ten, tak też i za wiele innych sukcesów jednostki OSP w Trzcinie należy również podziękować jej charyzmatycznemu prezesowi i jego niezawodnym kompanom.

Informacja ze strony UM Pułtusk. Źródło fotografii nagłówekowej – Tygodnik Poradnik Rolniczy. red.



Dość aktom wandalizmu!

Co jeszcze da się zniszczyć w naszym mieście?

Wzdłuż drogi krajowej DK-61 gina ostatnio nagminnie pojemniki z koszy na śmieci. Wszyscy chcielibyśmy, aby nasze miasto było piękne, czyste i estetyczne. Władze gminy dokładają wszelkich starań, aby wizja zadbanego zabytkowego Pułtusa, atrakcyjnego dla mieszkańców, turystów i gości, stała się w pełni realna, lecz są i tacy ludzie, którzy, jak się wydaje, taka wizja w ogóle nie odpowiada. To ci, którzy nie bacząc na koszty i krzywdę wyrządzaną całej

społeczności, pozwalają sobie na chuligańskie wybryki. Tym razem łupem ich bezzwłoczności coraz częściej padają kosze na śmieci. Warto pamiętać, że wiąże się z tym kosztowne naprawy wykonywane za pieniądze marnotrawione przez tych, którzy nie mają poszanowania dla dóbr stanowiących wspólnotową własność. Większość z nas troszczy się o miasto. Należy też pamiętać i o tym, że policja i straż miejska nie są w stanie być wszędzie i całodobowo pilnować

na przykład każdego kosza na śmieci. Niezbędna jest odpowiedzialna pomoc wszystkich mieszkańców. Koniecznością staje się brak przyzwolenia dla aktów niszczenia, które powinny spotkać się ze zdecydowanym potępieniem, a nie cichym przyzwoleniem. Milczenie oznacza bowiem akceptację i rozzuchwałę złoczyńców. Nie można zwlekać z powiadamianiem policji czy straży miejskiej o szkodach wyrządzanych przez wandalów. Szybka interwencja zwiększa szanse ujęcia sprawców, a ci powinni dotkliwie odczuć na własnej kieszeni, jak drogo taka „zabawa” kosztuje.

źródło: UM Pułtusk



PO SĄSIEDZKU

SPEED działa skutecznie

Do 5 lat pozbawienia wolności grozi mieszkańcom gminy Rząśnik, którzy zlekceważyli sądowy zakaz kierowania pojazdami i zdecydował się wsiąść za „kołko”. Na celowniku drogówki znalazł się, ponieważ w obszarze zabudowanym przekroczył ciężarówką dozwoloną prędkość...Teraz ponownie odpowie przed wymiarem sprawiedliwości

1 stycznia policjanci wyszkoleni w wydziale ruchu drogowego, którzy wchodzą w skład mazowieckiej grupy SPEED kontrolowali prędkość w miejscowości Sieczychy. Policjanci weryfikowali otrzymane zgłoszenie za pomocą Krajowej Mapy Zagrożeń Bezpieczeństwa. W 2020 roku zgłoszeń za pomocą innowacyjnej aplikacji dot. przekroczenia dozwolonej prędkości wyszkowska drogówka otrzymała prawie 1200.

Około godziny 11.20 na celowniku ręcznego miernika prędkości znalazł się samochód ciężarowy, którego kierowca przekroczył dopuszczalną prędkość w obszarze zabudowanym o 32 km/h. W trakcie policyjnej kontroli drogowej, po sprawdzeniu w policyjnych rejestrach okazało się, że 47-letni kierowca ma orzeczone sądowy zakaz kierowania pojazdami do końca pierwszego półrocza 2023 roku.

Teraz kierowca ponownie stanie przed sądem. Zgodnie z art. 244 Kodeksu Karnego za niestosowanie się do orzeczonego przez sąd środków karnych grozi do 5 lat pozbawienia wolności.

Policyjna grupa SPEED, w skład której wchodzi najbardziej doświadczeni funkcjonariusze ruchu drogowego, powstała, aby zwalczać agresywne zachowania na drogach. Mundurowi ze SPED-a kierowani są głównie w te miejsca, gdzie najczęściej łamane są przepisy oraz dochodzi do poważnych zdarzeń drogowych. Rejon ich działania nie ogranicza się do terenu jednego powiatu, dlatego pojawiają się wszędzie tam, gdzie ich obecność jest potrzebna.

W ciągu ostatniego tygodnia policjanci mazowieckiej grupy SPEED ujawnili 841 wykroczeń na drogach naszego

garnizonu, 669 z nich dotyczyło przekroczenia dopuszczalnej prędkości w tym 16 kierujących, którzy przekroczyli prędkość powyżej 50 km/h na obszarze zabudowanym. Stróże prawa nałożyli ponad 724 mandaty, a w 8 przypadkach skierowali do sądów wnioski o ukaranie sprawców wykroczeń. Mundurowi zatrzymali 18 praw jazdy oraz 29 dowodów rejestracyjnych, jednego pijanego kierowcę i 3, którzy kierowali pomimo orzeczonego zakazu.

Pamiętać należy, że jazda z dużą prędkością zawsze stanowi zagrożenie zarówno dla osób podróżujących pędzącym pojazdem, jak i dla innych uczestników ruchu drogowego. Prędkość ma wpływ na ryzyko zaistnienia wypadku drogowego i ma też decydujące znaczenie dla rodzaju i rozmiaru obrażeń uczestników takiego zdarzenia.

red.

Akcja szczepień COVID - 19

Informacje ze szpitala powiatowego Gajda - med

Do 20 grudnia Szpital Powiatowy Gajda – Med, JAKO SZPITAL WĘZŁOWY zbierał zgłoszenia personelu medycznego i niemedycznego (do 18 grudnia w zakresie własnych pracowników).

Zgodnie z wytycznymi dla szpitali węzłowych w zakresie szczepień pracowników sektora ochrony zdrowia oraz innych grup priorytetowych uprawnieni do otrzymania szczepienia są:

1. W ETAPIE 0:

a. Pracownicy szpitala węzłowego,

b. Pracownicy pozostałych podmiotów wykonujących działalność leczniczą w tym stacji sanitarno-epidemiologicznych,

c. pracownicy Domów Pomocy Społecznej i pracownicy Miejskich Ośrodków Pomocy Społecznej,

d. Pracownicy aptek, punktów aptecznych, punktów zaopatrzenia w wyroby medyczne, hurtowni farmaceutycznych, w tym firm transportujących leki,

e. Pracownicy uczelni medycznych i studenci kierunków medycznych.

Powyższe dotyczy również personelu niemedycznego, tj. administracyjnego, pomocniczego (bez względu na formę zatrudnienia, również wolontariuszy, stażystów itp.) tych podmiotów, jak również z firm współpracujących z podmiotem przebywający w trybie ciągłym w podmiocie.

Do szczepienia mogą się zgłosić i zostać zaszczepione osoby wymienione w etapie 0, niezależnie od tego czy już chorowały na COVID-19, czy jeszcze nie.

2. W ETAPIE 1:

a. Funkcjonariusze i pracownicy Policji,

b. Ratownicy i pracownicy Państwowej Straży Pożarnej i Druhowie Ochotniczej Straży Pożarnej,

c. Pozostali pracownicy sektora ochrony zdrowia,

d. Pozostali pracownicy z firm współpracujących z podmiotami z ETAPU 0, tj. tacy którzy nieprzebywające w sposób ciągły w podmiocie.

Kto może się szczepić przeciw COVID-19?

Masz pytanie dotyczące szczepionki przeciw COVID-19? Zadzwoń pod numer 989 – infolinia jest dostępna przez całą dobę, siedem dni w tygodniu.

Jakie choroby przewlekłe wykluczają podanie szczepionki?

Bezpieczeństwo i skuteczność szczepionek przeciw COVID-19, w tym również w grupach ryzyka osób z chorobami przewlekłymi, są potwierdzone w badaniach klinicznych prowadzonych w licznych grupach uczestników. Lista chorób przewlekłych, które nie są przeciwwskazaniem do szczepienia przeciw COVID-19 została zarekomendowana przez Radę Medyczną i będzie mogła podlegać aktualizacji wraz z pojawiającymi się nowymi dowodami naukowymi oraz informacjami instytucji oceniających i dopuszczających na rynek szczepionki przeciwko COVID-19.

Lista chorób współistniejących obejmuje: przewlekła choroba nerek, deficyty neurologiczne (np. demencja), choroby płuc, choroby nowotworowe, cukrzyca, POChP, choroby naczyń mózgowych, nadciśnienie tętnicze, niedobory odporności, choroby układu sercowo-naczyniowego, przewlekłe choroby wątroby, otyłość, choroby związane z uzależnieniem od nikotyny, astma oskrzelowa, talasemia, mukowiscydoza, anemia sierpowata. Pacjenci, u których występują ww. choroby, mogą zgłosić się do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej z prośbą o wystawienie e-skierowania niezależnie od grupy wiekowej, w jakiej się znajdują.

Czy choroby płuc są przeciwwskazaniem do szczepień?

Zgodnie z Narodowym Programem Szczepień przeciw COVID-19 choroby płuc, a także POChP nie są przeciwwskazaniem do szczepienia przeciw COVID-19. Przeciwwskazaniem do szczepień przeciw COVID-19 jest reakcja anafilaktyczna po podaniu szczepionki przeciw COVID-19 oraz ciężka reakcja alergiczna na substancję czynną lub inny składnik szczepionki. Podanie szczepionki należy odroczyć

w przypadku wystąpienia ostrego przebiegu choroby zakaźnej z gorączką.

Według stanu na 14.12.2020 r. w rekomendacjach Komitetów Doradczych ds. Szczepień w Wielkiej Brytanii, Kanadzie oraz Stanach Zjednoczonych, gdzie dopuszczono do realizacji programu szczepień przeciw COVID-19 szczepionkę mRNA firmy Pfizer/BioNTech, wskazano m.in., że nie zaleca się szczepienia w trakcie leczenia immunosupresyjnego, z uwagi na to, że nie prowadzono badań klinicznych w tej grupie pacjentów. Ostatecznie do szczepień kwalifikuje lekarz na podstawie indywidualnej oceny stanu zdrowia pacjenta.

Czy szczepionkę będą mogli przyjmować pacjenci onkologiczni, poddawani np. chemioterapii? Oni są przecież w grupie podwyższonego ryzyka.

Pacjenci onkologiczni znajdują się w grupie ryzyka i będą mogli przyjmować szczepionkę, jednak optymalny czas szczepienia należy skonsultować z lekarzem kwalifikującym do szczepienia.

Czy to, że biorę stale leki (serce, cholesterol itd.) nie jest przeciwwskazaniem (może jakiś lek/grupa leków zawiera składnik, który stanowiłby niebezpieczne połączenie ze składem szczepionki na COVID-19)?

Nie, przyjmowanie systematyczne leków z powodu chorób przewlekłych nie jest przeciwwskazaniem do szczepienia.

Czy osoby chore na COVID (np. bezobjawowo) mogą przyjąć szczepionkę bez ryzyka?

Osoby zakażone wirusem SARS-CoV-2, nie wykazujące objawów mogą być zaszczepione. Natomiast osoby, które chorują na COVID-19, a więc mają objawy, nie mogą być zaszczepione.

Czy szczepionki będą podawane starszym osobom z chorobami przewlekłymi?

Tak, osoby starsze z chorobami przewlekłymi należą do grupy ryzyka zachorowania na COVID-19, dlatego będą miały możliwość zaszczepienia w pierwszej kolejności.

Czy szczepionka jest bezpieczna dla kobiet w ciąży?

Według stanu na 14.12.2020 r. w rekomendacjach Komitetów Doradczych ds. Szczepień w Wielkiej Brytanii, Kanadzie oraz Stanach Zjednoczonych, gdzie dopuszczono do realizacji programu szczepień przeciw COVID-19 szczepionkę mRNA firmy Pfizer/BioNTech, wskazano m.in., że nie zaleca się szczepienia w okresie ciąży i karmienia piersią, z uwagi na to, że nie prowadzono badań klinicznych w takich grupach pacjentów.

Czy złe wyniki badań krwi (np. stwierdzona anemia) wykluczają możliwość szczepień?

Nie, anemia nie jest przeciwwskazaniem do szczepienia przeciw COVID-19.

Czy osoby niepełnosprawne (fizycznie/umysłowo) mogą przyjąć szczepionkę?

Tak, jest to nawet zalecane. Osoby niepełnosprawne często wymagają opieki ze strony innych osób, lub przebywają z wieloma osobami w miejscach opieki. Są zatem bardziej narażone na zakażenie i zachorowanie.

Czy jak się szczepiłam na grypę na jesieni, to czy mogę się teraz zaszczepić na koronawirusa?

Tak, nawet jest to silnie zalecane. Szczepionka przeciw grypie chroni przed objawami grypy i powikłaniami w przebiegu grypy. Szczepionka przeciw COVID-19 chroni przed objawami COVID-19 wywołanymi wirusem SARS-CoV-2. Ponadto z badań wynika, że istnieje możliwość występowania koinfekcji, czyli zakażeń wywołanych jednocześnie np. dwoma drobnoustrojami, wirusem grypy i wirusem SARS-CoV-2. Zaszczepienie przeciw grypie i przeciw COVID-19 może uchronić przed dwoma niebezpiecznymi chorobami w okresie trwającego sezonu infekcyjnego.

Jestem zaszczepiony na gruźlicę. Czy powinienem się zaszczepić przeciwko COVID-19?

Tak, ponieważ nie udowodniono ochronnego działania szczepionki BCG przeciw gruźlicy w ochronie przed COVID-19. Szczepionka BCG przeciw gruźlicy i szczepionka przeciw COVID-19 to dwie różne szczepionki, które chronią przed dwoma różnymi jednostkami chorobowymi.

Czy osoby uczulone mogą przyjmować szczepienia?

Zgodnie z ogólnymi zasadami dotyczącymi szczepień, przeciwwskazaniem do szczepienia jest reakcja anafilaktyczna po podaniu szczepionki przeciw COVID-19 oraz ciężka reakcja alergiczna na substancję czynną lub inny składnik szczepionki. Ostatecznie do szczepień kwalifikuje lekarz na podstawie indywidualnej oceny stanu zdrowia pacjenta.

Miałem operację. Ile muszę odczekać, żeby się zaszczepić?

Nie ma wymagań dotyczących wymaganego odstępu czasu pomiędzy operacją a szczepieniem. Szczepienie można wykonać, jeżeli nie występują objawy choroby z gorączką. Decyzję podejmuje osoba kwalifikująca do szczepienia, na podstawie wywiadu i badania.

Czy lepiej się od razu zaszczepić, czy w sezonie letnim?

Najlepiej zaszczepić się jak najszybciej, jak tylko będą dostępne szczepionki, niezależnie od pory roku.

Czy polskie instytucje – takie jak GIF, czy GIS, URPL – również przebadaly lub zaopiniowały szczepionkę pod względem bezpieczeństwa?

Zgodnie z art. 119a ustawy Prawo farmaceutyczne, produkty lecznicze dopuszczone po raz pierwszy na podstawie ustawy do obrotu na terenie RP kierowane są przez Inspekcję Farmaceutyczną do badań jakościowych prowadzonych przez jednostki uprawnione, bezpośrednio przez podmiot odpowiedzialny na podstawie decyzji wydanej przez Głównego Inspektora Farmaceutycznego. Wg stanu na 11 grudnia 2020 r. jeszcze nie ma ostatecznej decyzji EMA o dopuszczeniu do obrotu tych szczepionek. Szczepionki przeciw COVID-19 poddawane są procedurze dopuszczenia do obrotu na poziomie centralnym przez Europejską Agencję Leków. Nie jest to odosobniona sytuacja. Dotyczy to wszystkich produktów leczniczych, w tym szczepionek, które zawierają nową substancję czynną. Zdecydowana większość opracowywanych w ostatnich latach szczepionek przeciw innym chorobom, jest również oceniana przez Europejską Agencję Leków.

Prowadzona jest też intensywna współpraca z agencjami narodowymi, której celem jest zapewnienie pacjentom bezpiecznych i skutecznych szczepionek.

Eksperti Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych (URPL), Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych, którzy pracują w komitetach naukowych i grupach roboczych Europejskiej Agencji Lekowej biorą udział w procesie opiniowania dokumentacji szczepionek przeciw COVID-19. Polscy eksperci Europejskiej Agencji Lekowej uczestniczą też w posiedzeniach specjalnej grypy Agencji dedykowanej COVID-19.

Państwowa Inspekcja Sanitarna współuczestniczy w procesie nadzoru nad bezpieczeństwem szczepionek poprzez udział w systemie rejestracji niepożądanych odczynów poszczepiennych zgłaszanych przez lekarza, który taki odczyn rozpoznaje.

Główny Inspektorat Farmaceutyczny (GIF), Państwowa Inspekcja Sanitarna i Główny Inspektorat Sanitarny (GIS), Wojskowa Inspekcja Sanitarna, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny (NIZP-PZH), Urząd Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych (URPL) zostaną zaangażowane w działania związane z nadzorem nad bezpieczeństwem szczepień: w proces kontroli, monitoringu i weryfikacji procesu szczepień pod kątem badania podejrzeń o wystąpienie wad jakościowych, działań niepożądanych lub niepożądanych odczynów poszczepiennych.

red.

KRONIKA STRAŻACKA

W dniach 28.12.2020 r. – 03.01.2021 r. jednostki straży pożarnych z terenu powiatu pułtuskiego uczestniczyły w 10 zdarzeniach

28 grudnia Dwa zastępy z JRG Pułtusk (8 ratowników) oraz jeden zastęp z OSP Obryte (6 ratowników) zostały zadysponowane do kolizji drogowej (dachowanie samochodu osobowego) na drodze powiatowej w miejscowości Psary, gm. Obryte. W zdarzeniu nie odnotowano osób poszkodowanych. Przypuszczalną przyczyną zdarzenia było niedostosowanie prędkości do warunków panujących na drodze.

29 grudnia Dwa zastępy z JRG Pułtusk (8 ratowników) oraz jeden zastęp z OSP Winnica (6 ratowników) zostały zadysponowane do kolizji drogowej (zjechanie samochodu osobowego do przydrożnego rowu) na drodze gminnej w miejscowości Winniczka, gm. Winnica.

W zdarzeniu nie odnotowano osób poszkodowanych. Przypuszczalną przyczyną zdarzenia było niedostosowanie prędkości do warunków panujących na drodze.

30 grudnia Dwa zastępy z JRG Pułtusk (8 ratowników) zostały zadysponowane na ul. Białowiejską, do pomocy pogotowiu ratunkowemu w zniesieniu otyłego pacjenta do karetki pogotowia, w celu przetransportowania do szpitala.

31 grudnia Jeden zastęp z JRG Pułtusk (4 strażaków) ugasił pożar śmieci na jednej z posesji w Pułtusku, na ul. Polnej. Właściciel posesji został pouczone o zakazie wypalania śmieci.

1 stycznia Jeden zastęp z JRG (4 ratowników) został zadysponowany na ul. 13 Pułku Piechoty, do pomocy w ściąganiu z drzewa małego kotka, który przestraszył się

fajerwerków i nie potrafił samodzielnie zejść. Ratownicy po zdjęciu kotka przekazali go właścicielowi.

Jeden zastęp z JRG (4 strażaków) oraz jeden zastęp z OSP Obryte (6 strażaków) ugasili pożar sadzy w przewodzie kominowym w budynku mieszkalnym w miejscowości Obryte. Przyczyną pożaru było nagromadzenie się sadzy w przewodzie kominowym.

2 stycznia Trzy zastępy z JRG Pułtusk (8 ratowników) zostały zadysponowane do pożaru mieszkania w budynku wielorodzinnym w Pułtusku na ul. Ignacego Daszyńskiego. Właściciel mieszkania ugasił pożar boazerii przed przybyciem Straży Pożarnej. Przypuszczalną przyczyną pożaru było zwarcie instalacji elektrycznej. W wyniku zdarzenia nie odnotowano osób poszkodowanych.

Jeden zastęp z OSP Świercze (6 strażaków) ugasił pożar tłących się karp drzew w miejscowości Klukówek, gm. Świercze. Przypuszczalną przyczyną zdarzenia było podpalenie.

Dwa zastępy z JRG (8 strażaków) oraz jeden zastęp z OSP Obryte usunęły skutki wypadku drogowego samochodu osobowego na drodze gminnej w miejscowości Obryte. W wyniku zjechania samochodu osobowego do przydrożnego rowu, a następnie uderzenia w drzewo, poszkodowane zostały dwie osoby. Po przebadaniu przez zespół ratownictwa medycznego, jedna z osób poszkodowanych została zabrana do szpitala. Przypuszczalną przyczyną zdarzenia była utrata kontroli nad pojazdem.

3 stycznia Dwa zastępy z JRG (5 strażaków) oraz jeden zastęp z OSP Pokrzywnica (6 strażaków) ugasili pożar sadzy w przewodzie kominowym budynku jednorodzinnego w miejscowości Pokrzywnica. Przyczyną pożaru było nagromadzenie się sadzy w przewodzie kominowym.

KP PSP

Nowy harmonogram odbioru odpadów komunalnych obowiązujący w okresie od 1 stycznia do 30 czerwca 2021 roku.

Harmonogram dla sołectw gminy Pułtusk do pobrania na stronie www.pultusk.pl

Harmonogram odbioru odpadów komunalnych dla działek letniskowych i nieruchomości rekreacyjno-wypoczynkowych jest taki sam jak dla nieruchomości zamieszkałych.

MIASTO I GMINA PUŁTUSK



Pułtuskie Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych sp. z o.o.

ul. Staszica 35, 06-100 Pułtusk
NIP: 568-158-00-00
BOK@PPUK.PULTUSK.PL
Tel.: 23 692 52 52
Godz. Pracy: 7:00-15:00

Urząd Miejski

Wydział Inwestycji, Rolnictwa i Pozyskiwania Środków Pozabudżetowych
ul. Rynek 41, 06 - 100 Pułtusk
reklamacje.smieci@pultusk.pl
Tel.: 23 306 72 21

Zasady Odbioru Odpadów

- Odpady są zbierane selektywnie – prosimy o dokładną segregację w 6 frakcjach: **Biodegradowalne**, **Tworzywa Sztuczne**, **Szkło**, **Makulatura**, **Popiół** oraz **Zmieszane** (Zmieszane to pozostałe po segregacji odpady!).
- Worki powinny być wypełnione **tylko tą frakcją** dla której są przeznaczone. **Dodatkowe worki** można pobrać w siedzibie PPUK na ul. Staszica 35.
- Worki powinny być >80% wypełnione – nie oddajemy np. 3 szklanych butelek, zostawiamy.
- Zbiórka jest prowadzona **od godz. 7 rano** - prosimy o wystawianie worków od godz. 5 do 7 rano przed posesję. Niewystawione worki po tej godzinie nie będą odebrane, a reklamacje uznane za niezasadne.
- Nie należy wystawiać worków na kilka dni przed zbiórką** – dbajmy o porządek.
- Odpady biodegradowalne** np. resztki od warzyw i owoców, odbieramy w pojemnikach. (Do lutego 2021r. jest okres przejściowy i będą odbierane również w workach)
- Reklamacje** należy składać **pisemnie** na adres: BOK@PPUK.PULTUSK.PL

PUŁTUSK

1 A	1 B	2 A	2 B	3 A	3 B
Al. E. Rydza Śmigłego	Brzoskwiniowa	Nadwodna	11 Listopada NIKT	Akacyjowa	A. Boboli
Al. Solidarności	Benedyktyńska	Nowy Rynek	13 Pułku Piechoty	Bartodziejska	Batorego
Białowiejska	Konserwatorska	Panny Marii	17 Sierpnia	Brzozowa	Bukowa
Dworkowa	Wiśniowa	Plac Teatralny	17 Stycznia	Gajkowiec	Bursztynowa
Gen. F. Kleeberga	Ogródowa	Przechodnia	3 Maja	Kasztanowa	Butrymowicza
Gen. J. Hallera	Jeżynowa	Reformacka	Armii Krajowej	Klonowa	Cedrowa
Gen. K. Sosnowskiego	Podzamcze	Solna	Daszyńskiego	Konwaliowa	Chabrowa
Gen. S. Maczka	Wygon I	Sportowa	Glinki 4 BUDYNKI	Leszczynowa	Cisowa
Krajewskiego	Wygon II	Stare Miasto	Górna 3 BUDYNKI	Leśna	Cyprysowa
Łączna	W. Pola	Sukiennicza	Pana Tadeusza	Letniskowa	E. Ciołka
Ppłk Nowaka	W. Syrokomli	Zaulek	Podchorążych	Poziomkowa	Giżyckiego
Zielona Dróżka	Sienkiewicza	Kotlarska	Skorupki	Sosnowa	Grabowa
Gen. T. Kutrzeby	Lenartowicza	P. Skargi	Słoneczna	Spacerowa	Graniczna
Gen. W. Andersa	Baltazara	Świętojańska	Strzelecka	Świerkowa	J. Hornowskiego
Gen. B. Szyszko	Przemiarowska	Wspólna	Traugutta	Tartaczna	J. Ossolińskiego
Górna Dróżka	Świętokrzyska	Rybitew	Tysiąclecia	Traczy	J. Tarnowskiego
K.E.N.	Winogronowa	Słowackiego	Widok	Uzdrowskowa	J. Wujka
Kościuszki	Jana Pawła II	Staszica	Wojska Polskiego	Popławska	Jarzębinowa
Wyszyńskiego	Czereśniowa	Rynek	Żwirki i Wigury	Wędkarska	Jaśminowa
	Batalionów Chłopskich	Konopnickiej	Harcerska	Wiklinowa	Konopki
	Kosynierów	Szkolna	Kolejowa	Wrzosowa	Krysztalowa
	Ks. Zielonki	Młodzieżowa	Kombatantów	Zalewowa	Kwiatkowskiego
	Kubusia Puchatka	Flisacka	Mickiewicza	Modrzewiowa	Madalińskiego
	Nasielska	Al. Polonii	Na Skarpie	Lipowa	Noskowskiego
	M. Skłodowskiej Curie		Telimeny	Łabędzia	P. Koczary
	Pod Wróblem		Mjr. J.K. Mazura	Łąkowa	Paderewskiego
	Warszawska		Śniegockiego	Malinowa	Piaskowa
	Żeglarska		Zosi	Nadnarwiańska	Polna
			Horeszki		S. Suleja
			Jacka Soplicy		Sarbiewskiego
			Zakolejowa		Sikorskiego
					Szymona Kupisa
					Tulipanowa
					Ustronna
					Wąska
					Wesoła
					Wyszkowska
					Żabia

PPUK Sp z o.o.
23-692-52-52
bok@ppuk.pultusk.pl



REJON	MIESIAC	DZIEŃ TYGODNIA	Zmieszane	BIO	Metale Tworzywa	Papier Makulatura	Szkło	Popiół	Gabaryty
1A	Styczeń	Czwartek	14,28	14,28	14	28	28	14	
	Luty		11,25	11,25	11	25	25	11	
	Marzec		11,25	11,25	11	25	25	11	13 sobota
1B	Styczeń	Piątek	4 poniedziałek 15,29	4 poniedziałek 15,29	15	4 poniedziałek 29	4 poniedziałek 29	15	
	Luty		12,26	12,26	12	26	26	12	
	Marzec		12,26	12,26	12	26	26	12	13 sobota
2A	Styczeń	Poniedziałek	4,18	4,18	18	4	4	18	
	Luty		1,15	1,15	15	1	1	15	
	Marzec		1,15,29	1,15,29	15	1,29	1,29	15	13 sobota
2B	Styczeń	Wtorek	5,19	5,19	19	5	5	19	
	Luty		2,16	2,16	16	2	2	16	
	Marzec		2,16,30	2,16,30	16	2,30	2,30	16	13 sobota
3A	Styczeń	Środa	7 czwartek, 20	7 czwartek, 20	20	7 czwartek	7 czwartek	20	
	Luty		3,17	3,17	17	3	3	17	
	Marzec		3,17,31	3,17,31	17	3,31	3,31	17	27 sobota
3B	Styczeń	Czwartek	7,21	7,21	21	7	7	21	
	Luty		4,18	4,18	18	4	4	18	
	Marzec		4,18	4,18	18	4	4	18	27 sobota

PPUK Sp z o.o.
23-692-52-52
bok@ppuk.pultusk.pl



REJON	MIESIAC	DZIEŃ TYGODNIA	Zmieszane	BIO	Metale Tworzywa	Papier Makulatura	Szkło	Popiół	Gabaryty
1A	Kwiecień	Czwartek	8,22	8,22	8	22	22	8	
	Maj		6,20	6,20	6	20	20	6	
	Czerwiec		4 piątek, 17	4 piątek, 17	4 piątek	17	17	--	
1B	Kwiecień	Piątek	9,23	9,23	9	23	23	9	
	Maj		7,21	7,21	7	21	21	7	
	Czerwiec		4,18	4,18	4	18	18	--	
2A	Kwiecień	Poniedziałek	12,26	12,26	12	26	26	12	
	Maj		10,24	10,24	10	24	24	10	
	Czerwiec		7,21	7,21	7	21	21	--	
2B	Kwiecień	Wtorek	13,27	13,27	13	27	27	13	
	Maj		11,25	11,25	11	25	25	11	
	Czerwiec		8,22	8,22	8	22	22	--	
3A	Kwiecień	Środa	14,28	14,28	14	28	28	14	
	Maj		12,26	12,26	12	26	26	12	
	Czerwiec		9,23	9,23	9	23	23	--	
3B	Kwiecień	Czwartek	1,15,29	1,15,29	15	1,29	1,29	15	
	Maj		13,27	13,27	13	27	27	13	
	Czerwiec		10,24	10,24	10	24	24	--	

eprasa.pl 72c8ac2326

Teolog o święcie Trzech Króli

Co roku 6 stycznia Kościół katolicki obchodzi uroczystość Objawienia Pańskiego, potocznie zwaną świętem Trzech Króli. O tym skąd wzięty się imiona mędrców i dlaczego w ten dzień wierni piszą kredą na drzwiach mówi ks. prof. Jacek Nowak

Ks. Nowak z Wydziału Teologicznego Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie wyjaśnia, że w czasie uroczystości Objawienia Pańskiego, a więc Epifanii, chrześcijanie upamiętniają trzy biblijne wydarzenia: pokłon trzech króli, chrzest Jezusa oraz pierwszy cud Jezusa w Kanie Galilejskiej.

„Święto Objawienia Pańskiego powstało w Egipcie w III wieku. 6 stycznia jedna z sekt chrześcijańskich czciła tam chrzest Chrystusa, który traktowała jako pełne objawienie Syna Bożego. Według wyznawców tej sekty, dopiero w chwili chrztu nastąpiło ujawnienie dwóch natur Jezusa: ludzkiej i boskiej” - mówi profesor UKSW.

Data święta Epifanii związana była z wierzeniami staroegipskimi. 6

stycznia obchodzono święto narodzenia boga światła. Wierzono, że nocą poprzedzającą święto, kiedy rodził się nowy bóg, wody Nilu zamieniały się w krew. „W wielu miejscach piasek na nabrzeżach Nilu ma czerwony kolor - wyjaśnia ks. Nowak - a że jest to pora deszczowa, rzeka zabierała ten piasek i woda rzeczywiście mogła stawać się czerwona”. Czerwone wody Nilu posłużyły chrześcijanom do zastąpienia wierzeń pogańskich ukazaniem pierwszego biblijnego cudu Jezusa w Kanie Galilejskiej, gdzie Chrystus wodę przemienił w wino.

Trzecim wydarzeniem, o którym mówi się w czasie Epifanii jest pokłon mędrców, którzy przybyli do nowo narodzonego Jezusa. Wtedy to miało nastąpić symboliczne objawienie się Chrystusa całemu ówczesnemu światowi.



Ks. Nowak zauważa, że w Biblii nie ma mowy o odwiedzających Jezusa królach, ale raczej mędrcach. Stwierdzenie, że Jezusa odwiedzili monarchowie pochodzi od Cezarego z Arles. W VI w. mnich na podstawie

starotestamentowego Psalmu 72, w którym mowa o królach oddających Bogu pokłon, wywnioskował, że mędrcy musieli być władcami.

„Nie wiemy także, ilu było mędrców. Jednak Cezary z Arles na podstawie Ewangelii wg św. Mateusza i wymienionej tam liczby darów przyniesionych Jezusowi (mirra, kadzidło i złoto) określił, że mędrców było trzech” - dodaje rozmówca PAP.

Według innej interpretacji liczby monarchów, królowie mieli być przedstawicielami wszystkich stron świata, a w starożytności znano tylko trzy kontynenty: Europę, Azję i Afrykę. Dlatego też do dziś w stajenkach bożonarodzeniowych władcy pokazywani są jako osoby o różnym kolorze skóry.

W Biblii nie pojawiają się również imiona mędrców. Skąd więc się one wzięły? Ks. prof. Nowak tłumaczy, że mędrców nazwano Kacprem, Melchior i Baltazarem dopiero w średniowieczu.

„Epifania związana była z trzema wydarzeniami: chrztem - po łacinie +Baptismus+, weselem w Kanie Galilejskiej - +Matrimonium+ i z pokłonem mędrców - co oddano wyrazem +Cogito+ - poznaję” - wyjaśnia teolog. Identyczne litery: C, M i B rozpoczynały również inne wyrażenia: +Christus Multorum Benefactor+ - Chrystus wielu (osobom) dobroczyńcą oraz +Christus Mansionem Benedicat+ - Chrystus mieszkania błogosławi”.

Ks. Nowak wyjaśnia, że ok. IX wieku wzięto inicjały powracające w tych trzech wyrażeniach i utworzono od nich imiona trzech królów: Casper (Kacper), Melchior i Baltazar. Te same inicjały do dzisiaj wierni piszą kredą w święto Epifanii na drzwiach swoich mieszkań, chociaż wiele osób łączy ten skrót jedynie z imionami mędrców.

Jak zaznacza teolog, zwyczaj pisanie kredą znaków na drzwiach jest bardzo stary - pochodzi jeszcze ze starotestamentowej Księgi Wyjścia. Tam mowa jest o przejściu przez Egipt Anioła Śmierci, który zabijał pierworodnych, omijając domy oznaczone krwią baranka. Stąd wziął się wśród Żydów zwyczaj znakowania wejść do swoich namiotów, co miało być symbolem tego, że Jahwe jest wśród nich. Zwyczaj ten zaadaptowany został także i przez chrześcijan. (PAP)

PAP - Nauka w Polsce,
Ludwika Tomala
fot. Henryk Mazurek



ELEKTRO ei INSTAL
JABŁONNA

Rury elektroinstalacyjne
Systemy odgromowe
Narzędzia ręczne i elektryczne
Obudowy i rozdzielnie elektryczne
Aparatura NN



2,4 km

Jabłonna
ul. Zegrzyńska 29/31

tel.: 22 766 12 18 | 22 782 41 31

Lodowisko nam rozkwita

Trzeba tylko poczekać na poluzowanie rządowych obostrzeń

Wyczekiwane od lat miejskie lodowisko już w zeszłym sezonie, kiedy zaczynało funkcjonować, cieszyło się dużym zainteresowaniem, nie tylko mieszkańców gminy Pułtusk.

Kiedy śniegu nie ma, a więc na sanki pójść się nie da, śmiganie na łyżwach jest świetnym sposobem na spędzenie wolnego czasu na świeżym powietrzu. Teraz, z powodu pandemii

koronawirusa i wprowadzonych przez rząd ograniczeń, tego rodzaju obiekty pozostają zamknięte. Mimo tego, radna Anna Frejlich, na ostatniej w minionym roku sesji, pytała

o przygotowanie obiektu i datę ewentualnego otwarcia.

Burmistrz Wojciech Gregorczyk zapewnił, że lodowisko jest przygotowane do uruchomienia i eksploatacji. Jeśli tylko

17 stycznia dzieci wrócą do szkół i zakazy zostaną poluzowane, zaczną działać w ciągu kilku dni. W ramach dofinansowania z Ministerstwa Sportu zakupiono agregat za 190 tys., bandy, które wcześniej były wypożyczane (35 tys.), pobudowano nowy garaż na maszynę do szlifowania lodu. Jest ona na razie wypożyczana. Na terenie lodowiska ustawiono dwa pawilony należące do MOSiR-u, została również wykonana

kostka na parkingach, oświetlenie, nagłośnienie, chodniki, zagospodarowana zieleń wokół lodowiska, więc wszystko jest przygotowane dla miłośników łyżwiarstwa.

Burmistrz wspominał także, że docelowo obiektem ma się opiekować pułtuską Czwórka, na której terenie lodowisko się znajduje, oczywiście przy wsparciu pracowników Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji. **ED**



Przygotowania do tego sezonu trwały od kilku miesięcy



Zdjęcie z otwarcia pułtuskiego lodowiska w ubiegłym sezonie

GMINA WINNICA

Nowe boisko w Błędostowie

Zakończono i odebrano boisko wraz z infrastrukturą towarzyszącą przy szkole

podstawowej w Błędostowie. Wykonawcą było Konsorcjum firm z Oświęcimia. Przedsta-

wiciele władz gminy Winnica dokonali odbioru zadania. W ramach przedsięwzięcia

powstały: boisko do gry w piłkę nożną ze sztucznej trawy, bieżnia okólna i sprinterska z nawierzchnią tartanową, oświetlenie zewnętrzne, piłkochwyty i bramki.

Zadanie dofinansowane jest ze środków Programu

Sportowa Polska - edycja 2020 prowadzonego przez Ministerstwo Sportu. Koszt to 687.992,33 zł brutto. Dofinansowanie wynosi 50% wartości zadania. Władze gminy dziękują za okazaną pomoc i wsparcie ministrowi Henry-

kowi Kowalczykowi. Inwestycja była długo wyczekiwana, szczególnie przez dzieci i młodzież. Również dla starszych mieszkańców służyć będzie jako miejsce spacerów i rekreacji, a tym samym zachęca do zdrowszego stylu życia. **red.**



PUŁTUSK

Bobry w natarciu



Jak informuje Urząd Miejski, bobry wyrządzają coraz więcej szkód na niedawno pieczołowicie zagospodarowanych, ubogaconych szlachetną zielenią bulwarach, od niedawna szczególnie na terenie przylegającym do zaplecza Publicznej Szkoły Podstawowej Nr 1. Warto się zastanowić nad rozwiązaniem tego problemu. Populacja bobrów w Pułtusku i okolicach stale wzrasta. Bobry nie mają tu naturalnego wroga, który wpływałby na redukcję nadmiaru gatunku. W Polsce bóbr europejski (*lac. Castor fiber*) jest objęty częściową ochroną. Zgodnie z ustawą o ochronie przyrody i rozporządzeniem ministra środowiska w sprawie ochrony gatunkowej zwierząt, bobrów nie można zabijać, chwytąć, niszczyć ich siedlisk, norm, żeremi i innych schronień. Zatem problem narasta!

A może, zamiast drastycznych rozwiązań, dałoby się w takich miejscach

odpowiednio zabezpieczać drzewa przed bobrowymi zębami? Obecnie najskuteczniejszym sposobem ochrony drzew przed żarłocznymi zwierzętami, wskazywanym przez specjalistów, jest owi-

nięcie pni siatką metalową na wysokość ok. 1,5 m, chociaż na zdjęciach pokazanych na stronie Urzędu Miejskiego widać, że i przez siatkę potrafią nadgryźć pień drzewa. **red.**



Duża gotówka w bagażu

Mazowieccy funkcjonariusze Służby Celno-Skarbowej ujawnili w bagażu podróżnego równowartość 614 tysięcy złotych. Podróżny niedopełnienie obowiązku zgłoszenia gotówki tłumaczył zmęczeniem

Funkcjonariusze Delegatury Urzędu Celno-Skarbowego III „Port Lotniczy” w Warszawie wytypowali do kontroli celno-skarbowej podróżnego, który przyleciał ze Zjednoczonych Emiratów Arabskich. Kontrola bagażu podręcznego, jedynego jaki posiadał, ujawniła wartości dewizowe w różnej walucie o łącznej równowartości 614 tys. zł. Głównie były to dolary amerykańskie – ponad 163 tys., a także kilkaset

dirhamów Zjednoczonych Emiratów Arabskich oraz prawie 2,5 tys. zł.

Brak zgłoszenia organom celnym deklaracji dewizowej, podróżny tłumaczył zmęczeniem. Wobec podróżnego wszczęto postępowanie karne skarbowe i na poczet kary grzywny zajęto 3 tys. dolarów amerykańskich.

Każda osoba wjeżdżająca do UE lub wyjeżdżająca z UE i przewożąca środki

pieniężne o wartości 10 000 euro lub wyższej (lub równowartość w innej walucie) zobowiązana jest do zgłoszenia w formie pisemnej tej kwoty organom celnym lub organom Straży Granicznej. Niedopełnienie tego obowiązku, podlega karze grzywny za wykroczenie skarbowe.

Źródła:
Izba Administracji Skarbowej w Warszawie



Podsumowanie i najbliższe plany

Informacja Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad o inwestycjach na Mazowszu

W wakacje oddaliśmy do użytku 15 kilometrów autostrady A2 od węzła Lubelska do obwodnicy Mińska Mazowieckiego. Oznacza to, że kierowcy podróżujący na wschód od stolicy mają do dyspozycji już ok. 36 km autostrady. W grudniu udostępniliśmy 15 kilometrów drogi ekspresowej S2 pomiędzy węzłami Warszawa Wilanów a Lubelska, z nowym mostem na Wiśle. Kierowcy zyskali również kolejne relacje ruchu na węzle Lubelska stanowiącym połączenie autostrady A2 oraz dróg ekspresowych S2 i S17. Kierowcy mogą korzystać z prawie 24 kilometrów rozbudowanej, dwujezdniowej trasy pomiędzy Kołbielą (wraz z obwodnicą tej miejscowości) a węzłem Lubelska. W grudniu wprowadziliśmy czasową organizację ruchu na przyszłej S7 od Rembertowa do początku obwodnicy Grójca. Kierowcy mają do dyspozycji po 2 pasy ruchu w każdym kierunku. Z uwagi na toczące się jeszcze prace poza jezdniami głównymi, obowiązuje ograniczenie prędkości do 80 km/h.

Poza budową nowych dróg, wyremontowaliśmy ok. 20 km istniejącej sieci. W ramach poprawy bezpieczeństwa ruchu drogowego wybudowaliśmy rondo w Czerwińsku nad Wisłą oraz osiem par zatok autobusowych z doświetleniem przejść dla pieszych. W zakresie obiektów mostowych, przebudowany został most w Zawiszynie, wyremontowanych zostało kilka obiektów inżynierskich, a na kolejnych wymienione zostały dylatacje.

W realizacji bądź przygotowaniu jest również rozbudowa ponad 185 km dróg krajowych.

W 2021 roku planujemy oddać do ruchu ponad 80 km dróg ekspresowych, a także ostatni, trzeci etap przebudowy przejścia przez Legionowo. W przygotowaniu jest ponad 700 km nowych tras, których wartość przekracza 60 mld zł.

Realizowane inwestycje

Na Mazowszu w budowie jest **220 km** dróg ekspresowych i autostrad o wartości ok. **8,5 mld zł**:

A2 w. Kałuszyn - w. Groszki i w. Gręzów - w. Siedlce Zachód

S2 w. Puławska - w. Warszawa Wilanów

S7 w. Warszawa Lotnisko - w. Lesznowola i w. Tarczyn Północ - obwodnica Grójca

S17 w. Lubelska - w. Zakręt

S17 w. Lubelska

DK61 Legionowo - budowa III etapu

DK9 obwodnica Iłży

DK48/79 przejście przez Kozienice odc. I

S7 Płońsk - granica woj. mazowieckiego

S17 Lubelska - koniec obwodnicy Kołbieli

S61 Ostrów Mazowiecka - Szczuczyn

Inwestycje w przygotowaniu:

Na różnym etapie przygotowania do realizacji jest ok. **715 km** dróg o szacunkowej wartości ok. **60 mld zł**. Program Budowy Dróg Krajowych na lata 2014-2023 (z perspektywą do 2025 r.) przewiduje odcinki:

A2 w. Groszki - w. Gręzów

A2 Siedlce - Biała Podlaska (w. Cicibór)

A2 Biała Podlaska (w. Cicibór) - granica państwa (Kukuryki)

S7 Płońsk - Czosnów
S7 Czosnów - Kielpin
S7 Kielpin - Warszawa
S17 Drewnica - Ząbki
S17 Ząbki - Zakręt
S12 Sulejów - Radom (granica woj. łódzkiego-Radom)

S12 Radom - Lublin
DK50 obwodnica Kołbieli
DK62 obwodnica Łochowa
S10 Toruń - S7

S19 Lubartów - Białystok (granica woj. podlaskiego - Łosice - granica woj. lubelskiego)

Ponadto w przygotowaniu jest kontynuacja drogi ekspresowej S10 z Torunia do przyszłej Obwodnicy Aglomeracji Warszawskiej (S7/A2) wraz jej wytyczeniem. Opracowane już zostało Studium korytarzowe dla tej inwestycji. Centralny Port Komunikacyjny przeprowadził konsultacje społeczne, a wnioski i tezy zamieścił na stronie internetowej

. Na początku przyszłego roku planowane są spotkania z samorządami w celu omówienia przebiegu wstępnych korytarzy planowanej obwodnicy.

Program budowy 100 obwodnic na lata 2020-2030

Rządowy Program budowy 100 obwodnic przewiduje budowę dziewięciu obwodnic na Mazowszu:

Ciechanowa w ciągu DK60

Lipska w ciągu DK79

Łącka w ciągu DK60

Ostrołęki w ciągu DK53

Pułtуска w ciągu DK57 i DK61

Siedlec w ciągu DK63

Skaryszewa w ciągu DK9

Sokołowa Podlaskiego w ciągu DK62 i DK63

Zwolenia w ciągu DK79

W grudniu tego roku podpisaliśmy umowę na projekt i budowę obwodnicy Lipska. W toku jest postępowanie przetargowe na wybór wykonawcy, który zaprojektuje i wybuduje obwodnicę Pułtуска. Dla pozostałych sześciu zadań prowadzone są prace nad wykonaniem dokumentacji projektowej.

Remonty

W 2020 r. wyremontowaliśmy **20,5 km** dróg za kwotę **23 mln zł** na odcinkach:

DK60 m. Ciechanów (cztery odcinki)

DK60 Perzanowo - Podborze

DK61 Kacice - Pułtusk

DK61 Klusek - Dzierżenin

DK61 Gzowo - Strzyże

DK61 Przejście przez Legionowo - wiadukt

DK50 Kamion Duży - Ruzski (odcinkowo)

DK62 Remiszew Duży - Repki

DK50 Płońsk - Ciechanów

DK79 Sycyna - Ciepłówek

Wykonano *remonty wielkopowierzchniowe* (całą szerokością nawierzchni, odcinki o długości ok. 500 m) w sumie ok. **33 km**.

Nowe rondo i zatoki autobusowe

W Czerwińsku nad Wisłą w ciągu DK62 wybudowane zostało rondo, a na DK62 pomiędzy



Gołyminem a Makowem – osiem par zatok autobusowych z doświetleniem przejść dla pieszych.

Rozbudowy

Realizowane i planowane rozbudowy/budowy dróg krajowych o wartości ok. **1,8 mld zł**:

DK48 Kozienice - Dęblin

DK50 przejście przez Stanisławów

DK50 przejście przez m. Ostrówek

DK53 Myszyniec - Kadzidło

DK60 Gostynin - Płock

DK60 Płock - Ciachcin

DK60 Psary - Raciąż

DK61 Legionowo - Zegrze

DK62 przejście przez Kamionną

DK62 Płock - Wyszogrod

DK79 Piaseczno - Góra Kalwaria

DK79 Góra Kalwaria - Mniszew

DK79 Mniszew - Magnuszew

DK79/DK48 przejście przez Kozienice - 3 zadania

DK79 Garbatka - Wilczowola

DK79 przejście przez Ciepłówek

DK79 Ciepłówek - Lipsko

DK79 Lipsko - gr. woj. mazowieckiego i świętokrzyskiego

Obiekty mostowe

W 2020 r. wybudowano, przebudowano lub wyremontowano obiekty mostowe na kwotę **20 mln zł**:

S7 remont wiaduktu w m. Kamień

S8 remont trzech wiaduktów w ciągu obwodnicy Ostrowi Mazowieckiej

DK50 przebudowa mostu w m. Zawiszyn

DK50 remont obiektów na obwodnicy Żyrardowa

DK62 remont mostu w m. Pomiechówek

S8 Lucynów, DK62 Gwizdały, DK50 Sokule i DK50 Góra Kalwaria - wymiana dylatacji modyfikacyjnych na obiektach

Na utrzymanie obiektów i przepustów wydatkowano **kwotę ok. 4 mln zł**.

W 2021 r. planujemy wyremontować następujące obiekty za kwotę ok. 21 mln zł:

DK50 remont mostu w m. Świder

DK62 remont mostu w m. Gwizdały

DK62 remont przepustu w m. Chylin

DK60 remont przepustu w m. Huta

DK92 remont mostu w m. Kopytów

DK50 remont wiaduktu w m. Grobice Nowe

DK7 remont wiaduktu w m. Łomianki

DK12 remont wiaduktu w m. Rajec

Bezpieczeństwo ruchu drogowego

Zrealizowaliśmy działania związane z poprawą bezpieczeństwa ruchu drogowego poprzez odnowę oznakowania poziomego, remont barier energochłonnych, wykonanie oznakowania pionowego i urządzeń chroniących pieszych. Ponadto działania w 2020 roku skierowane były również na utrzymanie istniejących sygnalizacji świetlnych, oznakowania aktywnego i oświetlenia drogowego. Poniesione wydatki to **ok. 23 mln zł**.

W planach na **2021 rok** jest budowa **ośmiu sygnalizacji świetlnych**:

DK12 Rajec Szlachecki i Sławno

DK19 Sarnaki

DK50 Glinki, Bikówek i Drwalew

DK60 Sieraków

DK63 Wiśniew

Szacunkowy koszt to **2,3 mln zł**.

red.