DROGOWE INWESTYCJE w gminach

– STR. 5 i 23

Są wkurzeni i NIE ODPUSZCZĄ!

– STR. 3

Pułtuszczanie o podwyżkach

TYGODNIK LOKALNY

PUŁTUSK
GZY
OBRYTE
POKRZYWNICA
ŚWIERCZE
WINNICA
ZATORY

3,50 zł
W TYM 5% VAT

NR 3

INDEKS 342424
ISSN 1429-6837

17 STYCZNIA 2023

www.pultuszczak.pl

TYGODNIK

Pułtuski

CO TYDZIEŃ OD 4 GRUDNIA 1997 ROKU

Białostocka prokuratura NIE ODPUSZCZA

Nowe fakty w sprawie Krzysztofa N. i innych.

CZYTAJ NA STRONIE 3

Bez pelletu i pieniędzy

– STR. 2

Poznajmy się...

– STR. 20

Wójt pojechał PO BANDZIE

Wkurzył go wniosek radnych

– STR. 3

Pożegnania...

– STR. 2

Dajemy im radość życia

Rok w SENIOR PLUS

– STR. 24

Zaglądamy do szkolnej kroniki

– STR. 23

9 771429 683235 03

eprasa.pl ed1d85d415

Z wielkim smutkiem pożegnaliśmy
naszego krewnego, szlachetnego, życzliwego

WŁADYSŁAWA RYDZIKA

Pozostaniesz w naszej pamięci i w naszych sercach,
WŁADZIU!

Grażyna i Kazimierz Dzierżanowscy

*„Umarłych wieczność dotąd trwa,
dokąd pamięcią się im płaci”*
Wiesława Szymborska

Panu Jackowi Elakowi
Członkowi Zarządu PWiK w Pułtusku
Najszczersze wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci
Ś.P.
Brata
składają
Rada Nadzorcza, Prezes Zarządu oraz pracownicy PWiK

Pani Danucie Tyszkiewicz
oraz całej Rodzinie i Najbliższym
najszczersze wyrazy współczucia oraz słowa otuchy
z powodu śmierci

MĘŻA

składa
Dyrektor oraz Pracownicy
Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Przemiarowie.

*"Bóg widzi śmierć inaczej niż my,
my widzimy ją jako ciemny mur,
Bóg jako bramę..."*
(Walter Flex)

Pani Danucie Tyszkiewicz
składamy najszczersze wyrazy współczucia
z powodu śmierci
Męża
Ś.P. ANDRZEJA TYSZKIEWICZA

Zespół redakcyjny Tygodnika Pułtuskiego

MOBILNE USŁUGI KOSMETYCZNE
• MANICURE • PEDICURE
• HENNA BRWI I RZĘS
• ZABIEGI NA TWARZ I DŁONIE
792 328 214

TYGODNIK PUŁTUSKI

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

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

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

Odeszła Bożena Adamska

Środowisko nauczycielskie, byli uczniowie Szkoły Podstawowej w Bobach, wszyscy który znali panią Bożenę, z ogromnym smutkiem przyjęli wiadomość o Jej śmierci, podaną przez Zakład Pogrzebowy Kraszewski. Pani Bożena zmarła w wieku 63 lat. Przez wiele lat była nauczycielką, pracowała w oddziale przedszkolnym, uczyła też muzyki i wychowania fizycznego

Była dyrektorka Szkoły Podstawowej w Bobach Teresa Piotrowska, ogromnie poruszona śmiercią koleżanki, wspomina że pani Bożena była dobrym duchem tej szkoły. Przez wiele lat społecznie pełniła funkcję zastępcy dyrektora, z ogromnym zaangażowaniem przygotowywała oprawę szkolnych uroczystości i prezentacji, zawsze mając głowę pełną nowych ciekawych pomysłów.

– Bożenka była bardzo dobrym człowiekiem, koleżanką, zawsze chętną do pomocy innym. Jej śmierć to dla nas ogromna strata – powiedziała Tygodnikowi Teresa Piotrowska.

Serdecznie wspomina panią Bożenę również była nauczycielka Szkoły Podstawowej w Bobach Ewa Kordowska. Wspólnie przepracowały wiele lat, dzieląc radości i smutki zawodowego, ale też prywatnego życia.

– Dla nas koleżanek Bożenka była zawsze pomocną, serdeczną osobą, pedagogiem z pasją podchodzącym do swoich codziennych obowiązków. Wychowała wiele pokoleń uczniów, za swoją pracę była doceniana i wielokrotnie nagradzana.

Jako była uczennica Szkoły Podstawowej w Bobach również miałam przyjemność poznać panią Bożenę Adamską. Zapamiętam ją jako uśmiechniętą, energiczną kobietę, kochającą pracę z dziećmi.

Niech spoczywa w pokoju. Rodzinie składamy wyrazy współczucia.

Zdjęcie ze strony kraszewski.info. ***ED***

CHCIAŁA KUPIĆ PELLET- ZOSTAŁA OSZUKANA

Mieszkanka naszego powiatu wpłaciła zaliczkę w kwocie 719 złotych na zakup 4 ton pelletu. Jednak zamówionego opału nie otrzymała. Przestrzegamy przed super okazjami przy zakupie opału na zimę

12 stycznia, do pułtuskiej komendy zgłosiła się 86-letnia mieszkanka naszego powiatu, która została oszukana przy zakupie pelletu. Po wpłaceniu pieniędzy, kontakt ze sprzedającym się urwał. Oczywiście zakupiony opał nie trafił do kupującej.

Co możemy zrobić aby nie stać się ofiarą oszustwa?

Na stronie Internetowej Polskiej Rady Pelletu znajdziemy informacje o wiarygodnych producentach tego surowca. Warto korzystać z oficjalnych serwisów.

Natomiast na pewno, nie warto ufać każdemu ogłoszeniu w popularnych serwisach sprzedażowych publikowanych w Internecie. Osoby, które zamieszczają tego typu oferty, bardzo często robią to po prostu dla szybkiego zysku. Jeśli uda się im kogoś naciągnąć, zwyczajnie urywają kontakt.

Jeżeli oferta zamieszczona w sieci wydaje się nam wiarygodna, warto zadzwonić do danej firmy i zapytać, czy prowadzi oficjalną stronę internetową ze sprzedażą. Uczciwa firma handlowa udostępni swoje dane.

Ważne!

- Nie wierzmy we wszystko co przeczytamy! Super oferta, zaniżona cena – to sygnały, które mogą świadczyć, że mamy do czynienia z oszustwem. Sprawdzajmy dokładnie każdą taką ofertę.

- Korzystajmy ze sprawdzonych portali sprzedażowych.

- Nie odpowiadajmy na oferty „super okazji”, przesyłane na e-maila. Pod żadnym pozorem nie otwierajmy załączonych w takich wiadomościach linków.

Autor: **sierż. Renata Soból**

Nieodpłatna pomoc prawna dla mieszkańców powiatu

Starostwo Powiatowe w Pułtusku informuje mieszkańców powiatu o możliwości korzystania w 2023 roku z nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego oraz mediacji. Punty pomocy prawnej zlokalizowane są w Pułtusku, Pokrzywnicy i Świerczach. Zapraszamy do zapoznania się ze szczegółową informacją

INFORMACJA DOTYCZĄCA UDZIELANIA NIEODPŁATNEJ POMOCY PRAWNEJ, NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA OBYWATELSKIEGO ORAZ MEDIACJI W POWIECIE PUŁTUSKIM W 2023 ROKU

PUNKT W PUŁTUSKU, ul. 3 Maja 20

PONIEDZIAŁEK, ŚRODA, CZWARTEK: **12^{00} – 16^{00}**

WTOREK, PIĄTEK: **09^{00} – 13^{00}**

Porad udzielają: **poniedziałek, wtorek** – adw. Tomasz Olczak

czwartek – adwokat / radca prawny

środa, piątek – radca pr. Leszek Zmorzyński

PUNKT W GMINIE POKRZYWNICA: URZĄD GMINY POKRZYWNICA, Al. Jana Pawła II 1

PONIEDZIAŁEK, ŚRODA, PIĄTEK: **12^{00} – 16^{00}**

Porad udziela: Michał Nartonowicz – przedstawiciel Fundacji Inter Vivos

PUNKT W GMINIE ŚWIERCZE: ul. Długa 6

WTOREK: **12^{00} – 16^{00}**

CZWARTEK: **11^{00} – 15^{00}**

Porad udziela: Michał Nartonowicz – przedstawiciel Fundacji Inter Vivos

We wszystkich punktach udzielana jest nieodpłatna pomoc prawna, nieodpłatne poradnictwo obywatelskie oraz nieodpłatna mediacja.

Osoby udzielające porad prawnych posiadają odpowiednie kwalifikacje uprawniające do prowadzenia mediacji. Mediator wyznaczy godzinę i miejsce spotkania osobom zainteresowanym.

Zapisy na nieodpłatną pomoc prawną, nieodpłatne poradnictwo obywatelskie oraz mediację odbywają się od poniedziałku do piątku w godzinach pracy Starostwa Powiatowego w Pułtusku. Do dokonywania zapisów został wyznaczony specjalny numer telefonu: **23 306-71-14.**

Dla osób ze szczególnymi potrzebami istnieje możliwość uzyskania pomocy prawnej za pośrednictwem środków porozumiewania się na odległość, po wcześniejszym zgłoszeniu tego faktu pod wyznaczony numer telefonu **23 306-71-14.**

Nieodpłatna pomoc prawna i nieodpłatne poradnictwo obywatelskie przysługują osobie uprawnionej, która nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej, w tym osobie fizycznej prowadzącej jednoosobową działalność gospodarczą niezatrudniającą innych osób w ciągu ostatniego roku.

źródło: **powiat pułtuski**

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

17.12.2022 roku,
w wieku 92 lat zmarł
ukochany Mąż, Tata,
Dziadek,
Pradziadek i Brat
Ś.P. JÓZEF ŚLIWIŃSKI

18.12.2022 roku,
w wieku 86 lat zmarła
ukochana Mama, Babcia,
Prababcia i Siostra
Ś.P. TERESA SAKOWSKA

20.12.2022 roku,
w wieku 76 lat zmarła
ukochana Mama, Babcia
i Siostra
Ś.P. KRYSTYNA KULASZEWSKA

22.12.2022 roku,
w wieku 33 lat zmarła
ukochana Żona, Córka
i Siostra
Ś.P. ILONA MELNICKA

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

26.12.2022 roku,
w wieku 93 lat zmarł
ukochany Tatuś, Dziadek,
Pradziadek i Brat
Ś.P. WŁADYSŁAW ANTONI RYDZIK

29.12.2022 roku,
w wieku 45 lat zmarł
ukochany Brat
Ś.P. DARIUSZ OSIŃSKI

eprasa.pl ed1d85d415

Wójt pojechał PO BANDZIE

Wkurzył go wniosek radnych

Kilka tygodni temu na naszych łamach ukazał się tekst przypominający, jak kluczową rolę w samorządzie pełnią radni - reprezentanci mieszkańców, jak ogromne znaczenie ma ich aktywność, odwaga i zdecydowanie. To oni uchwalają i proponują - a burmistrz, wójt, prezydent ma dołożyć wszelkich starań, by te plany i zamierzenia jak najszybciej zrealizować. Zwykle jest jednak tak, szczególnie po kilku kadencjach rządzenia, że PAN WÓJT, BURMISTRZ czuje się tak pewnie na swoich włościach, iż chce radnych strofować, pouczać, ganić. I to za co? A za to chociażby że ośmielili się wnioskować o ścieżkę rowerową. Mamy więc przykład z gminy Zatory.

Za pośrednictwem radnych, mieszkańcy zwrócili się do wójta gminy Zatory Grzegorza Falby i Rady Gminy o budowę ścieżki rowerowej wzdłuż drogi gminnej łączącej miejscowości Cieńsza, Lemany, Pniewo Kolonia i Lutobrok Folwark - w linii prostej.

Pod wnioskiem formalnym podpisały się rady sołeckie i mieszkańcy wiosek, łącznie 105 osób, w tym trzech radnych. W dokumencie czytamy:

Prośbę tą motywujemy tym, iż stosunkowo duża liczba mieszkańców dba o swoje zdrowie i kondycję fizyczną. Duża liczba osób, przeważnie kobiet, korzysta z rowerów czy kijków nordic walking lub biega, poprzez co dbają o swoje zdrowie, ale niestety przy ograniczonej widoczności. Zwłaszcza jesienią stwarza to niebezpieczeństwo dla wszystkich uczestników ruchu drogowego, nie tylko rowerzystów i pieszych, ale i kierowców. Z czasem można przedłużyć tą ścieżkę w kierunku wiosek nadnarwiańskich - Borsuki, Śliski, Burlaki.

Cóż na to wójt? Stwierdza na wstępie, iż popiera wszelkiego typu działania i propozycje zmierzające do poprawy bezpieczeństwa mieszkańców gminy. Dodaje, że w tych miejscowościach nie ma chodników, więc konieczna jest budowa dróg zarówno dla pieszych i rowerów. Zaraz potem jednak uświadamia wnioskodawcom, że skoro zgodnie z obowiązującymi przepisami szerokość drogi dla pieszych i rowerów nie może być mniejsza niż 3 m, a więc warunki techniczne nie pozwalają na jej wybudowanie w wymienionych miejscowościach, bez wcześniejszej przebudowy dróg asfaltowych oraz zapewnienia pasa drogowego o odpowiedniej szerokości.

Długość wnioskowanego ciągu drogowego wynosi ponad 9 km, co przy szerokości ścieżki pieszo - rowerowej określanej na 3 m powoduje, że koszty budowy drogi dla pieszych i rowerów są szacowane na kwotę ok. 5 mln złotych (bez uwzględnienia przebudowy istniejących dróg asfaltowych i konieczności wykupu gruntu pod poszerzenie pasa drogowego).

Ponadto istniejące drogi, głównie w Cieńszy i Pniewie - Kolonii, z uwagi na ich stan techniczny, będą wymagały remontów, z uwagi na bezpieczeństwo użytkowników dróg powinny zostać również w przyszłości przeprowadzone.

Jednocześnie informuję, że pas drogowy w miejscowości Lutobrok - Folwark posiada szerokość zmienną i na jednym z odcinków ma szerokość 5 m, co wymagałoby na tym odcinku wykupu gruntów przyległych niezbędnych do budowy ścieżki pieszo - rowerowej. Niezależnie od powyższego, odcinek drogi w Lutobroku wymaga regulacji prawnych, gdyż obecny jej przebieg jest niezgodny z ewidencyjnym stanem prawnym.

Chciałbym nadmienić, że radny występujący jako wnioskodawca nie wskazał źródeł finansowania tak dużej inwestycji, zgłaszając jedynie propozycję, której trudno nie popierać, jednakże Rada Gminy jest organem zobowiązanym do racjonalnego wykorzystywania dostępnych środków finansowych, w tym również tych mających na celu poprawę bezpieczeństwa ruchu drogowego. ***Brak wskazania źródeł finansowania proponowanej inwestycji , pomimo posiadanej wiedzy o możliwościach finansowych budżetu gminy, nadaje złożonemu wnioskowi typowo propagandowy i populistyczny charakter.***

W chwili obecnej, w pierwszej kolejności realizowane są modernizacje i przebudowy tych odcinków, które najbardziej wymagają napraw, a w budżecie roku następnego nie przewidziano środków finansowych na wnioskowany cel.

Przyczynkiem do tego artykułu był przede wszystkim wytłuszczony fragment powyżej. Pan wójt najwyraźniej się zagalopował, zarzucając radnym propagandę i populizm. Wnioskują przecież o ścieżkę rowerową, a nie zorganizowanie mieszkańcom wyprawy w kosmos! W urzędzie są osoby odpowiedzialne za inwestycje i poszukiwanie źródeł finansowania. Może zamiast się uzłośliwiać i obrażać, warto usiąść, poszukać, zastanowić się. Wnioskodawcy nie sformułowali prośby o ścieżkę w sposób napastliwy. Nie nakazują też wójtowi, by zrealizował ją natychmiast. Po co więc te nerwy i niepotrzebne słowa?!

ED

Są wkurzeni i nie odpuszczą

Nasze publikacje na temat drastycznych podwyżek w mieszkaniach komunalnych i tych administrowanych przez spółdzielnię mieszkaniową wywołały zrozumiałe emocje pułtuszczan. Przytaczamy wybrane komentarze internetowe, poddając je pod rozwagę radnym miejskim, kierownictwu i radzie nadzorczej spółdzielni przy ul. Tysiąclecia. Czytajcie i przemyślcie, bo ludzie są wkurzeni i nie odpuszczą. Czekamy na rzeczowe wyjaśnienia

Łukasz

To który księgowy wyliczył wam podwyżkę ? Morawiecki ??? Piszecie o 55.56 % wyższej kwocie za ogrzewanie i ciepłą wodę co do roku ubiegłego. Zaliczkę za metr kwadratowy ogrzania mieszkania płaciłem w 2021r. 2,58zł +stan licznika za GJ 54.79 zł. Prognoza na 2022 rok jest już 6.80 zaliczki za metry kwadratowe mieszkania i UWAGA 164,60 zł za jednego GJ. Może mi ktoś wyjaśnić jak i komu wyszło owe magiczne 55.56% bo ja liczę i mam prawie 180%

Urszula

Potrzebny dobry prawnik i chęć lokatorów pozew zbiorowy do sądu za ich przekręty nie tylko z czynszami.

Dorota

My we wspólnocie mieliśmy w zeszłym roku 4 podwyżki, z czego ostatnia, październikowa była drastyczna. Centralne ogrzewanie 8,5 za m2 i ciepła woda 69 zł za m3 gdzie w innych blokach mających również ogrzewanie z PECu były stawki o 1/3 mniejsze niż u nas

Doris

u mojego Taty na 17 Stycznia jest podobnie, sąsiedzi w tym samym pionie mają różne czynsze. To co wyprawia spółdzielnia nadaje się tylko do telewizji!

W zeszłym roku na bank Tata miał ze 3, jak nie 4 podwyżki czynszu. Śmiech na sali. Brawo za ten artykuł. Może wreszcie ludzie się skrzykną i zrobią porządek z prezesem i całą jego świtą. Tam ręka, rękę myje. Tyle w temacie.

Barbara

Tak w naszym bloku jest też tak czynsze od początku 2022 wzrosły drugie tyle,tak nie może być. W innych miastach mieli podwyżki zgodnie z zapowiedzią Minister Klimatu w październiku 2022r a nie trzy razy w 2022 r styczeń.kwiecień i czerwiec.W 2O23 od stycznia. Musimy coś z tym zrobić,na jakich kosztach spółdzielnia podnosi czynsze,nie rozliczając się z kosztu rzeczywistego za rok 2021 i 2022.

Ela

Sami jesteśmy sobie winni. Na ostatnim zebraniu ze spółdzielni na ponad 2200 członków było około 70 osób a w tym połowa prawie to pracownicy.

Przecież to my członkowie utrzymujemy spółdzielnie i robimy opłaty . Może teraz się obudzimy i każdy zrozumie że to są nasze pieniądze i będziemy kontrolować jak spółdzielnia je wydaje. Na osiedlu Pana Tadeusza różnica opłaty za ciepłą wodę między blokami wynosi około 20 złotych.

Tomasz

Ja się pytam gdzie się podniosły te standardy mieszkań ? Bo na pewno nie w Pułtusku . Co ten burmistrz za głupoty wygaduje . Od lat nic nie robią z mieszkaniami pułtuszczan które naprawdę potrzebują remontu . Wymiana zardzewiałego kawałka rynny czy położenie jednej rolki papy to nie kapitalny remont żeby drastycznie rzucać podwyżki . Wymagają od nas ale my też mamy potrzeby i wymagania skoro za to płacimy.

Halina

Domy prywatne i bloki z piecami 3 tysiące dopłaty na węgiel, to nam podwyżki, a czy spółdzielnia nie dostała dotacji na węgiel do kotłowni, przecież musimy utrzymywać emerytów, którzy tam pracują, żadnego zwrotu za centralne.

Agata

Nikt jakoś się nie przygląda jak te spółdzielnie działają w nowych blokach opłaty o połowę mniej i też mają ciepło wodę a tu kosmos po prostu i ludzie siedzą cicho a ekipa staruchów robi co chce.

Barbara

Blok Podchorążych 4 CW podgrzanie 66.54zl/M3 a blok Podchorążych 6 do którego woda jest dostarczana z Podchorążych 4 ma CW podgrzanie 43.35zl/1m3 tak samo CO 5.78 zł/1m2.Na jakiej podstawie Prezes spółdzielni podnosił czynsz trzy razy w roku 2022 za CW i CO ,czynsz wzrósł około 120 zł.Ceny za energię cieplną miały wzrosnąć od października 2022r tylko o 40 % a od stycznia 2023 wzrosły drastycznie. Tłumaczenie że bloki są stare dlatego koszty są wyższe to słabe tłumaczenie.Bloki stoją ponad 40 lat dlaczego nie były zmieniane piony rury kanalizacji i zimnej i ciepłej wody jedna rdza jest w nich to wina lokatorów czy spółdzielni. Fundusz remontowy na co jest przeznaczany?Nic nie było robione żadnych remontów,ocieplenie stara blacha z przed 30 lat.Gdzie są nasze pieniądze z funduszu remontowego i eksploatacji. nasz blok miesięcznie w przybliżeniu wpłaca do spółdzielni 1000,-zl za rok 12.000,-tys zł. kilkanaście lat temu było malowanie klatki , po zatem nic nie było robione, proszę policzyć jak dużą kwotę wpłacił blok przez kilkanaście lat gdzie te pieniądze?

Wszystkim, którzy wsparli nas słowami otuchy, serdeczną myślą, nadesłali kondolencje, uczestniczyli tak licznie w uroczystości pogrzebowej i pożegnali mojego kochanego Męża, naszego kochanego Tatę, Teścia i Dziadka

ŚP. ANDRZEJA TYSZKIEWICZA

pragniemy wyrazić z głębi serca płynące serdeczne podziękowanie Rodzinie, Przyjaciołom, Sąsiadom, Znajomym, Księżom i Zakładowi Pogrzebowemu „Kraszewski" za profesjonalną obsługę

Żona i Dzieci

Białostocka prokuratura nie odpuszcza

Jest zażalenie na wyrok ostrołęckiego sądu

Jakiś czas temu informowaliśmy, że w sprawie byłego burmistrza Pułtuska Krzysztofa N. i innych oskarżonych są nowe okoliczności dotyczące trzech współoskarżonych - Róży K., Marianny B. i Joanny K. 8 grudnia 2022 odbyło się posiedzenie Sądu Okręgowego w Ostrołęce, w przedmiocie umorzenia postępowania wobec tych osób, z powodu oczywistego braku podstaw oskarżenia. Jak wskazują imiona i pierwsze litery nazwisk, dotyczyło to byłej zastępczyni burmistrza Krzysztofa N. i urzędniczki z pułtuskiego Ratusza. Trzecia z tych osób jest prawdopodobnie związana z jednym z oskarżonych przedsiębiorców.

Postanowienie ostrołęckiego sądu było nieprawomocne. Jak nas poinformował jego rzecznik prasowy Marcin Korajczyk, wpłynęło już zażalenie Prokuratury Regionalnej w Białymstoku. Akta sprawy zostały przesłane do Sądu Apelacyjnego w Białymstoku. Czynności dotyczące pozostałych oskarżonych będą podejmowane po zwrocie akt z Sądu Apelacyjnego. **ED**

KRONIKA STRAŻACKA

10 stycznia

Jeden zastęp z JRG Pułtusk (4 strażaków) ugasił pożar śmieci na terenie byłej jednostki wojskowej w Pułtusku przy ul. Wojska Polskiego.

11 stycznia

Dwa zastępy z JRG Pułtusk (8 ratowników) oraz jeden zastęp z OSP Obryte (5 ratowników) zadysponowano do pomocy ZRM w dostaniu się do zamkniętego budynku w miejscowości Psary, gm. Obryte. Po wejściu do budynku ratownicy znaleźli ciało mężczyzny. Przybyły na miejsce zdarzenia Zespół Ratownictwa Medycznego stwierdził zgon mężczyzny.

13 stycznia

Dwa zastępy z JRG Pułtusk (8 ratowników) oraz jeden zastęp z OSP Świercze (6 ratowników) usunęły skutki kolizji samochodu dostawczego z samochodem osobowym w miejscowości Prusinowice, gm. Świercze. W zdarzeniu nikt nie został ranny.

Jeden zastęp z JRG Pułtusk (4 ratowników) oraz jeden zastęp z OSP Świercze (5 ratowników) usunęły skutki kolizji dwóch samochodów osobowych w miejscowości Prusinowice, gm. Świercze. W zdarzeniu nikt nie został ranny.

Jeden zastęp z OSP Szyszki (5 ratowników) usunął powalone drzewo na drogę powiatową w miejscowości Gotardy, gm. Gzy.

14 stycznia

Dwa zastępy z JRG Pułtusk (8 ratowników) zadysponowano do leżącego nieprzytomnego mężczyzny na ścieżce rowerowej przy ul. Adama Mickiewicza w Pułtusku. Ratownicy przejęli poszkodowanego i kontynuowali podjętą resuscytację krążeniowo-oddechową przez osoby postronne. Po około 30 minutach ratownicy ZRM odstąpili od dalszych czynności reanimacyjnych.

KP PSP

REKLAMA

eprasa.pl ed1d85d415

MAZOWIECKA KRONIKA KRYMINALNA

LEGIONOWO. 15-latka złapana na kradzieży

„Darmowe zakupy" dla 15-latki zakończyły się zatrzymaniem przez legionowskich policjantów i dalszymi konsekwencjami prawnymi. Nastolatka została ujęta przez pracownika ochrony poza kasami sklepu z kosmetykami, za które nie zapłaciła. Okazało się, że to nie pierwszy taki incydent z udziałem młodej klientki. Teraz funkcjonariusze ds. nieletnich przekażą dokumenty w jej sprawie do sądu rodzinnego i nieletnich, który podejmie decyzję o odpowiedzialności za popełniony czyn karalny

Na początku stycznia legionowscy policjanci zostali wezwani do jednej z placówek handlowych w mieście, gdzie miało dojść do kradzieży. Na miejscu pracownik ochrony wskazał funkcjonariuszom młodą klientkę, którą ujął chwilę wcześniej, gdy wyszła poza kasy sklepu ze skradzionymi produktami. Mundurowi ustalili, że ujęta osoba ma 15 lat, nadto okazało się, że to nie pierwsze jej „darmowe zakupy" w tym sklepie. Z zapisu z monitoringu wynikało, że nastolatka w grudniu minionego roku także dokonała kradzieży kosmetyków. Łącznie dokonała zaboru towaru na kwotę blisko 400 złotych. Nieletnia trafiła do komendy. Na miejsce został wezwany opiekun prawny, któremu przekazano nastolatkę po sporządzeniu dokumentacji ze zdarzenia. Materiały dotyczące kradzieży trafiły do policjantów Zespołu do spraw Nieletnich i Patologii. Po wykonaniu czynności prawnych z nastolatką zgromadzone materiały sprawy przekazane zostały do Sądu Rodzinnego i Nieletnich, który podejmie decyzję wobec 15-latki i jej odpowiedzialności prawnej za popełniony czyn.

PUŁTUSK. Nietrzeźwy kierujący z zakazem

Mimo poważnych konsekwencji prawnych i finansowych za jazdę w stanie nietrzeźwości wciąż zdarzają się osoby, które decydują się na ten skrajnie nieodpowiedzialny czyn. Tym razem pułtuscy policjanci zatrzymali 46-latka, który kierował samochodem, mając w organizmie blisko promil alkoholu, a na koncie sądowy zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych

W minioną sobotę, policjanci pełniący służbę patrolową, na terenie gminy Gzy zatrzymali do kontroli drogowej samochód osobowy, za kierownicą którego siedział 46-latek. Przyczyną podjęcia interwencji była wcześniej uzyskana informacja, że kierujący może prowadzić pojazd w stanie nietrzeźwości. Podejrzenia potwierdziły się. Badanie na zawartość alkoholu w organizmie mężczyzny dało wynik blisko jednego promila. W trakcie dalszych czynności na jaw wyszły kolejne fakty obciążające 46-letniego mieszkańca powiatu pułtuskiego. W wyniku sprawdzenia w policyjnych bazach danych ustalono, iż mężczyzna ma sądowy zakaz prowadzenia pojazdów wydany w 2021 roku przez Sąd Rejonowy w Pułtusku. Za kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości i pomimo orzeczonego zakazu sądowego mężczyźnie grozi wysoka grzywna, a nawet kara pozbawienia wolności do lat 5.

PUŁTUSKI. Chciała kupić pellet, została oszukana

Mieszkanka naszego powiatu wpłaciła zaliczkę w kwocie 719 złotych na zakup 4 ton pelletu. Jednak zamówionego opału nie otrzymała. Przestrzegamy przed super okazjami przy zakupie opału na zimę

Do pułtuskiej komendy zgłosiła się 86-letnia mieszkanka naszego powiatu, która została oszukana przy zakupie pelletu. Po wpłaceniu pieniędzy, kontakt ze sprzedającym się urwał. Oczywiście zakupiony opał nie trafił do kupującej.

Co możemy zrobić aby nie stać się ofiarą oszustwa?

Na stronie Internetowej Polskiej Rady Pelletu znajdziemy informacje o wiarygodnych producentach tego surowca. Warto korzystać z oficjalnych serwisów.

Natomiast na pewno, nie warto ufać każdemu ogłoszeniu w popularnych serwisach sprzedażowych publikowanych w Internecie. Osoby, które zamieszczają tego typu oferty, bardzo często robią to po prostu dla szybkiego zysku. Jeśli uda się im kogoś naciągnąć, zwyczajnie urywają kontakt.

Jeżeli oferta zamieszczona w sieci wydaje się nam wiarygodna, warto zadzwonić do danej firmy i zapytać, czy prowadzi oficjalną stronę internetową ze sprzedażą. Uczciwa firma handlowa udostępni swoje dane.

Ważne!

- Nie wierzmy we wszystko co przeczytamy! Super oferta, zaniżona cena - to sygnały, które mogą świadczyć, że mamy do czynienia z oszustwem. Sprawdzajmy dokładnie każdą taką ofertę.

- Korzystajmy ze sprawdzonych portali sprzedażowych.

- Nie odpowiadajmy na oferty „super okazji", przesyłane na e-maila. Pod żadnym pozorem nie otwierajmy załączonych w takich wiadomościach linków.

LEGIONOWO. Bezdomna seniorka potrzebowała pomocy

Policjanci z Komendy Powiatowej Policji w Legionowie pomogli bezdomnej kobiecie. Informacje o osobie potrzebującej pomocy otrzymali od pracownika monitoringu, który zwrócił uwagę na kobietę śpiącą na ławce w dworcowej poczekalni. 76-latka trafiła pod opiekę do ośrodka dla osób bezdomnych, gdzie otrzymała pomoc i schronienie

W nocy z piątku na sobotę policjanci legionowskiej komendy otrzymali zgłoszenie od pracownika monitoringu o kobiecie, która miała leżeć na ławce w dworcowej poczekalni. Policjanci szybko pojawili się na dworcu, gdzie na ławce zastali 76-latkę. W trakcie rozmowy okazało się, że kobieta jest bezdomna i prowadzi wędrowniczy tryb życia. Nie miała pieniędzy, a w okolicy nikogo nie znała. Policjanci zaproponowali kobiecie umieszczenie w placówce opiekuńczej, na co wyraziła zgodę. Seniorka trafiła do jednego z warszawskich ośrodków, gdzie otrzymała pomoc i schronienie.

PUŁTUSK. Ukradł 11 europalet

W ręce policjantów z pułtuskiego wydziału kryminalnego wpadł mężczyzna podejrzewany o kradzież. Funkcjonariusze ustalili, że dokonał kradzieży 11 europalet z placu przyległego do jednego z supermarketów na terenie Pułtuska. 39-latek za kradzież odpowie teraz przed sądem. Grozi mu do 5 lat pozbawienia wolności

Skuteczne działania pułtuskich kryminalnych doprowadziły do ustalenia osoby podejrzanej o dokonanie kradzieży 11 europalet. Policjanci do sprawy zatrzymali 39-letniego mieszkańca Pułtuska.

Zgromadzony materiał pozwolił przedstawić zatrzymanemu mężczyźnie zarzuty kradzieży. Z ustaleń policjantów wynika, że jego łupem padło 11 europalet. Przestępstwo kradzieży cudzego mienia zagrożone jest karą nawet 5 lat pozbawienia wolności.

LEGIONOWO. Noworoczny pościg za pijanym kierowcą

Policjanci z Wydziału Ruchu Drogowego legionowskiej komendy prowadzili pościg za kierującym, który nie zatrzymał się do kontroli drogowej. 40-latek zignorował nadawane w jego kierunku sygnały świetlne i dźwiękowe. Po krótkim pościgu został zatrzymany. Okazało się, że mieszkaniec powiatu legionowskiego był nietrzeźwy

Problemy 40-latka zaczęły się od kontroli drogowej, którą próbowali przeprowadzić legionowscy policjanci, po tym, jak kierowca fiata przekroczył dozwoloną prędkość i w terenie zabudowanym jechał o 57 km/h za szybko. Funkcjonariusze dali sygnał kierowcy do zatrzymania się, jednak nie wykonał on poleceń policjantów i pojechał dalej. Ci natychmiast, przy użyciu sygnałów świetlnych i dźwiękowych, rozpoczęli pościg i po kilku minutach 40-latek był już w rękach mundurowych. Okazało się, że mężczyzna był nietrzeźwy. Badanie alkomatem wykazało ponad 2,5 promila alkoholu w jego organizmie. Mieszkaniec powiatu nie miał również uprawnień do kierowania pojazdami mechanicznymi. Teraz konsekwencje prawne nie ominą 40-latka. Odpowie on za przestępstwo niezatrzymania się do kontroli drogowej oraz kierowania w stanie nietrzeźwości i bez uprawnień.

KPP: Legionowo / Nowy Dwór Maz./ Pułtusk

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

eprasa.pl ed1d85d415

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

PLASTIK NIE DO PIECA, PIEC NIE DO PLASTIKU!

Gmina Pokrzywnica najwyraźniej nadal jest w naszym powiecie liderem uświadamiania mieszkańcom, jak bardzo ważna jest dla nas wszystkich ochrona środowiska. Zapewne niejeden pułtuszczanin skrzywi się i pomyśli, że to przecież oczywiste, że się wałkuje sprawę palenia plastikowymi odpadami w nieskończoność, że to już po prostu nudne. Każdego znudzonego chciałbym zabrać na spacer po Pułtusku, czy krótką objazdową wycieczkę po gminach naszego powiatu. Zwłaszcza po zmroku – wtedy wprawdzie nie da się zobaczyć czarnych dymów nad dachami, ale za to zapach często nie pozostawia wątpliwości, jakiego „paliwa" używa wielu naszych beztroskich sąsiadów. Od początku roku mamy stale dodatnie temperatury i to nieco ratuje sytuację, ale daleko nam do rozwiązania problemu spalania odpadów. Próba oceny tego, co robią służby odpowiedzialne za przestrzeganie prawa i tego, co robią urzędnicy wskazuje, że palenie odpadami jest łagodnie mówiąc umiarkowanie ścigane. I pojawia się masa wyjaśnień i tłumaczeń, „że się nie da wyegzekwować zakazu". Do tego mamy sytuację, w którą jeszcze niedawno nikt by nie uwierzył w „Polsce stojącej na węglu" – paliwa brakuje, jest reglamentowane, absurdalnie drogie – a na dodatek wciąż słyszymy, że importowany gdzieś z drugiego końca świata węgiel nie za bardzo się chce palić, albo spala się niekoniecznie nagrzewając nasze domy tak, jak się tego spodziewaliśmy.

Każdy z takich argumentów mógłby służyć za usprawiedliwienie palenia w piecach plastikowymi odpadami – jednak prawda jest taka, że jest to proceder który dramatycznie demoluje środowisko, przede wszystkim powietrze, którym oddychamy staje się zabójcze.

Rozwiązania? Nikt nie ma magicznej różdżki, nie jest znane zaklęcie, które z dnia na dzień rozwiązałoby problem. Tym bardzie ważne jest edukowanie, przypominanie, upominanie i tłumaczenie. Każdego dnia i każdym sposobem, dzięki któremu można docierać do umysłów i sumienia mieszkańców.

Na głównej stronie internetowej Urzędu Gminy Pokrzywnica znów pojawił się apel i informacja, które pozwalamy sobie przytoczyć w całości.

Czy zdajesz sobie sprawę, jakie konsekwencje dla zdrowia i środowiska niesie ze sobą spalanie odpadów, w tym m.in. plastików, w domowych piecach?

Czy wiesz, że jest to proceder niezgodny z prawem? Masz świadomość, że prawidłowa segregacja odpadów pozwala odzyskać z nich cenne surowce i oszczędzić zasoby naturalne? Zapraszamy do zapoznania się z materiałami Fundacji PlasticsEurope Polska, przygotowanymi w ramach kampanii pt. „Plastik nie do pieca – piec nie do plastiku".

Wszyscy chcemy oddychać czystym powietrzem, zadbajmy o siebie i nasze środowisko!

Dalej, na stronie pokrzywnickiego urzędu czytamy szczegółowe informacje, dotyczące kolejnej edycji kampanii „Plastik nie do pieca, piec nie do plastików".

O zagrożeniach dla zdrowia spowodowanych spalaniem odpadów w domowych paleniskach od lat mówi się bardzo dużo, zwłaszcza w sezonie grzewczym. Przypomina o tym również Fundacja PlasticsEurope Polska w swojej kampanii informacyjnej „Plastik nie do pieca, piec nie do plastików", w której dodatkowo zwraca uwagę na inny, mniej oczywisty argument przemawiającym za tym, by zamiast spalać odpady tworzyw sztucznych, poprawnie je segregować. W ramach kampanii stworzonej m.in. z myślą o wsparciu polskich gmin w ich zadaniach dotyczących edukacji ekologicznej można bezpłatnie pobrać i wykorzystywać opracowane przez Fundację materiały edukacyjne.

Surowiec, nie odpad

– Odpady tworzyw są zbyt cenne, by je marnować. To wartościowy surowiec do recyklingu, a przed nami wyznaczone wysokie cele recyklingu opakowań tworzyw sztucznych i zawartości recyklatu w nowych wyrobach, o których mówi się w najnowszych propozycjach legislacyjnych. W obecnym systemie gospodarowania odpadami w Polsce każdy płaci za odbiór odpadów, spalanie śmieci nie zmniejszy wydatków gospodarstwa domowego, przynosi natomiast negatywne skutki zdrowotne. Nagłaśniamy te przekazy już od wielu lat, ponieważ mamy świadomość, jak ważna dla zmiany nawyków jest długoterminowa edukacja – mówi dr inż. Anna Kozera-Szałkowska, dyrektor zarządzająca Plastics Europe Polska. Odpady tworzyw to wartościowy materiał, który poprzez recykling mechaniczny i chemiczny można ponownie wykorzystać do wyprodukowania nowych wyrobów. W ten sposób realizowana jest podstawowa zasada zrównoważonego rozwoju – racjonalne wykorzystanie zasobów. W Polsce, mimo zmian w prawodawstwie obowiązujących już od blisko dekady, postęp w zagospodarowaniu odpadów jest zdecydowanie zbyt powolny. Według danych GUS w roku 2021 zebrano u nas ok. 13,7 mln ton odpadów komunalnych, z czego z gospodarstw domowych ok. 11,7 mln ton. Na jednego mieszkańca przypadało średnio 360 kg zebranych odpadów komunalnych, czyli wzrost o 16 kg w porównaniu z 2020 rokiem. W ocenie ekspertów branży odpadowej ilość wytwarzanych odpadów komunalnych jest jednak o kilka milionów ton wyższa niż dane podawane przez GUS. Brakujące ilości to śmieci porzucone w środowisku zarówno przez mieszkańców, jak i nieuczciwych przedsiębiorców, ale też niestety odpady spalane w gospodarstwach domowych.

Polska należy do krajów o najbardziej zanieczyszczonym powietrzu. Oznacza to, że mamy najwięcej dni w roku z przekroczeniami poziomów zawartości pyłów zawieszonych i benzo(a)pirenu – najważniejszych czynników mających szkodliwy wpływ na układ oddechowy. Według raportu „Air Quality Atlas for Europe" polskie aglomeracje, takie jak Wrocław, Rzeszów, Lublin, Kraków, Kielce, Częstochowa, Bydgoszcz, Białystok, Warszawa, Poznań, Katowice i Łódź należą do tych o najbardziej zanieczyszczonym powietrzu w Europie.

Pomyślmy, ilu ludzi umiera co roku w Polsce z powodu smogu. Spalane odpady są takim „turbo-doładowaniem" smogu i jego zabójczej skuteczności. Przez ostatnie lata podawane szacunki mówiły o 45 -50 tys. zgonów w Polsce. Takie dane prezentowały Europejska Agencja Środowiska i Światowa Organizacja Zdrowia. Takie dane prezentowali minister klimatu, zdrowia czy organizacje pozarządowe. Obecnie naukowcy z Uniwersytetu Harvarda i University Collage London, biją na alarm podając, że rzeczywistych śmierci z powodu tragicznej jakości powietrza jest dwa razy więcej. W Polsce umiera zatem z tego powodu niemal 100 tys. ludzi rocznie. To oznacza, że w naszym powiecie, zamieszkałym przez niespełna 52 tys. osób co roku umiera około 140 osób. Zabija powietrze, którym oddychamy. Zabija plastik, który jest wrzucany do pieca.

ZCZ

Odebrali most i drogę

Dobiegła końca kolejna drogowa inwestycja Samorządu Powiatu Pułtuskiego – budowa mostu wraz z przebudową drogi powiatowej nr 3421W Sokołowo – Obryte – Pniewo – Zatory w miejscowości Mystkówiec Kalinówka (gmina Zatory). We wtorek, 10 stycznia dokonano odbioru prac. W spotkaniu w Mystkówcu wziął udział przewodniczący Rady Powiatu Tadeusz Nalewajk wraz z radnymi – Włodzimierzem Kaczmarczykiem i Pawłem Brodzkim oraz wójt gminy Zatory Grzegorz Falba, przewodnicząca Rady Gminy Zatory Zofia Drabczyk, przedstawiciele Zarządu Dróg Powiatowych w Pułtusku z dyrektorem Markiem Kamińskim, a także Inspektor Nadzoru Budowlanego Dariusz Zieliński.

Celem realizacji tej inwestycji była budowa mostu z obustronnymi chodnikami i rozbudowa drogi powiatowej o szerokości 6 m z nawierzchnią asfaltową, a także wykonanie pobocza z kruszywa łamanego wraz z przyległymi zjazdami. Wykonawcą inwestycji była firma Drogi i Mosty Jana Kaczmarczyka z Kacic. Łączny koszt zadania wyniósł 2 845 133, 82 zł. Inwestycja otrzymała dofinansowanie z Ministerstwa Infrastruktury z rezerwy subwencji ogólnej w kwocie 905 000,00 zł. Zakres prac obejmował wycinkę kolidujących krzewów oraz odmulenie rowów, wykonanie wykopów i nasypów, nowych warstw podbudowy pod poszerzeniami jezdni, budowę mostu, ułożenie warstwy wyrównawczej z betonu asfaltowego na istniejącej nawierzchni jedni, warstwy wiążącej z betonu asfaltowego oraz warstwy ścieralnej z betonu asfaltowego, wykonanie warstwy odsączającej, podbudowy z kruszywa łamanego, nawierzchni jezdni z mieszanki mineralno- bitumicznej, zjazdów na przyległe działki oraz pobocza z kruszywa łamanego.

Realizacja inwestycji przyczyniła się nie tylko do poprawy bezpieczeństwa ruchu, ale także skutecznego odprowadzenia wód opadowych na tym odcinku drogi powiatowej. Stworzono dogodne warunki komunikacyjne, ponadto poprawiło się bezpieczeństwo ruchu kołowego i ruchu pieszych w obrębie drogi.

Warto zaznaczyć, że przeprowadzona inwestycja ma także wpływ na poprawę estetyki i funkcjonalności tej części wsi Mystkówiec-Kalinówka.

źródło: **powiat pułtuski**

eprasa.pl ed1d85d415

Powstanie styczniowe wybuchło w nocy z 22 na 23 stycznia 1863 roku. Jakie przyczyny zmotywowały Polaków, by zgodnie z zaleceniami Ludwika Mierosławskiego z kijami i bronią myśliwską ruszyć na rosyjskie działa i karabiny właśnie wtedy?

Branka Polaków do armii rosyjskiej (aut. Aleksander Sochaczewski, domena publiczna).

Powstanie styczniowe – przyczyny wolnościowego zrywu

Toczona w latach 1853-1856 wojna krymska odsłoniła militarną słabość i niedoskonałości armii Imperium Rosyjskiego. Rosjanie przegrali nie tylko z powodu gorszego jakościowo uzbrojenia – zawodził również sposób organizacji wojska, a dodatkowo sytuację pogarszały szerząca się korupcja i kradzieże w administracji. Doszło nawet do tego, że broniące się oddziały rosyjskie ponosiły większe straty, niż strona atakująca! Dało to znajdującym się pod rosyjskim zaborem Polakom nadzieję, że nadchodzi kolejna szansa by sięgnąć po niepodległość. Powodów takiego myślenia zanim rozpaliło się powstanie styczniowe było znacznie więcej. W wyniku wojny krymskiej podupadła nie tylko siła militarna Rosji. Na zachodzie winą za wybuch krwawego konfliktu, który pochłonął łącznie pół miliona ofiar, obarczano cara Mikołaja I. W zachodniej opinii carska Rosja jawiła się jako barbarzyńskie mocarstwo, przeciwko któremu stoczono właśnie zwycięską wojnę. Wobec tego przychylnym okiem patrzono na ciemiężone przez nią narody (w tym Polaków) i ich dążenia niepodległościowe.

Zapoczątkowane Wiosną Ludów ruchy społeczne nadal przybierały na sile. Trwające od 1859 roku włoskie il Risorgimento, które dwa lata później doprowadziło finalnie do zjednoczenia Półwyspu Apenińskiego pokazało, że takie dążenia mają sens i rozbudzało wyobraźnię na terenie zaborów.

Powstanie styczniowe – przyczyny: spiski i manifestacje w przededniu wybuchu

Już w 1856 roku zaczęły zawiązywać się organizacje niepodległościowe. Na uniwersytecie w Kijowie powstał Ogół, potem przekształcony w Związek Trojnicki. W stolicy imperium zawiązano Koło Oficerów Polskich w Petersburgu. W Warszawie konspirowano przede wszystkim w środowiskach akademickich – tajne kółka powstawały między innymi przy Akademii Medyko-Chirurgicznej czy Szkole Sztuk Pięknych. Nawet w uruchomionej za zgodą cara w 1862 roku Szkole Głównej Warszawskiej szybko powstały nielegalne organizacje. W maju 1858 roku do Warszawy z Kijowa przybył Narcyz Jankowski, który nie tylko zajmował się organizowaniem konspiracyjnej działalności, lecz także szkoleniem wojskowym studentów.

Car Rosji Aleksander II Romanow w 1853 roku (domena publiczna)

Plany wybuchu powstania zaczęto przygotowywać w 1859 roku. Dwa lata później w Genui powstała Polska Szkoła Wojskowa. Uczęszczało do niej około 200 osób, które w przyszłości miały kierować walką. Coraz gorętszym nastrojom społecznym dawano wyraz w serii wystąpień patriotycznych. Do najsłynniejszych możemy zaliczyć: zgromadzenie 11 czerwca 1860 roku przy okazji pogrzebu wdowy po generale Józefie Sowińskim, zakłócenie zjazdu monarchów w Warszawie z października 1860 roku czy manifestację 29 listopada tego roku, w trzydziestą rocznicę wybuchu powstania listopadowego. W trakcie tego ostatniego wydarzenia odśpiewano pieśń Jana Nepomucena Piotra Kraszewskiego, znaną nam dzisiaj ze zmienionym tekstem pod nazwą Boże, coś Polskę. Oryginalny tekst był dziełem Alojzego Felińskiego, zamówionym na cześć cara Aleksandra I przez księcia Konstantego. Polacy usunęli z pieśni wątki regalistyczne, a kończący ją wers „Naszego Króla zachowaj nam Panie" zmienili na „Ojczyznę wolną racz nam wrócić Panie".

Gniew władcy Rosji

Narastające nastroje niepodległościowe nie mogły pozostać bez odpowiedzi cara. A była to odpowiedź niezwykle brutalna. Świętowanie wspomnianej rocznicy wydarzeń z 1830 roku przerwali żołnierze, którzy rozpędzili manifestujący tłum. Podobnie 25 lutego 1861 roku przepędzono uczestników obchodów trzydziestej rocznicy bitwy o Olszynkę Grochowską. Dwa dni później przeciw demonstrantom na Krakowskim Przedmieściu użyto broni palnej. W rezultacie zginęło pięciu uczestników. Polegli – czeladnik krawiecki, robotnik metalowiec, uczeń gimnazjum oraz dwóch ziemian – reprezentowali różne grupy i środowiska społeczne. Ich śmierć stała się symbolem rosyjskich represji wobec całego społeczeństwa polskiego. Uroczysty pogrzeb 2 marca zamienił się w kolejną demonstrację, a o wydarzeniu głośno było nawet na prowincji. Zdarzały się przypadki wyrzucania urzędników przez rozwścieczonych ziemian, na co garnizony rosyjskie nie zawsze mogły reagować, ponieważ większą część żołnierzy przerzucono do ochrony stolicy.

Tableau z fotografiami „pięciu poległych" autorstwa Karola Beyera (domena publiczna).

W kwietniu tego samego roku na Placu Zamkowym ponownie strzelano do demonstrantów. Tym razem ofiar było o wiele więcej – stu zabitych i kolejnych kilkuset rannych. Dotychczasowy namiestnik Królestwa Polskiego zmarł w maju, a obejmujący jego urząd Nikołaj Suchozanet jeszcze bardziej zaostrzył represje. Więzienie groziło za każdy przejaw manifestowania polskości – nawet prowokujący ubiór mógł stać się przyczyną aresztowania. Zapał Polaków jednak nie malał, w związku z czym car Aleksander II zadecydował o stworzeniu pewnej formy samorządności na poziomie miast i powiatów. Ukazami z 18 czerwca ogłoszono nowe prawo i do zakończenia wyborów represje nieco zelżały.

Upór Polaków

Nie przyniosło to jednak zamierzonego efektu. Manifestacje odbywały się dalej i tylko przybierały na sile.

Ciąg dalszy na stronie 9

eprasa.pl ed1d85d415

Burmistrz Nowego Dworu Mazowieckiego
oraz Dyrektor Obiektu Twierdza Modlin
zapraszają do wzięcia udziału w obchodach:

160. rocznicy

Powstania Styczniowego

NOWY DWÓR MAZOWIECKI
www.nowydwormaz.pl

22 stycznia 2023 • godz. 12:00-18:00

1863 2023

W programie:

20 stycznia 2023

19.00 - Odkryj Twierdzę Modlin nocą, Powstanie Styczniowe.
Nocne zwiedzanie z przewodnikiem po niedostępnych na co dzień obiektach Twierdzy Modlin mających związek z Powstaniem Styczniowym
(Centrum Edukacji Historycznej, ul. Gen. J. Bema 200C, wydarzenie płatne, obowiązują zapisy na stronie twierdzamodlin.com)

22 stycznia 2023

12.00 - spotkanie z historią. O związkach Twierdzy Modlin z Powstaniem Styczniowym opowie dr Piotr Oleńczak
Wieża Czerwona, ul. Gen. J. Bema 200C

13.00-15.00 - wycieczka po niedostępnych na co dzień obiektach Twierdzy Modlin związanych z Powstaniem Styczniowym z przewodniczką Elżbietą Wiercińską
Wieża Czerwona, ul. Gen. J. Bema 200C

18:00 - Msza Św. w kościele p.w. Św. Barbary
przemarsz i złożenie kwiatów w Kaplicy Powstańców Styczniowych, poczęstunek wojskową grochówką

ORGANIZATORZY I PARTNERZY

Szczęśliwego Nowego Dworu! www.nowydwormaz.pl

Modlin.

Parafia p.w. św. Barbary

Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 4 w Nowym Dworze Mazowieckim

PATRONAT MEDIALNY

TYGODNIK Nowodworski

Gazeta NOWODWORSKA

Wirtualny Nowy Dwór

eprasa.pl ed1d85d415

NASZE WILKOWYJE

Skąd mam wiedzieć co myślę?

Skąd mam wiedzieć co myślę? – zdziwił się Solejuk zapytany o przyszłość świata. Ja nawet nie wiem w jakim nastroju była moja stara, gdy wychodziła z domu bez słowa. Jak bez słowa, to pewnie uważa, żeś coś zmalował – zauważył czujnie Hadziuk, który właśnie przyszedł spóźniony. Na pierwszy pozór, można by tak sądzić – odpowiedział Solejuk – ale w takim razie czemu na stole czekało przepyszne śniadanie, z pokrojoną bułeczką przykrytą serwetką, by się nie zeschła, z wędlinką pod plastikiem i sałatką z sosem zostawionym osobno, bo jak wiadomo najlepsza jest sałatka z sosem polanym na 5 minut przed spożyciem. A jesteś pewien, że to dla ciebie? – drążył Hadziuk mimowolnie przełykając ślinkę. Ba, też mię to zdziwiło ździebko, więc poszedłem sprawdzić, czy dziecka jakieś w domu są, ale żadnego nie było. No i sos był ostry, a taki tylko ja lubię. Możeś ty się nocą jakoś extra spisał, co? – zarechotał domyślnie Solejuk, ale chyba to nie było to, bo Solejuk tylko wzruszył ramionami i pokręcił głową. Ty go Hadziuk o sypialnię nie wypytuj, bo nie uchodzi – przerwał surowo Japycz – zwłaszcza że my tu o losach świata rozprawiamy. A co mają losy świata do nastroju Solejukowej? – zdziwił się Hadziuk. O, przepraszam – oburzył się Solejuk – losy MOJEGO świata mają z nastrojem mojej żony bardzo dużo wspólnego. A mojego – zarechotał Hadziuk – nic a nic.

Tego już Japyczowi było za wiele. Rąbnął butelką o kant ławeczki, aż piwo chlusnęło po oczach. Panowie – mówi – ja rozumiem, że żony nasze - problem pierwszorzędny, ale nie o to się rozchodzi. Mnie niepokoją losy świata i ludzkości w związku z burzliwym i niekontrolowanym rozwojem sztucznej inteligencji. No to było z grubej rury, bo o sztucznej inteligencji, to my na ławeczce zwykle nie rozmawiamy. Młody Solejuk z Witebskim to może by się do tego nadali, ale ja, Solejuk i Hadziuk? Trzeba było namówić Japycza na zmianę tematu. Moja kolej to była, więc westchłem głęboko i mówię: Japycz przyjacielu nasz i przewodniku duchowy, miejże litość. Wojna jest, świat się w posadach chwieje, a ty chcesz o sztucznej inteligencji? Z nami? A z wami, z wami. Bo to wszystkich dotyczy.

Solejuka nie – zachichotał Hadziuk – u niego w rodzinie cała inteligencja przeszła na młodych, a jak ojcu chcieli wszczepić to się nie przyjęła. Solejuk już zamach brał, gdy Hadziuk przezornie dodał: u mnie w rodzinie tak samo, ino że młodych nie ma, to inteligencja nie miała na kogo przejść i przepadła. A Pietrek, swój chłop i artysta, ale z inteligentem go nie pomylisz, nawet na scenie.

Japycz patrzył na nas zaskoczony. Nie niepokoi was, że czat boty wypierają zwykłych ludzi z debaty? Nie – odpowiedział twardo Hadziuk. Bo my do żadnej debaty nie są chętne, więc nikt nas nie wypiera. A że pracę wam zabierze? Też nie – mówi Hadziuk. Jak moją zabierze, to jeszcze dopłacę, bo już mi się emerytura marzy. A że wojną coraz więcej sztuczna inteligencja zarządza, to też nie? Ano nie – mówi Solejuk – może gdyby to była ruska sztuczna inteligencja, to bym się przejął. Ale to amerykańska, czyli nasza, więc chyba dobrze zarządza, nie?

Japycz tylko wzniósł oczy do nieba. Ale nie zdążył nic powiedzieć, bo mnie się akurat cuś przypomniało i zanim Japycz zdążył wypaliłem: A mnie sztuczna inteligencja, co mi ją młody Solejuk w telefonie zainstalował pomaga teksty do piosenek pisać. I muzyczkę potem sama układa, tak ze cztery warianty a ja tylko decyduję, która nalepij się w Radzyniu spodoba.

Japycz toczył po nas dzikim wzrokiem, potem dużego łyka pociągnął i westchnął głęboko. Znaczy się – mówi – że sztuczna inteligencja rządzi, to wy już wiecie, ale wam to wcale nie przeszkadza? No nie – odpowiedzieliśmy chórem. Jak to dobrze, że ja już niedługo umrę – westchnął Japycz. I my też żeśmy sobie westchnęli. Z ulgą. Bo znaczyło to, że Japycz udobruchany i temat rozmowy wreszcie zmienić można.

Pietrek

Coraz więcej odpadów!

Śmieci produkowane przez Polaków ważą tyle co prawie 35 tysięcy Pendolino

Niedawno obchodzony Nowy Rok sprzyja podejmowaniu postanowień na kolejne 365 dni. Wśród nich można wymienić regularne chodzenie na siłownię czy udział w szkoleniach. Jest jednak nad czym pracować również w kwestii ochrony środowiska. W 2021 r. na przeciętnego Polaka przypadło bowiem prawie 370 kg odpadów, czyli o ponad 100 kg więcej, niż w 2011. Czy obecny rok przyniesie ich mniejszą ilość?

W naszym kraju od kilkunastu lat utrzymuje się trend rosnącej produkcji odpadów. Dekadę temu, w 2011 r., Polacy wyprodukowali ich ponad 9,8 mln ton. W 2021 r. było to już prawie 4 mln więcej – aż 13,7 mln ton. Odpowiadało to wadze prawie 35 tys. przygotowanych do jazdy polskich pociągów Pendolino (ED250). Dynamikę zmian pokazuje również średnia masa odpadów w przeliczeniu na każdego Polaka. W 2011 przypadło 255 kilogramów na osobę, natomiast 10 lat później aż 369 kg/os.

– Coraz wyższy standard życia, a co za tym idzie, większa konsumpcja dóbr i towarów to jeden z czynników, który przekłada się na rosnącą ilość odpadów. Im więcej kupują ludzie, tym więcej śmieci trafia później do kosza. Cały czas wiele produktów jest również sprzedawanych w jednostkowych opakowaniach plastikowych, m.in. niektóre owoce i warzywa oraz pieczywo. Polepszająca się sytuacja ekonomiczna i społeczna to również większa odpowiedzialność względem środowiska. Dlatego warto skłaniać się ku odpowiedzialnej konsumpcji, by również w ten sposób dbać o przyrodę – mówi **Felice Scoccimarro**, prezes Amest Otwock Sp. z o.o., działającej w branży gospodarowania odpadami i lider Akademii Ekologicznej Amest Otwock.

Noworoczne ekopostanowienia

Produkcja odpadów jest nieodłącznym elementem życia człowieka, dlatego też nie da się jej całkowicie wyeliminować. W Nowym Roku warto jednak dążyć do zmniejszania ilości wytwarzanych śmieci. Aby to zrobić, wystarczy kilka prostych kroków.

Pierwszym z nich jest rezygnacja z produktów jednorazowych, które najczęściej zrobione są z plastiku. Jego duże ilości pochłania produkcja butelek na wodę. A wiele gospodarstw domowych ma dostęp do pitnej „kranówki" dobrej jakości. Jej walory smakowe oraz zawartość minerałów można dodatkowo poprawić korzystając ze specjalnych filtrów, które montuje się bezpośrednio w instalacji lub zakłada w dzbankach. Z tworzyw sztucznych wykonywane są najczęściej także słomki, które zastępują dziś ich wielorazowe wersje – metalowe lub bambusowe. Także torby wielokrotnego użytku, np. bawełniane, są lepszym wyborem niż jednorazowe foliówki.

– Wybór ekologicznych odpowiedników produktów jednorazowych to dobry kierunek w dążeniu do ograniczania ilości produkowanych śmieci. Mniej odpadów to mniejsze obciążenie dla planety. Przedmioty wielorazowe są też w ogólnym rozrachunku tańsze – korzysta więc na tym również portfel. Równie ważna jest segregacja, dzięki której zwiększamy efektywność recyklingu – ocenia Felice Scoccimarro.

Zaledwie 40 proc. odpadów zebrano w 2021 r. selektywnie, a dzięki wrzucaniu śmieci do odpowiednich pojemników można je później ponownie wykorzystać. W Polsce odpady dzielone są na 5 frakcji. To papier, metale i tworzywa sztuczne, szkło opakowaniowe, odpady zmieszane oraz bio. Te ostatnie, mieszkając w domu, można przetwarzać we własnym zakresie. Kompostowanie pozwala bowiem na przemianę organicznych odpadków w nawóz do ogródka.

Najnowsze badanie saszetek nikotynowych: to zdecydowanie niższe ryzyko dla palaczy

Osoby korzystające z saszetek nikotynowych poddanych badaniu, którego wyniki opublikowano w grudniu[1], mają znacznie lepsze wyniki w przypadku kilku wskaźników chorób związanych z paleniem tytoniu w porównaniu z osobami palącymi - takie są wyniki nowego - innowacyjnego i przekrojowego badania klinicznego. Badanie jest kolejnym dowodem przemawiającym za tym, że saszetki są produktem o zmniejszonym ryzyku dla osób, które decydują się całkowicie zastąpić nim palenie tytoniu.

Wyniki badania pokazały, że poziomy tzw. „biomarkerów narażenia", oparte na priorytetowych substancjach toksycznych zdefiniowanych przez WHO, były znacznie niższe u konsumentów poddanych badaniu, którzy używali konkretnych poddanych badaniu saszetek (były to VELO) - w porównaniu z osobami palącymi. Wykazano również korzystne dla użytkowników saszetek nikotynowych różnice w poziomie biomarkerów pomiędzy nimi i palaczami, przy czym cztery ze wskaźników osiągnęły istotność statystyczną, a pozostałe miały podobne poziomy u konsumentów VELO, byłych palaczy i osób, które nigdy nie paliły.

W badaniu wzięli udział mieszkańcy Danii i Szwecji w wieku 19-55 lat, cieszący się ogólnie dobrym stanem zdrowia. Zostali podzieleni na kilka grup: aktualnych palaczy, którzy palili przez co najmniej rok przed badaniem przesiewowym, osoby korzystające wyłącznie z poddanych

badaniu saszetek przez co najmniej sześć miesięcy, byłych palaczy, którzy rzucili nałóg co najmniej sześć miesięcy wcześniej, osoby, które nigdy nie paliły.

W przeciwieństwie do badań długoterminowych, w których uczestnicy biorą udział uczestnicząc w wielu wizytach w klinice przez dłuższy czas, uczestnicy tego badania odbyli jedną wizytę w klinice, podczas której pobrano m. in. próbki krwi i moczu oraz wykonano inne pomiary kliniczne. Próbki te były następnie oceniane pod kątem biomarkerów narażenia (na wybrane substancje toksyczne) oraz biomarkerów potencjalnej szkodliwości. Różnice w poziomach biomarkerów pomiędzy czterema grupami zostały porównane i przeanalizowane.

Wyniki są źródłem nowych ważnych spostrzeżeń na temat roli doustnych saszetek nikotynowych w ograniczaniu szkód wyrządzanych przez palenie tytoniu. Ich profil toksyczności jest porównywalny z nikotynową terapią zastępczą (NTZ), a zatem mogą wnieść istotny wkład w redukcję szkód związanych z paleniem.

Ten temat jest także analizowany i poruszany przez polskich naukowców. - Bez wątpienia mamy do czynienia z najmniej szkodliwym dla palaczy alternatywnym produktem dostarczającym nikotynę, mówił prof. Andrzej Sobczak ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach, ekspert od lat badający alternatywne metody dostarczania nikotyny do organizmu.

[1] Assessment of biomarkers of exposure and potential harm, and physiological and subjective health measures in exclusive users of nicotine pouches and current, former and never smokers, Biomarkers, https://www.tandfonline.com/

eprasa.pl ed1d85d415

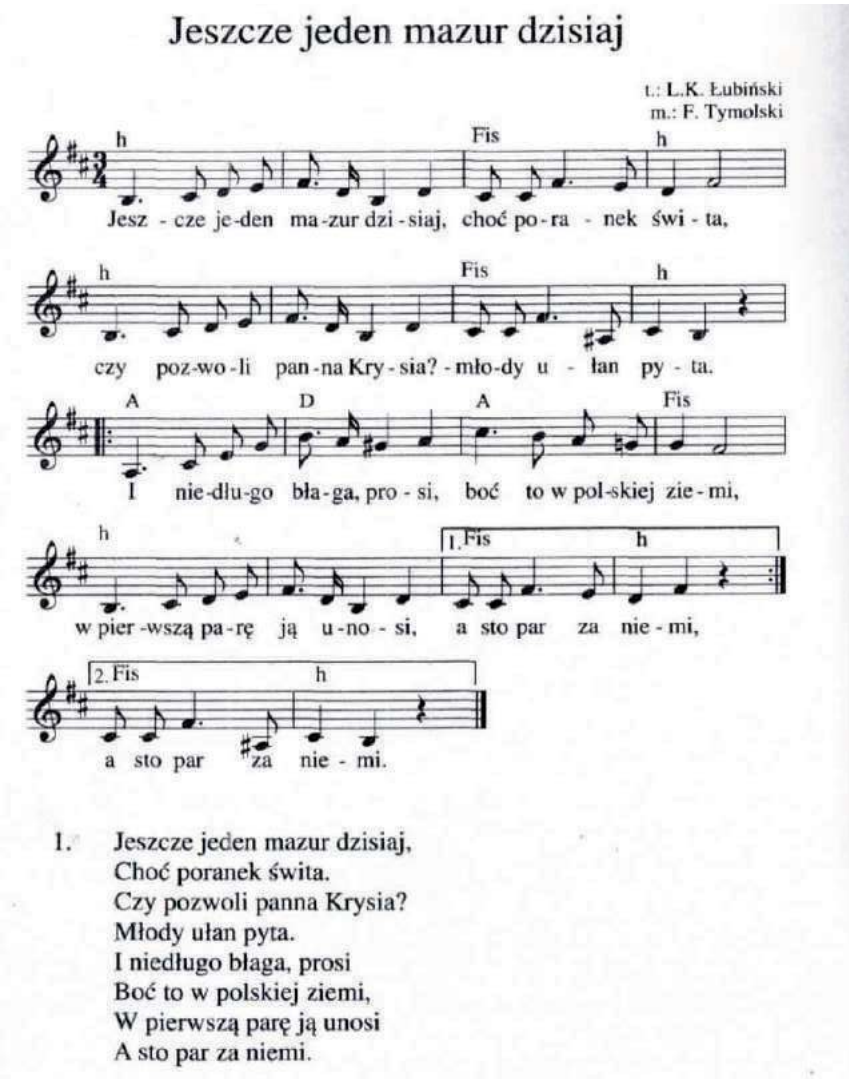
Ciąg dalszy ze strony 6

Po stłumieniu wielotysięcznego wystąpienia w Wilnie, 22 sierpnia ogłoszono stan wojenny w guberniach wileńskiej, grodzieńskiej oraz kowieńskiej. 14 października 1861 roku nowy namiestnik, generał hrabia Karol Lambert, objął stanem wojennym całe Królestwo. Mimo tego dzień później zorganizowano uroczyste obchody rocznicy śmierci Tadeusza Kościuszki. Pacyfikacja tego wydarzenia zamieniła się w krwawą jatkę – żołnierze wdzierali się do kościołów i porywali znajdujących się tam ludzi. Na znak protestu diecezja warszawska postanowiła zamknąć wszystkie kościoły w mieście. Po kilku dniach Lambert ugiął się – wypuścił większość aresztowanych w czasie uroczystości z 15 października i podał się do dymisji.

Próbę uspokojenia Polaków miał w jego miejsce podjąć generał hrabia Aleksandr Lüders. Warto wspomnieć tu o pewnym rosyjskim kapitanie, który bohatersko przeciwstawił się carowi. W kwietniu 1862 roku przyszła do Warszawy depesza z Rosji, w której określano sposób przeciwdziałania potencjalnym manifestacjom w rocznicę zeszłorocznej masakry. Zalecano użycie broni siecznej, a w razie większych problemów – ostrzelanie demonstrantów z dział kartaczami. Kierownik stacji telegrafu wojskowego kapitan Aleksandrow postanowił zmienić jej treść i nakazać zachowawcze obchodzenie się manifestującymi. Jego oszustwo zostało jednak odkryte, a on sam został przez sąd wojskowy skazany na rozstrzelanie. Car postanowił zmienić ten wyrok na dożywotnią katorgę.

Kwestia Polska stawała się dla włodarza Rosji problematyczna, tym bardziej, że angażowała coraz więcej wojska i środków, które były potrzebne w innych miejscach. Z początkiem 1862 roku zapadła więc decyzja o reformach, które miały uspokoić nastroje. Tym razem nie miała to być tylko namiastka samorządów lokalnych, a cały rząd cywilny. Nie było jednak mowy o konstytucji, wojsku czy jakiejkolwiek autonomii politycznej. Na czele rządu miał stanąć Polak – Aleksander Wielopolski, czyli człowiek, którego projekt „ustawy o zbiegowiskach" umożliwił zastrzelenie stu demonstrantów 8 kwietnia 1861 roku. Z drugiej strony swoimi działaniami ukrócił on samowolę wielu carskich urzędników, wprowadzał Polaków na urzędy i walczył o rozwój szkolnictwa, w tym także w języku polskim. To właśnie dzięki jego namowom car zgodził się na projekt dość poważnych ustępstw i nie wycofał się z nich pomimo faktu, że w 1862 roku doszło do serii nieudanych zamachów – w czerwcu na namiestnika Lüdersa, w lipcu na brata cara księcia Konstantego Mikołajewicza oraz w sierpniu dwukrotnie na samego Wielopolskiego.

Nie wszyscy w Królestwie dążyli jednak do otwartej konfrontacji zbrojnej. Polskie podziemie dzieliło się na dwa obozy – planujące walkę i podsycające bojowe nastroje w kraju ugrupowanie Czerwonych oraz na upatrujące szansy w pracy organicznej, wymuszaniu ustępstw i oczekiwaniu na korzystniejsze okoliczności stronnictwo Białych. Ci ostatni, dostrzegając ryzyko wybuchu przygotowywanego przez Czerwonych powstania, chcieli nawet współpracować z dążącym do status quo Wielopolskim, ten jednak odmówił. Mimo tego wprowadził nową ustawę szkolną, przymusowe oczynszowanie chłopów oraz równouprawnienie ludności żydowskiej, czym miał nadzieję uspokoić nastroje.



1. Jeszcze jeden mazur dzisiaj,
Choć poranek świta.
Czy pozwoli panna Krysia?
Młody ułan pyta.
I niedługo błaga, prosi
Boć to w polskiej ziemi,
W pierwszą parę ją unosi
A sto par za niemi.

2. On jej czule szepce w uszko,
Ostrogami dzwoni,
W pannie tłucze się serduszko
I liczko się płoni.
Cyt, serduszko, nie płoń liczka,
Bo ułan niestały,
O pół mili wre potyczka,
Słychać pierwsze strzały.

3. Słychać strzały, głos pobudki,
Dalej, na koń, hurra!
Lube dziewczę, porzuć smutki,
Zatańczym mazura.
Jeszcze jeden krąg dokoła,
Jeden uścisk bratni,
Trąbka budzi, na koń woła,
Mazur to ostatni!

Ostatni Mazur / Jeszcze jeden mazur dzisiaj - tekst Ludwik Ksawery Łubieński (1839-1893), muzyka Fabian Tymulski (bądź Tymolski) (1828-1895)

Przyszli po nich w nocy

Wielopolski wiedział o działającym ugrupowaniu czerwonych i fakcie przygotowywania przez nich powstania. Jego pomysłem na rozprawienie się z buntownikami była organizowana co roku branka do wojska. Wcielenie do armii carskiej było prawie równoznaczne z wyrokiem śmierci – niewielu z powołanych udawało się wrócić do domu po służbie, a nawet jeśli, to zazwyczaj byli schorowani lub ciężko okaleczeni. Tym razem branka nie miała jednak odbyć się poprzez losowanie, a na podstawie szczegółowo przygotowanej listy osób, podejrzewanych o przynależność do ruchu antyrosyjskiego. Stała się ona bezpośrednim powodem przyśpieszonego wybuchu powstania.

Planowanej akcji nie udało się utrzymać w kompletnej tajemnicy, w związku z czym 3 stycznia Komitet Centralny Narodowy, składający się z Oskara Awejdego, Józefa Kajetana Janowskiego, Jana Maykowskiego, Zygmunta Padlewskiego oraz księdza Karola Mikoszewskiego zadecydował o wybuchu powstania wraz z rozpoczęciem branki. Ta w Warszawie nastąpiła w nocy z 14 na 15 stycznia. Wielu poborowym udało się zbiec, po czym zaczęli organizować się w grupy zbrojne. 19 stycznia Komitet Centralny Narodowy ustanowił cytowanego we wstępie Ludwika Mierosławskiego pierwszym dyktatorem powstania. Na prowincji branki miały odbyć się 25 stycznia, w związku z czym trzeba było ubiec Rosjan. W nocy z 22 na 23 stycznia 1863 roku Komitet Centralny Narodowy wydał manifest, w którym ogłosił się Tymczasowym Rządem Narodowym i wezwał wszystkich Polaków do walki. Rozpoczynało się powstanie styczniowe...

Mateusz Balcerkiewicz
histmag.org

Kozacy ścigający uczestników demonstracji patriotycznej w kościele św. Anny (domena publiczna)

eprasa.pl ed1d85d415

Zacierki na mleku

Pamiętam jak dzisiaj ten zapach gotującego się mleka na kuchni kaflowej u mojej prababci. Jeszcze bonus w postaci obwarzanków z resztek ciasta dla mnie i dla rodzeństwa - sprawiedliwie każdy dostawał po jednym w zupie. Mam nadzieję, że uruchomię Wasze wspomnienia z dzieciństwa

Jedzone w przeróżny sposób - np. mój tata lubi dodać do gorącego mleka ugotowane ziemniaki z poprzednio dnia, ważne żeby było zimne. Nietypowe połączenie, ale sprawdzone. Do mleka możecie dodać zmiksowaną dynię, tak się kiedyś często jadało. Najbardziej klasyczny zestaw to zacierki z cukrem albo z cynamonem, albo z tym i tym. Tutaj wyjdę na dziwoląga, ale ja jem zacierki tylko na słono.☺ Nie uznaję słodkiej wersji. Dla mnie mleko jest już na tyle słodkie, że biały cukier jest zbędny. Jak odrobinę się posoli to zacierki są MIÓD MALINA.

Porcja dla 2 głodnych osób:

- 1l mleka pełnotłustego
- 150g mąki pszennej
- 1 duże jajko

Mleko stawiamy na gaz i podgrzewamy na średnim ogniu. Do miski wsypujemy mąkę, wbijamy jajko i wyrabiamy ciasto na zacierki. Jeżeli będziecie mieli za miałkie ciasto dodajcie trochę mleka z gotowania. Kiedy zauważycie, że mleko zaraz zacznie się gotować dodajcie zacierki mieszając łyżką, żeby się nie skleiły. Gotujcie jeszcze przez 3 - 4 min, aż kluski wypłyną, będziecie mieli pewność, że ciasto się dobrze zaparzyło.

Uwaga! Gotujecie cały czas na średnim ogniu, na większej mocy mleko się przypali.

W taką pogodę nikt nie pogardzi zupą mleczną. Spróbujcie swojej wersji i dajcie znać, która najbardziej Wam odpowiada.

Instagram: **niebezkozery22**

KRÓLEWSKIE CHRZCINY W PAŁACU

Eleganckie wnętrza

Wyjątkowa impreza

Wyśmienite menu

PAŁAC W JABŁONNIE #poczujnaszahistorie

Rezerwacje:

info@palacjablonna.pan.pl

tel.: +48 531 093 982, +48 507 104 572

Pałac w Jabłonnie

ul. Modlińska 105, 05-110 Jabłonna

eprasa.pl ed1d85d415

PKPCARGO Service

Kolej na przyszłość!

Zdobądź nowy zawód w branży kolejowej - brak ograniczeń wiekowych

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

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

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

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

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

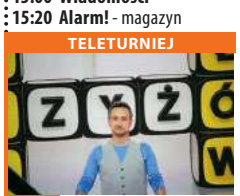
U nas możesz zdobyć nowy zawód. Jesteśmy certyfikowanym ośrodkiem szkoleniowym i egzaminacyjnym z autoryzacją Urzędu Transportu Kolejowego.

piątek 20 stycznia

TVP 1

04:40 Klan - telenowela
05:10 Przysięga - serial
06:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej
07:30 Agape - magazyn
08:00 Wiadomości
08:10 Kwadrans polityczny
08:25 Informacje kulturalne
08:30 Pogoda poranna
08:40 Ranczo - serial
09:40 Komisarz Alex - serial kryminalny
10:35 Ojciec Mateusz - serial
11:30 Leśniczówka - serial
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:35 Agropogoda - magazyn
12:40 Rok w ogrodzie Extra
12:55 Relacja z uroczystości Święta Epifanii
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 Leśniczówka - serial obyczajowy
19:00 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19:30 Wiadomości
20:15 Alarm! - magazyn
20:35 C. K. Dezerterzy - komedia, prod. Polska, Węgry
22:15 Dom pod Dwoma Orłami - serial
23:10 Dżentelmeni - film fabularny, prod. USA
01:15 Zgotuj im piekło, Malone - film fabularny

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
10:40 Pytanie na śniadanie
11:10 Smaki świata - magazyn
11:45 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Akacjowa 38 - serial
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:10 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:15 Zakazany owoc
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej

SERIAL OBYCZAJOWY

18:45 Akacjowa 38 - serial obyczajowy
19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy
20:50 You Can Dance - Nowa Generacja - widowisko
22:50 Kabaret. Super Show Dwójki - program kabaretowy
24:00 Kino relaks - Love, Rosie - komedia, prod. USA, Niemcy, reż. Christian Ditter, wyk. Lily Colins, Sam Caflin, Christian Cooke
01:55 Siedem sióstr - film fabularny, prod. Belgia, Wielka Brytania, Francja, USA, reż. Tommy Wirkola, wyk. Noomi Rapace, Willem Dafoe, Glen Close
04:10 I nie było już nikogo

TVN

06:15 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:15 Doradca smaku
07:30 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Sapporo - studio sport - program
08:00 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Sapporo - konkurs indywidualny seria 1 - program
09:05 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Sapporo - studio sport - program
09:15 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Sapporo - konkurs indywidualny seria 2 - program
10:00 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Sapporo - studio sport - program
10:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
11:30 Gogglebox. Przed telewizorem - program

PROGRAM OBYCZAJOWY

12:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
13:40 Tajemnice miłości
14:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:50 Kuchenne rewolucje
17:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:35 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:00 Władcapierścieni: Powrótkróla - film przygodowy
00:15 Jack, pogromca olbrzymów - film przygodowy
02:40 Kuba Wojewódzki
03:45 Bates Motel - serial, USA
04:40 Uwaga!

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:40 Malanowski i Partnerzy
09:40 Sekrety rodziny
10:40 Dlaczego ja?
11:40 Gliniarze
12:50 Wydarzenia
13:20 Interwencja - magazyn
13:40 Trudne sprawy
14:40 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość Wydarzeń
19:45 Sport
19:55 Pogoda
20:00 Farma
21:05 Thor: Ragnarok Thor zostaje uwięziony po drugiej stronie wszechświata.

FILM S-F

23:55 Linia życia Pięcioro studentów medycyny pragnie poznać tajemnicę tego, co niedostępne człowiekowi. Chcąc dowiedzieć się, co znajduje się tuż za granicą życia, biorą udział w niebezpiecznym, śmiałym eksperymencie.
02:30 Przyjaciele z kasą Olivia rzuca pracę nauczycielki i zaczyna utrzymywać się ze sprzątania domów, jednocześnie kontynuuje niekończące się poszukiwania przyzwoitego faceta. Jej trzy przyjaciółki mają więcej szczęścia, a przynajmniej tak się wydaje.

TVP Kultura

07:00 Informacje kulturalne - informator kulturalny
07:35 Ukraińcy - serial dokumentalny
08:35 Aleksander Wielki - film fabularny, prod. USA, reż. Robert Rossen, wyk. Richard Burton, Frederic March
11:00 Blisko, coraz bliżej - serial
12:25 Grzesiuk, chłopak z ferajny - film dokumentalny, reż. Mateusz Szlachtycz
13:30 Informacje kulturalne - informator kulturalny
14:00 Jeszcze nie wieczór - film obyczajowy, reż. Jacek Bławut, wyk. Jan Nowicki, Nina Andrycz, Sonia Bohosiewicz, Irena Kwiatkowska, Danuta Szaflarska, Teresa Szmigielówna, Beata Tyszkiewicz, Ewa Krasnodębska

SERIAL KOMEDIOWY

15:55 Wszystkie stworzenia duże i małe - serial komediowy
17:00 Res Poloniae - O Polsce z oddali
17:40 Miłość po południu - komedia romantyczna
20:00 Kino Mistrzów - Szalony Piotruś - film obyczajowy
21:55 Informacje kulturalne
22:20 Philip Roth - spotkanie z pisarzem - film
23:25 Teatroteka - Cukier Stanik - spektakl teatralny
00:30 Teraz animacje! - Moja szafa grająca - film animowany, prod. Francja, reż. Florentine Grelier
01:05 Gomorra - serial
03:05 Tanie Dranie - talk-show
03:45 Informacje kulturalne
04:10 Teledyski

TV Puls

06:00 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.
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
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

SERIAL KRYMINALNY

16:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska
20:00 Skazany na piekło
22:00 Rocky 4
23:50 Za wszelką cenę
02:30 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska
03:30 Zobacz to! Blok powtórkowy: Menu na miarę - program kulinarny
04:05 Z archiwum policji - serial dokumentalny
05:00 Dyżur - serial dokumentalny

TVN 7

04:50 Szkoła - program obyczajowy
06:45 Szpital - program obyczajowy
07:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
10:50 Tajemnice miłości
11:50 Rozwód. Walka o wszystko - program obyczajowy
12:50 Szpital - program obyczajowy
13:55 Sąd rodzinny - program sądowy
14:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy
15:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:55 Papiery na szczęście - serial
17:55 Mieszkanie na miarę - program lifestylowy
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy

KOMEDIA

20:00 Ja cię kocham, a ty z nim - film komedia, USA, 2007, reż. Peter Hedges, wyk. Steve Carell, Juliette Binoche, Dane Cook, Alison Pill, Brittany Robertson, Dianne Wiest
22:10 Matrix Reaktywacja - film S-F, USA, 2003, reż. Lana Wachowski, Andy Wachowski, wyk. Keanu Reeves, Laurence Fishburne, Carrie-Anne Moss, Hugo Weaving, Harold Perrineau Jr., Jada Pinkett Smith
00:55 American Pie: Wesele - film komedia, USA, Niemcy, 2003, reż. Jesse Dylan, wyk. Jason Biggs, Seann William Scott
03:00 Zbrodnia w sąsiedztwie

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu **08:00** Nasz Nowy Dom **09:00** Pierwsza miłość **09:50** Agenci. Biuro Detektywistyczne **10:50** Hardkorowy lombard **12:55** Strażnik Teksasu **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 **00:00** Mocne uderzenie. Komedia sensacyjna, hollywoodzka wersja komedii z Hongkongu. Melvin Smiley, młody gangster z organizacji Parisa, lawiruje między dwiema atrakcyjnymi dziewczynami. Sytuację pogarsza nie udany pomysł porwania córki bogatego przedsiębiorcy Jiro Nishi. **01:55** Śmierć na 1000 sposobów **02:25** Disco Polo Life **03:25** Top 10

TV Trwam

10:00 Informacje dnia **10:15** Rozmowy niedokończone **11:25** Głos Polski **11:35** „Edek" **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje **12:20** Otto Schimek wierny sumieniu **13:30** Msza święta z Jasnej Góry **14:20** 100 cudownych miejsc na świecie **14:30** Zrozumieć Antycywilizacje **14:55** Słowo życia **15:00** Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia Koronką do Bożego Miłosierdzia **15:20** Mocni w Wierze **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Informacje dnia **16:10** Siódmy Sakrament **16:40** Prosto o gospodarce **17:00** Dom w serce wpisany **17:30** Geopolityka **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Westerplatte Młodych **19:00** Warto zauważyć... **19:30** Brat Franciszek **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel

eprasa.pl ed1d85d415

maxi

CENTRUM HANDLO

SERDECZNIE ZAPRA

NA ZAKUP

OD PONIEDZIAŁKU
DO SOBOTY

w GODZINACH 10.00 - 21.00

UL. SIWIŃSKIEGO 2

LEGIONOWO

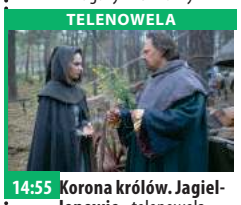
eprasa.pl ed1d85d415

sobota 21 stycznia

TVP 1

05:10 Szatan z siódmej klasy - serial
06:00 Magazyn Ekspresu Reporterów
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej
07:40 Rok w ogrodzie
08:05 Rok w ogrodzie Extra
08:20 Wojsko - polskie.pl
08:45 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych
09:15 Sprawa dla reportera
10:20 Fascynujący świat - Pluton, powrót do życia - film dokumentalny, prod. Wielka Brytania
11:25 Sanatorium miłości - reality show
12:25 Gwiazdy w południe - Siedmiu wspaniałych nadjeżdża - western, prod. USA, reż. George McCowan
14:10 Z pamięci - felieton
14:25 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny

TELENOWELA



14:55 Korona królów. Jagiellonowie - telenowela
17:00 Teleexpress
17:30 Jaka to melodia?
18:30 Kulisy serialu Ojciec Mateusz - felieton
18:45 Ojciec Mateusz - serial
19:30 Wiadomości
20:15 Alarm! - magazyn
20:35 Komisarz Alex - serial kryminalny
21:35 Hit na sobotę - W jak Morderstwo - komedia
23:30 Twardziele - film fabularny, prod. USA
01:15 Dżentelmeni - film fabularny, prod. USA
03:20 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
04:50 Z pamięci - felieton
04:55 Zakończenie

TVP 2

05:20 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy
07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial
07:55 Pytanie na śniadanie
11:35 Rodzinny ekspres - magazyn
12:15 You Can Dance - Nowa Generacja - widowisko rozrywkowe
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - widowisko muzyczne
16:20 Na dobre i na złe - serial
17:20 Pasjonaci - dokument fabularyzowany
17:50 Dla niesłyszących - Słowo na niedzielę - Ząb Dinozaura, czyli geografia i zaufanie - reż. Mateusz Pleskacz
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej

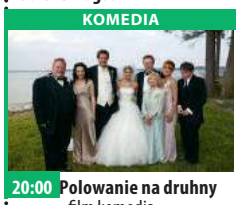
TELETURNIEJ

18:45 Postaw na milion - teleturniej
19:35 Lajk!
20:00 The Voice Senior - widowisko muzyczne
22:25 Status: singiel - komedia, prod. Francja, reż. Emmanuel Gillibert, wyk. Arnaud Ducret
00:20 Zderzenie - film sensacyjny, prod. Wielka Brytania, Niemcy, reż. Eran Creevy, wyk. Nicholas Hoult, Anthony Hopkins
02:10 Love, Rosie - komedia, prod. USA, Niemcy
04:00 Biały oleander - dramat, prod. USA, Niemcy, reż. Peter Kosminksy
05:45 Zakończenie

TVN

06:05 Ukryta prawda - program obyczajowy
07:00 Na Tropie Dzikich Zwierzat - program
07:30 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Sapporo
10:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
11:30 Na Wspólnej - serial
13:05 Niebezpieczni dżentelmeni
13:40 Kobieta na krańcu świata
14:20 Despicable Me 3 - film komedia, USA, Francja, Japonia, 2017, reż. Kyle Balda, Pierre Coffin
16:10 In vitro. Nauka czy cud?
16:50 Totalne remonty Szelągowskiej - program
17:55 Kuchenne rewolucje
19:00 Fakty
19:30 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich
19:45 Uwaga!

KOMEDIA



20:00 Polowanie na druhny - film komedia USA, 2005, reż. David Dobkin, wyk. Vince Vaughn
22:45 Pitch Perfect III - film komedia, prod. USA, 2017
00:35 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
01:35 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Sapporo
04:30 Uwaga! - magazyn
04:50 Zamieszkać na plaży
05:15 Recepta na stary dom
05:40 Jak to jest zrobione? - serial popularnonaukowy

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat
09:00 Świętastyczne kolędowanie
09:05 Garfield Garfield, najsłynniejszy kot świata, wiedzie życie, którego wielu z nas mogłoby mu pozazdrościć. Całe dnie spędza przed telewizorem na swym ulubionym fotelu i czuje się panem wszechświata. Czar pryska, gdy właściciel Garfielda, Jon, przyprowadza do domu uroczego, choć niezbyt rozgarniętego psiaka.
10:40 Nasz Nowy Dom
12:40 Bogaty Dom - Biedny Dom
13:40 Kryptonim Szef Polska
14:40 Rolnicy. Podlasie
15:45 Więzienie
17:45 Chłopaki do wzięcia
18:50 Wydarzenia
19:15 Prezydenci i Premierzy

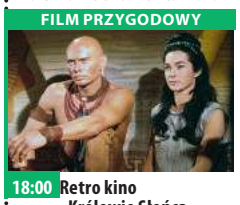
FILM PRZYGODOWY

20:00 Jak wytresować smoka 3 Przed Czkawką Szczerbatkiem zupełnie nowe przygody - mnóstwo niebezpieczeństw, wielkie wyzwania, niezwykła wyprawa w nieznane oraz... miłość. Kiedy nad Berk nadciąga zagrożenie, jakiego nigdy wcześniej jego mieszkańcy nie doświadczyli, Czkawka wie, że musi zrobić wszystko, by uratować smoki.
22:15 Życie Pi
01:05 Thor: Ragnarok
04:00 Suknie Marzeń Izabeli Janachowskiej
04:40 Disco Gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:00 „Luksus" - koncert piosenek Grzesiuka przygotowanych przez formację towarzysko - muzyczną Szwagierkolaska
07:50 Wydarzenie aktualne
08:15 Tamte lata, tamte dni - magazyn
08:55 Amerykański plakat filmowy - film dokumentalny, prod. USA, Kanada, reż. Kevin Burke
10:25 Serialowa nostalgia - Przygody pana Michała - serial historyczno-przygodowy
11:45 Scena taneczna - Salsa i tango - magazyn, reż. Małgorzata Kosturkiewicz
12:25 Kultura na żywo - koncert
13:40 Miłość po południu - komedia romantyczna, prod. USA, reż. Billy Wilder
16:05 Legendy Rocka
17:15 Tanie Dranie - talk-show

FILM PRZYGODOWY



18:00 Retro kino - Królowie Słońca - film przygodowo-historyczny, prod. USA, reż. J. Lee Thompson, wyk. Yul Brynner, George Chakiris, Shirley Anne Field
20:00 Bilet do kina - Weekend z królem - film fabularny, prod. Wielka Brytania, reż. Roger Michell
21:45 Informacje kulturalne
22:10 Texas. Koncert w Arles - koncert
23:15 Mocne Kino - Capone - dramat, prod. Kanada, USA, reż. Josh Trank, wyk. Tom Hardy, Linda Cardellini, Matt Dillo
01:10 Kino Mistrzów - Szalony Piotruś - film obyczajowy
03:10 Reżyserzy

TV Puls

06:00 Castle - serial kryminalny Poszukujący inspiracji pisarz otrzymuje pozwolenie na przyłączenie się do jednego zespołu z wydziału zabójstw nowojorskiej policji.
07:00 Taki jest świat - program informacyjny
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial
20:00 Mocne sobotnie kino: Rocky 5 Rocky traci majątek i ze względów zdrowotnych rezygnuje z boksu. Postanawia zostać trenerem dobrze zapowiadającego się Tommy'ego Gunna.
22:05 Księgowy Gdy Christian zaczyna współpracować z firmą zajmującą się robotyką, odkrywa prawdziwy obraz sytuacji finansowej organizacji.

FILM AKCJI

00:30 Pocałunek smoka Chiński policjant, Liu Jian, przybywa do Paryża, by prowadzić śledztwo wraz z tamtejszymi służbami. Kiedy zostaje wrobiony w morderstwo, pomaga mu przypadkowo poznana prostytutka, Jessica.
02:30 Zobacz to! Blok powtórkowy: Na jedwabnym szlaku
03:20 Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska
04:10 Menu na miarę - program kulinarny prod. Polska
05:00 Dyżur - serial dokumentalny prod. Polska

TVN 7

05:05 Szkoła - program obyczajowy
06:05 Wiza na miłość
07:00 Tom i Jerry Show - animacja animowany
07:30 Nad życie - film obyczajowy, Polska, 2012, reż. Anna Plutecka-Mesjasz, wyk. Michał Żebrowski, Olga Bołądź, Danuta Stenka, Andrzej Mastalerz, Marek Kasprzyk, Hanna Konarowska
09:35 Perfect Picture
10:35 Mieszkanie na miarę - program lifestylowy
11:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:35 Gremliny rozrabiają - film S-F, USA, 1984, reż. Joe Dante, wyk. Zach Galligan, Phoebe Cates, Hoyt Axton, Polly Holliday, Keye Luke, Scott Brady

FILM PRZYGODOWY

17:50 Kobieta-Kot - film przygodowy, USA, Australia, 2004, reż. Pitof, wyk. Halle Berry, Benjamin Bratt, Sharon Stone, Lambert Wilson, Frances Conroy
20:00 Matrix Rewolucje - film S-F, USA, 2003, reż. Lana Wachowski, Andy Wachowski, wyk. Keanu Reeves, Carrie-Anne Moss, Laurence Fishburne, Hugo Weaving, Jada Pinkett Smith, Harold Perrineau Jr., Nathaniel Lees, Clayton Watson, Mary Alice
22:50 American Pie: Zjazd absolwentów - film komedia, USA, 2012, reż. Jon Hurwitz
01:05 Człowiek z blizną - film sensacyjny, USA, 1983

TV 4

06:00 Galileo **11:00** I kto to mówi 2. Dalsze losy małżeństwa Jamesa i Mollie Ubriacco, zrealizowane wedle sprawdzonej formuły wzbogaconej o wokalne popisy Travolty. James nadal marzy o lataniu, ale póki co zarabia na życie jako taksówkarz. Pracująca jako księgowa Mollie dwoi się i troi, by utrzymać rodzinę, lecz ich związek najwyraźniej przechodzi lekki kryzys. Kiedy na świat przychodzi kolejne dziecko, mały Mickey zaczyna być zazdrosny o siostrzyczkę, której rodzice poświęcają więcej czasu.
12:45 Gwiazdy Kabaretu **13:00** Wielka Ucieczka **15:00** STOP Drogówka **17:00** Policjantki i Policjanci
22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **00:00** Hostel
02:05 Interwencja

TV Trwam

10:15 Retrospekcja **10:20** Orłem być... **10:40** Polski Punkt Widzenia **11:00** Kropelka radości **12:00** Anioł Pański
12:03 Informacje dnia **12:20** Warto zauważyć... **12:50** Siódmy Sakrament **13:15** Święty na każdy dzień **13:20** Ocalić od zapomnienia **13:30** Msza święta **14:20** 100 cudownych miejsc **14:35** Natura Obiektywnie
15:00 Regał **15:30** Wierzę w Boga **15:45** Muzyczne chwile **16:00** Informacje dnia **16:10** Historia PL **17:00** Z Parlamentu Europejskiego **17:25** Święty na każdy dzień **17:30** Nowa Ewangelizacja **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Manna z Nieba **19:45** Modlitwa **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

niedziela 22 stycznia

TVP 1

05:05 Sprawa dla reportera
06:00 Słownik polsko@polski - talk - show prof. Jana Miodka
06:25 Wojsko - polskie.pl
06:55 Słowo na niedzielę
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia
08:00 Tydzień
08:35 Nie do przebaczenia - western, prod. USA, reż. John Houston, wyk. Burt Lancaster, Audrey Hepburn, Audie Murphy, John Saxon
10:45 Nad Niemnem - serial
11:55 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem
13:00 Rok 1863 - film dokumentalny, reż. Przemysław Bednarczyk
14:05 Z pamięci - felieton

SERIAL OBCZAJOWY

14:15 Kariera Nikodema Dyzmy - serial
15:20 C. K. Dezerterzy - komedia, prod. Polska, Węgry, reż. Janusz Majewski, wyk. Marek Kondrat, Zoltan Bezerdy, Wiktor Zborowski, Jacek Sas - Uhrynowski
17:00 Teleexpress
17:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:40 Komisarz Alex - serial
19:30 Wiadomości
20:20 Dom pod Dwoma Orłami - serial
21:20 Sanatorium miłości
22:15 Sanatorium miłości. Kulisy programu
22:20 1863 - Ku Wolności. Koncert inaugurujący
00:15 Zakochana Jedynka

TVP 2

05:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy
07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial
07:55 Pytanie na śniadanie
11:35 The Voice Senior - widowisko muzyczne
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - widowisko muzyczne
16:15 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny, reż. Tomasz Klimek, Mikołaj Dobrowolski
17:15 Na sygnale - serial fabularyzowany
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej
18:55 Na sygnale - serial fabularyzowany
20:00 Postaw na milion - teleturniej

FILM AKCJI

21:05 Labirynt - film akcji, prod. USA, reż. Denis Villeneuve, wyk. Hugh Jackman, Jake Gyllenhaal
23:50 Kino bez granic - Kołysanka - film fantasy, reż. Juliusz Machulski, wyk. Robert Więckiewicz, Małgorzata Buczkowska, Janusz Chabior
01:40 Kawalerskie życie na obczyźnie - film obyczajowy, reż. Andrzej Barański, wyk. Marek Bukowski, Bożena Dykiel, Magdalena Wójcik, Artur Barciś, Jan Frycz, Marek Walczewski, Ewa Buczko, Cynthia Kaszyńska
03:35 Rodzinka.pl - serial komediowy
04:50 Zakończenie

TVN

06:10 Ukryta prawda - program obyczajowy
07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:30 Co za tydzień - magazyn
12:15 Na Tropie Dzikich Zwierzat - program
12:55 In vitro. Nauka czy cud? - program
13:35 Władcapierścieni: Powrótkróla - film przygodowy, Nowa Zelandia, USA, Niemcy, 2003, reż. Peter Jackson, wyk. Elijah Wood, Ian McKellen, Viggo Mortensen, Sean Astin, Bernard Hill, John Noble, John Rhys-Davies, Billy Boyd, Dominic Monaghan, Orlando Bloom, Miranda Otto, David Wenham, Liv Tyler, Hugo Weaving, Karl Urban, Cate Blanchett

PROGRAM KULINARNY

17:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:30 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich
19:45 Uwaga!
20:00 Olimp w ogniu - film sensacyjny, USA, 2013, reż. Antoine Fuqua, wyk. Gerard Butler, Aaron Eckhart, Morgan Freeman, Ashley Judd, Dylan McDermott
22:35 Dług - film sensacyjny, Węgry, Wielka Brytania, USA, Izrael, 2010, reż. John Madden, wyk. Helen Mirren, Jessica Chastain, Ciaran Hinds
01:00 MasterChef
02:30 Grzesznica - serial, USA

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat
09:00 Ciągnie świnki do... wilkołaka
09:15 Wspólna chata
11:35 Rio 2 Kontynuacja przygód papug Blu i Jewel. Tym razem bohaterowie wyruszają do amazońskiej dżungli, by poznać innych przedstawicieli swojego gatunku i ratować las przed zniszczeniem z rąk człowieka. Nominacja do People's Choice Award w kategorii ulubiony film familijny, ponad pół miliarda dolarów przychodu.
13:45 Jak wytresować smoka 3
16:05 Indiana Jones i ostatnia krucjata
18:50 Wydarzenia
19:30 Państwo w Państwie
20:00 Kabaret na żywo. Nowy skłAD

FILM AKCJI

22:00 Najpierw strzelaj, potem zwiedzaj Akcja filmu toczy się w malowniczej Brugii, najlepiej chronionym w średniowieczu mieście w Belgii, które teraz stało się atrakcją dla turystów z całego świata. Dla płatnych zabójców Raya i Kena, może się jednak okazać ostatnim miejscem podróży.
00:20 Egzorcyzmy Emily Rose Doskonały thriller w gwiazdorskiej obsadzie, który niespodziewanie stał się przebojem kinowym. Nastolatka Emily Rose staje się ofiarą ataku demonicznych mocy.
03:05 Królowe Zakupów

TVP Kultura

07:00 Śpiewa Maria Koterbska - recital
07:45 Niezapomniane piosenki
08:00 Nabożeństwo ewangelickie w Wiśle
09:05 Od ucha do ucha
10:15 Angielskie śniadanie - Robin z Sherwood - serial
11:20 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny
12:00 Całe złoto świata - komedia
13:55 Wędrowiec Polski - Kociewie - cykl reportaży
14:35 Scena muzyczna
15:25 Serialowa nostalgia - Przygody pana Michała
16:50 Zaginione - odnalezione - magazyn
17:15 Niedziela z... Natalią Kukulską
18:10 Niedziela z... Natalią Kukulską
19:15 Niedziela z...Natalią Kukulską - Koncert

KOMEDIA

20:00 Na noże - komedia kryminalna, prod. USA
22:15 Informacje kulturalne
22:40 Trzeci punkt widzenia
23:20 Ryszard Lwie Serce - opera, prod. Francja, reż. Marshall Pynkoski
01:00 Frantz
03:05 Teraz animacje! - Moja szafa grająca - film animowany, prod. Francja
03:35 Legendy Rocka
04:50 Informacje kulturalne
05:20 Podróże z historią - cykl dokumentalny
05:50 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2

TV Puls

05:30 Prawdziwe motywy - serial kryminalny Serial opowiada o skomplikowanych relacjach międzyludzkich - rodzinnych, przyjacielskich i partnerskich, w których targani emocjami bohaterowie dopuszczają się różnych przestępstw.
09:30 Nicholas Nickleby
12:10 Ace Ventura: Psi detektyw Detektyw specjalizujący się w odnajdywaniu zaginionych zwierząt poszukuje ukradzionego delfina - maskotki drużyny futbolowej.
13:45 Legalna blondynka
15:45 Goście, goście 2
18:20 Taxi 4
20:00 Niedziela z gwiazdami: Cast Away: Poza światem

FILM ANIMOWANY

23:00 Robinson Crusoe Robinson Crusoe i zwierzęta zamieszkujące bezludną wyspę łączą siły w walce z dwoma złymi kotami.
01:00 Sztuka zbrodni Nowojorski detektyw z pomocą skandynawskiego dziennikarza prowadzi śledztwo w sprawie śmierci swojej córki, która została zamordowana podczas miesiąca miodowego.
03:05 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat - program informacyjny
04:00 Szalone fabryki polskiej muzyki!
05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy

TVN 7

05:05 Szkoła - program obyczajowy
06:05 Wiza na miłość - program rozrywkowy
07:00 Tom i Jerry Show - animacja animowany
08:00 Mój biegun - film obyczajowy, Polska, 2013, reż. Marcin Głowacki, wyk. Bartłomiej Topa, Magdalena Walach, Maciej Musiał, Anna Pacho
09:50 Perfect Picture
10:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
14:50 Pierwszy człowiek - film obyczajowy, USA, Japonia, 2018, reż. Damien Chazelle, wyk. Ryan Gosling, Claire Foy, Jason Clarke, Kyle Chandler, Corey Stoll
17:45 Gremliny II - film S-F, USA, 1990, reż. Joe Dante, wyk. Zach Galligan, Phoebe Cates, John Glover

FILM PRZYGODOWY

20:00 Wielki mur - film przygodowy, USA, Chiny, Australia, Kanada, 2016, reż. Zhang Yimou, wyk. Matt Damon, Tian Jing
22:20 Zamieć - film sensacyjny, USA, Francja, Kanada, 2009, reż. Dominic Sena, wyk. Kate Beckinsale, Gabriel Macht
00:20 Matrix Rewolucje - film S-F, USA, 2003, reż. Lana Wachowski, Andy Wachowski, wyk. Keanu Reeves, Carrie-Anne Moss, Laurence Fishburne, Hugo Weaving, Jada Pinkett Smith, Harold Perrineau Jr., Nathaniel Lees,
03:00 Zbrodnia w sąsiedztwie
04:00 Druga strona medalu - talk show

TV 4

06:00 Wspaniali ludzie **06:35** Ukryte miasta **07:40** Jezus i jego życie **08:35** Galileo **10:45** I kto to mówi 3 **12:45** Prada albo nic
15:00 Linia ryzyka - USA, 2007 Natasha, początkująca wokalistka - a prywatnie utalentowany kierowca, daje się skusić okazji szybkiego zarobku i wciągnąć w niebezpieczny świat nielegalnych, ulicznych wyścigów, organizowanych przez bogatych fanatyków najszybszych i najdroższych aut sportowych.
17:00 Łowcy Skarbów. Kto da więcej **20:00** Lot 93 z Newark **21:55** Zły Porucznik - USA, 2009, reż. Werner Herzog, wyk. Eva Mendes, Fairuza Balk, Kilmer Val **00:25** Nowe wierzenia i stare sekty **01:25** Liczę, więc jestem **02:25** Disco Polo Life

TV Trwam

09:30 Msza święta **10:40** Próba wiary **11:35** Blask prawdy **12:00** Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem **12:15** Papież Polak do Rodaków **13:00** Matki Matkom - Matki Polski dla Matek Ukrainy **15:00** Wieś - to też Polska
16:00 Informacje dnia **16:10** Koncert życzeń **16:45** Święty na każdy dzień **16:50** Kobiety wolności **17:30** Sól Ziemi **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański
18:05 Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Moja katolicka rodzina **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnogórski **21:20** Informacje dnia **21:40** Retrospekcja **21:45** Stan Bezpieczeństwa Państwa **21:55** Święty na każdy dzień **22:00** Dulce et decorum est pro Patria mori **23:00** Jak my to widzimy

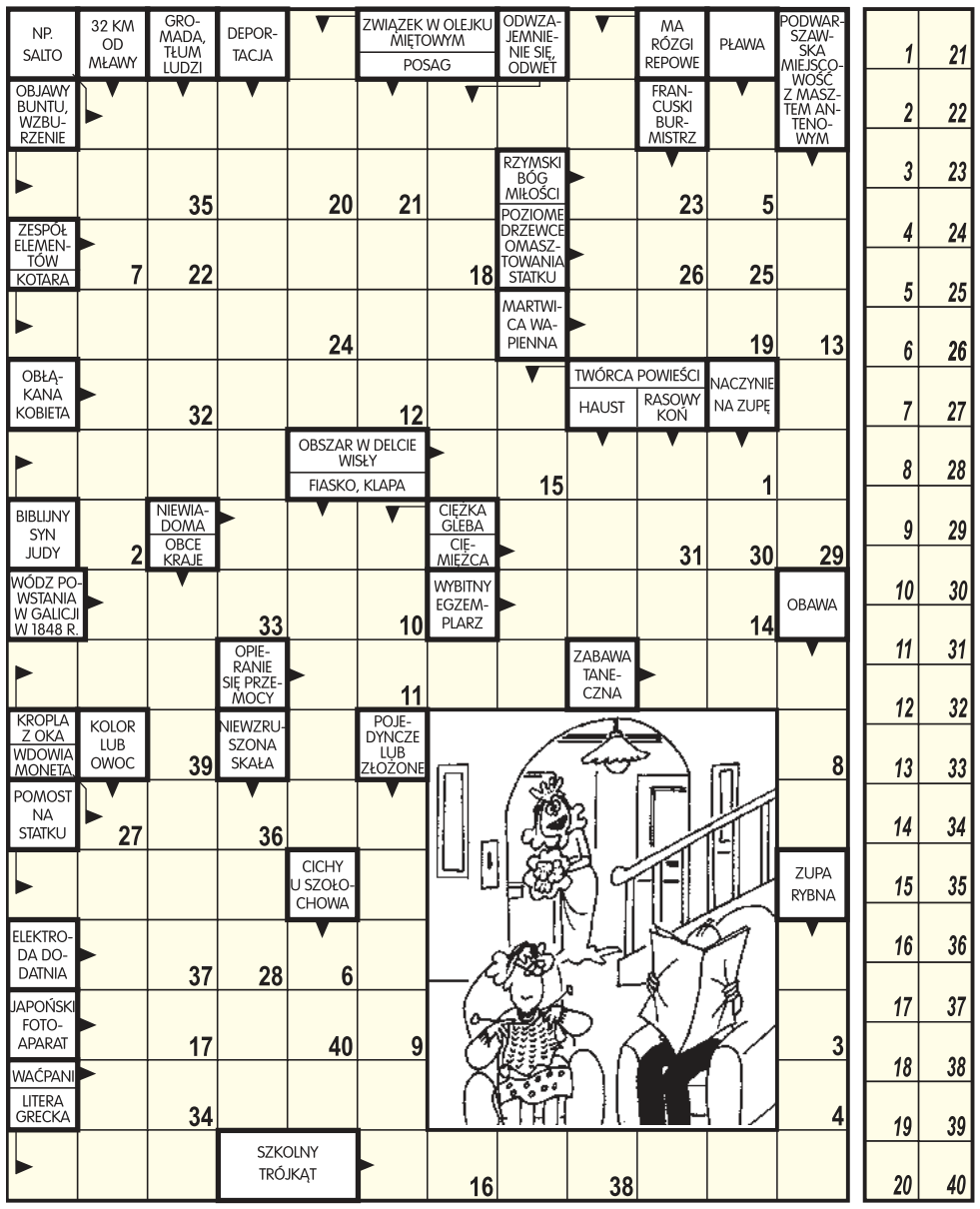
dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

eprasa.pl ed1d85d415

ROZRYWKOWE TO i OWO nr 301

Redaguje: Władysław Firlik

1. TUŻ PRZED ŚLUBEM

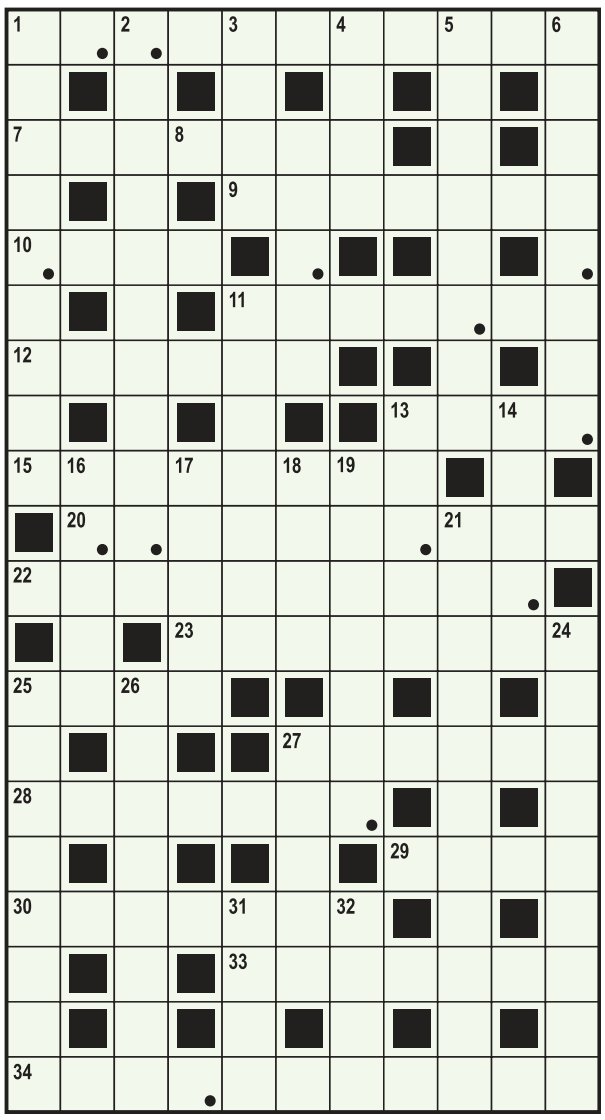


Litery z pól ponumerowanych od 1 do 40 utworzą wypowiedź córki.

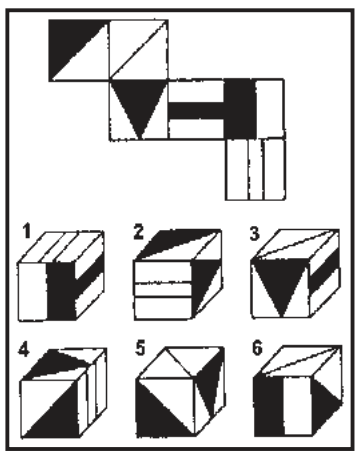
POZIOMO: 1) epitet Zeusa, **7)** pomnik w kształcie ostrosłupa, **9)** pielęgniarka, **10)** strefa, **11)** ... artezyjska, **12)** zasłona okienna, **13)** pierwsze ... za płoty, **15)** grzęzawisko, **20)** zbiornik do bełtania substancji, **22)** statek do transportu żółtego niemetalu, **23)** ksero, **25)** skała podwodna, **27)** kpina, **28)** Ronaldinho, **29)** lany w andrzejki, **30)** format, **33)** łże, **34)** opór elektryczny czynny.
PIONOWO: 1) jego celem jest gromadzenie pieniędzy, **2)** nauka o Pacyfiku, **3)** charakterystyka, **4)** robiono z niego koszyki, **5)** ćwiczenie ortograficzne, **6)** ... i Nikobary, **8)** samica sarny, **11)** dział sklepu, **13)** naszyjnik, **14)** sztuczka, **16)** klub z Wronek, **17)** cynadra, **18)** ... pracz, **19)** sprawa, **21)** amator szatana, **24)** igława, **25)** sprawozdawca, **26)** podrabia pieniądze, **27)** ścina drzewa, **31)** ptak brodzący, **32)** wskazówka.

2. KRZYŻÓWKA

Litery z pól zaznaczonych czytane kolejno rzędami, utworzą rozwiązanie.



3. SZEŚCIANY

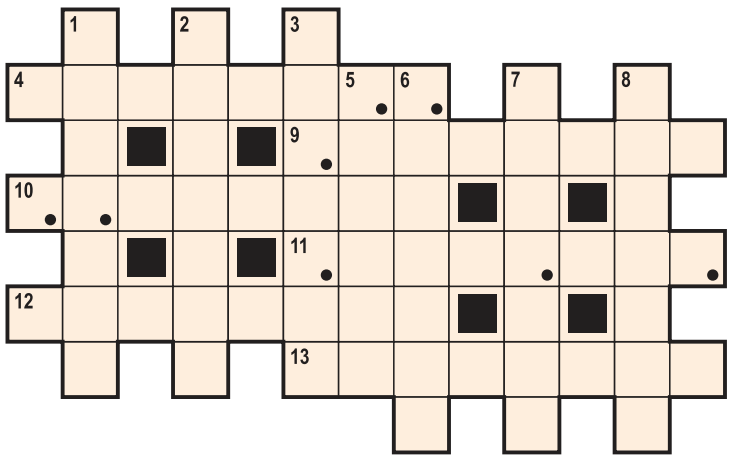


Który z sześcianów nie jest zbudowany z widocznego szablonu?

4. ANAGRAM

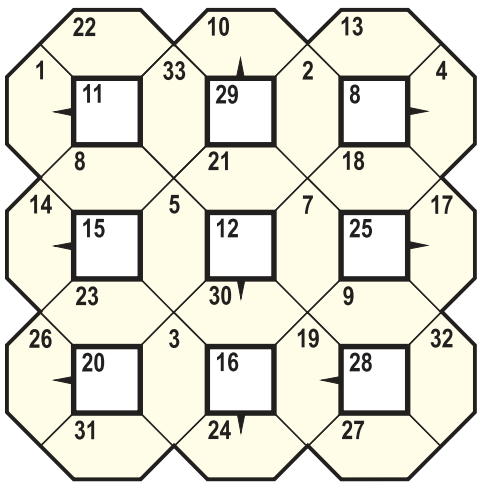
Na łące barwnie i tak
_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ / _ _ przyszła wiosna
i już o _ _ _ _ _ _ / _ _ _ _ _ _
klekocze, pora radosna.

5. KRZYŻÓWKA



Litery z pól zaznaczonych (rzędami) utworzą rozwiązanie.
POZIOMO: 4) rozległy widok, **9)** z niego zdrowa herbata, **10)** sztab, **11)** pisał na nim skryba, **12)** bodziec, **13)** Isadora Duncan.
PIONOWO: 1) gramofon Hanki Ordonówny, **2)** francuski aktor filmowy („Cena strachu"), **3)** podokiennik, **5)** płachta na byka, **6)** odcień czerwieni, **7)** wielkanocny ssaczek, **8)** tkanina w drobną kratkę.

6. WIRÓWKA-SZYFR

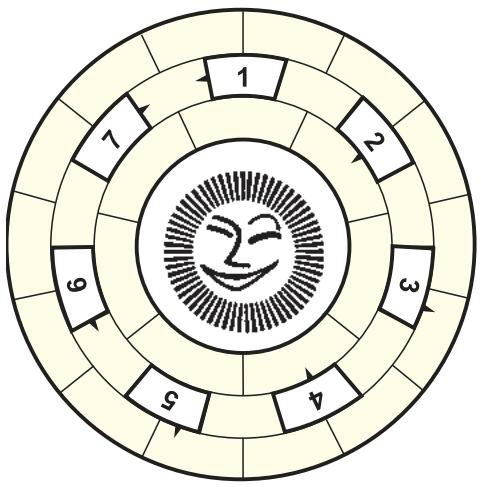


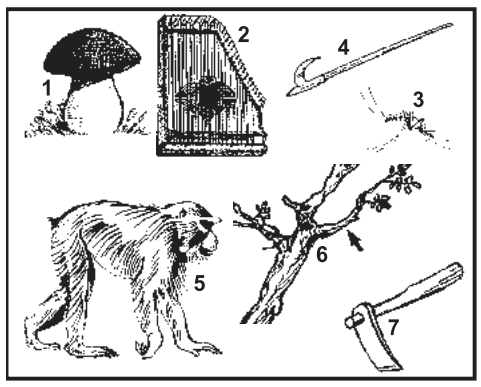
Wszystkie litery od 1 do 33 utworzą myśl Antoniego Regulskiego.
11) zasila Irtysz, **29)** wśród utworów Dostojewskiego, **8)** miasto z pierwszą w Polsce szkołą morską, **15)** słynna aktorka francuska, odtwórczyni jednej z głównych ról w filmie „Osiem i pół", **12)** trzos, mieszek, **25)** spis, lista, **20)** imię autorki „Towarzyszy podróży", **16)** przy jej ujściu leży Walencja, **28)** opera Delibesa.

7. REBUS KOŁOWY

Początkowe litery: N. Ż. T. S. Z. M.

8. WIRÓWKA OBRAZKOWA





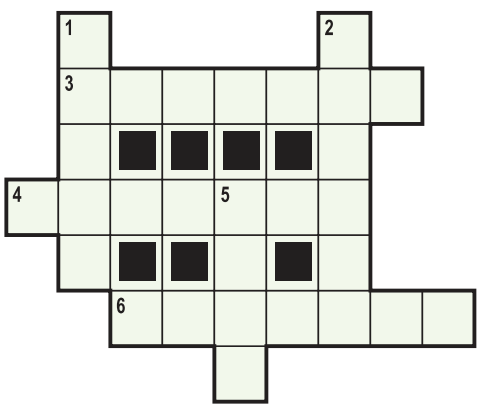
Wpisz do diagramu prawoskrętnie wszystkie nazwy rysunków tak, aby bezbłędnie powstało rozwiązanie tego zadania.

9. ANAGRAM KOLARSKI

Lider, choć w kraksie _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
(uderzył barkiem o beton),
skoro mu rower _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ ,
zaczął doganiać peleton.

10. ZESPOŁY INSTRUMENTALNE

Do diagramu należy wpisać nazwy następujących zespołów instrumentalnych: trzy-, czterо-, pięcio-, sześcio-, siedmio- i ośmioosobowych.



11. ILUZJONISTA

Wskaż magikowi bezkolizyjną drogę do zająca.

12. ANAGRAM

Kwiatom litery
pomieszaj mój panie,
a potem patrz:
kwiat nowy powstanie.

ROZRYWKOWE TO i OWO
KUPON - 301

eprasa.pl ed1d85d415

USŁUGI REMONTOWO-BUDOWLANE

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

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

Solidne wykonanie i rozsądne stawki!

Tel. 665 527 683

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
19.01.2023	Zakroczym ul. Duchowizna 17A, 35, 61, 70, dz.19/2 ul. Gdańska 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 13A, 14, 15, 15A, 18, 19, 20, 22, 24, 24A ul. Ojca Honorata Koźmińskiego 24 ul. Parowa Okólna 8, 24, 26, 34 ul. Pieczoługi 12, 19, 43A ul. Przechodnia 1, 2, 3, 4, 7 rynek Rynek 1, 2, 4 Tujowa 79, 82 ul. Tylna 2 ul. Wyszogrodzka 4, 5, 6, 6A, 7, 7A, 8A, 8B, 9, 9A, 10, 11, 12, 13, 14, 16	04-1088 (ZAKROCZYM 20)	09:15-13:15
23.01.2023	Nowy Dwór Mazowiecki ul. gen. Wiktora Thommee 10; Hotel Banaszek, przepompownia wody	04-0210 (MODLIN GÓRKA)	09:00-13:00

POWIAT NOWODWORSKI

Data	gmina, miejscowość nazwy i zakres numerowy ulic	Numery i nazwy stacji	Wyłączenia w godzinach
24.01.2023	Legionowo ul. Olszankowa 37, 37A-F ul. Jana Kochanowskiego 2, 2A-F, 4, 4A-F, 6, 6A-G	04-1798 (LEGIONOWO KOCHANOWSKIEGO 2)	09:00-13:00

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

Nasielsk dn. 05.01.2022 r.

AB.F.6740.199.2022

OBWIESZCZENIE STAROSTY NOWODWORSKIEGO

Na podstawie art. 11f ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. - o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz. U. 2022 r. poz. 176) **zawiadamiam, że na wniosek Burmistrza Nasielska ul. Elektronowa 3, 05-190 Nasielsk w dniu 05.01.2023 r. została wydana decyzja nr 4/2023 o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej polegającej na budowie drogi gminnej tj. ul. Ogrodowej w mieście Nasielsk na** działkach ewidencyjnych lub ich częściach:

• działki przeznaczone pod realizację inwestycji drogowej przeznaczone do przejęcia w całości pod drogę:

obręb 0001 Nasielsk:
dz. nr ew. 1368/1, 1372, 1371/3, 1362/29, 1374/1, 1362/31, 1374/8, 1362/33, 1362/25, 1362/44, 1362/46, 1362/39, 1353/2

• działki przeznaczone pod realizację inwestycji drogowej, przewidziane do podziału i przejęcia w części pod drogę:

obręb 0001 Nasielsk:
dz. nr ew. 1360/2 (**1360/3**, 1360/4), 1361/2 (**1361/3**, 1361/4), 1369/1 (**1369/2**, 1369/3), 1371/1 (**1371/4**, 1371/5), 1371/2 (**1371/6**, 1371/7), 1362/7 (**1362/56**, 1362/57), 1362/17 (**1362/58**, 1362/59), 1362/14 (**1362/60**, 1362/61), 1349/1 (**1349/2**, 1349/3);

(*działka podlegająca podziałowi - w nawiasach wyszczególniono działki po podziale;
pogrubionym drukiem zaznaczono działki przeznaczone do przejęcia pod inwestycję drogową);

• działki podlegające ograniczeniu w korzystaniu w związku z koniecznością przebudowy dróg publicznych:

obręb 0001 Nasielsk:
dz. nr ew. 937/1, 1374/10, 1337/5;

(**pogrubionym drukiem** zaznaczono działki powstałe w wyniku podziałów, które przeznaczono do przejęcia pod inwestycję drogową);

Stronami postępowania w sprawie są wnioskodawca, dotychczasowi właściciele oraz użytkownicy wieczyści nieruchomości objęci wnioskiem.

Od decyzji stronie przysługuje prawo do wniesienia odwołania do Wojewody Mazowieckiego, za pośrednictwem Starosty Powiatu Nowodworskiego. Zgodnie z art. 49 ustawy – Kodeksu postępowania administracyjnego (Dz. U. 2018 r. poz. 2096 ze zm.) - doręczenie uważa się za dokonane po upływie czternastu dni od dnia publicznego ogłoszenia. Termin na złożenie odwołania wynosi 14 dni od dnia doręczenia decyzji. Publiczne ogłoszenie następuje w Starostwie Powiatowym w Nowym Dworze Mazowieckim, w Urzędzie Miejskim w Nasielsku, w urzędowych publikatorach teleinformatycznych – Biuletynie Informacji Publicznej w/w urzędów, a także w Tygodniku Nowodworskim.

Z treścią decyzji można zapoznać się w Wydziale Architektury i Budownictwa w Starostwie Powiatowym w Nowym Dworze Mazowieckim Filia w Nasielsku (ul. Elektronowa 3, 05-190 Nasielsk, pokój 17, w godzinach: poniedziałek. 8.00-17.00, wtorek- czwartek 8.00-16.00, piątek 8.00-15.00 przy czym środa jest dniem wewnętrznym bez przyjęć interesantów).

WICESTAROSTA NOWODWORSKI
PAWEŁ CALAK

PRACA

dam pracę

■ Hurtownia Elektryczna MARCO Zatrudnimy Magazyniera z doświadczeniem. Umowa o pracę. Nasielsk 236933933 CV: info@marcogroup.pl
LEG 52807

szukam pracy

■ Szukam pracy pracownik sklepu Nieporęt, Józefów, Michałów, Wieliszew 698543034
LEG 52819

AUTO-MOTO

sprzedam

■ KUPIĘ KAŻDE AUTO OSOBOWE DOSTAWCZE BUSY MOTORY SKUTER QUADY KAMPERY ORAZ PRZYCZEPY CAMPINGOWE NATYCHMIASTOWY ODBIÓR SZYBKA WYCENA NAJLEPSZE CENY NA RYNKU ZAŚWIADCZENIA DO KASACJI MOGĄ BYĆ BEZ OPŁAT I Z OPŁATAMI SKORODOWANE NIE NA CHODZIE ORAZ ŁADNE I W PEŁNI SPRAWNE 507-188-144
LEG 52818

usługi i akcesoria

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

EDUKACJA

korepetycje

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

nadaj DROBNE na stronie
www.nadajdrobne.pl

nadaj DROBNE na stronie
www.nadajdrobne.pl

ZDROWIE

przychodnie

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

SPORT i URODA

TURYSTYKA

USŁUGI

remont i budowa

■ Cyklina bezpyłowa, układanie 602 523 096
LEG 52805

■ **Docieplanie Budynków Szybko Tanio Solidnie 502 053 214**
PUL 52814

■ Malowanie-tapetowanie-remonty osobiście-solidnie 694065757
LEG 52381

■ Malowanie, tapetowanie, remonty, osobiście 694065757
LEG 52817

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

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

BIZNES

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam mieszkanie

■ Legionowo Piaski, M3, parter, 40m2, widna kuchnia, 365 tys., tel. 602222431
LEG 52831

■ L-wo ul. Zegrzyńska, M3, parter z ogródkiem i balkonem 602222431
LEG 52829

sprzedam dom

■ Gąsocin, 50m2, działka 600m2, cena 200 tys. do negocjacji 602222431
LEG 52825

■ L-wo, 220m2, działka 850m2, dom dwudziestoletni, murowany, wszystkie media 602222431
LEG 52828

■ Nowy Dwór Maz., dom w stylu japońskim, przy trasie, 700m2, działka 6400m2, tel. 602222431
NDM 52832

sprzedam działkę

■ Jabłonna - 1200m2, 1500m2, Chotomów - 1300m2; pod bliźniaki 602222431
LEG 52827

■ Janopol k. Nowego Miasta, pod domki rekreacyjne, 13 500m2, prąd, cena 30zł/m2, tel. 602222431
LEG 52826

■ Sprzedam działkę 13 arów w Prążewie. tel. 530 718 900
CIE 52821

eprasa.pl ed1d85d415

nadaj DROBNE na stronie
www.nadajdrobne.pl

- 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 52830

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 bardzo tanio 509661909
PUL 52802
- Legionowo, 30m2, umeblowane, AGD 669973969
LEG 52811
- Legionowo, kawalerka do wynajęcia 513795714
LEG 52816
- NDM lokal usługowy 110m2 na hurtownię lub działalność rzemieślniczą 22 775 23 81
NDM 52824
- NDM lokal usługowy 110m2 na magazyn, hurtownię lub działalność rzemieślniczą 22 775 23 81
NDM 52801

poszukuję do wynajęcia

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

inne

DMK NIERUCHOMOŚCI

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

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

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

ZWIERZĘTA

na 4 łapy

- Kremowy Imbirek to niewielki młody psiak z miejscowości Cywiny Wojskie gm. Baboszewo. Jest wystraszony, jednak w stosunku do człowieka przyjacielski i pieszczotliwy. Imbir dobry na wszystko. Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 52823

- Spokojny Myszek to średniej wielkości 3-latek z Marek. Wycofany i nieśmiały psiak, gdy zaufa człowiekowi, podchodzi i daje się delikatnie głaskać. Kogo Myszek z Marek? Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 52822

UROCZYSTOŚCI

organizacja imprez

RESTAURACJA LEGIONOWSKA

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

MATRYMONIALNE

KOMUNIKATY

RÓŻNE

- **Dam mieszkanie w Legionowie za opiekę tel. 502029326**
LEG 52820
- Sprzedam drzewo opałowe około 3m tel. 509120451
LEG 52810
- Sprzedam termę elektryczną 50l. tel. 509120451
LEG 52809

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

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

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

JARMARK
KUPON NA DROBNE ZA 1 GROSIK

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

☐ SZUKAM PRACY
☐ ODDAM ZA DARMO

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

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

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

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU BUDOWLANEGO I ELEKTRONARZĘDZI

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

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

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

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

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

eprasa.pl ed1d85d415

Miarą jakości pracy szkoły są sukcesy jej uczniów. Dziś prezentujemy sylwetki czworga młodych ludzi uczących się w Zespole Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Golądkowie, którzy mają na swoim koncie istotne osiągniecia.

Tomasz Stańczak

Potencjał, zaangażowanie i wytrwałość

Tomasz Stańczak – uczeń klasy II technikum kształcącego w zawodzie technik mechanizacji rolnictwa i agrotroniki, od maja 2022 r. roku pełni funkcję przewodniczącego Rady Młodych Rolników. Zadaniem rady, jako organu pomocniczego Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi, jest konsultowanie strategicznych i programowych dokumentów związanych z polityka rolną, a także inicjowanie nowych rozwiązań systemowych, które pomogą polskiemu rolnictwu sprostać wymogom cyfrowej rzeczywistości. Działalność rady ma przyczynić się do uatrakcyjnienia polskiej wsi jako miejsca do pracy i życia młodych aktywnych, chcących się rozwijać ludzi. Przewodniczenie pracom rady to trudne i odpowiedzialne zadanie, ale jednocześnie ogromne wyróżnienie dla Tomasza i szkoły, którą reprezentuje. Zapytany, jak widzi swoją przyszłość, Tomek bez zastanowienia odpowiada, że wiąże ją z życiem na wsi.

Szymon Świercz – uczeń klasy IV technikum kształcącego w zawodzie technik weterynarii oraz jego młodszy brat **Przemysław Świercz** – drugoklasista uczący się w zawodzie technik mechanizacji rolnictwa i agrotroniki otrzymali stypendia Prezesa Rady Ministrów. Bracia Świercz w poprzednim roku szkolnym uzyskali najwyższą średnią ocen w szkole – Szymon jako uczeń klasy dotychczasowego czteroletniego technikum, a Przemysław już jako uczeń technikum pięcioletniego. Sukces chłopców to bez wątpienia efekt ich ciężkiej pracy i wysiłku wkładanego w edukację. Wysiłku, który owocuje i zwraca się z nawiązką. Szymon, jako laureat Olimpiady Wiedzy i Umiejętności Rolniczych był zwolniony z części pisemnej egzaminu zawodowego i ma już „w kieszeni" indeks uczelni wyższej. Jeszcze nie dokonał jej wyboru, ale zastanawia się nad Uniwersytetem Warmińsko Mazurskim w Olsztynie lub Szkołą Główną Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. Przemek z kolei ma przed sobą jeszcze ponad trzy lata nauki w technikum i z pewnością dobrze wykorzysta ten czas, odnosząc kolejne sukcesy. Chłopcom mocno kibicują dumni rodzice.

Maria Bielińska – uczennica klasy III technikum kształcącego w zawodzie technik architektury krajobrazu, została w tym roku stypendystką Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi. To szczególne wyróżnienie otrzymała dzięki wysokim wynikom nauce (głównie z przedmiotów zawodowych i języków obcych) oraz spełnieniu kryteriów dodatkowych, takich jak: ocena z zachowania, czy udział w konkursach i olimpiadach. Nagroda ma na celu przede wszystkim mobilizowanie uczniów do pracy nad własnym rozwojem oraz zwiększenie atrakcyjności i popularyzację kształcenia rolniczego wśród młodzieży. Dla Marii jest motywacją do nauki i rozwijania swoich zawodowych pasji.

Tomek, Szymon, Przemek i Maria są najlepszym przykładem na to, że Technikum w Golądkowie stwarza swoim uczniom doskonałe środowisko do osiągnieć edukacyjnych. Jednak szkoła może tylko pomóc osiągnąć sukces, nie może go zagwarantować, a tym bardziej wyręczyć w tym ucznia. Warunkiem sukcesu jest potencjał, zaangażowanie i wytrwałość młodych ludzi oraz wsparcie rodziców.

Przemysław Świercz

Maria Bielińska

Szymon Świercz

eprasa.pl ed1d85d415

Polski wynalazek zapewni wyższą wartość odżywczą produktom wegańskim

Roślinne zamienniki nabiału można produkować w oparciu o tanie i łatwo dostępne produkty uboczne roślin oleistych, tzw. makuchy. Naukowcy ze Szczecina opracowali już metodę ich wykorzystania, dzięki której np. wegańskie roślinne jogurty i kefiry mleka mogą mieć wyższą wartość odżywczą i prozdrowotną

Pomysł wykorzystania makuchów do opracowywania bioaktywnych fermentowanych wegańskich produktów spożywczych narodził się w zespole dr. inż. Łukasza Łopusiewicza z Wydziału Nauk o Żywności i Rybactwa Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Technologicznego w Szczecinie. Naukowcy rozpoczęli projekt o nazwie ProBioVege.

Jest on finansowany w ramach konkursu Lider XI Narodowego Centrum Badań i Rozwoju, a jego celem jest opracowanie receptur fermentowanej, bioaktywnej żywności funkcjonalnej oraz dodatków do żywności. Są to m.in. wegańskie jogurty, kefiry i napoje typu „mlek roślinnych". Wszystkie one powstają na bazie makuchów, czyli pozostałości po tłoczeniu nasion wybranych roślin oleistych: lnu, amarantusa, czarnuszki, wiesiołka, słonecznika, sezamu, lnianki czy konopi. Poza makuchami zawierają w sobie mieszane kultury bakteryjne (jogurtowe i kefirowe) oraz wyselekcjonowane szczepy probiotyczne.

ZERO WARTE I ZDROWIE W JEDNYM

„Jest to duży, trzyletni projekt rozwoju roślinnej żywności fermentowanej będącej alternatywą dla nabiału - mówi w rozmowie z PAP dr Łopusiewicz. - Jest zgodny w ideą zero waste i założeniami Zielonego Ładu. Obecnie prawie wszelkie tego typu odpady się marnują. My szukamy dla nich różnorodnych zastosowań, ponieważ nadal jest to cenny produkt; ma wysoką wartość odżywczą i zawiera dużo korzystnych dla zdrowia substancji. Jest jedynie pozbawiony oleju".

Jak tłumaczy naukowiec, ProBioVege jest także odpowiedzią na rosnące zainteresowanie produktami wegetariańskimi, wegańskimi, bezglutenowymi, bezlaktozowymi i bezcukrowymi, które w ostatnich latach stale rośnie. Obecnie żywność tego typu bywa jednak marnej jakości: ma dużą zawartość cukru, za to niską wartość odżywczą. Produkty opracowywane przez zespół z ZUT są jej przeciwieństwem: cechują się bardzo wysoką zawartością składników bioaktywnych, błonnika oraz zawierają dobroczynną mikroflorę.

„W dobie dobrobytu społecznego, coraz większej świadomości żywieniowej i poszukiwania alternatyw dla produktów tradycyjnie fermentowanych, opracowanie nowych produktów spożywczych i dodatków do żywności o cechach prozdrowotnych i wartościach uzupełniających jest celem ambitnym, ale jak wykazaliśmy - możliwym - podkreśla dr Łopusiewicz. - W związku z eliminacją produktów mlecznych z diety wielu konsumentów szuka alternatywnych źródeł dostarczających żywych komórek mikroorganizmów, w tym mikroorganizmów probiotycznych. Udało mi się stworzyć dynamiczny zespół, którego kilkuletnie badania i dokonania dotyczą wykorzystania makuchów (ze szczególnym uwzględnieniem makuchu z lnu, który jest postrzegany jako jeden z tzw. superfood) jako surowców do otrzymywania m.in. fermentowanych półstałych przekąsek i napojów roślinnych, analogów pleśniowych serów dojrzewających, proszków suszonych rozpyłowo oraz naturalnych dodatków o działaniu emulgującym, przeciwutleniającym oraz stabilizującym. Produkty te cechują się wysoką przeżywalnością mikroorganizmów i dużą zawartością składników bioaktywnych, dzięki czemu mogą być uznane za żywność funkcjonalną".

„Konsumenci wybierający diety plant-based mają ten problem, że eliminują ze swej diety pożyteczne mikroorganizmy, bo nie jedzą jogurtów, kefirów itp. Muszą więc je suplementować. My proponujemy alternatywę w postaci produktów roślinnych, które zawierają w sobie te mikroorganizmy. Dodatkowo nasze produkty mają bardzo ciekawe właściwości, ponieważ obecne w nich bakterie, przeprowadzając proces fermentacji, wytwarzają nowe, prozdrowotne składniki. Fermentacja zapewnia także charakterystyczny dla tradycyjnych kefirów i jogurtów kwaskowaty smak i specyficzny aromat" - opowiada naukowiec.

Po opracowaniu gotowe produkty sprawdzane są przez badaczy pod kątem właściwości fizykochemicznych, obecności związków bioaktywnych oraz trwałości w czasie przechowywania w warunkach chłodniczych. Analizowane jest także szerokie spektrum ich bioaktywności, obejmujące m.in. właściwości przeciwutleniające i przeciwdrobnoustrojowe. Ponadto badany jest ich wpływ na enzymy zaangażowane w rozwój chorób

cywilizacyjnych takich jak cukrzyca, nadciśnienie czy otyłość.

Wyniki, jak mówi dr Łopusiewicz, są niezwykle obiecujące. Poza działaniem przeciwutleniającym i wysoką wartością odżywczą część opartych na makuchach produktów może zwalczać wybrane patogeny pokarmowe, a więc zapobiegać zatruciom.

BEZCENNE NASIONA

Makuch to produkt uboczny tłoczenia oleju na zimno. Kiedy z nasion pozyska się olej, pozostają wytłoki, które nadal są bogate w cenne składniki, takie jak białka, polisacharydy i substancje przeciwutleniające.

„Te wszystkie nasionka, z których pozyskuje się oleje zimno tłoczone, np. len, amarantus, konopie, czarnuszka, sezam, obecnie traktowane są jak odpady rolne i w bardzo niewielkim stopniu wykorzystywane. Wyrzuca się je lub ewentualnie wykorzystuje jako pasze dla zwierząt. A można by nimi z powodzeniem np. wzbogacać pieczywo (nad czym także pracujemy wspólnie z PAN w Olsztynie) lub wykorzystać jako surowce do rozwoju innowacyjnej żywności wegańskiej itp., gdyż zawierają wiele składników o udowodnionych właściwościach prozdrowotnych. A ponieważ mają w sobie sporo białka, ich wartość odżywcza także jest wysoka" - opowiada dr Łopusiewicz.

MAKUCHY NA WIELE SPOSOBÓW

Projekt ProBioVege zaplanowany jest na trzy lata. „W pierwszym roku skupiliśmy się na produktach półstałych, czyli alternatywach dla gęstych jogurtów i kefirów. W drugim roku opracowywaliśmy napoje roślinne, powszechnie określane mianem >>mlek roślinnych<<. Obecnie zaczynamy trzeci rok badań, który poświęcony będzie suszeniu wcześniej wspomnianych napojów techniką suszenia rozpyłowego, aby otrzymać odtwarzalne funkcjonalne proszki" - mówi badacz ze Szczecina.

Powstałe w ten sposób proszki będzie można w prosty sposób odtworzyć do postaci napoju poprzez dodanie wody lub wykorzystywać jako wartościowe dodatki do owsianek, smoothie oraz jako naturalne stabilizatory żywności.

„W tym obszarze staramy się wykorzystać to, że makuchy są bogate w białka i polisacharydy o właściwościach stabilizujących i mogących stanowić materiał mikrokapsułek, w których są >>zamykane<< mikroorganizmy, co chroni je przed środowiskiem zewnętrznym, a także zapewnia długotrwałą żywotność i zachowanie cech probiotycznych. Dzięki temu ogromną zaletą proszków, nad którymi pracujemy, jest to, że mają długi termin przydatności do spożycia" - mówi Łukasz Łopusiewicz.

Obecnie dostępne na rynku napoje roślinne najczęściej stabilizowane są różnego rodzaju dodatkami. Ponieważ nie są emulsjami, jak wyroby z prawdziwego mleka, tylko zawiesinami, mają tendencję do rozwarstwiania się, sedymentacji; trzeba nimi wstrząsać przed spożyciem.

Makuchy pozwalają ominąć te niedogodności. Stabilizują produkty roślinne w sposób naturalny. Do tego zawierają w sobie śluzy o doskonałych właściwościach emulgujących i zagęszczających, więc do napojów tworzonych z ich udziałem nie potrzeba żadnych dodatków; wystarczy sam makuch oraz bakterie. „Dzięki temu uzyskujemy czysty skład; nie dodajemy cukru, syntetycznych zagęstników itp." - wymienia dr Łopusiewicz.

Podkreśla, że zastosowanie wytłoków jako dodatków do żywności może być zresztą dużo szersze. „Można je wykorzystać m.in. jako zastępniki tłuszczu w majonezach wegańskich oraz o obniżonej zawartości tłuszczu, a także jako bazę do roślinnych alternatyw serów pleśniowych np. camembert"- opowiada.

OCHRONIĄ PRZEZ ZATRUCIAMI POKARMOWYMI, WESPRĄ OCHRONĘ PRZED CHOROBAMI CYWILIZACYJNYMI

Ciekawą gałęzią projektu ProBioVege jest badanie wpływu żywności opartej na makuchach na zwalczanie patogenów żywnościowych, m.in. bakterii Salmonella, Schigella, gronkowca złocistego, Listeria czy Eschericha coli. Naukowcy z ZUT prowadzą je we współpracy Pomorskim Uniwersytetem Medycznym. „Sprawdzamy, czy spożycie naszych produktów pomaga chronić organizm przed zatruciami pokarmowymi. Sprawdzamy, czy nasze produkty hamują wzrost patogenów, czy mają w stosunku do nich właściwości biobójcze, a jeśli nie mają, to czy mogą wpływać na ekspresję genów wirulencji" - mówi dr Łopusiewicz.

Co to znaczy? „Wszystkie te bakterie wytwarzają różnorodne toksyny, które powodują objawy zatrucia. Chcemy zobaczyć, czy po kontakcie z naszymi produktami patogenne drobnoustroje nadal będą mogły produkować te toksyny, czy może składniki pochodzące z makuchów zablokują im tę zdolność, wpływając na aktywność geny, które je kodują" - dodaje.

Ostatnią kwestią związaną z zatruciami pokarmowymi jest sprawdzenie, czy makuchy mogą wpływać na wytwarzanie biofilmów bakteryjnych. „Biofilmy to konsorcja mikroorganizmów wytwarzające zewnętrzne polisacharydy. Mają postać cienkich warstw, błon. Ich cechą charakterystyczną jest bardzo duża odporność na antybiotyki i wszelkie działania zwalczające" - mówi specjalista z ZUT.

„Przyjęliśmy hipotezę, że związki zawarte w makuchach mogą hamować wytwarzanie takich biofilmów i ją testujemy - dodaje. - Wstępne wyniki sugerują, że niektóre nasze produkty, przygotowane z określonych typów makuchów, rzeczywiście mają właściwości przeciwdrobnoustrojowe. Czyli na nasz organizm wpływają dobroczynnie, a na szkodliwe bakterie wręcz przeciwnie: hamują ich wzrost, hamują ekspresję genów wirulencji itd."

Jeśli chodzi o działanie zapobiegające chorobom, naukowcy sprawdzają jeszcze jeden interesujący wątek: czy omawiane produkty mają wpływ na enzymy zaangażowane z rozwój chorób cywilizacyjnych. „Jeśli okazałoby się, że mogą blokować aktywność enzymów uczestniczących w rozwoju cukrzycy, nadciśnienia czy otyłości, to potencjalnie wegańskie wyroby na bazie makuchów mogłyby pomagać w prewencji tych chorób - wspomina dr Łopusiewicz. - A uzyskane dotychczas wyniki wskazują na wysoki potencjał naszych produktów w tym zakresie".

Oczywiście, podkreśla badacz, ostateczne wnioski wymagają przeprowadzenia szeregu badań na modelach zwierzęcych, a potem na ludziach, ale już teraz można stwierdzić, że potencjał istnieje. Jego zespół zaczął już nawet prace nad wnioskami patentowymi dotyczącym tego typu zastosowania makuchów.

WSPÓŁPRACA NAUKI Z PRZEMYSŁEM

Naukowiec dodaje, że opracowywane w jego zespole produkty wzbudzają zainteresowanie rynku. „Jesteśmy kontakcie z przedstawicielami dość znaczących producentów z branży spożywczej - zdradza. - Są chętni do współpracy, bo to coś, czego nie ma jeszcze na rynku. Część naszych badań prowadzimy właśnie we współpracy z partnerami przemysłowymi. Jednakże, cały czas staramy się zainteresować naszymi rozwiązaniami nowych producentów oraz inne ośrodki. Jesteśmy otwarci na współpracę".

PAP, Nauka w Polsce, fot. dr. inż. Łukasz Łopusiewicz

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 ed1d85d415

POZNAJMY SIĘ...

W tym roku w barku zrobił się niezły kompot

Dziś bliżej poznajemy Tomasza Sobieckiego, byłego zastępcę burmistrza, który został zapamiętany przez pułtuszczan jako profesjonalista, odpowiedni człowiek na odpowiednim miejscu, otwarty, kontaktowy, autentycznie służący ludziom

Pytany o zawód wyuczony, odpowiada: „Można powiedzieć, że dyplomata – studiowałem STOSUNKI MIĘDZYNARODOWE (w szkole średniej profil społeczno-prawny)". W 2021 roku ukończył studia podyplomowe MBA.

Obecnie piastuje stanowisko prezesa ZARZĄDU SPÓŁKI GAMES SA, produkującej i wydającej gry wideo.

Znany jako smakosz; doskonale czuje się w kuchni. Grzybiarz. Zapalony rowerzysta. Mężczyzna, że do rany przyłóż. Obdarzony dużym poczuciem humoru.

***

Rower daje mi...

okazję do ruszenia się z miejsca, zwiedzenia ciekawych miejsc i „okoliczności przyrody". Dłuższa przejażdżka to znakomita okazja do odświeżenie głowy.

Moja obecna praca zawodowa jest dla mnie...

ważnym i ciekawym doświadczeniem. Choć wydawać by się mogło, że gry komputerowe to błahostka, to proces ich powstawania i dystrybucji jest złożony, a branża IT jest bardzo interesująca.

Mój kot jest dla mnie...

przyjacielem i towarzyszem w codzienności.

W Pułtusku najbardziej lubię...

pułtuskie zabytki i Narew - to niewątpliwe atuty naszego miasta. Jednak chyba pierwsze skrzypce grają bliscy i znajomi, którzy tu mieszkają.

Chrześniakowi kupiłem na GWIAZDKĘ...

Pani redaktor powinna wiedzieć, że prezenty kupuje i przynosi MIKOŁAJ. W worku miał m. in. grę FIFA 2023, bo Antek jest fanem piłki nożnej i trenuje w lokalnym klubie Stal Głowno.

Boczuś czy szyneczka...

Z tego duetu zdecydowanie pierwszy zawodnik. Mogę polecić choćby plasterek surowego wędzonego boczku, owiniętego na pieczarkę faszerowaną fetą.

Bywa, że upiekę chleb, bo...

przypadkowo na zagranicznym forum wpadnę na przepis na gruzińskie pieczywo.

Znam różne sposoby przygotowywania żeberek, ale...

wygrywają chyba żeberka w sosie BBQ z grilla.

Tę książkę chciałbym polecić...

Z czystym sumieniem mogę polecić jedną z ostatnio czytanych książek – Homo Deus aut. Yuval Noah Harari. W książce nie brakuje ciekawych i często zaskakujących refleksji na temat historii, teraźniejszości i przyszłości człowieka.

W Pułtusku brakuje mi...

Chyba nie będę oryginalny, ale myślę, że przydałoby się więcej wydarzeń i miejsc, gdzie można miło, mniej lub bardziej aktywnie spędzić czas. Nie możemy mówić, że Pułtusk to pustynia, bo jest wiele ciekawych inicjatyw, ale chyba wszyscy czują pewien niedosyt.

Ja grzybiarz...

W tym roku lasy i nie tylko były łaskawe. Zrobiłem spore zapasy grzybów suszonych, marynowanych i mrożonych. Trochę ich nawet oddałem, bo najprzyjemniejsze jest same zbieranie.

Ulubiona zabawa z Winstonem...

Winston bardzo lubi łapać się na wszelkiego rodzaju „wędki". Z zapałem biega też za piłeczkami pingpongowymi.

Moja największa ryba...

Może nie najcięższą, ale najdłuższą rybą, którą złowiłem, był węgorz złowiony podczas wakacji w Rynie. Do dziś pamiętam moje zdziwienie i krzyk „Wujek, to nie ryba! To wąż!".

Najsmakowitsze własnoręcznie przygotowane danie...

Zdania degustatorów są podzielone, część wybiera Pad Thai, inni zaś głosują na bigos staropolski.

Nalewki w moim barku...

W tym roku w barku zrobił się niezły kompot. Zasiliły go: czerwona porzeczka, agrest, czereśnia, malina, jeżyna i pigwa.

Z Winstonem to dopiero można pogadać...

A najwięcej do powiedzenia ma tuż przed porą karmienia.

Lubię, kiedy dziewczyna...

mówi we wspólnym języku. Od nici porozumienia chyba wszystko się zaczyna.

Najfajniejsza zabawka mojego dzieciństwa...

Te ulubione zabawki zmieniały się z wiekiem, ale najbardziej pamiętam chyba dużą plastikową wywrotkę MAN. Przewiozła wiele wiaderek piasku.

Nie wiedziałem, że życie z kotem pod jednym dachem... może być takie ciekawe.

Winston zawsze potrafi zdziwić człowieka czymś nowym.

Do odpowiedzi prowokowała
Grażyna Maria Dzierżanowska

REDAKCJA - 661 923 317

PLOCIUSZEK (DOŚĆ CYKLICZNY FELIETONIK)

W PSP im. Klaudyny Potockiej istne cuda. 3 lutego odbędzie się KARNAWAŁOWY WIECZÓR FILMOWY, a wcześniej, bo 17 stycznia nastanie DZIEŃ WSZYSTKICH FAJNYCH. I tak sobie myślimy, że fajnie jest się uczyć w fajnej szkole! I fajnie też zaglądać do KLUBU CZYTELNIKA i uczestniczyć w fajnych zajęciach.

*

W BAJKOWYM SAMORZĄDOWYM PRZEDSZKOLU w Winnicy też się dzieje! Przedszkole prowadzi ciekawy Facebook, z wieloma zdjęciami, co pozwala zorientować się, czym przedszkolaki się zajmują i kogo goszczą. Na przykład takie PSZCZÓŁKI odwiedzili szóstoklasiści: Jakub, Bartek, Krystian i Konrad, którzy czytali dzieciakom różnorodne tematycznie wiersze. Dzieci były zachwycone, bo i chłopcy stanęli na wysokości zadania.
(Zdjęcie z przedszkolnego FB)

*

Niedawno odwiedziliśmy osiedlową, filialną bibliotekę LELEWELA NA SKARPIE. Lubimy odwiedziny w FILII nr 3. Duży tam wybór książek, można upolować nowości, pogadać z miłą panią bibliotekarką, która służy pomocą niemotnym czytelnikom. My jesteśmy niemotni, nie umiemy się poruszać w czyjejś bibliotece, niestety.

*

Pod mostem zakochanych dzieją się kocie dramaty. Rezyduje pod nim siedem-osiem bezdomnych kotów, którymi z poświęceniem godnym uwagi, jak innymi bezdomnymi czworonogami, zajmuje się PAN KOT i jego STOWARZYSZENIE. To ludzie bezgranicznie oddani bezdomniakom. A kotki podmostkowe są nieufne, wręcz dzikie; chore, wymagają leczenia, szczepienia i sterylizacji. Pani Olga Heromińska, znana w mieście wolontariuszka, prosi o pomoc w tej sprawie. Potrzebne są pieniądze na sterylizacje, a te są drogie.

*

Zafascynowani przepisem szefowej KGW Czerwone Korale z Klask na tatar z piersi gęsiej, kupiliśmy sobie ... gęś, całą, ponad 5 kg. Rozebraliśmy ją z naszym mężem z dużym mozołem. Tłuszcz od razu rzuciliśmy do wytopienia, wątróbkę też usmażyliśmy w te pędy i zjedliśmy w ukryciu; pycha. Tatar zrobimy, kiedy przyjadą do nas goście. Jutro do smalcu dodamy cebulkę i jabłko, i majeranek. Będzie do chleba i na okrasę do ziemniaków, klusek... Oddzielny, niesolony, smalec Grażka Leleń poleca na bolące stawy. To ona załatwiła nam gęś. Dzięki, kochana.

*

A teraz news nad newsy. Dostaliśmy info od pani Doroty Anny Sobocińskiej, że we dwie, z panią Beatą Bielińską, organizują w Grabówcu WIECZÓR Z ORKIESTRĄ na WOŚP. A kiedy? A 29 stycznia w godzinach 17.00 – 20.00. Będą duże duże emocje!

*

I jeszcze jedna ORKIESTROWA wiadomość, z OSP Świercze. OSP ŚWIERCZE spieszy „poinformować o kolejnej możliwości wsparcia naszego wspólnego grania. Puszki stacjonarne stanęły w sklepie LEWIATAN w Świerczach, ul. Wiejska 2 i w sklepie GROSZEK firma MAĆKO w Kowalewicach Włościańskich". Inne adresy na puszkowe wsparcie? Owszem, pojawią się.

*

A na koniec końców PLOCIUSZKOWANIA taka OKRO-PNOSTKA, zupełnie nie optymistyczna: Nie jest źle, było gorzej, chociaż i teraz nie jest najlepiej.

GMD

FAJNE FOTO

Oj, działo się przed laty w Pułtusku, działo. W dzień powszedni, też od święta i w związku z różnymi okazjami. Najlepszym przykładem jest moje prywatne archiwum fotograficzne, w których wiele zdjęć ze spotkań z ludźmi różnych profesji, ponadto powszechnie znanych.

Dziś przed nami znakomita aktorka Grażyna Barszczewska. Na spotkaniu w przyzamkowym Maneżu. Jakim spotkaniu? Nie pamiętam. Ludzi był tłum, ona na scenie, piękna jak zawsze. Robert Gajda, wówczas jeszcze dr nauk medycznych, wpatrzony w gwiazdę, ona w niego. Tu aktorka stoi, ale również siedziała na kolanach doktora. Także była w jego ramionach; zdjęcia nie kłamią.

My, dziennikarki TP, trochę tęsknimy za tamtymi czasami; ileż to było okazji do przedstawienia CZYTELNIKOM znanych ludzi i zdarzeń, w których oni uczestniczyli.

GMD

eprasa.pl ed1d85d415

Lecz oni ciągle przecież żywi,
Nadal wytrwale są wśród nas,
Ich dusze przy nas pozostały,
Tylko ich ciała zabrał czas.

Z ogromnym smutkiem informujemy, że 10 stycznia 2023 r.
odszedł od nas Pan Edmund Kuklewski. Miał 94 lata.

Ś.P. EDMUND KUKLEWSKI

Honorowy Obywatel Gminy Jabłonna, żołnierz Szarych Szeregów i Armii Krajowej,
uczestnik Powstania Warszawskiego,
oddany patriota i pełen zaangażowania działacz społeczny

Łączymy się w bólu z Rodziną i Najbliższymi
oraz składamy najszczersze wyrazy współczucia

Wójt Gminy Jabłonna, Radni, Sołtysi oraz Pracownicy Urzędu Gminy Jabłonna

16 stycznia 2023 roku pożegnaliśmy Edmunda Kuklewskiego, Honorowego Obywatela Gminy Jabłonna. Uroczystości pogrzebowe odbyły się w kościele parafialnym pw. Matki Bożej Królowej Polski w Jabłonnie z udziałem wojskowej asysty honorowej z 32 Wieliszewskiego dywizjonu rakietowwgo Obrony Powietrznej oraz przedstawicieli samorządu Gminy Jabłonna.

Ś.P. Edmund Kuklewski *od 1942 r. był żołnierzem „Szarych Szeregów" Armii Krajowej oddziału VII Obwód „Obroża" (powiat warszawski) Warszawskiego Okręgu Armii Krajowej - 1 Rejon „Brzozów" (Legionowo) - pluton 720 w stopniu strzelca. W latach 1939-1944 działał w konspiracji w funkcji łącznika. Brał udział w akcjach sabotażowych „Gaz" i „Panama". Należał do „Bojowych Szkół" podległych bezpośrednio Komendzie Głównej „Szarych Szeregów", gdzie brał udział w poważnych akcjach z zakresu „WIS-u" [„Wywiad, Informacja, Sabotaż"]. Uczestniczył min. w akcjach odbijania, zawłaszczenia, zabrania, porwania samochodu, karetki przewożącej banknoty drukowane w emisyjnym banku. Za udział w jednej z akcji (do tej pory nieodtajnionej) Edmund Kuklewski został odznaczony Krzyżem Walecznych.*

W latach 1995 - 2002 był radnym Gminy Jabłonna II i III kadencji, ponadto w III kadencji był jej Przewodniczącym. Był inicjatorem corocznie organizowanych w Jabłonnie obchodów wybuchu Powstania Warszawskiego oraz obchodów przypadającej 10 września – rocznicy śmierci 32 żołnierzy AK, którzy zginęli w 1939 r. pod Jabłonną. Z zaangażowaniem działał w Środowisku Światowego Związku Żołnierzy Armii Krajowej – był jego założycielem oraz prezesem. Dzięki jego staraniom Szkoła Podstawowa w Jabłonnie otrzymała imię Armii Krajowej. Również z jego inicjatywy na frontowej ścianie szkoły podstawowej znalazła się odsłonięta 14 marca 2007 roku – tablica pamiątkowa poświęcona pamięci żołnierzy Armii Krajowej, uczestnikom walk o niepodległą Polskę.

Koło Światowego Związku Żołnierzy AK w Jabłonnie, którego prezesem jest Edmund Kuklewski, wraz z Urzędem Gminy Jabłonna ufundowało w 1991 roku pomnik upamiętniający walkę żołnierzy VII Obwodu, I Rejonu, II Batalionu, VII Kompanii AK „Obroża" walczących na terenie Jabłonny i Legionowa. Pomnik znajduje się na skwerze AK przed Urzędem Gminy Jabłonna.

To obywatel zasłużony dla kraju i bezpośrednio dla Jabłonny. W 1985 roku zainicjował nadanie nazw jabłonowskiemu skwerowi i dwóm ulicom: „Skwer Armii Krajowej" oraz ul. Szarych Szeregów i ul. Gen. Leopolda Okulickiego. Aktywnie działał na rzecz społeczności gminnej, był inicjatorem i współorganizatorem licznych wydarzeń o charakterze historycznym oraz edukacyjnym, jak również inicjatyw mających na celu upamiętnienie naszych narodowych bohaterów.

Został odznaczony Krzyżem Walecznych i wielokrotnie medalami państwowymi (m.in. Krzyż Oficerski Orderu Odrodzenia Polski, Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski, Złoty Krzyż Zasługi, Krzyż Armii Krajowej, Warszawski Krzyż Powstańczy) oraz wyróżniony Odznaką Honorową „Zasłużony dla Mazowsza". Edmund Kuklewski to zasłużony żołnierz i aktywny społecznik.

Niech spoczywa w pokoju.

Cześć Jego pamięci!

eprasa.pl ed1d85d415

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

Z UŚMIECHEM NA TWARZY UCZESTNICZYLI W MAJOWYM POCHODZIE

JESZCZE CHWILA I ZAMKNIEMY KRONIKĘ, kronikę szkoły im. Stefana Starzyńskiego, tzw. JEDYNKI

Na moment przenieśmy się w czasie do roku 1983. Jest 16 grudnia – oto obietnica zuchowa, do której przystąpiły zuchy z drużyn: POLNE KWIATKI druhny Aliny Dziwiszek, PRZYJACIELE BOLKA I LOLKA Marii Gos i PSZÓŁKI MAJE Lidii Romańskiej.

***

27 stycznia `84 r. przyrzeczenie składają harcerze JEDYNKI. Przed nim przemawia harcmistrz Maria Chrzanowska, a przyrzeczenie harcerzy odbiera harcmistrz PL druh Andrzej Ropelewski. Wśród gości owej uroczystości są: komendant HUFCA ZHP Andrzej Wiśniewski, sekretarz KMiG Barbara Walkiewicz, przedstawiciele JW w Pułtusku – mjr J. Zabielski i kpt Suszczewicz oraz przedstawiciele KR – A. Dalko, St. Godlewski i J. Obłudka.

***

23 stycznia `84 r. uczniowie uczestniczą w akademii z okazji wyzwolenia Warszawy i Pułtuska. Referat wygłasza przewodnicząca SU Kasia Wiśniewska. Poezją i śpiewem uczczony jest ów dzień.

***

16 kwietnia `84 opiekunka koła PCK, p. Teresa Szafrańska, dziękuje za aktywną pracę uczennicom: B. Grzybowskiej, K. Rudź i D. Nowosielskiej.

***

Z okazji 40-lecia PRL w szkole urządzono wystawę obrazującą dorobek 40-lecia Polski, posadzono wokół boiska 40 drzew, zorganizowano akademię, przeprowadzono konkurs plastyczny – Moje miasto cząstką mojej ojczyzny.

***

1 maja uczniowie spędzają w pochodzie i majowej manifestacji. Z uśmiechem na twarzy.

***

MDD – trwają imprezy szkolne, zawody rowerowe, biegi harcerskie, wycieczki – do Opinogóry i szlakiem kurpiowskim Puszczy Białej. Dla najmłodszych studentki SWP wystawiają teatrzyk kukiełkowy, a wszystkie dzieci otrzymują słodycze.

***

15 czerwca pożegnanie klas VIII. Dyrektor Witold Saracyn wręcza uczniom SREBRNE TARCZE. Otrzymują je: Wanda Jarząbek, Paweł Komorowski, Anna Gerłowicz i Katarzyna Wiśniewska.

1 września 1984 r. powitano nowo przybyłych do pracy nauczycieli: Danutę Szczepańską, Katarzynę Zakolską, Bogumiłę Ślubowską, Grażynę Piotrowicz.

***

Z okazji DEN nagrody otrzymują: Maria Chrzanowska – nagrodę ministra, Izabela Dobrzyńska, Grażyna Dzierżanowska, Teresa Klonowska – nagrodę inspektora. Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski – A.Kędzierska i J. Malinowski.

***

Starsi uczniowie biorą udział w zbiorach jabłek i ziemniaków w PGR Gładczyn.

***

18 listopada 1984 r. w międzywojewódzkim konkursie chórów szkolnych a`Capella w Olsztynie chór z JEDYNKI, prowadzony przez p. Tadeusza Mroczkowskiego, zdobywa II miejsce.

Na zdjęciu klasa, w której wychowawstwo sprawowała Barbara Gruntmejer i Grażyna M. Dzierżanowska

Podała **GMD**

JESTEM DUMNA

Na zakończenie cyklu KRONIKA PSP 1 im. Stefana Starzyńskiego publikujemy wyimek ze wstępu i zakończenia pracy pióra Ewy Gorczyńskiej, ósmoklasistki (rok szkolny 1981/`82), związanej z bohaterskim PREZYDENTEM WARSZAWY i czasem przygotowań szkoły do nadania jej imienia Stefana Starzyńskiego, które dokonało się za dyrektury Witolda Saracyna

*Już minęło kilka miesięcy od dnia, w którym nasza szkoła przyjęła imię Stefana Starzyńskiego. (8 maja 1981 roku - gmd). Bardzo dobrze pamiętamy tygodnie wytężonej pracy, w czasie których młodzież naszej szkoły przygotowywała się do uroczystego święta. Z wielkim zainteresowaniem poznawaliśmy wtedy życiorys przyszłego patrona. Dzisiaj mamy już to wszystko za sobą, lecz czekają nas nowe zadania związane z postacią prezydenta Warszawy. **

Jestem dumna, że moja szkoła przybrała imię Stefana Starzyńskiego. Jest on bowiem świetlaną postacią z okresu, w którym zdawało się, że Warszawa nigdy się już nie odrodzi. Wraz z milionami Polaków z wielką czcią czytam materiały o jego życiu, słucham opowiadań starszych osób w szkole i w domu, a z głębi duszy wyrywają się słowa: „Cześć i chwała bohaterski prezydencie Warszawy – Stefanie Starzyński”.

PS Dziś dawna JEDYNKA nosi imię Klaudyny Potockiej.

Na zdjęciu (z kroniki szkolnej) Stefan Starzyński z małżonką Pauliną Tylicką.

GMD

Oto drużyna NADNARWIANKI z trenerem Kazimierzem Dzierżanowskim. Zdjęcie wykonane na pułtuskim stadionie. I oto zawodnicy: stojący (od lewej_ – Mariusz Wotawa, Mosakowski, Cezary Kozłowski, Stanisław Prusiński, ps. DZIKI, Mirosław Ciok, Andrzej Zieliński. Przykucnęli: Kowalski, Kazimierz Dzierżanowski, Włodzimierz Foltyn, Krzysztof Jaszczułt, Milczarczyk.

Dziś trener Dzierżanowski mówi o nich: - DOBRA BYŁA PAKA.

Z archiwum KD

eprasa.pl ed1d85d415

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

Płatne stacje ładowania pojazdów

Jak informuje Urząd Miejski, od 12 stycznia 2023 r. została udostępniona do odpłatnego użytkowania stacja ładowania pojazdów elektrycznych przy ul. Rynek 41 (przy siedzibie UM w Pułtusku).

Po okresie bezpłatnej możliwości korzystania z funkcjonującej od 7 kwietnia tego roku stacji ładowania przy ul. Staszica 35, od 12 stycznia jest ona również udostępniona na zasadach odpłatności.

W celu skorzystania z udostępnionych na terenie gminy Pułtusk stacji ładowania pojazdów elektrycznych należy pobrać aplikację ARTEVA i postępować zgodnie z instrukcją.

Minimalna kwota ładowania wynosi 2 zł brutto za 1 kWh.

źródło: **pultusk.pl**

Wpadł podczas kontroli drogowej

Mimo poważnych konsekwencji prawnych i finansowych za jazdę w stanie nietrzeźwości wciąż zdarzają się osoby, które decydują się na ten skrajnie nieodpowiedzialny czyn. Tym razem pułtuscy policjanci zatrzymali 46-latka, który kierował samochodem, mając w organizmie blisko promil alkoholu, a na koncie sądowy zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych

W minioną sobotę, policjanci pełniący służbę patrolową, na terenie gminy Gzy, zatrzymali do kontroli drogowej samochód osobowy, za kierownicą którego siedział 46-latek. Przyczyną podjęcia interwencji była wcześniej uzyskana informacja, że kierujący może prowadzić pojazd w stanie nietrzeźwości.

Podejrzenia potwierdziły się. Badanie na zawartość alkoholu w organizmie mężczyzny dało wynik blisko jednego promila. W trakcie dalszych czynności na jaw wyszły kolejne fakty obciążające 46-letniego mieszkańca powiatu pułtuskiego. W wyniku sprawdzenia w policyjnych bazach danych ustalono, iż mężczyzna ma sądowy zakaz prowadzenia pojazdów wydany w 2021 roku przez Sąd Rejonowy w Pułtusku.

Za kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości i pomimo orzeczonego zakazu sądowego, mężczyźnie grozi wysoka grzywna, a nawet kara pozbawienia wolności do lat 5.

Autor: **sierż. Renata Soból**

GMINA WINNICA

Nowe drogi

Firma INFRASTRUKTURA BUD-59 sp. z o.o. z Warszawy zakończyła remont drogi gminnej w miejscowości Gnaty - Wieśniany o długości 1615 m.

Zakres prac obejmował: wykonanie warstwy wyrównującej z masy asfaltowej o grubości 5 cm i szerokości 3,5 m, warstwy ścieralnej o grubości 3 cm i wykonanie poboczy. Inwestycja wykonana w ramach dofinansowania z Funduszu Inwestycji Strategicznych Polski Ład.

Ta sama firma zakończyła remont drogi gminnej w miejscowości Bielany o długości 1560 m.

Zakres prac obejmował: wykonanie warstwy wyrównującej z masy asfaltowej o grubości 5 cm i szerokości 4,5 m, warstwy ścieralnej o grubości 3 cm i wykonanie poboczy. Inwestycja wykonana w ramach dofinansowania z Funduszu Inwestycji Strategicznych Polski Ład.

red.

1,2 mln zł na uruchomienie połączeń lokalnych w Powiecie Pułtuskim

12 stycznia, Wojewoda Mazowiecki Konstanty Radziwiłł podpisał umowy z przedstawicielami samorządów województwa mazowieckiego na objęcie w 2023 r. dopłatą zadań organizatora transportu publicznego ze środków Funduszu Rozwoju Przewozów Autobusowych. W gronie samorządów, które otrzymały dofinansowanie jest również Powiat Pułtuski. Stosowną umowę z Wojewodą Mazowieckim podpisał dziś w Mazowieckim Urzędzie Wojewódzkim Starosta Pułtuski Jan Zalewski.

Na uruchomienie połączeń lokalnych samorządy otrzymają dopłatę o łącznej wysokości 38 389 656,01 zł. Środki te stworzą możliwość uruchomienia w sumie 271 lokalnych połączeń, o łącznej długości 11 380,5 km), z czego do Powiatu Pułtuskiego trafi dopłata w wysokości ponad 1,2 mln zł na uruchomienie 11 linii komunikacyjnych, o łącznej długości 759,4 km.

źródło: **powiat pułtuski**

Fot. Mazowiecki Urząd Wojewódzki w Warszawie

LO im. Piotra Skargi awansowało

To już 25. Edycja Ogólnopolskiego Rankingu, w ramach którego miesięcznik edukacyjny „Perspektywy" przeanalizował wyniki 1360 liceów ogólnokształcących spośród 2200. Miło nam poinformować, iż pułtuskie Liceum Ogólnokształcące im. Piotra Skargi, szkoła ponadpodstawowa prowadzona przez Powiat Pułtuski, awansowało o 299 pozycji, plasując się na 341 miejscu w Polsce. Ponadto w rankingu województwa Mazowieckiego LO im. Piotra Skargi awansowało na 90 miejsce. Liceum zostało wyróżnione tytułem „Srebrna szkoła 2023".

źródło: **powiat pułtuski**

Bezpłatne badania mammograficzne

LUX MED Diagnostyka zaprasza na bezpłatne badania mammograficzne dla Pań w wieku 50-69 lat finansowane przez NFZ w ramach Programu Profilaktyki Raka Piersi. Badania można wykonać w dowolnej lokalizacji, niezależnie od miejsca zamieszkania i bez skierowania lekarskiego

Szczególnie zachęcamy Panie urodzone w 1973 roku, które po raz pierwszy w 2023 roku będą mogły wykonać mammografię w programie. Przypominamy też, że do końca 2023 roku po raz ostatni bez skierowania badanie będą mogły wykonać Panie, które urodziły się w 1954 roku. **Z nowym rokiem nowym krokiem. Niech na liście postanowień noworocznych pojawi się profilaktyczna mammografia.**

Zapraszamy do mobilnej pracowni mammograficznej LUX MED:

Pułtusk – 1 lutego w godzinach od 10.00 do 16.00 naprzeciwko pływalni, ul. Śniegockiego 3.

W ramach programu NFZ do badania uprawnione są Panie od 50 do 69 lat, ubezpieczone, które spełniają jeden z dwóch warunków:

- nie miały wykonanej mammografii w ciągu ostatnich 24 miesięcy

- lub są w grupie ryzyka (rak piersi w rodzinie u marki, siostry lub córki lub mutacje w obrębie genów BRCA1 lub/i BRCA2) i w roku poprzedzającym otrzymały w ramach realizacji programu pisemne wskazanie do wykonania ponownej mammografii po upływie 12 miesięcy.

Programem nie są objęte Panie, u których wcześniej zdiagnozowano zmiany nowotworowe o charakterze złośliwym w piersi.

Zachęcamy do regularnych badań i dbania o swoje zdrowie. Mammografia jest najbardziej czułym i specyficznym badaniem w zwalczaniu raka piersi. Pozwala na wykrycie zmian, których nie można zaobserwować podczas samokontroli piersi, a wcześnie wykryty nowotwór umożliwia natychmiastowe, skuteczne leczenie oraz daje niemal 100 % gwarancję powrotu do zdrowia.

W przypadku wykrycia nieprawidłowości udział w programie zapewnia szybką ścieżkę diagnostyki i leczenia. Dzięki stałemu monitoringowi usprawniamy kontakt z placówkami prowadzącymi dalszą diagnostykę i przyspieszamy ewentualne konieczne leczenie.

Rejestracja **pod nr tel. 58 666 24 44 , 22 338 19 60 lub poprzez formularz http://www.mammo.pl/formularz. W celu weryfikacji uprawnień do badania przed połączeniem telefonicznym prosimy przygotować dowód osobisty.**

Na badanie prosimy zabrać ze sobą zdjęcia lub płyty CD z poprzednich mammografii, o ile nie były one wykonane w pracowni LUX MED. Prosimy o stawienie się na badanie w maseczce ochronnej i w czasie wyznaczonym podczas rejestracji.

Więcej informacji na temat mammografii i Programu Profilaktyki Raka Piersi znajdziecie Państwo na stronie www.mammo.pl. **red.**

eprasa.pl ed1d85d415

Dajemy im radość życia

Rok w SENIOR PLUS

Z **Beatą Kowalską** - kierowniczką pułtuskiego dziennego domu SENIOR PLUS, spotkałam się w pierwszych dniach stycznia, by podsumować miniony rok. Nie od dziś wiadomo, że nasi seniorzy mają pokłady dobrej energii, entuzjazmu i siły do działania, którymi mogliby się podzielić z niejednym przedstawicielem młodego pokolenia. Dużo robią, jeżdżą na wycieczki, chodzą na wykłady, spotkania z ciekawymi ludźmi, przygotowują brawurowe występy artystyczne, codziennie uczestniczą w zajęciach, organizują zabawy i potańcówki. Pani kierownik, odkąd objęła stanowisko w sierpniu 2021 roku, nie ma ani chwili na nudę. W nowej roli odnalazła się szybko. Bez kłopotów i zgrzytów w relacjach międzyludzkich się nie obyło, co jest normalne w kilkudziesięcioosobowej grupie starszych osób, mających swoje przyzwyczajenia, charaktery, humory. Jak mówi Beata Kowalska, w takich sytuacjach bardzo pomagają spotkania i rozmowy, zarówno grupowe jak i indywidualne z podopiecznymi, którzy chętnie mówią o swoich problemach i niepokojach. Obecnie jest ich 26. Pobyt w dziennym domu jest płatny, a opłaty naliczane indywidualnie, procentowo od dochodu emeryta.

SENIOR PLUS jest sposobem na nudę, bezczynność, smutek. Podopieczni domu uczestniczą w zajęciach manualnych - rysują, malują, przygotowują okolicznościowe dekoracje i stroiki. Są też różnego rodzaju zajęcia tematyczne, kulinarne, muzykoterapia i fizykoterapia (w tym roku 30 godzin tygodniowo).

- Dajemy tym ludziom radość życia, staramy się by byli aktywni i czuli się potrzebni - powiedziała Tygodnikowi Beata Kowalska.

W minionym roku podopieczni z Senior PLUS zdobyli dofinansowanie i zrealizowali projekt organizacji zieleni wokół budynku dziennego domu. Grupa liderów, wraz z innymi, przygotowała podłoże i posadziła rośliny w przydomowym ogrodzie.

Podopieczni domu wzięli także udział w projekcie fundacji ART HEART Trzecia młodość, radość dostojnych lat, a więc warsztatach psychologicznych, informatycznych, zajęciach tanecznych. Przygotowali również spektakl teatralny „Czas nas uczy pogody".

Pożegnanie lata, rejsy gondolami, wspólne grillowanie, wycieczka na Mazury, andrzejki, sylwester - kolejne wydarzenia i imprezy można by wymieniać bez końca. I to jest życie pełną piersią!

Kierownik Domu SENIOR PLUS Beata Kowalska wraz z pracownikami i podopiecznymi dziękuje za wsparcie firmom ISBUD, BUDOMUR, UNI - BUD Tomasza Paradowskiego, firmie POLMLEK z niezawodnym panem Andrzejem Grabowskim.

Plany na ten rok? Znów barwne i bogate, w wśród nich kolejna wycieczka i dzień rodzin - spotkanie integracyjne. A Tygodnik liczy, że będzie zapraszany, bo od seniorów zawsze wychodzi się z nową energią i w dobrym humorze.

ED

eprasa.pl ed1d85d415