W Wigilię ugodził nożem znajomego

– STR. 2

TYGODNIK LOKALNY
CZOSNÓW
LEONCIN
NASIELSK
NOWY DWÓR MAZOWIECKI
POMIECHÓWEK
ZAKROCZYM
3,50 zł
W TYM 5% VAT
9 771505 427234 01
INDEKS 344184
ISSN 1505-4276
NR 1
3 STYCZNIA 2023

TYGODNIK NOWODWORSKI info

10 lat za zabicie sąsiada

10 lat pozbawienia wolności to wyrok, jaki usłyszał 32-letni Dawid L. za zabójstwo 42-letniego sąsiada. Powodem zbrodni było zwrócenie uwagi. Prokuratura domaga się dożywocia.

CZYTAJ NA STRONIE 2

NOWY DWÓR
Pędził 135 km/h po mieście STR. 2
Spod nocnego z promilami i za kółkiem STR. 2
Nowy rok, „nowa" ewakuacja lotniska STR. 3
HARMONOGRAM ODBIORU ODPADÓW cz.2 STR. 3
250 tys. zł dla szpitala STR. 3
POWIAT
Może ruszać budowa S7 na odc. Załuski-Modlin STR. 5
Jak pracują nasze apteki? STR. 5
POMIECHÓWEK
Tworzą wirtualny cmentarz STR. 5
NASIELSK
Mieszkańcy DPS z prezentami STR. 22

„ODMROŻONA NADZIEJA" Miry Białkowskiej

– STR. 20

PRZEDSTAWIENIE O ŚWIĘTYM OJCU PIO W WYKONANIU UCZNIÓW SP3

– STR. 23

REKLAMA

WSZYSTKO DO DOMU I OGRODU
GRUPA psb MRÓWKA
NOWY DWÓR MAZOWIECKI
ul. Leśna 3
22 732 15 15
Budujące pomysły
facebook.com/mrowkandm

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

eprasa.pl 732861b26a

SŁODKA KRZYŻÓWKA

Drodzy Czytelnicy, w środku znajdziecie krzyżówki, rebusy i zagadki. Wśród Czytelników, którzy rozwiążą co najmniej 3 łamigłówki/zadania rozlosujemy pyszny torcik z Cukierni Duet. Rozwiązania prosimy przysyłać na adres redakcja@nowodworski.info lub zgłosić telefonicznie do najbliższego poniedziałku pod numerem tel. 733-055-002.

Nagrodę za poprawne rozwiązane zadania w poprzednim numerze otrzymuje pan **Stanisław Osman**.

CUKIERNIA Duet
Zapraszamy do sklepów firmowych
w Nowym Dworze Mazowieckim
ul. Warszawska 2, tel. 22 775 97 10
ul. Woj. Polskiego 45A paw. 45, tel. 500 409 503
www.cukierniaduet.pl
TRADYCYJNE WYROBY CIAST I TORTÓW

NA SYGNALE

135 KM/H PO MIEŚCIE

26 grudnia 2022 r. przed godz. 22:00 funkcjonariusze Wydziału Ruchu Drogowego z Komendy Powiatowej Policji w Nowym Dworze Mazowieckim zauważyli na ul. Okunin jadącego z dużą prędkością fiata 500. Pomiar prędkości wykazał, że kierowca przekroczył dopuszczalną w terenie zabudowanym prędkość aż o 85 km/h. W miejscu, gdzie obowiązuje ograniczenie prędkości do 50 km/h, pędził autem aż 135 km/h.

Funkcjonariusze natychmiast zatrzymali go do kontroli drogowej. Siedzący za kierownicą auta 21-latek stracił prawo jazdy. Policjanci nałożyli na niego również mandat karny w kwocie 2500 zł, a do konta dopisali 15 punktów karnych.

Pamiętajmy, że każdy z nas swoim zachowaniem ma wpływ na bezpieczeństwo, na drogach! Za kierownicą nigdy nie zapominajmy o obowiązujących przepisach ruchu drogowego oraz o zdrowym rozsądku!

PIJANA RUSZYŁA SPOD SKLEPU

Dwóch dzielnicowych, pełniących 26 grudnia nocną służbę na terenie Nowego Dworu Mazowieckiego, zauważyło na ul. Warszawskiej forda. Pojazd właśnie wyjechał z parkingu przed sklepem nocnym. Uwagę mundurowych zwróciło to, że kierowca co chwilę zmieniał światła z pozycyjnych, na drogowe i mijania. Postanowili zatrzymać auto do kontroli drogowej.

Za kierownicą siedziała 28-latka z Nowego Dworu Mazowieckiego. Jej wygląd wskazywał, że prawdopodobnie jest nietrzeźwa. Przeprowadzone alcosensorem badanie wykazało, że w wydychanym powietrzu ma 2 promile alkoholu. Początkowo kobieta twierdziła że piła dzień wcześniej, później jednak przyznała, że tego dnia piła alkohol, a następnie wsiadła za kierownicę.

Dzielnicowi zatrzymali 28-latce prawo jazdy, a pojazd przekazali osobie wskazanej. Zgodnie z kodeksem karnym, za prowadzenie pojazdu mechanicznego, znajdując się w stanie nietrzeźwości, grozi kara do 2 lat więzienia.

icjanci po raz kolejny apelują o niewsiadanie za kierownicę po najmniejszej nawet ilości spożytego wcześniej alkoholu. To skrajna nieodpowiedzialność, która może kosztować zdrowie lub życie swoje, albo innych uczestników ruchu drogowego.

podkom. Joanna Wielocha/ea KPP Nowy Dwór Maz./ red.

OGŁOSZENIE

RADNY SEJMIKU
WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO
STEFAN
TRACZYK
zapraszam na swoje dyżury
- w sprawie umówienia terminu i miejsca spotkania proszę o kontakt telefonicznie lub mailowo
stefan.traczyk@mazovia.pl
tel. 692 216 532

NOWY DWÓR MAZ. Wyrok w sprawie głośnego zabójstwa

Zabił sąsiada, bo ten zwrócił mu uwagę...

10 lat pozbawienia wolności to wyrok, jaki usłyszał 32-letni Dawid L. za zabójstwo 42-letniego sąsiada. Powodem zbrodni było zwrócenie uwagi. Prokuratura domaga się dożywocia

Przypomnijmy, do zdarzenia doszło w nocy z 30 na 31 grudnia 2020 r. na jednym z osiedli na terenie Nowego Dworu Maz.

Kłótnia o petardy

32-latek oraz jego kolega 35-letni Dawid W. puszczali z balkonu petardy. Nie spodobało się to 42-letniemu sąsiadowi, który poszedł zwrócić im uwagę. W trakcie rozmowy wywiązała się kłótnia, w wyniku której 42-latek został ugodzony dwukrotnie nożem w klatkę piersiową oraz plecy. Na miejsce natychmiast wezwano służby ratunkowe. Jednak pomimo trwającej blisko godzinę reanimacji, 42-latek zmarł. Obaj mężczyźni - 32-letni Dawid L oraz jego kolega 35-letni Dawid W. jeszcze tego samego wieczora zostali zatrzymani. Byli pod wpływem alkoholu.

Prokuratorskie śledztwo potwierdziło, że do tragedii doszło w wyniku sprzeczki sąsiedzkiej. Sekcja zwłok potwierdziła, że 42-latek został ugodzony dwukrotnie. Zaś do śmierci doszło w wyniku trafienia w okolice serca. Prokurator z uwagi na charakter zdarzenia domagał się dla 32-latka kary dożywotniego pozbawienia wolności z uwagi na motywację „zasługującą na szczególne potępienie".

Zarzuty dla kolegi

Podczas przesłuchania w prokuraturze, 32-latek twierdził, że użył noża, ponieważ musiał się bronić przed ofiarą. Jak podawała Katarzyna Skrzeczkowska z Prokuratury Okręgowej Warszawa Praga, zarzuty usłyszał też kolega oskarżonego. 35-latek miał przedstawiać fałszywy przebiegi wydarzeń dyspozytorowi pogotowia ratunkowego oraz odwracać podejrzenia od 32-latka.

Prokuratura: 10 lat to za mało

Sąd Okręgowy Warszawa-Praga ostatecznie zmienił klasyfikację czynu. I skazał 32-latka za zabójstwo „w zamiarze ewentualnym" na karę 10 lat pozbawienia wolności.

W uzasadnieniu wyroku można przeczytać m.in: „*W niniejszej sprawie na podstawie wszystkich zebranych dowodów stwierdzić należy, że oskarżony popełnił przestępstwo zabójstwa w zamiarze ewentualnym w typie podstawowym. Za powyższym przemawia fakt, iż jego główną intencją nie było doprowadzenie do śmierci pokrzywdzonego, a jedynie odparcie „ataku" zgodnie z przyjętą przez niego linią obrony. Oskarżony działał z zamiarem ewentualnym. Brak jest dowodów pozwalających na przyjęcie, iż oskarżony otwierając drzwi mieszkania miał zamiar dokonać zabójstwa. Owszem był ukierunkowany na konfrontację z sąsiadem, ale pokrzywdzony również z takim zamiarem podążał w jego kierunku. Schwycił nóż w momencie, gdy pokrzywdzony naparł na niego i uderzył w twarz. Tak więc zamiar był zamiarem wynikającym z rozwoju sytuacji. Nie można jednak uznać, że oskarżony nie zdawał sobie sprawy i nie przewidywał możliwości pozbawienia życia pokrzywdzonego w momencie sięgnięcia za nóż.*"

Wyrok nie jest prawomocny. Jak podawał w mediach prokurator Remigiusz Krynke z Prokuratury Okręgowej Warszawa Praga, prokuratura zamierza złożyć apelację.

red.

POMIECHÓWEK

W Wigilię ugodził nożem znajomego

W Wigilię w Pomiechówku 35-letni mężczyzna ugodził nożem znajomego, był pijany

W Wigilię, około godz. 17.00 pomiędzy dwoma mężczyznami doszło do sprzeczki i szarpaniny, w trakcie której 35-latek przy użyciu noża ranił 44-latka. Obaj byli nietrzeźwi. Mieli od 1 do ponad 3 promili alkoholu w organizmie.

Po godz. 17tej dyżurny komendy w Nowym Dworze Mazowieckim otrzymał zgłoszenie, z którego wynikało, że pokrzywdzony został ugodzony nożem. Na miejsce natychmiast został skierowany policyjny patrol. Pomiechowscy funkcjonariusze w rejonie dworca PKP zastali dwóch mężczyzn i kobietę. Jak ustalili mundurowi, jeden z nich został zraniony w okolicę klatki piersiowej. Policjanci nie tracąc czasu, niezwłocznie wezwali karetkę pogotowia. Do jej przyjazdu poznali wstępnie przebieg zdarzenia.

Policjanci zatrzymali 35-latka i osadzili go w policyjnej celi. Raniony nowodworzanin trafił do szpitala. Zebrany w sprawie materiał dowodowy, pozwolił śledczym na przedstawienie mieszkańcowi pomiechowskiej gminy zarzutu naruszenia czynności narządu ciała pokrzywdzonego. Prokurator z Prokuratury Rejonowej w Nowym Dworze Mazowieckim zastosował wobec 35-latka środki zapobiegawcze w postaci dozoru policji, połączonego z zakazem kontaktowania i zbliżania się do poszkodowanego.

Zgodnie z art. 157 § 1 kodeksu karnego, kto powoduje naruszenie czynności narządu ciała lub rozstrój zdrowia, inny niż określony w art. 156 spowodowanie ciężkiego uszczerbku na zdrowiu § 1, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

podkom. Joanna Wielocha/bś/red.

Do zdarzenia doszło w rejonie dworca PKP

TYGODNIK NOWODWORSKI LAUREAT NAGRODY PRO PUBLICO BONO
IZBA WYDAWCÓW PRASY IWP Stowarzyszenie Gazet Lokalnych

REDAKCJA: Marzena Dobraczyńska, Małgorzata Mianowicz, Andrzej Zawadzki.
WSPÓŁPRACA: Ewa Gruszka, Alfred Kabata, Kuba Kamiński, Barbara Malewska.
ADRES REDAKCJI: NOWY ADRES REDAKCJI: ul. Rynek 2, 05–120 Legionowo; tel. 22 775 01 36, 691 222 327; e–mail: redakcja@nowodworski.info
BIURO REKLAM: tel. 733 055 002, 22 784 22 22; biuro@nowodworski.info; pon.– pt. 8:00 – 16:00
BIURO OGŁOSZEŃ: VIP–NAWROT – Wiesława Nawrot, ul. Przejazd 5, 05–100 Nowy Dwór Maz., pon – pt w godz. 9–18, sobota w godz. 9–13.
Prenumerata realizowana przez RUCH S.A.: zamówienia na prenumeratę w wersji papierowej i na e–wydania można składać na stronie www.prenumerata.ruch.com.pl. Pytania prosimy kierować na adres e–mail: prenumerata@ruch.com.pl lub kontaktując się z infolinią pod numerem 22 693 70 00, w dni robocze w godzinach 7:00 – 17:00, koszt połączenia wg taryfy operatora.
Druk: Polska Press Łódź.
Wydawca: Agencja TiO, e–mail: agencja@tio.com.pl. Nakład poniżej 15.000 egz.

eprasa.pl 732861b26a

MPL WARSZAWA-MODLIN

Nowy rok, „nowa” ewakuacja lotniska

W pierwszy poniedziałek nowego, 2023 roku w godzinach porannych funkcjonariusze z Placówki Straży Granicznej Warszawa-Modlin otrzymali informację o podejrzanej walizce bez opieki znajdującej się przy punkcie informacyjnym lotniska w hali ogólnodostępnej. Konieczna była ewakuacja blisko 200 osób i przeprowadzenie rozpoznania pirotechnicznego

zdjęcie poglądowe

Po otrzymaniu informacji o podejrzanym bagażu, znajdującym się w strefie odlotów terminala w hali ogólnodostępnej na miejscu natychmiast zjawili się funkcjonariusze-pirotechnicy z Interwencyjnego Zespołu Minersko-Pirotechnicznego Placówki Straży Granicznej Warszawa-Modlin. Podejrzanym bagażem okazała się żółta walizka – niestety bez zawieszki bagażowej, nie była również widoczna jej zawartość.

Dlatego w celu ustalenia właściciela bagażu, rozpytano osoby znajdujące się w pobliżu miejsca oraz nadano przez rozgłośnie komunikaty z prośbą o zgłoszenie się jej właściciela, jednak bez rezultatu. W związku z tym podjęto decyzję o przeprowadzeniu ewakuacji.

Po przybyciu na miejsce służb ratunkowych przystąpiono do rozpoznania bagażu - wynik negatywny. Działania nie spowodowały opóźnień w ruchu lotniczym. W związku z rozpoznaniem ewakuowano łącznie około 200 osób. Właściciela bagażu nie ustalono.

Każdy bagaż bez widocznego nadzoru traktowany jest przez służby lotniskowe, jako potencjalne zagrożenie, co wiąże się ze wszczęciem odpowiednich procedur bezpieczeństwa, takich jak: wyznaczenie strefy bezpieczeństwa, ewakuacja portu i rozpoznanie pirotechniczne danego bagażu. Procedury te są czasochłonne i mogą mieć wpływ na opóźnienia lotów. Aby do nich nie dochodziło należy przede wszystkim unikać pośpiechu oraz wykonywania czynności powodujących utrudnienia, takich jak pozostawianie nadbagażu w dowolnym miejscu po przepakowaniu bagażu właściwego. Nie należy również brać od nieznajomych osób pakunków i bagażu o nieznanej zawartości. Jeśli spotkamy się z podobną propozycją, powinniśmy natychmiast powiadomić o zdarzeniu służby lotniskowe. Za pozostawienie bagażu bez opieki grożą sankcje w postaci mandatu karnego.

www.nadwislanski.strazgraniczna.pl

FINANSE

250 tys. zł dla szpitala

Tuż przed końcem roku nowodworska Rada Miejska zdecydowała o wsparciu finansowym dla Nowodworskiego Centrum Medycznego

„Zdrowie i komfort naszych mieszkańców jest ważne i mimo trudnych czasów staramy się wspierać ten obszar w powiecie, solidarnie z pozostałymi gminami.” - napisał w mediach społecznościowych Burmistrz Jacek Kowalski.

Rada Miejska 29 grudnia zdecydowała o przyznaniu dotacji celowej dla nowodworskiego szpitala w wysokości 250 tys. zł. Środki zostaną przeznaczone na modernizację budynku laboratorium. Remont, który czeka szpital ma kosztować w sumie ponad 1 mln zł. Skąd będą pochodzić pozostałe środki finansowe, jeszcze nie wiadomo. Wiadomo jednak, że co roku gminy naszego powiatu (i nie tylko, bo także gmina Wieliszew wspierała dotychczas działania szpitala) dokładają swoją „cegiełkę” do remontów i zakupu wyposażenia Nowodworskiego Centrum Medycznego. Można więc przypuszczać, że pieniądze się znajdą. **red.**

HARMONOGRAM ODBIORU ODPADÓW Z ZABUDOWY JEDNORODZINNEJ W 2023 R. - NOWY DWÓR MAZOWIECKI

Prosimy o wystawianie odpadów do godz. 7:00 w dniu odbioru lub dzień wcześniej

ULICE: Akacjowa, Bohaterów Modlina, Długa, Focha, Jaśminowa, Kępa Nowodworska, Kilińskiego, Kościuszki, Liliowa, Lotników, Miodowa, Nadrzeczna, Nadwiślańska, PCK, Sienkiewicza, Spacerowa, Wierzbowa, Wiśniowa, Wybickiego, Zdobywców Kosmosu, Żeromskiego.

rodzaj odpadów	dzień tygodnia	styczeń			luty			marzec			kwiecień			maj			czerwiec			lipiec			sierpień			wrzesień			październik			listopad			grudzień		
zmieszane	**wtorek**	10	24		7	21		7	21		4	18		2	16	30	13	27		11	25		8	22		5	19		3	17	31	14	28		12	27	
SEGREGACJA - ZABUDOWA JEDNORODZINNA																																					
bioodpady	co druga sobota	14	28		11	25		11	25		8	22		6	20		3	17		1	15	29	12	26		9	23		7	21		4	18		2	16	30
metal i tworzywa sztuczne	środa	11	25		8	22		8	22		5	19		4	17	31	14	28		12	26		9	23		6	20		4	18		2	15	29	13	28	
szkło	środa	11	25		8	22		8	22		5	19		4	17	31	14	28		12	26		9	23		6	20		4	18		2	15	29	13	28	
papier	środa	11	25		8	22		8	22		5	19		4	17	31	14	28		12	26		9	23		6	20		4	18		2	15	29	13	28	
MOBILNY ODBIÓR ODPADÓW																																					
popiół	czwartek	5	19		2	16		2	16	30	13	27														14	28		12	26		9	23		7	21	
wielkogabaryty i elektroodpady	sobota							4																			30										
choinki	sobota	14	28		11	25																															

ULICE: Modlińska, Nałęcza, Sempołowskiej.

rodzaj odpadów	dzień tygodnia	styczeń			luty			marzec			kwiecień			maj			czerwiec			lipiec			sierpień			wrzesień			październik			listopad			grudzień		
zmieszane	**środa**	11	25		8	22		8	22		5	19		4	17	31	14	28		12	26		9	23		6	20		4	18		2	15	29	13	27	
SEGREGACJA - ZABUDOWA JEDNORODZINNA																																					
bioodpady	co druga sobota	14	28		11	25		11	25		8	22		6	20		3	17		1	15	29	12	26		9	23		7	21		4	18		2	16	30
metal i tworzywa sztuczne	środa	11	25		8	22		8	22		5	19		4	17	31	14	28		12	26		9	23		6	20		4	18		2	15	29	13	28	
szkło	środa	11	25		8	22		8	22		5	19		4	17	31	14	28		12	26		9	23		6	20		4	18		2	15	29	13	28	
papier	środa	11	25		8	22		8	22		5	19		4	17	31	14	28		12	26		9	23		6	20		4	18		2	15	29	13	28	
MOBILNY ODBIÓR ODPADÓW																																					
popiół	czwartek	5	19		2	16		2	16	30	13	27														14	28		12	26		9	23		7	21	
wielkogabaryty i elektroodpady	sobota							4																			30										
choinki	sobota	14	28		11	25																															

ULICE: Baśniowa, Bursztynowa, Diamentowa, Dobra, Dębowa, Gospodarcza, Koralowa, Leśna, Mała, Miła, Na Skraju, Nowodworska, Nowołęczna, Okunin, Perłowa, Pileckiego, Rubinowa, Spełnionych Marzeń, Spokojna, Szmaragdowa, Szafirowa, Strażacka, Wesoła, Wojska Polskiego, Zacisze, Złota bez 11b.

rodzaj odpadów	dzień tygodnia	styczeń			luty			marzec			kwiecień			maj			czerwiec			lipiec			sierpień			wrzesień			październik			listopad			grudzień		
zmieszane	**czwartek**	12	26		9	23		9	23		6	20		4	18		1	15	29	13	27		10	24		7	21		5	19		2	16	30	14	28	
SEGREGACJA - ZABUDOWA JEDNORODZINNA																																					
bioodpady	co druga sobota	14	28		11	25		11	25		8	22		6	20		3	17		1	15	29	12	26		9	23		7	21		4	18		2	16	30
metal i tworzywa sztuczne	środa	11	25		8	22		8	22		5	19		4	17	31	14	28		12	26		9	23		6	20		4	18		2	15	29	13	28	
szkło	środa	11	25		8	22		8	22		5	19		4	17	31	14	28		12	26		9	23		6	20		4	18		2	15	29	13	28	
papier	środa	11	25		8	22		8	22		5	19		4	17	31	14	28		12	26		9	23		6	20		4	18		2	15	29	13	28	
MOBILNY ODBIÓR ODPADÓW																																					
popiół	czwartek	5	19		2	16		2	16	30	13	27														14	28		12	26		9	23		7	21	
wielkogabaryty i elektroodpady	sobota							4																			30										
choinki	sobota	14	28		11	25																															

Wielkogabaryty i elektroodpady - proszę wystawić dzień wcześniej

UWAGA - kolor czerwony dnia oznacza, że odbiór wyjątkowo jest w innym dniu tygodnia niż zwykle

ZA TYDZIEŃ HARMONOGRAM DLA MODLINA STAREGO

eprasa.pl 732861b26a

MAZOWIECKA KRONIKA KRYMINALNA

LEGIONOWO. 3400 szt. nielegalnych papierosów

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

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

NOWY DWÓR MAZ. Pijani kierowcy zatrzymani w Nowy Rok

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

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

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

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

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

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

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

NOWY DWÓR MAZ. 182 dni odsiadki

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

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

SEROCK. 5 miesięcy aresztu za niepłacenie alimentów

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

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

PUŁTUSK. Poszukiwany do odbycia kary zatrzymany

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

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

LEGIONOWO. Jechał bez uprawnień i ubezpieczenia

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

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

LEGIONOWO. 5 lat za znęcanie się nad partnerką i dziećmi

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

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

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

KPP: Legionowo /Nowy Dwór Maz. / Pułtusk

eprasa.pl 732861b26a

DROGI

Może ruszać budowa środkowego odcinka S7 pomiędzy Płońskiem a Czosnowem

Wojewoda Mazowiecki wydał decyzję o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej (ZRID) na ok. 12-kilometrowy odcinek drogi ekspresowej S7 pomiędzy Załuskami a Modlinem. Decyzja umożliwia uruchomienie procedur odszkodowawczych za przejęte nieruchomości pod budowę drogi, a także rozpoczęcie robót w terenie

Niezwłocznie przekażemy wykonawcy plac budowy. Przypomnijmy, że na odcinku Modlin – Czosnów już trwają roboty a dla odcinka Płońsk – Załuski prowadzone jest postępowanie administracyjne w sprawie wydania decyzji ZRID.

FOT. GDDKiA/KRZYSZTOF NALEWAJKO

Co jest do wykonania

Etap projektowania zakończony, kolejny to realizacja robót w terenie. Wybudowane zostanie ok. 12 km drogi ekspresowej S7 o przekroju dwujezdniowym z trzema pasami ruchu. Wybudowane zostaną dwa węzły drogowe: Załuski i Ostrzykowizna. Ponadto wybudowane zostaną drogi równoległe do obsługi przyległego terenu, urządzenia ochrony środowiska (np. ekrany akustyczne) i bezpieczeństwa ruchu drogowego (np. bariery energochłonne).

Kontrakt

Wykonawcą inwestycji jest firma Mostostal Warszawa, a wartość kontraktu to ok. 636 mln zł. Zakończenie wszystkich prac przewidywane jest latem 2025 r. Wykonawca złożył roszczenia, w których oczekuje wydłużenia czasu na ukończenie oraz dodatkowych środków finansowych. Termin może zostać przesunięty w sytuacji, gdy wykonawca uzasadni, że w czasie realizacji nastąpiły okoliczności, na które nie miał wpływu, a uniemożliwiły prowadzenie robót.

Procedura odszkodowawcza

Wydanie decyzji ZRID umożliwia wykonawcy rozpoczęcie prac (po przekazaniu placu budowy). Dla dotychczasowych właścicieli nieruchomości to także rozpoczęcie procedur związanych z wypłatą odszkodowań, które prowadzi Wojewoda Mazowiecki.

S7 na północ od stolicy

23 grudnia br. zniknęły ostatnie ograniczenia w ruchu na nowym odcinku S7 Napierki - Płońsk. To oznacza, że kierowcy mają już do dyspozycji drogę ekspresową od granicy województw warmińsko-mazurskiego i mazowieckiego do Płońska w pełnym zakresie i z dopuszczalną prędkością 120 km/h dla pojazdów osobowych. To łącznie 71 km.

Na S7 Modlin – Czosnów roboty w terenie rozpoczęły się na początku września 2022r. Z kolei dla odcinka Płońsk – Załuski Wojewoda Mazowiecki prowadzi postępowanie administracyjne w sprawie wydania decyzji ZRID. Spodziewamy się ją uzyskać w marcu 2023 r.

W przygotowaniu jest S7 Czosnów – Kiełpin – Warszawa (S8). Dla odcinka Czosnów - Kiełpin przygotowywane są dokumenty do ogłoszenia przetargu na zaprojektowanie i budowę trasy. Po przyznaniu środków finansowych ogłosimy postępowanie przetargowe na realizację zadania. Natomiast dla zadania Kiełpin - Warszawa przygotowujemy dokumentację niezbędną do ogłoszenia przetargu na wykonanie projektu budowlanego wraz z uzyskaniem decyzji ZRID. W listopadzie 2021 r. Generalny Dyrektor Ochrony Środowiska rozpatrzył odwołania od decyzji środowiskowej dla budowy tego odcinka według wariantu II. Oznacza to, że ostateczna decyzja środowiskowa daje nam zielone światło do pozyskania finansowania na realizację inwestycji. Harmonogram prac będziemy mogli podać po uzyskaniu środków finansowych.

GDDKiA

POMIECHÓWEK

Pracują nad wirtualnym cmentarzem

Dla miłośników i badaczy historii cmentarze są nieocenionym źródłem wiedzy, dlatego jednym z kierunków działań Stowarzyszenia Twórcza Dolina był pomysł odszukania i oznaczenia pochówków osób zasłużonych na cmentarzu parafialnym w Pomiechowie. Tak zrodził się pomysł utworzenia wirtualnej mapy cmentarza

Po rozmowach i ustaleniach, jak do tego doprowadzić, członkowie Stowarzyszenia doszli do wniosku, że skoro zostanie wykonana praca polegająca na utworzeniu wirtualnej mapy, to dlaczego nie oznaczyć wszystkich nagrobków znajdujących się na tym obiekcie? Ostatecznie powstaje duży projekt pod nazwą „Wirtualny cmentarz w Pomiechowie". Będzie on służył zarówno parafii, która zawiaduje cmentarzem, jak i społeczeństwu. Dzięki wirtualnej mapie będzie można odnaleźć grób konkretnej osoby z dowolnego miejsca na świecie lub trafić do konkretnego grobu od bramy wejściowej, posługując się na przykład telefonem komórkowym. Będzie można oznaczyć wszystkie stare nagrobki. Przy okazji tych prac na pewno zostanie odkrytych wiele ciekawych historii. Biorąc pod uwagę, że planowana jest ustawa zobowiązująca parafie do prowadzenia wirtualnej inwentaryzacji cmentarzy, wykonanie wirtualnej mapy cmentarza pomiechowskiego będzie poważnym wkładem w ten obowiązek.

Cieszy fakt, że zgłosili się wolontariusze, którzy do specjalnie przygotowanego formularza będą wpisywać dane z nagrobków i robić zdjęcia. Wszystkie te informacje trafią do projektowanej bazy danych. Prace potrwają kilka miesięcy. Stowarzyszenie liczy na poszerzanie bazy wirtualnego cmentarza o informacje wyszukane w archiwach, ale też na historie, którymi zechcą się podzielić rodziny zmarłych. Wszyscy chętni do współpracy przy projekcie lub chcący podzielić się nawet najdrobniejszą informacją, znajdą kontakt do Stowarzyszenia na stronie internetowej: historiapomiechowka.pl. Po spotkaniu z proboszczem parafii Pomiechowo, członkowie stowarzyszenia rozpoczęli już pierwsze działania i wraz z wolontariuszami ruszyli w teren.

www.pomiechowek.pl

NASZE SPRAWY

Jak pracują nasze apteki?

Jak wygląda aktualny rozkład godzin pracy aptek ogólnodostępnych na terenie powiatu nowodworskiego? Rada Powiatu uchwaliła harmonogram pod koniec 2022 roku. Godziny pracy aptek znajdziecie w tabelce. Za tydzień harmonogram dyżurów aptek.

red.

Lp.	Nazwa i adres apteki	Miejscowość	Numer telefonu	Poniedziałek - piątek	Sobota	Niedziela
1.	Apteka Alma ul. Okulickiego 5	Nowy Dwór Mazowiecki	22 713 50 95	8^{00}-21^{00}	8^{00}-15^{00}	nieczynne
2.	Apteka ul. Warszawska 15	Nowy Dwór Mazowiecki	22 775 44 43	8^{00}-19^{00}	8^{00}-14^{00}	nieczynne
3.	Apteka ul. Czarnieckiego 4	Nowy Dwór Mazowiecki	22 713 27 12	8^{00}-20^{00}	8^{00}-15^{00}	nieczynne
4.	Apteka ul. Kościuszki 5	Nowy Dwór Mazowiecki	22 775 25 42	8^{00}-20^{00}	8^{00}-17^{00}	nieczynne
5.	Apteka Zdrowie ul. Wojska Polskiego 35	Nowy Dwór Mazowiecki	22 775 62 24	8^{00}-19^{00}	9^{00}-16^{00}	nieczynne
6.	Apteka Cefarm ul. Boh. Modlina 28	Nowy Dwór Mazowiecki	22 775 24 08	7^{30}-22^{00}	9^{00}-21^{00}	9^{00}-21^{00}
7.	Apteka Syrenka ul. Mazowiecka 11	Nowy Dwór Mazowiecki	22 775 95 44	8^{00}-20^{00}	9^{00}-15^{00}	nieczynne
8.	Apteka Dbam o zdrowie ul. Morawicza 2a	Nowy Dwór Mazowiecki	736 698 116	7^{30}-21^{30}	7^{30}-21^{30}	9^{00}-19^{30}
9.	Apteka ul. 29 listopada 15	Nowy Dwór Mazowiecki	22 353 84 10	8^{00}-20^{00}	8^{00}-20^{00}	nieczynne
10.	Apteka Dbam o zdrowie ul. Spacerowa 2	Nowy Dwór Mazowiecki	736 698 117	8^{00}-20^{00}	8^{00}-18^{00}	9^{00}-16^{00} w niedziele handlowe
11.	Apteka Syrenka ul. Paderewskiego 7	Nowy Dwór Mazowiecki	22 732 21 22	8^{00}-19^{00}	8^{00}-14^{00}	nieczynne
12.	Apteka z Uśmiechem ul. Wojska Polskiego 20	Nowy Dwór Mazowiecki	22 732 19 02	8^{00}-21^{00}	8^{00}-21^{00}	9^{00}-18^{00}
13.	Apteka Syrenka ul. 29 Listopada 376	Nowy Dwór Mazowiecki	22 713 00 10	8^{00}-20^{00}	8^{00}-14^{00}	nieczynne
14.	Apteka Centrum ul. Warszawska 36	Nowy Dwór Mazowiecki	22 732 07 53	9^{00}-21^{00}	9^{00}-21^{00}	10^{00}-20^{00} w niedziele handlowe
15.	Apteka Rodzinna ul. Płońska 4a	Nasielsk	23 691 21 69	7^{30}-19^{00}	8^{00}-15^{00}	nieczynne
16.	Apteka Arnica ul. Rynek 21	Nasielsk	23 691 21 30	7^{30}-19^{00}	8^{00}-15^{00}	nieczynne
17.	Apteka Niskich Cen ul. Młynarska 3	Nasielsk	23 691 24 02	7^{30}-19^{00}	8^{00}-15^{00}	nieczynne
18.	Apteka ul. Szkolna 1	Pomiechówek	22 785 41 25	8^{00}-20^{00}	8^{00}-15^{00}	nieczynne
19.	Apteka ul. Warszawska 39	Czosnów	22 785 01 85	8^{30}-18^{00}	9^{00}-13^{00}	nieczynne
20.	Apteka ul. O.H. Koźmińskiego 33a	Zakroczym	22 785 22 11	8^{00} -20^{00}	8^{00}-15^{00}	nieczynne
21.	Apteka Alma pl. Romana Kobendzy 4	Leoncin	22 764 86 59	8^{00}-20^{00}	8^{00}-15^{00}	nieczynne

eprasa.pl 732861b26a

Warto pomagać ptakom zimą, trzeba to tylko robić rozsądnie

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

PAP - Nauka w Polsce, Bartłomiej Pawlak

Naukowcy z UWM zachęcają rolników do uprawy wierzby purpurowej

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

PAP Nauka w Polsce

eprasa.pl 732861b26a

Królewski Ślub W Pałacu

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

PKPCARGO Service

Kolej na przyszłość!

Zdobądź nowy zawód w branży kolejowej - brak ograniczeń wiekowych

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

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

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

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

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

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

NASZE WILKOWYJE

Wróżby noworoczne

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

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

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

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

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

Pietrek

Reintrodukcja Low Fodmap – skuteczny sposób na zespół jelita wrażliwego

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

Dieta Low Fodmap – z czym to się je?

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

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

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

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

FODMAP, czyli wysokofermentujących oligosacharydów, disacharydów, monosacharydów i polioli

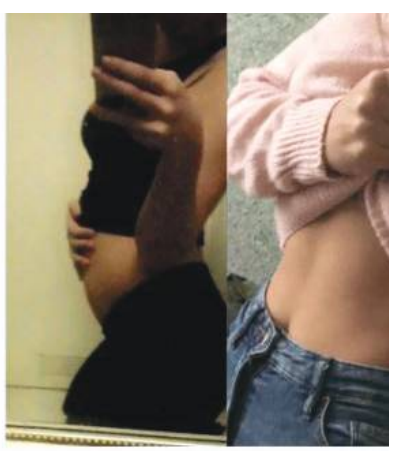
Kluczową zasadą diety Low Fodmap jest to, że żadnej z trzech faz nie można pominąć. Nie można zatrzymać się na etapie eliminacji i trwać w nim w nieskończoność. Tylko sukcesywnie i konsekwentnie przeprowadzona reintrodukcja stanowi o sukcesie całego procesu. Dieta kończy się na etapie, gdy sami – pod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

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

Dlaczego Reintrodukcja Low Fodmap jest ważna dla naszych jelit?

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

Tylko właściwe ograniczenie spożywania składników FODMAP może przynieść



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

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

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

eprasa.pl 732861b26a

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

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

Sposób na sukces? Gotowy plan Reintrodukcji Low Fodmap!

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

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

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

Przepis z GOTOWEGO JADŁOSPISU – REINTRODUKCJA LOW FODMAP z MajDiet

Granola świąteczna
Przepis
Bez nabiału, bez sorbitolu

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

Przygotowanie:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

PAP - Nauka w Polsce,

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Autorka: Gabriela Bogaczyk

eprasa.pl 732861b26a

Śniadaniowe grzechy Polaków - sprawdź, czy też je popełniasz?

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

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

Z czego powinno się składać wartościowe śniadanie?

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

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

Ważny posiłek bez względu na wiek

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

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

Najczęstsze „grzechy śniadaniowe" Polaków

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

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

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

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

eprasa.pl 732861b26a

PAŁAC W JABŁONNIE
#POCZUJNASZAHISTORIE

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

CHRZCIN I KOMUNII
ŚLUBU LUB WESELA
URODZIN CZY JUBILEUSZU

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

piątek 6 stycznia

TVP 1

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

FILM FABULARNY

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

TVP 2

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

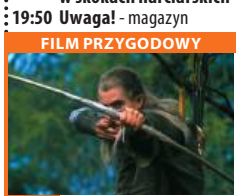
FILM OBYCZAJOWY

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

TVN

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

FILM PRZYGODOWY



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

POLSAT

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

FILM OBYCZAJOWY

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

TVP Kultura

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

SERIAL KOMEDIOWY

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

TV Puls

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

FILM PRZYGODOWY

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

TVN 7

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

FILM PRZYGODOWY

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

TV 4

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

TV Trwam

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

eprasa.pl 732861b26a

maxi

CENTRUM HANDLOW

SERDECZNIE ZAPRAS

NA ZAKUP

OD PONIEDZIAŁKU DO SOBOTY

w GODZINACH 10.00 - 21.00

UL. SIWIŃSKIEGO 2

LEGIONOWO

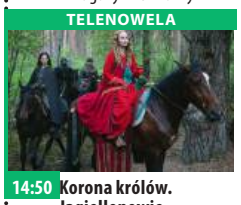
eprasa.pl 732861b26a

sobota 7 stycznia

TVP 1

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

TELENOWELA



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

TVP 2

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

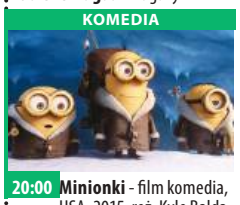
TELETURNIEJ

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

TVN

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

KOMEDIA



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

POLSAT

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

FILM SENSACYJNY

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

TVP Kultura

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

FILM FABULARNY

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

TV Puls

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

FILM SENSACYJNY

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

TVN 7

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

KOMEDIA

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

TV 4

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

TV Trwam

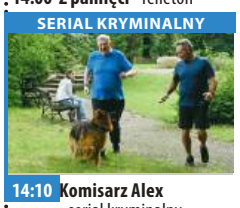
10:00 Informacje dnia 10:15 Retrospekcja 10:20 Opowieść wigilijna 10:50 Kolędy i pastorałki 11:00 Kropelka radości 12:00 Anioł Pański
12:03 Informacje 12:20 Warto zauważyć... 12:50 Siódmy Sakrament 13:15 Święty na każdy dzień 13:20 Ocalić od zapomnienia 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 100 cudownych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

niedziela 8 stycznia

TVP 1

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

SERIAL KRYMINALNY

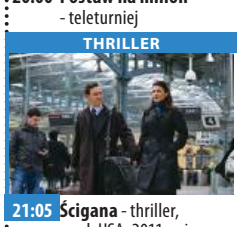


14:10 **Komisarz Alex** - serial kryminalny
15:00 **Vabank** - komedia
17:00 **Teleexpress**
17:20 **Pogoda**
17:30 **Jaka to melodia?**
18:40 **Dom pod Dwoma Orłami** - serial
19:30 **Wiadomości**
20:20 **Dom pod Dwoma Orłami** - serial
21:20 **Sanatorium miłości**
22:10 **Sanatorium miłości. Kulisy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

TVP 2

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

THRILLER



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

TVN

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

PROGRAM KULINARNY

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

POLSAT

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

FILM PRZYGODOWY

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

TVP Kultura

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

KOMEDIA

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

TV Puls

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

DRAMAT

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

TVN 7

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

FILM S-F

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

TV 4

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

TV Trwam

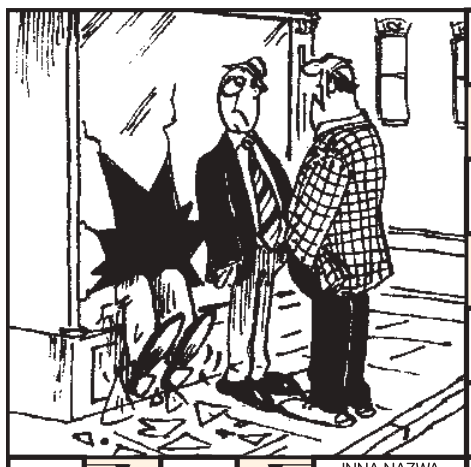
09:30 Uroczystość Chrztu Pańskiego 11:35 Przegląd Katolickiego Tygodnika „Niedziela" 11:40 Procesja dziejów 12:00 Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem 12:15 Papież Polak do Rodaków 12:55 Święty na każdy dzień 13:00 Próba wiary 13:55 Kolędy i pastorałki 14:00 Święty Augustyn 15:00 Wieś - to też Polska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

eprasa.pl 732861b26a

ROZRYWKOWE TO i OWO nr 299

Redaguje: Władysław Firlik

1. BYŁA BALANGA



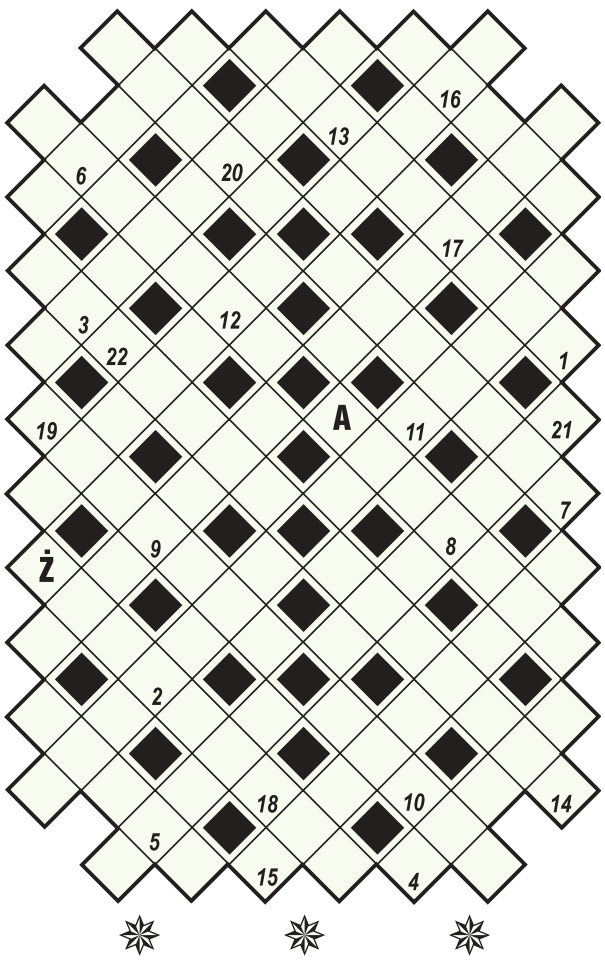
GAD Z AMERYKI · L. AT. 4 · NA PÓŁCE · KRÓTKOTRWAŁA WYCIECZKA · DLA MÓWCY · PASTOR · MAŁPIATKA · MYSI WRZASK · TRASZKA · MIŁOSNA W FILMIE · OKAZANA SKAZANEMU · KOLOR CODZIENNOŚCI · INNA NAZWA TRĄDU · GOSPODARSTWO W USA · W KLATCE PIERSIOWEJ · ZĄB · SPRZEDAJE KRADZIONE · PTAK · KOŃCZY PACIERZ · PRACUJE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

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

2. UKOŚNIK OD A DO Ż

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

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



3. PALINDROM

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

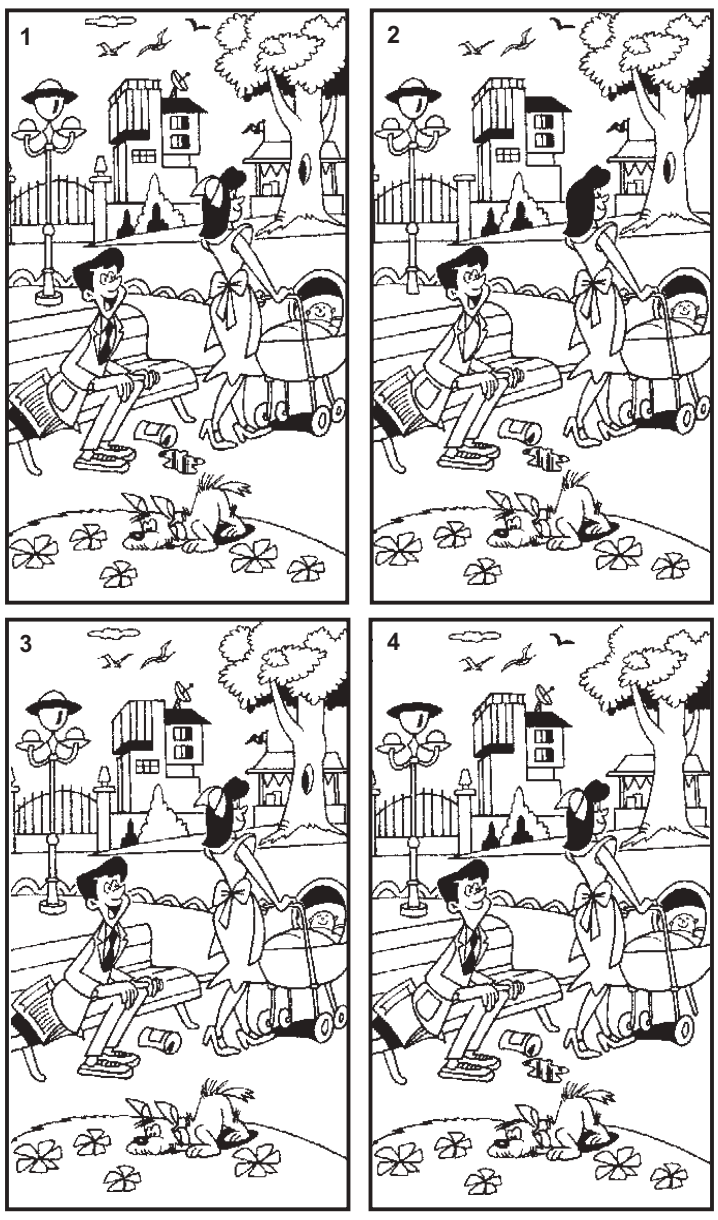
4. PALINDROM

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

5. HOMONIM

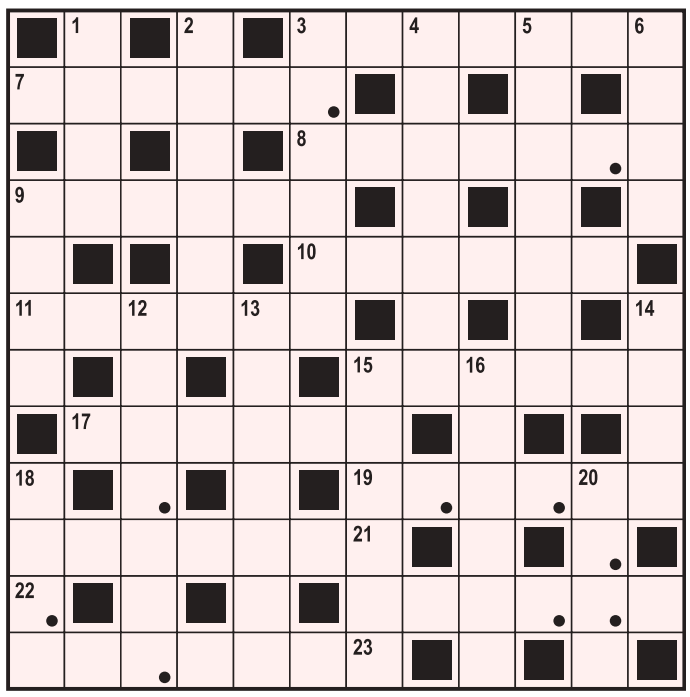
Ceny idą w górę jak woda
przy wiosennej _ _ _ _ _ _ _
i mnie się w życiu, niestety,
coraz gorzej _ _ _ _ _ _ _ .

6. CO BRAKUJE ?



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

7. KRZYŻÓWKA

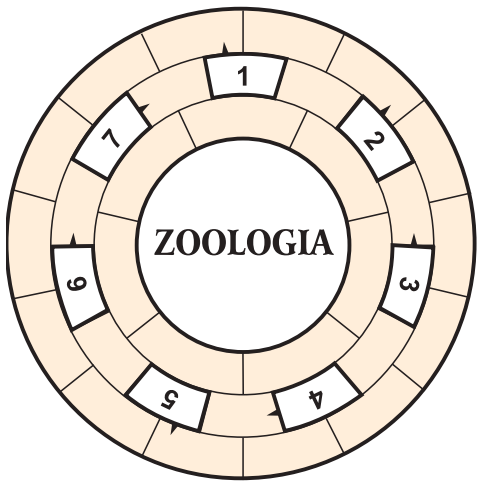


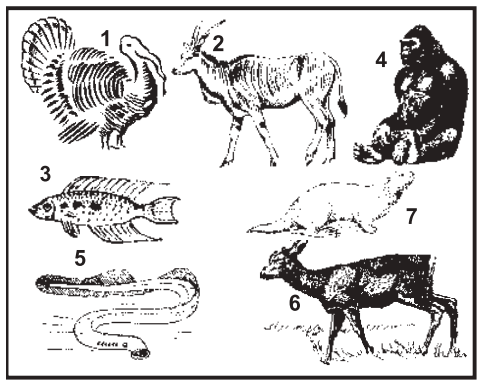
Litery z pól zaznaczonych (rzędami) utworzą rozwiązanie.

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

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

8. WIRÓWKA OBRAZKOWA





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

9. LICZBA

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

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

ROZRYWKOWE TO i OWO
KUPON - 299

eprasa.pl 732861b26a

SABIX

DORADZTWO i SZKOLENIA

- Szkolenia BHP
- Szkolenia z pierwszej pomocy
- Kursy obsługi wózków widłowych
- kursy obsługi suwnic, nożycówek, wciągników

tel. 604-984-167 biuro@sabix.pl

USŁUGI REMONTOWO-BUDOWLANE

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

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

Solidne wykonanie i rozsądne stawki!

Tel. 665 527 683

PRACA

szukam pracy

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

AUTO-MOTO

usługi i akcesoria

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

EDUKACJA

korepetycje

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

ZDROWIE

przychodnie

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

TURYSTYKA

USŁUGI

remont i budowa

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

nadaj DROBNE na stronie
www.nadajdrobne.pl

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

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

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

ogrodnicze

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

finanse i prawo

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

UBEZPIECZENIA
Wiesława Nawrot

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

inne

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

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

PGE

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

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

POWIAT LEGIONOWSKI

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

POWIAT NOWODWORSKI

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

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

INFORMACJA

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

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

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

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

Słodkie Marzenia

Pracownia tortów artystycznych

Sylwia Szajter-Ziółek
ul.Polna 37A
05-124 Skrzeszew

tel.515 135 884

Więcej zdjęć na
www.slodkiemarzenia.com

Torty malowane, przestrzenne
z ręcznie robionymi figurkami.
Ciasto tylko z najlepszej jakości składników!

III miejsce w Mistrzostwach Europy w Dekoracji Tortów !

eprasa.pl 732861b26a

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

BIZNES

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam działkę

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

kupię nieruchomość

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

do wynajęcia

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

poszukuję do wynajęcia

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

inne

DMK NIERUCHOMOŚCI

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

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

ROLNICTWO

sprzedam

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

UROCZYSTOŚCI

organizacja imprez

RESTAURACJA LEGIONOWSKA

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

MATRYMONIALNE

KOMUNIKATY

RÓŻNE

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

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

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

KUPON NA DROBNE ZA 1 GROSIK

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

☐ SZUKAM PRACY
☐ ODDAM ZA DARMO

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

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

TRANSPORT SANITARNY
SZAGMA

tel.503 921 900
transportszagma@gmail.com

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU BUDOWLANEGO I ELEKTRONARZĘDZI

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

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

MOTOKLINIKA
mgr inż. Zbigniew Książek

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

Zarząd Powiatu w Pułtusku podaje do publicznej wiadomości:

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

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

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

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

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

eprasa.pl 732861b26a

Noworoczny Koncert Wiedeński pierwszej na Świecie Orkiestry Księżniczek

już 13 stycznia w Teatrze Scena Relax w Warszawie!

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

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

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

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

Bilety:

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

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

Kolejne koncerty pierwszej na Świecie Orkiestry Księżniczek:

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

24.03. – Koncert Wiedeński – Teatr Palladium

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

eprasa.pl 732861b26a

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

foto: Pfs Palfilmstudio foto: Pfs Palfilmstudio

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

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

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

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

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

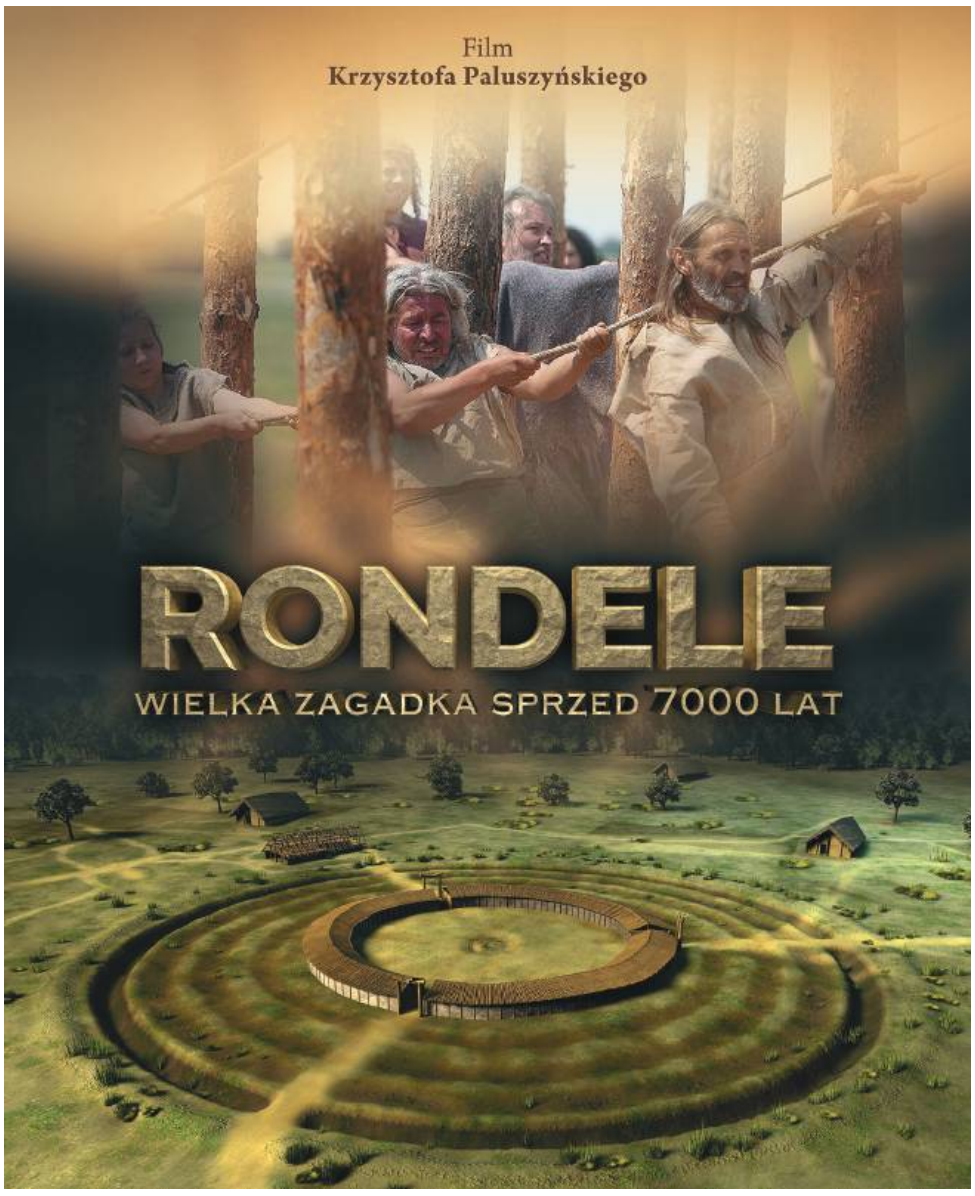
Oprócz scen ukazujących życie ówczesnych ludzi, w filmie znajdzie się też animacja trójwymiarowa. Jak wyjaśniał wcześniej Nauce w Polsce Paluszyński, na potrzeby filmu wygenerowano kilkuminutowy „fragment ówczesnego świata."

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

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

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

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



eprasa.pl 732861b26a

NOWY DWÓR MAZ.

„Wiedeńska Gala Operetkowa – Przetańczyć całą noc”

Ostatnią imprezą w upływającym 2022 roku w Nowodworskim Ośrodku Kultury był tradycyjnie koncert muzyki operetkowej

28.12.2022 r., organizatorzy zaprosili mieszkańców na spotkanie z zespołem Artes Ensemble, w którego wykonaniu usłyszeliśmy koncert pt.: „Wiedeńska Gala Operetkowa – Przetańczyć całą noc”.

To czarujące, barwne i żartobliwe widowisko stworzyli najwyższej klasy artyści: Paulina Grabarz-Szmajda -mezzosopran, Małgorzata Janaszek - wiolonczela i prowadzenie koncertu, Rafał Kuźma - baryton, Andrzej Janaszek - piano i aranżacje muzyczne.

Znane i bardzo lubiane duety operetkowe: „Usta milczą, dusza śpiewa”, „Wielka sława to żart”, „Przetańczyć całą noc”, „Ach, jedź do Varasdin”, to hity, które publiczność śpiewała wspólnie z artystami. Dużo uśmiechu wniósł sceniczny żart z nowodworzaninem jako dyrygentem utworu instrumentalnego „Masz Radeckiego”. Atmosfera „szampańskiej” zabawy rosła z każdą chwilą, a punkt kulminacyjny nastąpił przy wspólnym, można powiedzieć „chóralnym” odśpiewaniu piosenki „Cała sala śpiewa z nami” z repertuaru Jerzego Połomskiego. Po tym utworze wiele osób ruszyłoby do tańca, a tu dwie godziny minęły i czas zakończyć koncert. Jednak wyjątkowa i jak zawsze wspaniała publiczność brawami na stojąco wyklaskała kolejne bisy. Usłyszeliśmy więc jeszcze: popularną neapolitańską pieśń „O sole mio” („Słońce moje”) a wspólnie odśpiewana „La spagnola”- Sto lat” zakończyła ten wyjątkowy koncert, którego energia musi starczyć na kolejne miesiące 2023 roku.

Nowodworski Ośrodek Kultury

NOWY DWÓR MAZ.

„ODMROŻONA NADZIEJA”

To tytuł najnowszej powieści nowodworskiej poetki i powieściopisarki Miry Białkowskiej. Prezentacja odbyła się w Powiatowej i Miejskiej Bibliotece w naszym mieście, we właściwej bibliotecznej scenerii tysiąca tytułów książek oraz licznie przybyłych zaproszonych gości, przyjaciół i rodziny pisarki

Obecna była także grupa pań z Nowodworskiego Stowarzyszenia Amazonek z jej przewodniczącą **Grażyną Kiljan**. Przybyłych w imieniu dyrektor biblioteki serdecznie powitała pani **Katarzyna Mieszkowska** oraz autorka, której towarzyszyły jej urocze wnuczki.

Spotkanie uświetnił koncert piosenek z repertuaru Ewy Bem, w wykonaniu młodych nowodworskich artystów **Agaty Malczyk** (śpiew) i **Dariusza Wasilko** (gitara).

„Odmrożona nadzieja” to powieść napisana dla kobiet, ale przeczytać ją może też każdy mężczyzna. Porusza ona dogłębnie losy głównej bohaterki Cecylii, która w swym życiu podejmuje trudną walkę z chorobą nowotworową, która zmienia lub przekreśla jej marzenia, pasje i sens życia. Dzięki swojej wewnętrznej siłę oraz wsparcia swoich najbliższych, życzliwych przyjaciół i sąsiedztwa w bloku, w którym mieszka, pomału realizuje swoje marzenia i życiowe cele.

Książkę czyta się z wielkim zainteresowaniem, a to dzięki tematyce, bogactwu słów, określeń, życiowej mądrości, trafnej refleksji, a także humoru i fraszek, których jest autorką.

W dyskusji, jaka się w czasie spotkania odbyła, pisarka odpowiadała na pytania czytelników i zwierzyła się z przeżyć, jakie doznała na wielu spotkaniach literackich, które odbyła w kraju.

Na pytanie, czy będzie kolejna powieść? - odpowiedziała, że teraz będzie trochę przerwy na odpoczynek i na pewno powróci do pisania. A co będzie tematem, tego jeszcze nie wie.

A dla nas czytelników, jej powieści, wiersze czy fraszki, to wielka radość i duma, że „nasza Mira”, mieszka w naszym mieście, pisze dla nas i o nas.

Pisarkę obdarowano wielkimi brawami, kwiatami, upominkami i gratulacjami. A potem, już przy stoliku, chwila osobistego spotkania, dokonanie osobliwego wpis pięknych słów i autografu autorki powieści, na miłą pamiątkę literackiego spotkania.

Mira Białkowska jest autorką powieści dla dorosłych; „Wcale mi nie zależy”, „O co ci chodzi”, „Nareszcie z górki”, „Moja przyjaciółka Perypetia (I-II); Tomików wierszy i fraszek „ Fraszkowa uczta” i „Do pary” oraz książeczki dla dzieci „Bajeczki babci Mireczki”, które wraz z powieścią „Odmrożona nadzieja”, wydane zostały przez Wydawnictwo Literackie Białe Pióro w Warszawie.

B. Malewska

eprasa.pl 732861b26a

Koncert Noworoczny

Brass Federacja- zespoł dęty

Maurycy Idzikowski, Artur Jargiło, Kuba Łupiński - trąbki

Szymon Białorucki, Bartek .Lupiński - puzony

Piotr Wróbel - suzafon

Maciek Wojcieszuk - perkusja

15.01.2023 r.

godz. 18.00

Wstęp wolny

Gminny Ośrodek Kultury
Nieporęt, ul. Dworcowa 9a

eprasa.pl 732861b26a

NASIELSK

Mieszkańcy Domu Pomocy Społecznej otrzymali prezenty od Fundacji Biedronki

Do programu „Radosne Święta z Fundacją Biedronki" zakwalifikowało się łącznie blisko 370 placówek, w których przebywa 30 000 podopiecznych. Wartość ufundowanych prezentów, które zawierają słodycze i kosmetyki, sięga 1,2 mln zł. Nasielska placówka znalazła się także w tym gronie, i wszyscy jej Mieszkańcy (100 osób) dostali świąteczne paczki od Fundacji Biedronki

Fundacja Biedronki pomaga osobom starszym, a dla nich święta to szczególnie trudny czas, który przypomina o braku bliskich osób, samotności i trudach dnia codziennego. Z tego powodu Fundacja kolejny raz przekazała seniorom upominki. W skład wysłanych paczek weszły: m.in. śliwki w czekoladzie, pierniki, chałwa, ciastka, herbata oraz kosmetyki – szampon i żel pod prysznic.

Paczki wręczył Mieszkańcom sam Święty Mikołaj w trakcie uroczystej Wieczerzy Wigilijnej. Pojawienie się prezentów, przy dźwiękach pięknych polskich kolęd stanowiło akcent pełen ciepła i blasku, który obudził niejeden uśmiech, rumieniec na twarzy i błysk szczęścia w oku.

Program „Radosne Święta z Fundacją Biedronki" przeznaczony jest dla podmiotów sprawujących opiekę głównie nad seniorami, którym Fundacja Biedronki wysłała im bożonarodzeniowe prezenty. Do projektu zakwalifikowały się ośrodki z całego kraju, jednak najwięcej instytucji, które otrzymały paczki, znajduje się w województwie śląskim (19%). Z naszego województwa do programu dostało się 49 jednostek. Największy procent uczestników projektu stanowią Domy Pomocy Społecznej (54%), drugie miejsce pod tym względem zajmują Zakłady Opiekuńczo-Lecznicze (16%). Paczki dla seniorów trafiły również do mieszkańców hospicjów i schronisk dla bezdomnych.

O Domu Pomocy Społecznej im. Jana Pawła II w Nasielsku

Powstała w 2005 roku placówka daje schronienie 100 przewlekle psychicznie chorym osobom, których stan zdrowia nie wymaga leczenia szpitalnego, lecz uzasadnia konieczność całodobowej opieki nad nimi. Do dyspozycji Mieszkańców są pokoje w wysokim standardzie zamieszkania. Wygodne podjazdy i windy ułatwiają pobyt osobom niepełnosprawnym ruchowo. Zapewnione są konsultacje lekarskie na miejscu oraz wizyty u specjalistów według wskazań lekarza internisty, jest też na miejscu dobrze wyposażone zaplecze do zabiegów rehabilitacyjnych. Dyżur pielęgniarski trwa całą dobę. Mieszkańcy mogą urzeczywistniać potrzebę samorealizacji oraz funkcjonowania w grupie społecznej poprzez uczestnictwo w różnorodnych formach terapii, i licznych spotkaniach okolicznościowych. Dom jest usytuowany wśród zieleni i posiada własny Ogród Terapeutyczny.

O Fundacji Biedronki

Fundacja Biedronki została powołana w kwietniu 2020 roku. Fundacja podejmuje inicjatywy na rzecz przeciwdziałania ubóstwu, niedożywieniu, samotności i wykluczeniu społecznemu osób starszych. W 2022 uruchomiła program „Danie Wspólnych Chwil", realizowany wspólnie z 90 Kołami Gospodyń Wiejskich, które przygotowują posiłki dla samotnych seniorów. Rozwija w partnerstwie z innymi organizacjami pomocowymi programy takie jak „Na codzienne zakupy" czy „Karta dobra", w których potrzebujące osoby starsze otrzymują przedpłaconą kartę na zakupy do sklepów Biedronka. Fundacja reaguje również na sytuacje kryzysowe – prowadziła m.in. projekt pomocy w czasie pandemii i trzy programy na rzecz Ukrainy. Na programy społeczne przeznaczyła blisko 100 mln złotych (status na grudzień 2022).

eprasa.pl 732861b26a

NOWY DWÓR MAZ. Szkoła Podstawowa nr 3

MISTYK, STYGMATYK, WIĘZIEŃ KONFESJONAŁU – PRZEDSTAWIENIE O ŚWIĘTYM OJCU PIO W WYKONANIU UCZNIÓW

Ojciec Pio to kolejny święty, który stał się bohaterem sztuki teatralnej w ramach cyklicznej szkolnej akcji „Holy Wins". Gra młodych aktorów, oryginalne kostiumy, scenografia i autorski scenariusz to tylko niektóre atuty tego przedstawienia

Widzowie zostali zaproszeni do towarzyszenia Ojcu Pio w kluczowych momentach jego życia: od dzieciństwa we włoskiej Pietrelcinie, poprzez powołanie do życia zakonnego we franciszkańskim klasztorze San Govanni Rotondo, aż do śmierci w opinii świętości. Nie zabrakło też wątków polskich: pokazana została powierzchowna, a w gruncie rzeczy niezwykle ważna, znajomość z Karolem Wojtyłą i Wandą Półtawską.

Spektakl akcentował nadzwyczajne cechy i umiejętności tego świętego: stygmaty, dar bilokacji czy też zdolność widzenia kondycji duchowej bliźniego.

Przedstawienie o jednym z najważniejszych świętych naszych czasów obejrzeli uczniowie i nauczyciele szkoły, społeczność Modlina, a także pensjonariusze Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego „Dom Rodzinny" w Nowym Dworze Mazowieckim.

Monika Zakrzewska - Walczak

OGŁOSZENIE

Harmonogram
styczeń 2023

2 **Kulturalny Klub Seniora**
Cykliczne spotkanie Kulturalnego Klubu Seniora odbędzie się jak zwykle w Sali Kameralnej **2 stycznia** o godzinie **15:00**.
Wstęp wolny

9 **Koncert Noworoczny**
"ŚWIAT W OBŁOKACH" to koncert noworoczny w wykonaniu Artura Gotza i towarzyszących mu artystów, który odbędzie się **9 stycznia** o godzinie **19:00** w sali teatralno-kinowej.
60PLN

13 **Gry planszowe**
Grupa miłośników gier planszowych wraca do gry. Pierwsze spotkanie odbędzie się **13 stycznia** w godzinach **17:00-21:00** w Sali Akwarium na II piętrze. Kostka będzie w grze co dwa tygodnie w piątkowe wieczory.
Wstęp wolny

14 **Borynowe Skowronki**
"**KOPCIUSZEK I HULAKA CZYLI DWORSKA DRAKA"** to kolejna propozycja grupy teatralnej z Wymysłów. Spektakl w reżyserii Katarzyny Małachowskiej odbędzie się **14 stycznia** o godzinie **12:00** w sali teatralno-kinowej.
Wstęp wolny

16 **Rzeźba w glinie**
Tym razem zapraszamy na spotkanie z gliną **16 stycznia** o godzinie **18:00**. Pracujemy w glinie szamotowej tworząc płaskorzeźby oraz formy przestrzenne.
35PLN

20 **Kulturalny Krąg Kobiet**
Kolejny Krąg został zawołany na **20 stycznia** na godzinę **18:15** w pierwszym nowiu roku. Jeśli potrzebujesz przejrzenia się w innych kobietach jak w lustrach, to miejsce w Kręgu Kobiecej Mocy czeka na Ciebie.
Wstęp wolny

21 **Klub Małego Melomana**
21 stycznia o godzinie **12:00** odbędzie się wyjątkowe spotkanie Klubu podzielone na dwie części. Tego dnia, w repertuarze zimowo-pastorałkowo-klasycznym, zaprezentują się wszyscy uczestnicy naszych zajęć związanych z muzyką.
Wstęp wolny

21 **Rękodzieło i Natura**
Na kolejnym spotkaniu z cyklu Rękodzieło i Natura, **21 stycznia** w godzinach **15:00-19:00**, poznamy technikę filcowania na sucho oraz przypomnimy jak filcuje się mokrą wełnę.
70/80PLN - obowiązują zapisy

28 **Premiera z WOŚP**
28 stycznia o godzinie **12:00** odbędzie się pierwsza premiera dziecięcej grupy teatralnej. Spektakl **"O CZYM ŚNI DOROTKA?"** powstał na podstawie „Czarnoksiężnika z krainy Oz". Zagramy w ramach Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.
10PLN do skarbonki WOŚP

30 **Kulturalny Poniedziałek**
Spektakl **"ROZKŁADY JAZDY"** to czeski humor połączony z angielską farsą - komedia, która rozbawia do łez. **30 stycznia** o godzinie **19:00** na scenie sali teatralno-kinowej zobaczymy Hannę Konarowską i Sebastiana Cybulskiego.
60PLN

Gminny Ośrodek Kultury w Pomiechówku
ul. Kilińskiego 1, 05-180 Pomiechówek
tel. (22) 785 41 55, kom. 502 788 598
e-mail: kultura@pomiechowek.pl
GOK pomiechówek

eprasa.pl 732861b26a

eprasa.pl 732861b26a