SML-W wyremontuje bloki przy ul. Husarskiej

– STR. 5

ŚMIERTELNE potrącenie 30-latki

– STR. 3

TYGODNIK LOKALNY

3,50 zł
W TYM 5% VAT

9 771426 650223 51

INDEKS 378461
ISSN 1426–6504

NR 51 (1701)
20 GRUDNIA 2022

MAZOWIECKIE to i owo

CO TYDZIEŃ OD 5 MAJA 1990 ROKU

ZA TYDZIEŃ KALENDARZ NA 2023 r

PGE INFORMACJE zakładu energetycznego
GDZIE I KIEDY WYŁĄCZĄ PRĄD

– str. 16

KIEROWCY! Koniec darmowego parkowania...

Już w lutym 2023 r. przy Błękitnym Centrum mają pojawić się parkomaty. Powodem są coraz większe problemy z parkowaniem w centrum miasta. Natomiast już w styczniu, nad możliwością wprowadzenia płatnych stref parkowania w Legionowie mają debatować miejscy radni

CZYTAJ NA STRONIE 3

Niech nadchodzące Święta Bożego Narodzenia przyniosą Państwu wiele szczęścia, wiary i nadziei, a pomyślność nie opuszcza Was przez każdy dzień Nowego Roku.

redakcja Tygodnika Mazowieckie To i Owo

POWIAT
Premier Błaszczak w Legionowie - STR. 2

DZIWIĘ SIĘ...
Opłaty za parkowanie - koniec raju - STR. 2

LEGIONOWO
Otwarcie ALDI już 29 grudnia - STR. 2

LEGIONOWO
Nadal zaparkujesz przy sądzie - STR. 3

LEGIONOWO
Bariery na Strużańskiej - STR. 5

LEGIONOWO
Siłownia na placu zabaw na Grudziach - STR. 5

SEROCK
Lokalna komunikacja będzie płatna - STR. 22

SPORT – STR. 23

REKLAMA

Kolejny etap inwestycji w Wieliszewie

Villa Park Wieliszew 3

Biuro sprzedaży
692-705-913

PHU BUDOMUR
www.budomur.pl
MIESZKANIA I DOMY

CZUJESZ SIĘ SAMOTNY? BOLI CIĘ KRĘGOSŁUP? JESTEŚ PO POBYCIE W SZPITALU? POTRZEBUJESZ POMOCY?

NZOZ SANITAS

DZIENNY DOM OPIEKI MEDYCZNEJ

zaprasza na zabiegi rehabilitacyjne oraz dzienne pobyty z pełnym wyżywieniem, opieką lekarską, pielęgniarską oraz psychologiczną.

Zainteresowanych zapraszamy do
NZOZ Sanitas
w Michałowie-Reginowie
ul. Akacjowa 2,
tel. 22 772 82 15

Istnieje możliwość transportu na terenie powiatu legionowskiego

Konkurencyjne ceny. Zapraszamy

eprasa.pl b5537c72cf

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

DZIWIĘ SIĘ...

Opłaty za parkowanie - koniec raju

Zatłoczone ulice i zastawione chodniki w centrum miasta, to dzień powszedni dla legionowian. Zaparkowanie samochodu w ciągu dnia przy jednej z głównych ulic miasta graniczy z cudem. Nic więc dziwnego, że coraz głośniej zaczyna się przebąkiwać o wprowadzeniu w Legionowie, na wzór innych miast, stref płatnego parkowania.

Zwykle na początku ludzie odbierają wprowadzenie takich stref jako uciążliwość, a nawet niedopuszczalną opresję, zwłaszcza kiedy opłaty za parkowanie są zbyt wygórowane. Później szybko przyzwyczajają się do tego. Natomiast władze nawet najbardziej zatłoczonych miast początkowo zwykle wzbraniają się przed podjęciem takiego kroku. Może w obawie przed niezadowoleniem mieszkańców. Jednak, gdy dochodzą do wniosku, że nie ma już innego wyjścia i decydują się na wprowadzenie płatnych stref parkowania, szybko dochodzą do przekonania, że to świetne, bo dochodowe rozwiązanie.

Można przypuszczać, że podobnie będzie u nas. Przez lata nikt się tym nie przejmował, że rośnie liczba samochodów. Nie były do tego dostosowane przepisy, a i rządzącym zabrakło wyobraźni. W Legionowie było wręcz ciche przyzwolenie - „parkujta , gdzie chceta" - na poboczu, wzdłuż jezdni albo na chodnikach. Przymykano oko na przedsiębiorców, którzy na własnym terenie nie zapewniali odpowiedniej ilości miejsc parkingowych.

Wreszcie doszło do tego, że na ulicach i innych terenach publicznych zabrakło miejsc dla samochodów. Teraz trzeba będzie płacić. Przyjezdni dziwią się, że do takiej sytuacji doszło również w niewielkim prowincjonalnym mieście. Bo nie wiedzą - odpowiadają legionowianie, że pod względem gęstości zaludnienia, już od kilkunastu lat, Legionowo jest na pierwszym miejscu w Polsce.

Wojciech Dobrowolski

POWIAT. Premier w legionowskim szpitalu

Premier Błaszczak otworzył kaplicę w szpitalu

Wojsko Polskie dba o bezpieczeństwo naszej Ojczyzny, a w Legionowie także w wymiarze bezpieczeństwa zdrowotnego – mówił wicepremier i minister Mariusz Błaszczak podczas ceremonii poświęcenia szpitalnej kaplicy pw. św. Matki Teresy z Kalkuty. Uroczystość odbyła się 16 grudnia.

MInister Obrony Narodowej dziękował za możliwość uczestniczenia w ceremonii poświęcenia kaplicy w legionowskim szpitalu oraz spotkaniu opłatkowym. Chwalił także kadrę medyczną szpitala Wojskowego Instytutu Medycznego. - Ważne jest zdrowie fizyczne, ale bardzo potrzebne jest także wsparcie psychiczne ludzi, którzy cierpią i są chorzy – podkreślał Mariusz Błaszczak.

Minister przekazał na ręce kapelana szpitala krucyfiks, a także krzyż złożony z elementów wojskowych. Pełni tę posługę ks. ppłk Marcin Czeropski, proboszcz wojskowo-cywilnej parafii pw. św. Józefa Oblubieńca NMP. Szpital Wojskowego Instytutu Medycznego działa w Legionowie od początku 2022 r.

Olga Gajda

Wielkie otwarcie ALDI już 29 grudnia

Aldi, Rossman, najprawdopodobniej Nowakowski i InMedio to sklepy, które już niebawem zaproszą do swoich wnętrz zlokalizowanych przy ul. Jagiellońskiej 24 w galerii FAMLY Park. Wielkie otwarcie sklepu Aldi już 29 grudnia!

W ub. tygodniu pisaliśmy, że najprawdopodobniej tuż przed świętami otwarty zostanie park handlowy przy skrzyżowaniu ul. Jagiellońskiej i Kazimierza Wielkiego w Legionowie. Teraz już mamy oficjalną informację ze spółki Ziajkowski, który potwierdził nam, że Aldi zostanie otwarty dla klientów jeszcze w tym roku - w czwartek 29 grudnia.

W miejscu nieistniejącej już spółdzielni „Elektronika" oraz sklepu Komfort i myjni samochodowej, naprzeciwko Lidla, powstanie dwukondygnacyjny obiekt handlowy w kształcie litery „L" o powierzchni blisko 3 tys. m2.Inwestorem nowego parku handlowego jest spółka Ziajkowski sp. J. z Michałowa-Reginowa. W budynku znajdą się pomieszczenia handlowe o pow. 2 tys. m2. Natomiast na piętrze zlokalizowane zostaną pomieszczenia biurowo-usługowe. Wejścia do sklepu mają powstać od strony parkingów, gdzie będzie 70 miejsc postojowych

red.

OKIEM MIESZKAŃCA

„Uszczęśliwieni" remontem Olszankowej

Po raz kolejny jesteśmy `uszczęśliwieni" remontem naszej ulicy. Owszem remont tej kompletnie zdewastowanej ulicy był bardzo potrzebny, ale doświadczamy identycznych problemów jak przy pracach prowadzonych kilka lat temu.

Przy planowaniu remontu zapewniano nas, że ulica zostanie przejezdna dla okolicznych mieszkańców. Niestety, bardzo często nie mamy możliwości przejechania tą ulicą.

Zapraszam na wizję lokalną, zwłaszcza na początkowym odcinku Olszankowej tuż przy wjeździe od ul. Jana Pawła I, część posesji jest od kilku dni całkowicie odcięta od możliwości wjazdu na swoją działkę.

Remont Olszankowej zaczęto na początku września tego roku, a miał się zakończyć w listopadzie. Niestety, mamy już praktycznie połowę grudnia, a nawet nie widać światełka w tunelu. Powodem opóźnień jest niestety kompletne olewactwo firmy, która wykonuje przebudowę.

Ich „prace" najczęściej wyglądają tak, że po wykopaniu olbrzymiej dziury w ziemi na środku drogi, kilku pracowników stoi opartych o łopaty. Po raz kolejny doświadczamy kompletnego braku nadzoru ze strony UM, podobnie jak miało to miejsce przy okazji przebudowy chodnika kilka lat temu

Dariusz Nowak

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

Redakcja: Maciej Lerman - Redaktor Naczelny, Jerzy Buze, Kuba Kamiński, Maja Zakaszewska.
Współpraca: Michał Derejski, Wojciech Dobrowolski, Olga Gajda, Sławomir Jakubczak, Antoni Kawczyński, Karol Krawczyk, Piotr Kucza, Zuzanna Maciakiewicz, 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 b5537c72cf

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

LEGIONOWO. Za parking przy Błękitnym Centrum będzie trzeba zapłacić

Płatne strefy parkowania w całym Legionowie?

Już w lutym 2023 r. przy Błękitnym Centrum mają pojawić się parkomaty. Powodem są coraz większe problemy z parkowaniem w centrum miasta. Natomiast już w styczniu, nad możliwością wprowadzenia płatnych stref parkowania w Legionowie mają debatować miejscy radni

Problemy z parkowaniem stały się dla mieszkańców codziennością. Dotyczy to szczególnie centrum miasta. W najgęściej zaludnionym mieście w Polsce cały czas przybywa samochodów, nie powstają jednak nowe miejsca do parkowania. Nic więc dziwnego, że właściciele sklepów chcą ograniczyć możliwość parkowania przy ich lokalach tylko dla swoich klientów.

Jatka przy Błękitnym Centrum

Jednym z miejsc, gdzie najtrudniej zaparkować są okolice skrzyżowania ulic Piłsudskiego i Jagiellońskiej. Znajduje się tu m.in. dom handlowy - Błękitne Centrum, a także ciesząca się dużą popularnością klinika Mediq. Problem w tym, że tylko Błękitne Centrum posiada garaż podziemny oraz miejsca parkingowe na własnej działce. Siłą rzeczy korzystają z nich wszyscy. A w efekcie, często brakuje miejsca dla klientów centrum. Stąd decyzje, z których nie wszyscy będą zadowoleni. Osoby zarządzające Błękitnym Centrum wraz z firmą Apcoa Parking Polska postanowiły ustawić parkometry przy centrum handlowym. Mają się one pojawić już w lutym 2023 r. Za dłuższy postój zarówno na parkingu podziemnym, jak i naziemnym, klienci będą musieli płacić. Jak sygnalizują zarządcy Błękitnego Centrum, osoby nie korzystające z usług galerii blokują miejsca parkingowe klientom, co zmniejsza komfort korzystania z jej oferty.

Ile będziemy płacić?

Jak wynika z zapowiedzi Błękitnego Centrum, od lutego 2023 r. w okolicach galerii mają pojawić się 4 parkometry, w których będzie można dokonywać płatności gotówkowych i bezgotówkowych za postój na parkingach. Postój opłacić będziemy mogli również za pośrednictwem aplikacji mobilnej Apcoa Flow. Dla wszystkich klientów „Błękitnego" przewidziano 1,5 godziny bezpłatnego parkowania. Kolejne 30 minut parkowania będzie kosztować 5 zł, a każda następna godzina 10 zł. Jeśli klient przed upływem tych pierwszych darmowych 90 minut nie opłaci dalszego postoju, będzie musiał się liczyć z naliczeniem opłaty dodatkowej wynoszącej 95 zł.

Miasto boryka się z problemem

O problemach z parkowaniem wiedza chyba wszyscy mieszkańcy. a więc muszą o nim wiedzieć od dawna także radni oraz władze miasta. Mieszkańcy oraz radni wielokrotnie wskazywali, że odpowiedzią na ten kłopot mogłyby być budowa ogólnodostępnych parkingów w centrum miasta, w tym tych wielopoziomowych. Kolejnym pomysłem jest utworzenie w centrum miasta stref płatnego parkowania. Ostatnio znowu głośno zrobiło się o tym drugim pomyśle. 13 grudnia 2022 r. komisja rozwoju miasta zatwierdziła plan swojej pracy na przyszły rok - jednym z pierwszych punktów jest deficyt miejsc parkingowych w Legionowie. Radni sygnalizują, że na posiedzeniu rozwoju miasta w styczniu kolejny raz pochylą się nad tym tematem. Mówi się o uruchomieniu stref płatnego parkowania w wytypowanych miejscach.

Paulina Nowicka

NIEPORĘT. 33-letni pijany kierowca potrącił 30-latkę

Śmiertelne potrącenie w Kątach Węgierskich

W nocy z soboty na niedzielę (16/17 grudnia) około godz. 2.00 w nocy doszło do potrącenia 30-letniej kobiety. Niestety pomimo reanimacji poszkodowana zmarła

Do zdarzenia doszło przy ul. Bagiennej w Kątach Węgierskich w gminie Nieporęt. Około godz. 2.00 w nocy dyżurny Państwowej Straży Pożarnej otrzymał informację o wypadku drogowym z udziałem pieszej. Na miejsce zostały wysłane pogotowie, straż pożarna i policja.

Z informacji do jakich udało nam się dotrzeć wynika, że 30-letnia kobieta została najprawdopodobniej potrącona przez samochód terenowy. Na miejsce pierwsi przybyli policjanci, którzy przystąpili do akcji reanimacyjnej. W międzyczasie dojechał Zespół Ratownictwa Medycznego, który przejął od policjantów poszkodowaną. Niestety pomimo wysiłków jednych i drugich kobieta zmarła.

Kierowca usłyszał zarzuty

W poniedziałek (19 grudnia) dowiedzieliśmy się, że kierujący pojazdem 33-letni mężczyzna usłyszał zarzut doprowadzenia do wypadku ze skutkiem śmiertelnym w stanie nietrzeźwości. W trakcie zdarzenia miał ponad promil alkoholu w wydychanym powietrzu. Teraz grozi mu do 12 lat pozbawienia wolności. Na wniosek prokuratury w Legionowie wobec mężczyzny został zastosowany areszt tymczasowy na okres 3 miesięcy.

Dużo niewiadomych

Jak poinformowała naszą redakcję Prokurator Katarzyna Skrzeczkowska z Prokuratury Okręgowej Warszawa Praga, na chwilę obecną jest wiele niewiadomych. Z uwagi na porę oraz brak świadków, śledczy będą się opierać na protokołach z sekcji zwłok, która być może wyjaśni przyczynę śmierci 30-latki. - Wynik sekcji zwłok wyjaśni czy w chwili potrącenia ofiara jeszcze żyła - powiedziała nam prokurator Skrzeczkowska z Prokuratury Okręgowej Warszawa Praga w Warszawie. Do sprawy będziemy wracać.

red.

LEGIONOWO. Przedłużona umowa najmu

Klienci targu nadal będą mogli parkować przy sądzie

Osoby robiące zakupy na legionowskim targowisku nadal w soboty będą mogli korzystać za darmo z ogrodzonego parkingu na terenie sądu. Niedawno KZB przedłużyło umowę najmu z Sądem Rejonowym

Miejsca parkingowe na terenie sądu dla klientów targowiska zostały udostępnione jesienią 2020 r. Do ich dyspozycji oddano wtedy około 100 miejsc postojowych. W tym roku umowa została przedłużona. Zgodnie umową użytkownicy legionowskiego targu mogą za darmo zostawiać swoje auta na przysądowym parkingu, ale tylko w soboty będące dniami handlowymi. Nie mogą to być jednak samochody ważące więcej, jak 3,5 tony. Na parkingu obowiązuje zakaz handlu i postoju poza godzinami funkcjonowania targowiska. Przypomnijmy, że między kwietniem, a październikiem targowisko funkcjonuje w godzinach pomiędzy 4, a 18, zaś od listopada do marca w godzinach pomiędzy 5, a 16.

Paulina Nowicka

NA SYGNALE

LEGIONOWO

POŻAR SADZY W KOMINIE

W niedzielę (18 grudnia) ok. godz. 22.00 przy ul. Targowej w Legionowie doszło do groźnego pożaru

Z relacji strażaków wynika, że na miejsce wysłano trzy załogi. Po przybyciu na miejsce strażacy zastali silnie rozwinięty pożar sadzy w kominie. Działania strażaków polegały na odsunięciu pieca od ściany. I ugaszeniu zarzewi ognia. Nikomu nic się nie stało.

JABŁONNA

POŻAR W BOŻEJ WOLI

W środę (14 grudnia) ok. godz. 19.00 doszło do groźnego pożaru w jedynym z domów jednorodzinnych. Z pierwotnych informacji wynikało, że mogło dojść do eksplozji butli z gazem

Po dotarciu na miejsce okazało się, że w budynku mogło przebywać nawet 25 osób.

Strażacy zastali silnie rozwinięty pożar. Dwie osoby zostały ewakuowane z budynku przez okno dachowe i zostały przebadane przez Zespół Ratownictwa Medycznego. Nikomu nic się nie stało.

JABŁONNA

WYWAŻYLI DRZWI I URATOWALI 75-LATKA

We wtorek (13 grudnia) ok. godz. 23.00 strażacy interweniowali przy ul. Piusa XI w Chotomowie. W jednym z domów pomocy potrzebował 75-letni mężczyzna

Po przybyciu na miejsce okazało się, że pomoc wezwała sąsiadka mężczyzny, która nie widziała mężczyzny od kilku dni. Kiedy strażacy próbowali wejść do środka okazało się, że poszkodowany nie jest w stanie otworzyć im drzwi. Od razu zdecydowano o siłowym wejściu do budynku. Obecny na miejscu Zespół Ratownictwa Medycznego zdecydował o przetransportowaniu osłabionego i wychłodzonego mężczyzny do szpitala.

LEGIONOWO

SENIORKA POTRZEBOWAŁA POMOCY

We wtorek (13 grudnia) ok. godz. 15.00 w jednym z bloków przy ul. Krasińskiego strażacy udzielali pomocy starszej kobiecie. Aby dostać się do mieszkania trzeba było wyważyć drzwi

Na miejsce wysłano strażaków, pogotowie oraz policję. Po przybyciu na miejsce okazało się, że 88-letnia kobieta przewróciła się i nie mogła się podnieść. Krzyki o pomoc usłyszała jedna z sąsiadek, która wezwała służby. Działania strażaków polegały na wyważeniu drzwi. Chwilę później kobietą zajął się Zespół Ratownictwa Medycznego, który zdecydował o przewiezieniu 88-latki do szpitala.

SEROCK

ŚMIERĆ W KAROLINIE

W poniedziałek (12 grudnia) ok. godz. 17.00 w jednym z domów jednorodzinnych w Karolinie (gm. Serock) doszło do nagłego zatrzymania krążenia u ok. 70-letniego mężczyzny. Pomimo reanimacji mężczyzna zmarł

Z uwagi na brak wolnej karetki jako pierwsi na miejscu pojawili się strażacy, którzy przystąpili do reanimacji poszkodowanego mężczyzny. Chwilę później na miejsce przybył Zespół Ratownictwa Medycznego, który przejął od strażaków poszkodowanego. Niestety pomimo wysiłków jednych i drugich, mężczyzna zmarł. Akcja ratunkowa trwała ponad godzinę.

LEGIONOWO

POŻAR SADZY PRZY KRAKOWSKIEJ

W poniedziałek (12 grudnia) ok. godz. 12.00 w przy ul. Krakowskiej w Legionowie doszło do pożaru sadzy w domu jednorodzinnym

Po przybyciu na miejsce Straży Pożarnej okazało się, że to właściciel wezwał pomoc kiedy w domu pojawiło się silne zadymienie. Działanie strażaków polegało na ugaszeniu pożaru oraz sprawdzeniu budynku czujnikami gazu oraz kamerą termowizyjną. Nikomu nic sie nie stało. **red**

OGŁOSZENIE

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

eprasa.pl b5537c72cf

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

LEGIONOWO. Niebezpiecznie przy przedszkolu

Bariery na Strużańskiej - dla bezpieczeństwa

Wspólnoty mieszkaniowe z ulicy Strużańskiej oraz radny Mirosław Grabowski zwrócili się do marszałka Województwa Mazowieckiego Adama Struzika o pomoc w zainstalowaniu barier odgradzających chodnik od ulicy

Oddanie do użytku wyremontowanego fragmentu Drogi Krajowej nr 61 w Legionowie oraz wyłączenie z ruchu przejazdu kolejowego w ciągu ulic Polnej i Kwiatowej spowodowało, iż z ulicy Strużańskiej korzysta coraz więcej kierowców. Przyczyniło się do tego również zlokalizowanie w tym miejscu filii szpitala WIM

Wzmożony ruch pojazdów

Zwiększony ruch samochodowy znacznie pogorszył bezpieczeństwo przechodniów korzystających z chodnika biegnącego wzdłuż ul. Strużańskiej (Drogi Wojewódzkiej nr 632). Szczególnie narażeni na takie niebezpieczeństwo są mieszkańcy osiedla mieszkaniowego Strużańska 2e i 2d oraz osoby korzystające ze znajdującego się tam Niepublicznego Integracyjnego Przedszkola Magiczny Świat Dziecka przy ul. Strużańskiej 2f. Fragment tego chodnika bezpośrednio przylega do ulicy, po której poruszają się samochody zarówno osobowe jak i ciężarowe.

Bariery i spowolnienie ruchu

Dlatego wspólnoty mieszkaniowe z ulicy Strużańskiej oraz radny Mirosław Grabowski zwrócili się do Marszałka Województwa Mazowieckiego, w którego zarządzie znajduje się Droga Wojewódzka nr 632 o pomoc. Chcieliby aby ten fragment ulicy został zabezpieczony poprzez zainstalowanie barier ochronnych odgradzających chodnik od jezdni. Ma to uniemożliwić wbieganie dzieci bezpośrednio na ulicę. Ponadto zwrócili się z prośbą o podjęcie działań, które spowolnią ruch na tej drodze np. poprzez zainstalowanie progów zwalniających lub wyniesienie do góry przejść dla pieszych. Kolejna prośbą jest odwodnienie tego fragmentu ul. Strużańskiej, ponieważ powstające tam po ulewnych deszczach rozlewiska stwarzają dodatkowe niebezpieczeństwo w ruchu drogowym.

PS

JABŁONNA. Urząd Gminy przeznaczył 290 tys. zł na modernizację sprzętu OSP

OSP Chotomów z nowym podnośnikiem

Chotomowska Ochotnicza Straż Pożarna kupiła używany podnośnik w bardzo dobrym stanie na podwoziu marki Mercedes. Urząd Gminy Jabłonna na jego remont przeznaczył 290 tys. zł

W listopadzie przeprowadzono przetarg, w którym wyłoniono firmę, która dokona modernizacji podnośnika. Niezbędne prace wykona P.P.H.U. KAMSTAR na kwotę 286 tys. zł brutto. Zgodnie z dokumentacją przetargową zostanie przeprowadzona kompleksowa modernizacja pojazdu pożarniczego marki Mercedes-Benz ATEGO 1218 F (rok produkcji 2002) wraz z zamontowanym na nim podnośnikiem ruchomym Bumar Koszalin P-184 H, rok produkcji 1991, o udźwigu 300 kg. Zdaniem OSP, sprzęt będzie mógł posłużyć kolejne 20 lat.

Paulina Nowicka

JABŁONNA. Będzie oszczędniej

103 nowe lampy LED

Władze Gminy Jabłonna wymieni ponad 100 starych lamp oświetleniowych na te nowego typu LED przy ośmiu ulicach na terenie Chotomowa, Dąbrowy Chotomowskiej i Rajszewa. Inwestycja podzielona jest na kilka etapów, które powinny zakończyć się za 5 miesięcy

Urząd Gminy Jabłonna planuje zamontować 103 nowe słupy oświetleniowe i energooszczędne lampy z oprawami typu LED. Z dokumentacji przetargowej wynika, że nowe lampy zabłysną:

- ul. Sielska w Chotomowie. 8 punktów oświetlenia, w linii o długości ok. 210 m.
- ul. Mazowiecka w Rajszewie. 7 punktów oświetlenia, w linii o długości ok. 198 m.
- ul. Olszynowa i Kolejowa w Dąbrowie Chotomowskiej. 26 punktów oświetlenia, w linii o długości ok. 760 m.
- ul. Spokojna w Chotomowie. 2 punkty oświetlenia, w linii o długości ok. 100 m.
- ul. Fiołkowa w Chotomowie. 36 punktów oświetlenia, w linii o długości ok. 1057 m.
- ul. Szczęśliwa w Chotomowie. 21 punktów oświetlenia, w linii o długości ok. 800 m.
- ul. Niecała w Chotomowie. 3 punkty oświetlenia z oprawami solarnymi LED.

Paulina Nowicka

LEGIONOWO. Rozbudowa placu zabaw

Siłownia na placu zabaw na Grudziach

Władze Miasta Legionowo chcą rozbudować plac zabaw dla dzieci przy ul. Grudzie. Dzięki modernizacji, obiekt zyska nowe zabawki oraz siłownię plenerową. Ponadto na jego terenie pojawi się piłkochwyt za koszem do gry w koszykówkę

Obecnie trwa przetarg na rozbudowę placu zabaw dla dzieci, znajdującego się na działce o pow. 3,5 tys. m2, która przylega do ul. Grudzie w Legionowie. Jeśli konkurs zostanie rozstrzygnięty zgodnie z planem, czyli jeszcze w tym roku, to jest szansa, że będzie można skorzystać ze zmodernizowanego placu zabaw na wiosnę 2023 r. Remont obiektu ma polegać na m.in. demontażu niektórych zabawek: zestawu zabawkowego Bambino, huśtawki wahadłowa z dwoma siedziskami deseczka i wagowa podwójna, bujak sprężynowiec oraz karuzeli krzyżowanej z siedziskami. W ich miejscu pojawią się nowe, takie jak m.in. zestaw zabawowy ze zjeżdżalnią, huśtawka bocianie gniazdo, trampolina, oraz urządzenie do street workout-u. Na placu zabaw dalej do dyspozycji dzieci zostaną takie zabawki jak: karuzela tarczowa z siedziskiem po łuku, huśtawki wahadłowa z dwoma siedziskami deseczka, wahadłowa podwójna z siedziskiem deseczka i baby oraz wagowa pojedyncza, a także bujak sprężynowiec. Dzięki modernizacji na obiekcie pojawią się urządzenia w ramach stworzonej siłowni plenerowej oraz stół do gry w tenisa stołowego. Nad koszem do gry w koszykówkę zamontowany zostanie piłkochwyt. Pod wybranymi urządzeniami pojawi się bezpieczna nawierzchnia w formie pól żwirowych lub piaskowych, a także ta zbudowana z gumowych mat przerostowych.

Paulina Nowicka

SEROCK. Nowy sprzęt dla OSP

Lekki wóz ratownictwa technicznego dla OSP Wola Kiełpińska

OSP Wola Kiełpińska zyskała nowy lekki samochód ratownictwa technicznego z funkcją gaśniczą marki Peugeot

Nowy samochód OSP na swój pokład jest w stanie zabrać 7 ratowników oraz dużą ilość sprzętu ratowniczego między innymi narzędzia hydrauliczne przeznaczone do działań ratownictwa drogowego, sprzęt medyczny czy specjalistyczne piły. Na pojeździe znajduje się agregat wodnopianowy wraz ze zbiornikiem o pojemności 320l wody, dodatkowo pojazd wyposażony jest w wyciągarkę oraz hak co korzystnie wpływa na jego funkcjonalność. Pojazd został kupiony dzięki funduszom Sejmiku Województwa Mazowieckiego oraz środków Miasta i gminy Serock.

Paulina Nowicka

LEGIONOWO. Wiosenne remonty w SMLW

3 bloki przy ul. Husarskiej zyskają nową elewację

Legionowska Spółdzielnia Mieszkaniowa Lokatorsko-Własnościowa (SMLW) planuje wiosenne remonty w 3 blokach znajdujących się na os. Sobieskiego przy ul. Husarskiej. Bloki nr 112, 117 i 201 zyskają nową elewację oraz parapety, wentylatory i okna w częściach wspólnych. Modernizację przejdą również balkony

Obecnie SMLW poszukuje firmy, która wykona remonty w 3 blokach przy ul. Husarkiej. Zainteresowane firmy mogą składać oferty do 28 lutego 2023 r. Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem remonty ruszą wiosną przyszłego roku. Legionowska Spółdzielnia planuje w blokach nr 112, 117 i 201, znajdujących się na os. Sobieskiego zmodernizować ich elewacje, wiatrołapy i cokoły. W ramach prac przeprowadzone zostanie mycie i odgrzybianie elewacji, naprawy punktowe ich tynków oraz ich odmalowanie. SMLW chce również wymienić parapety na takie z blachy stalowej, kratek wentylacyjnych pod ich attykami oraz okien drewnianych na plastikowe w częściach wspólnych bloków. To nie wszystko, bowiem kompleksowy remont przejść mają też balkony - zostaną usunięte z nich odpadające tynki, ich daszki pokryte będą papą, a barierki wyczyszczone i odmalowane. W loggiach zostanie skuta wylewka, a w jej miejscu pojawi się nowa. Finalnie podłoga balkonów zyska odpowiednią hydroizolację.

Paulina Nowicka

eprasa.pl b5537c72cf

MAZOWIECKA KRONIKA KRYMINALNA

NIEPORĘT. 44-latka z zakazem kierowania

Policjanci z nieporęckiego komisariatu zatrzymali do kontroli drogowej kobietę, który wsiadła za kierownicę samochodu mimo sądowego zakazu prowadzenia pojazdów. Teraz kierująca za popełnione przestępstwo odpowie przed sądem. Grozi jej do 5 lat pozbawienia wolności

Wieczorem, przed 22, w Nieporęcie, policjanci z miejscowego komisariatu zatrzymali 43-latkę. Podczas kontroli drogowej okazało się, że mieszkanka powiatu kierując autem złamała orzeczony przez legionowski sąd zakaz kierowania pojazdami mechanicznymi, który obowiązuje ją przez 36 miesięcy, począwszy od grudnia 2021 roku. Przypominamy za złamanie sądowego zakazu prowadzenia pojazdów grozi kara nawet do 5 lat pozbawienia wolności. O dalszym losie kobiety zadecyduje sąd.

NOWY DWÓR MAZ. Parka wpadła na okradaniu sklepów

W tym tygodniu policjanci zatrzymali 37-latkę i jej 25-letniego partnera, którzy dokonali kradzieży, w jednym w marketów na terenie Nowego Dworu Maz. Łączna wartość strat wyniosła blisko 2 tys. złotych. Podejrzani usłyszeli już zarzuty. Teraz grozi im do 5 lat pozbawienia wolności

Jak wynikało ze zgłoszenia, para przyszła do marketu przed 8.00 rano i zabrała z półek sklepowych sprzęt elektroniczny, zabawki oraz zastawę stołową. Następnie kobieta i mężczyzna chcieli wyjść ze sklepu omijając kasy z wózkiem wypełnionym zakupami, nie płacąc za towar. Wszystko to zauważyli na kamerach monitoringu pracownicy ochrony. Wartość strat wyniosła blisko 2000 złotych. Obsługa natychmiast wezwała policję. Mundurowi ustalili okoliczności zdarzenia. Podczas prowadzonych czynności funkcjonariusze ustalili ponadto, że nie była to pierwsza kradzież tej dwójki. Duet dokonywał podobnych przestępstw na terenie ościennych powiatów. 37-latka i 25-latek z Warszawy zostali zatrzymani i trafili do policyjnej celi. Dodatkowo podczas sprawdzenia w policyjnym rejestrze okazało się, że kobieta jest poszukiwana w celu ustalenia miejsca pobytu przez Prokuraturę Rejonową w Siedlcach. Zebrany w sprawie materiał dowodowy pozwolił funkcjonariuszom na przedstawienie im zarzutów kradzieży. Policjanci prowadzący sprawę ustalili również, że para ma więcej podobnych przestępstw na swoim koncie, za które wkrótce poniesie odpowiedzialność karną.

PUŁTUSK. Ukradł perfumy za prawie 3,5 tys zł

W ręce policjantów z pułtuskiego wydziału kryminalnego po raz kolejny wpadł mężczyzna podejrzewany o kradzież. Funkcjonariusze ustalili, że dokonał kradzieży markowych perfum w jednej z drogerii na terenie Pułtuska. 44-latek za kradzież odpowie teraz przed sądem

Skuteczne działania pułtuskich kryminalnych doprowadziły do ustalenia osoby podejrzanej o dokonanie kradzieży sklepowej. Policjanci do sprawy zatrzymali 44-letniego mieszkańca Pułtuska. Zgromadzony materiał pozwolił przedstawić zatrzymanemu mężczyźnie zarzuty kradzieży. Z ustaleń policjantów wynika, że jego łupem padły perfumy o wartości około 3400 zł. Przestępstwo kradzieży cudzego mienia zagrożone jest karą nawet 5 lat pozbawienia wolności.

LEGIONOWSKI. Dwaj alimenciarze trafili za kratki

Dwóch poszukiwanych zatrzymali policjanci na terenie powiatu. Obaj mężczyźni poszukiwani byli na podstawie wydanych przez sądy nakazów doprowadzenia. Mieszkańcy powiatu legionowskiego dopuścili się przestępstw przeciwko rodzinie i opiece

Kilka dni temu policjanci legionowskiej patrolówki zatrzymali 48-latka. Mężczyzna był poszukiwany na podstawie nakazu doprowadzenia wydanego przez jeden z warszawskich sadów, ponieważ nie stawił się w terminie do zakładu karnego. Mieszkaniec powiatu legiowskiego za niezapłacone alimenty ma do odbycia karę 181 dni pozbawienia wolności. Podobny los spotkał 51-latka zatrzymanego przez mundurowych z Jabłonny. Tym razem to Sąd Rejonowy w Legionowie na mocy wydanego wyroku zarządził zatrzymanie i doprowadzenie mężczyzny do placówki penitencjarnej. Ten z kolei spędzi za kratami najbliższe 165 dni, także za przestępstwo nie alimentacji.

PUŁTUSK. 7 miesięcy aresztu dla 42-latka

Najbliższe 7 miesięcy spędzi w więziennej celi 42-latek. Mężczyzna został zatrzymany przez pułtuskich funkcjonariuszy podczas interwencji domowej. Sprawdzenie w policyjnych systemach wykazało, że był on poszukiwany przez wymiar sprawiedliwości

W miniony poniedziałek oficer dyżurny został powiadomiony o awanturze domowej na terenie jednej z wsi w powiecie pułtuskim. Jak się okazało, to 42-letni mężczyzna wszczął kłótnię z członkami rodziny. W trakcie awantury zachowywał się wobec nich agresywnie i wulgarnie. Standardowo, jak podczas każdej interwencji, funkcjonariusze przystąpili do ustalania danych mężczyzny, który spowodował awanturę oraz do ich sprawdzenia w policyjnych systemach. Okazało się wtedy, że 42-latek był poszukiwany przez sąd. Funkcjonariusze zatrzymali krewkiego mężczyznę w policyjnym areszcie, skąd trafił wprost do więziennej celi.

NOWY DWÓR MAZ. Wpadł z narkotykami

33- letni nowodworzanin, w tym tygodniu został zatrzymany przez policjantów Wydziału Kryminalnego, w związku posiadaniem narkotyków. Mundurowi zabezpieczyli u niego mefedron i marihuanę. Grozi mu kara do 3 lat pozbawienia wolności

Nowodworscy kryminalni udali się do

miejsca pracy 33- letniego nowodworzanina. Funkcjonariusze mieli informację, że mężczyzna posiada środki odurzające.

W kieszeni spodni mężczyzny znaleźli pudełko zielonym suszem roślinnym. 33-latek wyjaśnił, że to marihuana. Policjanci zatrzymali go. Następnie przejechali z nim do miejsca jego zamieszkania. W mieszkaniu, podczas przeszukania mundurowi zabezpieczyli dwie torebki foliowe z zapięciem strunowym, z zawartością suszu roślinnego, a następnie kolejną torebkę z szarym proszkiem. Wszystkie nielegalne przedmioty zostały zabezpieczone, a zatrzymany mężczyzna w asyście policjantów trafił do komendy. Ujawniony przy nim szary proszek oraz susz roślinny poddano badaniu testerem narkotykowym. Potwierdził on, że jest to mefedron oraz marihuana o łącznej wadze ponad 30 gramów. Sprawa trafiła do policjantów, którzy przedstawili 33-latkowi zarzut za posiadanie środków odurzających. Grozi mu teraz kara do 3 lat pozbawienia wolności. Nadzór nad tym postępowaniem prowadzi Prokuratura Rejonowa w Nowym Dworze Mazowieckim.

NIEPORĘT. Nie zamykali drzwi do domów

Policjanci z Nieporętu wspólnie z kryminalnymi z Legionowa ustalili i zatrzymali sprawcę kradzieży. 41-letni mężczyzna pod koniec listopada wykorzystując nieuwagę domowników, z niezamkniętych domów ukradł dwa portfele. Na wniosek śledczych, Prokuratura Rejonowa w Legionowie, wobec mieszkańca powiatu zastosowała dozór policyjny oraz zakaz opuszczania kraju

Pod koniec listopada policjanci z Nieporętu otrzymali dwa zgłoszenia dotyczące kradzieży. Łupem złodzieja padły portfele, bo właśnie te przedmioty pokrzywdzeni pozostawili w przedpokoju czy wiatrołapie. O ile w portfelach nie było większej gotówki, o tyle pokrzywdzeni utracili dokumenty. Sprawą zajęli się śledczy z Nieporętu, w czynności poszukiwawcze złodzieja zaangażowali się również policjanci z legionowskiej komendy. Intensywna praca operacyjna już w zaledwie kilka dni po zgłoszeniu przyniosła zamierzone efekty. 41-latek został namierzony i zatrzymany przez kryminalnych na terenie Legionowa. Zebrany przez dochodzeniowców materiał dowodowy pozwolił na przedstawienie 41-latkowi zarzutów kradzieży. Za popełnione przestępstwa grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności.

LEGIONOWO. Znęcał się nad żoną i synem

Policjanci z legionowskiej komendy zostali powiadomieni o przemocy domowej, której miał dopuszczać się 43-latek wobec swojej żony i nastoletniego syna. Jak ustalili śledczy, mężczyzna od blisko roku znęcał się psychicznie i fizycznie nad najbliższymi. Będąc w stanie nietrzeźwości wszczynał awantury podczas, których niszczył wyposażenie mieszkania, ubliżał członkom rodziny, zakłócał im spoczynek nocny. Dochodziło również do przemocy fizycznej, kiedy to popychał i szarpał domowników

W kilka godzin po zgłoszeniu mundurowi namierzyli i zatrzymali domowego agresora. Mężczyzna w momencie zatrzymania był nietrzeźwy. Badanie alkomatem wykazało 2,5 promila alkoholu w organizmie. Mieszkaniec powiatu legionowskiego trafił do policyjnej celi.

Zebrany przez dochodzeniowców materiał dowodowy pozwolił na przedstawienie 43-latkowi zarzutów fizycznego i psychicznego znęcania się nad osobami najbliższymi. Prokurator przychylił się do wniosku funkcjonariuszy i zdecydował o zastosowaniu wobec mężczyzny policyjnego dozoru, zobowiązując go do stawiennictwa w wyznaczony dzień w jednostce Policji, nakazu opuszczenia wspólnie zajmowanego lokalu oraz zakazu zbliżania się i kontaktowania z pokrzywdzonymi. Za popełnione przestępstwo mężczyźnie grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności.

KPP: Legionowo / Nowy Dwór Maz./ Pułtusk

PAŁAC W JABŁONNIE
#poczujnaszahistorie
PODZIĘKOWANIA DLA
GAZ system
ZA OBJĘCIE HONOROWYM PATRONATEM FESTIWALU "NAUKA Z PAŁACEM W TLE" W 2022 ROKU

eprasa.pl b5537c72cf

NASZE WILKOWYJE

O biciu i piciu

Japycz, co się po świecie nawłóczył nie wiadomo ile, ostatnio opowiada niestworzone rzeczy. Mówi na przykład że poznał takiego księdza, co był góralem i najpiękniejsze msze odprawiał na szczytach gór. Że w takiej mszy i przelatujący samolot, i szelest wiatru, i jęk kosodrzewiny, wszystko służy Bogu. I że jak On mówił, to człowiek naprawdę myślał, że tam na tej górze bliżej jest wieczności i wszystko lepiej rozumie.

To nas od razu zastanowiło, bo Japycz zawsze powtarza, że jak ktoś mówi: każdy, zawsze, wszyscy, nigdy, nikt – to zazwyczaj kłamie, bo na każdą tezę jest jakiś przypadek, który temu zaprzecza. I nawet jak się mówi, że każdy umrze, to dobrze wiemy, że Chrystus zmartwychwstał i zwykłym ludziom też taką szansę daje.

Ale Japycz tyle po świecie wędrował, że nikt nie każe mu być logicznym. Logika to nas obowiązuje, bo my stąd, wszyscy się znamy i dobrze wiemy, że bez logiki, to nic, tylko ściema. No chyba, że chodzi o kobiety, to wtedy uciekaj chłopie od logiki, bo kobietę trzeba rozumieć sercem, a nie rozumem. U nich są dwie logiki – ta nasza prymitywna i ta wyższa uczuciowa, co pozwala patrzeć dalej i głębiej. No i chcesz z kobietą żyć, musisz udawać, że też tę głębszą logikę pojmujesz. Ona oczywiście wie, że to ściema, ale docenia wysiłek i wtedy gotowa się tobą zająć, jak każdy dobry człowiek zajmie się małym dzieckiem na drodze, co to się boi przejść, a jednocześnie próbuje.

No ale to nie o kobietach miało być, a o Kościele. Ale u nas na ławeczce to już tak jest, że zawsze się kończy na kobietach, albo polityce.

Więc Japycz mówi, że ten ksiądz-góral powiedział mu kiedyś, że Kościół jest silny, kiedy jest bity.

Dziwne nie? Kto by tam chciał bić Kościół, odkąd komunizm upadł? A Japycz mówi, że to właśnie o to chodzi, że jak komuniści naparzali w Kościół, to Kościół rozumiał zwykłych ludzi, w których komuniści naparzali jeszcze bardziej. Taka wspólnota bitych – mówi. A jak teraz każdy biskup to książę Kościoła, a proboszcz – baron, to zwykli ludzie gdzieś daleko. Politycy się o Kościół kłócą, to i Kościół polityką się zajmuje. Jedni Kościołowi kasę dają, inni chcą odebrać – a że kasa duża, to sprawa się robi najważniejsza. To co my tam na tacę kładziemy, to jakieś grosze w porównaniu z tym, co w polityce można dostać.

Politycy mają etaty szkolne, ziemie i budynki do zwrotu, emerytury, zwolnienia podatkowe… A my co? My jak zawsze mamy tylko siebie.

Jak to nam Japycz tłumaczył, to za każdym razem większy łyk Mamrota szedł, a że tłumaczył długo, tośmy się uciaćkali i jak Japycz do domu poszedł, postanowiliśmy ratować Kościół.

Zasadzili się my na Księdza Proboszcza, co o tej porze zawsze sobie roślinki w ogródku przycina i mówimy, że osobiście nic do niego nie mamy, ale będziemy musieli go pobić, żeby Kościół w Polsce znowu był silny. Proboszcz nawet nie oponował, widział, że my do tego ratowania Kościoła zdeterminowane Mamrotem, tylko z góry termin do spowiedzi wyznaczył i mówi – bijcie!

Pietrek

Największą wartością, jaką możemy obdarować drugą osobę, jest nasz czas. Czasu nie da się kupić, pożyczyć, wyprosić bądź ukraść. To wartość bezcenna. A my w Kole Gospodyń Wiejskich mamy czas, mamy czas dla siebie i swoich przyjaciół. Nie ma tłumaczenia, że są rzeczy pilniejsze, ważniejsze. Spędzony wspólnie w radości czas, jest dla nas najważniejszy

Święta w gronie przyjaciół

JADWIGA WOŁYNIK
j.wolynik@tio.com.pl

Obchodzimy wspólnie imieniny, rożne uroczystości i oczywiście święta. Wszystkich dat pilnuje nasza Przewodnicząca, Halinka Nałęcz z Marynina.

Jeszcze rok i będzie 50 lat, jak Halusia podjęła się tej szczytnej roli i ku naszej radości oraz wspólnemu pożytkowi, jeszcze nas prowadzi. Wszystkie jak jedna, szanujemy ją bardzo za dobroć, mądrość i troskę. To Halinka trzyma nas „w całości". Razem zdobywamy laury w konkursach kulinarnych, razem świętujemy, cieszymy się z sukcesów każdej z nas, wspieramy w trudnych życiowych sytuacjach. Dzielimy się wiedzą i wspólnie szukamy rozwiązań na kłopoty, jeśli takie którejś z koleżanek, trafią się na meandrach codziennego życia. To wielki komfort, w dzisiejszej rzeczywistości, mieć poczucie bezpieczeństwa, bo jest ten pewnik, że za plecami nie ma pustki. Tam jest cała grupa dostatecznie zdeterminowanych, mądrych, doświadczonych, pewnych swego kobietek. Każda „bida" musi ze strachu puścić!

Wigilia jest zawsze u Halinki, to tradycja. Tego dnia gościnny, udekorowany i ciepły dom Halinki pachnie wyjątkowo świątecznie. Specjalność Pani domu to zupa grzybowa, barszczyk czerwony z pasztecikami drożdżowymi, pierogi z kapustą i grzybami. Na dzisiejszą kolację, każda z nas przyniosła to, co potrafi najlepiej. Stół uginał się od wyjątkowo smacznych, pięknie podanych dań wigilijnych. Robiłyśmy to ze szczerego serca i z całym znawstwem kulinarnym. Gotowałyśmy to dla naszej wspólnej rodziny, to my jesteśmy dla siebie właśnie RODZINĄ, rodziną z wyboru na dobre i na złe. Złe i do nas czasami przypełźnie, trudno, ot życie, ale na dobro, to już wspólnie pracujemy. Efekty też są! Wszystkie członkinie naszego grona są wspaniałe, a czas spędzony w ich gronie to czysta przyjemność.

A najważniejsze, to co? Naturalnie dobre kierownictwo, mądry przewodnik stada, a to już chwała naszej Halince. Żadne słowa nie odzwierciedlają tego, kim dla nas jesteś Halinko. Kochamy Cię każdego dnia, nie tylko od święta.

Dla moich stałych czytelników w prezencie, przekazuję przepis na świąteczne pierniki.

Pierniczki świąteczne mojej babci

- 1 kg naturalnego miodu
- ½ kg masła
- 1 kg cukru
- 2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 4 jajka
- 2 łyżeczki mielonego cynamonu
- 2 łyżeczki mielonych goździków
- 2 łyżeczki mielonego imbiru
- sok i otarta skórka z cytryny
- 2 szklanki posiekanych bakalii, w tym smażona skórka pomarańczowa
- tłuszcz do smarowania formy

Do szerokiego, dużego rondla wlewamy miód i lekko podgrzewamy tak, aby się rozpuścił. Następnie dodajemy cukier, masło i cały czas mieszając powoli podgrzewamy, aż cukier się rozpuści i składniki połączą. Ważne, by nie zagotować masy, ani nie przypalić. Ostawiamy masę do lekkiego wychłodzenia. Następnie do schłodzonej masy dodajemy jajka, sodę rozpuszczoną w 3 łyżkach wody, przyprawy, sok i skórkę z cytryny i delikatnie mieszamy. Dodajemy mąkę, siejąc ją przez sitko i wyrabiamy ciasto na gładkie i jednolite. Na koniec dodajemy bakalie i jeszcze raz zagniatamy ciasto. Ciasto odstawiamy na godzinę.

Przygotowujemy blachy do pieczenia wykładając je papierem do pieczenia, lub smarując tłuszczem i oprószając mąką. Przygotowujemy ciasto do wykrojenia. Możemy też je schłodzić, by się lepiej wałkowało. Jeśli ciasto będzie za miękkie, można dodać nieco więcej mąki. Jeśli ciasto jest zbyt kruche, dodajemy więcej miodu. Stolnicę oprószamy mąką, wykładamy część ciasta, rozwałkowujemy na dość cienko i wykrawamy foremkami o różnych kształtach i luźno układamy na blasze. Pieczemy w nagrzanym piekarniku do 180˚C około 12 minut i pilnujemy, by się nie spiekły. Upieczone i wystudzone smarujemy lukrem czekoladowym lub białym, ewentualnie posypujemy posiekanymi orzechami włoskimi lub kolorową posypką. Przechowujemy w blaszanym pudełku, dzięki czemu zachowają świeżość na długi czas. Możemy też wyciąć foremkami różnej wielkości gwiazdki i połączyć je w choinkę. Wszystko zależy od Państwa fantazji.

Życzę Państwu wspaniałych Świąt Bożego Narodzenia w gronie bliskich osób, które dają nam na co dzień siłę i radość.

J.W.

eprasa.pl b5537c72cf

POLMLEK LACPOL FORTUNA ceko JAGR Safilait

eprasa.pl b5537c72cf

Tradycje wigilijne – jak kiedyś wyglądała Wigilia?

Tradycje wigilijne to ślad po dawnych czasach, w których mocno splatały się praktyki pogańskie z wierzeniami chrześcijańskimi. Dlatego też czas Wigilii był wyjątkowo tajemniczy, długo się do niego przygotowywano i pilnowano, by nic nie zostało zaniedbane. Wszak ten dzień oznaczał nie tylko oczekiwanie na narodziny Dzieciątka, lecz także decydował o całym następnym roku

Ten świąteczny termin nie jest wybrany przypadkowo. Boże Narodzenie, jako święto chrześcijańskie, miało być przeciwwagą dla obchodzonego 25 grudnia w Rzymie dnia narodzin niezwyciężonego słońca. 24 grudnia rozpoczynał w kulturze ludowej trwający dwanaście dni okres świąteczny nazywany godami, świętami godnymi, koladką lub świętymi wieczorami. Wyróżniał się ogromnym natężeniem magicznych praktyk.

Wigilijne przesądy

Wierzono, że Wigilia to dzień, w którym następuje odnowienie dziejów. Rozpoczyna nowy rok, który zależał od tego, jak się przeżyło ten pierwszy dzień. „Ten dzień jaki, cały rok taki", „Jakiś we Wiliją, takiś cały rok" – jak mówią ludowe przysłowia. Od samego rana gospodarz dbał o to, by w domu panowały pokój i zgoda. Rozdawał opłatki i wymieniał się z każdym życzeniami zdrowia i szczęścia. Według tradycji ten, kto tego dnia upolował zwierzynę, będzie miał przez cały rok owocne łowy. Nieszczęście zapowiadało natomiast skaleczenie się. Dziewczyna, która tarła mak w Wigilię, mogła liczyć na szybkie zamążpójście, a ten, kto się umył w cebrzyku, do którego wrzucono pieniążek, miał być zdrowy i bogaty. W czasie wieczerzy należało spróbować wszystkich potraw, aby w ciągu roku kogoś nie omijały przyjemności. Na Pomorzu panował zwyczaj pojenia kogutów wódką w ramach podziękowania za całoroczne budzenie.

W raju nie ma podziału na żywych i umarłych, a wszystko i wszyscy współistnieją w miłości i zgodzie. Według chłopskich tradycji Wigilia była odwzorowaniem takiej rajskiej sytuacji. Zostawiano puste miejsce dla dusz, które przychodzą w ten wieczór do domów. Zapraszano także zwierzęta, przemawiające ludzkim głosem, i dzielono się z nimi opłatkami.

Tradycyjne nakrycie stołu wigilijnego w Polsce.

Fot. Przykuta, na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa 3.0

Sanockie Muzeum Budownictwa - stół wigilijny w chacie z Dąbrówki.

Fot. Przykuta, na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa 3.0

W ciągu wigilijnego dnia

Niekiedy 24 grudnia pracowano ciężej niż zwykle. Trzeba było bowiem przygotować zwierzętom lepszą paszę na dwa dni, gdyż w raju zawsze mają pod dostatkiem soczystej trawy. Od rana gospodynie zajmowały się domem, sprzątaniem i przygotowaniami do wieczerzy. Tylko polska tradycja nakazuje wigilijny post. Obejmuje on post ilościowy, czyli do ukazania się pierwszej gwiazdki, oraz jakościowy – niespożywanie mięsa. Gdy rano każdy podzielił się opłatkiem, dostawał od gospodyni po kawałku chleba jałowego. W południe czasami jedzono jeszcze pieczone ziemniaki. Dokonywano także symbolicznego podziału jabłka. Trzeba było uważać, aby nie uszkodzić pestek, bo wróżyło to choroby lub inne nieszczęścia.

Gospodarz przed samą wieczerzą przynosił do domu słomę, którą stawiano w kącie izby, rozrzucano na podłodze, upychano za belki. W miejskich domach częściej kładziono pod obrus sianko. W niektórych regionach natomiast przestrzegano, by przynieść siano niedojedzone przez bydło, a najlepiej woły. Te zwierzęta otaczano największym szacunkiem, gdyż Dzieciątko w betlejemskiej stajence chciało mieć wołu przy sobie, by ogrzać się jego ciepłem. Biskup krakowski w 1780 roku zniósł te zwyczaje specjalnym edyktem, jednak do dzisiaj sianko pod obrusem pozostało stałym elementem tradycji wigilijnej.

Wigilijne drzewko kiedyś

Choinka ma bardzo długą tradycję i przeszła wiele etapów ewolucji, nim stała się tą znaną z naszych domów. W XV wieku europejskim zwyczajem w Wigilię przynoszono do domów zielone gałązki, które wieszano u belki pułapu, zwane „podłaźniczką" lub „sadem". Z czasem zastąpiono je kulami ze słomy lub opłatków, jednak szybko z nich zrezygnowano, gdyż nie miały tego magicznego wpływu. W XIX wieku coraz częściej zaczęto wzorować się na niemieckich sąsiadach i, zamiast wieszać gałązki u belek, stawiano całe drzewka na podłodze i ozdabiano je szklanymi bańkami i świeczkami. Obecna choinka, według nauki Kościoła, jest odwzorowaniem rajskiego drzewa wiadomości dobra i zła. Zaczęto ją ozdabiać łańcuchami

Ruch zastąpi prawie każdy lek, podczas gdy żaden lek nie zastąpi ruchu

dr Wojciech Oczko – nadworny lekarz królów polskich: Stefana Batorego i Zygmunta III Wazy

Wśród państw europejskich Polska należy do grupy o podwyższonym ryzyku wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych. Dane statystyczne wskazują, że rośnie liczba Polaków z różnymi schorzeniami układu krążenia, które – jeśli nie są leczone – prowadzą do obniżenia jakości życia i skrócenia jego długości. Choroby układu sercowo-naczyniowego stanowią najczęstszą przyczynę umieralności w Polsce.

Oto tylko niektóre liczby, które obrazują powagę problemu:
❖ Śmiertelność z powodu chorób układu sercowo-naczyniowego w Polsce jest wyższa o 59% w porównaniu ze średnią wszystkich krajów grupy OECD.

❖ W 2019 roku zarejestrowano w Polsce łącznie 86 116 zgonów z powodu chorób układu krążenia, w tym 21 724 zgony z powodu choroby niedokrwiennej serca i 15 903 zgony z powodu choroby naczyń mózgowych (dane GUS).

❖ W 2021 roku zarejestrowano 22 248 przypadków ostrego zawału serca, 15 171 – dusznicy bolesnej, 9373 – zatoru płucnego, 17 739 – udaru mózgu oraz 4201 – tętniaka i tętniaka rozwarstwiającego aorty (dane ZUS).

Wspólnymi siłami możemy te liczby zmienić!

Rehabilitacja przynosi następujące efekty:
❖ modyfikuje czynniki ryzyka choroby niedokrwiennej serca,
❖ poprawia funkcje śródbłonka naczyń,
❖ hamuje rozwój miażdżycy i przyczynia się do jej regresji,
❖ poprawia wydolność układu krążeniowo-oddechowego,
❖ poprawia funkcje narządu ruchu i sprawność psychofizyczną,
❖ poprawia jakość życia pacjentów i je wydłuża.

Według najnowszych wytycznych Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego z 2022 roku **znaczenie rehabilitacji w leczeniu schorzeń układu sercowo-naczyniowego jest tak samo ważne jak zażywanie leków.**

Podstawą skierowania na rehabilitację w ramach prewencji rentowej ZUS jest orzeczenie o potrzebie rehabilitacji leczniczej. Lekarz orzecznik ZUS może je wydać:
❖ na wniosek lekarza leczącego,
❖ przy ustalaniu uprawnień do świadczenia rehabilitacyjnego,
❖ przy orzekaniu o niezdolności do pracy do celów rentowych,
❖ przy kontroli prawidłowości orzekania o czasowej niezdolności do pracy oraz wystawiania zaświadczeń lekarskich.

Wniosek o rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej ZUS może wystawić każdy lekarz, który prowadzi leczenie pacjenta. Wystarczy poprosić swojego lekarza o taki dokument i złożyć go w najbliższym placówce ZUS. Lekarz może także wystawić wniosek w formie elektronicznej na PUE ZUS.

Dlatego **zachęcamy Państwa do skorzystania z bezpłatnego programu rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej w schorzeniach układu krążenia.** Udział w 24 dniowym turnusie rehabilitacyjnym daje szansę na utrzymanie bądź przywrócenie zdolności do pracy. Może wpłynąć na wzrost bieżących dochodów, a w przyszłości – na wyższą emeryturę.

Program rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej ZUS w schorzeniach układu krążenia jest przeznaczony dla osób, które zmagają się z chorobami serca i naczyń krwionośnych, ale chcą jak najdłużej pozostać aktywne zawodowo.

ZUS | ZAKŁAD UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

Z tej formy rehabilitacji mogą skorzystać osoby:
❖ ubezpieczone w ZUS, które są zagrożone całkowitą lub częściową niezdolnością do pracy,
❖ uprawnione do zasiłku chorobowego lub świadczenia rehabilitacyjnego po ustaniu tytułu do ubezpieczenia chorobowego lub wypadkowego,
❖ które pobierają rentę okresową z tytułu niezdolności do pracy.

Kompleksowa rehabilitacja kardiologiczna jest prowadzona zgodnie z obowiązującymi standardami opracowanymi przez Polskie Towarzystwo Kardiologiczne.

W trakcie turnusów rehabilitacyjnych każdy uczestnik ma indywidualnie ustalony plan usprawniania, dostosowany do swoich możliwości.

Opiekę nad uczestnikami w ośrodkach sprawują doświadczone zespoły medyczne, które składają się z lekarzy, fizjoterapeutów i psychologa.

Aktywności ruchowej towarzyszą treningi relaksacyjne oraz prelekcje dotyczące chorób, z którymi zmagają się uczestnicy turnusu. Prowadzący wykłady promują zdrowy styl życia i zdrowe żywienie, a także omawiają zagrożenia środowiskowe.

Serdecznie zapraszamy Państwa do odwiedzenia naszej strony internetowej www.zus.pl/swiadczenia/prewencja-i-rehabilitacja/prewencja-rentowa/, gdzie znajdą Państwo szczegółowe i praktyczne informacje.

eprasa.pl b5537c72cf

Podłaźniczka - udekorowana gałąź jodły, świerku lub sosny wieszana pod sufitem, nad drzwiami lub nad oknem (Rodzimowierstwo - Mitologia Słowian żywa).

Fot. Ratomir Wilkowski, na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa 3.0

z bibuły i słomy na pamiątkę węża kusiciela. W czasie zaborów łańcuchy te symbolizowały Polakom ich niewolę.

Prezenty pod choinką to zwyczaj naszych czasów. W XIX wieku tylko w niektórych regionach dawano dzieciom drobne upominki – chłopcom scyzoryki i koziki, a dziewczętom wstążki i koraliki.

Wigilijna wieczerza rozpoczęta

Na niebie pojawiła się pierwsza gwiazdka, a to oznacza, że należy zacząć wieczerzę. Przy stole zostawiano puste miejsce dla ducha przodka, ale istniało ryzyko, że zasiądzie on gdzieś indziej. Na wszelki wypadek każdy najpierw dmuchał na swoje miejsce, by nie zgnieść przybysza z zaświatów. W piecu obowiązkowo palił się ogień, mający ogrzewać przez całą noc zziębnięte dusze. W tragicznych czasach wojny Polacy zostawiali pusty talerz przede wszystkim dlatego, że zawsze brakowało kogoś bliskiego, kto w każdej chwili mógł wrócić. W domostwie, w którym był ktoś, kto potrafił czytać, wieczerzę rozpoczynano od lektury Ewangelii według św. Łukasza. Następnie najstarszy z rodziny rozpoczynał przełamywanie się opłatkiem z każdym po kolei według starszeństwa i godności. Był to ten najważniejszy moment pojednania.

Bardzo ważne było, by przy stole zasiadała parzysta liczba biesiadników, w innym wypadku nadchodzący rok mógł stać się pechowy. Najgorsze ułożenie stanowiła liczba 13, która przepowiadała śmierć któregoś z domowników. Aby zmniejszyć to niebezpieczeństwo, do stołów zapraszano żebraków i parobków.

Wigilijny jadłospis

Wieczerza chłopska składała się z siedmiu potraw, szlachecka z dziewięciu, a pańska z jedenastu. W niektórych regionach zwyczaj nakazywał przyrządzanie liczby potraw odpowiadającej wielokrotności sześciu – zwykle sporządzano sześć lub dwanaście rodzajów posiłków. Najważniejsze jednak było to, aby dania przygotowano z darów natury. Nie można było jeść mięsa, gdyż tego dnia zwierzęta i ludzie tworzyli jedną rodzinę. W Wielkopolsce i na Śląsku jako pierwszą potrawę podawano najczęściej polewkę migdałową lub rybną, a w Małopolsce i wschodniej Polsce barszcz lub zupę grzybową. W niektórych regionach była to zupa piwna, polewka z siemienia lnianego lub ziemniaki z kiszonym żurem. Na stole pojawiała się także przyrządzana na rozmaite sposoby kasza i mak dodawany do klusek, ciast, zup. Często przyrządzano również kutię (danie także zaduszkowe), która symbolizowała świat żywych i umarłych, pierogi i kluski z grzybami, a na terenach położonych nad wodami – różnego rodzaju ryby. Obowiązkowo musiała pojawić się strucla, której pieczenie było rytuałem.

Tradycyjnie w Wigilię pito piwo, a od połowy XIX wieku również wódkę. Ulubionym napojem dzieci był kompot z suszonych owoców.

Wigilijne wróżby

Wigilijny wieczór to doskonała okazja do wróżb. Na początku wieczerzy gospodarz podrzucał pełną łyżkę kutii. Im więcej ziaren pszenicy przykleiło się do belek, tym lepsze miały być plony zboża w nadchodzącym roku. Wkładano również różne przedmioty pod talerze. Rzecz, przy której się usiadło, miała symbolizować wydarzenia czekające człowieka w najbliższym czasie. Węgiel oznaczał żałobę, sól – łzy, chleb – sytość i dostatek. Kto zasiadł przy pierścionku, ten niedługo weźmie ślub, a kto przy mircie – zaręczy się.

Często czyniono również wróżby matrymonialne. Osoby wciąż czekające na swoją drugą połówkę ciągnęły spod obrusa źdźbła siana. Kto wyciągnął zielone, ten w szybkim czasie miał wziąć ślub, kto krzywe i pokręcone, ten musiał jeszcze poczekać, a tego, kto wylosował żółte, czekało życie w samotności. Sprawdzano jeszcze długość źdźbła, mówiącą o długości życia. Szczególnie dziewczęta brały sobie do serca takie wróżby, gdyż każda nie mogła się doczekać zamążpójścia. Po wieczerzy wybiegały z chaty, stały przy płocie i, trzymając drewniane łyżki, słuchały, skąd zaszczeka pies – z tej strony miały przyjść swaty.

Jacek Malczewski, Wigilia na Syberii (1892) (domena publiczna)

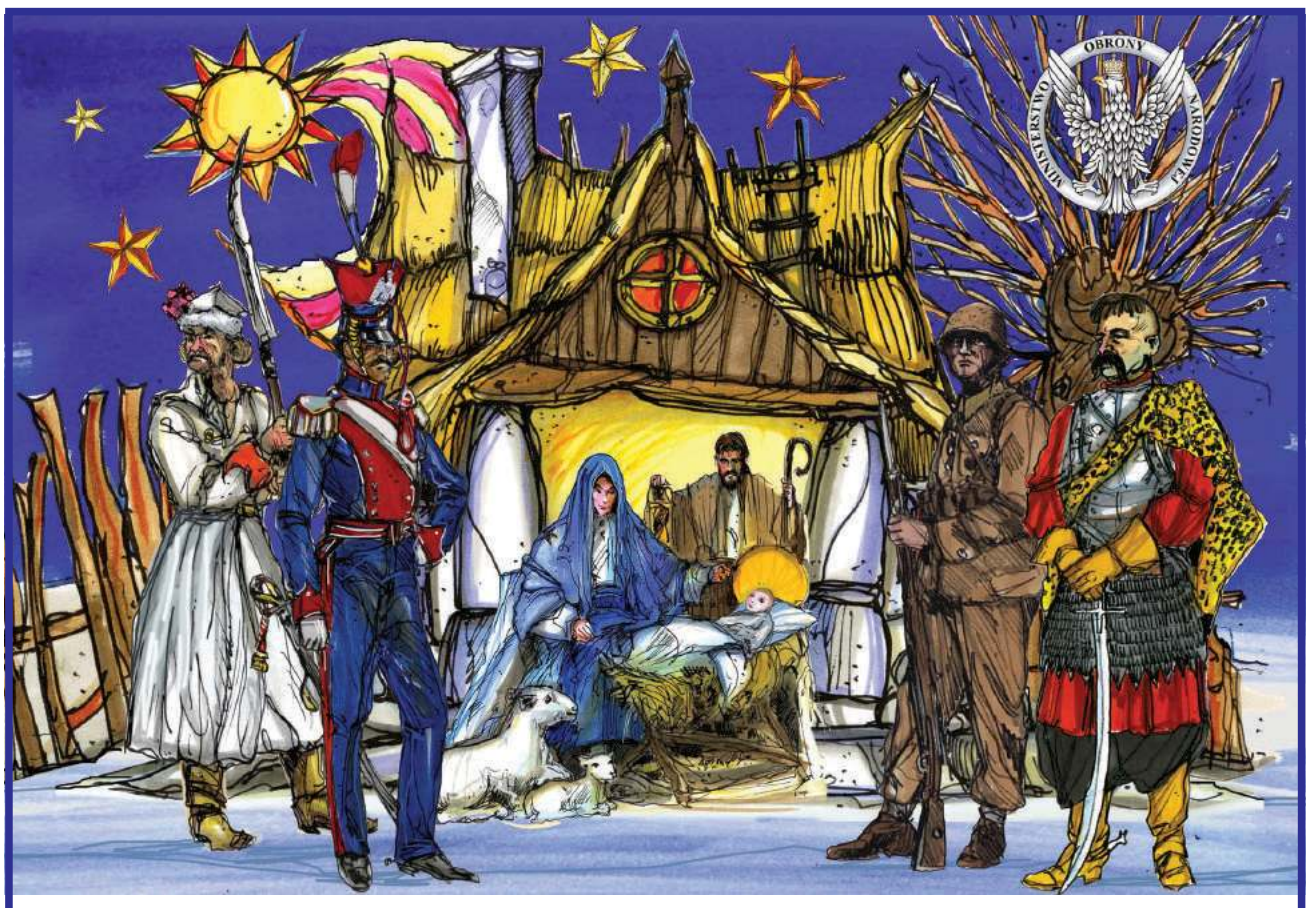
Koniec wigilijnego wieczoru

Ten świąteczny wieczór byłby niepełny, gdyby nie kolędnicy. W przebraniach odgrywali oni scenkę, a w zamian zawsze dostawali coś od gospodyni. Po ich wizycie domownicy zasiadali jeszcze do wspólnego kolędowania, a na samym końcu wieczerzy udawali się na pasterkę. Był to czas żartów i większej swobody niż zwykle, a wszyscy – również księża – przymykali oko na wybryki młodzieży. Zwłaszcza, że pora już późna, piwa się człowiek napił, a Boże Narodzenie to przecież najradośniejsze święto w ciągu roku!

histmag.org
Anna Szczykutowicz

Źródło: Ewa Ferenc, Polskie tradycje świąteczne, Poznań, 2000

Carl Larsson, Wigilia (1904-1905) (domena publiczna)



Święta Narodzenia Pańskiego to czas wielkiej radości.
Bóg Odkupiciel zrodzony z niewiasty w ubogiej stajni
przychodzi do świata targanego niepokojami
z przesłaniem miłości, nadziei i pokoju.
Niech nie zabraknie nam wiary,
by w bliskości z ludźmi odkrywać sens Bożego Narodzenia.
Na Nowy Rok 2023 życzę wszystkim zdrowia,
poczucia bezpieczeństwa
i wiele dobra w wymiarze osobistym i społecznym.

Mariusz Błaszczak

Wiceprezes Rady Ministrów, Minister Obrony Narodowej
Poseł na Sejm RP

eprasa.pl b5537c72cf

Wigilia po staropolsku, czyli karp bez kości i inne potrawy

Już za kilka godzin usiądziecie do wigilijnego stołu. Pojawi się na nim karp, czerwony barszcz lub zupa grzybowa, pierogi i wszelkie inne smakołyki. Jak jednak przygotowywano je kilka wieków temu? Krótkie wskazówki kulinarne znajdziemy w pierwszej polskiej książce kucharskiej pt. „Compendium Ferculorum albo zebranie potraw", wydanej w 1682 roku. Oto Wigilia po staropolsku.

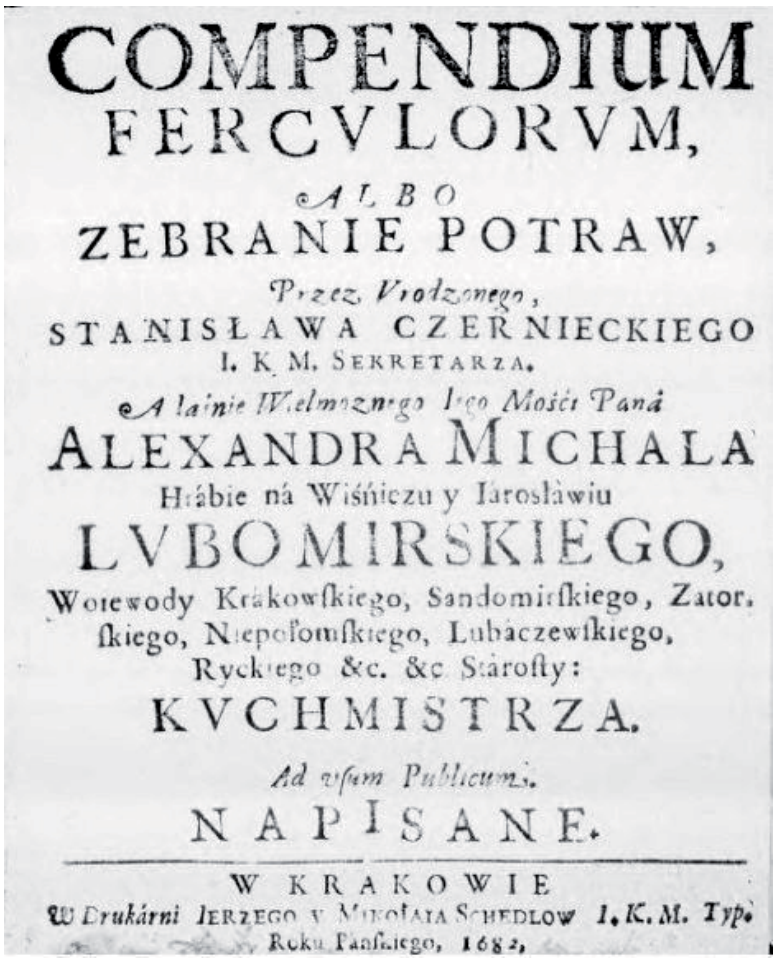
Z czym kojarzy się kuchnia staropolska? Większości z Was zapewne z golonką, schabowym i inną masą tłustego mięsiwa. Tymczasem nowożytne obyczaje kulinarne nieco odbiegają od powszechnych wyobrażeń. Polska kuchnia okresu świetności Rzeczpospolitej pełna była bowiem dań postnych, pozbawionych nie tylko mięsa, ale i tłuszczy, serów czy jajek. Mówi się nawet, że ówczesny kalendarz świąt i postów wpływał na to, że przeciętny mieszkaniec Korony i Litwy mógł pościć w sumie nawet pół roku. Nie dziwi więc różnorodność dań przygotowywanych specjalnie na takie okazje.

Świadectwem tego – zadziwiającego dla nas – przyzwyczajenia do poszczenia może być zbiór przepisów proponowanych przez Stanisława Czernieckiego, kuchmistrza wojewody krakowskiego Aleksandra Michała Lubomirskiego, zebranych w pierwszej polskiej książce kucharskiej pt. *Compendium Ferculorum abo zebranie potraw*. Po raz pierwszy wydano ją w roku 1682. Zawiera po 100 receptur na dania mięsne, rybne oraz mleczne. Spis ten wzbogacają liczne przystawki, dodatki i drobne przysmaki.

Jest to księga w dużej mierze odzwierciedlająca ówczesne przyzwyczajenia kulinarne oraz staropolską sztukę gotowania. Silnie zaznaczyły się w niej nie tylko rodzime tradycje. Widoczne są wpływy baroku, wymagającego od artystów finezji i zaskoczenia. Gotowanie było w istocie sztuką, zwłaszcza na dworach magnackich, gdzie spełniało rolę nie tylko czysto praktyczną. Dobrze przygotowana i podana potrawa dodawała prestiżu i splendoru. Podkreślała status gospodarza nie mniej niż obrazy, rzeźby czy wszelkiego rodzaju fundacje. W świecie, w którym opinia osób trzecich często była ostatecznym kryterium przynależności do określonej warstwy wewnątrz stanu, wrażenie – wywarte na gościach ujętych wspaniałą ucztą – miało niebagatelne znaczenie.

Warto tu przytoczyć legendę kulinarną, o której wspomina profesor Jarosław Dumanowski. Ponieważ, jak pisałem, w kuchni barokowej ważny był nie tylko smak, ale i sposób podania oraz pomysłowość wykonania, kucharze sięgali częstokroć do pomysłów iście szatańskich. W książce Czernieckiego czytamy między innymi o kapłonie we flaszy, czyli sposobie włożenia całego tłustego kapłona do butelki. Szczytem inwencji było jednak wykonanie kapłona zlatującego ze stołu. Potrawa ta miała charakter żartu i na dobrą sprawę nie wiadomo, czy kiedykolwiek została wykonana. Na początek brano kapłona i ogłuszano go, pojąc alkoholem. Następnie oskubywano go, nieco przypiekano i przyprawiano, tak aby wyglądał jak upieczony, ale zachował życie. Kiedy głodna osoba wbijała widelec w pozornie przygotowanego kapłona, ten zrywał się na nogi i uciekał ze stołu.

W obliczu świąt spróbujmy się zatem pobawić i zajrzeć do książki Czernieckiego, aby dowiedzieć się, jak mistrz kuchni dworu Lubomirskich przygotowałby wigilię wieczerzę, uwzględniając zarówno walory smakowe, jak i estetyczne potraw.


COMPENDIUM
FERCVLORVM,
ALBO
ZEBRANIE POTRAW,
Przez Vrodzonego,
STANISŁAWA CZERNIECKIEGO
I. K. M. SEKRETARZA.
A Iaśnie Wielmożnego Iego Mości Pana
ALEXANDRA MICHALA
Hrábie ná Wiśniczu y Iarosławiu
LVBOMIRSKIEGO,
Woiewody Krákowskiego, Sandomirskiego, Zatorskiego, Niepołomskiego, Lubáczewskiego, Ryckiego &c. &c. Stárosty:
KVCHMISTRZA.
Ad vsum Publicum.
NAPISANE.
W KRAKOWIE
W Drukárni IERZEGO y MIKOŁAIA SCHEDLOW I. K. M. Typ.
Roku Pańskiego, 1682.

Compendium ferculorum albo zebranie potraw **Stanisława Czernieckiego**

Wigilia po staropolsku: po pierwsze karp

Trudno wyobrazić sobie stół wigilijny bez karpia. Choć coraz częściej zastępuje się go inną rybą, chcąc uniknąć przykrego obowiązku dokonania egzekucji na biednym zwierzątku, to wciąż pozostaje on symbolem wigilijnej kolacji. Czerniecki podaje nam wiele sposobów na jego wyborne przygotowanie.

Moją uwagę przykuł przepis na – jak pisze autor – **karpia bez kości**. Człowiek może zacząć latać na księżyc i podbijać nowe światy, ale rybie ości zawsze będą stanowić dla niego jeden z kluczowych problemów. Nie można się więc dziwić, że kuchmistrz poświęcił temu zagadnieniu dużo miejsca.

Na początku Czerniecki zwraca uwagę, iż wziąć należy „karpia dobrego" i zdjąć z niego skórę. Czynić to należy jednakże z ogromną delikatnością „żebyś dziary nie uczynił" (nie zepsuł skóry). Pozostałe głowy, według kuchmistrza, należy usmażyć. Następnie przystępujemy do obierania ryby z mięsa. Mięso szatkujemy, a tę „siekaninę" smażymy w maśle lub oliwie. Do tego dodajemy podprażoną, drobno posiekaną cebulkę oraz rodzynki. To wszystko posypujemy pieprzem i solą oraz odrobiną cynamonu, a następnie dodajemy do tego również trochę tartego chleba. Całość mieszamy i zawijamy w zdjętą uprzednio skórę karpiową, a następnie kładziemy w „glinianą bryttwannę", do której wlewamy oliwę lub masło, aby karp zamókł. Do tego dokładamy wcześniej usmażone głowy. Wszystko polewamy winem lub octem winnym oraz „limoniom" (sokiem z cytryny); posypujemy cynamonem, cukrem i pieprzem. I tym sposobem otrzymujemy pierwszą ze staropolskich potraw, którą możemy podać na wigilijny stół.

Innym ciekawym daniem może być **bigos karpiowy**. Przygotowuje się go bardzo podobnie do wcześniej wspomnianego karpia bez kości. Na początku należy zdjąć z ryby skórę, a następnie drobno posiekać pozbawione ości mięso. Dodać do tego poszatkowaną cebulę i smażyć na oliwie lub „maśle niesolonym" (margarynie). Zarumienione mięso zalać trzeba winem lub octem winnym i doprawić pieprzem, cukrem i cynamonem oraz dodać rodzynki. Wszystko to polać sokiem z cytryny, a na koniec odsmażyć łby i dodać je do bigosu.

Wielu z Was zapyta pewnie, gdzie w tym bigosie kapusta. Otóż w epoce staropolskiej bigos nie był tym, czym jest teraz. Określano tak potrawy, które składały się z drobno poszatkowanych produktów doprawianych kwaskiem z cytryny. Według historyków, kapusta w bigosie to wynalazek z XIX wieku, kiedy to zakwaszanie cytryną zastąpiono kiszoną kapustą. Można więc zaryzykować stwierdzenie, że obecny bigos jest odmianą dla ubogich tego staropolskiego dania.

Według przepisów Czernieckiego, karpia można było też podawać z grzankami, szpinakiem, lub „juszycą" (czerniną). Do potraw rybnych zaliczyć możemy też **galaretę na post**, czyli znaną nam rybę w galarecie. Przyrządzano ją ze szczupaka. Na początek odcinano mu głowę i ogon, a następnie krojono go w paski i wrzucano do garnka. Gotowano go razem z pietruszką do czasu aż „od kości odpadnie". Wywar solono do smaku, a następnie przecedzano rosół przez serwetę. Dodawano wina, cukru, cynamonu, goździków i wyciśniętej cytryny. Później do wywaru wrzucano kawałki mięsa, a potem wlewano wszystko do oddzielnej misy i czekano aż zgęstnieje.

Polewka z grzybami, barszcze i pirożki

Na polskich stołach wigilijnych króluje także czerwony barszcz i zupa grzybowa. W książce Czernieckiego tę drugą potrawę odnajdujemy pod nazwą **polewki grzybowej**. Na początku musimy ugotować suche grzyby wraz z nacią pietruszki w „przestronnym garze". To wszystko „zasalamy wedle smaku". Do polewki przygotowujemy grzanki z białego chleba. Z wywaru wyjmujemy grzyby i odsmażamy je na w oliwie lub na maśle. Do polewki dodajemy odrobinę oliwy, a następnie pospołu wkładamy grzyby z grzankami.

Nie mniej interesująco był przygotowywany **barszcz królewski**. Najpierw wykonujemy zakwas z żytnich otrąb. Następnie przygotowujemy suche grzyby oraz kawałki ryb – szczupaka, łososia, jesiotra i śledzi morskich. Dodajemy również botwiny, czyli liści z buraków. To wszystko gotujemy, przyprawiając dużą ilością kminku i soli do smaku, a następnie podajemy. Do barszczu dodać możemy również żółtek jajecznych oraz oddzielnie ugotować jajka i po obraniu dorzucić do zupy.

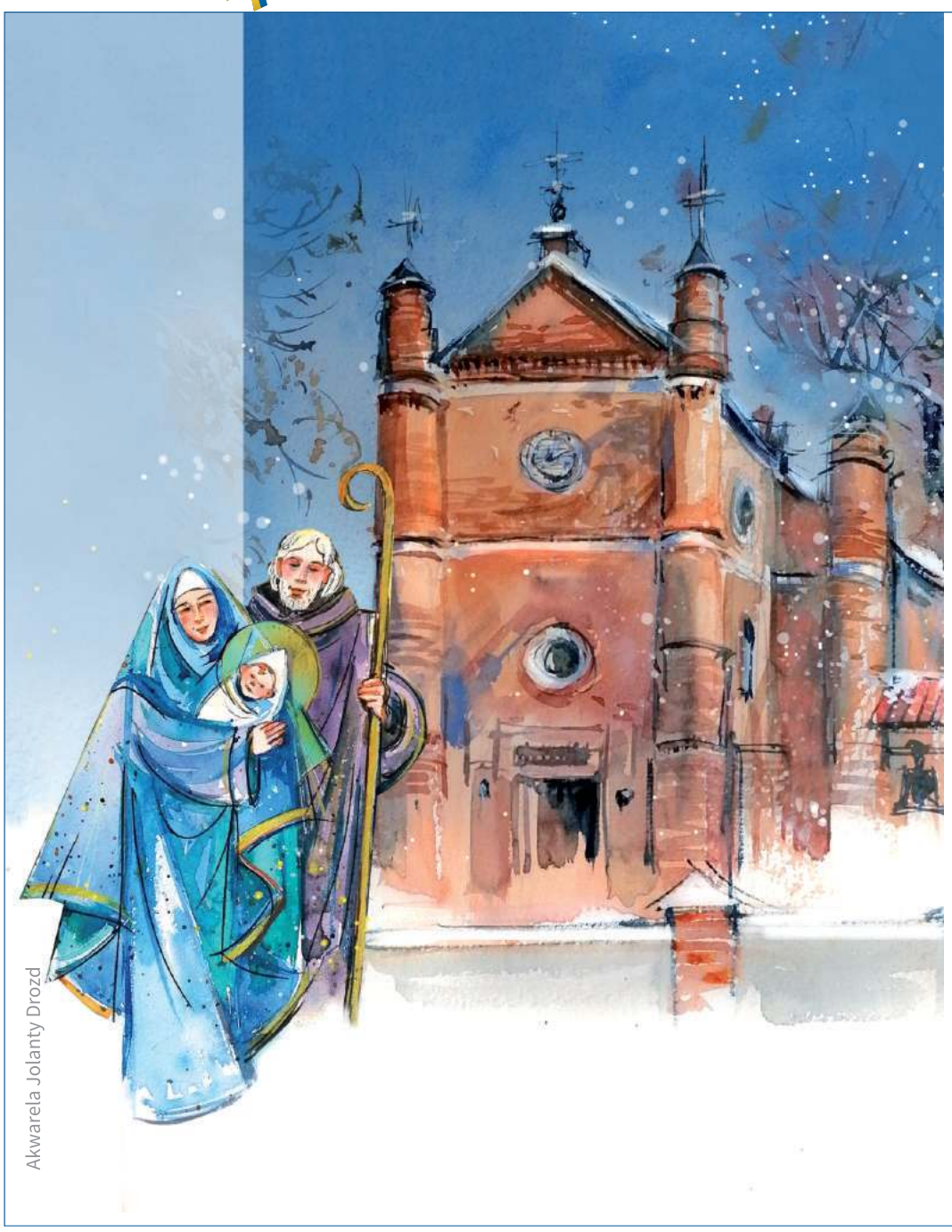
W łatwy sposób wykonać można również **pierogi**. Najważniejsze jest wyrobienie ciasta. Czerniecki sugeruje, że najlepsze do wykonania „pirożków" będzie ciasto francuskie. Potrzebna do tego jest „mąka pszeniczna najpiękniejsza". Do niej należy dodać wody i zarobić tak, aby się ciasto ciągnęło. Następnie trzeba dodać do niego kilka jajek i porządnie je rozrobić, aby „najmniejszej okruszyny nie było", a w końcu rozwałkować je, aby było grube na jeden palec.

To tylko kilka współczesnych potraw wigilijnych, które odnaleźć możemy w *Compendium Ferculorum*. Życząc więc smacznej kolacji wigilijnej, życzymy jednocześnie aby żaden kapłon ani karp, nie zbiegł Wam ze stołu.

histmag.org

Uczta wydana przez Jana III Sobieskiego 6 lipca 1684. Być może jednym z kuchmistrzów przygotowujących potrawy był Stanisław Czerniecki

eprasa.pl b5537c72cf



Powiat
Legionowski

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia i nadchodzącego Nowego Roku 2023
składamy Państwu najserdeczniejsze życzenia zdrowia, spokoju i radości.
Niech ten szczególny świąteczny czas,
spędzony w gronie rodziny i najbliższych, pełen będzie chwil,
które tchną w nas nadzieję i szczęście,
załagodzą waśnie i spory,
a także otworzą nasze serca na potrzeby bliźnich.
Niech moc wigilijnego wieczoru złączy nas w refleksyjnym
wyczekiwaniu na narodziny Jezusa Chrystusa,
którego miłość niesie zbawienie.

W Nowym Roku życzymy Państwu pomyślności i spełnienia
zarówno w życiu zawodowym, jak i osobistym.
Niech będzie to rok zrealizowanych planów,
urzeczywistnionych marzeń,
a także nowych możliwości i pozytywnych zmian,
które przybliżą do realizacji wyznaczonych celów.

Przewodniczący Rady
Powiatu w Legionowie
Leszek Smuniewski

Starosta Legionowski
Sylwester Sokolnicki

piątek 23 grudnia

TVP 1

05:15 Przysięga - serial
06:05 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
07:30 Agape - magazyn
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny
08:35 Ranczo - serial
09:35 Komisarz Alex - serial kryminalny
10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny
11:25 Kasta - serial paradokumentalny
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:35 Magazyn Rolniczy
12:50 Opowieści o kolędach
14:00 Wspaniałe stulecie
15:00 Wiadomości
15:20 Alarm! - magazyn

TELETURNIEJ

15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Przysięga - serial obyczajowy
17:00 Teleexpress
17:15 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
17:55 Klan - telenowela
18:20 Korona królów - telenowela historyczna
19:00 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości
20:15 Alarm! - magazyn
20:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny
21:25 Kulisy serialu Na sygnale - felieton
21:40 Na sygnale - serial fabularyzowany
22:15 Miś - komedia
00:25 Witamy na Hawajach - komedia

TVP 2

04:55 Na sygnale - serial fabularyzowany
05:30 M jak miłość - serial
06:20 Anna Dymna - spotkajmy się
06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy
07:30 Pytanie na śniadanie
10:35 Panorama
10:45 Pytanie na śniadanie
11:15 Zacznij od zdrowia - magazyn
11:45 Sylwester Marzeń z Dwójką - kulisy
11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:10 Sylwester Marzeń Dwójką - kulisy
13:15 Zranione ptaki - serial obyczajowy
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany

SERIAL KRYMINALNY

15:10 Wydział kryminalny - serial kryminalny
15:50 Przepis dnia
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:15 Zakazany owoc
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej
18:45 Zranione ptaki - serial
19:30 Barwy szczęścia - serial
20:00 Przepis dnia
20:10 Barwy szczęścia - serial obyczajowy
20:50 Program rozrywkowy
00:10 Kino relaks - Podróż na sto stóp - komedia
02:25 Empire State: Ryzykowna gra - film akcji, prod. USA, 2013
04:10 Rozstanie po włosku - film obyczajowy
05:45 Zakończenie

TVN

05:50 Uwaga! - magazyn
06:10 Ukryta prawda - program obyczajowy
07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:40 Doradca smaku
11:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
12:55 Tajemnice miłości
14:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:10 Święta z Gesslerami
17:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga! - magazyn
20:00 Listy do M. - film komedia, Polska, 2011, reż. Mitja Okorn, wyk. Maciej Stuhr, Roma Gąsiorowska, Tomasz Karolak

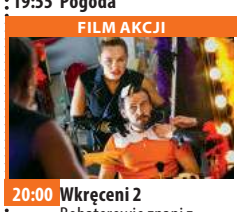
FILM PRZYGODOWY

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 W doborowym towarzystwie - film komedia, USA, 2004, reż. Paul Weitz, wyk. Topher Grace, Scarlett Johansson, Marg Helgenberger, David Paymer, Clark Gregg, Philip Baker Hall, Selma Blair, Malcolm Mc Dowell Dennis Quaid
03:20 Kuba Wojewódzki
04:25 Uwaga! - magazyn
04:45 Zamieszkać na plaży

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
12:50 Wydarzenia
13:20 Interwencja
13:40 Trudne sprawy
14:40 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja - magazyn
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy prod. Polska
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość wydarzeń
19:45 Sport
19:55 Pogoda

FILM AKCJI



20:00 Wkręceni 2 Bohaterowie znani z pierwszej części filmu - z Szyją i Fikołem na czele - ruszą na podbój stolicy i polskiego show biznesu. Po ostatnich przygodach na prowincji przyjaciele rozstali się i rozjechali po świecie. W rodzinnym mieście pozostał jedynie Szyja, czyli Tomek Zarówny - jak zawsze posłuszny swojej ukochanej żonie. I to właśnie on wpada tym razem w kłopoty.
22:05 Han Solo: Gwiezdne wojny - historie
01:05 Witajcie w dżungli
03:35 Świat według Kiepskich
04:40 Disco Gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:05 Informacje kulturalne - informator kulturalny
07:35 Co dalej? - program publicystyczny
08:10 Kulig - program rozrywkowy
08:55 U Pana Boga za miedzą - komedia, reż. Jacek Bromski, wyk. Andrzej Zaborski, Krzysztof Dzierma, Agnieszka Kotlarska, Grzegorz Heromiński, Emilian Kamiński, Wojciech Solarz, Ryszard Doliński
11:00 Janosik - serial
12:15 Podróż sentymentalna - film dokumentalny
13:15 Informacje kulturalne
13:45 Franciszek, kuglarz boży - dramat
15:20 Biblijne zoo - film dokumentalny, prod. Niemcy, 2016, reż. Katharina Waisburd
16:35 Sanditon - serial
17:35 Res Poloniae

FILM OBYCZAJOWY

18:10 Był sobie pies - film obyczajowy, prod. USA, 2017, reż. Lasse Hallström
20:00 Wieczór kinomana - Wstęp do filmu
20:05 Wieczór kinomana - Kafarnaum - dramat
22:20 Informacje kulturalne
22:45 Hiszpańskie lata Avy Gardner - film dokumentalny, prod. Francja, 2017, reż. Sergio G. Mondelo
23:50 Teraz animacje! - Drzewo - film
00:05 Teraz animacje! - Siostra - film animowany
00:20 Czwartkowy klub filmowy - Samuraj i kowboje - western
02:30 Informacje kulturalne
02:55 Mali bohaterowie - film dokumentalny

TV Puls

06:00 Kobra - oddział specjalny
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska
10:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny
11:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
13:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
14:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
16:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
20:00 Rocky
22:35 Kod 211
00:15 Iluzja 2

SERIAL OBYCZAJOWY

02:55 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
03:50 Menu na miarę - program kulinarny
04:30 Z archiwum policji - serial dokumentalny
04:55 Dyżur - serial dokumentalny

TVN 7

04:50 Szkoła
06:45 40 kontra 20
07:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
10:50 Tajemnice miłości
11:50 Rozwód. Walka o wszystko
12:50 Szpital - program obyczajowy
13:55 Rozwód. Walka o wszystko
14:55 Opowieści małżeńskie
15:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:55 Zagadki losu
17:55 Niebezpieczne związki
18:30 Młodość na zamówienie - program rozrywkowy
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy prod. Polska
20:00 40 kontra 20

MUSICAL

21:00 Mamma mia - film musical, USA, Niemcy, Wielka Brytania, 2008, reż. Phyllida Lloyd Christine Baranski, wyk. Meryl Streep, Pierce Brosnan, Colin Firth, Stellan Skarsgard, Julie Walters, Dominic Cooper, Amanda Seyfried
23:25 47 roninów - film przygodowy, Wielka Brytania, USA, Węgry, Japonia, 2013, reż. Carl Rinsch, wyk. Keanu Reeves, Hiroyuki Sanada, Tadanobu Asano
01:50 Kamerdyner - film obyczajowy, Polska, 2018, reż. Filip Bajon, wyk. Janusz Gajos, Anna Radwan, Sebastian Fabijański, Marianna Zydek

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu **08:00** Nasz Nowy Dom **09:00** Pierwsza miłość **09:50** Kocham. Przepraszam. Dziękuję
10:50 Hardkorowy lombard **11:55** Galileo **13:55** STOP Drogówka **16:00** Policjantki i Policjanci **17:00** Łowcy Skarbów.Kto da więcej **19:00** Policjantki i Policjanci **20:00** Gwiazdy Kabaretu **22:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny
00:05 Agent i pół - USA, 2016, reż. Thurber Rawson Marshall, wyk. Bateman Jason, Dwayne Johnson, Hansen Ryan, Hart Kevin, Nicolet Danielle, Paul Aaron, Ryan Amy Gwiazda komedii Kevin Hart („Ride Along") w roli Calvina, łagodnego księgowego, który czasy licealnej świetności ma już dawno za sobą.

TV Trwam

12:20 Ziemia Obiecana **13:00** Filmowe życiorysy **13:30** Msza święta z Jasnej Góry **14:20** 100 cudownych miejsc na świecie **14:30** Zrozumieć Antycywilizacje **14:55** Adwent na serio
15:00 Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia Koronką do Bożego Miłosierdzia **15:20** Mocni w Wierze **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Informacje dnia **16:10** Siódmy Sakrament **16:35** Muzyczne chwile **16:40** Prosto o gospodarce **17:00** Z Zacisza na Syberię
17:30 Geopolityka **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Westerplatte Młodych **18:55** Drzewo Jessego z Offczarkiem **19:00** Warto zauważyć… w mijającym tygodniu **19:30** Brat Franciszek **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnogórski

eprasa.pl b5537c72cf

maxim
CENTRUM HANDLOWE

UL. SIWIŃSKIEGO 2, LEGIONOWO

eprasa.pl b

b5537c72cf

sobota 24 grudnia

TVP 1

07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej
07:35 Z pamięci - felieton
07:45 Wielkie kolędowanie
12:00 Wigilia z Lubiczami
12:35 Wielkie kolędowanie
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:35 Chwała na wysokości, a pokój na ziemi
18:55 Wiadomości
19:20 Słowo bpa Andrzeja Czai na Boże Narodzenie
19:30 Uroczysta pasterka z Watykanu z udziałem papieża Franciszka „Gdy śliczna Panna syna kołysała...” - koncert kolęd z Bazyliki Archikatedralnej we Fromborku
23:10 Gwiazdy kolędują w Zakopanem - koncert
23:55 Pasterka z kościoła

KOMEDIA

01:50 Kogel - Mogel - komedia, reż. Roman Załuski
Po egzaminach wstępnych na wydział pedagogiki Katarzyna wraca do rodzinnej wsi. Tu czeka ją niespodzianka - rodzina bez jej wiedzy rozpoczęła przygotowania do zaręczyn z bogatym sąsiadem, Kolasą.
03:45 Noc Świętego Mikołaja - film TVP, reż. Janusz Kondratiuk, wyk. Zbigniew Buczkowski
04:50 Z pamięci - felieton prod. Polska
04:55 Zakończenie

TVP 2

06:20 Pomocnik Świętego Mikołaja i magiczne płatki śniegu - film fabularny
07:55 Pytanie na śniadanie
12:15 Rodzinny ekspres - Boże Narodzenie, 2022 Ewangelia współcześnie - magazyn
12:55 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:15 Szansa na sukces. Opole, 2023 - widowisko muzyczne
16:20 Święta pachnące miłością - film obyczajowy, prod. Wielka Brytania, 2019, reż. Ryan Alexander Dewar, wyk. Dan Jeanotte
17:50 Dla niesłyszących - Słowo na niedzielę - Zbawienie - Boży projekt dla Ciebie
18:00 Panorama

FILM OBYCZAJOWY

18:30 Kiedy zakwitną gwiazdy - film obyczajowy, prod. Kanada, 2018, reż. Christie Will Wolf, wyk. Bethany Joy Lenz, Marcus Rosner, Lauren London
20:00 M jak miłość - Wigilia u Mostowiaków - serial obyczajowy TVP, reż. Marcin Krzyształowicz, wyk. Małgorzata Rożniatowska, Krzysztof Tyniec
21:00 Świąteczne przeznaczenie - film obyczajowy, prod. USA, 2018
22:40 Hotel pod szczęśliwą gwiazdą - film
00:20 Wymarzone święta - film obyczajowy
02:00 Radosne święta - komedia, prod. Kanada

TVN

05:55 Uwaga! - magazyn
06:10 Ukryta prawda - program obyczajowy
07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:30 Na Wspólnej Omnibus - serial, Polska
13:10 Kung Fu Panda: Święta, święta i Po - film komedia, USA, 2010, reż. Tim Johnson, wyk. Jack Black, Dustin Hoffman
13:45 Jack Frost - film rodzinny, USA, 1998, reż. Troy Miller, wyk. Michael Keaton, Kelly Preston, Joseph Cross, Mark Addy
15:50 Tarzan: Legenda - film przygodowy, Kanada, Wielka Brytania
18:00 Święta z Gesslerami
19:00 Fakty
19:45 Uwaga! - magazyn

KOMEDIA

20:00 Pada Shrek - film komedia, USA, 2007, reż. Gary Trousdale, wyk. Mike Myers, Eddie Murphy, Cameron Diaz, Antonio Banderas
20:25 Listy do M. II - film komedia, Polska, 2015, reż. Maciej Stuhr, Roma Gąsiorowska, Tomasz Karolak, Agnieszka Dygant, Piotr Adamczyk, Maciej Zakościelny, Marta Żmuda-Trzebiatowska, Magdalena Lamparska, Agnieszka Wagner, Wojciech Malajkat
22:35 Miss agent - film komedia, USA, 2000
00:55 Przemytnik - film sensacyjny
03:15 MasterChef

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:40 The Christmas Letter
08:20 Pierwsza gwiazdka Pewnego dnia zbiera się na odwagę i ucieka na wolność, by spełnić swe marzenia. Po drodze spotyka uroczą owieczkę Ruth, która przypadkowo odłączyła się od swej trzody, oraz gołębia o wielkich aspiracjach.
10:10 Ewa gotuje
10:40 Świąteczna gorączka
12:40 Góralskie kolędowanie
13:40 Wielkie Kolędowanie z Polsatem
15:40 Golec uOrkiestra Kolędowanie z Janem Pawłem II w Milówce
16:50 Wielkie Kolędowanie z Polsatem 2022
18:50 Wydarzenia
19:15 Prezydenci i Premierzy

KOMEDIA

20:00 Kevin sam w domu Rodzina McAllisterów zamierza spędzić Święta Bożego Narodzenia we Francji. Niestety w dzień wyjazdu omal nie spóźniają się na samolot. W wyniku zamieszania w drodze na lotnisko, zapominają o jednej sprawie.
22:15 Dlaczego on? Ned, nadopiekuńczy lecz kochający ojciec, przyjeżdża wraz z żoną ze świąteczną wizytą do córki, która studiuje w college'u.
00:50 Han Solo: Gwiezdne wojny - historie
03:35 Świat według Kiepskich
04:40 Disco Gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:00 Kulig - program rozrywkowy, reż. Stanisław Kokesz, wyk. Bogumił Kobiela
07:35 Kolęda wigilijna - film muzyczny, reż. Robert Gliński, wyk. Władysław Kowalski, Jan Peszek, Daria Trafankowska, Piotr Kozłowski, Krzysztof Stroiński, Jan Janga-Tomaszewski, Jan Kociniak, Krzysztof Gosztyła, Jan Prochyra, Elżbieta Kępińska
08:50 Wydarzenie aktualne
09:15 Był sobie pies - film obyczajowy, prod. USA, 2017, reż. Lasse Hallström, wyk. Josh Gad, Dennis Quaid, Peggy Lipton
11:05 Serialowa nostalgia - Przygody psa Cywila - serial
11:45 Przygody psa Cywila - serial

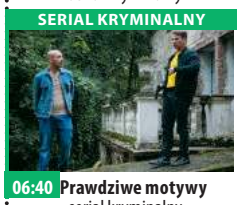
WESTERN

12:30 Retro kino - Ostatnia walka Apacza - western
14:05 Wydarzenie aktualne
14:35 Marc - Antoine Charpentier - A la venue de Noel
15:30 Dialog o Narodzeniu, reż. Wawrzyniec Kostrzewski
16:20 Miłość po południu - komedia romantyczna
18:40 Kolędy z Mazowszem - koncert, reż. Tomasz Knittel
19:30 Wydarzenie aktualne
20:00 Lalka - film fabularny
22:40 Kabaret Starszego Pana wieczór smyczkowy - Skrzypek z kwartetu im. Czastuszkiewicza - program kabaretowy
23:40 Parasolki z Cherbourga - film fabularny

TV Puls

06:00 Castle
07:00 Taki jest świat - program informacyjny
07:45 Najpiękniejsze baśnie: Dziadek do orzechów
08:55 Świąteczna zagadka
10:40 Miasteczko Christmas
12:30 Krzysiu, gdzie jesteś?
14:40 Najpiękniejsze baśnie: Dziewczynka z zapałkami
15:50 Królewna Śnieżka
17:55 Kopciuszek
20:00 Asterix i Obelix: Misja Kleopatra
22:15 Książę w Nowym Jorku
00:50 Gliniarz z Beverly Hills
03:00 Na jedwabnym szlaku
03:45 Taki jest świat - program informacyjny
04:20 Menu na miarę - program kulinarny
05:00 Dyżur - serial dokumentalny
05:40 Prawdziwe motywy - serial kryminalny

SERIAL KRYMINALNY



06:40 Prawdziwe motywy - serial kryminalny
07:35 Mój książę z bajki
09:40 Ella zaklęta
11:35 Dziadek do orzechów i cztery królestwa
13:35 Kopciuszek
15:40 Zakonnica w przebraniu
17:45 Asterix i Obelix: Misja Kleopatra
20:00 Co wiecie o swoich dziadkach?
22:05 Teraz albo nigdy
00:05 Gliniarz z Beverly Hills 2
02:35 Taki jest świat - program informacyjny
04:00 Szalone fabryki polskiej muzyki!
04:30 Rodzinny interes - serial obyczajowy

TVN 7

05:05 Szkoła
06:05 Wiza na miłość
07:10 Tom i Jerry Show - animacja animowany
08:05 Beethoven II - film rodzinny, USA, 1993, reż. Rod Daniel, wyk. Charles Grodin, Bonnie Hunt, Nicholle Tom, Christopher Castile, Sarah Rose Karr, Debi Mazar, Chris Penn
09:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:55 Domek na Święta - film rodzinny, Kanada, 2019, reż. Jennifer Gibson, wyk. Erica Durance, Robin Dunne, Elva Mai Hoover, Jennifer Gibson
13:45 Grinch - film komedia, USA, Francja, Japonia, Chiny, 2018, reż. Yarrow Cheney, Scott Mosier, wyk. Benedict Cumberbatch, Cameron Seely, Rashida Jones, Pharrell Williams

FILM PRZYGODOWY

15:25 Chiński zodiak - film przygodowy, Hong Kong, Chiny, 2012, reż. Jackie Chan, wyk. Jackie Chan, Sang-Woo Kwon, Xingtong Yao, Laura Weissbecker, Oliver Platt
17:40 Listy do M. - film komedia, Polska, 2011, reż. Mitja Okorn, wyk. Maciej Stuhr, Roma Gąsiorowska, Tomasz Karolak, Agnieszka Dygant, Piotr Adamczyk, Wojciech Malajkat
20:00 Mamma Mia: Here We Go Again! - film komedia
22:20 Fokus - film sensacyjny, USA, 2015, reż. Glenn Ficarra, John Requa
00:25 Szczęki Część III - film sensacyjny
02:25 Zbrodnia w sąsiedztwie

TV 4

06:00 Galileo **11:05** Świąteczna podróż **13:00** Agenci. Biuro Detektywistyczne **15:00** Był sobie książę
16:50 Smerfy: Opowieść wigilijna - USA, 2012, reż. Quane Troy Do wioski Smerfów zawitała Gwiazdka, która ma przynieść radość wszystkim... oprócz Smerfa Marudy oczywiście. Gdy Maruda mówi, że nie wierzy w ducha Świąt, Papa Smerf musi wkroczyć do akcji. Tylko jego magiczna mikstura i trzy zaczarowane Smerfy mogą przywrócić porządek. Czy Smerfy Minionych,
17:20 Jaś Fasola **17:55** Jaś Fasola - sto lat! **19:00** Robin Hood światowych sił. Niezależnie **21:55** Warcraft: Początek **00:35** Kickboxer **02:40** Śmierć na 1000 sposobów **03:00** Ucho Prezesa **03:25** Top 10 - Lista Przebojów

TV Trwam

12:20 Warto zauważyć... **12:50** Siódmy Sakrament **13:15** Święty na każdy dzień **13:20** Ocalić od zapomnienia **13:30** Msza święta z Jasnej Góry **14:20** 100 cudownych miejsc na świecie **14:30** Przegląd Katolickiego Tygodnika „Niedziela” **14:35** Natura Obiektywnie **15:00** Regał
15:30 Wierzę w Boga **15:50** Warkocz królewny Wisły **16:00** Informacje dnia **16:10** Wieczerza Wigilijna u Państwa Pietrasik **16:55** Kolędy i pastorałki **17:00** „Aby Bóg narodził się w tobie...” **17:25** Cudowne Dzieciątko Koletańskie **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Kolędowanie w Skawie
19:10 Drzewo Jessego z Offczarkiem **19:20** Życzenia Bożonarodzeniowe Pasterzy Kościoła Katolickiego w Polsce **19:30** Msza Święta Pasterska **21:00** Apel

niedziela 25 grudnia

TVP 1

05:05 „Gdy śliczna Panna syna kołysała...” - koncert kolęd z Bazyliki Archikatedralnej we Fromborku
06:50 Słowo na niedzielę - Zbawienie
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Łagiewnikach
08:00 Tydzień
08:30 Wielkie kolędowanie w Chicago cz. 1 - koncert
10:30 Moje Betlejem. Skaldowie i przyjaciele
11:15 Między ziemią a niebem
11:55 Urbi et Orbi - transmisja błogosławieństwa papieskiego z Watykanu
12:40 Z pamięci - felieton
12:50 Chwała na wysokości, a pokój na ziemi
14:20 Gwiazdy kolędują w Zakopanem

KOMEDIA

15:05 Kogel - Mogel - komedia
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:30 „Gdy się Chrystus rodzi...” kolędy na Jasnej Górze - koncert
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:10 Sport
20:20 Rolnik szuka żony
21:25 Zupa Nic - komedia obyczajowa, reż. Kinga Dębska, wyk. Kinga Preis
23:05 To właśnie miłość - komedia
01:30 Galimatias czyli Kogel - Mogel II - komedia
03:15 Jaka to melodia?
04:05 Z pamięci - felieton

TVP 2

06:05 Słowo bpa Andrzeja Czai na Boże Narodzenie
06:20 Świąteczne przeznaczenie - film obyczajowy, prod. USA, 2018, reż. Michael Robison, wyk. Kimberley Sustad, Paul Campbell, Kathie Lee Gifford
08:05 Maria z Nazaretu - serial
10:00 Był sobie pies - film obyczajowy, prod. USA, 2017, reż. Lasse Hallström, wyk. Josh Gad, Dennis Quaid, Peggy Lipton
11:55 Trzej muszkieterowie - film fabularny
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:15 Szansa na sukces. Odcinek Świąteczny
16:15 Tak to leciało! - specjalny - teleturniej muzyczny
17:10 Dzień dziś wesoły...
18:00 Panorama

FILM FABULARNY

18:25 Zapisane w gwiazdach - film fabularny
20:00 Wybuchowa para - komedia sensacyjna, prod. USA, 2010, reż. James Mangold, wyk. Tom Cruise, Cameron Diaz, Peter Sarsgaard
22:00 Reguła milczenia - dramat, prod. USA, 2012, reż. Robert Redford
00:10 Święta jak marzenie - film obyczajowy, prod. USA, 2017, reż. Terry Cunningham, wyk. Alexa Penavega
01:50 Kiedy zakwitną gwiazdy - obyczajowy
03:30 K - 9: Pies, który uratował święta
05:05 Niespotykanie spokojny człowiek - film

TVN

05:50 Uwaga! - magazyn
06:05 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kopciuszek: W rytmie miłości - film komedia, USA, 2011, reż. Damon Santostefano, wyk. Lucy Hale, Freddie Stroma, Megan Park, Missi Pyle
08:30 Podróż do wnętrza Ziemi - film przygodowy, USA, 2008, reż. Eric Brevig, wyk. Brendan Fraser, Josh Hutcherson, Anita Briem, Seth Meyers
10:25 Święta z Gesslerami
11:15 Grinch: Świąt nie będzie - film rodzinny, USA, 2000, reż. Ron Howard, wyk. Jim Carrey, Taylor Momsen, Jeffrey Tambor, Christine Baranski, Billlrwin, Molly Shannon
13:20 Fred Claus, brat świętego Mikołaja - film komedia, USA, 2007

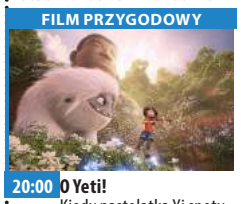
FILM PRZYGODOWY

15:45 Charlie i fabryka czekolady - film przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2005, reż. Tim Burton
18:00 Totalne remonty Szelągowskiej
19:00 Fakty
19:45 Uwaga! - magazyn
20:00 Listy do M. III - film komedia, Polska, 2017, reż. Tomasz Konecki, wyk. Tomasz Karolak, Agnieszka Dygant, Piotr Adamczyk, Magdalena Różczka
22:15 Miss agent II: Uzbrojona i urocza - film komedia, USA, 2005
00:40 Everest - film
03:00 MasterChef - program
04:25 Zabójcza broń - serial
05:15 Jak to jest zrobione? - serial dokumentalny

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Epoka lodowcowa
09:50 Madagaskar 2 Grupa uciekinierów z nowojorskiego ZOO - lew Alex, zebra Marty, żyrafa Melman i hipopotamica Gloria - wciąż przebywa na Madagaskarze. Nadarza się szansa na opuszczenie wyspy, kiedy rezolutne pingwiny naprawiają spoczywający w dżungli, rozbity samolot.Zwierzęta wyruszają w podróż powrotną do cywilizacji, jednak ich lot nie trwa wystarczająco długo.
11:50 Święty Mikołaj z 34 Ulicy
14:15 Wkręceni 2
16:30 Kevin sam w domu
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport, Pogoda
19:30 Państwo w Państwie

FILM PRZYGODOWY



20:00 0 Yeti! Kiedy nastolatka Yi spotyka młodego Yeti na dachu apartamentowca, w którym mieszka, ona i jej psotni przyjaciele – Jin i Peng – nadają mu imię i organizują niezwykłą wyprawę, aby magiczne stworzenie wróciło do swej rodziny, mieszkającej w najwyższym punkcie Ziemi.
22:15 Rodzinny dom wariatów
00:25 Szybcy i wściekli: Hobbs i Shaw
03:40 Świat według Kiepskich special
04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:05 Rozrywka Retro - Kolędy Retro - widowisko rozrywkowe
08:00 Nabożeństwo ewangelickie w Żyrardowie
09:05 Od ucha do ucha - Słynny najazd niedźwiedzi na Sycylię - film animowany, prod. Włochy, Francja, 2019, reż. Lorenzo Mattotti
10:30 Od ucha do ucha - Misja Lolka Skarpetczaka - spektakl teatralny, reż. Anna Wieczur, wyk. Marta Chodorowska, Filip Bobek, Michał Bożek, Mateusz Bożek, Alicja Czerniewicz, Michał Barczak, Maksymilian Rogacki
11:30 Angielskie śniadanie - Robin z Sherwood - serial
12:35 Lalka - film fabularny, reż. Wojciech Has
15:20 Wędrowiec Polski
15:55 Wydarzenie aktualne

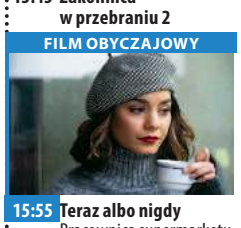
KOMEDIA

16:25 Napad na bank - komedia, prod. Francja, 1963, reż. Jean Girault, wyk. Louis de Funes, Anne Doat, Jean Pierre Marielle, Yvonne Clech
18:05 Trzej muszkieterowie - film fabularny, prod. USA, Wielka Brytania, 1973, reż. Richard Lester, wyk. Michael York
20:00 Amelia - komedia romantyczna, prod. Francja, 2001, reż. Jean-Pierre Jeunet, wyk. Audrey Tautou, Rufus, Yolande Moreau, Mathieu Kassovitz
22:15 Scena muzyczna - Adam Strug - Guślarz
23:15 Max i ferajna - komedia
01:20 Wędrowiec Polski
02:00 Teraz animacje!

TV Puls

05:35 Kobra - oddział specjalny Serial o niemieckich policjantach, którzy patrolują autostradę wiodącą ze wschodu na zachód Europy. W swojej pracy spotykają przemytników, handlarzy narkotyków i wiele innych podejrzanych osób. Często muszą dokonywać szaleńczych pościgów za uciekającymi przestępcami. Strzegąc porządku na autostradzie, codziennie pokonują wiele niebezpieczeństw, stawiając czoła groźnym bandytom.
07:35 Krzysiu, gdzie jesteś?
09:40 Dziadek do orzechów i cztery królestwa
11:40 Zakonnica w przebraniu
13:45 Zakonnica w przebraniu 2

FILM OBYCZAJOWY



15:55 Teraz albo nigdy Pracownica supermarketu wymyśla historię swojego życia, by udowodnić, że w dużej korporacji przy Madison Avenue dadzą sobie radę również osoby bez wykształcenia.
17:55 Co wiecie o swoich dziadkach?
20:00 Mechanik: Konfrontacja
22:00 Ucieczka z piekła
00:00 Zabójcza przesyłka
02:00 Taki jest świat - program informacyjny
03:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
04:00 Menu na miarę - program kulinarny

TVN 7

05:05 Szkoła
06:05 Wiza na miłość
07:05 Tom i Jerry Show - animacja animowany
08:05 Szkoła moich koszmarów - film rodzinny, USA, 2016, reż. Steve Carr, wyk. Griffin Gluck, Lauren Graham, Alexa Nisenson
09:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
10:55 Kopciuszek: Roztańczona historia - film komedia, USA, Kanada, 2008, reż. Damon Santostefano, wyk. Selena Gomez, Drew Seeley, Jane Lynch, Katherine Isabelle, Emily Perkins
12:50 Rodzinne rewolucje - film komedia, USA, 2014, reż. Frank Coraci, wyk. Adam Sandler, Drew Barrymore, Kevin Nealon, Terry Crews, Wendi McLendon-Covey

WESTERN

15:15 Maverick - film western, USA, 1994, reż. Richard Donner, wyk. Mel Gibson, Jodie Foster, James Garner, Graham Greene, James Coburn, Alfred Molina, Danny Glover
17:45 Listy do M. II - film komedia, Polska, 2015
20:00 Siódmy syn - film przygodowy
22:10 Na krawędzi - film sensacyjny, USA, 1993, reż. Renny Harlin, wyk. Sylvester Stallone
00:30 Stosunki międzymiastowe - film komedia, USA, 2010, reż. Nanette Burstein
02:35 Zbrodnia w sąsiedztwie
03:35 Druga strona medalu - talk show

TV 4

07:35 Wyspa piratów **10:20** Wesołych świąt **12:05** Królewskie święta - USA, 2014 Książę Leopold, następca tronu Cordinii, pragnie poślubić skromną filadelfijską krawcową, Emily. Jednak matka Leopolda, królowa Isadora, ma wobec niego inne plany. Chce, by jej syn ożenił się z podstępną, piękną księżniczką Nataszą.
14:00 Święta Last Minute - USA, 2004, reż. Joe Roth **16:00** Szybcy i wściekli 8 - Chiny, USA, Japonia, 2017 **18:55** Jaś Fasola - sto lat! - Wielka Brytania
20:00 Jason Bourne - USA, Chiny, 2016, reż. Greengrass Paul, wyk. Ahmed Riz, Cassel Vincent, Damon Matt, Jones Tommy Lee, Stiles Julia **22:40** Agent i pół - USA, 2016, reż. Thurber Rawson Marshall

TV Trwam

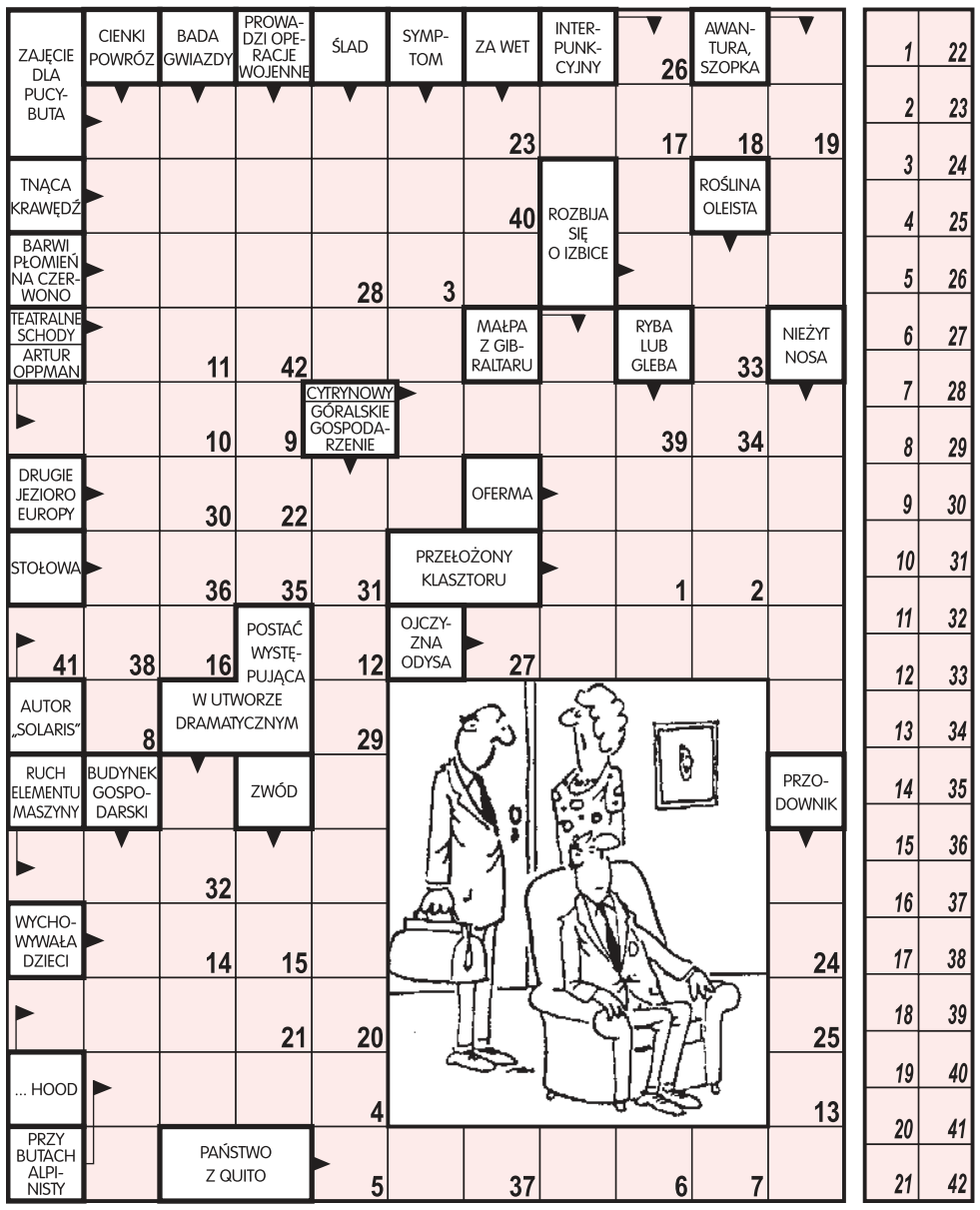
10:35 Przegląd Katolickiego Tygodnika „Niedziela” **10:40** Próba wiary **11:35** Bożonarodzeniowe zwyczaje Podhala **12:00** Błogosławieństwo „Urbi et Orbi” **12:25** Papież Polak do Rodaków **13:05** Święta Noc **14:10** Opowieść wigilijna **14:40** Drzwi do lasu **15:00** Kolędowanie w Skawie
15:55 Kolędy i pastorałki **16:00** Informacje dnia **16:10** Koncert życzeń **16:45** Życzenia Bożonarodzeniowe Pasterzy Kościoła Katolickiego w Polsce **16:55** Święty na każdy dzień **17:00** Ażeby ogrzać Dzieciątko **17:30** Sól Ziemi **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański
18:05 Informacje dnia **18:15** Pierwsza Gwiazdka nad Trzebinią **19:30** Moja katolicka rodzina **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Życzenia Bożonarodzeniowe Pasterzy Kościoła Katolickiego w Polsce **21:00** Apel

eprasa.pl b5537c72cf

ROZRYWKOWE TO i OWO nr 297

Redaguje: Władysław Firlik

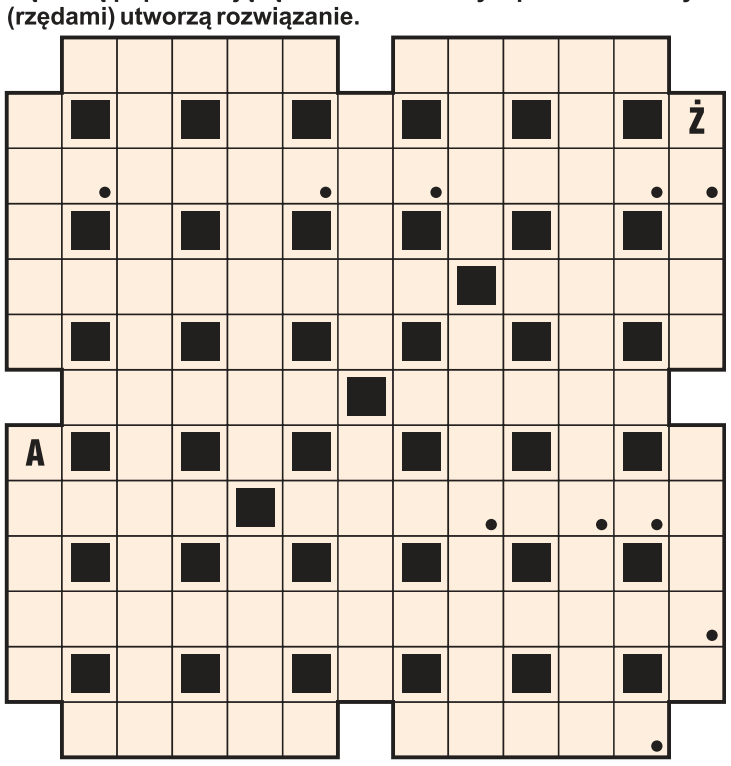
1. 30 LAT PO ŚLUBIE



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 42 utworzą słowa zaniepokojonej żony.

2. KRZYŻÓWKA OD A DO Ż

Każdy odgadywany wyraz (w nawiasach liczby liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Litery z pól zaznaczonych (rzędami) utworzą rozwiązanie.



A) opera Rachmaninowa (5),
B) zgrubiały pęd ziemniaka (5),
C) na towarze (4),
D) poniżej poziomu morza (8),
E) biały w kinie (5),
F) podrabia dokumenty (8),
G) jajo wszy (5),
H) Adam (1924--2011), aktor i reżyser (13),
I) dwustronny zamsz (5),
J) Kos ze znanego serialu (5),
K) statek przewożący towar w specjalnych pojemnikach, zasobnikach (13),
L) kazamata (4),
Ł) powsinoga (5),
M) posłannictwo (5),
N) odpłaca się złem za dobro (13),
O) opinia (4),
P) skromność w zachowaniu (8),
R) wróg blachy (4),
S) poprzedza mata (5),
T) gościniec (5),
U) na życie - w PZU (13),
W) konserwowanie produktów mięsnych dymem (8),
Z) łagodny, ciepły wiatr (5),
Ż) drąg (5).

3. MAGIA

1) broń ciężkiej jazdy, 2) zimny stan USA, 3) miasto z muzeum powozów, 4) prowadzi surowy tryb życia, 5) jednoślad, 6) spór.

1	2	3	4	5	6
2					
3					
4					
5					
6					

4. KALAMBUR

Co istotą rzeczy bywa?
Interwałów mocny wywar.

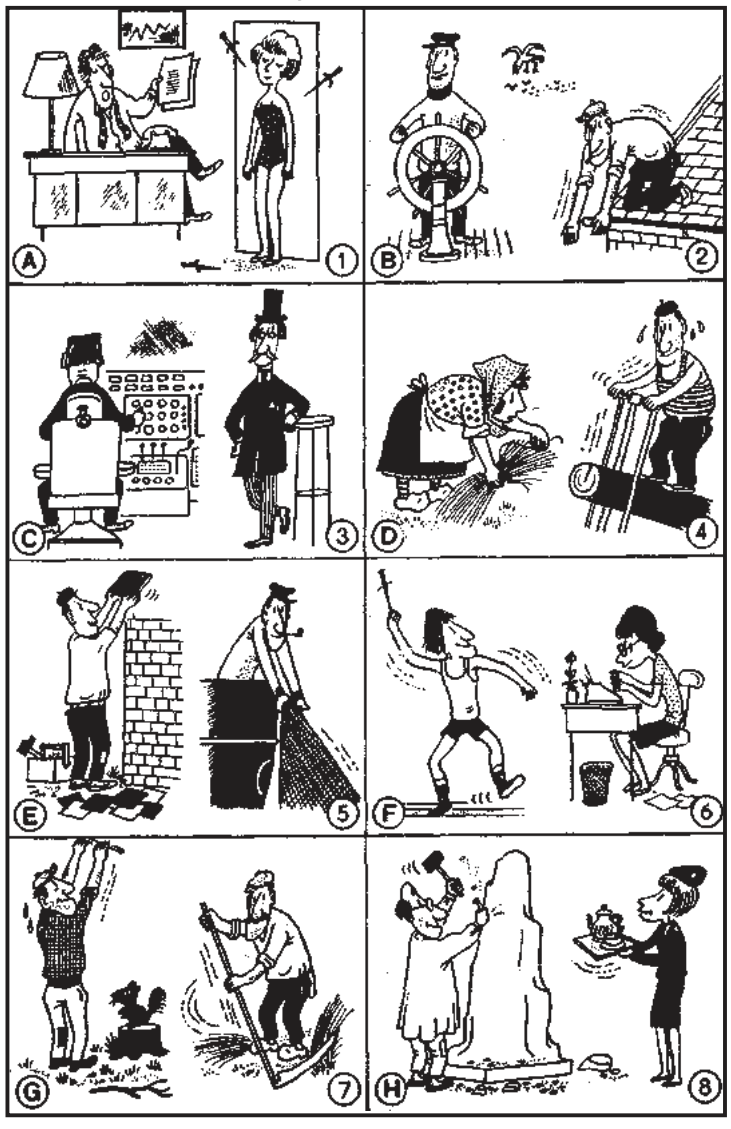
5. HOMONIM

Co _ _ _ _ _ _ _ _
o _ _ _ _ _ _ _ _ ?

6. ANAGRAM

Z krzepą _ _ _ _ _ w _ _ _ _ _ ,
z kolanem rzepka.
Piwosz z kuflem w barze,
z dziadkiem - babcia krzepka.

7. PORZĄDEK MUSI BYĆ ...

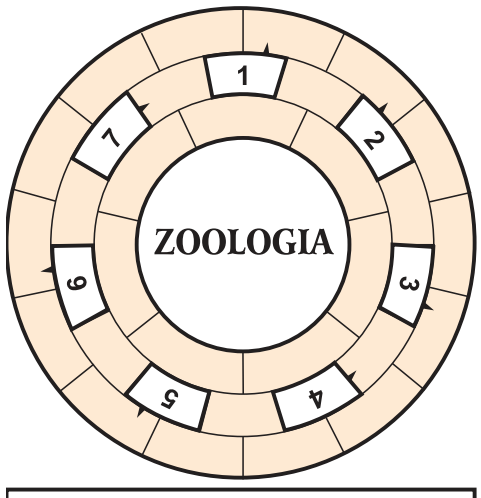


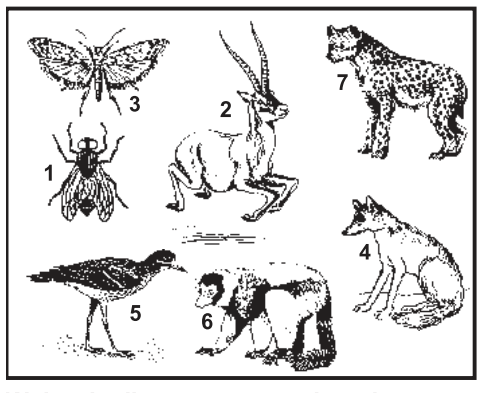
Przypatrz się uważnie sytuacjom rysunkowym i połącz je w logiczne pary, łącząc litery z odpowiednimi cyframi.

8. PALINDROM

Ze mną łowił mały Miecio.
Tamci ryby nie widzieli,
a _ _ / _ / _ _ _ _ / _ _ _ _ _ _ dzieciom
parę kiełbi wyciągnęli.

9. WIRÓWKA OBRAZKOWA

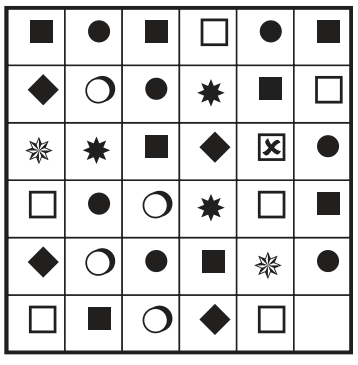




Wpisz do diagramu prawoskrętnie wszystkie nazwy rysunków tak, aby bezbłędnie powstało rozwiązanie tego zadania.

10. MAŁA TAJEMNICA

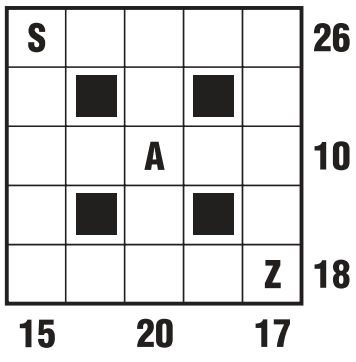
Przedstawiony kwadrat należy uzupełnić znakiem już w nim występującym. Należy go wrysować w pustą kratkę. Musi on tam pasować logicznie i wynikać z rozszyfrowanego układu znaków w całym kwadracie.



11. ANAGRAM

Ach, jakie piękne jest życie,
gdy słońce _ _ _ _ _ _
o _ _ _ _ _ _ .

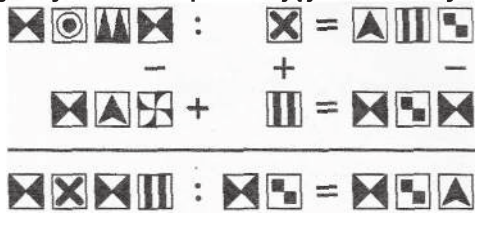
12. KOMBINUJ I LICZ



Z dziesięciu podanych liter należy ułożyć 6 słów i wpisać je do diagramu tak, aby powstała prawidłowa krzyżówka. Każdej literze odpowiada jedna z liczb od 0 do 9. Obok diagramu podano sumy wartości liter we wszystkich słowach.
A=0, F=1, G=2. L=3, P=4, S=5, T=6, U=7, W=8, Z=9.

13. ALGEBRAF

Wiedząc, że jednakowym symbolom odpowiadają jednakowe cyfry, a różnym symbolom - różne cyfry, należy wykonać działania matematyczne. W zadaniu nie występują cyfry: 0 i 9.



14. HOMONIM

Gdy _ _ _ _ psiajucha,
jakbym _ _ _ _ słuchał.

ROZRYWKOWE TO i OWO
KUPON - 297

eprasa.pl b5537c72cf

ZGŁASZANIE AWARII I USZKODZEŃ ORAZ BIEŻĄCE INFORMACJE O AWARIACH I PRACACH PLANOWYCH

TEL. 991

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

POWIAT LEGIONOWSKI

Data	gmina, miejscowość nazwy i zakres numerowy ulic	Numery i nazwy stacji	Wyłączenia w godzinach
20.12.2022	Stanisławowo 19A, 20, 21, 22, 22A-H, 23, 24, 25, dz. 68/8, dz. 68/10 ul. Cudne Manowce Zabłocie 50	04-0046 (STANISŁAWÓW K/DĘBEGO)	09:00-13:00

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

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

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

Pułtusk, dnia 13.12.2022 r.

Zarząd Towarzystwa Budownictwa Społecznego Pułtusk Sp. z o. o.
działając na podstawie przepisów z dnia z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2021 r. poz. 1899, z 2022 r. poz. 1846.)

ogłasza I przetarg pisemny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości, położonej w Pułtusku, stanowiącej własność TBS Pułtusk Sp. z o. o.

1. Oznaczenie nieruchomości: Działka nr 118/2 o pow. 0,1089 ha położona w Pułtusku, Obręb 14 Pułtusk zapisana w KW Nr OS1U/00025121/1.
2. Cena wywoławcza nieruchomości gruntowej niezabudowanej wynosi 500 000;00 zł netto (słownie: pięćset tysięcy złotych 00/100) plus należny podatek VAT.
3. Przeznaczenie nieruchomości w miejscowym planie
Na terenie Pułtuska obowiązuje Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Miasta i Gminy Pułtusk przyjętego Uchwałą nr XL/588/2002 Rady Miejskiej w Pułtusku z dnia 08 lipca 2002 r.
Przedmiotowa nieruchomość położona jest w Pułtusku, obręb 14 na tyłach kamienicy znajdującej się przy ulicy Rynek 13. Dojazd do działki bezpośrednio z ulicy Młodzieżowej. Dla nieruchomości przyporządkowany jest adres Młodzieżowa 15. Działka w kształcie odwróconej litery L. Działka w większości niezabudowana, w części południowej istnieje budynek gospodarczy w złym stanie do rozbiórki.
Budynek gospodarczy zbudowany na działce 119 częściowo, powierzchnią około 5 m² wchodzi w zabudową na przedmiotową działkę 118/2.
Teren działki nieutwardzony. Uzbrojenie w media możliwe.
Teren usytuowany na wyspie objęty jest ochroną konserwatorską. Wymagane jest zgłoszenie wszelkich prac ziemnych wojewódzkiemu konserwatorowi zabytków i ustalenie nadzoru archeologicznego nad wykopami. Na działce znajduje się instalacja elektryczna, kanalizacyjna, telekomunikacyjna.
Działka znajduje się na obszarze rewitalizacji.
4. Obciążenia nieruchomości: wolna od obciążeń.
5. Zobowiązania, których przedmiotem są nieruchomości: wolna od zobowiązań.
6. Pisemne oferty w zamkniętych kopertach opatrzonych napisem:„Przetarg – TBS Pułtusk działka nr 118/2” należy składać w sekretariacie Towarzystwa Budownictwa Społecznego Pułtusk Sp. z o. o., do dnia **27 grudnia 2022 roku, do godz. 15.00.**
Pisemna oferta powinna zawierać:
a. imię, nazwisko i adres oferenta albo nazwę lub firmę oraz siedzibę, jeżeli oferentem jest osoba prawna lub inny podmiot,
b. datę sporządzenia oferty,
c. oświadczenie, że oferent zapoznał się z warunkami przetargu i przyjmuje te warunki bez zastrzeżeń,
d. oferowaną cenę i sposób jej zapłaty,
e. kopię dowodu wniesienia wadium i wskazanie sposobu zwrotu wadium w przypadku nie wygrania przetargu (w przypadku wniesienia wadium w pieniądzu należy podać nr rachunku bankowego oferenta).
Oferowana cena powinna być wyższa od ceny wywoławczej.
7. Przystępujący do przetargu zobowiązany jest wnieść wadium w wysokości 61 500,00 zł (sześćdziesiąt jeden tysięcy pięćset złotych) w pieniądzu przelewem na rachunek bankowy – Nr konta bankowego – **PKO Bank Polski S.A. 45 1020 1592 0000 2102 0253 7512**, w terminie najpóźniej na 4 dni przed dniem przetargu, tj. do dnia **23 grudnia 2022 r.**
Za datę wniesienia wadium uważa się dzień, w którym kwota wadium wpłynęła na konto TBS Pułtusk Sp. z o. o.
Wadium wniesione w pieniądzu przez uczestnika przetargu, który przetarg wygrał zalicza się na poczet ceny nabycia nieruchomości.
Wadium wpłacone przez osoby, które nie wygrały przetargu podlega zwrotowi, nie później niż przed upływem 3 dni od dnia odwołania przetargu, zamknięcia przetargu, unieważnienia lub zakończenia przetargu wynikiem negatywnym, w sposób wskazany przez oferenta.
Wadium wniesione na przetarg przepadnie na rzecz TBS Pułtusk Sp. z o. o., jeżeli osoba, która wygra przetarg uchyli się od zawarcia umowy notarialnej.
Cena nieruchomości sprzedawanej w drodze przetargu podlega zapłacie nie później niż do dnia zawarcia umowy przenoszącej własność.
8. Osoby pozostające w związku małżeńskim (nie posiadające umowy o rozdzielności majątkowej) przystępują razem do przetargu.
9. Termin i miejsce części jawnej przetargu: **29 grudnia 2022 r. godz. 10:00** w siedzibie TBS Pułtusk Sp. z o. o. - sala konferencyjna.
10. Przy wyborze oferty komisja przetargowa bierze pod uwagę zaoferowaną cen.
11. Prezes Zarządu TBS Pułtusk Sp. z o. o. zastrzega sobie prawo zamknięcia przetargu bez wybrania którejkolwiek z ofert, odwołania przetargu, unieważnienia przetargu oraz swobodnego wyboru oferty.
12. Organizator przetargu zawiadomi osobę ustaloną jako nabywcę nieruchomości o miejscu i terminie zawarcia umowy sprzedaży.
13. Koszt zawarcia aktu notarialnego ponosi nabywca.
14. Wyciąg z ogłoszenia o I przetargu pisemnym nieograniczonym na sprzedaż przedmiotowej nieruchomości ukaże się w tygodniku powiatowym o zasięgu lokalnym **w dniu 20 grudnia 2022 roku**, także będzie wywieszone na tablicy ogłoszeń: Towarzystwa Budownictwa Społecznego Pułtusk Sp. z o. o.; Urzędzie Miejskim w Pułtusku oraz na stronie internetowej Towarzystwa Budownictwa Społecznego Pułtusk Sp. z o. o. w zakładce BIP: MENU PODMIOTOWE; Towarzystwo Budownictwa Społecznego Pułtusk Sp. z o.o. (bip.org.pl)
15. Dodatkowe informacje można uzyskać w sekretariacie Towarzystwa Budownictwa Społecznego Pułtusk Sp. z o. o. z siedzibą w Pułtusku przy ulicy Białowiejska 17; e – mail: tbspultusk@tbspultusk.pl ; tel: 23 692 33 93 lub osobiście.

PRACA

dam pracę

- Stanisławów Pierwszy. Jedna zmiana. Montaż wiązek kablowych. Również osoby z niepełnosprawnością. 734 108 163
LEG 52793

szukam pracy

- Masz dużo sprzątania? Nie masz czasu? Nie lubisz lub masz dużo pracy i nadmiar obowiązków? Chętnie ci pomogę. Oferuję kompleksowe sprzątanie mieszkań domów budynków gospodarczych lub po remoncie. Mycie okien. 512552515
LEG 52765
- Mycie okien, Legionowo i okolice, tel. 515949526
LEG 52772
- Sprzątanie mieszkań, domów, mycie okien, mam wieloletnie doświadczenie, rozważę również inne propozycje 506757853
LEG 52746
- Szukam pracy przy odśnieżaniu - Nieporęt, Wieliszew, Michałów, Józefów 698543034
LEG 52794

AUTO-MOTO

sprzedam

- **Kupię KażdeAuto0sobowe Busy SkuteryMotory Najlepsze CenyNaRynku MożliwośćZwrotu0c MaszCośDzwoń NatychmiastowyOdbiór Błyskawiczna Wycena Kupuję Calei rozbitę Bez0clPrzeglądui Do Drobnych Naprawl ZadbaneAuta Zaświadczenia DoKascji 502964469**
LEG 52584

usługi i akcesoria

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

ZDROWIE

przychodnie

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

USŁUGI

remont i budowa

- Dachy-wszelkie naprawy, okna dachowe, rynny 889415252
LEG 52780
- **HYDRAULIKA c.o. wod.-kan. kotłownia montaż wymiana 601377517**
LEG 52759
- Malowanie-tapetowanie-remonty osobiście-solidnie 694065757
LEG 52381
- Oferujemy pomoc w cięciu i rąbaniu drewna. Sprzątanie piwnic, strychów, budynków 511 385 640
PUL 52787
- Usł. dekarskie, mycie i malowanie elewacji, murowanie i naprawa kominów, schody betonowe 511 385 640
PUL 52788
- Wycinka i pielęgnacja drzew, tui, krzewów. Przycinanie drzewek, naprawy ogrodzeń 511 385 640
PUL 52789

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

nadaj DROBNE na stronie www.nadajdrobne.pl

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

ogrodnicze

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

finanse i prawo

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

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

inne

- **Anteny, usługi RTV, domofony, wideofony, alarmy. 608630582**
LEG 52403
- Elektryk - złota rączka 515010373
LEG 52739

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

BIZNES NIERUCHOMOŚCI

sprzedam mieszkanie

- L-wo ul. Zegrzyńska, M3, parter z ogródkiem i balkonem 602222431
LEG 52785

sprzedam dom

- Gąsocin, 50m2, działka 600m2, cena 200 tys. do negocjacji 602222431
LEG 52781
- L-wo, 220m2, działka 850m2, dom dwudziestoletni, murowany, wszystkie media 602222431
LEG 52784

sprzedam działkę

- Jabłonna - 1200m2, 1500m2, Chotomów - 1300m2; pod bliźniaki 602222431
LEG 52783
- Janopol k. Nowego Miasta, pod domki rekreacyjne, 13 500m2, prąd, cena 30zł/m2, tel. 602222431
LEG 52782

- Sprzedam działkę budowlaną w Chotomowie 4651 m 2, dojazd od ul. Gdańskiej. Działka objęta jest planem zagospodarowania przestrzennego. Teren ten jest oznakowany MN - dopuszczona jest zabudowa mieszkaniowa jednorodzinna, domy wolnostojące i bliźniacze, dopuszczona jest również działalność usługowa, nie uciążliwa dla środowiska. Na działce są młode drzewka (samosiejki) i kilka starszych dębów i sosen. Można zbierać prawdziwki. Działka od strony wschodniej sąsiaduje z łąką. Położenie, drzewa i rozmiar terenu dają tu przyjemne poczucie bycia na uboczu, w przyrodzie; a jednocześnie stacja, usługi, czy inne domy mieszkalne są bardzo blisko. Do stacji kolejowej 10 min. piechotą lub 3 min. samochodem. Do Warszawy 35min. samochodem. Do Jeziora Zegrzyńskiego 20min samochodem. Cena 280 zł za m2
Tel 502055002
LEG 52775
- Wieliszew, 1409m2, cena do uzgodnienia 602222431
LEG 52786

kupię nieruchomość

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

do wynajęcia

- Do wynajęcia w Pułtusku mieszkanie dla kobiety b. tanio 509661909
PUL 52766
- Wynajmę lokal 50m, Jagiellońska 20, na piętrze, słoneczne pomieszczenie od ulicy. Tel: 500-518-917
LEG 52779

inne

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

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

ZWIERZĘTA

na 4 łapy

- Balbina to 7-letnia sunia, którą znaleźliśmy rano, po mroźnej nocy, przywiązaną do ogrodzenia schroniska. Spokojna i delikatna, starsza psina, anonimowo, bez serca, została pozbawiona bezpieczeństwa! Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 52797

- Pies Karmel to niewielki młodziak, znaleziony na terenie miasta Sochaczew przy ul. Konopnickiej 9. Chłopak jest bardzo przyjacielski w stosunku do ludzi, natomiast boi się szczególnie głośnych psów, Karmel czeka. Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 52796

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

eprasa.pl b5537c72cf

TRANSPORT SANITARNY

SZAGMA

tel.503 921 900

transportszagma@gmail.com

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

PRZYCHODNIA DLA ZWIERZĄT

lek. wet. MIROSŁAW KADO
specjalista
chorób psów i kotów

ŁAJSKI ul. Nowodworska 93
tel.(cały czas) 22 782 22 82
602 237 021

RENTGEN CYFROWY, USG, EKG
LASER, ANALIZY KRWI,
CHIRURGIA, KRIOTERAPIA,
ULTRADŹWIĘKOWE USUWANIE KAMIENIA
WYDAWANIE PASZPORTÓW, CHIPY

KUPON NA DROBNE ZA 1 GROSIK

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

☐ SZUKAM PRACY

☐ ODDAM ZA DARMO

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

Zlecający
(Tylko do wiadomości redakcji)

imię

nazwisko

ulica

numer domu

kod, miejscowość

podpis

KUPON JEDNORAZOWY

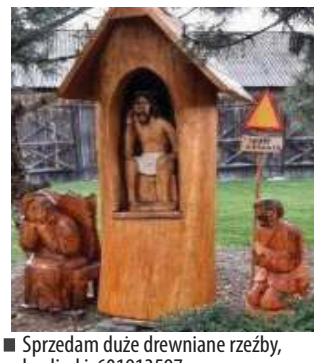
■ Psiak Felek to średniej wielkości 3-latek, znaleziony na terenie miejscowości Korytów A, przy ul. Środkowej. Chłopak jest przyjacielsko nastawiony w stosunku do ludzi, a obecnie mocno wystraszony. Kto zgubił Felka? Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 52795

KOMUNIKATY

RÓŻNE

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

■ Sprzedam drewno opałowe, odbiór własny okolice Wyszogrodu, pocięte 605280942
LEG 52771



■ Sprzedam duże drewniane rzeźby, kapliczki 601913597
LEG 52606

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

WYCINKA DRZEW
METODĄ ALPINISTYCZNĄ
- SEKCYJNA WYCINKA DRZEW
- PRZYCINANIE PRZEŚWIETLANIE KORONY DRZEW
- USUWANIE DRZEW GAŁĘZI KONARÓW MARTWYCH
- USŁUGI RĘBAKIEM , ZRĘBKOWANIE GAŁĘZI ORAZ WYWÓZ UROBKU
698 991 470
Z PODNOŚNIKA • MIEJSCA TRUDNO DOSTĘPNE • PROFESJONALNIE

MOTOKLINIKA
mgr inż. Zbigniew Książek

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

UROCZYSTOŚCI

organizacja imprez

RESTAURACJA LEGIONOWSKA

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

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

BETON TOWAROWY

SPRZEDAŻ
601 779 779

beton towarowy
wszystkich klas
beton mrozoodporny
beton wodoszczelny

Wytwórnia betonu
i asfaltobetonu
Kacice 76, 06-100 Pułtusk
drogiimosty@drogiimosty.com.pl

drogiimosty.com.pl

SABIX

DORADZTWO i SZKOLENIA

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

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

KIEROWCA CYSTERNY (ADR<TDT,C+E)

Wymagania:
- prawo jazdy kat. C+E
- uprawnienia ADR (cysterny) - możliwość dofinasowania szkolenia przez firmę
- uprawnienia TDT do napełniania i opróżniania zbiorników transportowych
- doświadczenie w prowadzeniu pojazdów ciężarowych
- świadectwo kwalifikacji
- karta kierowcy
- niekaralność

Zakres obowiązków:
- Transport materiałów niebezpiecznych zgodnie z procedurą ADR
- Załadunek oraz rozładunek paliw
- Zgłaszanie usterek pojazdów
- Prowadzenie dokumentacji przewozowej

Oferujemy:
- zatrudnienie na umowę o pracę
- szkolenie wdrożeniowe
- niezbędne narzędzia do pracy
- możliwość skorzystania z oferty prywatnej opieki medycznej oraz ubezpieczenia grupowego

Kontakt:
Dariusz Kowalczyk
tel. 606 369 400, d.kowalczyk@poloil.pl

PREFABRYKATY BETONOWE

BUDOWNICTWO PREFABRYKOWANE
elementy ścienne i stropowe,
budownictwo jednorodzinne, wielorodzinne,
obiekty użyteczności publicznej i biurowe,
szybki czas realizacji inwestycji,
wysoka jakość i trwałość elementów

Szeroki wybór prefabrykatów betonowych w tym:
bloczki betonowe
elementy ogrodzeniowe
kostka brukowa

BRIX
Producent prefabrykatów betonowych
Kosewo 134, 05-190 Nasielsk
tel. 22 333 50 10
brix.net.pl

eprasa.pl b5537c72cf

ETNOLOG O BOŻYM NARODZENIU

Tradycje trwają, ale ich sens nam umyka

Niegdyś doskonale zdawano sobie sprawę, jaki jest sens poszczególnych rekwizytów, potraw, gestów; wszystko miało swój wymiar magiczny i symboliczny. Dziś wiele tradycji trwa, ale wiedza o nich umyka – mówi o Bożym Narodzeniu etnolog dr Grzegorz Odoj

– W przededniu świąt powraca temat tradycji, czyli międzypokoleniowego przekazu zwyczajów, zasad, norm, działań obrzędowych. Ich praktykowanie umacnia naszą tożsamość, odrębność lokalną, regionalną. Pojawia się też odwieczne pytanie: dlaczego tak robimy. W większości przypadków ten pierwotny sens, pierwotna symbolika tych działań w naszej świadomości zaniknęła, ale robimy to dalej, bo tak zawsze robił mój ojciec, moja matka, moi dziadkowe i tak powinno się robić – mówił etnolog z Uniwersytetu Śląskiego.

Dodał, że niegdyś doskonale zdawano sobie sprawę, jaki jest sens poszczególnych rekwizytów, potraw, gestów. – *Wszystko miało swój wymiar magiczny i symboliczny, np. pusty talerz na stole najpierw był związany z upamiętnianiem duchów przodków, później był on dla zbłąkanego wędrowca czy nawet dla Pana Jezusa. Podobnie w kwestii potraw. Na przykład taki mak: dziś spożywamy go w postaci ciasta, kutii czy makówek - ale już bez zastanawiania się, że to symbol płodności. Obecnie nie dostrzegamy już tych uwarunkowań magicznych, ponieważ nie mamy takiej potrzeby* – tłumaczył Odoj.

Wskazał też, że spora część tradycji związanych z Bożym Narodzeniem wywodzi się z dawnej kultury chłopskiej. – *Dzisiejsza kultura to przede wszystkim kultura miasta, to miasto dyktuje mody, trendy* – dodał.

Ekspert przypomniał, że tradycja jest zmienna. – *Wydaje nam się, że tam, gdzie pojawia się pojęcie: tradycja, tradycyjny, mowa jest o czymś odwiecznym, a tak nie jest. Przykładem może być jedna z ikon Bożego Narodzenia, jaką jest karp. On powszechnie pojawia się właściwie dopiero po 1945 r.* – powiedział.

Dodał, że w każdej tradycji istnieje taki rdzeń, który zmienia się wolno lub nawet bardzo wolno. Oprócz wspomnianego karpia można tu także wskazać choinkę.

Z kolei wśród nowych elementów świętowania Bożego Narodzenia etnolog wymienił wyjazdy do egzotycznych krajów (choć obecnie z powodu pandemii jest to utrudnione) czy mutacje wigilijnej kolacji np. w wersji wegańskiej.

Również kultura popularna – kontynuował Odoj – wprowadza nowe elementy jak np. rodzinne oglądanie popularnej komedii świątecznej, rokrocznie emitowanej w telewizji w Boże Narodzenie właśnie.

Etnolog podsumował, że choć sens wielu zwyczajów już umyka, to nadal świętujemy Boże Narodzenie świadomie. – *Święta są ważnym elementem naszego życia, to odwrócenie naszej codzienności. I choć obserwujemy obecnie desakralizację świąt, to ta sfera ludyczna, emocjonalna, pozostanie z nami na bardzo długo* – powiedział Odoj.

PAP – Nauka w Polsce

OGŁOSZENIE

PKPCARGO Service

Kolej na przyszłość!

Zdobądź nowy zawód w branży kolejowej - brak ograniczeń wiekowych

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

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

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

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

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

eprasa.pl b5537c72cf

Jak przetrwać rodzinne święta, gdy towarzyszą nam zburzenia odżywiania?

Nie każdemu święta Bożego Narodzenia kojarzą się z błogim czasem, ludzką życzliwością i relaksem przy rodzinnym stole. Dla osób z zaburzeniami odżywiania są kumulacją niezwykle stresujących sytuacji, których nie sposób uniknąć. Suto zastawiony stół, oczekiwania pozostałych członków rodziny, że wszystko zniknie z talerzy, wywołują niejednokrotnie dodatkowy stres, poczucie winy i paraliżujący strach. Nie zawsze jest z kim o tym porozmawiać. Z pomocą przychodzą jednak podcasty. Prowadzący je specjaliści nie tylko wspierają osoby z zaburzeniami odżywiania, ale także edukują pozostałych członków rodziny. Podpowiadają, jak zapewnić najbliższym najlepsze możliwe wsparcie nie tylko od święta.

Jak świętować, by nie zwariować?

Święta Bożego Narodzenia mogą być nie lada wyzwaniem. Niewygodne pytania, ciągłe dokładanie potraw na talerz i niepisany przymus skosztowania wszystkiego, co zaserwowano – dla wielu osób z zaburzeniami odżywiania to najczęstsze skojarzenia ze świątecznym czasem spędzanym przy rodzinnym stole. Nie każdy jest w stanie powstrzymać się od uszczypliwych komentarzy i niepotrzebnego osądzania. Co więc zrobić, aby każdy domownik miał szansę czuć się w pełni zrozumianym i zaopiekowanym? Zamiast rozmawiać o chorobie i przykrych dolegliwościach z nią związanych, dzielmy się swoimi sukcesami, wspominajmy dobre chwile i celebrujmy fakt, że możemy być razem. O ile ostatecznie nie mamy wpływu na to co mówią inni, to decydujemy o swojej reakcji na ich słowa.

– Tylko spokój nas uratuje! - podkreśla Roksana Środa, dietetyk kliniczna prowadząca podcasty z serii „Zdrowa Środa", założycielka MajAcademy. - Podczas rodzinnych spotkań przy stole postarajmy się spokojnie przeżuwać każdy kęs. Powolne i uważne spożywanie posiłków nie tylko skuteczniej nas nasyci, ale także uspokoi nasze myśli i pozwoli trzymać nerwy na wodzy.

Spokój, uważność i asertywność – to najprostsza recepta dla osób z zaburzeniami odżywiania, które chcą przeżyć święta i nie zwariować. Zaburzenia odżywiania to nadal temat tabu w wielu polskich domach. Podcasty, czyli publiczne rozmowy na trudne i często niewygodne tematy, pomagają przełamywać bariery komunikacyjne. Otwierają, inspirują i pomagają lepiej zrozumieć, że każdy z nas jest inny i każdy ma prawo do swojej inności.

Święta - czas przeżywania, a nie przeżuwania

Święta Bożego Narodzenia to czas rozmów. Nie bójmy się mówić o naszych emocjach. Asertywnie i stanowczo sygnalizujmy, jak zachowanie innych wpływa na nasze samopoczucie. Dzielmy się swoimi obawami. Nie bójmy się odmawiać kolejnych dokładek. Często niezrozumienie wynika z niewiedzy, dlatego nie bójmy się rozmawiać, tłumaczyć i pokazywać, jak różni jesteśmy i jak różne mamy potrzeby. Wieczerza to nie tylko wspólny posiłek. To czas wspólnego przeżywania a nie przeżuwania.

– Bulimia, anoreksja, jadłowstręt lub kompulsywne jedzenie to coraz częstsze zaburzenia, głównie wśród młodych ludzi, którzy nie radzą sobie w pełni z własnymi emocjami – zauważa dietetyk Roksana Środa. - To zaburzenia zagrażające zdrowiu i życiu, z którymi niełatwo poradzić sobie bez dodatkowej pomocy. Platforma MajAcademy zapewnia wsparcie wielu specjalistów, w tym psychodietetyków z bogatym doświadczeniem w pracy z pacjentami borykającymi się z przeróżnymi zaburzeniami odżywiania.

Budując relacje z osobami z zaburzeniami odżywiania warto pamiętać, że każdego dnia toczą one walkę o to, by niebezpieczne reakcje i szkodliwe nawyki nie wróciły. Ważne, by rodzina nie utrzymywała ich w chorobie i nie stygmatyzowała ich na każdym kroku, zaznaczając w codziennej komunikacji, że widzą problem. Bądźmy uważni na innych, ale nie pozwólmy, by odczuli, że traktowani są inaczej, ponieważ są chorzy. Niech święta nie toczą się tylko wokół stołu i tematu jedzenia.

Przygotowania do świąt rozpocznij od ... założenia słuchawek

„Zdrowa Środa" to seria podcastów przygotowywanych przez dietetyków, psychodietetyków i ekspertów od odżywiania. Krótkie, esencjonalne, wypełnione po brzegi fachową wiedzą słuchowisko, jest niezwykle wygodną formą pozyskiwania wartościowych informacji w dowolnym miejscu i dowolnym czasie. Wystarczy założyć słuchawki, czy to podczas świątecznych porządków, gotowania, zakupów lub spaceru z psem.

Czas przedświątecznych przygotowań warto poświęcić nie tylko na uspokojenie myśli, ale także poszerzanie horyzontów. – Eksperci MajAcademy w przystępny sposób dzielą się swoją wiedzą nie tylko z pacjentami szukającymi wsparcia dietetyka, ale także z ich rodzinami, których wsparcie jest jednym z bardzo istotnych aspektów w walce z zaburzeniami. – podkreśla Roksana Środa.

Lada chwila spodziewamy się, że subwarianty BQ.1 i BQ1.1 dotrą także do Polski i będą dominowały

Obecnie w Europie dominują dwie nowe mutacje Omikronu - subwarianty BQ.1 i BQ 1.1. Lada chwila spodziewamy się, że te wirusy dotrą także do Polski i będą dominowały w naszym kraju - powiedziała PAP wirusolog prof. Agnieszka Szuster-Ciesielska. Oceniła, że jest bardzo mała szansa, aby szczep XBB zaczął panować w Europie.

Wirusolog podkreśliła, że aktualnie kraje Bliskiego Wschodu walczą jednocześnie z epidemią SARS-CoV-2 i MERS-CoV. Jak wyjaśniła, należą one do tej samej rodziny koronawirusów. „Co więcej, obydwa wirusy atakują dokładnie te same komórki i wykorzystują te same mechanizmy w ich wnętrzu do powielania swojego materiału genetycznego" – powiedziała prof. Szuster-Ciesielska.

Zaznaczyła, że jeśli dojdzie do koinfekcji, czyli jednoczesnego zakażenia obydwoma wirusami, to w przypadku, gdy znajdą się one w tej samej komórce „istnieje prawdopodobieństwo, że pomiędzy wirusami dojdzie do tzw. rekombinacji, czyli wymiany fragmentów materiału genetycznego". „Tego, jak do tej pory nie stwierdzono +w terenie+, ale przynajmniej teoretycznie jest to możliwe" – podkreśliła ekspertka.

Jako przykład podała koinfekcję różnymi wirusami oddechowymi. „Ostatnio czytałam doniesienia ze Stanów Zjednoczonych o tym, że mała dziewczynka hospitalizowana jest na intensywnej terapii ze względu na zakażenie trzema wirusami: grypy, SARS-CoV-2 i RSV" – dodała profesor.

Podkreśliła, że nie chodzi o to, aby straszyć społeczeństwo. „Po prostu przytaczam naukowe doniesienia na temat możliwości, którymi dysponuje natura i które dzięki przypadkowi mogą się zdarzyć" – stwierdziła wirusolog.

Wyjaśniła, że trudno teraz powiedzieć, jaka byłaby konsekwencja koinfekcji SARS-CoV-2 i MERS-CoV, bo wymiana materiału genetycznego jest zupełnie przypadkowa. Jednak MERS-CoV w stosunku do SARS-CoV-2 jest znacznie groźniejszy, gdyż u 62 proc. zakażonych osób pojawia się zapalenie płuc prowadzące do ostrej niewydolności oddechowej. „Dlatego zespół MERS, w porównaniu do COVID-19, jest chorobą o wysokiej śmiertelności - umiera około 40 proc. zakażonych" – uzupełniła.

Podkreśliła, że MERS-CoV jest wirusem endemicznym i występuje w krajach Bliskiego Wschodu, głównie w Arabii Saudyjskiej. Rozprzestrzenia się drogą oddechową, ale nie jest tak skuteczny w transmisji jak SARS-CoV-2. Powstają zatem ogniska zakażeń rodzinnych albo szpitalnych. Rezerwuarem pierwotnym wirusa są nietoperze, zaś wtórnym - dromadery. „Chorują głównie mężczyźni ze względu na to, że to oni opiekują się wielbłądami. Zakażenie następuje przez kontakt bezpośredni ze zwierzęciem lub jego moczem albo mlekiem" – sprecyzowała prof. Szuster-Ciesielska.

Nawiązując jeszcze do możliwości mutacji wirusów zaznaczyła, że udokumentowane są już rekombinacje pomiędzy różnymi szczepami, a nawet wariantami wirusa SARS-CoV-2. „Przykładem jest rekombinant XBB, który ma wymieszany materiał genetyczny z dwóch form rodzicielskich tj. BA.2.10.1 i BA.2.75. Wzrost zakażeń tym szczepem widoczny jest w Indiach" – wskazała wirusolog.

Oceniła, że jest bardzo mała szansa, aby szczep XBB pojawił się i zaczął panować w Europie. Poinformowała, że obecnie w Europie dominują dwie nowe mutacje Omikronu - subwarianty BQ.1 i BQ 1.1. W Anglii stanowią około 50 proc., we Francji – 70 proc., w Niemczech – 30 proc. odsetka zakażeń koronawirusem. „Lada chwila spodziewamy się, że te wirusy dotrą także do Polski i będą dominowały w naszym kraju" – powiedziała profesor.

Zapytana, co wiemy do tej pory o tych subwariantach koronawirusa wskazała, że przede wszystkim znakomicie uciekają przed odpornością poszczepienną i poinfekcyjną. „Co więcej, komercyjnie stosowane przeciwciała monoklonalne w leczeniu ciężkich przypadków COVID-19 w stosunku do subwariantu BQ.1.1. są w ogóle nieskuteczne. To może być problemem, np. dla hematologów w leczeniu zakażonych koronawirusem osób, których układ odpornościowy już bazowo jest osłabiony" – podkreśliła prof. Szuster-Ciesielska.

Przekazała, że w przypadku zakażenia subwariantem BQ.1 częściej pojawiają się inne objawy, niż przy dotychczasowych infekcjach. „Raczej nie obserwuje się objawów ze strony dolnych dróg oddechowych. Osoby zakażone tym szczepem zwykle zgłaszają objawy przeziębienia: ból gardła, katar, bóle mięśni, kaszel i bóle głowy. Ale częściej pojawiać się będą objawy gastryczne - biegunka, wymioty, bóle brzucha" – uzupełniła. (PAP)

Nauka w Polsce, Gabriela Bogaczyk

CENTRUM MEDYCZNE
GABINTER
ul. Krasińskiego 64, 05-120 Legionowo
GODZINY OTWARCIA:
Poniedziałek - Piątek 9-20
Sobota 10-15
Gabinter.pl
LEKARZE SPECJALIŚCI
• Interna i Medycyna Pracy
• Ortopedia i Traumatologia
• Ortopedia Dziecięca (badania preluksacyjne)
• Kardiologia
• Chirurgia
• Dermatologia
• Chirurgia Plastyczna
• Neurochirurgia
• Radiologia
• Rehabilitacja
• Pobrania Krwi
• Szczepienia na COVID-19 (4 dawka już dla osób 60 plus)
REJESTRACJA
tel: 22 774 09 66 tel: 737 144 444

eprasa.pl b5537c72cf

HOTEL MAZOVIA

***

Szampański Bal Sylwestrowy

19:00–3:00

– zabawa przy profesjonalnej oprawie Dj-a
– 4-daniowa kolacja serwowana
– całonocne bufety
zimny / gorący / deserowy
– coctail drink bar
– loteria z atrakcyjnymi nagrodami
– szampański toast o północy
– wino 0.75l lub wódka 0,5l na parę

389zł / osoba
*rabat dla rezerwacji powyżej 10 osób

Uroczysta Kolacja Sylwestrowa

21:00–1:00

– 5-daniowa kolacja degustacyjna
– szampański toast o północy

189zł / osoba

22 785 71 00
MARKETING@HOTEL-MAZOVIA.PL

eprasa.pl b5537c72cf

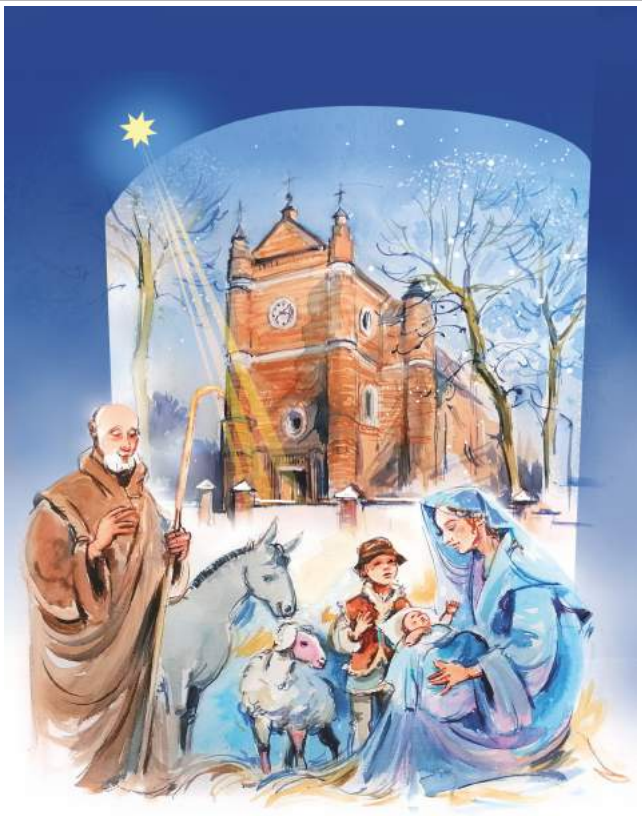
Mistrzowie z „Ważki” Wieliszew

4 grudnia br. w Bojszewach odbyły się Mistrzostwa Polski Modeli Halowych F1N, zaś 10 grudnia br. w Jedliczach odbył się Puchar Karpat - Międzynarodowe Zawody Modeli halowych F1N. W obu imprezach pierwsze miejsca zajęli zarówno indywidualnie jak i zespołowo reprezentanci sekcji modelarstwa lotniczego „Ważka” Wieliszew

W pierwszych zawodach, które odbyły się w Bojszewach, pierwsze miejsce zajął reprezentujący „Ważkę” Patryk Zalewski (rocznik 2009). W zawodach zespołowych pierwsze miejsce zajął team „Ważka” w składzie: Patryk Zalewski, Krzysztof Maruszewski, Szymon Olszewski oraz rezerwowy Adam Puściński. W drugich zawodach, pierwsze miejsce ponownie zajął Patryk Zalewski, III miejsce zajął Maruszewski Krzysztof, IV miejsce zajął Szymon Olszewski oraz IX miejsce zajął Kacper Młynarz (rezerwowy). Reprezentantom gratulujemy.

„Ważka” Wieliszew powstała w 2007 r. z inicjatywy selekcjonera Waldemara Pawlaka - wieloletniego instruktora modelarstwa lotniczego. Wcześniej selekcjoner sekcji od 1974 r. związany był z legionowskim Miejskim Ośrodkiem Kultury. Po przeprowadzce do Wieliszewa w 2005 r. związał się Gminnym Centrum Kultury w Łajskach, gdzie uruchomił modelarnię. Sekcja obecnie liczy około 20 osób. Gmina Wieliszew od samego początku istnienia udziela sekcji możliwości korzystania z Hali Sportowej.

red.



Niech nadchodzące Święta Narodzenia Pańskiego
będą źródłem zadumy,
radości i zachwytu nad Tajemnicą Betlejem.

Niech wieczerza przy wigilijnym stole
zgromadzi bliskich w atmosferze pokoju i miłości,

a nadchodzący 2023 rok
obfituje w pozytywne zdarzenia i wszelką pomyślność.
Radosnych świąt!

Przewodniczący Rady Miejskiej
w Serocku
Mariusz Rosiński

Burmistrz Miasta i Gminy
Serock
Artur Borkowski

Serock
MIASTO I GMINA

PRZED NAMI

KONCERT KOLĘD

W środę (21 grudnia) o godz. 10.00 w sali widowiskowej legionowskiego Ratusza (ul. Piłsudskiego 41) odbędzie się koncert kolęd pod patronatem Starosty Legionowskiego oraz Prezydenta Miasta Legionowo „Boże Narodzenie 2022”. Wstęp wolny.

ŚWIĄTECZNY KIERMASZ

W środę (21 grudnia) w godz. 9.00 - 19.00 w atrium legionowskiego Ratusza (ul. Piłsudskiego 41) odbędzie się Świąteczny kiermasz. Dochód z kiermaszu zostanie przeznaczony na warsztaty terapuetyczne, wycieczki oraz wydarzenia sportowe dla uczniów Powiatowego Zespołu Szkół i Placówek Specjalnych w Legionowie.

KIERMASZ ŚWIĄTECZNY

W czwartek (22 grudnia) w godz. 9.00 - 16.00 w legionowskim Ratuszu (ul. Plłsudskiego 41) odbędzie się Kiermasz Świąteczny. W trakcie kiermaszu do nabycia będą: naturalne smakołyki, rękodzieło oraz rzemiosło i inne. Wstęp wolny.

KONCERT SYWESTROWY W JABŁONNIE

W sobotę (31 grudnia) o godz. 19.00 w Gminnym Centrum Kultury w Chotomowie (ul. Partyzantów 27) odbędzie się Koncert Sylwestrowy w wykonaniu: Rubena Berroeta - mezzosopran, Kaori Saeki - fortepian oraz Jonathana Cano - skrzypce. W programie koncertu: Brahms, Bizet, Hahn, Offenbach, Strauss. Bezpłatne wejściówki do nabycia w ośrodach Gminnego Centrum Kultury Jabłonna.

KONCERT NOWOROCZNY - TURNAU

W sobotę (28 stycznia 2023) o godz. 18.00 w Hotelu Narvil Conferene & Spa Hotel (ul. Miłosza 14A) odbędzie się koncert noworoczny w wykonaniu Grzegorza Turnau`a. Bilety na koncert dostępne w Centrum Kultury i Czytelnictwa w Serocku oraz na www.biletyna.pl. **red**

REKLAMA

INTER CARS

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

eprasa.pl b5537c72cf

Z okazji nadchodzących Świąt

Bożego Narodzenia

życzymy Państwu chwil wypełnionych radością i miłością, niosących spokój i odpoczynek.

Niech świąteczna i niepowtarzalna atmosfera zagości na co dzień w Waszym życiu, a budujące myśli oraz pozytywna energia świątecznego czasu wpłyną na realizację Państwa planów.

Wspaniałego i niezapomnianego Nowego Roku, obfitującego w pasmo sukcesów!

Przewodniczący Rady Gminy Wieliszew Marcin Fabisiak

Wójt Gminy Wieliszew Paweł Kownacki

Wiary, która odmieni nasze serca
Nadziei, że jutro będzie lepsze,
miłości, która przetrwa najtrudniejsze
chwile w życiu i zdrowia,
którego wszyscy potrzebujemy.
Radosnych Świąt Bożego Narodzenia
oraz wszelkiej pomyślności w Nowym Roku
życzą

Przewodnicząca Rady Gminy Nieporęt
/-/ Bogusława Tomasik

Wójt Gminy Nieporęt
/-/ Sławomir Maciej Mazur

W magiczny czas Świąt Bożego Narodzenia
wszystkim naszym
Pacjentkom, Pacjentom, i Przyjaciołom
pragniemy złożyć najserdeczniejsze życzenia
zdrowia, pogody ducha, spełnienia marzeń.
Niech ten czas upłynie w rodzinnym gronie,
i chwilach roziskrzonych kolędą,
a w nadchodzącym Nowym Roku
wszelkiej pomyślności w realizacji
osobistych i zawodowych planów.

Zarząd i pracownicy Kliniki Ultramedica

ultramedica
CENTRUM ZDROWIA KOBIETY

Do korzystania z przejazdów ulgowych uprawnieni są m.in.:

Ulga	Uprawnienia do ulgi	Cena z Kartą Serocczanina	Cena bez Karty
100%	Dzieci do lat 4, pod warunkiem niekorzystania przez dziecko z oddzielnego miejsca do siedzenia	- zł	- zł
51%	Osoby niewidome będące osobami niezdolnymi do samodzielnej egzystencji	49,00 zł	98,00 zł
49%	Dzieci i młodzież w okresie rozpoczęcia odbywania obowiązkowego rocznego przygotowania przedszkolnego do ukończenia gimnazjum, szkoły ponadpodstawowej lub ponadgimnazjalnej – publicznej lub niepublicznej o uprawnieniach szkoły publicznej, nie dłużej niż do ukończenia 24 roku życia.	51,00 zł	102,00 zł
51%	Studenci do ukończenia 26 roku życia: osoby które ukończyły studia pierwszego stopnia do dnia 31 października roku, w którym ukończyły te studia.	49,00 zł	98,00 zł

Honorowane są także pozostałe ulgi wymienione w Ustawie z dnia 20 czerwca 2002 r. o zmianie ustawy o uprawnieniach do ulgowych przejazdów środkami publicznego transportu zbiorowego.

SEROCK. Ważna informacja dla podróżnych

Przejazd LKA poza terenem gminy Serock będzie płatny

Urząd Miasta i Gminy Serock poinformował, że w 2023 r. przejazdy Lokalną Komunikacją Autobusową (LKA) na terenie Miasta i Gminy Serock pozostają bezpłatne. W przypadku przejazdu poza teren Miasta i Gminy Serock pasażerowie będą zobowiązani do zakupu biletów

Jak informują Władze Miasta i Gminy Serock w 2023 r. siatka połączeń na Linii 6 zostanie zagęszczona. W dni robocze na trasie Wierzbica – Serock – PKP Legionowo realizowanych będzie 29 kursów w dni robocze (obecnie to 26 kursów) oraz na trasie PKP Legionowo – Serock – Wierzbica 29 kursów w dni robocze (obecnie to 27 kursów), łącznie 58 kursów. Wszystkie kursy Linii 6 będą realizowane dużymi autobusami. Kursy Linii 3 i 4 („za wodę") będą realizowane busami z przesiadką w Serock Centrum 01/02. Z informacji urzędu wynika również, że od 1 stycznia 2023 r. zostanie wdrożony produkt Time4BUS. System dostępny dla pasażera na stronie www oraz w aplikacji mobilnej. Aplikacja mobilna Time4Bus dla Pasażera będzie dostępna do pobrania na systemy Android i iOS. Dzięki niej będzie można obserwować rzeczywisty czas przyjazdu autobusu na przystanek oraz śledzić jego pozycję na mapie. Rozkłady jazdy, które będą obowiązywać od 1 stycznia 2023 r. ulegną niewielkim zmianom, zgodnie z sugestiami pasażerów. Aktualnie zmiany są na etapie dopracowania i zostaną zamieszczone na stronie internetowej Urzędu Miasta i Gminy Serock oraz w aplikacji Time4Bus.

Ceny biletów jednorazowych (zakup u kierowcy w autobusie):Dla osób posiadających Kartę Serocczanina:
– Normalny 4,00 zł
– Ulgowy 2,00 zł
Dla osób bez Karty Serocczanina:
– Normalny 6,00 zł
– Ulgowy 3,00 zł
Ceny biletów miesięcznych:
Dla osób posiadających Kartę Serocczanina:
– Normalny 100,00 zł
– Ulgowy* – w zależności od posiadanej zniżki (dokładne informacje w poniższej tabeli)
Dla osób bez Karty Serocczanina:
– Normalny 200,00 zł
– Ulgowy* – w zależności od posiadanej zniżki (dokładne informacje w poniższej tabeli).

Paulina Nowicka

SEROCK. Mieszkańców czekają utrudnienia do listopada 2024 r.

9 mln zł za budowę głównej drogi w Wierzbicy

Władze Miasta i Gminy Serock chcą wyremontować i przebudować 2-kilometrowy odcinek drogi gminnej 180416W w Wierzbicy. Niedawno wybrano firmę, która zrealizuje inwestycję za 8,9 mln zł. Prace zakończyć mają się do połowy listopada 2024 r.

Planowane jest opracowanie dokumentacji projektowej i budowa/przebudowa drogi gminnej 180416W w miejscowości Wierzbica na wybranych odcinkach. Towarzyszyć ma jej budowa odwodnienia w formie sieci kanalizacji deszczowej z odprowadzeniem wód do rzeki Klusówka. Zadanie będzie realizowane w formule „zaprojektuj i wybuduj" przez firmę INSTALNIKA Sp. z o.o. z Warszawy.

Paulina Nowicka

eprasa.pl b5537c72cf

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

PIŁKA RĘCZNA. Druga porażka KPR Legionowo

Lider zdetronizowany

Drugiej porażki z rzędu doznali piłkarze ręczni KPR Legionowo w rozgrywkach Ligi Centralnej sezonu 2022/2023. Po minimalnym (25-26) niepowodzeniu w Wągrowcu, w ostatnią sobotę podopieczni trenera Michała Prątnickiego ulegli w Piekarach Śląskich miejscowej Olimpii 24-28 (8-13). Ta porażka spowodowała spadek naszego zespołu z pozycji lidera na trzecie miejsce

Spotkanie w Piekarach Śląskich rozpoczęło się dla naszej drużyny obiecująco, od bramki Tomasza Kasprzaka. Potem jednak cztery kolejne bramki zdobyli gospodarze i zapowiadał się ciężki mecz. I taki też był. Nasi zdołali doprowadzić do remisu 4-4, ale z czasem „przeciąganie liny" zaczęło przechylać się na korzyść drużyny trenera Mariusza Kempysa, niesionej dopingiem miejscowej publiki. Zwłaszcza końcówka pierwszej połowy była nieudana dla naszego zespołu. Ostatniego gola dla KPR zdobył Frenki Brionovec i wtedy Olimpia prowadziła tylko różnicą jednej bramki (9-8). Od tego momentu, czyli od 22 minuty, bramki zdobywali już tylko gospodarze i oni schodzili na przerwę z pięciobramkową superatą (13-8).

W drugiej odsłonie miejscowi szybko podwyższyli na 17-8 i kontrolowali wydarzenia na parkiecie. Naszej drużynie zdobywanie bramek przychodziło z wielkim trudem, m.in. dlatego, że w bramce rywali bardzo dobry mecz rozgrywał znany legionowskim kibicom - Sebastian Zapora. Ambitna pogoń naszego zespołu pozwoliła tylko na niewielką kosmetykę niekorzystnego dla KPR kocowego wyniku.

Oto końcowa opinia naszego szkoleniowca **Michała Prątnickiego** po tym meczu: *- Przegraliśmy bo podobnie jak w Wągrowcu sparaliżowała nas twarda gra w obronie przeciwnika. Wiedzieliśmy co grają, nic nowym nas nie zaskoczyła drużyna z Piekar. Znaliśmy ich styl gry w ataku jak i obronie. Mecz przegraliśmy w ataku. Zatrzymał nas Sebastian Zapora w bramce, do tego brak konsekwencji i duża liczba błędów w ofensywie. Mieliśmy swoje szanse w sytuacji, kiedy graliśmy przez 2 minuty (5vs3). Wtedy wkradły się niewymuszone błędy własne i zamiast rzucić przeciwnikowi kilka bramek, nie tracąc żadnej, to sytuacja była zgoła odmienna. Nie da się wygrać spotkania na wyjeździe robiąc tak dużą liczbę błędów Możemy mieć tylko pretensje do siebie. Zagraliśmy bardzo słabe spotkanie. Po nowym roku trzeba wziąć się do ciężkiej pracy, wyciągnąć wnioski z tych porażek i pracować nad tym, aby nie przytrafiały się nam takie mecze. Bo drużyna ma ogromny potencjał sportowy, pracuje bardzo ciężko na treningach i na meczach. Te ostatnie mecze to nauka na przyszłość. Zadbamy o to, aby kluczowi zawodnicy nie tracili jakości sportowej w takich meczach. Każdy z nich jest bardzo dobrym zawodnikiem co udowadniał nie raz w tej rundzie* – dodał M. Prątnicki.

Olimpia Madex Piekary Śląskie – KPR Legionowo 28-24 (13-8)

KPR: Zacharski, Szałkucki – Brzeziński (5), Kasprzak (2), Fąfara (4), Wołowiec (1), Ciok (4), Chabior (4), Klapka (2), Prątnicki (1), Brionovec (1), Jędrzejewski, Mehdizadeh, Śliwiński, Tylutki.

Dla gospodarzy najwięcej bramek zdobyli: 7 – Szymon Kotalczyk, 6 – Szymon Pluczyk, 4 – Patryk Miłek.

(jb)

Lewoskrzydłowy Jakub Brzeziński był najlepszym strzelcem naszego zespołu w Piekarach Śląskich. Jednak jego pięć bramek nie wystarczyło na pokonanie śląskiego beniaminka Ligi Centralnej, który w meczu przeciwko KPR Legionowo był bardzo zdeterminowany… Fot. fotoMiD

TAK GRAŁA LIGA CENTRALNA

Wyniki 12. kolejki: Olimpia Piekary Śląskie – KPR Legionowo 28-24, Stal Mielec – Nielba 39-27, ASZ AWF - Warmia 34-26,Anilana – Śląsk 25-26, Przemyśl – Zagłębie 23-35, Stal Gorzów – Wieluń 29-21, Padwa – Żukowo 31-28.

1. Handball Stal Mielec	32(11-1)	367-313
2. AZS AWF Biała Podlaska	30(10-2)	367-317
3. KPR Legionowo	**29(10-2)**	**393-295**
4. Śląsk Wrocław	20(6-6)	357-357
5. Stal Gorzów Wielkopolski	20(7-5)	311-289
6. MKS Wieluń	19(6-6)	329-339
7. Olimpia Piekary Śląskie	17(5-7)	336-328
8. Zagłębie Sosnowiec	17(6-6)	350-363
9. Autoinwest Żukowo	15(5-7)	341-357
10. Nielba Wągrowiec	14(5-7)	318-372
11. Padwa Zamość	14(5-7)	286-307
12. Orlen Upstream Przemyśl	10(3-9)	336-376
13. Anilana Łódź	9(3-9)	306-346
14. Warmia Energa Olsztyn	6(2-10)	317-350

Następna, ostatnia kolejka pierwszej rundy sezonu 2022/2023, zostanie rozegrana dopiero 28 stycznia 2023 roku. W tej 13. Kolejce KPR Legionowo zagra u siebie z mieleckim liderem. **(jb)**

SIATKÓWKA. Dwa razy po 0:3

Pożegnanie z Puchar Challenge

Siatkarki IŁ Capital Legionovia Legionowo dwukrotnie przegrały we Włoszech z Reale Mutua Fenera Chieri 0:3 w meczach 1/16 finału Pucharu Challenge. Odpadły tym samym z rywalizacji

Pierwsze starcie, w ostatnią środę, nasz zespół przegrał w trzech setach, a siatkarki z Legionovii nie miały w nim wiele do powiedzenia. W żadnym z trzech setów nie zdołały zdobyć dwudziestu punktów. Marta Duda (11) i Aleksandra Jedut (10) zdobyły najwięcej punktów dla naszej drużyny. U zwyciężczyń najlepiej punktowały Francuzka - Helena Cazaute (15) i reprezentantka Belgii - Kaja Grobelna (13). W zespole z Chieri wystąpiła również Olivia Różański. Przyjmująca reprezentacji Polski w latach 2020–22 była zawodniczką Legionovii. W meczu przeciwko byłemu klubowi zagrała w wyjściowym składzie i wywalczyła 8 punktów.

Reale Mutua Fenera Chieri – IŁ Capital Legionovia Legionowo 3:0 (25:14, 25:18, 25:16)

Drugie spotkanie (czwartek) zapewne ze względów oszczędnościowych (i słusznie) również odbyło się w Chieri, mimo że w roli gospodarza występowała Legionovia. Tym samym Olivii Różański nie zobaczymy jednak w Legionowie. Podobnie jak pierwsze spotkanie, również rewanż toczył się pod dyktando ekipy z Italii. Najlepiej punktującą zawodniczką Legionovii była tym razem Aleksandra Dudek, która wywalczyła 8 oczek. W zwycięskiej drużynie najwięcej punktów wywalczyły Francesca Villani (15), Olivia Różański (12) i reprezentantka Szwajcarii - Maja Storck (12).

Przpomnijmy, że IŁ Capital Legionovia w 1/32 finału wygrała rywalizację z greckim ASP Thetis Voula. Pierwsze spotkanie w Grecji legionowianki co prawda przegrały 0:3, ale w drugim zrewanżowały się rywalkom również w trzech setach, więc o awansie decydował złoty set. Legionovia zwyciężyła w nim 15:10. Po porażkach z Reale Mutua Fenera Chieri polski klub odpadł z Pucharu Challenge.

IŁ Capital Legionovia Legionowo – Reale Mutua Fenera Chieri 0:3 (12:25, 18:25, 15:25)

(jb) Fot. CEV

Fot. archiuwum prywatne UKS Dębina Nieporęt

SIATKÓWKA. Dariusz Pieśniak – działacz rok 2022!

Sukces Dębiny z Nieporętu

W dniu 16 bm. w Warszawie w trakcie Wigilii Mazowieckiego Warszawskiego Związku Piłki Siatkowej m.in. ogłoszono wyniki plebiscytu „Działacz Roku 2022". Laureatem plebiscytu został trener UKS „Dębina" Nieporęt, Dariusz Pieśniak. Nasze gratulacje!

Laureat tak skromnie podsumował swoje wyróżnienie: - Bardzo miło jest mi poinformować, iż dzięki Waszym licznym głosom, za co serdecznie dziękuję, tytuł ten trafił do siatkarskiej społeczności Gminy Nieporęt, którą z dumą reprezentuję. Jest to niewątpliwie wyróżnienie otrzymane dzięki ogromnemu zaangażowaniu wszystkich Dzieci oraz Rodziców, samorządowców gminy Nieporęt, sponsorów, działaczy, trenerów, dyrektorów szkół którzy tworzą nasz Klub od 2006 roku. **(jb)**

Fot. archiuwum prywatne UKS Dębina Nieporęt

eprasa.pl b5537c72cf

Jak świętowali nasi przodkowie

Tradycje bożonarodzeniowe w różnych regionach Polski zmieniały się na przestrzeni lat. Część z nich pozostała, niektóre zastąpiono nowymi zwyczajami, a jeszcze inne odeszły w zapomnienie. Czy nadal obchodzimy święta tak jak nasi przodkowie?

Jaka Wigilia, taki cały rok

Dawniej wierzono, że przebieg tego dnia jest wróżbą na nadchodzący rok. – *W Wigilię należało wstać wcześnie i energicznie, aby być rześkim i dobrze się czuć przez cały rok. Nie można było pożyczać niczego sąsiadom, żeby nie narazić się na utratę mienia. Należało też być dla siebie miłym, by zapewnić sobie pozytywne relacje rodzinne i sąsiedzkie* – opowiada **Magdalena Lica-Kaczan**, kustosz i kierownik Skansenu Osadnictwa Nadwiślańskiego w Wiączeminie Polskim oddział Muzeum Mazowieckiego w Płocku.

Gałązka zamiast choinki

Zanim w naszych domach na dobre zagościła choinka, pomieszczenia dekorowano zieloną gałęzią, którą podwieszano u sufitu. Prezenty zaś były chowane w sianku pod obrusem. Jakie podarki wówczas wręczano? – *Dziewczęta dostawały chustki, korale, wstążki i spinki. Dla chłopców były monety, scyzoryki czy grzebyki. Natomiast najmłodsi otrzymywali pierniki zakupione w mieście* – podkreśla Magdalena Lica-Kaczan.

„Boże Narodzenie na Mazowszu" to coroczna wystawa w sierpeckim skansenie, która pokazuje, jak wyglądały święta na mazowieckiej wsi. Wystawę można oglądać do końca lutego 2023 r. Fot. D. Krześniak

Czas dla rodziny

Pierwszy dzień świąt nasi przodkowie spędzali z najbliższymi. Rozmawiali, śpiewali kolędy i się modlili. – *Nie przyjmowano gości, nie urządzano wesel ani zabaw, a rano uczestniczono w nabożeństwie* – mówi Magdalena Lica-Kaczan. Należało także powstrzymać się od wykonywania prac w gospodarstwie i domu. – *Nie wolno było sprzątać, rąbać drewna, a nawet przygotowywać posiłków. Spożywano te potrawy, które zostały przyrządzone poprzedniego dnia. Spędzano czas w atmosferze harmonii i spokoju* – dodaje.

Hej, kolęda!

Drugiego dnia świąt można już było organizować zabawy. Wtedy też tradycyjnie zaczynały chodzić dziecięce grupy kolędników. – *Poza składaniem świątecznych życzeń dawały one przedstawienia, zwykle w chatach bogatszych gospodarzy, do których przychodzili sąsiedzi. Byli to kawalerowie, którzy wcielali się w postać Heroda, marszałka, żołnierzy, żyda, Śmierci, Diabła i Anioła. Tematem spektakli był sąd nad królem Herodem i walka o jegoduszę między przedstawicielami nieba i piekieł* – mówi kierowniczka skansenu.

Dary lasu, pola, sadu i wody

Na wieczerzę wigilijną należało przygotować potrawy z produktów pochodzących z pola, sadu, lasu i wody. Podstawą dań były więc np. leśne grzyby, a także ryby. – *Wśród tradycyjnych potraw znanych na Mazowszu były: kapusta z fasolą lub grochem, kapusta na oleju z grzybami, kilka rodzajów zup, np. śledziowa, z suszu owocowego, która dzisiaj jest znana jako kompot z suszu, zupa z wiśni, barszcz z czerwonego buraka, a także pierogi z kapustą i grzybami, kluski z makiem, śledź z cebulką podawany zwykle z ziemniakami gotowanymi w mundurkach lub z chlebem, a także pampuchy, czyli rodzaj słodkich, spłaszczonych racuchów* – opowiada kustoszka.

Bywało też tak, że w niektórych domach do menu wigilijnego przenikały potrawy, które nie były znane na Mazowszu. – *Działo się to zwykle za pośrednictwem małżonka, który pochodził z innego regionu Polski. Na wigilii mazowieckiej pojawiają się zatem nie tylko tradycyjne potrawy, ale również te, które są znane z innych części kraju, np. śląskie makówki i moczka czy pochodząca ze wschodu kutia.*

Tradycyjnie w kulturze ludowej przygotowywaniem posiłków, także świątecznych potraw, zajmowały się kobiety. – *Dzisiaj oczywiście to się zmienia, a mężczyźni uczestniczą w przygotowywaniu posiłków. Zwykle powierza się im zadania wymagające większego wysiłku, np. zagniatanie ciasta drożdżowego* – mówi Magdalena Lica-Kaczan.

Radosnych i rodzinnych Świąt Bożego Narodzenia oraz wielu sukcesów, zdrowia i spełnienia marzeń w Nowym Roku 2023 życzą Mieszkańcom Mazowsza

Adam Struzik
Marszałek
Województwa Mazowieckiego

Ludwik Rakowski
Przewodniczący Sejmiku
Województwa Mazowieckiego

Radni i Zarząd Województwa Mazowieckiego

Mazowsze.

eprasa.pl b5537c72cf