RADNY BOI SIĘ, ŻE GO NAGRAJĄ?

– STR. 5

TYGODNIK LOKALNY
TL
JABŁONNA
LEGIONOWO
NIEPORĘT
SEROCK
WIELISZEW
2,80 zł
W TYM 5% VAT
NR 48 (1593)
INDEKS 378461
ISSN 1426-6504
24 LISTOPADA 2020

MAZOWIECKIE tu i owo

CO TYDZIEŃ OD 5 MAJA 1990 ROKU

AFRODYTA
CATERING
OKOLICZNOŚCIOWY
I ŚWIĄTECZNY
/dania gorące, przekąski zimne/
TEL. 692 881 447
www.sala-afrodyta.pl

Pogrzeby w czasie pandemii

Dramatyczna sytuacja ludzi, którzy żegnają swoich bliskich

CZYTAJ NA STRONIE 3

BŁYSKAWICE NA POMNIKACH

– STR. 2, 6

POWIAT
Pandemia – jak wyglądamy na tle kraju
Czyli statystyki z powiatu, województwa i kraju - STR. 2

Jesteś ozdrowieńcem? Pomóż innym walczyć z koronawirusem - STR. 4

LEGIONOWO
Czy nowe tory przetną Legionowo?
Konsultacje społeczne - STR. 6

CHOTOMÓW
Reaktywacja Sąsiedzkiego Patrolu
Mieszkańcy się zorganizowali - STR. 19

LEGIONOWO
Pożar w domu jednorodzinnym!
Pomoc dla pogorzelców - STR. 19

WSPOMNIENIE
Ligia Urniaż - Grabowska - STR. 20

SPORT – STR. 23 - 24

REKLAMA

II etap inwestycji
Willa Park Wieliszew 2
Biuro sprzedaży
692-705-913
PHU BUDOMUR
www.budomur.pl
MIESZKANIA I DOMY

Skosztuj historii naszego miasta...
RESTAURACJA LEGIONOWSKA
NA WYNOS
TEL. 511 107 701

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

e-accounting.com.pl
BIURO KSIĘGOWE
- Doradztwo podatkowe
- Prowadzenie ksiąg rachunkowych
- PKPiR, VAT, ZUS
ul. Kościuszki 166 B, Legionowo
(przy granicy z Chotomowem)
NAJNIŻSZE CENY
LEGIONOWO I OKOLICE
Tel. 790 545 503
biuro@e-accounting.com.pl

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

eprasa.pl 822ea2ccb0

KRÓTKO I NA TEMAT...

Boi się jawności - bo ma coś na sumieniu

Do kuriozalnej sytuacji doszło ostatnio na posiedzeniu jednej z komisji rady miasta. Radny z wieloletnim stażem oburzył się na informację, że posiedzenie komisji może być nagrywane. Stwierdził, że to niedopuszczalne i on nie życzy sobie, aby nagrywano to, co on mówi. O tyle było to zadziwiające, że posiedzenia komisji zawsze były jawne i mieszkańcy zawsze powinni mieć tam zapewniony wolny wstęp.

Nawiasem mówiąc, w ostatnim czasie, z powodu pandemii i wprowadzenia zdalnych obrad, dostęp mieszkańców do tych posiedzeń, zagwarantowany w ustawie, został gwałtownie i chyba nie do końca zgodnie z prawem ograniczony. Ratusz nie zapewnił bowiem innej formy, np. transmisji na żywo albo nagrań z zarejestrowanymi posiedzeniami, dzięki którym obywatele mogliby śledzić ich przebieg.

Skąd na dodatek taki pomysł, jak zakaz rejestrowania posiedzeń komisji, narodził się właśnie teraz w głowie radnego? Można przypuszczać, że radni z rządzącego ugrupowania, któremu przewodzi prezydent miasta, a którzy właśnie sceptycznie odnosili się do możliwości rejestrowania obrad, mieli po temu jakiś racjonalny powód. Może nie chcieli, aby do opinii publicznej dotarły informacje, o tym, co dzieje się na posiedzeniach komisji. Możliwe też, że niektórzy z nich wstydzą się tego, co tam robią, dla wspólnego dobra. A może świadczy to o tym, że boją się kompromitacji, z powodu własnej niekompetencji, gadania bzdur, kłamstw albo braków w wychowaniu?

Na ogół, a na pewno w zdecydowanej większości przypadków, ci którzy są przeciwnikami jawności, mają coś do ukrycia. W każdym przypadku, gdy jakaś instytucja albo organ, kręcą, mataczą oraz odmawiają udzielania informacji, zasłaniając się bardziej lub mniej wyimaginowanymi względami, może to świadczyć, że nie mają czystego sumienia. Bo jakiż może być inny powód ukrywania informacji, które powinny być jawne?

Radny, który nie życzył sobie nagrywania, odwoływał się jednak do wyższych wartości, „Sugerował, że rejestrowanie posiedzenia jest czymś niegodnym, właściwym dla minionej epoki oraz narusza jego prywatność". I tu należałoby przyklasnąć godnościowej postawie radnego i wskazać mu właściwe rozwiązanie. Nie życzy sobie rejestrowania jego wypowiedzi, bardziej ceni sobie prywatność, nic prostszego, powinien niezwłocznie złożyć mandat. Nieodłączną bowiem cechą wykonywania funkcji publicznych jest jawność wszystkiego, co się w ich ramach robi.

Jest też inna opcja. Może radny nie jest wcale taki ciemny, a chciał tylko dogryźć i utrudnić życie radnemu opozycji, który zamierzał rejestrować obrady komisji. A jednocześnie nasz bohater mógł przypodobać się prezydentowi, który lubi, jak opozycja ze wszystkim ma pod górkę. Pozostaje tylko pytanie, czy warto dla jakiejkolwiek korzyści opowiadać brednie albo inaczej mówiąc, po prostu robić z siebie głupka.

Paweł Szyling

LEGIONOWO. „Ataki" na obiekty związane z papieżem

Zmieniono nazwę parku na „im. Ofiar Jana Pawła II"

W zeszłym tygodniu na parę dni na mapie Google zmieniono nazwę „parku im. Jana Pawła II" na „park im. Ofiar Jana Pawła II". Prawdopodobnie ma to związek z niedawnymi doniesieniami o pedofilii w Kościele Katolickim

To drugi przypadek „ataku" na obiekty związane z osobą Jana Pawła II. Najpierw, w poniedziałek (16 listopada) pomalowano pomnik papieża czerwoną farbą. Na figurze znajdującej się w parku przy ul. Piłsudskiego namalowano czerwoną błyskawicę. Dzień później, na internetowej mapie zmieniono nazwę parku, w którym stoi pomnik, na „park im. Ofiar Jana Pawła II". Obecnie nazwa wróciła już do poprzedniej.

red.

Policjanci poszukują świadków zajść, do których miało dojść w parku im. Jana Pawła II w Legionowie. Świadkowie zdarzenia mające jakiekolwiek informacje na jego temat prosimy o kontakt z policjantami wydziału kryminalnego pod nr tel. 660 761 250 lub całodobowo pod numerem telefonu 22 774 27 77. Informacje można przekazywać na adres e-mail: kpp.legionowo@ksp.policja.gov.pl.

LEGIONOWSKI

Pandemia – jak wyglądamy na tle kraju

W Polsce zakażonych koronawirusem jest już 876 tys., a zmarło ponad 13 tys. osób. Na Mazowszu zakażonych zostało ponad 105 tys. osób, a zmarło ponad 1715. Natomiast powiecie legionowskim zakażonych zostało dotychczas 2637 osób, a 28 osób zmarło

Powiat Legionowski

Według komunikatu legionowskiego Sanepidu z 23 listopada, w ciągu ostatniej doby odnotowano **38 nowych zakażeń koronawirusem w powiecie oraz 63 ozdrowieńców.**

W Legionowie odnotowano **16** zakażeń, **8** w Serocku, **8** w Wieliszewie, **3** w Nieporęcie i **3** w Jabłonnie. Ozdrowieńcy są z Legionowa (**21**), Serocka (**9**),Wieliszewa (**13**), Nieporętu (**5**)i Jabłonny (**15**)

Łącznie w powiecie legionowskim zakażonych zostało dotychczas **2637** osób, a **28** osób zmarło. Obecnie **1702** osób zostało objętych kwarantanną domową, a w ciągu ostatniej doby ich liczba wzrosła o **159**.

Poszczególne gminy

Legionowo: 1115 zakażonych, **15** zgonów, 943 ozdrowieńców;
Serock: 300 zakażonych, **2** zgony, 233 ozdrowieńców;
Wieliszew: 461 zakażonych, **4** zgony, 376 ozdrowieńców;
Nieporęt: 287 zakażonych, **2** zgony, 251 ozdrowieńców;
Jabłonna: 474 zakażonych, **5** zgonów, 380 ozdrowieńców.

Sytuacja na Mazowszu

Pierwszy przypadek zakażenia koronawirusem wykryto 8 marca br. Przez kilka miesięcy dzienna liczba nie przekraczała **200 zakażeń**. Od 14 października zaczęto odnotowywać kolejne rekordy. 27 października padł dotychczasowy rekord, zakażonych zostało 3529 osób. Wg danych na dzień **23 listopada** zakażonych zostało **107823** osób, a **1715** osób zmarło.

Fot. pixabay.com

Sytuacja w Polsce

Od początku pandemii w Polsce liczba zakażonych koronawirusem dotychczas wynosi **876 333** osób na dzień 23 listopada br. Z powodu zakażenia zmarło **13 774** osób. Tylko w ciągu ostatniej doby (23 listopada) **zmarło 156** osób. Liczba ozdrowieńców wynosi **423 971** osób. Zgodnie z danymi z Ministerstwa Zdrowia **362 959** osób zostało objętych kwarantanną zaś **21 290** osób objętych jest nadzorem epidemiologicznym. W ciągu minionej doby (22 listopada) przeprowadzono **27,4** tys. testów. O początku pandemii przebadano **5 971 590** próbek.

red.

Czas jest najlepszym lekarstwem na smutek,
a wspomnień nikt nam nie odbierze,
zawsze będą z nami

PANI BARBARZE WASIELEWSKIEJ

wyrazy głębokiego współczucia i słowa otuchy
z powodu śmierci

MAMY

składają
Dyrektor, Koleżanki i Koledzy
wraz z Radą Rodziców
przy Szkole Podstawowej nr 1 w Legionowie

CHOTOMÓW

Zmarł Artur Oleksiak

W niedzielę (22 listopada) w wieku 64 lat zmarł druh Artur Oleksiak, wieloletni członek Zarządu oraz Prezes Ochotniczej Straży Pożarnej w Chotomowie. A także sołtys wsi Chotomów w latach 2002 – 2019 r.

Druh Artur był członkiem Zarządu OSP Chotomów, gdzie pełnił funkcję zastępcy Prezesa. Przez ponad 50 lat pomagał w potrzebie i rozwijał naszą jednostkę. Odszedł na wieczną służbę do św. Floriana Człowiek wielki i szlachetny. Najszczersze wyrazy współczucia składamy dla pogrążonej w żałobie rodziny Druha Artura.Ostatnie pożegnanie odbędzie się 27.11.2020 roku o godzinie 12.00 - napisali na facebooku Strażacy z OSP Chotomów.

MAZOWIECKIE toiowo LAUREAT NAGRODY PRO PUBLICO BONO
IZBA WYDAWCÓW PRASY IWP
Stowarzyszenie Gazet Lokalnych

Redakcja: Maciej Lerman - Redaktor Naczelny, Jerzy Buze, Kuba Kamiński.
Współpraca: Michał Derejski, Wojciech Dobrowolski, Olga Gajda, Magdalena Grzywacz, Sławomir Jakubczak, Antoni Kawczyński, Piotr Korycki, Karol Krawczyk, Piotr Kucza, Zuzanna Maciakiewicz, Katarzyna Łoś, Michał Stasiecki, Jacek Szczepański, Ewa Szulc, Paweł Szyling, Konrad Toporowicz, Jadwiga Wołynik.
Adres: 05-120 Legionowo, ul. Rynek 2; tel.: **22 784 92 00**, **22 784 92 01**; e-mail: **toiowo@tio.com.pl**.

Biuro ogłoszeń: 05–120 Legionowo, ul. Rynek 2; tel.: 22 784 22 22, 22 774 13 31; fax: 22 784 99 70; e-mail: reklama@tio.com.pl.
Ogłoszenia i reklamy nie stanowią materiału pochodzącego od wydawcy.

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 Paweł Kozera, e-mail: agencja@tio.com.pl. Nakład poniżej 15.000 egz.

eprasa.pl 822ea2ccb0

Śmierć w czasie zarazy

Dramat bliskich i komplikacje dla zakładów pogrzebowych

Choroba i śmierć osoby bliskiej jest ogromną traumą. W czasie epidemii strach i rozpacz są tym większe, bo niezależnie od przyczyny pobytu w szpitalu, nie mamy możliwości towarzyszenia choremu, nawet krótkiego odwiedzenia go, pożegnania w sytuacji, gdy przychodzi śmierć. Jeszcze trudniej wygląda to w przypadku zgonów powodowanych COVID – 19, a tych jest jak wiemy coraz więcej. Tu obowiązują określone procedury odbioru i transportowania zwłok, które często budzą rozgoryczenie, pretensje rodziny, kierowane pod adresem pracowników szpitala czy zakładu pogrzebowego. Warto więc wiedzieć, co mówią na ten temat obecnie obowiązujące przepisy, choć dodajmy że są one bardzo nieprecyzyjne. Jak nam podpowiedział Sławomir Biesiekierski, Powiatowy Inspektor Sanitarny w Pułtusku, kwestie te częściowo reguluje Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 3 kwietnia 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie postępowania ze zwłokami i szczątkami ludzkimi. Czytamy w nim, że:

W przypadku zwłok osób zmarłych na chorobę wywołaną wirusem SARS-CoV-2 (COVID-19) należy: 1) przeprowadzić dezynfekcję zwłok płynem odkażającym o spektrum działania wirusobójczym; 2) odstąpić od standardowych procedur mycia zwłok, a w przypadku zaistnienia takiej konieczności należy zachować szczególne środki ostrożności; 3) unikać ubierania zwłok do pochówku oraz okazywania zwłok; 4) umieścić zwłoki w ochronnym, szczelnym worku, wraz z ubraniem lub okryciem szpitalnym, a w przypadku przekazania zwłok do spopielenia umieścić pierwszy worek ze zwłokami w drugim worku; 5) zdezynfekować powierzchnię zewnętrzną kolejno każdego worka przez spryskanie płynem odkażającym o spektrum działania wirusobójczym; 6) zwłoki zabezpieczone w sposób, o którym mowa w pkt 1, 4 i 5, umieścić w: a) kapsule transportowej, w przypadku przekazywania zwłok do krematorium, wykonanej z materiału umożliwiającego jej mycie i dezynfekcję (...) albo b) trumnie do pochówku, w przypadku bezpośredniego pochowania na cmentarzu; 7) umieścić na dnie trumny do pochówku warstwę substancji płynochłonnej o grubości 5 cm; 8) niezwłocznie po złożeniu zwłok w trumnie lub kapsule transportowej trumnę lub kapsułę transportową zamknąć szczelnie i spryskać płynem odkażającym o spektrum działania wirusobójczym; 9) transport zwłok, jeżeli jest to możliwe, prowadzić jednym zespołem przewozowym. 2. Pomieszczenia, w których osoba zmarła przebywała, oraz wszystkie przedmioty, z którymi była w styczności, poddaje się odkażaniu. § 5b. 1. Czynności, o których mowa w § 5a ust. 1 pkt 1–5, w przypadku zgonu w szpitalu są wykonywane przez osoby zatrudnione przez szpital, a w przypadku zgonu poza szpitalem przez odpowiednio przeszkolone osoby zatrud-nione w zakładach pogrzebowych. 2. Czynności, o których mowa w § 5a ust. 1 pkt 6–9, są wykonywane przez odpowiednio przeszkolone osoby zatrudnione w zakładach pogrzebowych.

§ 5c. 1. Osoby bezpośrednio zaangażowane w proces dekontaminacji ciała i jego otoczenia oraz przygotowania do przewozu zwłok zmarłego zakażonego wirusem SARS-CoV-2 oraz mające bezpośredni kontakt ze zwłokami są zabezpieczane w następujące środki ochrony indywidualnej: 1) kombinezon albo długi fartuch ochronny i czepek na głowę; 2) jednorazową maskę zakrywającą otwory oddechowe, a do czasu umieszczenia zwłok w ochronnym, szczelnym worku maskę z filtrem co najmniej klasy N95/FFP2; 3) gogle lub przyłbicę ochronną – jednorazową lub poddaną uprzednio procedurze dekontaminacyjnej; 4) jednorazowe rękawice nitrylowe (optymalnie długie). 2. Środki ochrony indywidualnej wielorazowego użytku myje się i dezynfekuje po zakończeniu czynności.

Ciekawy artykuł dotyczący procedur pochówku w czasie pandemii opublikowano na portalu prawo.pl. Słusznie wskazuje się tam na brak precyzji w przepisach prawa, które powodują komplikacje dla zakładów pogrzebowych, a czasem też wywołują sytuacje konfliktowe. Wszystko dlatego, że COVID nadal nie został wpisany do wykazu chorób zakaźnych. Oznacza to, że nie ma żadnych szczególnych zasad dokonywania pochówku osób zmarłych na tę chorobę. W przypadku innych chorób zakaźnych pogrzeb musi się odbyć w ciągu 24 godzin i ze spełnieniem specjalnych procedur.

We wspomnianym artykule przytacza się wypowiedź Krzysztofa Wolickiego, prezesa Polskiego Stowarzyszenia Pogrzebowego, który stwierdza, że gdyby COVID był w wykazie chorób zakaźnych, nie byłoby problemu, bo przepisy o postępowaniu ze zwłokami wskazują wyraźnie, co należy zrobić. „Zwłoki osób zmarłych na choroby zakaźne określone w wykazie niezwłocznie po stwierdzeniu zgonu zawija się w płótno nasycone płynem dezynfekcyjnym, składa w trumnie, a trumnę szczelnie się zamyka i obmywa z zewnątrz płynem dezynfekcyjnym. (…) na trumnę zakłada się worek foliowy z nieprzepuszczalnego tworzywa sztucznego (…). Zwłoki zawozi się bezpośrednio z miejsca zgonu na cmentarz i dokonuje pochowania w ciągu 24 godzin od chwili zgonu. (…)”.

COVID nie ma w tym wykazie być może dlatego, iż obawiano się, że w przypadku dużej liczby zgonów nie uda się zorganizować wszystkich pogrzebów w ciągu 24 godzin od zgonu. Ważny jest też aspekt społecznego niezadowolenia. Rodziny chcą bowiem spokojnie przygotować ceremonię pogrzebową swojego bliskiego, życzą sobie by ciało było umyte, ubrane zgodnie z ich życzeniem, a trumna czy urna wystawiona w czasie mszy w kościele czy domu pogrzebowym w otoczeniu rodziny i znajomych. Tu właśnie pojawia się problem, bo mimo apeli ze strony branży pogrzebowej, nie ma obowiązku kremacji zwłok osób zmarłych na COVID, co z kolei rodzi dodatkowe procedury i czasem problemy z wystawieniem w kościele, gdyż nie wszyscy księża się na to zgadzają, proponując, by najpierw odbył się pochówek na cmentarzu, a potem msza w kościele. Z doświadczenia właścicieli zakładów pogrzebowych wynika, że zdarzają się takie przypadki, częściej w małych miastach i na wsiach, gdzie zakazy wynikają też z niewiedzy i nieznajomości przepisów. W Nasielsku ksiądz odmówił nawet wystawienia urny w czasie mszy.

Ksiądz infułat Wiesław Kosek z parafii św. Mateusza w Pułtusku – dziekan dekanatu pułtuskiego - zapewnia, że od początku pandemii kwestie ceremonii pogrzebowych w kościołach były konsultowane z Sanepidem. Najpierw zalecano, by w czasie mszy pogrzebowej wystawiać jedynie urny z prochami, obecnie dopuszcza się wystawienie trumny odpowiednio zabezpieczonej przez zakład pogrzebowy, na którym spoczywa odpowiedzialność przestrzegania procedur związanych z przygotowaniem i zabezpieczeniem ciała osoby zmarłej na COVID.

Proboszcz parafii św. Jana Kantego w Legionowie, ks. Grzegorz Kucharski, zapytany o zasady sprawowania mszy św. pogrzebowej w swoim kościele stwierdził, że przestrzega ściśle zaleceń biskupa w tej kwestii. Na stronie diecezji warszawsko - praskiej znaleźliśmy jedynie komunikat biskupa Romualda Kamińskiego z marca tego roku, kiedy to przepisy dotyczące pogrzebów były jeszcze bardziej zaostrzone i w kościele mogło przebywać na takiej mszy jedynie 5 osób plus pracownicy firmy pogrzebowej. Więcej na ten temat można znaleźć w „Zarządzeniu Biskupa Płockiego w sprawie sprawowania czynności liturgicznych w czasie stanu epidemii” z dn. 26 marca 2020 r. (por. „Okólnik” Nr 12/2020). Czytamy tam:

„a) Jakkolwiek pogrzeb jest okolicznością smutną dla bliskich i rodziny zmarłego, w planowaniu uroczystości pogrzebowych należy zachować przepisy sanitarne władz państwowych, także obowiązujące w przypadku osób zmarłych na choroby zakaźne. Kapłan powinien poprosić, by rodzina poinformowała innych o tym zarządzeniu, wynikającym z przepisów władz państwowych.

b) W czasie stanu epidemii nie należy organizować stacji w domu zmarłego.

c) Przypominam o zakazie otwierania trumny, zarówno w świątyni, jak i na cmentarzu.”

Z zapisów tych wynika, że odpowiednio przygotowana, zamknięta trumna ze zwłokami może być wystawiona w kościele.

Pamiętajmy, że zgodnie z obowiązującymi przepisami, nie ma obligatoryjnego obowiązku kremowania zwłok, a odpowiednio przygotowana trumna z ciałem zmarłego na COVID może być wystawiona w czasie mszy pogrzebowej w kościele.

Wzrastają oczywiście koszty organizacji takiego pogrzebu, gdyż większe nakłady ponoszą zakłady pogrzebowe w związku z zakupem środków ochrony, jednorazowych ubrań, rękawic, przyłbic, środków do dezynfekcji.

- Ceny rękawic, płynów do dezynfekcji, wszystkiego co teraz jest potrzebne do obsługi takiego pogrzebu, drastycznie wzrosły. Do kosztów pogrzebu doliczamy jedynie opłatę za kombinezony ochronne, jeśli odbieramy osobę zmarłą na COVID z domu lub szpitala – powiedział nam Adam Kraszewski właściciel pułtuskiego zakładu pogrzebowego.

Włodzimierz Kęsy, również od lat działający w branży funeralnej na naszym terenie dodaje, że oprócz drogich środków ochrony, które doliczane są do kosztów pogrzebu, rodzina, która zdecyduje się na kremację musi się liczyć z kilkusetzłotową dopłatą.

Kolejna bardzo przykra i kłopotliwa sprawa to identyfikacja zwłok. Zgodnie z obowiązującymi procedurami, jeżeli tożsamość zmarłego nie jest znana, szpital lub rodzina ma co do niej jakieś wątpliwości, to bliscy nie mogą przychodzić do kostnicy i identyfikować zwłok osobiście. Praktykowane jest wtedy przesyłanie zdjęcia zmarłego mailem lub MMS-em. Tak jest np. w szpitalu MSWiA w Warszawie, choć niektóre mniejsze placówki tłumaczą się, że nie mają ścisłych wytycznych w tej sprawie i odmawiają innych form identyfikacji ciała. Dużo cennych informacji na ten temat przekazał nam Adam Ragiel – właściciel zakładu pogrzebowego z Pomiechówka z długoletnim stażem. Jego zdaniem żaden szpital ani zakład pogrzebowy nie może odmówić rodzinie identyfikacji zwłok, jeśli pojawią się jakieś wątpliwości dotyczące tożsamości osoby zmarłej. Są na to sposoby, właśnie te wymienione wyżej. Jak już wspomnieliśmy, COVID nie jest wpisany do wykazu śmiertelnych chorób zakaźnych, przenosi się drogą kropelkową, więc odpowiednio przeszkolony zakład pogrzebowy może tak przygotować zwłoki, by rodzina mogła je zobaczyć. Jednym ze sposobów jest np. balsamowanie ciała. Zawsze przecież może się pojawić wątpliwość, czy szczelnie zamknięty w worku zmarły to nasza bliska osoba, bo pomyłki w szpitalach, szczególnie w obecnej sytuacji i w większych placówkach, mogą mieć miejsce.

Rozporządzenie zmieniające zasady postępowania ze zwłokami z kwietnia tego roku przewiduje m.in. przeprowadzenie czynności przy zakażonych koronawirusem zwłokach „przez odpowiednio przeszkolone osoby zatrudnione w zakładach pogrzebowych”. Tymczasem przepisy nie precyzują, co znaczy „odpowiednio przeszkolone”. Nie wiadomo też, kto ma takie szkolenia przeprowadzać i jaki powinien być ich zakres merytoryczny. Rozmawialiśmy o tym z Włodzimierzem Kęsym z pułtuskiego zakładu pogrzebowego. Stwierdził, że wszelkie wątpliwości wyjaśniają z prawnikiem, który jest do ich dyspozycji w Izbie Branży Pogrzebowej. Z prawnikiem można się skontaktować telefonicznie lub mailowo.

Z kolei Adam Ragiel z Pomiechówka sam prowadzi szkolenia w branży pogrzebowej i jasno stwierdza, że zainteresowanie firm funeralnych szkoleniami nie wzrosło w czasie epidemii, choć spotkania szkoleniowe do 5 osób są możliwe. Jeśli jednak z takich szkoleń korzystały nawet przed pandemia, to wiedzą jak postępować z ciałami osób zmarłych w wyniku chorób zakaźnych przenoszonych drogą kropelkową. Ważne, by w takich przypadkach, rodziny korzystały z usług firm pogrzebowych z doświadczeniem w branży, znających się na rzeczy i zarówno od nich, jak od szpitala wymagały przestrzegania procedur, ale i traktowania ciała ich bliskiego z szacunkiem, jaki należy się zmarłemu. W razie potrzeby mają też prawo do identyfikacji zwłok.

ED

eprasa.pl 822ea2ccb0

LEGIONOWO. Spór o nagrywanie posiedzeń komisji

Radny boi się, że go nagrają?

Jeden z członków komisji rady miasta zaprotestował przeciwko rejestrowaniu obrad. Okazało się, że nie rozumie on, co oznacza, iż działalność organów samorządu jest jawna

Początek posiedzenia jednej z Komisji Oświaty, Kultury i Sportu (18 listopada) w Legionowie był jak zwykle spokojny. Aż do czasu, gdy radny Mirosław Grabowski poinformował zgromadzonych, że zamierza rejestrować przebieg obrad. Okazało się bowiem, że Urząd Miasta pomimo, że obecnie posiedzenia odbywają się w trybie zdalnym, a więc bez dostępu publiczności, ani nie prowadzi z nich transmisji, ani ich nie nagrywa. Natomiast zdaniem radnego, zdarzały się sytuacje, kiedy przewodniczący rady miasta uciekał się do pomówień i zarzucał radnemu słowa, które nie miały miejsca. Dlatego takie nagranie mogłoby mieć wartość dowodową.

Nagrywanie niedopuszczalne?

Spotkało się to z dość gwałtowną reakcją radnego Andrzeja Piętki, który zapytał czy nagrywanie w ogóle jest dopuszczalne oraz że on sobie tego nie życzy, żeby go nagrywać. Mówił, że nie podoba mu się nagrywanie współtowarzyszy wszelkiego rodzaju posiedzeń. A także, iż są to metody z czasów, do których nie chciałby wracać. Uspokajał go nieco radny Klejment, mówiąc że można nagrywać na własne potrzeby. Radny Petryka natomiast twierdził, że orzecznictwo sądów jest w tych sprawach jednoznaczne i każdy może przyjść na komisje i bez jakiejkolwiek zgody nagrywać. Nic przeciwko rejestrowaniu obrad nie miała także radna Katarzyna Skierkowska Pacocha. Stanęło na tym, że na kolejną komisję miała być dostarczona opinia prawna, sporządzona przez miejskich prawników.

Samorządowe abecadło

W tym miejscu warto przypomnieć, że jedną ze zdobyczy demokratycznego systemu, jest jawność podejmowania decyzji przez rozmaite gremia, a więc także swobodny dostęp do ich obrad. Przeciwieństwem jawności, są natomiast wszelkie nietransparentne działania, prowadzone za plecami i bez kontroli ze strony społeczeństwa. I to one są charakterystyczne dla ustrojów niedemokratycznych. A więc radnemu, domagającemu się zakazu nagrywania, raczej pomyliły się epoki.

Według ustawy o samorządzie gminnym: - **Działalność organów gminy (rada i komisje) jest jawna i obejmuje w szczególności prawo obywateli do uzyskiwania informacji oraz wstępu na sesje rady i posiedzenia jej komisji.** Obecnie jednak, z powodu zdalnego trybu, mieszkańcy nie mogą w nich w żaden sposób uczestniczyć. Czy urząd nie narusza w ten sposób praw obywateli?

Czy Urząd ma obowiązek?

Wydaje się, że nie można zasłaniając się pandemią, ograniczać praw obywatelskich, jeśli nie ma takiej konieczności. Istnieją bowiem środki techniczne w postaci transmisji audiowizualnej oraz nagrań, które umożliwiają, pomimo pandemii, zapewnienie jawność takich posiedzeń dla szerokiej publiczności. Warto w tym miejscu wskazać art. 18 ust. 4 ustawy o dostępie do informacji publicznej, zgodnie z nim - **Ograniczenie dostępu do posiedzeń kolegialnych organów samorządu z przyczyn lokalowych lub technicznych nie może prowadzić do nieuzasadnionego zapewnienia dostępu tylko wybranym podmiotom.**

Wydaje się, że dziś mamy do czynienia właśnie z taką sytuacją, gdzie z powodu pandemii wprowadzono zdalne posiedzenia, do których dostęp mają tylko wybrani - radni. Natomiast mieszkańcy, nie tylko nie mają wstępu na te posiedzenia, ale także odmawia im się możliwości oglądania transmisji oraz odsłuchiwania nagrań z komisji.

Opinia miejskich prawników

Zespołowi radców Prawnych zadano 3 pytania: - Czy dopuszczalne w ogóle jest nagrywanie obrad komisji, - czy trzeba informować i pytać o zgodę na nagrywanie oraz - czy można rejestrować posiedzenia komisji, gdy osoba w nich uczestnicząca nie wyraża zgody na nagrywanie jej wypowiedzi.

Odpowiedź Zespołu Radców Prawnych może się nie spodobać zwolennikom zakazu nagrywania obrad komisji. Z odpowiedzi tej wynika, że nagrywanie takie jest dopuszczalne, a jego podstawą może być odpowiedni zapis w statucie gminy. Potwierdzono również, że nie jest wymagana zgoda uczestników posiedzenia na nagrywanie. Wskazano również, że nagrywanie jest dopuszczalne nawet wtedy, gdy ktoś sobie tego nie życzy. Ponadto Zespół Radców potwierdził, że każdy obywatel, a więc także radny, ma prawo do uczestniczenie w obradach komisji oraz do rejestrowania jej przebiegu, bez pytania o zgodę.

Wojciech Dobrowolski

NA SYGNALE

LEGIONOWO

NARKOTYKI UKRYTE W MASECZCE

W sobotę (14 listopada) policjanci z zespołu patrolowo–interwencyjnego legionowskiej komendy zatrzymali poszukiwanego 33-latka, który był oskarżony o dokonanie przestępstwa przeciwko mieniu. Podczas przeszukania mundurowi znaleźli 15 gramów marihuany. Zatrzymany próbował ukryć ją w maseczce ochronnej. Teraz grozi mu kara pozbawienia wolności nawet do 3 lat.

NIEPORĘT

PRZECHOWYWANIE ŚRODKÓW ODURZAJĄCYCH

Policjanci z Nieporętu zatrzymali 33-letniego mężczyznę, który przechowywał w domu środki odurzające. Znaleziono u niego 42 gramy marihuany. Za popełnienie tego przestępstwa *Ustawa o przeciwdziałaniu narkomanii* przewiduje karę od roku do 10 lat pozbawienia wolności.

LEGIONOWO

ZATRZYMAŁ NIETRZEŹWEGO, PO SŁUŻBIE

W sobotę (14 listopada) funkcjonariusz Komendy Powiatowej Policji w Legionowie w czasie wolnym od służby zauważył chwiejącego się mężczyznę wsiadającego do samochodu i próbował udaremnić mu jazdę. Powiadomił także nadjeżdżający radiowóz. Okazało się, że 27-latek kierujący audi miał ponad 1,5 promila alkoholu w organizmie. Teraz odpowie za to przed sądem.

LEGIONOWO

STOSOWAŁ PRZEMOC WOBEC ŻONY

Policjanci z legionowskiej komendy zatrzymali 37-latka stosującego przemoc fizyczną i psychiczną wobec swojej żony. Kobieta zeznała, że mężczyzna od roku pod wpływem alkoholu znęcał się nad nią. Sprawca przemocy przebywa w areszcie. Za to przestępstwo, grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności. **ZM**

Materiał informacyjny Ministerstwa Zdrowia

Magda zorientowała się, że córce coś dolega, kiedy licealistka zaczęła słabnąć, miała trudności z obudzeniem się rano, a w ciągu dnia kładła się na krótką drzemkę, która często przeciągała się do późnego wieczora. Podejrzewała, że może jej dziecko podobnie jak wielu nastolatków uzależniło się od komputera, bo kiedy córka nie spała, całą jej uwagę pochłaniały towarzyszące jej ekrany – komputera lub smartfona. Mało jadła, a mimo tego zaczęła tyć. Zaniepokojona matka zabrała ją do lekarza. Wykonane badania nie pozostawiały wątpliwości – to początek cukrzycy. Lekarka nakazała sprawdzić, czym dokładnie żywi się nastolatka. Okazało się, że jej podstawowa dieta to słodycze, chipsy i napoje gazowane z dużą zawartością cukru. Magda z przerażeniem odkryła puste słoiki po kremie czekoladowym ukryte za łóżkiem swojego dziecka. To był ostatni dzwonek, by zawalczyć o zdrowie dla całej rodziny. Zbiorowy indeks BMI Magdy, jej męża i córki wskazywał na to, że wszyscy troje mają do zrzucenia łącznie aż 50 kilogramów!

Zdrowa dieta pomaga uniknąć raka

Zazwyczaj trudno się zorientować, że coś jest nie tak z naszą dietą. Większość ludzi je, żeby zaspokoić głód, nie zważając, że je niezdrowo i za dużo. Alarm włącza się dopiero po otrzymaniu diagnozy lekarskiej albo stwierdzeniu, że mamy szafę pełną za małych ubrań.

Jest wiele sposobów właściwego podejścia do żywienia. Przede wszystkim niezbędna jest wiedza, jakie produkty i w jakich ilościach należy spożywać, by zachować zdrowie. Na tej liście nie ma przysmaków, na które pozwalamy sobie w chwili słabości, stresu, albo po prostu dla przyjemności, takich jak czekoladki czy słone orzeszki. A one są przecież na półkach sklepowych i kuszą pięknymi etykietami. Bezwiednie lądują w koszyku, potem w żołądku. Niezdrowe konserwanty, sól, tłuszcze, cukier odkładają się w komórkach na długo, nierzadko przyczyniając się do rozwoju chorób nowotworowych.

Co jeść, żeby nie chorować

Według America Cancer Society, niezdrowy styl życia i odżywiania się odpowiada aż za 40% zachorowań na raka. Na początku trzeba zbilansować dietę z zapotrzebowaniem kalorycznym. Ilość kalorii potrzebnych każdemu do utrzymania funkcji życiowych jest zindywidualizowana. Mniej kalorii potrzebuje osoba pracująca w ciepłym biurze niż robotnik zimą na budowie, mniej osoba starsza, więcej sportowiec.

Przeciętnie zdrowa kobieta ważąca 60 kg potrzebuje 1800 do 2800 kilokalorii dziennie. Mężczyzna ważący 77 kg – od 2200 do 3200 kcal. By poznać własne zapotrzebowanie kalorycznie warto skorzystać z dostępnych w sieci kalkulatorów.

Codziennie spożywane potrawy powinny zawierać dużo warzyw, roślin strączkowych, produktów pełnoziarnistych. Ryby morskie, zwłaszcza te pochodzące z naturalnych odłowów, a nie z hodowli można jeść nawet dwa razy w tygodniu. Zawierają kwasy omega-3, podobnie jak olej lniany czy oliwa z oliwek tłoczona na zimno, orzechy i awokado. Kwasy te chronią komórki przez zmianami nowotworowymi i działają przeciwzapalnie.

Dietę można uzupełnić o jagody, także egzotyczne, np. goji, acai, siemię lniane, nasiona chia, jednak z zastrzeżeniem, że nie jest to podstawowy posiłek, ale jedynie uzupełnienie pewnych składników na zasadzie suplementacji. O utrzymanie flory bakteryjnej odpowiadającej za prawidłowe funkcjonowanie jelit zadbają choćby popularne w polskiej kuchni kiszonki z warzyw oraz naturalny jogurt i kefir.

Unikać należy natomiast czerwonego mięsa, produktów wysokoprzetworzonych, np. wędlin, tłuszczy zwierzęcych oraz wszystkiego, co zawiera cukier. Zaleca się też umiar w piciu herbaty i kawy oraz w spożywaniu napojów alkoholowych.

I co szczególnie ważne, pić dużo wody! Minimum 1,5 litra dziennie. Czysta woda okazuje się zbawienna dla naszych komórek.

Wiemy, ale nie stosujemy

Do najczęściej popełnianych błędów żywieniowych należy nadmierne spożycie mięsa, soli i cukru. Cukier już uznano za truciznę naszych czasów. Jest on obecny w większości przetworzonych produktów. Dodaje się go w dużej ilości do produkowanych przemysłowo soków, napojów, jedzenia dla dzieci. Czerwonego mięsa (wołowina, wieprzowina, jagnięcina) nie powinno się jeść częściej niż raz w tygodniu, ale warto też rozważyć całkowitą rezygnację z potraw mięsnych, z powodów zdrowotnych.

Pijemy też za mało wody. Człowiek składa się z wody w 60-70 procentach. Żeby komórki mogły dobrze funkcjonować, muszą być dobrze nawodnione. Najlepiej czystą, niegazowaną wodą.

Wśród zalecanych przez Unię Europejską w ramach profilaktyki chorób nowotworowych 12 zasad zdrowego stylu życia, znanych pod nazwą Europejski Kodeks Walki z Rakiem, znalazło się zdrowe odżywianie. Od nas zależy taki dobór produktów spożywczych i diet, by utrzymać prawidłową wagę ciała i uniknąć wielu nowotworów.

Jesteś pracodawcą? Dbasz o zdrowie swoich pracowników? Weź udział w programie PracoDawca Zdrowia. **WIĘCEJ INFORMACJI NA STRONIE: planujedlugiezycie.pl ZAKŁADKA PracoDawca Zdrowia**

CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ, SZUKASZ INFORMACJI NA TEMAT BEZPŁATNYCH BADAŃ, WEJDŹ NA www.planujedlugiezycie.pl

PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE

Ministerstwo Zdrowia

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

eprasa.pl 822ea2ccb0

Jesteś ozdrowieńcem? Pomóż innym walczyć z koronawirusem

Zapotrzebowanie na osocze pobrane od rekonwalescentów różnych grup krwi jest ogromne w szpitalach w całym kraju, czasem nieproporcjonalne do zapasów poszczególnych jednostek krwiodawstwa. Centra krwiodawstwa w całym kraju apelują do osób, które przeszły już zakażenie SARS-CoV-2, o oddawanie osocza.

Jeśli zakaziłeś się koronawirusem i wyzdrowiałeś teraz możesz zostać bohaterem i uratować nawet kilka osób. Wystarczy, że jesteś ozdrowieńcem i oddasz osocze, by pomóc tym, którzy teraz walczą z koronawirusem. Jak mówią lekarze cała procedura trwa od 30 do 50 minut i nie boli.

Wyjaśnijmy, osocze ozdrowieńca zawiera przeciwciała, które mogą wspomagać leczenie chorych na COVID-19 z ciężkimi, zagrażającymi życiu objawami zakażenia. Oddając je w najbliższym Centrum Krwiodawstwa, można w ciągu miesiąca uratować zdrowie i życie.

A jak wygląda cały zabieg?

Osocze pobierane jest metodą plazmaferezy. Podczas plazmaferezy pobierana jest krew, którą rozdziela się na osocze i pozostałe składniki, które są przetaczane z powrotem do tej samej żyły. Pobieranie osocza nie boli, jest całkowicie bezpieczne i trwa od 30 do 40 minut. Jednorazowo pobierane jest nie więcej niż 750 ml osocza. Jeśli pobranie osocza metodą plazmaferezy nie jest możliwe, pobierane jest 450 ml krwi pełnej, z której otrzymywane jest ok 220-230 ml osocza.

Co dalej dzieje się z osoczem?

Pobrane osocze jest poddawane procedurze redukcji patogenów, dzielone na dawki wielkości 100-250 ml i zamrażane. W zależności od zawartości w osoczu przeciwciał neutralizujących wirusa, chorym na COVID-19 przetacza się 200-400 ml osocza.

Jak działa terapia osoczem?

Zawarte w osoczu przeciwciała neutralizujące wirusa SARS-CoV-2 (który powoduje COVID-19) po przetoczeniu eliminują go z organizmu pacjenta z aktywnym zakażeniem. Chorzy często nie są w stanie wytworzyć własnych przeciwciał lub wytwarzają je zbyt wolno (niewspółmiernie do rozwoju zakażenia). Podanie gotowych przeciwciał znacznie przyspiesza procesy obronne i pozwala skuteczniej walczyć z koronawirusem.

Terapia osoczem rekonwalescentów była już wcześniej stosowana wielokrotnie przy zakażeniach wirusem EBOLA, koronawirusem SARS (SARS-CoV), wirusem grypy A (H1N1) oraz wirusem „ptasiej" grypy A (H5N1). To jedna z najskuteczniejszych terapii przy zakażeniach wirusowych.

Kto może oddać osocze?

Aby zostać dawcą osocza z przeciwciałami koronawirusa, trzeba być ozdrowieńcem, czyli osobą, która chorowała i wyzdrowiała albo kimś, kto przeszedł zakażenie bezobjawowo i zostały uznane za wyleczone i czują się zdrowe, czyli minęło co najmniej: 28 dni od zakończenia objawów oraz 18 dni od zakończenia izolacji w przypadku osób, które przeszły zakażenie w sposób bezobjawowy.

Podstawowe warunki to wiek między 18. a 65. rokiem życia oraz waga powyżej 50 kilogramów. Wykluczające są niektóre przewlekłe choroby, takie jak zapalenie wątroby lub nerek, choroby zakaźne oraz przebyta transfuzja krwi lub jej składników.

W przypadku przeprowadzonej w przeszłości transfuzji oraz kobiet po przebytej ciąży w wywiadzie wymagane będą dodatkowe badania, które wykonane zostaną przez Centra Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa.

Rekomendowany jest również wcześniejszy bezpośredni kontakt telefoniczny z Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa, ponieważ szczegóły pobrania są ustalane indywidualnie z każdym dawcą. Nie są wymagane jakiekolwiek dodatkowe badania wykonywane indywidualnie przez dawcę. Niezbędne badania dla dawców zapewnione są przez publiczną służbę krwi.

Jak mówią lekarze, w leczeniu długo utrzymującej się choroby osocze każdego zakwalifikowanego dawcy to skarb. Osoby, które poradziły sobie z zakażeniem, wytwarzają przeciwciała neutralizujące, czyli to jest cały zestaw przeciwciał, coś, czego nie uzyskamy samą szczepionką.

Minister zdrowia apeluje do ozdrowieńców

Leczenie osoczem jest metodą stosowaną w polskich szpitalach i apeluję do ozdrowieńców, żeby zgłaszali się do regionalnych centrów krwiodawstwa i krwiolecznictwa – powiedział minister zdrowia Adam Niedzielski.

- Każdy z was może oddać krew na cele lecznicze. Leczenie osoczem jest w tej chwili metodą stosowaną w polskich szpitalach i apeluję do ozdrowieńców, żeby do tych centrów się zgłaszali. Warunki, jakie powinni spełniać, tj. przede wszystkim miesiąc po formalnym wyzdrowieniu, a oczywiście regionalne centra dokonają dalszej kwalifikacji przeprowadzając odpowiednie badania i testy. Ale to jest bardzo ważne, żebyśmy tę krew ozdrowieńców zbierali - podkreślił Niedzielski.

Gdzie oddać osocze?

Niestety najbliższe punkty poboru wyposażone w separatory znajdują się w Warszawie i Radomiu tak wynika z informacji znajdującej się na stronie Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Warszawie

Podajemy kontakt:
CKiK MSW Warszawa ul. Wołoska 137,
tel. (22) 508 13 12, www.ckikmsw.pl;
WCKiK Warszawa ul. Szaserów 128,
tel. (22) 681 67 16, www.wckik.pl;
RCKiK w Warszawie ul. Saska 63/75,
tel. (22) 514 60 00, www.rckik-warszawa.com.pl
RCKiK w Radomiu ul. Limanowskiego 42,
tel. (48) 340 05 20, www.rckik.radom.pl

Jeśli chodzi o powiat pułtuski, nie zorganizowano jeszcze punktu w którym ozdrowieńcy mogą oddać osocze na swoim terenie. Jak nas poinformował prezes Klubu HDK KROPLA ŻYCIA Eugeniusz Orłowski, chętni muszą się zgłaszać do Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Warszawie na ul. Saską (kontakt wyżej). To samo dotyczy ozdrowieńców z powiatów legionowskiego i nowodworskiego.

Mil.

Aktualne dane o liczbie osób, które wyzdrowiały (23.11.2020):
Polska: liczba ozdrowieńców: 428 868 (w sumie)
Mazowsze: 69 307
Powiat Legionowski: liczba ozdrowieńców /ostatnia doba: 2183/ 63
Powiat Nowodworski: liczba ozdrowieńców /ostatnia doba: 424/(0 -22.10)
Powiat Pułtuski: liczba ozdrowieńców /ostatnia doba: 617/ 7

Materiał informacyjny Ministerstwa Zdrowia

Otyłość chorobą XXI wieku

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) prawie 40 proc. dorosłych na świecie ma nadwagę, a co trzeci cierpi na otyłość. 650 mln ludzi jest chorych na otyłość, która stanowi zagrożenie dla zdrowia i życia. W ciągu ostatnich 40 lat populacja osób otyłych na świecie powiększyła się prawie trzykrotnie.
W Polsce nie jest lepiej, bo problem z nadmierną wagą ciała ma ponad połowa (61 proc.) mieszkańców. Częściej występuje on u mężczyzn (74 proc.) niż u kobiet (50 proc.). 46 proc. mężczyzn ma nadwagę, a 28 proc. jest otyłych, w porównaniu do 29 proc. Polek z nadwagą i 21 proc. z otyłością.

Nadwaga a otyłość

Nadwaga to jeszcze nie otyłość, ale ją poprzedza. Obie przypadłości łączy nadmierna lub nieprawidłowa akumulacja tłuszczu w organizmie, a różni wskaźnik BMI. Oznacza on stosunek wagi (w kilogramach) do kwadratu wzrostu (w metrach). Norma BMI to 20-25, czyli przy wzroście 170 cm waga powinna się mieścić w granicach 57,8-72,5 kg.
Z nadwagą mamy do czynienia, gdy BMI jest większe lub równe 25. Osoba z nadwagą o wzroście 170 cm waży ponad 72,5 kg. W przypadku otyłości BMI jest większe lub równe 30, czyli (przy tym samym wzroście) waga otyłego człowieka wynosi co najmniej 86,7 kg.

Otyłość to choroba

Nadmierna masa ciała to nie tylko problem estetyczny, ale i spore zagrożenie dla zdrowia: stanowi ona prostą drogę do otyłości, uznanej za chorobę cywilizacyjną XXI wieku. Każdego roku odpowiada ona za blisko 3 mln zgonów na całym świecie.
Otyłość jest chorobą przewlekłą spowodowaną nadmiarem energii zawartej w pokarmach w stosunku do zapotrzebowania organizmu. Otyłość to poważny problem medyczny, bo jest przyczyną wielu chorób, w tym nowotworowych, które obniżają jakość życia i mogą prowadzić do przedwczesnej śmierci.
Otyłość zaczyna się od złych nawyków żywieniowych już u dzieci, które nasilają się z wiekiem. WHO alarmuje, że co trzecie europejskie dziecko ma problem z nadwagą lub otyłością.

Przyczyny i skutki otyłości

Otyłości nie powoduje wyłącznie nieumiarkowanie w jedzeniu i piciu, choć pozostaje jedną z jej głównych przyczyn. Winna jest też mała aktywność fizyczna. Bardzo ważne jest, aby na czas rozpoznać nadwagę, zmienić nawyki żywieniowe, wprowadzić regularność posiłków i zadbać o ruch.
Za otyłość mogą odpowiadać zaburzenia hormonalne i metaboliczne, a także zaburzenia w sferze psychicznej. Jej pojawieniu się sprzyjają czynniki genetyczne, dziedziczne, jak też wpływ środowiska, codziennych zachowań, zwyczajów kulinarnych, stres, tryb życia, brak aktywności fizycznej. U osób otyłych komórki tłuszczowe mogą wywoływać reakcje zapalne, które zaburzają metabolizm i trwale osłabiają odporność organizmu. W ten sposób zwiększa się ryzyko wielu chorób, w tym cukrzycy, nadciśnienia, nowotworów, miażdżycy, chorób układu sercowo-naczyniowego, niealkoholowego stłuszczenia wątroby, a nawet COVID-19.

Uwaga na brzuch

Największym zagrożeniem dla zdrowia jest otyłość brzuszna, często określana jako typ jabłko. Sygnałem otyłości brzusznej u kobiety jest obwód pasa 88 cm, a u mężczyzny 94 cm. Otyłość brzuszna u kobiet pojawia się zazwyczaj w przypadku zaburzeń hormonalnych lub w trakcie menopauzy. U mężczyzn związana jest z siedzącym trybem życia i niewłaściwym jedzeniem. W przypadku tej formy otyłości tłuszcz jest trudny do usunięcia, bo gromadzi się pod skórą i wokół narządów wewnętrznych: obrasta serce, wątrobę, trzustkę i mięśnie szkieletowe. A im więcej tłuszczu, tym wolniej i mniej efektywnie pracują organy wewnętrzne: pojawia się więcej cholesterolu, zwiększa się ryzyko zakrzepów, organizm słabnie i pogarsza się jego odporność. Jeśli taki stan utrzymuje się przez lata, to można stracić nie tylko zdrowie, ale i życie.
Główną przyczyną jest niewłaściwa dieta. Jeśli jemy produkty przetworzone, dużo słodyczy, słodkich napojów i alkoholu, to jesteśmy w grupie ryzyka. Często jest to wynik zaniedbań i braku świadomości wyniesionych z dzieciństwa. W Polsce badacze zauważyli nadwagę u 31 proc. chłopców i 20 proc. dziewcząt, czyli u niemal 1,5 miliona dzieci i młodzieży.
Otyłości lepiej zapobiegać, niż ją leczyć. Podstawą profilaktyki są zdrowe nawyki żywieniowe, pełnowartościowe nieprzetworzone produkty, liczenie kalorii i ich spalanie przez regularny ruch.

Szukasz pomocy? Skorzystaj z bezpłatnych konsultacji i diet:
CENTRUM DIETETYCZNE ONLINE ***poradnia.ncez.pl***,
PORTAL Z DIETAMI DLA KAŻDEGO ***diety.nfz.gov.pl***.

Jesteś pracodawcą? Dbasz o zdrowie swoich pracowników? Weź udział w programie PracoDawca Zdrowia. **WIĘCEJ INFORMACJI NA STRONIE: planujedlugiezycie.pl ZAKŁADKA PracoDawca Zdrowia**

CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ, SZUKASZ INFORMACJI NA TEMAT BEZPŁATNYCH BADAŃ, WEJDŹ NA www.planujedlugiezycie.pl

PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE
Ministerstwo Zdrowia

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

eprasa.pl 822ea2ccb0

CO SŁYCHAĆ W JABŁONNIE

BUDOWA WODOCIĄGU NA UL. OSIEDLOWEJ

Rozpoczęła się budowa wodociągu przy ul. Osiedlowej.

Inwestycja obejmuję budowę 700 mb. sieci wodociągowej z przyłączami do granic nieruchomości. W ramach inwestycji zostanie również zwiększone bezpieczeństwo przeciwpożarowe polegające na postawieniu wzdłuż drogi 6 dodatkowych hydrantów. Planowany termin zakończenia inwestycji to 1 luty 2021 r. Koszt to ponad 191 tys. zł.

BEZPŁATNE KONSULTACJE PSYCHOLOGICZNE ON-LINE

Poradnia Zdrowia Psychicznego EDUCATIO zaprasza do skorzystania z bezpłatnych konsultacji psychologicznych on-line dla mieszkańców gminy. Aby wziąć udział w dodatkowych bezpłatnych dyżurach on-line z zakresu konsultacji psychologicznych prowadzonych przez poradnię należy zadzwonić pod nr. 512-895-218. Obowiązują zapisy. **red.**

CO SŁYCHAĆ W NIEPORĘCIE

ZMIANA GODZIN PRACY URZĘDU GMINY

Od 2 listopada zmieniły się godz. pracy Urzędu Gminy. Urząd pracuje **w poniedziałki w godz. 8.00 - 18.00**, **wtorek - czwartek w godz. 8.00 - 16.00**, zaś **w piątki 8.00 - 14.00**. Obsługa interesantów odbywa się na parterze budynku przy ul. Jana Kazimierza. W budynku obowiązuje nakaz noszenia maseczek.

REMONT CIĄGÓW PIESZYCH W PORCIE

Trwa remont i przebudowa ciągów pieszych w Kompleksie Rekreacyjno-Wypoczynkowym Nieporęt-Pilawa. Stara nawierzchnia z płyt chodnikowych zastępowana jest nawierzchnią z kostki brukowej. Prace potrwają do grudnia br. Zaś przebudową zajmuje się firma Bruk-Bud z Laskowizny. Całkowity koszt inwestycji to 82 965 zł.

UTRUDNIENIA W AL. SIENKIEWICZA I UL. WAZÓW

Od 23 listopada rozpoczną się pracę związane z wymianą oświetlenia na Al. Sienkiewicza oraz ul. Wazów w Nieporęcie. Roboty będą odbywać się w godz. 7.30 - 15.30 i potrwają do połowy grudnia.

red.

CO SŁYCHAĆ W SEROCKU

OCZYSZCZACZE POWIETRZA W PRZEDSZKOLACH

Gmina zakupiła oczyszczacze powietrza dla wybranych placówek oświatowych. Zakup oczyszczaczy spowodowany był zbliżającym się tzw. sezonem grzewczym i zwiększoną ilością tzw. niskiej emisji powodowanej przez nie ekologiczne systemy grzewcze. Działanie zostało wykonane w ramach projektu: „Serock dla zrównoważonego rozwoju”.

red.

CO SŁYCHAĆ W WIELISZEWIE

TERMIN PŁATNOŚCI PODATKU OD NIERUCHOMOŚCI

W miniony poniedziałek (16 listopada) minął termin płatności IV raty podatków od nieruchomości. Urząd Gminy Wieliszew prosi o jak najszybsze uregulowanie zaległych wpłat.

REKRUTACJA NA STANOWISKO INSPEKTORA DO POZYSKIWANIA ŚRODKÓW ZEWNĘTRZNYCH

W miniony poniedziałek (16 listopada) na stronie Biuletynu Informacji Publicznej gm. Wieliszew pojawiło się ogłoszenie Wójta Gminy dot. naboru na wolne stanowisko urzędnicze. Urząd poszukuje inspektora ds. pozyskiwania środków zewnętrznych. Wymagania oraz oferta pracy znajduje się na stronie Biuletynu pod adresem: https://www.bip.wieliszew.pl/urzad,m,62,nabor-na-wolne-stanowiska-pracy.html

red.

LEGIONOWO. Mur cmentarza i pomnik papieża wymalowane farbą

Namalowano błyskawicę na pomniku papieża

W nocy z 14 na 15 listopada, nieznani sprawcy pomalowali pomnik Jana Pawła II czerwoną farbą. Sprawą zajmuje się policja. Przeciwko takim praktykom zaprotestowali radni z miasta i sejmiku województwa

Fot. UM Legionowo

W związku z wyrokiem Trybunału Konstytucyjnego dot. zaostrzenia prawa antyaborcyjnego w Polsce na ulice wyszły tłumy. Podobne praktyki, malowania pomników Jana Pawła II, można zaobserwować w całym kraju. Wiąże się to z ostatnimi doniesieniami związanymi z pedofilią w Kościele.

Posprząta Urząd Miasta

Dzień po zdarzeniu, Urząd Miasta Legionowo poinformował, że usunie farbę z pomnika. Władze miasta podkreśliły, że taka forma wyrażania opinii nie jest akceptowalna. Zaapelowano o uszanowanie mienia publicznego. Powyższa informacja podana w Internecie podzieliła mieszkańców. Część z nich potępiła sprawców i podziękowała władzom miasta za szybką reakcję. Inni domagali się usunięcia farby wraz z pomnikiem. Duża grupa ludzi zaczęła się zastanawiać, czy niektórzy przypadkiem nie zapomnieli, jaki był pierwotny powód protestów. A także czy cokolwiek usprawiedliwia takie działania jak dewastacja pomników.

Reakcja radnych

20 listopada, pod pomalowanym pomnikiem znicze zapalili radni Sławomir Traczyk (Radny Miasta Legionowo) i Stefan Traczyk (Radny Sejmiku Województwa Mazowieckiego). Obaj radni potępili pomalowanie pomnika, nazywając je profanacją. Zaapelowano do mieszkańców o podobną solidarność i zapalenie zniczy pod pomnikiem papieża. Inni radni wyrazili swoją dezaprobatę w mediach społecznościowych. - Niszczenie pomników i profanacja kościołów oraz ataki na osoby o innych przekonaniach to zwykły wandalizm i przestępstwo. Mam nadzieję, że policji uda się ustalić sprawców tego czynu - napisał radny Mirosław Grabowski.

„Oberwał” również cmentarz

Jak udało nam się dowiedzieć najprawdopodobniej w nocy (11/12 listopada) na murze Cmentarza Parafialnego w Legionowie pojawił się szokujący (dla niektórych) napis Je**ć PiS wraz z symbolem strajkujących kobiet. W trakcie rozmowy z proboszczem Parafi pw. św. Jana Kantego w Legionowie usłyszeliśmy, że nie zamierza on składać żadnego zawiadomienia na policję. - Jeżeli ktoś napiszę na murze „Kowalski jest głupi” to ma się tym zajmować policja? Jednak uważam, że flustrację można rozładowywać w inny sposób. Mam nadzieję, że więcej takich napisów się nie pojawi szczególnie, że mur cmentarza to nie jest miejsce do manifestów politycznych - powiedział proboszcz parafii ks. Grzegorz Kucharski..

Paulina Nowicka

LEGIONOWO. Konsultacje społeczne

Czy nowe tory przetną Legionowo?

Trwają konsultacje ws. budowy nowych torów kolejowych na naszym terenie. Jeden z wariantów zakłada budowę drugiej linii kolejowej przez miasto, która objęłaby tereny Bukowca, Grudzi oraz teren CSP. Ankiety można przesyłać do 18 grudnia na adres ankieta@databout.pl

Konsultacje organizuje firma Databout na zlecenie PKP. Ich głównym przedmiotem jest zwiększenie przepustowości na linii kolejowej nr 9, która łączy Warszawę Wschodnią z Nasielskiem. W zakres projektu wchodzi również linia 10, która łączy Legionowo z Tłuszczem i przebiega przez Wieliszew, Nieporęt, Radzymin i Emilianów. Obecnie w założeniach projektowych czytamy, że planowana jest budowa drugiego toru na odcinku Legionowo - Wieliszew.

Nowe tory - 3 warianty

Projektanci zaprezentowali 3 warianty przebiegu nowych torów kolejowych:

Wariant 1 - Warszawa Praga – Legionowo – Skrzeszew – Wólka Kikolska – Cegielnia Psucka – Nasielsk – zakłada na terenie Legionowa ingerencję poprzez budowę drugiego toru linii kolejowej nr 10 Legionowo – Wieliszew (z ewentualną możliwością przedłużenia drugiego toru w kierunku Tłuszcza).

Wariant 2 - Warszawa Praga – Legionowo przy Centrum Szkolenia Policji – Skrzeszew – Wólka Kikolska – Cegielnia Psucka – Nasielsk – zakłada dużą ingerencję w teren Legionowa m.in. inwestycja dotknie Bukowca, Grudzi czy CSP.

Wariant 3 - Warszawa Praga - Jabłonna - Czarnowo - Miękoszynek - Nasielsk – zakłada pominięcie Legionowa i nie ingeruje bezpośrednio w tereny miasta.

Najkorzystniejszy wariant dla władz

Zdaniem władz miasta, dla Legionowa rozwiązaniem, które nie ingerowałoby w tereny miasta byłby wariant 3. Jak tłumaczy legionowski magistrat, nie tworzy on kolejnej trasy kolejowej przecinającej gminę. Jednocześnie nie powoduje konieczności budowy dodatkowych torów przez tereny miasta. Nie bierze on jednak pod uwagę, że wszelkie uciążliwości przeniesione są w nim na treny gminy Jabłonna. Linia kolejowa bowiem najpierw musiałaby przeciąć ul. Modlińską, a następnie biec wałem przeciwpowodziowym, przez teren pałacowo-parkowy, teren rezerwatu przyrody i obszar natura 2000.

Dlatego zdaniem części mieszkańców, najlepszym rozwiązaniem jest wariant 1, który nie ingeruje w nowe tereny, nieprzeznaczone do tej pory dla kolei.

UM Legionowo broni swojej propozycji, tłumacząc, że wariant 1 będzie zmuszał do wyburzeń budynków i innej miejskiej infrastruktury. Władze Legionowa twierdzą także, iż Ludzie nie są mniej ważni niż tereny nadrzeczne. Ich zdaniem, wariant przez Jabłonnę, to jedynie wyrysowany korytarz, a nie dokładny przebieg nowej linii, a więc na pewno można ominąć tereny chronione.

Nowe stacje i 250 km/h

Parametry techniczne projektowanej linii kolejowej mają być dostosowane do kategorii linii magistralnej dwutorowej, zelektryfikowanej, pozwalającej na przejazd pociągów pasażerskich z prędkością do 250 km/h. W ramach rozbudowy są planowane dwie nowe stacje kolejowe: Warszawa TMP oraz Warszawa Rondo Żaba.

Konsultacje w dobie COVID-19

Z uwagi na panującą pandemię SARS-CoV-2 niemożliwym jest obecnie przeprowadzenie bezpośrednich spotkań ze społecznością lokalną. Organizatorzy zachęcają więc do zapoznania się z materiałami informacyjnymi na stronie internetowej www.databout.pl/konsultacjespoleczne oraz do wypełnienia ankiety konsultacyjnej. Wypełnione dokumenty należy odesłać na adres: ankieta@databout.pl do dnia 18 grudnia 2020 włącznie. Jednym z jej najistotniejszych elementów jest str. 6, gdzie należy wskazać preferowany WARIANT.

Paulina Nowicka

eprasa.pl 822ea2ccb0

JENOTY, SZOPY I NORKI, CZYLI OBCE GATUNKI ZWIERZĄT W POLSCE

Od kilku lat zauważamy obecność coraz większej ilości biedronek azjatyckich, zwłaszcza w centralnej Polsce. W budynkach owady te szukają ciepłych miejsc do zimowania, a ich ugryzienie może spowodować wystąpienie reakcji alergicznej. W regionie to jednak nie jedyni przedstawiciele inwazyjnych gatunków obcych (IGO), które zagrażają rodzimej przyrodzie.

Zmiany geograficznego zasięgu występowania gatunków na naszej planecie trwają od tysięcy lat. Dotąd były niezwykle powolne, a wywoływały je naturalne zmiany klimatu i gwałtowne, ale incydentalne zjawiska takie, jak np. wybuchy wulkanów. W ostatnich 200 latach w wyniku działalności człowieka proces introdukcji obcych gatunków na nowe dla nich tereny bardzo przyspieszył.

Klimat ociepla się szybciej niż dotąd, dlatego np. gatunki naturalnie występujące w cieplejszych strefach klimatycznych, takie jak papuga aleksandretta obrożna, znajdują dziś dobre warunki do życia w Polsce! Te ptaki żyją u nas na razie w niewielkiej liczbie, ale inne IGO skolonizowały już cały kraj.

Również globalny wymiar transportu towarów ułatwia zwierzętom pokonywanie naturalnych barier geograficznych i ekspresową migrację na tereny, gdzie klimat im sprzyja. Przyrodzie zagrażają też niewłaściwie zabezpieczone hodowle ryb czy zwierząt futerkowych. Prawdziwą zmorą jest wypuszczanie przez nieodpowiedzialnych hobbystów obcych gatunków do środowiska naturalnego. Niestety, większość problematycznych dziś IGO w europejskiej faunie rozprzestrzeniła się po celowym uwolnieniu pierwszych osobników!

IGO wpływają na rodzimą przyrodę na poziomie ekosystemowym – bezpowrotnie przekształcając siedliska; gatunkowym – eliminując gatunki rodzime i na poziomie genetycznym – tworząc niepożądane krzyżówki z gatunkami rodzimymi, zaburzające pulę genów, co najbardziej martwi w przypadku gatunków rzadkich i zagrożonych. Problem jest poważny, dlatego wszyscy musimy aktywniej niż dotąd włączyć się w ochronę polskiej przyrody.

Dlaczego są tak groźne?

Dlaczego „obca" fauna zagraża rodzimym gatunkom? Po pierwsze, nie napotyka naturalnych wrogów, więc gdy siedlisko jej odpowiada, zaczyna się nadmiernie mnożyć i zmienia warunki funkcjonowania naszych zwierząt. Konkuruje z nimi o miejsca rozrodu, zajmując coraz większy obszar, przez co rodzime gatunki nie mają miejsca do wychowywania potomstwa.

Po drugie IGO konkurują z gatunkami rodzimymi o pożywienie, przez intensywne drapieżnictwo i nadmierną roślinożerność. W efekcie spada również liczba mniejszych zwierząt, będących pożywieniem zarówno inwazyjnych gatunków obcych, jak i rodzimych drapieżników.

Gatunki rodzime będące pożywieniem IGO nie wykształciły ewolucyjnie skutecznych strategii obrony siebie i potomstwa przed obcymi gatunkami. I tak, na przykład jenot jako wszystkożerca, może ograniczać bazę pokarmową drapieżnikom średniej wielkości, takim jak lisy i borsuki. Z kolei inwazja norki amerykańskiej na Pomorzu Zachodnim przyczyniła się do dużego spadku liczebności ptaków wodno-błotnych. Szop pracz jako wszechstronny drapieżnik, stanowi duże zagrożenie dla istnienia rzadkich gatunków ptaków, m.in. kuraków leśnych i dużych dziuplaków. Z kolei w przypadku piżmaka, jego intensywne żerowanie ogranicza pas szuwarów, przez co ptaki mają coraz mniej miejsc lęgowych.

Inwazyjne gatunki obce często są nosicielami pasożytów, dotychczas niewystępujących w naszym środowisku, które dziesiątkują nasze rodzime gatunki. Przykładem może być tutaj rak pręgowany, który jako nosiciel choroby – dżumy raczej – przyczynił się do wymierania rodzimego raka szlachetnego. Ponadto takie gatunki jak norka amerykańska, szop pracz i jenot są nosicielami pasożytów i zaraźliwych chorób, groźnych również dla ludzi, np. wścieklizny.

Jak przeciwdziałać?

Ochrona rodzimej przyrody to jedno z zadań instytucji takich jak Generalna Dyrekcja Ochrony Środowiska. Jednak każdy z nas może i powinien przyczynić się do poprawy sytuacji naszego środowiska.

Wracając z zagranicznej podróży, warto dokładnie sprawdzać swój bagaż. Zwierzęta lubią się w nim ukrywać. Pamiętajmy też, że wypuszczanie do środowiska egzotycznych zwierząt hodowanych hobbystycznie jest zakazane i może zaszkodzić lokalnemu ekosystemowi. Uwalniane piranie pacu czy pielęgnice tzw. pawiookie, dzięki ciepłym zimom mogą przeżyć w naszych jeziorach nawet kilka sezonów. I chociaż u nas nie potrafią się rozmnażać, to przenosząc pasożyty, stanowią duże zagrożenie dla innych ryb. Gdy nie możemy dłużej opiekować się egzotycznym zwierzęciem, musimy znaleźć mu nowe miejsce, w którym będzie żyć w izolacji od rodzimej przyrody. Należy też pamiętać, że hodowla części gatunków wymaga uzyskania specjalnego pozwolenia.

Grupą, która może odegrać kluczową rolę w ograniczeniu rozprzestrzeniania się inwazyjnych gatunków, oprócz akwarystów i terrarystów, są także wędkarze. Ważne, by potrafili rozpoznawać gatunki obce i edukowali mniej doświadczonych kolegów, którzy zarybiając kolejne zbiorniki, przenoszą do nich obce gatunki. Przykładem takiego gatunku jest bass słoneczny. Ta ryba cieszy się coraz większą popularnością wśród wędkarzy i doskonale się u nas czuje, ale jest niebezpieczna dla innych ryb.

Niestety, zdarza się, że wędkarze mniej lub bardziej świadomie, nie przestrzegają obowiązujących przepisów prawa, między innymi mówiących o zakazie ponownego wypuszczania złowionych raków pręgowanych, raków sygnałowych oraz ryb z gatunków trawianka, czebaczek amurski i sumik karłowaty do łowiska, w którym je złowiono i do innych wód.

Dużym problemem są także „ucieczki" ryb z hodowli, między innymi sumów afrykańskich oraz obcych gatunków jesiotrów - te krzyżują się z rodzimymi jesiotrami i roznoszą groźne wirusy.

Prawo na straży przyrody

Zwalczanie inwazyjnych gatunków obcych jest bardzo trudne i kosztowne. W krajach Unii Europejskiej straty gospodarcze wynikające z obecności takich gatunków szacowane są na 12 mld euro rocznie. Znacznie łatwiej jest zapobiegać ich wprowadzaniu, m.in. edukując na temat zagrożeń, jakie stwarzają IGO i zapobiegać wprowadzaniu IGO niż odwracać skutki inwazji.

Unia Europejska tworzy listę gatunków inwazyjnych pojawiających się na terenie państw członkowskich, które podlegają zakazom. Obecnie znajduje się na niej 66 gatunków roślin i zwierząt. W krajach UE obowiązuje zakaz ich wprowadzania do obrotu, przywożenia, przemieszczania, przetrzymywania, hodowania, uprawy i rozmnażania (także w izolacji). W Polsce obowiązuje również lista roślin, zwierząt i grzybów gatunków obcych, które w przypadku uwolnienia do środowiska przyrodniczego mogą zagrozić gatunkom rodzimym lub siedliskom przyrodniczym, określona przez Ministra Środowiska w rozporządzeniu z dnia 9 września 2011 r. Do tych gatunków odnosi się także zakaz sprzedaży, hodowli, rozmnażania i przetrzymywania bez stosownego zezwolenia.

Ponadto osobom wypuszczającym do środowiska i przemieszczającym w tym środowisku gatunki obce grożą poważne sankcje prawne i duże kary finansowe. Tylko w niewielu przypadkach takich jak zarybianie na podstawie odpowiednich zezwoleń dopuszczalne jest wprowadzanie gatunków obcych do środowiska. Nie wszystkie inwazyjne gatunki obce znajdują się na listach ww. rozporządzeń. Sytuacja związana z rozprzestrzenieniem się IGO, czy ujawnianiem się ich negatywnych cech jest niezwykle dynamiczna, a listy te co jakiś czas są aktualizowane. Informacje o IGO wymienionych na listach oraz tych spoza list, wraz z opisem ich cechy charakterystycznych, sposobu rozprzestrzeniania się, miejsc występowania czy stopnia inwazyjności można znaleźć na stronie **www.projekty.gdos.gov.pl/igo**

Najczęściej występujące IGO zwierząt w Polsce:

Jenot *konkuruje o pożywienie z lisem i borsukiem, a nawet z niedźwiedziem brunatnym. Przenosi wściekliznę oraz pasożyty. Wyrządza ogromne szkody w koloniach ptaków i płazów. Jenoty są wszystkożerne, mają duże mioty i wędrują wiele kilometrów, dlatego skutecznie opanowały już teren całej Polski.*

Fot. Marek Kosiński

Norka amerykańska *zjada jaja i pisklęta. Norki są w stanie w kilka dni wyniszczyć całą lokalną populację rybitw i małych ssaków. Norka umie też zabić dorosłą gęś, znacznie większą od siebie. Polską populację tworzą głównie osobniki wypuszczone na wolność na Białorusi w czasach byłego ZSRR i uciekinierzy z ferm.*

Fot. Waldemar Bena

Piżmak *Piżmak wyjada roślinność w szuwarach, niszcząc miejsca lęgowe dla ptaków. Przy okazji powoduje lokalne podtopienia, bo niszczy też wały i groble. Osobniki, które 100 lat temu uciekły z lokalnej czeskiej hodowli rozprzestrzeniły się z czasem po całym europejskim kontynencie.*

Fot. Bogusław Czerwiński

Szop pracz *zjada jaja i pisklęta. Rodzime ptaki nie są w stanie ochronić przed nim swoich lęgów, bo doskonale pływa i wspina się na drzewa. Jest nosicielem chorób groźnych również dla człowieka. Rozprzestrzenił się w Europie przede wszystkim z terenów Niemiec i Rosji, gdzie miały miejsce największe introdukcje tego gatunku.*

Fot. Wojciech Misiukiewicz

Rak pręgowany *jest nosicielem dżumy raczej, która dziesiątkuje rodzime raki szlachetne i błotne. Zjada ikrę ograniczając populację ryb. 60 lat temu ten pochodzący z Ameryki Północnej gatunek zajmował 1/3 terytorium Polski, obecnie występuje już w całym kraju. Podobnie zasiedla inne kraje europejskie.*

Fot. Przemysław Śmietana

Biedronka azjatycka – *konkuruje o pokarm z rodzimymi biedronkami. Przenosi pasożyty zagrażające innym gatunkom, w tym biedronkom rodzimym. Jej ugryzienia są bolesne, a u alergików wywołują pokrzywkę, nieżyt nosa, a nawet ataki astmy. Biedronka azjatycka Polskę skutecznie zasiedliła w ciągu ostatnich 14 lat.*

Fot. Karol Ox

Żółw ozdobny – *konkuruje o pokarm i terytorium z żółwiem błotnym. Jest drapieżnikiem, wyniszcza populację płazów, ryb i owadów. Przenosi choroby, w tym salmonellę. Do środowiska trafiły osobniki, które uciekły z domowych hodowli lub zostały celowo z nich wypuszczone przez nieodpowiedzialnych właścicieli.*

Fot. Bartłomiej Gorzkowski

Ślinik luzytański – *ślimak ten zjada przede wszystkim młode, soczyste organy roślin: kiełkujące nasiona, siewki, liście, pędy, korzenie, bulwy, owoce. Wyrządza dotkliwe szkody w uprawach. Bardzo szybko rozprzestrzenia się na terenie Polski. Do nowych siedlisk przedostaje się wraz z sadzonkami, ziemią, kompostem oraz z odpadami komunalnymi.*

Fot. Katarzyna Zając

Fundusze Europejskie Infrastruktura i Środowisko

GENERALNA DYREKCJA OCHRONY ŚRODOWISKA

Unia Europejska Fundusz Spójności

Współfinansowano w ramach Projektu nr POIS.02.04.00-00-0100/16 pn. „Opracowanie zasad kontroli i zwalczania inwazyjnych gatunków obcych wraz z przeprowadzeniem pilotażowych działań i edukacją społeczną" ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu Infrastruktura i Środowisko 2014-2020, realizowanego przez Generalną Dyrekcję Ochrony Środowiska.

MATERIAŁ INFORMACYJNY GENERALNEJ DYREKCJI OCHRONY ŚRODOWISKA

eprasa.pl 822ea2ccb0

Od początku istnienia ULTRAMEDICA naszym celem jest, by przyszła Mama czuła się u nas „zaopiekowana", pewna, że zadbamy nie tylko o Jej i Maluszka zdrowie, ale i życzliwą atmosferę, pełną uwagi i troski. Często jednak przyszła Mama, mimo informacji od lekarza prowadzącego ciążę, że ciąża przebiega prawidłowo, że Dziecko rozwija się prawidłowo, że ma dowody na to m.in. w badaniach prenatalnych USG wykonywanych w naszej placówce, odczuwa lęk przed porodem, nie wie jak sobie poradzić w trakcie porodu oraz w pierwszych tygodniach po nim.
Wtedy proponujemy pomoc naszych doświadczonych położnych.

W ramach usług położniczych świadczonych przez nasze położne oferujemy Wam drogie Panie:

1. Indywidualne przygotowanie do porodu, połogu i opieki nad noworodkiem

Jeśli w obecnych czasach boisz się wychodzić z domu i odwiedzać placówki medyczne , nasza położna przyjedzie do Ciebie, aby w domowym, bezpiecznym zaciszu przygotować Was do porodu oraz wczesnego okresu macierzyństwa. Zyskacie mnóstwo pewności siebie, wiedzy na temat porodu i pielęgnacji malucha, będziecie mogły zadać te wszystkie pytania, które spędzają Wam sen z oczu . Poznacie etapy rozwoju niemowlęcia w poszczególnych miesiącach życia. Położna pomoże wybrać szpital, w którym będziecie chciały rodzić, podpowie co spakować do szpitala dla siebie i maluszka. Nasze położne to sama praktyka.

2. Wizyty patronażowe po porodzie

Po powrocie ze szpitala do domu istnieje możliwość umówienia się z położną na wizytę domową.

W trakcie takiej wizyty położna pomoże Wam:

- wykąpać z Wami dziecko
- zważy noworodka
- pokaże jak prawidłowo pielęgnować pępek
- podpowie jak praktycznie urządzić kącik dla maluszka
- pomoże prawidłowo przystawić dziecko do piersi
- sprawdzi obkurczanie się macicy
- sprawdzi czy prawidłowo goi się rana krocza lub po cięciu cesarskim
- zdejmie szwy po porodzie
- postara się odpowiedzieć na wszystkie nurtujące Was pytania

3. Konsultacje laktacyjne, w ramach których możemy zaproponować:

- spotkania z przyszłymi mamami – przygotowanie do karmienia
- pomoc na każdym etapie laktacji, w kwestiach dotyczących dziecka (nie chce ssać, ssie cały czas, niedostatecznie przybiera na wadze) jak i mamy (poranione brodawki, nawał pokarmu, obrzęki, zapalenia piersi, choroba)
- nauka prawidłowego przystawiania do piersi
- interwencja w zaburzeniach mechanizmu ssania, przez stosowanie smoczków, nakładek
- pomoc w częściowym ograniczeniu laktacji, gdy wprowadzane są stałe pokarmy, mama wraca do pracy
- pomoc w zakończeniu laktacji

Wszystkie nasze położne na bieżąco aktualizują swoją wiedzę, uczestniczą w kursach oraz czynnie pracują zawodowo w wielu warszawskich szpitalach. Są kopalnią wiedzy i doświadczenia dla przyszłych Mam, z powodzeniem wspierają naszych lekarzy ginekologów, pomagają przygotować się do roli świadomej Mamy.

Zapytaj o to podczas wizyt ciążowych w naszej placówce, bądź zadzwoń i umów się przez telefon:

eprasa.pl 822ea2ccb0

KERN
SKLEP FRYZJERSKO - KOSMETYCZNY

Akcja - Regeneracja

Jesienią i zimą, włosy mogą tracić objętość, łamać się, elektryzować albo przetłuszczać. Może cierpieć także skóra głowy, gdyż niskie temperatury pogarszają jej ukrwienie, staje się gorzej odżywiona, niedotleniona, w efekcie, czego może pojawić się łupież lub włosy zaczną wypadać.

Dlatego też w chłodne miesiące szczególnie zadbajmy o kondycję włosów. Ratunkiem dla nich są kosmetyki **MAXIMA** ze składnikami aktywnymi, które nie tylko pielęgnują, ale także intensywnie regenerują, oraz **NHP** – na bazie naturalnych składników, bez SLS i parabenów.

Bogata gama pozwoli zadbać o wszystkie rodzaje włosów.
Właściwa pielęgnacja to podstawa. Jeśli będziemy ją konsekwentnie stosować, przywitamy wiosnę z pięknymi i zdrowymi włosami. **Dlatego wypróbuj je już dziś!**

ŚWIERZY START (OCZYSZCZANIE)

Nie powinno się zapominać o prawidłowym oczyszczaniu skóry głowy. Dzięki temu składniki odżywcze które aplikujemy po umyciu, lepiej się będą wchłaniały i uzyskamy lepsze efekty podczas pielęgnacji. Odpowiednio dobrany szampon to już połowa sukcesu!

1. HAIR LOSS SZAMPON wzmacniający szampon przeciw wypadaniu włosów. Zawiera łagodne środki myjące nie powodujące podrażnień. Działa oczyszczająco i kojąco na skórę głowy. **250 ml/36,90 zł**
2. DANDRUFF SZAMPON przeciwłupieżowy, oczyszczający dla włosów suchych i przetłuszczających się. Działa przeciwzapalnie oraz antybakteryjnie, równoważy sebum. **250 ml/36,90 zł**
3. EXTRA VOLUME SZAMPON zwiększający objętość włosów. Delikatny szampon oczyszcza i skutecznie zwalcza tendencję do przetłuszczania się włosów. Zapewnia długotrwałą objętość od nasady do końcówek. **250 ml/36,90 zł**
4. NUTRI ARGAN SZAMPON do włosów suchych, z olejkiem organowym i makadamia. Regeneruje i wzmacnia włosy. **250 ml/36,90 zł**

ZACZNIJ OD PODSTAW (WCIERKI)

Aby włosy były piękne i zdrowe , należy zacząć od pielęgnacji skóry głowy.
Najlepsze do tego są kuracje , które poprawiają mikrokrążenie oraz wzmacniają cebulki. Dzięki temu włosy przestaną wypadać i staną się silniejsze i gęstsze.

1. DANDRUFF AMPUŁKI Kuracja przeciwłupieżowa z olejkami eterycznymi, olejkiem z drzewa herbacianego, mentolem, alantoiną i ekstraktem z lukrecji. Przywraca równowagę fizjologiczną skóry, reguluje wydzielanie sebum. Zapobiegają rozprzestrzenianiu się drobnoustrojów odpowiedzialnych za chorobę. **7 ml/7,90 zł**
2. HAIR LOSS AMPUŁKI Serum przeciw wypadaniu włosów na bazie komórek macierzystych. Odnawia naskórek i mieszki włosowe. Hamuje proces wypadania, wzmacnia włosy i stymuluje zdrowy wzrost, przedłużając cykl życia włosów. Zawiera olejki eteryczne i naturalne składniki aktywne. **7 ml/7,90 zł**

NHP
NATURAL HAIRCARE PROGRAM

GRUNTOWNA ODBUDOWA (ODŻYWIENIE)

Odżywienie włosów po zimie jest wręcz konieczne. Ważne, aby dobrać maskę lub odżywkę odpowiednią do rodzaju swoich włosów, dzięki temu zyskają one piękny wygląd oraz doskonałą kondycję.

1. NUTRI ARGAN Maska zawierająca naturalne olejki arganowy i makadamia. Intensywnie odżywia włosy. **250 ml/31,90 zł**
2. EXTRA VOLUME Maska zwiększająca objętość włosów. Z naturalnym ekstraktem z bambusa. **250 ml/31,90 zł**
3. DANDRUFF Loton przeciwłupieżowy sformułowany, aby przywrócić równowagę suchej i przetłuszczającej się skórze głowy. Doskonały w dezynfekcji i odświeżaniu. Olejki eteryczne redukują ilość produkowanego sebum. **100 ml/29,90 zł**
4. HAIR LOSS Loton przeciw wypadaniu włosów. Wysokie stężenie olejków eterycznych, zwiększa mikrokrążenie, odbudowuje i odżywia skórę głowy, hamuje proces wypadania. **100 ml/29,90 zł**

OSOBISTA OCHRONA (OLEJKI)

Gdy już włosy dostaną odpowiedni zastrzyk energii, potrzebna będzie im dodatkowa ochrona. Zwłaszcza dla przesuszonych, zmęczonych końcówek. Doskonale w tej roli sprawdzą się olejki, które nie tylko je odżywią, ale także będą je chronić przed dalszymi uszkodzeniami, tworząc otoczkę wokół włókien włosów.

1.ELIXIR NUTRI ARGAN upiększający włosy z olejkami argonowymi i makadamia. Dogłębnie nawilża, regeneruje,zapewnia lekkość, miękkość i gładkość włosów. **100 ml/73,00 zł**
2. NUTRI AGRAN TOP TEN 10 W 1 maska w sprayu. Intensywnie regeneruje i nawilża. Błyskawicznie oddziałuje na wszystkie rodzaje włosów, oferując aż 10 widocznych korzyści. **150 ml/63,00 zł**

GRUNTOWNA ZMIANA (KOLORYZACJA)

Kiedy czujecie potrzebę by dokonać zmiany w kolorze włosów, ważne jest by skorzystać z kosmetyków, które dodatkowo zadbają o kondycję waszych włosów dając im nie tylko nowy kolor ale też siłę i blask.

1. FARBA DO WŁOSÓW Wyselekcjonowane składniki nadają blasku i pozwalają na uzyskanie trwałego koloru doskonale kryjącego siwe włosy. Bez amoniaku i parabenów. Z dużą zawartością parafiny, która ma działanie kojące i zmniejsza ryzyko podrażnień skóry głowy. **100 ml/25,00 zł**
2. CREMA ACTIVATOR Utleniacz w kremie o stężeniu 3%, 6%, 9%, 12 %. Produkt o delikatnej, kremowej konsystencji. **1000 ml/22,90 zł**
3. LIGHTENING POWDER Rozjaśniacz do włosów bez amoniaku. Pozwala na rozjaśnienie włosów do 5 - 6 tonów. Gwarantuje równomierne rezultaty zarówno na włosach naturalnych jak i farbowanych. Idealny do wszystkich technik fryzjerskich. **500 g/65,90 zł**

SKLEP
FRYZJESRSKO - KOSMETYCZNY

Sprawdź nasze inne lokalizacje na www.kern.net.pl

CIECHANÓW
ul. Zielona Ścieżka 7
tel. 608 060 716

LEGIONOWO
ul. Rynek 14
tel. 796 988 800

NOWY ADRES

eprasa.pl 822ea2ccb0

MAZOWIECKA KRONIKA KRYMINALNA

13 listopada

POMIECHÓWEK. (pow. nowodworski) 52-latek poszukiwany przez prokuraturę

Funkcjonariusze wydziału prewencji Komendy Powiatowej Policji w Nowym Dworze Mazowieckim podczas legitymowania 52- latka z Pomiechówka ustalili, iż jest on poszukiwany przez nowodworską prokuraturę, w celu ustalenia miejsca pobytu. Na miejscu od mężczyzny pobrano stosowne oświadczenie, a następnie w komendzie wykonano czynności z jego udziałem.

14 listopada

WINCENTÓWEK. (gm. Leoncin, pow. nowodworski) Uchylał się od odpowiedzialności karnej

W sobotę policjanci z Komisariatu Policji w Czosnowie zatrzymali w Wincentówku 55- latka z tej miejscowości. Mężczyzna był poszukiwany na podstawie dwóch nakazów doprowadzenia. Uchylał się bowiem od odpowiedzialności karnej. 55- latek miał orzeczoną prawomocnym wyrokiem sądu łączną karę 7 miesięcy pozbawienia wolności. Trafił do jednostki penitencjarnej.

16 listopada

NOWY DWÓR MAZOWIECKI. Ukrainiec miał 2,8 promila

Policjanci ruchu drogowego, na ul. Aleja Róż zatrzymali kierującego Skodą 29- letniego ob. Ukrainy. W wydychanym powietrzu miał 2,82 promila alkoholu. Grozi mu kara do 2 lat pozbawienia wolności.

17 listopada

SOWIA WOLA. (gm. Czosnów, pow. nowodworski) Zatrzymany z narkotykami

Policjanci z Komisariatu Policji w Czosnowie podjęli w Sowiej Woli kontrolę drogową osobowego Opla. Za kierownicą pojazdu siedział 21-latek z Komorowa w gminie Kampinos. Podczas wykonywanych czynności mundurowi ujawnili w aucie mężczyzny susz roślinny. Okazało się, że jest to marihuana. W związku z powyższym 21- latek został zatrzymany i przewieziony do nowodworskiej komendy. Noc spędził w policyjnej celi. Po zgromadzeniu materiału dowodowego czosnowscy śledczy przedstawili mężczyźnie zarzut posiadania środków odurzających. Przyznał się do zarzucanego mu czynu. Teraz grozi mu kara do 3 lat pozbawienia wolności.

LEGIONOWO. Narkotyki ukrył w maseczce

W sobotę policjanci zespołu patrolowo–interwencyjnego legionowskiej komendy, pilnując bezpieczeństwa na terenie miasta, zauważyli idącego chodnikiem mężczyznę. Jego postura pasowała do rysopisu 33–letniego mieszkańca Legionowa, poszukiwanego przez sąd do odbycia kary za przestępstwo przeciwko mieniu. Funkcjonariusze natychmiast przystąpili do legitymowania. Po pozytywnej weryfikacji w policyjnych bazach danych 33–latek został zatrzymany zgodnie z nakazem doprowadzenia wydanym przez Sad Rejonowy w Legionowie. Zatrzymany odpowie również za przestępstwo narkotykowe, gdyż podczas przeszukania mundurowi ujawnili przy mężczyźnie 15 gramów marihuany. 33-latek narkotyki zawinął w maseczkę ochronną. Środek odurzający został zabezpieczony, a zatrzymany wprost z policyjnej celi trafił do jednego z zakładów karnych. Spędzi w nim 157 dni. Za posiadanie narkotyków grozi mu kolejna kara pozbawienia wolności. Tym razem może wynieść nawet trzy lata.

18 listopada

KRUBIN/JABŁONNA/NIEPORĘT. (pow. legionowski) Nietrzeźwi wyeliminowani z ruchu

Policjanci pełniący służbę na terenie powiatu legionowskiego zatrzymali 3 nietrzeźwych kierowców. Mężczyźni mieli od ponad 1 do 2,9 promila alkoholu w organizmie. Teraz kierowcy za popełnione przestępstwa odpowiedzą przed sądem. Kodeks karny za kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości przewiduje karę do 2 lat pozbawienia wolności.

KRUBIN

Pierwszy z nietrzeźwych kierowców został ujęty przez żołnierzy, którzy w Krubinie zwrócili uwagę na kierującego Volkswagenem. Podejrzewając, że kierowca jest nietrzeźwy zajechali mu drogę, odebrali kluczyki i powiadomili Policję. Dzielnicowi z Wieliszewa przeprowadzili badanie stanu trzeźwości mężczyzny. Okazało się, że 41-letni mieszkaniec powiatu legionowskiego miał w organizmie 2,7 promila alkoholu.

JABŁONNA

Kolejny nieodpowiedzialny kierowca został zatrzymany w godzinach wieczornych w Jabłonnie. Policjanci zauważyli audi, którego kierowca jedzie wężykiem. Mundurowi zatrzymali pojazd do kontroli drogowej. 34-letni kierowca miał w organizmie 2,9 promila alkoholu.

NIEPORĘT

Trzeci nietrzeźwy wpadł w ręce policjantów ruchu drogowego. Po godzinie 2 na terenie gminy Nieporęt funkcjonariusze zatrzymali do kontroli drogowej również kierującego audi. Mundurowi wyczuli od kierowcy woń alkoholu. Badanie 19-latka wykazało ponad promil alkoholu w jego organizmie. Wszyscy nietrzeźwi kierujący odpowiedzą za kierowanie w stanie nietrzeźwości, za co kodeks karny przewiduje karę do 2 lat pozbawienia wolności.

19 listopada

OBRYTE (POW. pułtuski). Osobówka uderzyła w słup elektryczny

W Obrytem kierujący autem osobowym z nieznanych przyczyn zjechał z drogi i uderzył w słup elektryczny. Jeden z druhów OSP Obryte najechał na owe zdarzenie po czym powiadomił PSK PSP w Pułtusku oraz pozostałych strażaków, dzięki temu czas reakcji druhów był krótszy. Po dotarciu na miejsce zdarzenia strażacy udzielili poszkodowanemu pierwszej pomocy przedmedycznej, zabezpieczyli miejsce zdarzenia oraz odłączyli akumulator i zakręcili gaz w samochodzie. Do czasu przyjazdu ZRM poszkodowany był pod opieką strażaków, którzy stale monitorowali stan zdrowia mężczyzny.

SOWIA WOLA. (gm. Czosnów, pow. nowodworski) Ponad 7 kilogramów narkotyków zabezpieczyli czosnowscy policjanci

Realizacja czosnowskich funkcjonariuszy miała miejsce w Sowiej Woli na terenie gminy Czosnów. Kryminalni wraz policjantami prewencji Komisariatu Policji w Czosnowie oraz przewodnik z psem służbowym z Komendy Stołecznej Policji weszli na jedną z posesji. Na miejscu zastali 34-letniego mężczyznę i jego 28- letnią konkubinę.

Po rozpytaniu mundurowi przystąpili do przeszukania domu, w którym przebywał 34-latek i 28- latka oraz znajdujących się na posesji pomieszczeń gospodarczych i pojazdów. W domu policjanci ujawnili susz roślinny znajdujący się w pojemnikach i torebkach. W szufladzie komody również ujawnili narkotyki, a ponadto zabezpieczyli znajdujący się tam rewolwer z nabojami. Dalsze przeszukania, z udziałem psa wyszkolonego do wykrywania zapachu narkotyków, zaprowadziły funkcjonariuszy do znajdujących się na posesji przyczep kempingowych. Tam mundurowi zabezpieczyli słoje szklane w różnych rozmiarach oraz trzy worki z zawartością suszu roślinnego koloru zielonego, który okazał się marihuaną.

Ponadto w trakcie przeszukań policjanci zabezpieczyli w zaparkowanym na posesji busie kolejne opakowania z suszem roślinnym, a także tzw. „gadżety- schowki". W namiotach termoizolacyjnych usytuowanych na działce mundurowi ujawnili kilkadziesiąt donic z ziemią, gdzie hodowano wcześniej rośliny. Dodatkowo funkcjonariusze zabezpieczyli gotówkę w kwocie blisko 10 000 złotych. Policjanci realizujący czynności zabezpieczyli na posesji łącznie ponad 7 kg narkotyków. 34-latek i 28- latka zostali zatrzymani. Grozi im kara do 10 lat pozbawienia wolności. Decyzją sądu, na wniosek nowodworskiej prokuratury, wobec 34-latka został zastosowany tymczasowy areszt na 3 miesiące.

21 listopada

LEGIONOWO. Policjant na urlopie przyczynił się do zatrzymania nietrzeźwego kierowcy

W sobotę w godzinach wieczornych będący w czasie wolnym od służby policjant Komendy Powiatowej Policji w Legionowie zwrócił uwagę na wychodzącego z placówki handlowej mężczyznę. Młody człowiek chwiejnym krokiem przeszedł kilkadziesiąt metrów chodnikiem, a następnie wsiadł do samochodu i ruszył. Policjant podejrzewając, że odjeżdżający kierowca najprawdopodobniej jest pod wpływem alkoholu próbował pieszo go dogonić i udaremnić dalszą jazdę. Kiedy kierujący Audi zaczął się oddalać, wtedy policjant zauważył nadjeżdżający radiowóz. Natychmiast o swoich podejrzeniach powiadomił kolegów będących w służbie.

Przekazana przez niego informacja już po kilku minutach zaowocowała zatrzymaniem kierującego Audi. Przeprowadzone badanie stanu trzeźwości wykazało w organizmie 27-latka ponad 1,5 promila alkoholu. Teraz mężczyzna za swoje skrajnie nieodpowiedzialne postępowanie odpowie przed sądem.

KPP Nowy Dwór Maz., KPP Legionowo, KPP Pułtusk

KOMENTARZ

Jenoty, szopy, daglezje, ...

Na co dzień nie zastanawiamy się jak wiele gatunków zwierząt i roślin w otaczającym nas świecie to gatunki sprowadzone z innych kontynentów i regionów

Zasadniczo nie ma problemu, gdy te osobniki są eksponatami w arboretach i w ogrodach zoologicznych. Jednak zdarza się często, że te populacje obce dla danych biocenoz rozmnażają się gwałtownie i wypierają gatunki rodzime.

Takim sztandarowym przykładem ze świata zwierząt jest norka amerykańska, która na prawie całym kontynencie wypiera norkę europejską. Natomiast ze świata roślin ... niecierpek drobnokwiatowy, czy też klon jesionolistny.

Oczywiście nie trzeba ulegać panice i likwidować wszelkie organizmy, które są obce w naszym środowisku, ale trzeba pamiętać, że w świecie roślin i zwierząt są też gatunki obce w danej biocenozie.

Stefan Traczyk
Nadleśniczy Nadleśnictwo Jabłonna
Więcej na ten temat, przeczytasz na str. 7

eprasa.pl 822ea2ccb0

Pałacowy Catering

Zadzwoń i zamów
tel. 883 324 344
+48 22 782 54 89

Pakiet Pałacowy 80 zł/os.
Pakiet Królewski 120 zł/os.

- przystawki
- finger food
- dania ciepłe
- desery

oferujemy również catering z obsługą i z zastawą

DOWOZIMY ZAPRASZAMY

www.palacjablonna.pan

środa 25 listopada

TVP 1

05:10 Przysięga - serial
06:00 Elif - serial, prod. Turcja
06:50 Spisz się rolniku - felieton
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
07:30 Rodzinny ekspres - Modlitwa i jej istota
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Kasta - Samoobrona
09:20 Ranczo - serial
10:15 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP
11:05 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:35 Rok w ogrodzie Extra
12:50 Natura w Jedynce - Peru - kraina skrajności - Andy i Altiplano

SERIAL OBYCZAJOWY

14:00 Elif - serial, prod. Turcja, 2017
15:00 Wiadomości
15:15 Alarm! - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka
16:05 Przysięga - serial
17:00 Teleexpress
17:25 Jaka to melodia?
18:00 Klan - telenowela TVP
18:30 Kasta - Przełożony
18:55 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości
20:10 Alarm! - magazyn
20:25 Leśniczówka
20:55 Piłka nożna - Liga Mistrzów: 4 kolejka
23:10 Historia bez tajemnic
00:20 Ludzie i bogowie
01:15 Najgorszy koszmar - film fabularny
02:50 Okupowani - serial

TVP 2

05:20 Cafe piosenka
05:50 Doktor z alpejskiej wioski - serial
06:45 Pożyteczni.pl
07:10 Spiszmy się jak na rolników przystało! - magazyn rolniczy
07:20 Familiada - teleturniej
07:55 Pytanie na śniadanie
10:45 Panorama
10:50 Pytanie na śniadanie
11:15 Spisz się rolniku
11:25 Rodzinka.pl - serial
11:55 Barwy szczęścia - serial
12:25 Koło fortuny
13:00 Va Banque - teleturniej
13:30 Uzdrowisko
14:10 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial TVP
15:10 Doktor z alpejskiej wioski - serial
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada - teleturniej
17:10 Więzień miłości
18:00 Panorama
18:30 Va Banque - teleturniej

TELENOWELA

19:00 Uzdrowisko - telenowela TVP
19:30 Barwy szczęścia - serial obyczajowy prod. TVP
20:35 Kulisy seriali Na dobre i na złe i Na sygnale
20:50 Na dobre i na złe - serial TVP
21:50 Na sygnale - serial fabularyzowany TVP
22:30 Kino relaks - Cztery wesela i pogrzeb - komedia
00:40 Terror w podziemiach - serial, prod. Dania, 2017
01:35 Prewencja kryminalna: Inwigilacja 3.0 - film dokumentalny, prod. Niemcy, 2017
03:15 Miasto skarbów - serial
04:00 Zakończenie dnia

TVN

05:15 Uwaga! - magazyn
05:35 Mango - telezakupy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarny
07:50 Doradca smaku
08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:30 Ukryta prawda - program obyczajowy
12:30 Rozwody
13:30 Szpital - program obyczajowy
14:25 Detektywi - program kryminalny
15:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
16:00 Szpital - program obyczajowy
17:00 Rozwody
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:25 Uwaga! koronawirus
19:50 Raport smogowy
19:55 Uwaga! - magazyn
20:10 Doradca smaku

SERIAL OBYCZAJOWY

20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska
20:55 Milionerzy
21:30 Top Model
23:00 Dług - film sensacyjny, Węgry/Wielka Brytania/USA/Izrael, 2010, reż. John Madden, wyk. Helen Mirren, Jessica Chastain, Ciaran Hinds, Sam Worthington, Tom Wilkinson, Marton Csokas, Jesper Christensen, Brigitte Kren
01:20 Superwizjer - magazyn reporterów
02:00 Uwaga! - magazyn prod. Polska
02:20 Noc magii - program ezoteryczny

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:40 Malanowski i Partnerzy Bronisław Malanowski rozwiązuje zagadki kryminalne, prowadząc biuro detektywistyczne.
09:40 Sekrety rodziny
10:40 Dlaczego ja?
11:40 Gliniarze
12:40 Dzień, który zmienił moje życie
13:40 Trudne sprawy
14:40 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy prod. Polska
18:50 Wydarzenia
19:30 Gość Wydarzeń
19:45 Sport, Pogoda

FILM OBYCZAJOWY

20:00 Wojna żeńsko-męska Historia bezrobotnej dziennikarki, która walczy z nadwagą i brakami na koncie skuteczniej niż Bridget Jones i choć o mężczyznach wie znacznie więcej niż wszystkie Lejdis razem wzięte, znalezienie tego właściwego będzie wymagało od niej nie lada wysiłku.
22:25 Co ty wiesz o swoim dziadku? - komedia
00:55 Dyktator
02:40 Tajemnice losu
05:00 Disco Gramy - program rozrywkowy prod. Polska
05:45 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:55 Wszystkie stworzenia duże i małe - serial
08:00 Informacje kulturalne
08:30 Niedziela z...rolami Hanki Bielickiej
09:25 Leśmian - film biograficzny
11:00 Chłopi - serial TVP
13:05 Pola
13:30 Polska. Siła obrazu
13:45 Którędy po sztukę - Maurycy Gottlieb
13:55 Tamte lata, tamte dni - Anna Dymna - magazyn
14:35 Awatar, czyli zamiana dusz - film TVP
15:50 Uczta Babette - film fabularny
17:35 Co dalej? - program publicystyczny
17:55 Urodzeni artyści
18:30 Informacje kulturalne
18:55 Saga rodu Forsyte'ów - serial kostiumowy

DRAMAT

20:00 Na wschód od Hollywood - Sny wędrownych ptaków - dramat
22:15 Więcej niż fikcja
00:20 Co dalej?
00:40 Jazz - Woman To Woman at Nice Jazz Festival - koncert
02:05 Informacje kulturalne
02:30 Lekkie obyczaje - Taniec pustyni - dramat, prod. USA, Wielka Brytania, 2014, reż. Richard Raymond, wyk. Freida Pinto
04:25 Kino nocne - Alfabet Greenawaya - film dokumentalny
05:45 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2 na stream.tvp.pl

TV Puls

06:00 Nash Bridges - serial sensacyjny
07:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
10:00 Kobra - oddział specjalny - serial sensacyjny
12:00 Zaklinaczka duchów Dzięki swojemu darowi Melinda Gordon potrafi komunikować się z zagubionymi duszami zmarłych ludzi i pomaga im przejść na drugą stronę.
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy

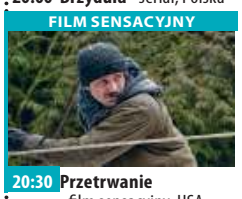
FILM SENSACYJNY

20:00 Pakt z mordercą Płatny morderca pomaga młodej kobiecie pomścić śmierć jej rodziny.
21:30 Prawo zemsty
00:00 Wygrane marzenia Violet wyjeżdża do Nowego Jorku, by rozpocząć karierę kompozytorki. Chcąc się utrzymać, podejmuje pracę "kojotki" w barze.
02:05 Castle
03:00 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska
03:55 Biesiada na cztery pory roku
04:35 Z archiwum policji
05:00 Nash Bridges

TVN 7

05:00 Mango telezakupy
06:35 Wiza na miłość
07:35 Szkoła
08:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:45 Szpital - program obyczajowy
12:45 Sąd rodzinny - program sądowy
13:45 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy
14:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:45 Brzydula - serial, Polska
16:15 Szkoła
17:15 19 + - obyczajowy
17:45 Zakochani po uszy - serial, Polska
18:15 Idealna niania - program obyczajowy
19:00 19 + - obyczajowy
19:30 Zakochani po uszy - serial, Polska
20:00 Brzydula - serial, Polska

FILM SENSACYJNY



20:30 Przetrwanie - film sensacyjny, USA, 2011, reż. Joe Carnahan, wyk. Liam Neeson, Frank Grillo, Dermot Mulroney, Dallas Roberts
22:55 American Pie: Wesele - film komedia, USA, Niemcy, 2003, reż. Jesse Dylan, wyk. Jason Biggs, Seann William Scott, Alyson Hannigan, Eddie Kaye Thomas, Thomas Ian Nicholas, January Jones, Eugene Levy
01:00 Druga strona medalu - talk show
02:00 Noc magii - program ezoteryczny

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu Cordell jest jednym z najlepszych Strażników Texasu. Ma dosyć „ostre" metody zwalczania przestępców. **08:00** Nasz Nowy Dom **09:00** Sędzia Judy **10:25** Sekrety Sąsiadów **11:25** Pamiętniki z wakacji **12:25** Święty **12:55** Wzór **13:55** Kobra - oddział specjalny **14:55** STOP Drogówka **15:55** Kobra - oddział specjalny **17:00** Nowe Sekrety Sąsiadów **18:00** Policjantki i Policjanci - serial obyczajowy **20:00** Święty **20:30** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **21:40** Na straży prawa. Były członek elitarnej jednostki Strażników Teksasu - obecnie szeryf małego miasteczka - Jim Dillon chodzi nieuzbrojony od czasu tragicznie zakończonej strzelaniny. **23:25** Ryzykanci **01:25** STOP Drogówka

TV Trwam

11:00 Świat na wyciągnięcie ręki. Podróż na Polinezję **11:25** Myśląc Ojczyzna **11:40** Prosto o gospodarce **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Ludwig Maria Grignion de Montfort
13:10 Nuty nadziei **13:20** 100 cudownych miejsc na świecie. Francja: Dolina Loary, Zamek w Chambord **13:30** Msza Święta **14:30** Oratorium średniowieczne **15:50** Ma się rozumieć
16:00 Informacje dnia **16:10** Na zdrowie **16:30** Galilejczyk - prezentuje Keith Garner **17:00** Po stronie prawdy **17:30** Okiem kamery **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Brat Franciszek **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnogórski

eprasa.pl 822ea2ccb0

czwartek 26 listopada

TVP 1

05:10 Przysięga - serial
06:00 Elif - serial, prod. Turcja
06:50 Spisz się rolniku - felieton
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
07:30 Coś dla Ciebie
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Kasta - serial
09:20 Ranczo - serial
10:20 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP
11:05 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:35 Magazyn Rolniczy
12:50 Natura w Jedynce - Peru - kraina skrajności - Wybrzeża Pacyfiku - cykl dokumentalny

SERIAL OBYCZAJOWY

14:00 Elif - serial, prod. Turcja, 2017
15:00 Wiadomości
15:15 Alarm! - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka
16:05 Przysięga - serial
17:00 Teleexpress
17:25 Jaka to melodia?
18:00 Klan - telenowela TVP
18:30 Kasta - serial
18:55 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości
20:10 Alarm! - magazyn
20:30 Leśniczówka
20:55 Ojciec Mateusz - serial
21:40 Sprawa dla reportera
22:30 Magazyn śledczy Anity Gargas - magazyn
23:05 Motel Polska
23:35 Magazyn kryminalny 997 - magazyn

TVP 2

05:45 Doktor z alpejskiej wioski - serial
06:40 Operacja Zdrowie - Rak płuca - magazyn
07:10 Spiszmy się jak na rolników przystało! - magazyn rolniczy
07:20 Familiada - teleturniej
07:55 Pytanie na śniadanie
10:45 Panorama
10:55 Pytanie na śniadanie
11:15 Spisz się rolniku
11:25 Rodzinka.pl - serial
11:55 Barwy szczęścia - serial
12:25 Koło fortuny
13:00 Va Banque - teleturniej
13:30 Uzdrowisko
14:10 Na dobre i na złe
15:10 Doktor z alpejskiej wioski - serial
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada - teleturniej
17:10 Więzień miłości
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej
18:45 Serial fabularny

SERIAL OBYCZAJOWY

19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy prod. TVP
20:40 Piłka nożna - Liga Europy 2020/21, Standard Liege - Lech Poznań
23:15 Za linią wroga - film akcji, prod. USA, 2001
01:10 Cztery wesela i pogrzeb - film prod. Wielka Brytania, 1994, reż. Mike Newell, wyk. Hugh Grant, Andie MacDowell, Simon Callow, Rowan Atkinson, James Fleet, Kristin Scott Thomas, John Bower, Charlotte Coleman
03:15 Bez tożsamości - serial, prod. Hiszpania, 2016
03:50 Zakończenie dnia

TVN

05:15 Uwaga! - magazyn
05:35 Mango - telezakupy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:50 Doradca smaku
08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:30 Ukryta prawda - program obyczajowy
12:30 Rozwody
13:30 Szpital - program obyczajowy
14:25 Detektywi - program kryminalny
15:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
16:00 Szpital - program obyczajowy
17:00 Rozwody
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:25 Uwaga! koronawirus
19:55 Uwaga! - magazyn
20:10 Doradca smaku

SERIAL OBYCZAJOWY

20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska
20:55 Milionerzy - program
21:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
22:35 Last Minute - film komedia, Polska, 2013, reż. Patryk Vega, wyk. Wojciech Mecwaldowski, Aldona Jankowska, Klaudia Halejcio, Bartłomiej Świderski
00:15 Wiecznie żywy - horror, USA, 2013, reż. Jonathan Levine, wyk. Nicholas Hoult, Teresa Palmer, Analeigh Tipton
02:25 Uwaga! - magazyn
02:45 Noc magii

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:40 Malanowski i Partnerzy - serial obyczajowy prod. Polska
09:40 Sekrety rodziny
10:40 Dlaczego ja?
11:40 Gliniarze
12:40 Dzień, który zmienił moje życie
13:40 Trudne sprawy
14:40 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia
19:30 Gość Wydarzeń
19:45 Sport
19:55 Pogoda
20:05 NND
21:05 Przyjaciółki

FILM OBYCZAJOWY

22:05 Skąd wiesz? Lisa to dziewczyna, dla której aktywność fizyczna jest pasją życia. Kiedy zostaje wykluczona z drużyny, wszystko, co było dla niej ważne, w minucie przestało istnieć. Lisa zastanawia się nad rozpoczęciem bardziej ustabilizowanego życia.
00:50 Nostalgia anioła Grudzień 1973 roku. Czternastoletnia Susie Salmon zostaje w drodze ze szkoły brutalnie zgwałcona i zamordowana przez swojego sąsiada.
03:40 Tajemnice losu
05:00 Disco Gramy - program rozrywkowy prod. Polska

TVP Kultura

07:00 Wszystkie stworzenia duże i małe - serial
08:00 Informacje kulturalne
08:25 Tamte lata, tamte dni - Anna Dymna - magazyn
09:00 Uczta Babette - film
11:00 Chłopi - serial TVP
13:00 Roman Kłosowski - Komik z łezką - film
13:30 Rok 2020
14:05 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny
14:35 Portret Osobisty
15:35 Służący - dramat, prod. Wielka Brytania, 1963, reż. Joseph Losey
17:30 Co dalej? - program publicystyczny
17:55 Karol Palczak - reportaż
18:15 Którędy po sztukę - Sandro Botticelli - magazyn
18:30 Informacje kulturalne
18:55 Saga rodu Forsyte'ów - serial kostiumowy
20:00 Tego się nie wytnie

DRAMAT

21:35 Czwartkowy klub filmowy - Barry Lyndon - dramat, prod. Wielka Brytania, 1975
00:45 Tego się nie wytnie EKSTRA
01:15 Scena muzyczna
02:10 Informacje kulturalne
02:35 Na wschód od Hollywood - Sny wędrownych ptaków - dramat, prod. Kolumbia, Dania, Szwajcaria, 2018
04:50 Kino nocne - Świat Paola Sorrentino - film dokumentalny
05:50 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2 na stream.tvp.pl
05:54 Zakończenie dnia

TV Puls

06:00 Nash Bridges - serial sensacyjny
07:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
10:00 Kobra - oddział specjalny - serial sensacyjny
12:00 Zaklinaczka duchów
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial
20:00 Taxi
21:50 Wielki Stach Biznesmen, który ma trafić do więzienia, obawiając się zwyrodniałych skazańców, postanawia opanować wschodnie sztuki walki.

FILM AKCJI

00:00 Maczeta zabija - film akcji Amerykański rząd zatrudnia Maczetę, by pokrzyżował plany szalonego handlarza bronią.
02:05 Kobra - oddział specjalny - serial sensacyjny
03:05 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska
04:00 Menu na miarę
04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny prod. Polska
05:00 Nash Bridges - serial sensacyjny

TVN 7

05:00 Mango telezakupy
06:35 Wiza na miłość
07:35 Szkoła
08:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:45 Szpital - program obyczajowy
12:45 Sąd rodzinny - program sądowy
13:45 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy
14:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:45 Brzydula - serial, Polska
16:15 Szkoła
17:15 19 + - obyczajowy
17:45 Zakochani po uszy - serial, Polska
18:15 Idealna niania - program obyczajowy
19:00 19 + - obyczajowy
19:30 Zakochani po uszy - serial, Polska
20:00 Brzydula - serial, Polska

KOMEDIA

20:30 Showtime - film komedia, USA, 2002, reż. Tom Dey, wyk. Robert De Niro, Eddie Murphy, Rene Russo, William Shatner, Chris Ufland, Nestor Serrano
22:35 Szybcy i wściekli VIII - film sensacyjny, Chiny, Japonia, USA, 2017, reż. F. Gary Gray, wyk. Vin Diesel, Jason Statham, Dwayne Johnson, Michelle Rodriguez, Tyrese Gibson, Charlize Theron, Kurt Russell
01:20 Druga strona medalu - talk show
02:20 Noc magii - program ezoteryczny

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu **08:00** Nasz Nowy Dom **09:00** Sędzia Judy **10:25** Sekrety Sąsiadów **11:25** Pamiętniki z wakacji **12:25** Święty **12:55** Wzór **13:55** Kobra - oddział specjalny **14:55** STOP Drogówka - magazyn prod. Polska **15:55** Kobra - oddział specjalny **17:00** Nowe Sekrety Sąsiadów **18:00** Policjantki i Policjanci **20:00** Święty **20:30** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **21:40** Incydent Do brzegów Japonii przybija frachtowiec przemycający nielegalnych imigrantów z Chin. Jest wśród nich mechanik Steelhead, który podąża w ślad za dawną ukochaną Xiu Xiu . W miejscowy podziemny świat chińskich uchodźców wprowadza go Jie. **00:05** Wspaniali ludzie **01:05** Interwencja

TV Trwam

10:15 Rozmowy niedokończone **11:25** Myśląc Ojczyzna **11:35** Przyroda i ludzie **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Po stronie prawdy **12:50** WYSZYŃSKI - historia **13:20** Przegląd katolickiego tygodnika „Niedziela" **13:30** Msza Święta z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze **14:30** Łaski pełna **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Informacje dnia **16:10** Z wędką nad wodę w Polskę i Świat **16:35** Porady Medyczne Bonifratrów **17:00** Akademia pro-life **17:05** Procesja dziejów **17:30** Okiem kamery **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** Głos Polski **21:00** Apel Jasnogórski

piątek 27 listopada

TVP 1

05:10 Przysięga - serial obyczajowy, prod. Turcja
06:00 Elif - serial, prod. Turcja
06:50 Spisz się rolniku
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej
07:35 Rwanda 2020
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Ranczo - serial
09:40 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP
10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP
11:25 Kasta
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:35 Magazyn Rolniczy
12:55 Natura w Jedynce - Jesień - świat kolorów
14:00 Elif - serial, prod. Turcja
15:00 Wiadomości
15:15 Alarm! - magazyn

TELETURNIEJ

15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Przysięga - serial
17:00 Teleexpress
17:20 Jaka to melodia?
18:00 Klan - telenowela TVP
18:30 Kasta - serial
18:55 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości
20:10 Alarm! - magazyn
20:30 Leśniczówka
21:00 Jak dogryźć mafii - film fabularny, prod. USA
22:45 Żywa tarcza - film akcji, prod. USA, Niemcy
00:25 SEAL Team - komando Foki - serial, prod. USA
01:15 Geniusz: Picasso - serial, prod. USA, 2018
02:15 Magazyn kryminalny 997 - magazyn

TVP 2

04:45 Cafe piosenka - talk-show
05:45 Doktor z alpejskiej wioski - serial
06:40 Anna Dymna - spotkajmy się - Martyna Rodzik i Jacek Noch
07:10 Spiszmy się jak na rolników przystało! - magazyn rolniczy
07:20 Familiada - teleturniej
07:55 Pytanie na śniadanie
10:45 Panorama
10:55 Pytanie na śniadanie
11:15 Spisz się rolniku
11:25 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP
11:55 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP
12:25 Koło fortuny
13:15 Serial fabularny
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany TVP
15:10 Doktor z alpejskiej wioski - serial

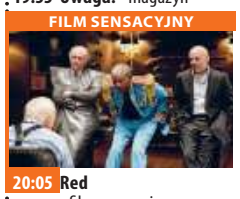
TELETURNIEJ

16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:10 Więzień miłości
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej
18:45 Serial fabularny
19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP
20:45 Postaw na milion
21:40 Anything goes. Ale jazda!
22:40 Muzyka, Taniec, Zabawa - koncert
23:40 Ślepa furia - western
01:15 Za linią wroga - film akcji, prod. USA, 2001
03:10 Smaki świata po polsku - magazyn
03:35 Zakończenie dnia

TVN

05:15 Uwaga! - magazyn
05:35 Mango - telezakupy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:50 Doradca smaku
08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:30 Ukryta prawda - program obyczajowy
12:30 Rozwody
13:30 Szpital - program obyczajowy
14:25 Detektywi - program kryminalny
15:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
16:00 Szpital - program obyczajowy
17:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
19:00 Fakty
19:25 Uwaga! koronawirus
19:35 Sport, Pogoda
19:55 Uwaga! - magazyn

FILM SENSACYJNY

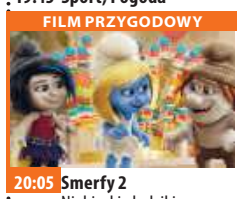


20:05 Red - film sensacyjny, USA, 2010, reż. Robert Schwentke, wyk. Bruce Willis, Morgan Freeman, John Malkovich, Helen Mirren
22:20 Nocny pościg - film sensacyjny, USA, 2015, reż. Jaume Collet-Serra, wyk. Liam Neeson, Ed Harris, Joel Kinnaman, Boyd Holbrook, Bruce McGill, Vincent D'Onofrio
00:50 Kuba Wojewódzki
01:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
02:50 Uwaga! - magazyn
03:10 Noc magii

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:40 Malanowski i Partnerzy - serial obyczajowy prod. Polska
09:40 Sekrety rodziny
10:40 Dlaczego ja?
11:40 Gliniarze
12:40 Dzień, który zmienił moje życie
13:40 Trudne sprawy
14:40 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja - magazyn prod. Polska
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy prod. Polska
18:50 Wydarzenia
19:30 Gość Wydarzeń
19:45 Sport, Pogoda

FILM PRZYGODOWY



20:05 Smerfy 2 Niebieskie ludziki powracają! Gargamel po raz kolejny zagraża ich spokojnemu życiu. Tym razem okrutny czarownik tworzy podobne do smerfów stworki.
22:30 Mission: Impossible 2 - film akcji Agent specjalny Ethan Hunt powraca w drugiej części wielkiego przeboju kinowego, zrealizowanej przez mistrza kina akcji Johna Woo.
01:00 W ciemność. Star Trek
03:50 Tajemnice losu
05:00 Disco Gramy - program rozrywkowy
05:45 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:00 Wszystkie stworzenia duże i małe
08:00 Informacje kulturalne
08:30 Kronos - Imperium/ Ameryka - magazyn
09:15 Zmruż oczy - film obyczajowy
11:00 Chłopi - serial TVP
13:05 Koniec widzenia
13:30 Zakochaj się w Polsce - magazyn
13:55 Szychta - film animowany
14:00 Muszla - film animowany
14:10 Koło bermudzkie - film animowany
14:20 Zygmunt, król Polski
14:45 Portret osobisty
15:50 Dama Kameliowa - melodramat
17:45 Co dalej?
18:00 Rok 2020
18:30 Informacje kulturalne
19:00 Wirtuozi
21:10 Wieczór kinomana

DRAMAT

21:15 Wieczór kinomana - Sicario - dramat, prod. USA, 2015, reż. Denis Villeneuve
23:25 Tego się nie wytnie - talk-show
00:50 Tego się nie wytnie
01:10 Gomorra - serial, prod. Włochy, Niemcy, 2014
02:05 Teraz animacje! - Ani słowa - film animowany
02:20 Co dalej? - program publicystyczny
02:40 Kino nocne - Barry Lyndon - dramat, prod. Wielka Brytania, 1975, reż. Stanley Kubrick, wyk. Ryan O'Neal
05:50 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2
05:51 Zakończenie dnia

TV Puls

06:00 Nash Bridges - serial sensacyjny
07:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy Serialu opowiadający o perypetiach pracowników i klientów salonu fryzjerskiego oraz warsztatu samochodowego. Bliskie widzom historie pisane przez życie - zabawne, zaskakujące, a nawet kryminalne!
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
10:00 Kobra - oddział specjalny - serial sensacyjny
12:00 Zaklinaczka duchów
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy

SERIAL OBYCZAJOWY

18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska
20:00 Champion 4: Walka o honor - film sensacyjny
21:50 Kobiety mafii
00:45 Terrorysta
02:20 Kobra - oddział specjalny - serial sensacyjny
03:20 Zobacz to! Blok powtórkowy: Na jedwabnym szlaku
03:55 Na jedwabnym szlaku
04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny
05:00 Dyżur - serial dokumentalny

TVN 7

04:30 19 + - obyczajowy
05:00 Mango Telezakupy
06:35 Wiza na miłość
07:35 Szkoła
08:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:45 Szpital - program obyczajowy
12:45 Sąd rodzinny - program sądowy
13:45 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy
14:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:45 Brzydula - serial, Polska
16:15 Szkoła - program
17:15 19 + - obyczajowy
17:45 Zakochani po uszy - serial, Polska
18:15 Idealna niania - program obyczajowy
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Brzydula - serial, Polska

KOMEDIA

20:35 To właśnie miłość - film komedia, Wielka Brytania, USA, 2003, reż. Richard Curtis, wyk. Hugh Grant, Keira Knightley, Bill Nighy, Colin Firth, Liam Neeson
23:20 American Pie: Zjazd absolwentów - film komedia, USA, 2012, reż. Jon Hurwitz, Hayden Schlossberg, wyk. Jason Biggs, Alyson Hannigan, Chris Klein, Thomas Ian Nicholas, Tara Reid, Seann William Scott, Mena Suvari
01:40 Druga strona medalu - talk show
02:10 Noc magii - program ezoteryczny

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu Cordell Walker walczy ze wszystkimi formami przestępczości w stanie Teksas. Pomagają mu w tym inni agenci na czele z Jimmym Trivettem oraz pani prokurator Alex Cahill Walker. **08:00** Nasz Nowy Dom **09:00** Sędzia Judy **10:25** Sekrety Sąsiadów **11:25** Pamiętniki z wakacji **12:25** Wspaniali ludzie **12:55** Wzór **13:55** Kobra - oddział specjalny **14:55** STOP Drogówka **15:55** Kobra - oddział specjalny **17:00** Nowe Sekrety Sąsiadów **18:00** Policjantki i Policjanci - serial obyczajowy prod. Polska **20:00** Gwiazdy Kabaretu **22:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial kryminalny prod. Polska **00:05** Wyścig śmierci: Anarchia - film prod. USA, 2018, reż. Paul Don Michael

TV Trwam

10:15 Rozmowy niedokończone **11:25** Głos Polski **11:35** 100 cudownych miejsc na świecie **11:45** Spotkania z ekologią **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Dzieci Andersa **13:30** Msza Święta **14:55** Słowo Życia **15:00** Modlitwa **15:20** Mocni w wierze **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Informacje dnia **16:10** Siódmy sakrament **16:35** Świat na wyciągnięcie ręki. **17:00** Życie z pasją **17:20** 100 cudownych miejsc na świecie. Francja: Zamek Chateau **17:30** Okiem kamery **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Westerplatte Młodych **18:55** Przegląd katolickiego tygodnika „Niedziela" **19:00** Warto zauważyć... **19:30** Opowieści Theo **19:45** Modlitwa **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel

eprasa.pl 822ea2ccb0

sobota 28 listopada

TVP 1

04:35 Klan - telenowela TVP
05:30 Magazyn śledczy Anity Gargas - magazyn
06:00 Sprawa dla reportera
06:50 Spisz się rolniku
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 - reportaż
08:40 Pełnosprawni - magazyn
09:10 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP
10:05 Ojciec Mateusz - serial
11:05 15:10 do Yumy - western, prod. USA
12:45 Okrasa łamie przepisy
13:20 Fascynujący świat
14:15 Z pamięci - felieton
14:25 Weterynarze z sercem
15:00 Koronka do Miłosierdzia Bożego

REALITY SHOW

15:20 Rolnik szuka żony - reality show
16:20 Skoki Narciarskie
17:30 Teleexpress
17:40 Skoki Narciarskie
18:30 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP
19:30 Wiadomości
20:10 Alarm! - magazyn
20:35 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP
21:35 Hit na sobotę - Życzenie śmierci - film sensacyjny
23:30 Jak dogryźć mafii - film fabularny
01:15 Gra tajemnic - dramat, prod. USA, 2014
03:15 Wyścig z pandemią
04:10 Z pamięci - felieton
04:15 Zakończenie dnia

TVP 2

05:25 Cafe piosenka - talk-show
05:50 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP
06:55 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial TVP
07:40 Spiszmy się jak na rolników przystało! - magazyn rolniczy
07:55 Pytanie na śniadanie
11:15 Spisz się rolniku
11:30 Rodzinny ekspres
12:00 Przyjaciele na zawsze
12:55 Anything goes. Ale jazda! - program rozrywkowy
14:00 Familiada - teleturniej
14:40 Koło fortuny - teleturniej
15:20 Szansa na sukces. Opole 2021 - widowisko
16:20 Czerwona królowa
17:20 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP
17:50 Słowo na niedzielę
18:00 Panorama

TELETURNIEJ

18:35 Postaw na milion - teleturniej
19:30 Lajk!
20:00 Kocham Dwójkę. Złoty Jubileusz - program rozrywkowy
21:00 The Voice of Poland
23:40 Muzyka, Taniec, Zabawa - koncert
00:45 Dziewczyna z sąsiedztwa - komedia, prod. USA, 2004, reż. Luke Greenfield, wyk. Emile Hirsh, Elisha Cuthbert
02:45 Dziewczyna we mgle - film fabularny, prod. Niemcy, Francja, Włochy, 2017, reż. Donato Carrisi, wyk. Toni Servillo
04:55 Zakończenie dnia

TVN

04:55 Uwaga! - magazyn
05:15 Mango - telezakupy
07:25 Kosmiczny wykop
08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:30 Brzydula - serial, Polska
12:30 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska
14:20 MasterChef - program rozrywkowy
15:55 Top Model
17:25 MądrzeJEMY z Katarzyną Bosacką
18:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga! - magazyn
20:00 Lego Masters

KOMEDIA

21:30 Dziennik Bridget Jones - film komedia, Francja, Wielka Brytania, USA, 2001, reż. Sharon Maguire, wyk. Renée Zellweger, Colin Firth, Hugh Grant, Gemma Jones, Jim Broadbent
23:30 Ex machina - film S-F, Wielka Brytania, 2014, reż. Alex Garland, wyk. Domhnall Gleeson, Alicia Vikander, Oscar Isaac, Sonoya Mizuno
01:50 Uwaga! - magazyn
02:10 Noc magii - program ezoteryczny prod. Polska

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:45 Scooby-Doo: Maska Błękitnego Sokoła
10:10 Ewa gotuje
10:40 Nasz Nowy Dom - magazyn prod. Polska
11:40 Bogaty dom - Biedny dom
12:45 Rolnicy. Podlasie - program rozrywkowy prod. Polska
13:45 Rolnicy - Tak się żyje u nas na wsi - program rozrywkowy prod. Polska
14:45 Nie mów do mnie śmieciarzu!
15:45 Więzienie
17:45 Chłopaki do wzięcia - program rozrywkowy prod. Polska
18:50 Wydarzenia
19:20 Gość Wydarzeń
19:45 Sport, Pogoda

KOMEDIA

20:05 Zróbmy sobie wnuka Maniek i Gienia Koselowie to starsze małżeństwo prowadzące w samym centrum miasta ogromną plantację pomidorów. Oboje mają nadzieję, że wkrótce ich dzieci przejmą kontrolę nad rodzinnym biznesem. Niestety, ani syn Janek, ani córka Zosia - nie chcą prowadzić interesu.
21:55 Lara Croft Tomb Raider: Kolebka życia
00:35 Droga do zatracenia
03:00 Tajemnice losu
05:00 Disco Gramy - program rozrywkowy prod. Polska
05:45 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:00 Piosenki z filmoteki
07:50 Informacje kulturalne
08:25 Od ucha do ucha - Za Króla Krakusa - film
08:35 Od ucha do ucha - Na krakowskim trakcie - film
09:15 Od ucha do ucha - Podróże pana Kleksa - część 1 Wysłannicy Bajdocji - film przygodowy
11:00 Serialowa nostalgia - Kapitan Sowa na tropie
12:10 Urodzeni artyści - Rodzina Siemaszków
12:45 Kobra
14:45 Tego się nie wytnie
16:15 Retro kino - Pociągi pod specjalnym nadzorem - film fabularny, prod. Czechosłowacja, 1966, reż. Jiri Menzel
17:55 Tamte lata, tamte dni - Jerzy Illg - magazyn
18:30 Informacje kulturalne - informator kulturalny
18:55 Scena muzyczna

FILM OBYCZAJOWY

20:00 Bilet do kina - Do zakochania jeden krok - film obyczajowy, prod. Wielka Brytania, 2017, reż. Richard Locraine, wyk. Imelda Staunton, Timothy Spall, Celia Imrie
22:00 David Gilmour: Live at Pompeii - koncert
23:10 Seans kultowy - Sid i Nancy - dramat, prod. Wielka Brytania, 1986, reż. Alex Cox
01:10 Strzygoń i jak sobie z nim radzić - film
01:15 Ślepa Vaysha - film animowany
01:25 Gloria Victoria - film animowany
01:35 Urodzeni artyści - Rodzina Siemaszków

TV Puls

06:00 Na wariackich papierach
07:00 Taki jest świat - program informacyjny
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy Prowadzenie lombardu to zajęcie ciekawe, momentami ekscytujące, ale często i niebezpieczne. Bohaterami serialu są: właściciel Kazimierz Barski, jego rodzina, pracownicy oraz klienci, którzy pojawiają się w lombardzie z powodu różnych życiowych zawirowań
20:00 Mocne sobotnie kino: Kobiety mafii 2 Po objęciu władzy nad stolicą „Niania" wraz z gangiem postanawia wprowadzić do kraju narkotyki.
22:50 Olimp w ogniu

SERIAL SENSACYJNY

01:00 Kobra - oddział specjalny - serial sensacyjny 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.
02:00 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat - program informacyjny
02:50 Na jedwabnym szlaku - program dokumentalny prod. Polska

TVN 7

04:30 Mango - telezakupy
06:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
07:35 Zakochani po uszy - serial, Polska
08:35 Kosmiczny wykop
09:05 Niebezpieczne związki
09:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
13:30 Babe: Świnka z klasą - film rodzinny, Australia, USA, 1995, reż. Chris Noonan, wyk. James Cromwell, Magda Szubanski, Zoe Burton, Wade Hayward, Christine Cavanaugh, Miriam Margolyes, Danny Mann, Hugo Weaving
15:30 Psy i koty - film rodzinny, USA, 2001, reż. Lawrence Guterman, wyk. Jeff Goldblum, Elizabeth Perkins, Alexander Pollock, Tobey Maguire

FILM SENSACYJNY

17:15 Szybcy i wściekli VIII - film sensacyjny, Chiny, Japonia, USA, 2017, reż. F. Gary Gray, wyk. Vin Diesel, Jason Statham, Dwayne Johnson, Michelle Rodriguez
20:00 Mumia - film przygodowy, USA, 1999, reż. Stephen Sommers, wyk. Brendan Fraser, Rachel Weisz, John Hannah
22:35 Dziewczyna w czerwonej pelerynie - film przygodowy, USA, Kanada, 2011, reż. Catherine Hardwicke, wyk. Amanda Seyfried, Gary Oldma
00:45 Keanu - komedia
02:50 Noc magii

TV 4

06:00 Dzielna Mysz **06:20** Tuż przed tragedią **08:25** Galileo **10:35** Powrót do przyszłości, cz. 3 - film prod. USA **13:00** STOP Drogówka - magazyn prod. Polska
14:00 Policjantki i Policjanci **19:00** Galileo **20:00** Święty **22:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial kryminalny
00:05 Silent Hill Heather przez całe życie ucieka przed niebezpiecznymi i niewytłumaczalnymi siłami. W dniu swoich osiemnastych urodzin, nawiedzona kolejnymi koszmarami i przerażona zniknięciem ojca, dowiaduje się, że nie jest osobą, za którą się dotychczas uważała. To odkrycie wprowadza ją w głąb malowniczego świata. **02:05** Interwencja **02:25** Disco Polo Life **03:25** TOP 10 Lista Przebojów

TV Trwam

10:00 Informacje dnia **10:15** Retrospekcja **10:20** Święty na każdy dzień **10:25** Myśląc Ojczyzna **10:35** Polski Punkt Widzenia **11:00** Kropelka radości **12:00** Anioł Pański
12:03 Informacje dnia **12:20** Warto zauważyć... **12:50** Życie z pasją **13:20** Ocalić od zapomnienia **13:30** Msza Święta **14:35** Apokryfy **15:30** Wierzę w Boga **16:00** Informacje dnia **16:10** Historia PL **17:00** Z Parlamentu Europejskiego **17:30** Okiem kamery **18:00** Anioł Pański
18:05 Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Katecheza ks. bp. Antoniego Długosza **19:45** Modlitwa **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnogórski**21:20** Informacje dnia **21:40** Polski Punkt Widzenia **22:00** Mojżesz

niedziela 29 listopada

TVP 1

08:00 Tydzień
08:30 Zakochaj się w Polsce
09:05 Las bliżej nas
09:35 Prywatne życie zwierząt - reportaż
10:00 Stulecie Winnych
10:55 Słowo na niedzielę
11:00 Transmisja Mszy Świętej z Jasnej Góry
11:55 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem
12:45 Rwanda 2020
13:15 BBC w Jedynce
14:15 Z pamięci - felieton
14:25 Okrasa łamie przepisy
15:00 Koronka do Miłosierdzia Bożego
15:20 Skoki Narciarskie
16:35 Teleexpress
17:00 18. Konkurs Piosenki Eurowizji dla Dzieci Polska 2020 - koncert
19:30 Wiadomości

SERIAL OBYCZAJOWY

20:15 Ludzie i bogowie - serial obyczajowy
21:15 Rolnik szuka żony - reality show
22:15 Zakochana Jedynka - Zakazana żona - film obyczajowy, prod. Austria, Niemcy, 2013, reż. Hansjörg Thurn
24:00 Życzenie śmierci - film sensacyjny, prod. USA, 2018, reż. Eli Roth, wyk. Vincent D'Onofrio
01:55 Na szlaku Alleluja - western, prod. USA, 1965, reż. John Struges, wyk. Burt Lancaster, Lee Remick, Jim Hutton, Martin Landau
04:20 Z pamięci - felieton
04:25 Zakończenie dnia

TVP 2

05:15 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP
06:55 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial TVP
07:40 Spiszmy się jak na rolników przystało! - magazyn rolniczy
07:55 Pytanie na śniadanie
10:30 Spisz się rolniku - felieton
10:40 Ostoja - magazyn przyrodniczy
11:15 The Voice of Poland
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny
15:10 Szansa na sukces. Opole 2021 - widowisko
16:10 Kocham Dwójkę. Złoty Jubileusz
17:05 Jutro należy do nas - serial, prod. Francja
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:30 Na dobre i na złe - serial TVP
19:25 Na sygnale - serial

FILM FABULARNY

20:00 Dziewczyna we mgle - film fabularny, prod. Niemcy, Francja, Włochy, 2017, reż. Donato Carrisi, wyk. Toni Servillo, Alessio Boni, Galatea Ranzi, Jean Reno
22:20 Kino bez granic Bezwstydny Mortdecai - film akcji, prod. Wielka Brytania, USA, 2015
00:15 Śmiertelnie niebezpieczna - thriller
02:00 Rezerwat - film obyczajowy, prod. Polska, 2007, reż. Łukasz Palkowski, wyk. Marcin Kwaśny, Sonia Bohosiewicz
03:45 Zakończenie dnia

TVN

04:55 Uwaga! - magazyn
05:15 Mango - telezakupy
07:25 Nowa Maja w ogrodzie
07:55 Akademia ogrodnika
08:00 Dzień Dobry TVN
11:30 Kobieta na krańcu świata
12:00 Brzydula - serial, Polska
13:30 Co za tydzień - magazyn
14:05 Kosmiczny wykop
14:40 Wakacje Jasia Fasoli - film komedia, Wielka Brytania, Francja, Niemcy, 2007, reż. Steve Bendelack, wyk. Rowan Atkinson, Emma De Caunes, Jean Rochefort, Karl Roden, Max Baldry, Willem Dafoe
16:30 Totalne remonty Szelągowskiej
17:30 Lego Masters
19:00 Fakty
19:40 Raport smogowy
19:45 Uwaga! - magazyn

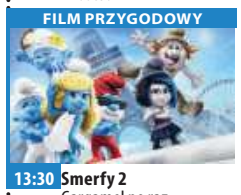
PROGRAM ROZRYWKOWY

20:00 MasterChef - program rozrywkowy
21:30 Królestwo kobiet
22:30 Everest - film przygodowy, Islandia, USA, Wielka Brytania, 2015, reż. Baltasar Kormákur, wyk. Jason Clarke, Josh Brolin, Jake Gyllenhaal, John Hawkes, Robin Wright, Emily Watson, Keira Knightley, Sam Worthington
01:00 Cienki Bolek - film komedia, USA, 2015, reż. Etan Cohen, wyk. Will Ferrell, Kevin Hart, Craig T. Nelson, Alison Brie
03:15 Uwaga! - magazyn
03:35 Noc magii

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat
08:30 Artur i zemsta Maltazara Kolejna odsłona przygód Artura. Zbliża się koniec dziesiątej fazy księżyca i Artur przygotowuje się do ponownych odwiedzin krainy Minimków, w tym swojej ukochanej Selenii.
10:20 Niesamowity Spider-Man 2 Dla Petera Parkera nic nie może się równać z uczuciem, jakiego doświadcza, kiedy kołysze się między drapaczami chmur, będąc bohaterem, lub spędzając czas z Gwen. Lecz bycie Spider-Manem ma swoją cenę: tylko Spider-Man może ochronić Nowojorczyków przed budzącymi grozę złoczyńcami, którzy zagrażają miastu.

FILM PRZYGODOWY



13:30 Smerfy 2 Gargamel po raz kolejny zagraża ich spokojnemu życiu. Tym razem okrutny czarownik tworzy podobne do smerfów stworki.
15:45 Zróbmy sobie wnuka
17:35 Sąsiedzkie porachunki
17:40 Nasz Nowy Dom
18:50 Wydarzenia
19:30 Państwo w Państwie
20:00 XXV Rybnicka Jesień Kabaretowa
22:05 Liga niezwykłych dżentelmenów
00:40 Królestwo niebieskie
03:45 Tajemnice losu
05:00 Disco Gramy
05:45 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:50 Myśli na ten czas
07:00 Liturgia Prawosławna cerkiew Zmartwychwstania
08:25 Odkrywając Beethovena
09:35 Od ucha do ucha
10:45 Serialowa nostalgia - Czarna żmija - serial
12:00 Doradcy króla Hydropsa - film animowany
12:25 Trzeci punkt widzenia
12:55 Bilet do kina - Do zakochania jeden krok - film
14:55 Claudio Monteverdi - Nieszpory Maryi Panny
16:55 Informacje kulturalne
17:15 Niedziela z... - twórczością Andrzeja Zauchy
18:10 Niedziela z... - twórczością Andrzeja Zauchy - Pan na Księżycu
19:20 Niedziela z... - twórczością Andrzeja Zauchy

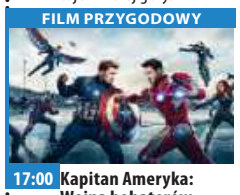
WESTERN

20:00 El Dorado - western, prod. USA, 1967
22:10 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny
22:40 Dzika namiętność
00:40 Informacje kulturalne - informator kulturalny
00:55 Teraz animacje! - Ani słowa - film animowany
01:10 Teraz animacje! - Marchewkowe pole
01:35 Kino nocne - Papusza - dramat, prod. Polska
03:55 Miasto duchów. Rakka - film dokumentalny
05:35 Teledysk
05:50 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2 na stream.tvp.pl
05:51 Zakończenie dnia

TV Puls

05:20 Rodzinny interes Podstarzałyzłodziej,jego syn i wnuk planują skok, dzięki któremu zarobią milion dolarów.
08:00 Willow
10:40 Goście w Ameryce W wyniku pomyłki czarnoksiężnika francuski rycerz Thibault oraz jego giermek André trafiają do współczesnego Chicago.
12:35 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm: Dzielny krawczyk
13:50 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm: Roszpunka
15:00 Góra Czarownic Taksówkarz z Las Vegas pomaga dwójce pasażerów obdarzonych paranormalnymi zdolnościami w odkryciu sekretu tajemniczej góry.

FILM PRZYGODOWY



17:00 Kapitan Ameryka: Wojna bohaterów ONZ wprowadza przymusowy rejestr bohaterów, który doprowadza do konfliktu pomiędzy Kapitanem Ameryką a Iron Manem. Sytuację komplikuje zamach na króla Wakandy.
20:00 Niedziela z gwiazdami: John Wick 2
22:30 Kobiety mafii 2
01:05 Kobra - oddział specjalny - serial sensacyjny
02:05 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska
02:55 Na jedwabnym szlaku

TVN 7

04:30 Mango - telezakupy
06:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
07:35 Zakochani po uszy - serial, Polska
08:35 Kosmiczny wykop
09:05 Niebezpieczne związki
09:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
12:55 Babe: Świnka w mieście - film rodzinny, Australia, USA, 1998, reż. George Miller, wyk. James Cromwell, Magda Szubanski, Mary Stein, Mickey Rooney, E.G. Daily, Danny Mann
15:00 Vinci - film komedia, Polska, 2004, reż. Juliusz Machulski, wyk. Robert Więckiewicz, Borys Szyc, Jan Machulski, Kamilla Baar, Marcin Dorociński
17:25 Mumia - film przygodowy, USA, 1999, reż. Stephen Sommers

FILM PRZYGODOWY

20:00 Kong: Wyspa czaszki - film przygodowy, USA, Chiny, 2017, reż. Jordan Vogt-Roberts, wyk. Tom Hiddleston, Samuel L. Jackson, Brie Larson, John C. Reilly, John Goodman
22:35 W nowym zwierciadle: WakacjeW nowym zwierciadle: Wakacje - film komedia, USA, 2015, reż. John Francis Daley, Jonathan Goldstein, wyk. Ed Helms, Christina Applegate, Skyler Gisondo, Steele Stebbins, Chris Hemsworth
00:45 Druga strona medalu - talk show
01:55 Noc magii

TV 4

06:00 Tuż przed tragedią **08:05** Powrót do przyszłości **10:35** Galileo **11:35** STOP Drogówka
12:35 Gwiazdy Kabaretu **13:45** Lodołamacz Do lodołamacza zbliża się ogromna góra lodowa. Załoga za wszelką cenę stara się uniknąć zderzenia, jednak statek zostaje uwięziony wśród lodów niedaleko wybrzeży Antarktydy. Wokół panuje złowieszcza cisza i przeraźliwy chłód. Kończy się paliwo i cierpliwość załogi.
16:25 Przyciąganie **19:05** Galileo **20:05** Straszny film 3 Po ukończeniu college'u nieszczęsna Cindy Campbell pracuje jako reporterka dla telewizyjnych wiadomości. **21:55** Wspaniali ludzie **23:00** Wyścig śmierci: Anarchia **01:25** Śmierć na talerzu **02:25** Disco Polo Life

TV Trwam

09:30 Msza Święta **10:40** Cuda Jezusa **11:20** Co by było gdyby zwierzęta mówiły? Niedźwiedź Wojtek **11:30** Przyjaciele i bohaterowie **12:00** Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem **12:20** Wieś - to też Polska **13:30** Papież Polak do Rodaków **13:40** Albert Schweitzer
15:30 Cud wirującego słońca - prawdziwa historia objawień fatimskich **16:00** Informacje dnia **16:10** Koncert życzeń **17:00** Zostań Żołnierzem RP **17:15** Nie bójmy się mówic o raku **17:30** Dobre ,bo polskie **17:45** Okiem kamery
18:00 Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:25** Adwent **19:30** Opowieści biblijne historie animowane z Nowego Testamentu **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Kolory Świętości **21:00** Apel Jasnogórski

eprasa.pl 822ea2ccb0

poniedziałek 30 listopada

TVP 1

05:15 Przysięga - serial
06:05 Elif - serial, prod. Turcja
06:50 Spisz się rolniku
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
07:30 Okiem Wiary - magazyn
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Ranczo - serial
09:35 Komisarz Alex - serial
10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP
11:25 Kasta - Obywatelskie zatrzymanie - serial paradokumentalny TVP
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:35 To się opłaca - magazyn
12:55 BBC w Jedynce
14:00 Elif - serial, prod. Turcja
15:00 Wiadomości
15:15 Alarm! - magazyn

TELETURNIEJ

15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Przysięga - serial obyczajowy, prod. Turcja
17:00 Teleexpress
17:20 Jaka to melodia?
18:00 Klan - telenowela TVP
18:30 Kasta - serial
18:55 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości
20:10 Alarm! - magazyn
20:30 Leśniczówka
21:00 Teatr Telewizji - Mąż i Żona - spektakl teatralny, prod. Polska, 2016
22:15 Świat bez fikcji
23:20 Warto rozmawiać
00:20 Zakazana żona - film obyczajowy
02:05 Mechanik - film fabularny, prod. USA, 1972

TVP 2

04:50 Cafe piosenka - talk-show
05:50 Doktor z alpejskiej wioski - serial, prod. Niemcy, 2019
06:45 Coś dla Ciebie - magazyn
07:10 Spisz się rolniku - felieton
07:20 Familiada - teleturniej
07:55 Pytanie na śniadanie
10:40 Panorama
10:50 Pytanie na śniadanie
11:15 Spisz się rolniku
11:25 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP
11:55 Barwy szczęścia - serial
12:25 Koło fortuny j
13:15 Serial fabularny
14:05 Va Banque - teleturniej
14:40 Coś dla Ciebie
15:10 Doktor z alpejskiej wioski - serial
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada - teleturniej
17:10 Więzień miłości
18:00 Panorama

TELETURNIEJ

18:20 Va Banque - teleturniej
18:45 Serial fabularny
19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP
20:40 Kulisy serialu „M jak miłość"
20:55 M jak miłość - serial TVP
21:50 O mnie się nie martw - serial komediowy TVP
22:50 Bankowa gra
23:55 Monster - film fabularny, prod. USA, Niemcy, 2003, reż. Patty Jenkins
01:55 Warto kochać - serial TVP
02:50 Bezwstydny Mortdecai - film akcji, prod. Wielka Brytania
04:40 Zakończenie

TVN

04:50 Uwaga! - magazyn
05:05 Nowa Maja w ogrodzie
05:35 Akademia ogrodnika
05:45 Mango - telezakupy
07:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarny
08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:30 Ukryta prawda - program obyczajowy
13:30 Szpital - program obyczajowy
14:25 Kobieta na krańcu świata
15:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
16:00 Szpital - program obyczajowy
17:00 Rozwody
18:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
19:00 Fakty
19:25 Uwaga! koronawirus
19:50 Raport smogowy

MAGAZYN

19:55 Uwaga! - magazyn
20:10 Doradca smaku
20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska
20:55 Milionerzy
21:30 Totalne remonty Szelągowskiej
22:30 Kobieta-Kot - film przygodowy, USA, Australia, 2004, wyk. Halle Berry, Benjamin Bratt, Sharon Stone, Lambert Wilson, Frances Conroy
00:35 Szadź - serial, Polska
01:35 Co za tydzień - magazyn
02:05 Zabójcza broń - serial
03:05 Uwaga! - magazyn
03:25 Noc magii

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:40 Malanowski i Partnerzy Bronisław Malanowski rozwiązuje zagadki kryminalne, prowadząc biuro detektywistyczne.
09:40 Sekrety rodziny
10:40 Dlaczego ja?
11:40 Gliniarze
12:40 Dzień, który zmienił moje życie
13:40 Trudne sprawy
14:40 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy prod. Polska
18:50 Wydarzenia
19:20 Gość Wydarzeń
19:45 Sport, Pogoda

DRAMAT

20:00 Królestwo niebieskie Kowal Balian stracił rodzinę i bliski jest utraty wiary. Wojna religijna w odległej Ziemi Świętej nic dla niego nie znaczy, a mimo to wciągnięty zostaje w jej wir.
23:10 Cudzoziemiec Jonathan Cold odszedł z CIA, ponieważ nie mógł zaakceptować metod, jakimi posługują się jego zwierzchnicy.
01:15 Po tamtej stronie drzwi
03:30 Tajemnice losu
05:00 Disco Gramy - program rozrywkowy prod. Polska
05:45 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:00 Teledyski
07:50 Informacje kulturalne
08:20 Tego się nie wytnie - talk-show
09:40 Tego się nie wytnie
10:05 Reżyserzy
11:00 Chłopi - serial TVP
12:05 Przeprowadzki - serial TVP
13:05 Niepospolita - film krótkometrażowy
13:30 Szlakiem Kolberga - Mieczysław Szcześniak
14:00 Niedziela z... twórczością Andrzeja Zauchy
14:50 James Stewart i Robert Mitchum: Dwa oblicza Ameryki - film dokumentalny
16:00 Angele i Tony - dramat, prod. Francja, 2010
17:30 Rok 2020
17:55 Trzeci punkt widzenia
18:30 Informacje kulturalne
18:55 Saga rodu Forsyte'ów

FILM FABULARNY

20:00 Kino Mocnych Wrażeń - Czysta formalność - film fabularny, prod. Włochy, Francja
22:00 Kronos - Zaraza - magazyn kulturalno-społeczny
22:40 Panorama kina polskiego - Fuga - film obyczajowy, prod. Polska
00:30 Scena muzyczna - Kinga Głyk - koncert
01:30 Żelazna klasyka - Podwójne życie Weroniki - dramat
03:15 Informacje kulturalne
03:40 El Dorado - western, prod. USA, 1967
05:45 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2 na stream.tvp.pl
05:45 Zakończenie

TV Puls

06:00 Nash Bridges - serial sensacyjny Serial sensacyjny opowiadający o walce z przestępczością na ulicach San Francisco. Głównym bohaterem jest sprytny policjant Nash Bridges (Don Johnson), który w raz ze swoim partnerem Joe Dominguez (Cheech Marin) walczy z przestępczością w mieście.
07:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
10:00 Kobra - oddział specjalny - serial sensacyjny
12:00 Zaklinaczka duchów
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy

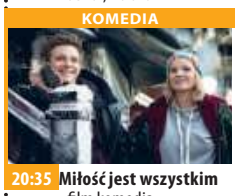
SERIAL OBYCZAJOWY

16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy prod. Polska
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
20:00 Kapitan Ameryka: Wojna bohaterów
23:00 Hanna
01:25 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat - program informacyjny
02:00 Na jedwabnym szlaku
03:00 Z archiwum policji - serial dokumentalny
04:00 Na jedwabnym szlaku
05:00 Nash Bridges - serial sensacyjny

TVN 7

05:00 Mango telezakupy
06:35 Szkoła
08:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:45 Szpital - program obyczajowy
12:45 Sąd rodzinny - program sądowy
13:45 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy
14:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:45 Brzydula - serial, Polska
16:15 Szkoła
17:15 Miłość od kuchni - program rozrywkowy
18:15 Idealna niania - program obyczajowy
19:00 19 + - obyczajowy
19:30 Zakochani po uszy - serial, Polska
20:00 Brzydula - serial, Polska

KOMEDIA



20:35 Miłość jest wszystkim - film komedia, Polska, 2018, reż. Michał Kwieciński, wyk. Olaf Lubaszenko, Aleksandra Adamska, Joanna Balasz, Agnieszka Grochowska, Joanna Kulig, Michal Czernecki, Eryk Lubos
23:20 Oszukać przeznaczenie V - film horror, USA, Kanada, 2011, reż. Steven Quale, wyk. Nicholas D'Agosto, Emma Campbell, Miles Fisher, Ellen Wroe, Tony Todd
01:10 Druga strona medalu - talk show
02:15 Noc magii - program rozrywkowy

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu Cordell Walker (Chuck Norris) jest jednym z najlepszych Strażników Texasu. **08:00** Nasz Nowy Dom **09:00** Sędzia Judy **10:25** Sekrety Sąsiadów **11:25** Pamiętniki z wakacji **12:25** Święty **12:55** Wzór **13:55** Kobra - oddział specjalny - serial obyczajowy **14:55** STOP Drogówka **15:55** Kobra - oddział specjalny - serial obyczajowy **17:00** Nowe Sekrety Sąsiadów **18:00** Policjantki i Policjanci - serial obyczajowy **20:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **21:00** Nożownik Bonham to były instruktor amerykańskich Sił Specjalnych, który szkolił perfekcyjne maszyny do zabijania. **23:00** Ryzykanci **01:00** Anatomia głupoty według Richarda Hammonda **01:30** Galileo

TV Trwam

11:20 Dobre ,bo polskie **11:35** Przyroda w Obiektywie **11:50** Kolory Świętości **11:55** Święty na każdy dzień **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Jakie andrzejki? **12:45** Święty na każdy dzień **12:50** Galilejczyk **13:20** 100 cudownych miejsc na świecie **13:30** Msza Święta **14:30** Na przekór ciemności **15:40** Kabwe **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Informacje dnia **16:10** Sanktuaria polskie **16:30** Zew natury **16:55** Świadkowie **17:25** Święty na każdy dzień **17:30** Okiem kamery **17:55** Adwent **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Opowieści Starego Testamentu **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel

wtorek 1 grudnia

TVP 1

05:15 Przysięga - serial obyczajowy, prod. Turcja, 2020
06:10 Elif - serial, prod. Turcja
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
07:30 Kościół z bliska
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Ranczo - serial obyczajowy TVP
09:40 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP
10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP
11:25 Kasta - serial paradokumentalny TVP
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:35 Magazyn Rolniczy
12:55 Natura w Jedynce - Dzikie Andy

SERIAL OBYCZAJOWY

14:00 Elif - serial, prod. Turcja, 2017
15:00 Wiadomości
15:15 Alarm! - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka
16:05 Przysięga - serial
17:00 Teleexpress
17:20 Jaka to melodia?
18:00 Klan - telenowela TVP
18:30 Kasta - serial
18:55 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości
20:10 Alarm! - magazyn
20:30 Leśniczówka
21:00 Magazyn kryminalny 997 - magazyn
21:40 Magazyn Ekspresu Reporterów
22:45 Ocaleni - reality show
23:50 Operacja Delta Force 3: Wyraźny cel - film

TVP 2

04:55 Cafe piosenka - talk-show
05:55 Doktor z alpejskiej wioski - serial
06:50 Ekologia w prawosławiu - reportaż
07:20 Familiada - teleturniej
07:55 Pytanie na śniadanie
10:45 Panorama
10:50 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP
11:55 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP
12:25 Koło fortuny
13:15 Serial fabularny
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Operacja Zdrowie
15:10 Doktor z alpejskiej wioski - serial
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada - teleturniej
17:10 Więzień miłości
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej
18:45 Serial fabularny

SERIAL OBYCZAJOWY

19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP
20:05 Mini audycja
20:10 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP
20:45 Kulisy serialu „M jak miłość"
20:55 M jak miłość - serial TVP
21:50 Małe kobietki - serial
22:55 Ludzkie historie - Powiedz tak lub nie
24:00 O mnie się nie martw - serial komediowy TVP
00:55 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP
01:25 Mrok - serial kryminalny
02:20 Monster - film fabularny, prod. USA, Niemcy
04:15 Przyszłość lotnictwa cywilnego - film
05:10 Zakończenie

TVN

05:15 Uwaga! - magazyn
05:35 Mango - telezakupy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:50 Doradca smaku
08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:30 Ukryta prawda - program obyczajowy
12:30 Rozwód. Walka o wszystko
13:30 Szpital - program obyczajowy
14:25 Detektywi - program kryminalny
15:00 Kuchenne rewolucje
16:00 Szpital
17:00 Rozwód. Walka o wszystko
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:25 Uwaga! koronawirus
19:50 Raport smogowy
19:55 Uwaga! - magazyn
20:10 Doradca smaku

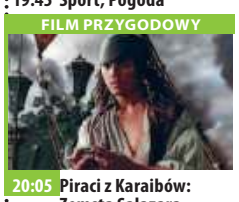
SERIAL OBYCZAJOWY

20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska
20:55 Milionerzy
21:30 Z archiwum X: Chcę wierzyć - film sensacyjny, USA, 2008, reż. Chris Carter, wyk. David Duchovny, Gillian Anderson, Amanda Peet, Billy Connolly, Callum Keith Rennie, Xzibit
23:45 Superwizjer - magazyn reporterów
00:20 Królestwo kobiet
01:15 Kuba Wojewódzki - talk show
02:20 Uprowadzona - serial, USA
03:20 Uwaga! - magazyn
03:40 Noc magii

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:40 Malanowski i Partnerzy - serial obyczajowy prod. Polska
09:40 Sekrety rodziny
10:40 Dlaczego ja?
11:40 Gliniarze
12:40 Dzień, który zmienił moje życie - serial obyczajowy prod. Polska
13:40 Trudne sprawy
14:40 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja - magazyn prod. Polska
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość
18:50 Wydarzenia
19:20 Gość Wydarzeń
19:45 Sport, Pogoda

FILM PRZYGODOWY



20:05 Piraci z Karaibów: Zemsta Salazara Szczęście nie sprzyja kapitanowi Jackowi Sparrowowi, a złe wiatry pchają go coraz silniej ku kolejnej awanturze. Duchy korsarzy pod wodzą jego dawnego wroga, przerażającego kapitana Salazara, wydostają się z Devil's Triangle z zamiarem unicestwienia każdego pirata, jakiego noszą oceany.
22:55 W dolinie Elah
01:25 Najemnik
03:35 Tajemnice losu
05:00 Disco Gramy - program rozrywkowy prod. Polska
05:45 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:00 Co się dzieje
07:25 Teledyski
08:00 Informacje kulturalne
08:30 Film dokumentalny
09:25 Angele i Tony - dramat
11:00 Przeprowadzki - serial TVP
13:30 Tego się nie wytnie - talk-show
14:55 Inni są winni - film dokumentalny, prod. Wielka Brytania, Hiszpania, 2018
16:00 Ikaria XB - film science fiction
17:30 Co dalej? - program publicystyczny
17:50 Kronos - Zaraza - magazyn kulturalno-społeczny
18:30 Informacje kulturalne
18:55 Saga rodu Forsyte'ów - serial kostiumowy
20:00 Teatr Telewizji - Brat marnotrawny, reż. Jerzy Gruza, wyk. Gustaw Holoubek, Andrzej Łapicki, Kalina Jędrusik

FILM FABULARNY

21:30 Lekkie obyczaje - Na karuzeli życia - film fabularny, rod. USA, 2017, reż. Woody Allen, wyk. Kate Winslet, Juno Temple, Justin Timberlake
23:20 Co dalej? - program publicystyczny
23:40 Informacje kulturalne
00:05 Młoda Polska
00:40 Panorama kina polskiego - Fuga - film obyczajowy, prod. Polska, 2018, reż. Agnieszka Smoczyńska
02:35 Kino nocne - Dwa księżyce - film obyczajowy
05:00 Teledyski
05:35 Afisz kulturalny ekstra
05:50 Jeszcze więcej kultury

TV Puls

06:00 Nash Bridges - serial sensacyjny
07:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy Serial opowiadający o dwójce przyjaciół, którzy postanowili otworzyć warsztat samochodowy. Z kolei ich żony prowadzą mały salon fryzjerski „Bella Ella".
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
10:00 Kobra - oddział specjalny - serial sensacyjny
12:00 Zaklinaczka duchów
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial
20:00 Siła taktyczna

THRILLER

21:50 Pakt z mordercą - thriller Płatny morderca pomaga młodej kobiecie pomścić śmierć jej rodziny.
23:25 Wielki Stach
01:30 Castle
02:25 Zobacz to! Blok powtórkowy: Na jedwabnym szlaku
03:00 Z archiwum policji - serial dokumentalny
03:55 Na jedwabnym szlaku
04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny
05:00 Nash Bridges - serial sensacyjny

TVN 7

05:00 Mango telezakupy
06:35 Wiza na miłość
07:35 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy
08:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:45 Szpital - program obyczajowy
12:45 Sąd rodzinny - program sądowy
13:45 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy
14:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:45 Brzydula - serial, Polska
16:15 Szkoła
17:15 19 + - obyczajowy
17:45 Zakochani po uszy - serial, Polska
18:15 Idealna niania - program obyczajowy
19:00 19 + - obyczajowy
19:30 Zakochani po uszy

SERIAL OBYCZAJOWY

20:00 Brzydula - serial, Polska
20:30 Człowiek na krawędzi - film sensacyjny, USA, 2012, reż. Asger Leth, wyk. Sam Worthington, Elizabeth Banks, Jamie Bell, Anthony Mackie, Edward Burns, Kyra Sedgwick
22:45 Kong: Wyspa czaszki - film przygodowy, USA, Chiny, 2017, reż. Jordan Vogt-Roberts, wyk. Tom Hiddleston, Samuel L. Jackson, Brie Larson, John C. Reilly, John Goodman
01:10 Druga strona medalu - talk show
02:45 Noc magii

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - serial sensacyjny **08:00** Nasz Nowy Dom - magazyn prod. Polska **09:00** Sędzia Judy **10:25** Sekrety Sąsiadów **11:25** Pamiętniki z wakacji **12:25** Wspaniali ludzie **12:55** Wzór **13:55** Kobra - oddział specjalny **14:55** STOP Drogówka - magazyn prod. Polska **15:55** Kobra - oddział specjalny **17:00** Nowe Sekrety Sąsiadów **18:00** Policjantki i Policjanci - serial obyczajowy prod. Polska **20:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial obyczajowy **21:00** Komornik Mistrz sztuk walki zatrudnia się do ściągania długów dla mafii. **23:00** Ryzykanci **01:00** Galileo **02:00** Anatomia głupoty według Richarda Hammonda **02:30** Graffiti **02:50** Trans World Sport 2020 **03:55** SuperLudzie

TV Trwam

11:45 Historia i architektura **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Sanktuaria polskie **12:40** Łaska niepojęta **13:10** Jerash **13:25** Święty na każdy dzień **13:30** Msza Święta **14:30** Ludwig Maria Grignion de Montfort **15:25** Domek nr 6 **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Informacje dnia **16:10** Jestem mamą **16:30** Kalejdoskop Młodych **16:50** Express Studencki **17:00** 100 cudownych miejsc na świecie **17:10** Prosto o gospodarce **17:30** Okiem kamery **17:55** Adwent **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Każdy maluch to potrafi **19:45** Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel

eprasa.pl 822ea2ccb0

Obchodziliśmy Światowy dzień rzucania palenia

Czy nowe technologie pomogą milionom palaczy, którzy nie potrafią rzucić?

Mniej szkodliwe od papierosów?

Liczba palaczy w Polsce spadała, ale od paru lat ten trend się zatrzymał. Po papierosa obecnie sięga nadal 8 mln Polek i Polaków. Mimo rosnącej wiedzy o szkodliwych skutkach palenia i licznych kampanii edukacyjnych widać, że jest grupa osób, które nie są w stanie pozbyć się tego nałogu.

Od niedawna wielbiciele tytoniu mogą zredukować zagrożenia związane z papierosami dzięki podgrzewaniu tytoniu, zamiast jego spalania. Pierwszym produktem w Polsce tego typu jest system IQOS, dostępny nad Wisłą od 2017 r.

Na początek fakty

Palenie papierosów to nałóg, który niesie szkodliwe konsekwencje dla konsumentów. W Polsce pali wciąż 21 proc. dorosłych. Dobrą wiadomością jest, że zwiększa się odsetek Polaków, którzy nigdy nie sięgnęli po papierosa: w 2019 r. było to 67 proc. (wobec 56 proc. w 2011 r.). Kobiety częściej trzymają się z daleka od nikotyny: 74 proc. w 2019 r. (wobec 65 proc. w 2011 r.). Jeszcze w 2011 r. większość mężczyzn (55 proc.) miała doświadczenia jako palacze, a obecnie z papierosami zetknęło się 41 proc. Polaków.

Uzależnienie od palenia nie dotyczy samej nikotyny. Zapalenie papierosa to część stylu życia, stały rytuał, bez którego palaczom trudno sobie wyobrazić rozpoczęcie dnia, pracę zawodową (z tradycyjnymi wyjściami „na dymka") czy spotkania towarzyskie. Bez tych wszystkich czynności nałogowi palacze nie są w stanie normalnie funkcjonować.

Nadzieja dla palaczy

Według badaczy z uzależnieniem próbuje zerwać 70 proc. palaczy, ale nie mają dużych szans bez pomocy specjalistów, poradni antynikotynowych (w Polsce są tylko trzy) i bez dodatkowego wsparcia. Aż 95 proc. samodzielnie zmagających się z nałogiem wraca do palenia.

Nie ma co liczyć na szybkie i masowe rzucanie palenia przez miliony uzależnionych, i dlatego lepiej dać im alternatywę dla papierosów obarczoną mniejszym ryzykiem. Stanowią ją tzw. podgrzewacze tytoniu typu IQOS. Dostarczają one podobną ilość nikotyny co zwykły papieros, ale nie wytwarzają dymu i substancji smolistych, które są głównym powodem chorób związanych z paleniem. Urządzenie IQOS podgrzewa prawdziwy tytoń. Wkłady tytoniowe w IQOS są podgrzewane do ok. 350 st. C i nie dochodzi do procesu spalania, tym samym nie powstaje także dym papierosowy, lecz aerosol. W papierosie konwencjonalnym tytoń spala się w temperaturze ok. 800 st. Celsjusza. To właśnie dym zawierający toksyczne substancje smoliste i trujące gazy jest problemem, a nie nikotyna. Natomiast w aerozolu powstałym z podgrzewacza nawet o 90 proc. spada ilość najbardziej szkodliwych substancji, znanych z dymu papierosowego, takich jak aldehydy czy lotne związki organiczne.

Oficjalne badania

Od lat pojawiają się badania naukowe dowodzące, że podgrzewanie tytoniu to potencjalnie mniej szkodliwa alternatywa dla nałogowych palaczy, którzy nie są w stanie zrezygnować z nikotyny. Takie stanowisko zajęła amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA), która uznała IQOS za produkt „właściwy dla promocji zdrowia publicznego". Podobne opinie dla podgrzewaczy tytoniu wystawiły niemieckie, japońskie i belgijskie agencje rządowe zajmujące się zdrowiem publicznym. Obecnie pełnoletni palacze w USA mogą być informowani o tym, że całkowite przejście z tradycyjnych papierosów na IQOS prawdopodobnie może prowadzić do zmniejszenia ryzyka chorób związanych z tytoniem.

Dla osób, które podejmowały nieskuteczne próby rzucenia palenia i od lat zmagają się z nałogiem, potrzebna jest wiedza, że istnieje coś, co zastąpi papieros, a jest zdecydowanie mniej szkodliwe. Wielu ekspertów i naukowców uważa, że podgrzewacze tytoniu typu IQOS stwarzają ogromną szansę na redukcję zachorowań na różne choroby odtytoniowe.

Andrzej (51 lat) zastąpił zwykłe papierosy urządzeniem IQOS i jest z niego zadowolony: „Przy podgrzewaniu tytoniu wyzwala się aerozol zawierający prawie czystą nikotynę. Znajduje się w nim o 90 proc. mniej szkodliwych substancji niż w dymie papierosowym, a dodatkowo nie ma – zwykłych przy papierosach – problemów ze śmierdzącymi ubraniami, samochodem i mieszkaniem. Choć w kieszeni trzeba zmieścić dwa przedmioty (podgrzewacz i wkłady), to nie zajmują one więcej miejsca niż paczka papierosów. Wkłady można dostać praktycznie w każdym sklepie i na stacji benzynowej. Wcześniej próbowałem też plastrów, gumy czy tabletek z nikotyną, ale żadne z nich nie były w stanie dać rzeczywistej alternatywy papierosów, jak zawierający prawdziwy tytoń IQOS".

eprasa.pl 822ea2ccb0

ZATRUDNIMY

operatorów maszyn do produkcji mebli

Praca III zmianowa.
Praca Lipniki Stare k. Pułtuska.

Tel. 668-132-161

INFORMACJA

Burmistrz Zakroczymia informuje o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Zakroczymiu, **na okres 21 dni**, wykazu nieruchomości stanowiącej własność Gminy Zakroczym, przeznaczonej do sprzedaży w drodze bezprzetargowej tj.

- Działka ew. **nr 29** obręb **0007 01-07** o powierzchni **160 m2**, tytuł prawny nieruchomości: Księga Wieczysta **KW WA1N/00037624/3**

Dodatkowe informacje pod nr telefonu 022 112 02 57.
Burmistrz
/-/ **Artur Ciecierski**

Sędzia Komisarz w postępowaniu upadłościowym PPU ZAMBET SA w Pułtusku zawiadamia, że w sprawie sygn. akt V GUp 4/14, została sporządzona i złożona przez syndyka, w dniu 19.11.2020 r. VI uzupełniająca lista wierzytelności.
Listę można przeglądać w sekretariacie V Wydziału Gospodarczego Sądu Rejonowego w Ostrołęce, ul. Mazowiecka 3, w godzinach urzędowania i w ciągu dwóch tygodni od daty obwieszczenia można wnieść do Sędziego Komisarza zarzuty przeciwko planowi.

INFORMACJA

Burmistrz Zakroczymia informuje o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Zakroczymiu, **na okres 21 dni**, wykazu nieruchomości stanowiącej własność Gminy Zakroczym, przeznaczonych do wydzierżawienia na okres do 3 lat tj.

	Działka ewidencyjna	Obręb	Powierzchnia (ha)	Księga Wieczysta
1.	41/7	01-03	0,2278	WA1N/00006376/3
2.	41/16	01-03	0,2967	WA1N/00013320/8
3.	27/6	01-07	0,0220	WA1N/00017018/6
4.	31/10	01-08	0,0175	WA1N/00004493/5
5.	31/24	01-08	0,0134	WA1N/00068527/9
6.	31/26	01-08	0,2192	WA1N/00068527/9
7.	22/3	Wojszczyce	0,8220	WA1N/00047459/8
8.	62/34	Mochty-Smok	0,0781	WA1N/00021306/3
9.	62/48	Mochty-Smok	1,5500	WA1N/00040179/2
10.	21/1	01-05	0,1876	WA1N/00041113/9
11.	31/26	01-08	0,2192	WA1N/00068527/9

Dodatkowe informacje pod nr telefonu 022/112 02 57.
Burmistrz
/-/ **Artur Ciecierski**

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

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

PRACA

dam pracę

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

Elektryk-hydraulik-monter klimatyzacji-magazynier-mechanik-automatyk serwisant chłodnictwa-atrakcyjne wynagrodzenie 664 473 560
LEG 51539

Firma zatrudni kierowników budowy z uprawnieniami - budowa Nowy Dwór Maz 602-196-032 budimpol@wp.pl
NDM 51707

Magazynier. Atrakcyjne wynagrodzenie 664473560
LEG 51540

Młodego mężczyznę do przyuczenia 664 473 560
LEG 51538

■Zatrudnię cukiernika z doświadczeniem. Praca w systemie zmianowym. Osoba bez nałogów 603430817
LEG 51696

■Zatrudnię osoby do prac introligatorskich dp.reklama@gmail.com
LEG 51693

■Zatrudnię pomoc do cukierni. Osoba bez nałogów. Stawka 15zł/godz. netto. Tel: 503800618
LEG 51695

szukam pracy

■Szukam pracy jako układacz towaru w sklepie 698543034
LEG 51684

AUTO-MOTO

sprzedam

■KupieKażdeAutoSkuterMotorDostawczyPickupNajlepszeCenySzybkaWycenaNatychmiastowyOdbiór ZaświadczeniaDoKasacjiPomagamyWeWszystkich Sytuacjach Związanymi Z Autami Masz Coś to DzwońPomagamy z Polisami Oc Czynne 24H na dobe 502964469 lukas_farba@op.pl
LEG 51044

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

usługi i akcesoria

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

EDUKACJA

korepetycje

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

ZDROWIE

przychodnie

ultramedica
CENTRUM ZDROWIA KOBIETY
KLINIKA
GINEKOLOGICZNO - POŁOŻNICZA
Legionowo, ul. Sienkiewicza 10 I p. nad HEBE
tel. 22 732 24 86, 518 447 748

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

lekarze

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

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

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

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

SPORT i URODA

TURYSTYKA

NAJLEPSZE OFERTY. PONAD 10 LAT DOŚWIADCZENIA
BIURO PODRÓŻY
Wiesława Nawrot

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

USŁUGI

remont i budowa

■**Budowa domów pod klucz 509 962 627**
PUL 51659

■Cyklina bez. układanie 504957222
LEG 51634

■Cykl. bez.pył.ukł. dośw. 602 523 096
LEG 51604

Docieplenia 508-074-201
LEG 50958

■Elektryka inst.awarie 605401964
LEG 50942

■Glazura remonty 602670035
NDM 51591

HYDRAULIK 512 121 552
PUL 51052

■Malowanie-tapetowanie-remonty osobiście-solidnie 694065757
LEG 51643

■**Ocieplenia budynków zewnętrzne i wewnętrzne 509 962 627**
PUL 51661

■**Tynki cem-wap 509 962 627**
PUL 51660

■Złota Rączka elektryk Jan, naprawy: elektryczne, hydrauliczne, stolarskie, ślusarskie, L-wo i okolice, 24h, tel.: 604 720 741
LEG 51673

transport

ASEN-PSP
WYWÓZ NIECZYSTOŚCI PŁYNNYCH
tel. 508 604 643

■ASEN-PSP
Wywóz nieczystości płynnych
508 604 643
PUL 50916

naprawy

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

finanse i prawo

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

UBEZPIECZENIA
Wiesława Nawrot

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

POŻYCZKA ekspresowa Z GWARANCJĄ
Nawet do 5000 zł
Szybka decyzja
Minimum formalności
797-705-110

inne

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

■**Drewno kominkowe 509 962 627**
PUL 51662

■Introligarstwo
PUL 51649

BIZNES

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

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam działkę

■Olszewnica Stara około 1000m2 170zł/m2 prąd, gaz, wodociąg, do negocjacji 501833362
LEG 51683

■**Poszukuję pilnie do kupienia lub dzierżawy niewielkiej działki do 300 m2 w okolicach Modlina Nowego lub Pomiechówka. Tel. 500-730728**
NDM 51637

do wynajęcia

■Chotomów-mieszk.60m 690391195
LEG 51697

■Do wynajęcia w Pułtusku mieszkanie dla kobiety tanio 509661909
PUL 51694

poszukuję do wynajęcia

■L-wo lub okolice, lokalu o pow. 100m 501752101
LEG 51692

ROLNICTWO

inne

■Dotacje PROW 2014-2020. „Rozpoczęcie oraz rozwój pozarolniczej działalności gospodarczej ". Nabór wniosków do 30 listopada dla rolników, domowników w KRUS na założenie firmy . Bezzwrotna dotacja od 150 do 250 tys. zł. W listopadzie nabór na Rozwój Usług Rolniczych (dotacja 500 tys. zł). Wypełnianie wniosków, dojazd do rolników. tel. 795-931-529
LEG 51644

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

ZWIERZĘTA

na 4 łapy

■Hiszpanka to roczna średniej wielkości (15 kg) sunia znaleziona 13.11.2020 w Markach na ulicy Spacerowej. Trafiła do Nas wychudzona i zakleszczona (opieka weterynarza). Dziewczyna z początku nieufna, powoli otwiera się na człowieka, nie nauczona chodzenia na smyczy. Dla kogo hiszpański temperament? Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 51702

Zakład Usług Komunalno-Socjalnych
ODPADY BIO
• trawa, liście, gałęzie
• 1 worek 120 l. do 10 zł
ODPADY BUDOWLANE
05-120 Legionowo, ul. Mydlińska 10
tel. 22 784 58 38, tel. kom. 602 860 332
zuks.pacewicz@wp.pl

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 822ea2ccb0

■Mars to 3-latek dużej wielkości (35 kg) w typie dobermana znaleziony w obroży na terenie gminy Wieliszew. Psiak na razie zachowuje dystans do człowieka. Chłopak ładnie chodzi na smyczy i lubi jazdę samochodem. Kto tęskni za Marsem? Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 51706

■Trzynastka to 3-miesięczna koteczka znaleziona na terenie gminy Otwock. Trafiła do Nas 13.11.2020. Dziewczyna jest bardzo towarzyska, uwielbia pieszczoty i mocno lgnie do człowieka. Sierpniowa 13-nastka do przytulania i kochania. Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 51701

■Polar to urodzony 07.2020 śliczny kotek znaleziony na terenie Legionowa. Maluch otworzył się na człowieka, jest grzecznym i przyjacielskim kociakiem. Dla Kogo lipcowy mruczek? Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 51704

■Zorza to 5-latka dużej wielkości (30 kg) znaleziona na terenie gminy Czosnów. Sunia jest bardzo energiczna i ciekawska, lgnie do człowieka, uwielbia pieszczoty, ładnie dogaduje się z kolegą z boksu. Dziewczyna umie chodzić na smyczy. Szukamy dla niej właściciela - który nigdy nie zawiedzie. Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 51705

■Szczerbuś to staruszek małej wielkości (10 kg), który trafił do Nas po śmierci właścicielki. Psiak powoli otwiera się, pozwala na delikatne pieszczoty, umie chodzić na smyczy. Podarujmy spokojnemu Szczerbusiowi miłość, aby zapomniał o swojej stracie. Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 51703

OGŁOSZENIA DROBNE
można nadać na stronie
www.nadajdrobne.pl

UROCZYSTOŚCI

organizacja imprez

RESTAURACJA LEGIONOWSKA

■**RESTAURACJA LEGIONOWSKA; chrzciny, komunie, stypy, urodziny, uroczyste obiady, romantyczne kolacje, catering. Tel. 505-360-809, www.legionowska.pl**
LEG 51247

MATRYMONIALNE

■Samotny mężczyzna szuka kobiety z okolic L-wa, 35-45 lat 722139597
LEG 51698

KOMUNIKATY

RÓŻNE

ELEKTRO el INSTAL
tel.: 22 766 12 18
22 782 41 31

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

LEG 51338

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

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

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

JARMARK **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

Informacja o zamieszczeniu wykazu nieruchomości stanowiących własność Powiatu Nowodworskiego, przeznaczonych do zbycia w formie darowizny na rzecz Gminy Nowy Dwór Mazowiecki

Zarząd Powiatu Nowodworskiego podaje do publicznej wiadomości, że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Starostwa Powiatowego w Nowym Dworze Mazowieckim przy ul. Ignacego Paderewskiego 1B i na stronie internetowej urzędu, został zamieszczony na okres 21 dni wykaz nieruchomości przeznaczonych do zbycia w formie darowizny na podstawie przepisów ustawy z dnia 21 sierpnia 1997r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2020r. poz. 65 ze zm.):

Nieruchomość położona w Nowym Dworze Mazowieckim, obręb 0035 8-09, oznaczona jako:

działka nr 33/12 o powierzchni 0,0158 ha;
działka nr 33/15 o powierzchni 0,0058 ha;
działka nr 33/18 o powierzchni 0,0097 ha;
działka nr 33/19 o powierzchni 0,0032 ha;
działka nr 33/21 o powierzchni 0,0038 ha.

Ww. nieruchomość została opisana szczegółowo w wykazie.

Szczegółowe informacje można uzyskać w siedzibie Starostwa Powiatowego w Nowym Dworze Mazowieckim przy ul. Ignacego Paderewskiego 1B, tel. (0-22) 765-32 54.

STAROSTA
Krzysztof Kapusta

WSPIERAJ POLSKICH PRZEDSIEBIORCÓW

SławMar Mebel Styl s.c.

Możliwość wykonywanych przez nas usług pozwala nam usprawnić proces wykończenia domu czy mieszkania w meble wszelkiego rodzaju, co pozwoli Państwu zaoszczędzić wiele czasu.

W ZAKRES NASZYCH PRAC WCHODZĄ:

- SZAFY I GARDEROBY,
- MEBLE KUCHENNE - WRAZ Z WSZELKIEGO RODZAJU BLATAMI KUCHENNYMI,
- MEBLE ŁAZIENKOWE - TAKŻE W POŁĄCZENIU Z GRANITEM,
- RECEPCJE ORAZ MEBLE BIUROWE,
- MEBLE NOWOCZESNE I STYLIZOWANE
- BIBLIOTEKI, BIURKA, STOŁY,
- REGAŁY WOLNOSTOJĄCE, KOMODY ITP.,
- DRZWI WEWNĘTRZNE,

SŁAWMAR MEBEL STYL S.C.
05-110 Jabłonna, ul. Szkolna 42 a
tel.: 504 017 573, 504 017 574
e-mail: mmowinski96@gmail.com, slawomir.parzonko@gmail.com

Nasz park maszyn oraz wieloletnie doświadczenie pozwala wykonać nam każdy rodzaj mebla więc chętnie podejmiemy się wykonać nietypowe i trudne zlecenia.

WWW.SLAWMAR.COM.PL

eprasa.pl 822ea2ccb0

Czy będzie można dofinansować program rządowy „Mój prąd” środkami z budżetu gminy?

3 listopada odbyło się spotkanie on-line Alicji Sokołowskiej, Zastępcy Wójta Gminy Nieporęt z Anną Trudzik, Dyrektorem Departamentu OZE Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki w sprawie programu Mój Prąd, który dofinansowuje mieszkańcom zakup i montaż paneli fotowoltaicznych. Gmina Nieporęt od kilku miesięcy dąży do zmiany zasad programu, tak aby mieszkaniec mógł skorzystać z dofinansowania nie tylko ze środków NFOŚiGW i ulgi termomodernizacyjnej, ale także z innych źródeł publicznych.

NFOŚiGW poinformował, iż obecnie pracuje wspólnie z Ministerstwem Klimatu i Środowiska nad kolejną edycją programu, który ma dostosować się do nowych potrzeb w zakresie wykorzystania OZE. Rozważa się różne scenariusze finansowania inwestycji w tym możliwość wsparcia inwestycji z innych środków publicznych np. **współfinansowanie ze środków gminy**.

Tegoroczna edycja programu Mój Prąd, zakładająca dofinansowanie do 50% kosztów kwalifikowanych mikroinstalacji nie więcej niż 5 tys. zł, trwa do 18 grudnia 2020 roku (więcej informacji można uzyskać pod adresem:
mojprad.gov.pl).

W Porcie Pilawa w Kompleksie Rekreacyjno-Wypoczynkowym Nieporęt-Pilawa trwa przebudowa ciągów pieszych. Stara nawierzchnia z płyt chodnikowych jest rozbierana i zastępowana nawierzchnią z kostki betonowej na podbudowie z kruszywa kamiennego (ok. 500 m2), wymienione zostaną też obrzeża. Prace, w terminie do połowy grudnia, wykonuje firma Bruk-Bud z Laskowizny za kwotę 82 965 zł.

Na boisku w Nieporęcie zakończono układanie nowej nawierzchni z trawy syntetycznej. Prace wykonała firma SOLID-STED sp. z o.o. sp. k. ze Szczecina, która w ciągu pięciu lat realizować będzie po dwa przeglądy gwarancyjne rocznie. Inwestycja kosztowała 360 tys. złotych, z czego 100 tys. gmina otrzymała w ramach dofinansowania z Mazowieckiego Instrumentu Wsparcia Infrastruktury Sportowej – Mazowsze 2020.

Wprawdzie z uwagi na sytuację Gminny Ośrodek Kultury zmuszony był zawiesić stacjonarne zajęcia i warsztaty, ale przeniósł swoją działalność do sieci i tam prezentuje swoją ofertę. Jest ona tak różnorodna, że może zainteresować i dzieci, i ich starsze rodzeństwo, rodziców oraz dziadków. Instruktorzy nagrywają filmiki – zajęcia, które dostępne są dla wszystkich odbiorców facebooka GOK. Są m.in. zajęcia ceramiczne, powstała Nieporęcka Akademia Sztuk Pięknych, są warsztaty rękodzieła, rysunku, lekcje angielskiego dla maluchów, nauka emisji głosu i wiele innych. I polecam – przez cały tydzień zajęcia ruchowe, różnego rodzaju. Ruch to zdrowie, konieczny jest po czasie spędzonym przy komputerze. Zachęcam do odwiedzenia strony Gminnego Ośrodka Kultury i kreatywnego spędzenia czasu z instruktorami.

Budowa trasy pieszo-rowerowej wzdłuż Kanału Żerańskiego na terenie gminy Nieporęt zbliża się do końca. Na ostatnim odcinku II etapu, przed mostem w Rembelszczyźnie, teren przygotowany jest do położenia nawierzchni. Trzeci odcinek, do granicy z Warszawą, został już ukończony. Jest i chodnik i ścieżka rowerowa. Pozostały do wykonania prace wykończeniowe i porządkowe. Miejmy nadzieję, że po drugiej stronie granicy, na terenie Warszawy, będzie wkrótce równie wygodna i bezpieczna trasa.

Serdecznie dziękuję wszystkim, którzy odpowiedzieli na nasz apel i oddali swój głos na projekt 249 w Budżecie Obywatelskim Mazowsza, czyli doświetlenie 21 przejść dla pieszych na terenie gminy Nieporęt. Jego realizacja może mieć ogromne znaczenie dla poprawy bezpieczeństwa na naszych drogach, dlatego jestem wdzięczny za każdy oddany głos. Mam wielką nadzieję, że dzięki naszemu zaangażowaniu projekt wygra i zostanie zrealizowany.
Czekamy na wyniki głosowania, o których poinformujemy na stronie www.nieporet.pl.

STRONA PRZYGOTOWANA PRZEZ DZIAŁ INFORMACJI PUBLICZNEJ I PROMOCJI GMINY NIEPORĘT

eprasa.pl 822ea2ccb0

TELEFON INTERWENCYJNY: 22 784 92 01, toiowo@toiowo.eu

SEROCK

„Mobilny urzędnik" dojedzie do potrzebujących w pilnych sprawach

Szanowni Państwo!

Zdajemy sobie sprawę, że pomimo wprowadzania kolejnych rozwiązań ułatwiających mieszkańcom załatwianie spraw urzędowych, nadal w najtrudniejszej sytuacji są osoby niepełnosprawne, starsze, chore i osoby, które z powodu sytuacji losowej zwyczajnie nie mogą wyjść z domu.

To z myślą o nich dołączamy do samorządów, które uruchomiły usługę mobilnego urzędnika.Pracownik Urzędu Miasta i Gminy w Serocku dojedzie do tych osób, które nie mają możliwości załatwienia pilnej sprawy urzędowej, ze względu na poważną chorobę, niepełnosprawność czy sprawowanie opieki nad osobą niepełnosprawną. Rozwiązanie dedykowane jest także dla mieszkańców gminy Serock w wieku 75+. Urzędnik dostarczy potrzebne druki, pomoże w ich wypełnieniu, przyjmie je a następnie zarejestruje w urzędzie.Wierzmy, że obopólne zrozumienie w tej kwestii pomoże osobom potrzebującym. Prosimy więc – jeśli macie Państwo wiedzę o osobie, która takiej pomocy potrzebuje, pomóżcie jej zgłosić się do nas. Zdajemy sobie sprawę, że ta informacja może nie trafić do osób, którym chcemy pomóc, dlatego liczymy na Państwa wsparcie w dotarciu do nich.

Ale mamy także drugą prośbę – ponieważ pracujemy w ograniczonym składzie i ograniczamy kontakty bezpośrednie tylko do tych najpilniejszych, prosimy, aby ta usługa zarezerwowana była wyłącznie dla osób naprawdę potrzebujących pomocy.

Mobilny Urzędnik pomoże szczególnie w sprawach związanych z wyrobieniem dowodu osobistego, zameldowania i wymeldowania z pobytu stałego/czasowego, zgłoszeniem zgonu. Zdajemy sobie jednak sprawę, że ów katalog nie wyczerpuje potrzeb związanych z nagłymi sprawami, dlatego jeśli będziecie potrzebować Państwo pomocy w zakresie innych pilnych zagadnień, prosimy o kontakt pod numerem telefonu: 22 782 88 05 w godzinach pracy Urzędu.

*Usługa jest realizowana w granicach administracyjnych Miasta i Gminy Serock.

Przypominamy także, że poprzez ogólnopolską infolinię **22 505 11 11 możecie Państwo zgłosić potrzebę skorzystania z pomocy pracowników Ośrodka Pomocy Społecznej, którzy ustalą kto i w jakiej formie będzie mógł Państwa – lub Waszych bliskich - wesprzeć.**

Bądźmy w kontakcie.

POWIAT. 496 mandatów i 30 wniosków o ukaranie

Mandat za mandatem

Od chwili wprowadzenia kolejnego rozporządzenia ws. zakrywania ust i nosa policja codziennie wystawia kolejne mandaty za nieprzestrzeganie zakazu

Tylko w ostatnim tygodniu (od 16 do 22 listopada) policja wystawiła 55 mandatów i 7 wniosków do Sądu. Łącznie od początku wprowadzenia przez rząd ww. rozporządzenia legionowscy policjanci wystawili 496 mandatów oraz 30 wniosków do Sądu. Nie zawsze jednak policja musi wystawiać mandaty, zgodnie z treścią rozporządzenia policjanci mogą pouczyć osobę nie stosującą się do zakazu, wstawić mandat 500 zł, złożyć wniosek do sądu o ukaranie lub zgłosić sprawę do Sanepidu. Wtedy kara może wynosić nawet do 30 tys. zł.

QK

LEGIONOWO. Pomoc dla pogorzelców

Pożar w domu jednorodzinnym! Rodzina potrzebuje pomocy

Czteroosobowa rodzina dostała nakaz opuszczenia swojego domu, po tym jak w miniony weekend w budynku doszło do pożaru. Teraz pogorzelcy apelują do Urzędu Miasta i OPS-u o pomoc

W nocy z piątku na sobotę (20 na 21 listopada) tuż przed północą do legionowskiej Straży Pożarnej trafiło zgłoszenie o pożarze w domu jednorodzinnym zlokalizowanym przy ul. Wilcza w Legionowie. Z relacji strażaków wynika, że na miejsce zostały wysłane dwa zastępy Straży Pożarnej, które przez blisko dwie godziny walczyły z żywiołem. Pożar zaczął się najprawdopodobniej od zaprószenia ognia na drewnie kominkowym. W mieszkaniu nadpaleniu uległy belki wiązarów dachowych, spłonęła boazeria oraz ocieplenie ścian. Na szczęście nikomu z domowników nic się nie stało.

Zakaz użytkowania budynku

Zgodnie z zaleceniami Straży Pożarnej właściciel musi teraz przeprowadzić remont w budynku oraz uzyskać ponownie wymagane pozwolenia. W tej chwili poszkodowany oraz jego rodzina mają całkowity zakaz użytkowania budynku. Sytuacja zdaje się być dramatyczna, ponieważ 74-letni właściciel spalonego domu utrzymuję 4 osobową rodzinę z renty inwalidzkiej, która wynosi 2600 zł. Jego małżonka nie pracuje, mężczyzna wymaga całodobowej opieki, ponieważ od blisko 40 lat zmaga się z chorobą cukrzycową. Syn poszkodowanego studiuje dziennie w Warszawie, zaś córka jest niepełnoletnia.

Pomoc z UM oraz OPS

W związku z całą sytuacją poszkodowani zgłosili się w poniedziałek do legionowskiego Urzędu Miasta oraz Ośrodka Pomocy Społecznej. Z rozmowy z rzecznikiem prasowym legionowskiego magistratu Kamilem Stępkowskim dowiedzieliśmy się, że rodzina zgłosiła się po pomoc do Urzędu Miasta, a sprawa jest badana. Zebrał się również działający w Ratuszu sztab kryzysowy, który określi na jakąś pomoc mogą liczyć poszkodowani. W podobnym tonie wypowiadał się Piotr Mrozek pełniący funkcję zastępcy dyrektora OPS-u: - Uruchomiliśmy procedury, jesteśmy w kontakcie z pogorzelcami. W tej chwili ustalamy jakiej pomocy Ośrodek może udzielić poszkodowanym – powiedział zastępca dyrektora. Będziemy monitorować sprawę.

QK

CHOTOMÓW. Mieszkańcy się zorganizowali

Reaktywacja Sąsiedzkiego Patrolu

Po kilku latach w Chotomowie reaktywował się działający na przełomie 2012/2013 roku Sąsiedzki Patrol. Teraz jednak nowi strażnicy są bardziej zorganizowani, zaś zasięg działania jest dużo większy

Parę lat temu po serii kradzieży i włamań w Chotomowie zawiązał się tzw. Sąsiedzki Patrol. Było to luźne zgrupowanie kilkunastu mieszkańców, którzy postawili sobie jeden cel – pilnować porządku i zwracać uwagę na niecodzienne zdarzenia w ich małej ojczyźnie

2020 – reaktywacja

Wraz z nadejściem października br. z inicjatywy sołtysa Chotomowa – Radomira Czauderny formacja reaktywowała się. Tym razem powodem były kradzieże rowerów przy Dworcu w Chotomowie, ale także chęć poprawy bezpieczeństwa. Z rozmowy z ww. dowiedzieliśmy się, że tym razem organizacja jest dużo skuteczniejsza, ponieważ Patrol zaczął działać pod patronatem Wójta Gminy Jabłonna – Jarosława Chorodskiego

„Jesteśmy czujni"

Jak mówił w rozmowie z nami sołtys wsi Chotomów Radomir Czauderna: - Wspólnie z sołtysem Chotomowa Północnego oraz komendantem Komisariatu Policji w Jabłonnie spotkaliśmy się na początku października br. w celu reaktywowania działającego kilka lat temu w Chotomowie Patrolu Sąsiedzkiego. Dzięki wsparciu jednego z przedsiębiorców powstały banery informujące o obecności formacji. Zaś Urząd Gminy przeznaczył trochę pieniędzy na zakup latarek. Głównym zadaniem naszej formacji jest obserwowanie niecodziennych zdarzeń, które mogą wpływać na bezpieczeństwo. - Jesteśmy czujni – dodaje.

Większy zasięg działania

Zgodnie ze słowami naszego rozmówcy, tym razem prócz Chotomowa Patrol Sąsiedzki będzie działał m.in. na obszarze Chotomowa, Chotomowa Północnego oraz Suchocina.

- W tej chwili możemy mówić o kilkudziesięciu osobach zaangażowanych w działanie reaktywowanej formacji. Prowadzimy patrole, obserwujemy, informujemy policję oraz reagujemy.

QK

NA SYGNALE

WIELISZEW

WYPADŁ Z DROGI I UDERZYŁ W DRZEWO

W niedzielę (22 listopada) w Skrzeszewie (gm. Wieliszew) przy ul. Nasielskiej doszło do groźnej kolizji. Kierowca uciekł

Około godz. 22.20 mieszkańcy okolicznych domów przy ul. Nasielskiej usłyszeli głośny hałas. Jak się okazało powodem była osobowa Skoda, która zjechała z drogi, wpadła do rowu i uderzyła w drzewo. Na miejsce przybyła Straż Pożarna z Legionowa i Wieliszewa. W trakcie sprawdzania pojazdu okazało się, że kierowca uciekł. Teraz policja ustala kto prowadził pojazd i w jakich okolicznościach doszło do tego zdarzenia.

NIEPORĘT

SPORTOWE BMW NIEMAL DOSZCZĘTNIE SPŁONĘŁO

W środę (17 listopada) doszło do pożaru sportowego BMW. W akcji gaśniczej brały udział 3 zastępy Straży Pożarnej

Do zdarzenia doszło około godz. 19.30 przy ul. Małołęckiej w Nieporęcie. Po przybyciu na miejsce strażacy zastali sportowe BMW, w którym płonęła komora silnika. Właściciel pojazdu tuż przed przybyciem służb próbował sam ugasić pożar podręczną gaśnicą. Dopiero interwencja strażaków pozwoliła na zduszenie płomieni. Auto niemal doszczętnie spłonęło. Na szczęście nikt nie ucierpiał. Powodem zapłonu było najprawdopodobniej rozszczelnienie zbiornika paliwa.

QK

eprasa.pl 822ea2ccb0

WSPOMNIENIE. W dniu 23 listopada minęło trzy lata od śmierci mojej ukochanej i niezwykłej Mamy

Ligia Urniaż - Grabowska

Lekarz, człowiek Solidarności, samorządowiec, Senator IV kadencji

Związana sercem z Kaliszem, gdzie zrobiła maturę u sióstr Nazaretanek, z Gdańskiem - gdzie studiowała medycynę, z Legionowem - gdzie mieszkała, pracowała, zakładała Solidarność, działała w podziemiu, a po `89 roku działała w samorządzie, z Kresami skąd pochodził jej ojciec Zdzisław Urniaż i o których zawsze pamiętała w swej działalności, z Warszawą gdzie się urodziła i działała.

Mama była piękną kobietą i pięknym człowiekiem. Nie sposób policzyć wszystkich ludzkich spraw, które pomogła rozwiązać, spraw Ojczyzny, w których odegrała ważną rolę, sumień które poruszyła.

Pomnik w Górsku, w miejscu uprowadzenia Ks. Jerzego; pomnik katyński w Baltimore; pomnik Piłsudskiego w Legionowie; pomnik Polski Walczącej w Legionowie; krzyż w Sejmie; powiat Brzeziny; fundacja Młodej Polonii; Liga Krajowa, powiat legionowski; ZOZ w Legionowie; Uratowane życie Mariusza; proces zabójców Grzesia Przemyka itd.,itd. To tylko mała garstka spraw z wielu, wielu innych, za którymi kryje się jej wysiłek.

Potrafiła dla innych „przenosić góry", potrafiła też wychować w mieszkaniu w bloku perkoza dwuczubego - co było osiągnięciem ornitologicznym. Przyroda była jej pasją i miłością.

Pozostała wierna tej pierwszej, tej najpiękniejszej Solidarności, tej naszej pannie „S", która nam się zdarzyła i za którą tęsknimy.

Tęsknię za Tobą Mamo.

Córka Małgorzata

OGŁOSZENIE

Biuro Obsługi Mieszkańców

Starostwa Powiatowego w Legionowie

24 grudnia 2020 r.
Starostwo Powiatowe
w Legionowie
będzie NIECZYNNE

Będzie to dzień wolny od pracy, w zamian za święto przypadające w innym dniu niż niedziela, tj. 26 grudnia 2020 roku (sobota)

eprasa.pl 822ea2ccb0

Wyznaczony został nowy parking

Urząd Miejski w Pułtusku informuje, że dla klientów oraz kontrahentów sklepów i zakładów usługowych znajdujących się przy przewężeniu ulicy Nowy Rynek, od skrzyżowania z ulicą Reformacką do skrzyżowania z ulicą Panny Marii, wyznaczono nowy parking 30-minutowy, usytuowany obok pasa jezdni przeznaczonego dla miejscowych taksówek. Gdyby zabrakło miejsca na tym parkingu, przypominamy, że tuż obok za siedzibą KRUS znajduje się kolejny duży parking. Mamy również w planach urządzenie jeszcze jednego parkingu tuż za budynkiem Archiwum od strony ulicy Przechodniej.

Przypominamy, że przewężenie ulicy Nowy Rynek jest oznakowane podwójną linią ciągłą. Tym samym na ww. odcinku drogowym obowiązuje bezwzględny zakaz zatrzymywania pojazdów. Kierowcy zbyt często jednak lekceważą ten przepis, przy czym okoliczne parkingi nie są przez nich wykorzystywane. Przestrzegamy, że w takiej sytuacji łamanie przepisów Kodeksu drogowego będzie egzekwowane z całą mocą prawa.

Urząd Miejski w Pułtusku

Powrócił ruch kołowy na ulicach staromiejskich na zasadach, które obowiązywały przed remontem

W związku z ostatecznym zakończeniem robót związanych z remontem i wymianą nawierzchni w ulicach Starego Miasta, od 20 listopada została udostępniona ostatnia część ulicy Rynek na odcinku od ul. Benedyktyńskiej do ul. Młodzieżowej, która była wyłączona z ruchu ze względu na technologiczne wiązanie spoin.

Tym samym wróciliśmy do reguł poruszania się pojazdów, które obowiązywały przed remontem. Przypominamy, że wokół Rynku obowiązuje ruch okrężny jednokierunkowy, a ul. Marii Konopnickiej staje się ponownie ulicą jednokierunkową, z wjazdem z ul. Benedyktyńskiej i wyjazdem do Rynku przy dzwonnicy.

Referat Inwestycji i Pozyskiwania Środków Pozabudżetowych,
Wydział Edukacji i Promocji Urzędu Miejskiego w Pułtusku

Realizacja II etapu termomodernizacji zjeżdżalni wodnej na pływalni MOSiR

W trakcie realizacji II etapu remontu zjeżdżalni wodnej na pływalni MOSiR wykonywana jest obecnie termomodernizacja zjeżdżalni – jej ocieplenie pianką poliuretanową o grubości 8-10 cm na odcinku 64 m poza budynkiem oraz montaż płaszczy z laminatu, którymi okrywana jest warstwa ocieplająca obiekt.

Informujemy, że na początku remontu, w trakcie realizacji I etapu prac remontowych, jeszcze przed przystąpieniem do ocieplania obiektu, zainstalowano grupę efektów multimedialnych, w której znalazły się m.in. 4 stroboscopy, 20 pasów LED oraz moduł mp3 wraz z nagłośnieniem.

MOSiR w Pułtusku, Wydział Edukacji i Promocji Urzędu Miejskiego w Pułtusku

Udało się uporządkować kolejny niezbyt estetyczny zakątek naszego miasta

Władze Gminy Pułtusk postanowiły uprzątnąć, wyrównać i upiększyć dobrze znany miejski zakątek – narożnik w okolicach skrzyżowania ulic Kolejowa – Mickiewicza vis-à-vis siedziby PKO BP. Teren nie jest wprawdzie własnością gminy, lecz na podstawie porozumienia zawartego z właścicielem udało się zapewnić również temu miejscu estetyczny wygląd.

Prace porządkowe wykonało Pułtuskie Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych sp. z o.o., za co należą się jego pracownikom wyrazy uznania i podziękowania.

Wydział Edukacji i Promocji Urzędu Miejskiego w Pułtusku

Mamy ławeczki na ulicy Świętojańskiej

18 listopada na ulicy Świętojańskiej zamontowano sześć ławeczek umożliwiających przechodniom skorzystanie z nich w trakcie zwiedzania miasta, robienia zakupów, jak również podczas spaceru. Ławeczki są piękne, dwustronne i świetnie licują z efektami niedawno wykonanego remontu ulicznej nawierzchni. Pułtuszczanie bardzo dobrze oceniają tę inicjatywę.

Referat Inwestycji i Pozyskiwania Środków Pozabudżetowych,
Wydział Edukacji i Promocji Urzędu Miejskiego w Pułtusku

Wyniki Gminnego konkursu na "Najpiękniejszą Kartkę Bożonarodzeniową"

W poniedziałek, 16 listopada 2020 r. w Publicznej Szkole Podstawowej nr 1 im. Klaudyny Potockiej w Pułtusku został rozstrzygnięty Gminny konkurs na „Najpiękniejszą Kartkę Bożonarodzeniową". Hasło tegorocznej edycji brzmiało: „Maleńka Dziecina nam się narodziła!"

Komisja konkursowa wyłoniła laureatów w poszczególnych kategoriach wiekowych:

Kategoria I – przedszkolaki i klasy „0" szkół podstawowych;

I miejsce – Natalia Skierkowska – Publiczna Szkoła Podstawowa nr 4 z klasami sportowymi im. Ireny Szewińskiej w Pułtusku

II miejsce – Apolonia Kowalska – Przedszkole Miejskie nr 4 z Oddziałami Integracyjnymi w Pułtusku

III miejsce – Maja Robaczek – Publiczna Szkoła Podstawowa nr 4 z klasami sportowymi im. Ireny Szewińskiej w Pułtusku

Wyróżnienie: Oskar Czarnecki (Publiczna Szkoła Podstawowa nr 2 z Oddziałami Integracyjnymi im. mjra Henryka Sucharskiego w Pułtusku)

Kategoria II – szkoły podstawowe – klasy I-IV;

I miejsce – Amelia Dzwonkowska (Publiczna Szkoła Podstawowa nr 2 z Oddziałami Integracyjnymi, im. mjra Henryka Sucharskiego w Pułtusku)

II miejsce – Nikola Kamińska (Publiczna Szkoła Podstawowa nr 2 z Oddziałami Integracyjnymi, im. mjra Henryka Sucharskiego w Pułtusku)

III miejsce – Łucja Witkowska (Publiczna Szkoła Podstawowa nr 2 z Oddziałami Integracyjnymi, im. mjra Henryka Sucharskiego w Pułtusku)

Wyróżnienie: Hanna Niesiobędzka (Publiczna Szkoła Podstawowa nr 1 im. Klaudyny Potockiej w Pułtusku)

Kategoria III – szkoły podstawowe – klasy V-VIII;

I miejsce – Zuzanna Żukowska (Publiczna Szkoła Podstawowa nr 3 z Oddziałami Integracyjnymi im. Tadeusza Kościuszki w Pułtusku)

II miejsce – Sofiia Svyrydova (Publiczna Szkoła Podstawowa nr 3 z Oddziałami Integracyjnymi im. Tadeusza Kościuszki w Pułtusku)

III miejsce – Olaf Archacki (Publiczna Szkoła Podstawowa nr 2 z Oddziałami Integracyjnymi im. mjra Henryka Sucharskiego w Pułtusku)

Wyróżnienia: Anastazja Bąk (Publiczna Szkoła Podstawowa nr 3 z Oddziałami Integracyjnymi im. Tadeusza Kościuszki w Pułtusku) Filip Szczerba (Publiczna Szkoła Podstawowa nr 4 z klasami sportowymi im. Ireny Szewińskiej w Pułtusku)

Specjalne wyróżnienie przyznano uczniowi Publicznej Szkoły Podstawowej nr 3 z Oddziałami Integracyjnymi im. Tadeusza Kościuszki w Pułtusku – **Maciejowi Pietrzykowskiemu, którego praca będzie oficjalną Kartką Bożonarodzeniową Burmistrza Miasta Pułtusk**.

Informacja dot. wręczenia nagród zostanie przekazana w późniejszym terminie.

Laureatom serdecznie gratulujemy, a wszystkim uczestnikom konkursu składamy podziękowanie za zaangażowanie i udział w konkursie, odbywającym się w tym szczególnie trudnym czasie.

Oprac.: PSP nr 1 im. Klaudyny Potockiej w Pułtusku

Oficjalna karta bożonarodzeniowa Burmistrza Miasta Pułtusk' 2020 - autor: Maciej Pietrzykowski, PSP nr 3 w Pułtusku

Pułtusk
nowoczesnym miastem z tradycjami

Urząd Miejski w Pułtusku przyjmuje interesantów:
w poniedziałki w godz. 8.00 - 17.00
od wtorku do czwartku w godz. 8.00 - 16.00
w piątki w godz. 8.00 - 15.00

Elektroniczna skrzynka podawcza: www.pultusk.eboi.pl;
e-mail: um@pultusk.pl; www.pultusk.pl; BIP: www.bip.pultusk.pl

PRZYJĘCIA INTERESANTÓW:

Burmistrz Miasta Pułtusk Wojciech Gregorczyk
przyjmuje interesantów:
- poniedziałki w godzinach 14:00-17:00 w sprawach skarg i wniosków
- wtorki w godzinach pracy Urzędu

Zastępca Burmistrza Miasta Pułtusk
przyjmuje interesantów, przedsiębiorców
oraz osoby zainteresowane prowadzeniem działalności gospodarczej
- piątki w godzinach pracy Urzędu

Sekretarz Miasta Pułtusk
przyjmuje interesantów
- poniedziałki w godzinach 9:00-15:00

Burmistrz Miasta Pułtusk
Wojciech Gregorczyk

eprasa.pl 822ea2ccb0

Czy kapusta leczy?

Już starożytni rzymscy lekarze leczyli kapustą choroby wrzodowe żołądka, dwunastnicy, obstrukcję, choroby wątroby i stawów, choroby płuc, awitaminozę oraz choroby jelit. Informacje o stosowaniu jej w celach leczniczych można znaleźć w dziełach Pliniusza, Katona i Galena

JADWIGA WOŁYNIK
j.wolynik@tio.com.pl

Od zarania dziejów w naszej rodzimej medycynie ludowej, kapusta zajmowała też przednie miejsce. Leczono stany chorobowe miazgą liści, sokiem i kiszoną kapustą. Na pierwszy rzut oka wydaje się to mało realne. Jak to? Co za czary posiada zwykła główka kapusty, to niemożliwe!! A jednak możliwe. Dziś medycyna akademicka potwierdza całe bogactwo wartości zdrowotnych tego warzywa.

Kapusta zawiera witaminy: A, która poprawia wzrok, leczy rany i odmrożenia, witaminy B1, B2, B6, które stosowane są między innymi przy zaburzeniach systemu nerwowego, witamina H, wzmacnia nerwy, pomaga przy trawieniu tłuszczu i węglowodanów, witamina K, jest witaminą krzepliwości krwi, witamina P- wzmacnia naczynia włosowate, leczy wzrok, E, witaminą młodości, U, która zawiera czynnik przeciw wrzodowy. Najwięcej jest jednak witaminy C, która przyspiesza gojenie ran, hamuje zmiany miażdżycowe, wzmacnia pamięć i odporność immunologiczną, zwalcza bakterie i wirusy, oraz leczy szkorbut.

Niedostateczna ilość tej witaminy powoduje przedwczesne starzenie organizmu, ciemne plamki na skórze, pochyłe plecy oraz zmarszczki. Witamina C jest jednym z dwóch najważniejszych czynników żywnościowych, które pracują przeciw szkodliwej działalności wolnych rodników (drugim takim czynnikiem jest wit. E). Ponadto kapusta zawiera wiele substancji mineralnych, takich jak: potas, mangan, wapń, żelazo, sód, magnez, fosfor oraz mikroelementów: srebro, wanad, nikiel, molibden, tytan i cyna.

Nasza rodzima medycyna ludowa znała dobrodziejstwa kapusty i stosowała ją w bardzo szerokim spektrum. Świeże, zmiażdżone drewnianym tłuczkiem liście stosowano jako okład przy zwichnięciach, zapaleniach stawów, bólach reumatycznych, wrzodach, wodzie w kolanie.

Przed nałożeniem takiego okładu należy miejsce wokół rany natłuścić, dawniej czyniono to sadłem, dziś może to być smalec gęsi lub wazelina.

Szybko czerniejące i zwiędnięte liście zmieniamy na nowe. Jest to znak, że proces zdrowienia jest rozpoczęty. Ranę przemywamy herbatką z odkażających ziół (szałwia, rumianek), osuszamy i ponownie nakładamy tłuszcz i liście. Woda w kolanie zniknie jeszcze szybciej, jeśli taki kompres owiniemy wełnianym szalem i zostawimy na noc.

Znakomitym medykamentem jest też sok wyciśnięty ze świeżych liści i rozcieńczony ciepłą wodą. Jest to środek gojący owrzodzenia żołądka i dwunastnicy, choroby dróg oddechowych i strun głosowych, pomocny w chorobach wątroby i śledziony, jelit, zapalenia okrężnicy, niedoczynność tarczycy i cukrzycy.

Kurację wg ludowej medycyny rosyjskiej należy rozpocząć od:

w 1 tygodniu 1-2 szklanki rozcieńczonego ciepłą wodą soku, pół godziny przed posiłkiem,
w 2 tygodniu 2-3 szklanki j/w,
w 3 tygodniu 3-4 szklanki j/w,
w 4 tygodniu 4-6 szklanki j/w.
W 5 tygodniu wracamy do 1 szklanki.

Już po 5 dniach widać poprawę, a po 14 mogą zacząć ustępować stany chorobowe. Kuracja ta leczy też śluzówkę żołądka, wrzody żołądka i dwunastnicy. W przypadku podrażnienia żołądka sokiem z kapusty, doskonałe rezultaty przyniesie podanie soku z surowych ziemniaków. Osoby z nadczynnością tarczycy nie powinny spożywać kapusty. Surowy sok z kiszonej kapusty, rozcieńczony z wodą poprawia apetyt i trawienie. Leczniczo działa na wątrobę, śledzionę, hemoroidy, reumatyzm, gościec i arteriosklerozę. Wzmacnia organizm i jest też znakomitym lekarstwem na... odrobaczanie dzieci. Odwar z nasion kapusty jest też środkiem przeciw robaczycy. Natomiast ten sam odwar połączony z sokiem jest lekarstwem na... bezsenność. Miazga z liści w połączeniu z białkiem jaja kurzego jest lekarstwem na oparzenia, wrzody i trudno gojące się rany. Kwas mlekowy powstający przy kiszeniu kapusty ma właściwości bakteriobójcze i regenerujące cały ustrój człowieka.

Kiszona kapusta podawana z czosnkiem i cebulą leczy skutecznie astmę i zaparcia. Sok z kiszonej kapusty podany cukrzykom reguluje poziom cukru, a alkoholikom leczy... "kaca".

W regionach, gdzie spożywa się kapustę w dużych ilościach, ludność dożywa sędziwego wieku w zdrowiu ciała i światłości umysłu. Warto więc jeść kapustę, szczególnie w okresie jesiennym i zimowym. Szczególnie zalecane jest spożywanie kapusty kiszonej w postaci surówek, z dodatkiem marchewki, cebuli, natki pietruszki i oleju lnianego, pieprzu i kminku.

Kapusta była i jest dla człowieka bardzo ważnym produktem żywnościowym ze względu na szereg wartości leczniczych, jak i walorów smakowych.

Jak najprościej zakisić kapustę?

Podstawowa proporcja to 10 kg kapusty na 100 g soli kamiennej, niejodowanej, najlepiej kłodawskiej. Przyprawy to kminek, nasiona kopru, marchewka, jagody jałowca. Poszatkowaną kapustę należy ubić w beczułce drewnianej lub kamiennej, ostatecznie w garnku emaliowanym. Przykryć lnianą ścierką i pozostawić na 3-5 dni, w celu odgazowania i wstępnej fermentacji. Po tym czasie możemy przełożyć kapustę do słoików, ubić mocno i zakręcić wieczka. Słoiki przechowujemy w zimnym pomieszczeniu. Kapusta traci swe właściwości lecznicze i witaminy jeśli jest wystawiona na utleniające działanie powietrza.

Warunkiem dobrego smaku kiszonej kapusty jest dobry produkt podstawowy, kapusta! Kapusta rosnąca na dobrej ziemi, nieprzenawożona, uprawiana przez gospodarza. Gospodarza, to brzmi dumnie, nie producenta. To przecież nie gwoździe! A gdzie taką kupić, zapytają czytelnicy. Proszę bardzo, na targu w Nasielsku (wtorki, piątki, soboty).

Przy samej bramie jest stanowisko Pana Ryszarda Gołuckiego z Broninek. Można tu kupić kapustę w główkach i już gotową, poszatkowaną, marchewkę, cebulkę, buraczki, pietruszkę, ziemniaki, dynię. Wszystkie warzywa w znakomitej jakości. Pan Ryszard od lat je uprawia, zna się na tym wyjątkowo. Teraz już drugie pokolenie, synowie sieją i uprawiają warzywa. Rano można kupić też mleko kozie! Bardzo smaczne i zdrowe prosto od kozy. Warzywa sprzedawane przez pana Ryszarda są prosto z ziemi, nie myte, co ma swoje dobre strony, bo pozwoli nam dłużej je przechowywać. Nawet smak zwykłej marchewki jest tu wyjątkowy, polecam!

J.W.

eprasa.pl 822ea2ccb0

TELEFON INTERWENCYJNY: 22 784 92 01, toiowo@toiowo.eu

PIŁKA RĘCZNA. KPR Legionowo – UKS Anilana Łódź 31-22(17-10)

Siedem na siedem

W niedzielnym spotkaniu „na szczycie" pierwszoligowej tabelki (gr.C) szczypiorniści KPR Legionowo pokonali łódzką Anilanę 31-22 i zostali liderem rozgrywek. Podopieczni trenerskiego duetu Marcin Smolarczyk – Michał Prątnicki na siedem swoich spotkań wszystkie wygrali i są jedynym niepokonanym zespołem w dotychczasowej rywalizacji

Spotkanie z łodzianami tylko w początkowej fazie miało wyrównany charakter. Goście zaczęli odważnie, agresywnie, szybko, nie marnowali okazji na zdobywanie bramek. Potem KPR „uciekł" na trzy bramki (7-4 i 8-5), jednak nie zniechęciło to przyjezdnych do kontynuowania walki. W czasie dwuminutowej kary dla Kamila Cioka, łodzianie ponownie doprowadzili do sytuacji stykowej (9-8).Dwie potężne bomby z dystansu Krystiana Wołowca, potem gol po indywidualnej akcji Maksymiliana Śliwińskiego, bramka Marcina Kostro, następnie Michała Prątnickiego i zrobiło się 14-9, czyli nasi opanowali sytuację na parkiecie. Do przerwy swoją przewagę zdołali powiększyć jeszcze do siedmiu bramek.

W drugiej połowie początkowo ta przewaga wzrosła do ośmiu, a nawet dziewięciu bramek (21-12 po golu Kamila Cioka) i potem nastąpił spory okres dekoncentracji naszego zespołu, lub jak kto woli – jego słabszej gry. Z „gubieniem piłki", niecelnymi podaniami, słabszą skutecznością. To że Anilana tego nie potrafiła wykorzystać, nasza drużyna zawdzięczała dobrej postawie w bramce Tomaszowi Szałkuckiemu i swojej…nieskuteczności. Przewaga, nie forsującego tempa KPR, przez dłuższy okres oscylowała więc wokół 6-7 bramek (np. 26-20) i dopiero w samej końcówce m.in. za sprawą Filipa Fąfary i Michała Murzca wzrosła do dziewięciu bramek. Teraz przed naszym zespołem wyjazdowe spotkanie z wiceliderem MKS Wieluń. (jb)

KPR Legionowo – Anilana Łódź 31-22 (17-10) KPR: Szałkucki, Węgrzyn, Zacharski – Brzeziński, Fąfara(2), Ciok(6), Kasprzak, Prątnicki (8), Wołowiec (3), Kostro (4), Śliwiński (5),Podobas (2), Murzec (1), Lewandowski. Dla gości najwięcej bramek zdobyli: 6- Kamil Katusza, po 4- Kucharski i Pawlak, 3- Doniecki. jb

Najlepszym strzelcem naszego zespołu w tym meczu był grający trener Michał Prątnicki Fot. fotoMiD

W akcji legionowski rozgrywający Kamil Ciok Fot. fotoMiD

Filip Fąfara tym razem zdobył tylko dwa gole Fot. fotoMiD

Jakub Brzeziński przegrał ten pojedynek z bramkarzem łodzian, Damianem Chmurskim Fot. fotoMiD

Kołowy Tomasz Kasprzak w niedzielę - bez bramki Fot. fotoMiD

TAK GRAŁA III LIGA (GR.1)

Wyniki 17.kolejki:

Concordia – Lechia 0-0, Ursus – Radomsko 3-1, Błonianka – Polonia 1-2, Świt – Wikielec 0-1, Broń – Ruch 2-2, Wasilków – Olimpia 3-0, Sokół – Kutno 0-2, Znicz – Unia 2-2, Legia II – Huragan 5-0. Mecze: Legionovia – Jagiellonia II i Pogoń – Pelikan zostały odwołne.

W ostatniej tegorocznej kolejce (28/29 bm.) Legionovia zagra wyjazdowe spotkanie z Lechią Tomaszów Mazowiecki. **(jb)**

PŁYWANIE. Fala Nieporęt na fali

Liderzy rankingu

Pływacy reprezentujący Gminę Nieporęt wrócili z pierwszych w tym roku zawodów z cyklu „Od Młodzika do Olimpijczyka" na medalowej fali. Zdobyli 9 medali: 5 złotych, 1 srebrny i 3 brązowe! Dało im pierwsze miejsce w rankingu medalowym!

Dodatkowo Ewa Leciejewska i Jakub Gradek odebrali statuetki dla najlepszych zawodników z ubiegłego sezonu. To fantastyczny wynik, który jest efektem ciężkiej pracy młodych zawodników i ogromnego zaangażowania ich trenerów. Gratulujemy! **jb**

eprasa.pl 822ea2ccb0

TELEFON INTERWENCYJNY: 22 784 92 01, toiowo@toiowo.eu

SIATKÓWKA. DPD Legionovia – Energa MKS Kalisz 3:0

Nareszcie!

Po pięciu kolejnych porażkach w Tauron Lidze siatkarki DPD Legionovia wreszcie wygrały! W sobotę podopieczne Alessandro Chiappiniego pokonały MKS Kalisz 3:0, odnosząc swe czwarte zwycięstwo w rozgrywkach. MVP zwycięskiego meczu wybrano legionowską rozgrywającą Alicję Grabkę

Jedna jaskółka, po okresie „batów", co prawda wiosny nie czyni, ale…To był naprawdę dobry mecz w wykonaniu naszej drużyny. Widać było determinację zespołu, aby przerwać fatalną passę. Przyzwoicie, choć ciut gorzej od rywalek, wyglądało przyjęcie naszej drużyny. Dobrze funkcjonował legionowski blok (11/4 na korzyść Legionovii), także w ataku legionowianki były skuteczniejsze od zespołu trenera Jacka Pasńskiego. W tym elemencie gry siła naszego „ognia" nie opierała się już tylko na skuteczności Olivii Różanski. Shelly Stafford na dziesięc ataków skończyła dziesięć(!), Jessice Rivero Marin wyliczono 43-procentową skuteczność, Maja Tokarska punktowała z 40-procentową skutecznością, a wspomniana Olivia z 42 – procentową. Tym razem do koleżanek próbowała w tym elemencie gry doszlusować Julie Oliveira Souza, która według statystyk, która kończyła każdy swój co trzeci atak. Mogła podobać się pełna poświęcenia gra naszej drużyny w obronie, Alicja Grabka starała się nie wystawiać, a rozgrywać.

Czy kaliszanki, które plasują się w tabeli od naszej drużyny, rozgrały słabszy mecz? Tego nie rozstrzygnę, ale przecież „ nie położyły" się w tym meczu. W każdym z trzech setów starały się walczyć. W pierwszej partii animuszu wystarczyło im do stanu 7:7, potem nasza drużyna zaczęła systematycznie odjeżdżać rywalkom. Najbardziej wyrównany był drugi set. Legionovia przegrywała w nim 19:20, ale w przeciwieństwie do poprzednich spotkań, potrafiła się odpowiednio skoncentrować, wygrać zaciętą końcówkę. Legionowianki nie „wypuściły" już tego meczu stawiając dobrą grą kropkę nad „i". To też pozytywny prognostyk z tego zwycięskiego spotkania legionowskiej drużyny na przełamanie. Wypada więc wierzyć, że gra naszego zespołu wraca na właściwe tory.

DPD Legionovia – Energa MKS Kalisz 3:0 (25:15, 25:22, 25:19). Legionovia: Grabka (3)< Rivero (10), Stafford (12), Souza (10), Różański(15), Tokarska (9), Lemańczyk, Kulig (libro) oraz Dąbrowska, Matejko.

Dla zespołu gości najwięcej punktów zdobyły: 10 – Magdalena Damaske, 9 – Monika Gałkowska (grała w Legionovii pod panieńskim nazwiskiem Bociek), 7 7 Zuzanna Szperlak, 6 – Monika Ptak.

(jb)

Rozgrywa MVP spotkania Alicja Grabka Fot. fotoMiD

Atakuje była „nasza" Magdalena Damaske, ale legionowski blok w tym spotkaniu dobrze funkcjonował Fot. fotoMiD

Jest wreszcie zwycięstwo, dziewczyny się cieszą! Fot. fotoMiD

W akcji Olivia Różański najlepiej punktująca zawodniczka meczu Fot. fotoMiD

SIATKÓWKA. DPD Legionovia – Beziers Angels 0:3

Pucharowy falstart

Nie udał się pierwszy, historyczny start legionowskiego klubu w rozgrywkach europejskich. W środę, w pierwszym meczu 1/16 Pucharu CEV, siatkarki DPD Legionovia przegrały 0:3 (27:29, 17:25, 14:25) z francuskim Beziers Angels

Przed legionowskim meczem szanse obu drużyn oceniano fifty-fifty. Nie mieli faworyta zwykle wszystko wiedzący bukmacherzy, także siatkarki grajce tu i tam (np. Olga Strantzali) mówiły coś dyplomatycznie o wyższym rankingu ligi polskiej nad francuską, uzależniały wynik spotkania od dyspozycji dnia…

Przebieg pierwszego seta zdawał się potwierdzać – nazwijmy to - niewiedzę ekspertów. Nasza drużyna ambitnie odrobiła kilkupunktową stratę i od stanu 12:17 doprowadziła w końcówce do gry na przewagi. Miała w niej nawet szansę na wygranie seta, ale górą ostatecznie była drużyna trenera Fabiena Simondeta. W kolejnych dwóch partiach nasze siatkarki były wyraźnie gorsze od francuskich „Aniołów", w których szeregach główne role odgrywały siatkarki z USA, Kolumbii, Argentyny, a mniejsze z samej Francji. MVP spotkania amerykańska przyjmująca Marina Terrel.

Po wyniku legionowskiego spotkania, a zwłaszcza bezradności w nim naszej drużyny, rewanż we Francji (25 listopada) wydaję już tylko formalnością.

(jb)

Amerykańska rozgrywająca francuskiej drużyny Raskie August Fot. fotoMiD

Maja Tokarska w pogawędce z MVP spotkania Meriną Terrel Fot. fotoMiD

Składy obu drużyn z legionowskiego spotkania:

DPD Legionovia: Grabka (4), Rivero (6),Stafford (2), Souza(4), Różański (14), Tokarska (7), Lemańczyk (libero) oraz Zdovc Sporer, Dąbrowska, Matejko, Szczyrba(2)

Beziers Angels: August(2), Terrel (11),Soto(10)Segovia(16)Nizetich(5)Brown(5) Rochelle (libero) oraz Robert, Romati.

eprasa.pl 822ea2ccb0