W szpitalu ruszyła dzienna opieka medyczna

– STR. 5

TYGODNIK LOKALNY
3,50 zł
W TYM 5% VAT
CZOSNÓW
LEONCIN
NASIELSK
NOWY DWÓR MAZOWIECKI
POMIECHÓWEK
ZAKROCZYM
9 771505 427227 27
INDEKS 344184
ISSN 1505-4276
NR 27
5 LIPCA 2022

NAJSTARSZY TYGODNIK LOKALNY - OD 27 LAT W TWOIM DOMU!

TYGODNIK NOWODWORSKI info

19-latek utonął w stawie

CZYTAJ NA STRONIE 2

Fot.: Komenda Powiatowa PSP w Nowym Dworze Mazowieckim

W środku DODATEK TELEWIZYJNY na cały tydzień!

Na plażach bezpiecznie, ale biednie

– STR. 2

POWIAT
Od 1 lipca można wnioskować o środki na wyprawkę szkolną STR. 2

NOWY DWÓR
Żłobkowe kłopoty wciąż nie rozwiązane STR. 3

Morawicza oddana do użytku STR. 3

NASZE SPRAWY
Drastyczne wzrosty cen ogrzewania. Ile zapłacimy w sezonie grzewczym 2022? STR. 6

NOWY DWÓR
„We Can Sing...” – kolejna edycja szkolnego talent show STR. 20

SPORT
Nie ma Dawida na Goliata! STR. 24

Powitali lato na sportowo

– STR. 22

Warsztaty kulinarne z braćmi Budnik

– STR. 23

REKLAMA

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

eprasa.pl 036cf5037b

NOWY DWÓR MAZOWIECKI

Na plażach bezpiecznie, ale biednie i brudno

Jak co roku, w Nowym Dworze wraz z początkiem lipca na miejskich plażach pracują ratownicy z WOPR. Jest coraz więcej plażowiczów, niestety jest też coraz więcej śmieci

Nad Narwią funkcjonują dwa strzeżone kąpieliska. Jedno na wysokości Targowiska Miejskiego, drugie przy siedzibie WOPR. W obu tych miejscach zostały wyznaczone miejsca do kąpania, dodatkowo na plaży przy WOPR jest wodny plac zabaw.

- *Nasi ratownicy będą dbać o bezpieczeństwo plażowiczów codziennie przez całe wakacje. Od godziny 10.00 do 18.00 na obu plażach będzie co najmniej po dwóch ratowników. Bardzo prosimy wszystkich plażowiczów o stosowanie się do poleceń wydawanych przez naszych ratowników i ratowniczki i niezmiennie przypominamy o zakazie wchodzenia do wody wszystkich, którzy spożywali alkohol* – mówi **Jacek Kolanko,** komendant nowodworskiego WOPR.

Położenie miasta nad rzeką to naturalny potencjał, który nie został jeszcze w pełni wykorzystany. Plaże są słabo zagospodarowane, brak jest infrastruktury towarzyszącej, brak koszy na śmieci, a te które stoją są przepełnione, szczególnie na koniec weekendu. Niestety nie wygląda to dobrze.

Będziemy dopytywać czy istnieje szansa na poprawę sytuacji jeszcze w bieżącym sezonie.

M. Mianowicz

SŁODKA KRZYŻÓWKA

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

Nagrodę za poprawne rozwiązane zadania w poprzednim numerze otrzymuje pani **Anna Płochocka**.

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

Od 1 lipca można wnioskować o środki na wyprawkę szkolną

Od piątku, 1 lipca, można składać wnioski o świadczenie z programu „Dobry Start", czyli tzw. „300 plus" na wyprawkę szkolną

Od ubiegłego roku szkolnego (2021/2022) to Zakład Ubezpieczeń Społecznych przyznaje i wypłaca świadczenie z programu „Dobry Start" czyli tzw. „300 plus" na wyprawkę szkolną.

„W ramach programu rodzice - bez względu na dochody - mogą otrzymać jednorazowo 300 zł na zakup podręczników, zeszytów, sprzętów oraz wszelkiego wyposażenia niezbędnego do nauki w szkołach podstawowych, liceach, szkołach policealnych oraz innych placówkach edukacyjnych" – mówi Grzegorz Dyjak z biura prasowego ZUS."Wsparcie przysługuje raz w roku - na dziecko, które uczy się w szkole, aż do ukończenia przez nie 20. roku życia lub 24 lat w przypadku dzieci z niepełnosprawnościami. Wnioski na nowy okres świadczeniowy będzie można składać od 1 lipca do 30 listopada 2022 roku. Złożenie wniosku do końca sierpnia gwarantuje wypłatę świadczenia do 30 września" – dodaje przedstawiciel ZUS.

Wniosek o świadczenie z programu „Dobry Start" można złożyć wyłącznie drogą elektroniczną – za pomocą Platformy Usług Elektronicznych (PUE) ZUS, bankowości elektronicznej lub portalu Emp@tia.

Świadczenie będzie wypłacane wyłącznie na rachunek płatniczy. Płatność bezgotówkowa to bowiem znacznie tańsza i bezpieczniejsza forma niż przekaz gotówkowy.

Z żalem i smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

GRZEGORZA PAZYRSKIEGO

Wyrazy głębokiego współczucia

Rodzinie i Najbliższym

składa

Tygodnik Nowodworski
Agencja TiO

NA SYGNALE

19-latek utonął w stawie

W niedzielne popołudnie (3.07) ok. godz. 15.30 do stanowiska kierowania Powiatowej Komendy Państwowej Straży Pożarnej wpłynęło zgłoszenie o wypadku, który zdarzył się w miejscowości Adamówek (gm. Czosnów). Młody mężczyzna zniknął pod wodą

Od początku kwietnia br. roku w kraju utonęło 157 osób - podaje Rządowe Centrum Bezpieczeństwa. W miniony weekend życie w wodzie straciło 13 osób. Z tygodnia na tydzień rośnie liczba utonięć. W pierwszy weekend lipca w całej Polsce utonęło 13 osób. W czerwcu 87 osób. Mimo akcji edukacyjnych prowadzonych przez m.in. policję czy ratowników wodnych, statystyki są zatrważające.

W niedzielne popołudnie (3.07) ok. godz. 15.30 w stawie w miejscowości Adamówek (gm. Czosnów) doszło do utonięcia młodego mężczyzny.

Do zdarzenia zadysponowano trzy zastępy z JRG PSP w Nowym Dworze, specjalistyczny zastęp wodnonurkowy z JRG nr 1 z Warszawy oraz strażaków ochotników z OSP Ratownictwo Wodne, OSP Kazuń i OSP Czosnów.

Po przybyciu na miejsce rozpoczęły się poszukiwania ofiary, którą odnaleziono i ewakuowano na brzeg. Ratownicy natychmiast przystąpili do udzielania kwalifikowanej pierwszej pomocy. Pomimo przeprowadzonej resuscytacji, nie udało się przywrócić funkcji życiowych. Obecny na miejscu lekarz Zespołu Ratownictwa Medycznego stwierdził zgon 19-letniego mężczyzny.

Obecnie prowadzone jest śledztwo pod nadzorem prokuratury. Ciało przekazano na sekcję zwłok do Zakładu Medycyny Sądowej przy ul. W. Oczki.

19-latek, jak i wszyscy świadkowie zdarzenia są pochodzenia tureckiego. W poniedziałek (4.07) nie były jeszcze znane dokładne okoliczności zdarzenia.

red.

Do zdarzenia doszło na stawie w miejscowości Adamówek PSP Nowy Dwór Maz.

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

eprasa.pl 036cf5037b

NASZE SPRAWY

Żłobkowe kłopoty wciąż nie rozwiązane

W poprzednich wydaniach Tygodnika pisaliśmy o trudnej sytuacji prywatnego żłobka „Kraina Żuczków", któremu cofnięto dotację na prowadzenie placówki. Rodzice dzieci uczęszczających do placówki z dnia na dzień musieli podjąć decyzję o pozostawieniu swoich dzieci w żłobku za dużo większą odpłatnością. Poniżej drukujemy w całości oświadczenie dyrekcji żłobka, które wpłynęło do naszej redakcji

„W marcu tego roku ogromnym nakładem pracy wielu zaangażowanych ludzi a także ogromnym nakładem finansowym udało się nam przygotować lokal w centrum Nowego Dworu Mazowieckiego do użytkowania w kategorii technicznej ZLII dla dzieci w wieku od 20 tygodnia życia do 3 lat. Lokal, który wcześniej był użytkowany jako szwalnia po generalnym remoncie stał się miejscem przyjaznym dzieciom - żłobkiem „Kraina żuczków".

W marcu 2022 r. wystąpiliśmy również do Urzędu Miasta Nowy Dwór Mazowiecki o wpis do rejestru żłobków. Ponieważ w Nowym Dworze Mazowieckim jest ogromny bark miejsc opieki dla dzieci najmłodszych i od 2017 roku nie została utworzona żadna nowa placówka (utworzenie takiej placówki jest bardzo trudne zarówno pod względem administracyjnym jak i technicznym) zainteresowanie ze strony mieszkańców było ogromne. Cala kadra żłobka wkłada ogromne serce i zaangażowanie w opiekę nad najmłodszymi mieszkańcami powiatu nowodworskiego.

Żłobek „Kraina żuczków" w ramach projektu „Wsparcie aktywności zawodowej rodziców" był współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego i w związku z tym współpracujemy z instytucją pośredniczącą jaką jest WUP w Warszawie. Współpraca z IP polega na tym, że okresowo składamy raporty, w których informujemy o podjętych działaniach i ich efektach, niestety droga administracyjna jest bardzo rozciągnięta w czasie co powoduje, że informacja zwrotna nie jest natychmiastowa.

Z końcem kwietnia 2022 r. otrzymaliśmy od IP pismo z wezwaniem do zwrotu całości środków otrzymanych w pierwszym etapie realizacji projektu co spowodowało, że prowadzenie placówki oświatowej bez pieniędzy stało się niemożliwe. Rodzice w ramach projektu pokrywali z własnych środków tylko niewielką część kosztów wyżywienia, rodzice płacili miesięcznie 330 zł co nie wystarczało nawet na pokrycie kosztu wyżywienia dzieci, gdyż stawka wyżywieniowa na rynku to obecnie 18 zł przy założeniu 20 dni w miesiącu to średni koszt 360 zł.

Po wielu rozmowach oraz pismach wyjaśniających kierowanych przez nas do WUP z prośba o cofnięcie decyzji o zwrocie środków i wydaniu nam zgody na kontynuacje projektu w ramach finasowania z EFS i braku odpowiedzi w tej sprawie byliśmy zmuszeni w maju 2022 r. poinformować uczestników o zawieszeniu projektu.

Wychodząc naprzeciw trudnej sytuacji w jakiej znaleźli się rodzice uczestniczący w projekcie, którzy zostali przez nas poinformowani o barku finansowania pobytu dzieci w żłobku z EFS i konieczności wprowadzenia indywidualnej opłaty ponoszonej przez rodziców zaproponowaliśmy okres przejściowy bez opłat, który wydłużaliśmy dwukrotnie aż do 24 czerwca 2022 roku. Przez ten czas płaciliśmy za pobyt niespełna 25 dzieci w żłobku z własnych pieniędzy.

Niestety informowaliśmy rodziców wielokrotnie, że jeśli WUP w Warszawie nie podejmie decyzji o wznowieniu finansowania, to jesteśmy zmuszeni po 24 czerwca 2022 r. zaprzestać działalności, w której to my prywatnie ponosimy koszty opieki nad dziećmi w tym opłaty za najem lokalu, opłaty za prąd, wodę, gaz, pensje pracowników, koszty księgowe, środki czystości i wszystkie pozostałe koszty.

W dniu 24.06.2022 r. ponownie skontaktowaliśmy się telefonicznie z naszym opiekunem WUP w Warszawie celem uzyskania informacji jakie jest stanowisko IP w sprawie projektu, ale uzyskaliśmy tylko informację, że nadal nie ma żadnych decyzji i że ponaglanie z naszej strony IP w tej sprawie nie ma żadnego wpływu na termin podjęcia decyzji. W związku z tym dniu 24.06.2022 r. ponownie poinformowaliśmy wszystkich rodziców drogą mailową o powyższej sytuacji, z prośbą o deklarację każdego z rodziców czy od dnia 27.06.2022 r. zadeklarują chęć opieki nad dziećmi na warunkach specjalnych -upustowych przedstawionych wcześniej na spotkaniu z rodzicami.

*Niestety do dnia 26 czerwca 2022 r. nie uzyskaliśmy deklaracji od rodziców i tym samym mieliśmy przekonanie, że w kolejnym dniu nie będziemy mieli dzieci w żłobku i z tego powodu odwołaliśmy pracę placówki w poniedziałek 27 czerwca 2022 r.. W dniu 27 czerwca otrzymaliśmy informację od rodziców o chęci podjęcia z nami współpracy na upustowych warunkach zaproponowanych przez nas i od 28.06.2022 r. żłobek znów prowadzi opiekę nad dziećmi. Mamy nadzieję, że IP czyli WUP w Warszawie nadal rozważa wznowienie projektu, gdyż byłoby to z korzyścią dla wszystkich zainteresowanych stron. Z poważaniem, **Agata Sieczka** Dyrektor Żłobka".*

red.

Ul. Morawicza można już przejechać w obie strony

INWESTYCJE

Ulica Morawicza oddana do użytku

Remontowana od połowy marca ul. Morawicza została oddana do użytku. Ruch pojazdów odbywa się już w obu kierunkach. Trwają ostatnie prace porządkowe. Niebawem nastąpi uruchomienie sygnalizacji świetlnej na skrzyżowaniu ul. Jarzębinowej i Miłej

W ramach remontu została wymieniona nawierzchnia jezdni na odcinku od Kauflandu do Wojska Polskiego. Zostały również wymienione krawężniki, chodnik oraz wybudowane odwodnienia. Na jezdni wykonano wymalowania pasów i zjazdów.

Na skrzyżowaniu ulic Jarzębinowej i Miłej zamontowano sygnalizację świetlną dla pojazdów i pieszych oraz poszerzono jezdnie, gdzie wydzielono pasy do zjazdów. Uruchomienie sygnalizacji nastąpi niebawem, jest uzależnione od przeprowadzenia testów przez pracowników PGE.

Prace remontowe wykonało Przedsiębiorstwo Budowy Dróg i Mostów z Mińska Mazowieckiego.

MM

Fundusz alkoholowy – co to jest?

W najbliższych tygodniach chcemy przybliżyć naszym mieszkańcom na czym polega i w jakim zakresie działa tzw. fundusz alkoholowy oraz w jaki sposób są wydatkowane środki z niego pochodzące.

Ustawa o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi nakłada na gminę obowiązek podejmowania działań zmierzających do ograniczenia spożycia napojów alkoholowych, inicjowania i wspierania przedsięwzięć mających na celu zmianę obyczajów w zakresie sposobu spożycia tych napojów, przeciwdziałania powstawaniu i usuwaniu następstw nadużywania alkoholu, oddziaływania na osoby nadużywające alkoholu oraz udzielania pomocy ich rodzinom.

W związku z nią w gminie został uchwalony „Program Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i Przeciwdziałania Narkomanii dla Miasta Nowy Dwór Mazowiecki na rok 2022", którego głównym celem jest ograniczenie negatywnych konsekwencji społecznych, w tym szczególnie szkód zdrowotnych i zaburzeń życia rodzinnego, wynikających z używania alkoholu i innych substancji psychoaktywnych oraz zjawiska picia alkoholu, używania narkotyków i podejmowania innych zachowań ryzykownych przez dzieci i młodzież.

Ustawa o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi jest wskazuje źródło pozyskania środków finansowych na realizację zadań związanych z przeciwdziałaniem alkoholizmowi. Art. 111. 1. mówi „W celu pozyskania dodatkowych środków na finansowanie zadań określonych w art. 41 ust. 1 gminy pobierają opłatę za korzystanie z zezwoleń na sprzedaż napojów alkoholowych…" Jest to tzw. fundusz alkoholowy, czyli dochód gminy pochodzący z opłat za korzystanie z zezwoleń na detaliczną sprzedaż napojów alkoholowych i nie może być przeznaczony na inne cele.

Dodatkowo od 1 stycznia 2021 roku gminy otrzymują środki finansowe od tzw. „podatku od małpek"- jest to opłata za sprzedaż napojów alkoholowych o objętości mniejszej niż 300 ml.

Środki pochodzące z powyższych opłat, są ściśle powiązane z realizacją gminnego programu i nie mogą być przeznaczone na inne, nie związane z przeciwdziałaniem alkoholizmowi i narkomanii zadania.

Zatem środki z funduszu alkoholowego mogą być przeznaczone na prowadzenie działań związanych z profilaktyką i rozwiązywaniem problemów alkoholowych, z integracją społeczną promowaniem aktywnych form spędzania wolnego czasu przez rodziny, dzieci i młodzież: poprzez finansowanie zajęć, imprez i projektów realizowanych przez organizacje sportowe oraz placówki. Organizowanie miejskich imprez i programów sportowo-rekreacyjnych, wspieranie rozwoju młodych talentów.

Seria artykułów, które chcemy Państwu zaprezentować, będzie przedstawiać jak efektywnie są wydatkowane środki z funduszu alkoholowego.

POSTAW NA RODZINĘ!

Ośrodek Wsparcia

znajdujący się w Ośrodku Pomocy Społecznej w Nowym Dworze Mazowieckim, ul. Partyzantów 7, zaprasza do korzystania z oferowanych form pomocy.

1. **Bezpłatne porady i konsultacje specjalistów dla mieszkańców Nowego Dworu Mazowieckiego w zakresie problemów uzależnień i przemocy domowej:**
   - terapeuta uzależnień - bezpłatne porady i konsultacje indywidualne dla mieszkańców Nowego Dworu Mazowieckiego - informacje oraz zapisy pod numerem telefonu **795-621-255**
   - bezpłatne porady i konsultacje indywidualne, grupa wsparcia dla kobiet doświadczających przemocy domowej oraz współuzależnionych mieszkanek Nowego Dworu Mazowieckiego - informacje oraz zapisy pod numerem telefonu **600-226-968**
   - bezpłatne porady prawne dla osób w trudnej sytuacji społecznej i socjalnej - informacje oraz zapisy pod numerem telefonu **22 512-21-40**
   - psycholog rodzinny - bezpłatne porady i konsultacje indywidualne dla mieszkańców Nowego Dworu Mazowieckiego - informacje oraz zapisy pod numerem telefonu **795-621-255**
   - bezpłatne warsztaty edukacyjno – rozwojowe dla rodziców w zakresie profilaktyki uzależnień i zachowań ryzykownych - informacje oraz zapisy pod numerem telefonu **600-226-968**
2. **Klub Senior+** - czynny zgodnie z harmonogramem 4h dziennie, od poniedziałku do piątku - informacje pod numerem telefonu **22 775 27 30** lub e-mail: klubseniora@opsndm.pl
   Facebook: www.facebook/Klub-Senior-NDM.pl.
3. **Wydawanie produktów żywnościowych** pozyskanych od lokalnych przedsiębiorców dla osób w trudnej sytuacji społecznej i socjalnej - od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00 – 12:00 (na miejscu można także napić się ciepłej herbaty, ogrzać się, porozmawiać oraz skorzystać z internetu).
4. **Magazyn z odzieżą** dla obywateli Polski oraz Ukrainy znajdujących się w trudnej sytuacji społecznej i socjalnej, czynny:
   - poniedziałek od 9:30 do 13:30
   - środa od 14:00 do 18:00
5. **Grupa wsparcia dla obywateli Ukrainy**, którzy przybyli na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej bezpośrednio z terytorium Ukrainy w związku z działaniami wojennymi prowadzonymi na terytorium tego państwa. Grupa spotyka się w każdy poniedziałek o godz. 13.30 w Ośrodku Wsparcia – informacje pod numerem telefonu **782-174-000**.
6. **Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych** - Urząd Miejski, ul. Zakroczymska 30, Nowy Dwór Mazowiecki, pokój nr 25.

Harmonogram dyżurów komisji dostępny jest na stronie: **www.nowydwormaz.pl** w zakładce **Pomoc Społeczna**.

eprasa.pl 036cf5037b

MAZOWIECKA KRONIKA KRYMINALNA

PUŁTUSK. Kradli złom

Kryminalni zatrzymali dwóch pułtuszczan w wieku 22 i 23 lat, którzy podejrzani są o kradzież różnych metalowych elementów z terenu jednej z posesji na terenie Pułtuska

Sprawcy dostali się przez niezabezpieczone okno do niezamieszkałego budynku jednorodzinnego a następnie z jego wnętrza ukradli metalowy hydrofor a z terenu działki cztery metalowe słupki ogrodzeniowe oraz zwój siatki. Skradzione przedmioty sprzedali w jednym ze skupów złomu. Wartość wyceniono na 800 zł. Przedmioty zostały odzyskane. Obaj mężczyźni usłyszeli zarzuty. Teraz mieszkańcom Pułtuska może grozić kara od 3 miesięcy nawet do 5 lat pozbawienia wolności.

LEGIONOWO. Włamywacz zatrzymany

Kryminalni z Legionowa zatrzymali 40-latka podejrzanego o kradzież z włamaniem do sklepu. Z placówki handlowej podejrzany ukradł alkohol, papierosy oraz artykuły spożywcze. W momencie zatrzymania policjanci ujawnili przy nim również środki odurzające.

Na początku czerwca do legionowskiej komendy wpłynęło zawiadomienie o włamaniu do placówki handlowej na terenie miasta. Sprawca po wybici szyby w drzwiach wejściowych z wnętrza sklepu zabrał papierosy, alkohol, napoje oraz słodycze. Sprawą ustalenia i zatrzymania włamywacza zajęli się kryminalni. Policjanci szybko wpadli na trop sprawcy. Choć podejrzany unikał spotkania z funkcjonariuszami, to i tak jego plan legł w gruzach. Kryminalni mieszkańca powiatu legionowskiego namierzyli i zatrzymali na jednej z ulic w Nasielsku. W momencie zatrzymania ujawnili przy min również dwie foliowe torebki z białym proszkiem, który po przebadaniu okazał się być amfetaminą. 40-latek na podstawie zebranego przez policjantów materiału dowodowego usłyszał dwa zarzuty. Pierwszy dotyczący kradzieży z włamaniem, gdzie pokrzywdzony straty oszacował na kwotę ponad 5000 złotych oraz drugi za posiadanie środków odurzających. Za popełnione przestępstwa grozi mu kara do 10 lat więzienia.

OBRYTE. Wymusił pierwszeństwo

Kierujący BMW doprowadził do zderzenia z Dacią. 20-letni mieszkaniec gminy Obryte nie udzielił pierwszeństwa przejazdu. Na szczęście w zdarzeniu nikt nie ucierpiał

Do groźnie wyglądającej kolizji drogowej doszło wczorajszego popołudnia na ulicy Uzdrowiskowej w Pułtusku. Kierujący BMW 20-letni mieszkaniec gminy Obryte nie ustąpił pierwszeństwa 71-letniemu kierowcy Dacii, mieszkańcowi Warszawy. Siła uderzenia była na tyle duża, że pojazd poszkodowanego wywrócony został na bok. Mężczyźni nie doznali poważniejszych obrażeń. Obydwaj kierujący byli trzeźwi. 20-latek za spowodowanie kolizji został ukarany mandatem w kwocie 1500 zł i 6 punktami karnymi. Droga na czas pracy służb była zablokowana.

NASIELSK. Zaatakował policjantów, był pijany

Do 3 lat pozbawienia wolności grozi 52- latkowi, który kilka dni temu podczas interwencji naruszył nietykalność cielesną nasielskich mundurowych i kierował busem, mając w organizmie 2 promile alkoholu. Został ujęty przez innego uczestnika ruchu drogowego

Kilka dni temu do dyżurnego Komisariatu Policji w Nasielsku wpłynęło zgłoszenie o obywatelskim ujęciu nietrzeźwego kierowcy, w miejscowości Mogowo. Za chwilę oficer dyżurny otrzymał kolejną interwencję, dotyczącą awantury z pijanym, agresywnym mężczyzną. Funkcjonariusze nasielskiego komisariatu natychmiast udali się na miejsce. Przy drodze zauważyli zaparkowanego busa, a nieopodal awanturującego się mężczyznę.

Jeden ze zgłaszających przekazał funkcjonariuszom, że kiedy wracał pieszo do domu, zatrzymał się obok niego bus. 31- latek wyczuł od siedzącego za kierownicą vokswagena mężczyzny, silną woń alkoholu. Zabrał mu więc kluczyki od auta, uniemożliwiając dalszą jazdę. Znany mu osobiście 52- latek pozostawił pojazd przy drodze i poszedł na pobliską posesję, gdzie wszczął awanturę z mieszkającą tam 35- latką. Kobieta zadzwoniła na policję.

Na widok interweniujących mundurowych, mieszkaniec nasielskiej gminy stał się jeszcze bardziej pobudzony, nie stosował się do wydawanych przez funkcjonariuszy poleceń, a następnie zaczął szarpać policjantów za mundury.

Po przewiezieniu 52- latka do nasielskiego komisariatu, policjanci zbadali jego stan trzeźwości. Okazało się, że zatrzymany w wydychanym powietrzu miał aż 2 promile alkoholu. Funkcjonariusze zatrzymali mu też prawo jazdy. Nasielscy śledczy zgromadzili materiał dowodowy i przedstawili mężczyźnie zarzuty naruszenia nietykalności cielesnej funkcjonariuszy policji oraz kierowania pojazdem mechanicznym, znajdując się w stanie nietrzeźwości. 52- latkowi grozi teraz kara do 3 lat pozbawienia wolności.

WINNICA. Rozbój, kradzież i narkotyki

Cała sytuacja rozegrała się na terenie gminy Winnica. W sobotę nad ranem dwóch mężczyzn, wykorzystując sen 47-letniego mieszkańca Gołądkowa weszli oknem do wnętrza jego domu, następnie jeden z napastników obezwładniając mężczyznę i spryskując gazem łzawiącym doprowadził go do stanu bezbronności żądając przy tym wydania pieniędzy. W tym samym czasie drugi napastnik plądrował mieszkanie, przywłaszczając myjkę ciśnieniową, piłę tarczową, butlę gazową, kamery monitoringu, portfel z zawartością dokumentów, kartę bankomatową oraz cztery telefony komórkowe. Następnie sprawcy wyskoczyli przez okno i oddalili się w nieznanym kierunku. Pomimo stanu w jakim zostawili poszkodowanego, mężczyzna zdołał zapamiętać kolor i markę pojazdu. Wnikliwa praca i sprawne działania doprowadziły policjantów do podejrzewanych o rozbój. Jak się okazało pojazd, którego użyli celem przemieszczenia się do domu poszkodowanego był tej samej nocy skradziony z niestrzeżonego parkingu przy ul. Jana Pawła II w Pułtusku, a właścicielem auta była kobieta, której kilka tygodni wcześniej groził jeden ze sprawców.

LEGIONOWO. Znęcał się nad ojcem

Mundurowi z Legionowa zostali skierowani na interwencję do jednej z rodzin, gdzie istnieje podejrzenie stosowania przemocy wobec ojca ze strony syna

Na miejscu mundurowi zatrzymali nietrzeźwego mężczyznę. Badanie alkomatem wykazało w jego organizmie ponad 3 promile alkoholu. 44-latek został doprowadzony do pomieszczenia dla osób zatrzymanych. Pokrzywdzonym zajął się dzielnicowy i po rozmowie z nim oraz szczegółowym rozpoznaniu sytuacji rodziny, uznał za zasadne zastosować wobec 44-latka nakaz natychmiastowego opuszczenia mieszkania oraz zakaz zbliżania się do mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia przez najbliższe 14 dni.

PUŁTUSK. Rzucił się na policjantów

Policjanci zrealizowali nakaz doprowadzenia 55-latka wydany przez Sąd Rejonowy w Pułtusku. Mężczyzna dostał wyrok za nieważenie funkcjonariuszy, naruszenie nietykalności cielesnej i zmuszanie policjantów do zaniechania czynności służbowej. Najbliższe pół roku spędzi w areszcie.

Sprawa sięga 2018 roku. To wtedy dzielnicowi Komendy Powiatowej Policji w Pułtusku udzielali asysty pracownikom MOPS-u podczas wizyty w rodzinie objętej przez nich nadzorem. Małżeństwo w stanie nietrzeźwym sprawowało opiekę nad dziećmi. Podczas interwencji, ojciec dzieci był agresywny wobec mundurowych, używał słów wulgarnych. Polecenia o zachowywaniu zgodnym z prawem nie skutkowały. W konsekwencji dzielnicowi podjęli decyzję o zatrzymaniu mężczyzny. A poinformowanie o tym jeszcze bardziej pobudziło w nim agresję. 55-latek dalej ubliżając zaczął popychać i szarpać funkcjonariuszy za elementy umundurowania a powołując się na znajomości groził im pozbawieniem pracy, zmuszając do zaniechania prawnej czynności służbowej. Sąd ocenił materiał dowodowy i wydał wobec 55-latka wyrok pół roku pozbawienia wolności. Mieszkaniec Pułtuska został zatrzymany przez policjantów i doprowadzony do aresztu.

LEGIONOWO. Okradł market

Policjanci legionowskiej patrolówki w jednym z marketów na terenie miasta zatrzymali 35-latka, który chwilę wcześniej został ujęty przez ochronę sklepu, gdy z wózkiem pełnym zakupów próbował opuścić placówkę handlową nie płaca za towar. Mieszkaniec Warszawy teraz odpowie za kradzież. Przestępstwo to zagrożone jest karą do 5 lat pozbawienia wolności

Mundurowi z Legionowa kilka dni temu interweniowali w jednym z marketów na terenie miasta. Powodem ich przyjazdu do placówki handlowej było ujęcie przez pracownika ochrony 35-letniego mieszkańca Warszawy. Jak ustalili policjanci, mężczyzna po zapakowaniu do wózka towarów, którego go interesowały udał się w rejon wyjścia i jak gdyby nigdy nic, nie płacą za zakupy próbował opuścić sklep. Tu ujęła go ochrona, która powiadomiła o wszystkim Policję. 35-latek został zatrzymany i przewieziony do komendy, gdzie usłyszał zarzut kradzieży towarów o wartości 530 złotych. Za popełnione przestępstwo mężczyźnie grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności.

KPP: Legionowo/ Nowy Dwór/ Pułtusk

PAŁAC W JABŁONNIE #poczujnaszahistorie

17 VII Niedziela

godz. 12:30 Wernisaż wystawy Wiesławy Starskiej - "Kostiumy"
WSTĘP WOLNY

godz. 13:30 Zwiedzanie pałacu i małej architektury parkowej
Obowiązują bilety: 30zł normalny, 20zł ulgowy REZERWACJA BILETÓW: Restauracja, Recepcja hotelu , biletyna.pl
LICZBA MIEJSC OGRANICZONA

godz. 18:00 Koncert piosenki francuskiej "RETRO CAFE DE PARIS"
Obowiązują bilety: 120zł normalny, 80zł ulgowy REZERWACJA BILETÓW: Restauracja, Recepcja hotelu , biletyna.pl
LICZBA MIEJSC OGRANICZONA

www.palacjablonna.pl
Znajdź nas na facebook.

eprasa.pl 036cf5037b

NOWODWORSKIE CENTRUM MEDYCZNE

Dzienny Dom Opieki Medycznej już przyjmuje PACJENTÓW

Od 1 lipca na terenie szpitala Nowodworskiego Centrum Medycznego został utworzony Dzienny Dom Opieki Medycznej. To wspaniała inicjatywa i zupełnie nowa forma opieki dla osób niesamodzielnych, po przebytych chorobach, wymagających wsparcia w dojściu do zdrowia

Personel medyczny wraz z pierwszą podopieczną

Na potrzeby DDOM zaadoptowano część III piętra w jednym ze skrzydeł szpitala. Do pomieszczeń można dotrzeć windą, co ułatwia transport osób z ograniczeniami ruchowymi.

Wszystko pachnie nowością

Nie tylko same pomieszczenia są nowe i w pełni wyposażone na potrzeby pacjentów i personelu. W wydzielonej części znajduje się sala świetlicowa z meblami do odpoczynku, aneks kuchenny, dwie toalety, w pełni wyposażona łazienka z prysznicem. Wszystkie pomieszczenia dostosowane są też dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Jest też sala z łóżkami szpitalnymi przeznaczona dla pacjentów leżących. Na parterze szpitala została utworzona sala do rehabilitacji wyposażona w odpowiednie urządzenia. Nowa jest również forma opieki, którą oferuje DDOM.

Pacjenci zakwalifikowani do projektu będą objęci opieką lekarza ubezpieczenia zdrowotnego, lekarza chorób wewnętrznych, lekarza rehabilitacji, opieką pielęgniarską i psychologiczną. Będą korzystać ze stałej rehabilitacji oraz terapii zajęciowej. W funkcjonowaniu w DDOM będą pomagać opiekunowie medyczni.

Ze wsparcia psychologa mogą skorzystać również członkowie rodzin bądź opiekunowie pacjentów przyjętych do DDOM. Pobyt obejmuje minimalnie 30 dni, od godz. 8 do godz. 16 w dni robocze, a na wskazanie zespołu terapeutycznego może zostać przedłużony do 120 dni. W czasie dziennego pobytu pacjenci otrzymują trzy posiłki: drugie śniadanie, obiad i podwieczorek. Odpłatność za miesięczny pobyt jednego pacjenta to tylko 300 zł.

Łazienka dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnością

Kto może skorzystać z opieki?

Do programu zapraszani są pacjenci bezpośrednio po przebytej hospitalizacji, których stan zdrowia wymaga wzmożonej opieki pielęgniarskiej, nadzoru nad terapią farmakologiczną, kompleksowych działań usprawniających i przeciwdziałających postępującej niesamodzielności oraz wsparcia i edukacji zdrowotnej, a także doradztwa w zakresie organizacji opieki i leczenia osoby niesamodzielnej. Do programu mogą zakwalifikować się również pacjenci, u których występuje ryzyko hospitalizowania w najbliższym czasie, lub którym w okresie ostatnich 12 miesięcy udzielone zostały świadczenia zdrowotne z zakresu leczenia szpitalnego.

Wsparcie skierowane jest do osób niesamodzielnych, w szczególności do osób powyżej 65 lat, których stan zdrowia nie pozwala na pozostawanie wyłącznie pod opieką podstawowej opieki zdrowotnej i ambulatoryjnej opieki specjalistycznej, a jednocześnie nie wymagają całodobowego nadzoru lekarskiego i pielęgniarskiego realizowanego w trybie stacjonarnym.

Ze względu na charakter opieki świadczonej w DDOM, ze wsparcia wyłączone będą osoby korzystające ze świadczeń opieki zdrowotnej z zakresu świadczeń pielęgnacyjnych i opiekuńczych w ramach opieki długoterminowej, opieki paliatywnej i hospicyjnej oraz rehabilitacji leczniczej, w warunkach ośrodka lub oddziału dziennego oraz w warunkach stacjonarnych, a także osoby, w przypadku których podstawowym wskazaniem do objęcia ich opieką jest zaawansowana choroba psychiczna lub uzależnienie (korzystające ze świadczeń zdrowotnych z zakresu opieki psychiatrycznej i leczenia uzależnień). Program skierowany jest do mieszkańców województwa mazowieckiego.

Rekrutacja trwa, wciąż są wolne miejsca

Aby skorzystać z opieki w DDOM należy uzyskać skierowanie od lekarza POZ oraz dostarczyć odpowiednie dokumenty, które można pobrać ze strony internetowej **https://e-portal.ncm.med.pl/2022/06/21/rekrutacja-do-dziennego-domu-opieki-medycznej-w-nowym-dworze-mazowieckim/.**

- *Rekrutacja wciąż trwa. W tej chwili mamy dwóch pacjentów, a jednocześnie możemy przyjąć 20 osób. Program, który będziemy realizować w ramach przyznanej dotacji będzie trwał do końca przyszłego roku. W tym czasie jesteśmy w stanie przyjąć do DDOM 96 osób, z czego połowa musi mieć ukończone 65 lat. Zachęcamy mieszkańców naszego powiatu do skorzystania z tej formy opieki, co pozwoli chorym dochodzić do zdrowia w dobrej atmosferze, a opiekunom czy rodzinie zapewni czas, który mogą poświęcić na inne obowiązki niż opieka nad bliskimi* – powiedziała naszej redakcji pani **Monika Knobloch,** główna księgowa NCM.

W związku z tym, że DDOM jest całkowitą nowością na rynku usług medycznych w naszym powiecie, zachęcamy wszystkich do rozpowszechniania informacji o możliwościach, które czekają na pacjentów. W celu uzyskania dodatkowych informacji prosimy o kontaktowanie się z osobą koordynującą projekt pod nr tel. **784 043 841.**

Dzienny Dom Opieki Medycznej w Nowym Dworze Mazowieckim jest prowadzony w ramach projektu „Dzienny Dom Opieki Medycznej" współfinansowanym z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Osi priorytetowej IX Wspieranie włączenia społecznego i walka z ubóstwem, Poddziałanie 9.2.2 „Zwiększenie dostępności usług zdrowotnych" Regionalny Program Operacyjny województwa Mazowieckiego na lata 2014-2020. Wysokość dofinansowania opiewa na kwotę 1 605 002,40 zł.

M. Mianowicz

Wszyscy pacjenci będą mieć swoje szafki na ubrania i drobiazgi

Sala do odpoczynku

Sala do ćwiczeń rehabilitacyjnych

eprasa.pl 036cf5037b

NASZE WILKOWYJE

A gdyby tak...

Przyszła wreszcie burza, taka porządna z ulewą i piorunami. A potem znów wyszło słońce i wiadomo było, że jutro znów będzie upał, ale wieczór był piękny, powietrze świeże, nic tylko przy piwku pogadać o niczym, a potem iść spać, korzystając że nie duszno, a żony udają, że się bały burzy, by jakoś przypomnieć nam, że my nie stare dziady i na miłość nigdy nie jest za późno, choćby i tę małżeńską. Ale nie. Solejukowi filozofia zewsząd się wylewa i nijakiej kontroli nad nią nie ma. W dawnych czasach spaliliby go na stosie za opętanie, ale teraz już nie palą, więc wychodzi na to, że nie mamy wyboru, trzeba Solejukową filozofię pokornie znosić, nawet w taki wieczór po burzy.

A gdybym tak urodził się w mieście – zaczął niewinnie Solejuk – i był miastowy od początku? Nie taki z przeprowadzki, tylko z dziada pradziada. Zamiast rano na łąkę wychodziłbym co najwyżej na balkon, zamiast pływać w rzece, chodziłbym na basen, zamiast zbójować za młodu, poszedłbym do dobrej szkoły i byłbym teraz inżynierem, albo lekarzem. To już lepiej inżynierem – zaśmiał się Hadziuk. A czemu? – pyta Solejuk. Bo kto most zbudował, to nikt nie wie, ale lekarza to się widzi, a z taką gębą, to nikt by się u ciebie leczyć nie chciał. A gdybym miał inna gębę? – zapytał Solejuk i już wiadomo było, że wieczór stracony.

Najpierw trzeba było się rozprawić z mitem, że miejsce zamieszkania zmienia gębę. Bo gębę zmienia charakter. Jak mówił ojciec takiego jednego mojego znajomego: Mężczyzna po czterdziestce odpowiada za swoją twarz. Hadziuk zerknął w telefon jakby chciał selfika robić i cuś mu się cheba nie spodobało, bo usiłował protestować, że geny też ważne, a on w loterii genowej szczęścia nie miał. No ale długiej dyskusji nie było, bo przecież mamy w Wilkowyjach obu Koziołów, co to bliźniaki jednojajeczne są i nikt chyba nie powie porównując Biskupa z Prezydentem, że za wszystko odpowiadają geny. Charakter i profesja też się liczy. Może i Prezydent Kozioł już nie kradnie, łapówek nie bierze, żony nie zdradza, ale wszystkie te łajdactwa na gębie ma wypisane czarno na białym. A u Biskupa sama słodycz z odrobiną cierpienia. Jużem chciał powiedzieć, że za to cierpienie to głównie Michałowa odpowiada, ale że Japycz najlepszy nasz przyjaciel, to powiedziałem, że za cierpienie odpowiada ludzkość i jej przywary. Jakby kto tyle lat w konfesjonale siedział i o ludzkich wybrykach na bieżąco się dowiadywał, to gdyby cierpienia nie miał na twarzy wypisanego, to musiałby mieć łajdactwo.

Więc miastowy Solejuk na lepszą gębę niespecjalnie mógłby liczyć. Może by kremy lepsze miał i ze słońcem mniej do czynienia, ale charakter jednak ten sam. Tu Solejuk zaprotestował i oznajmił, że w mieście, to by zapewne zupełnie inną pannę zapoznał, większą świadomość antykoncepcji miał i w związku z powyższym życie miał lżejsze. Powiedzieć, że my się śmiali, to nic nie powiedzieć. Był to że tak powiem jądrowy wybuch wesołości i długo jeszcze śmiechawka nas trzymała jak nie przymierzając skażenie terenowe. Niby ograniczone do ławeczki, ale potężne. Szybko my wytłumaczyli Solejukowi, że najlepsze, co mu się zdarzyło, to żona i dzieci i przyznać to muszę, że się z nami zgodził bez większego oporu. Potem się rozczulił, kolejkę ową postawił i oświadczył, że narodziny w mieście, to głupia idea była i się wycofuje. Wilkowyje – powiada – nie przez przypadek magicznym miejscem są, skoro wydały Prezydenta, Premiera, Biskupa i Solejuków. Premiera Czrepacha, co to kłamca i malwersant jest, to nie tyle wydały, co wydaliły, ale spierać się my nie chcieli, bo wyjątkowość miejsca rodzinnego na smak piwa doskonale wypłynęła, no i upili my się z tej wyjątkowości całkowicie i nieodwołalnie.

Po powrocie do domów, to już tak różowo nie było i idę o zakład, że nie tylko ja, zadałem sobie te pytanie raz jeszcze: a co by było gdybym się gdzie indziej urodził? Na nieszczęście nie zauważyłem, ze pytanie na głos zadałem i odpowiedź nijak się do publikacji nie nadaje. Moja Jola kochana, ale w słowach czasem nie przebiera, oj nie przebiera..

Pietrek

Drastyczne wzrosty cen ogrzewania. Ile zapłacimy w sezonie grzewczym 2022?

Blisko 14-procentowa inflacja, wzrosty cen surowców, a także ich braki na rynku powodują, że Polacy będą musieli zapłacić nawet o 300 procent więcej za ogrzewanie domu i mieszkania w nadchodzącym sezonie grzewczym. Co więcej, skupy węgla alarmują, że surowca może zabraknąć. To m.in. konsekwencja toczącej się wojny na Ukrainie i embarga nakładanego na rosyjski oraz białoruski węgiel. Ekonomiści idą o krok dalej. W Wielkiej Brytanii już teraz popularne jest hasło „heating or eating?", czyli „ogrzewanie czy jedzenie". Jak uchronić się przed drastycznymi wzrostami cen ogrzewania? Coraz więcej osób stawia na pompy ciepła

Do końca czerwca br. właściciele lub zarządcy budynków są zobowiązani do złożenia deklaracji o źródłach ogrzewania domu. To dobry moment, by przeanalizować koszty związane z ciepłem, a także uchronić siebie i swoją rodzinę przed nadchodzącą drożyzną.

Szalejące inflacja pustoszy portfele Polaków

Od początku br. inflacja rośnie w galopującym tempie. Nie pomagają drastyczne podwyżki stóp procentowych. Ekonomiści są zgodni – tak źle nie było od dawna. 14-procentowy średni skok cen drenuje portfele Polaków. Za co zapłacimy najwięcej? Wzrastają ceny podstawowych produktów i usług: mięso zdrożało o 31 proc., pieczywo o 28 proc., a warzywa o 22 proc. W kieszeniach konsumentów zostaje zdecydowanie mniej pieniędzy. Podobna sytuacja ma miejsce w całej Unii Europejskiej, a na Wyspach już teraz obywatele zastanawiają się: wybrać zakupy spożywcze czy ciepłe mieszkanie?

Polacy obawiają się okresu grzewczego. Cena prądu wzrosła o 24 proc. w porównaniu do analogicznego okresu ub. roku. Osoby, które ogrzewały domy czy lokale użytkowe grzejnikami zapłacą aż o ¼ więcej. Zdecydowanie gorsza sytuacja czeka tych, którzy ogrzewają dom gazem. Będą musieli zapłacić aż o 60 proc. więcej. Od zeszłego roku drastycznie wzrosły także ceny węgla – z 800 do nawet trzech tysięcy złotych za tonę. Polacy powinni szukać alternatywnych źródeł ogrzewania, jeśli chcą zapewnić sobie ciepło, gdy nadejdą chłodne dni.

Jest źle, a będzie jeszcze gorzej

Trudna sytuacja ekonomiczna nie dotyczy jedynie Polski. W Wielkiej Brytanii inflacja jest najwyższa od ponad 40 lat. Jej wzrost zwiększa ból finansowy rodzin, które już teraz zastanawiają się, jak kupić artykuły spożywcze, czym ogrzać dom i czy będą musieli wybierać między ciepłym posiłkiem a ciepłym domem. Co dziesiątego mieszkańca Wysp już teraz nie stać na regularne płacenie rachunków.

Skalę podwyżek kosztów ogrzewania w tej chwili trudno jednoznacznie oszacować, ponieważ taryfy obowiązują lokalnie. Szacuje się, że w porównaniu do zeszłego roku, za ciepło zapłacimy dziś od kilkudziesięciu do nawet ponad 100% więcej w niektórych rejonach kraju. A to jeszcze nie koniec podwyżek.

– *Analizy Euros Energy wskazują, że sytuacja będzie się dalej pogarszać. W związku z agresją Rosji na Ukrainę, perturbacjami związanymi z COVID-19 i szalejącą inflacją, koszty ogrzewania domu i mieszkania będą drastycznie rosnąć. Ceny gazu poszybowały w górę o blisko 60 procent. Prąd zdrożał o kilkadziesiąt procent, a węgiel nawet o 300 procent. Pokłady ropy, gazu czy węgla, przy obecnym rozwoju cywilizacji, wyczerpią się szybciej niż myślimy. Badanie World Energy Outlook wskazuje, że węgla wystarczy zaledwie na 60 lat. Obecnie mamy do czynienia z szantażami energetycznymi choćby ze strony Rosji. Polacy muszą sobie w końcu uświadomić, że odnawialne źródła energii to nie jest fanaberia. To konieczność, która uchroni nas przed zimnem i horrendalnie wysokimi rachunkami* – podkreśla Paweł Poruszek z Euros Energy – polskiej firmy produkującej pompy ciepła.

OZE – konieczność, a nie fanaberia

Do uzyskania niezależności energetycznej niezbędne jest korzystanie z odnawialnych źródeł energii. Zgodnie z zapowiedzią UE do 2027 roku ma być wprowadzony zakaz montowania pieców wykorzystujących paliwa kopalne, w tym gaz. Dane te mobilizują Polaków do zakładania pomp ciepła. Jak podaje Polska Organizacja Rozwoju Technologii Pomp Ciepła (PORT PC) udział tych urządzeń we wnioskach do programu „Czyste Powietrze" wzrósł z 20 do ponad 50 proc. w maju 2022 br. Obecnie ceny pomp ciepła drożeją średnio o 10% miesiąc do miesiąca, a ekipy montażowe coraz częściej nie dysponują wolnymi terminami na najbliższe tygodnie.

– *Odnawialne źródła energii to jedyna szansa konsumentów na niezależność energetyczną, a także wypłacalność, ponieważ korzystanie z energii odnawialnej generuje ułamek kosztów, w porównaniu do paliw kopalnych* – zauważa Paweł Poruszek z Euros Energy. Warto zatem zastanowić się nad skorzystaniem z rozwiązań oferowanych w ramach OZE, w tym pomp ciepła, zanim będzie za późno.

red.

eprasa.pl 036cf5037b

POWSTAJE FILM DOKUMENTALNY O PUŁTUSKIM ZAMKU

W kwietniu rozpoczęły się nagrania do filmu dokumentalnego „Wpisany w ojczyste dzieje. Zamek - Dom Polonii w Pułtusku". Film ukazuje ponad tysiącletnią historię zamku, od czasów powstania państwa polskiego aż po czasy współczesne. Premiera filmu odbędzie się 12 lipca 2022 r. za pośrednictwem portalu YouTube.

Pomysł na realizację takiego projektu zrodził się w związku z licznymi pytaniami turystów o dzieje miasta, a przede wszystkim o dzieje zamku. To także produkcja z misją, czyli sposób na promowanie w ciekawej formie polskiego dziedzictwa kulturowego, myśli społecznej i patriotycznej. Historia zamku jest bowiem ściśle powiązana z dziejami całego państwa.

„Gród, Zamek a obecnie Światowe Centrum Polonii jak w soczewce skupiają losy Polaków, ważne wydarzenia polityczne, wojenne, kulturalne i społeczne. Przez niemal tysiąc lat zamek był piastowskim grodem, osadą średniowieczną, biskupią rezydencją, siedzibą władz zaborczych, okupacyjnych i polskich. Mury zamkowe widziały goszczących tu królów, cesarzy, premierów, prezydentów, wielkich polskich, poetów i pisarzy." – podkreśla prof. Radosław Lolo, wybitny znawca dziejów Pułtuska i regionu, współautor filmu, opiekun merytoryczny i narrator.

Jan Kisiel, inicjator projektu, podkreśla, że to pierwsza produkcja, która pozwala przybliżyć historię tego niezwykłego miejsca od samego jej początku:

„Od kilku lat próbowaliśmy odkrywać historię zamku. Były to pojedyncze działania w postaci artykułów i krótkich

filmów m.in.: „Osobliwości Pułtuskiego Zamku". W tym roku nadarzyła się okazja do tego, aby w całości przedstawić tę historię za pomocą filmu. Zarówno pułtuszczanie, jak i turyści oraz osoby interesujące się historią będą mogły w niewiele ponad godzinę zapoznać się z historią tysiącletniego wzgórza, a dzisiaj pułtuskiego zamku. To wszystko za sprawą Instytutu Dziedzictwa Myśli Narodowej, który poprzez Fundusz Patriotyczny daje szansę, aby w małych miastach, takich jak Pułtusk, realizować dzieła popularyzujące lokalną historię". Realizacja projektu, który dotyczy tak obszernego wycinka historii, wymagała dotarcia do wielu materiałów źródłowych, dokumentów i zdjęć. Podkreśla to Robert Gorczyński, który odpowiadał za realizację zdjęć oraz montaż i postprodukcję:

„Staraliśmy się przedstawić w filmie jak najwięcej źródeł, ikonografii, dotrzeć do dawnych ilustracji i fotografii, aby ta historia była naprawdę ciekawa. Wsparło nas w tym Muzeum Regionalne w Pułtusku, które było naszym partnerem podczas realizacji filmu. Otrzymaliśmy z Muzeum mnóstwo materiałów. Jesteśmy bardzo wdzięczni za pomoc i otwartość". W roli eksperta wystąpił również ks. kan. dr Dariusz Majewski, znakomity znawca historii kościoła oraz historii diecezji płockiej.

O czasach współczesnych, o bieżącej działalności Domu Polonii i Stowarzyszenia „Wspólnota Polska", które od ponad 30 lat działa na rzecz Polonii i Polaków za granicami kraju opowiedzieli Krzysztof Łachmański - Wiceprezes Zarządu Krajowego Stowarzyszenia Wspólnota Polska oraz Michał Kisiel - Dyrektor Domu Polonii w Pułtusku.

Zespół odpowiedzialny za produkcję nie mógł pominąć również wątku związanego z repatriacją. Od kilku lat zamek jest pierwszym domem dla repatriantów ze Wschodu. Mieszkało w nim już ponad tysiąc Polaków, którzy wrócili do ojczyzny. Jedną z tych osób jest Antonina Grabowska, która opowiedziała w filmie o swoich doświadczeniach związanych z powrotem do Polski i o pobycie w pułtuskim Domu Polonii.

Premiera filmu odbędzie się 12 lipca (wtorek) o godz. 18.00 na portalu YouTube Pułtusknews. Film będzie dostępny bezpłatnie dla wszystkich widzów. Tego dnia w sali koncertowej Domu Polonii w Pułtusku zostanie zorganizowana konferencja prasowa połączona z panelem dyskusyjnym. Wydarzenie będzie transmitowane na żywo. Widzowie będą mogli zadawać prelegentom pytania za pośrednictwem Internetu oraz czatu.

Film zostanie dostosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych i widzów zza granicy. Pojawią się napisy w języku polskim, angielskim i tłumaczenie na język migowy.

Realizacja projektu:
JJStudio Jan Kisiel, wydawca portalu www.pultusk.news

Partnerzy:
Instytut Historii AFiB Vistula, Muzeum Regionalne w Pułtusku, Stowarzyszenie Wspólnota Polska-Dom Polonii w Pułtusku, Ośrodek badań nad Mazowszem „Atena", Pułtuska Biblioteka Publiczna im. Joachima Lelewela

Patroni medialni:
Tygodnik Pułtuski, Mazowieckie To i Owo, Tygodnik Nowodworski, Polonijna Agencja Informacyjna, Pułtusknews.

Dofinansowano ze środków Instytutu Dziedzictwa Myśli Narodowej im. Romana Dmowskiego i Ignacego Jana Paderewskiego w ramach Funduszu Patriotycznego- edycja Niepodległość po polsku.

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego · Instytut Dziedzictwa Myśli Narodowej im. Romana Dmowskiego i Ignacego J. Paderewskiego · Fundusz Patriotyczny

REKLAMA

AKADEMIA FINANSÓW I BIZNESU VISTULA

STUDIA GLOBALNYCH MOŻLIWOŚCI

Akademia im. Aleksandra Gieysztora w Pułtusku
Filia Akademii Finansów i Biznesu Vistula

Studia I stopnia, studia II stopnia, jednolite studia magisterskie, doktoraty w trybie eksternistycznym, Szkoła Doktorska

SKORZYSTAJ Z PROMOCJI 3x0 ZŁ*
0 zł – opłata rekrutacyjna
0 zł – wpisowe
0 zł – 1. miesiąc studiów

APLIKUJ
vistula.edu.pl/pultusk

KIERUNKI STUDIÓW:
- Administracja
- Bezpieczeństwo narodowe
- Finanse i rachunkowość NOWOŚĆ
- Historia
- Pedagogika
- Pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna
- Politologia

INFORMACJE I ZAPISY:
ul. Mickiewicza 36B, 06-100 Pułtusk, pokój nr 8 tel. +48 23 692 97 18 (26, 50, 97), e-mail: m.bartnicka@vistula.edu.pl

*Promocja obowiązuje do 25.07.2022 r. Regulamin dostępny w Dziale Rekrutacji oraz na vistula.edu.pl

Spowolnienie starzenia dzięki epigenetyce to przyszłość medycyny personalnej

Badanie znaczenia zmian epigenetycznych w procesie starzenia to dziedzina, którą na świecie zajmuje się wiele grup badawczych. Spowolnienie starzenia dzięki epigenetyce to przyszłość medycyny personalnej. To kwestia najbliższych lat - mówi PAP epigenetyk, dr hab. n. med. Tomasz K. Wojdacz

Już w latach 60. XX w. naukowcy zauważyli, że wiek chronologiczny danej osoby może różnić się od wieku, o którym świadczą zmiany epigenetyczne nagromadzone w jej DNA. W oparciu o tę wiedzę, po latach badań, stworzyli tzw. zegar epigenetyczny - uniwersalny i niezwykle precyzyjny zestaw biomarkerów molekularnych procesu starzenia się komórki.

Teraz badacze zauważyli, że niektóre czynniki przyspieszają wskazówki epigenetycznego zegara, powodując zbyt szybkie postępowanie niekorzystnych zmian w naszym ciele, przyczyniając się do rozwoju chorób i skracając długość życia.

W przyszłości manipulując tymi czynnikami będziemy umieli zatrzymywać starzenie i przywracać je po poziomu wyznaczanego przez naszą metrykę. To nie fikcja, to kwestia najbliższych lat - twierdzi dr hab. n. med. Tomasz K. Wojdacz, profesor Uniwersytetu w Arhus (Dania) i kierownik Samodzielnej Pracowni Epigenetyki Klinicznej Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie.

– *Każdy z nas ma swój wiek chronologiczny. On istnieje i nie da się go oszukać. Jednak czasami, a nawet dość często, starzejemy się szybciej niż wynikałoby to z naszej metryki. I wydaje się, że w największym stopniu odpowiada za to epigenetyka* – mówi prof. Wojdacz. – *No bo przecież generalnie w naszych komórkach nie zachodzą żadne mutacje, sekwencja DNA się nie zmienia, a jednak, jeśli popatrzymy na zmiany epigenetyczne, jakie zachodzą w komórkach, to często widzimy, że ich starzenie przyspiesza.*

Jak wyjaśnia badacz, epigenetyka to podstawa rozwoju i różnicowania komórkowego. To jej mechanizmy sprawiają, że pojedyncze komórki zaczynają tworzyć działający organizm. Każda komórka ciała ma dokładnie to samo DNA, a jednak serce różni się od wątroby, a mięsień od oka. Muszą więc istnieć mechanizmy, które umożliwiają czytanie zawartej w DNA informacji na różne sposoby, w sposób specyficzny dla danej komórki. Te mechanizmy to właśnie epigenetyka. To ona uruchamia pewne geny, a inne wycisza. Powoduje, że komórka robi to, co ma robić w danym miejscu i danym momencie. – *Epigenetyka to coś, co włącza i wyłącza geny po to, aby odpowiednio wyspecjalizować każdą komórkę ciała* – mówi rozmówca PAP.

Nasz organizm zaczyna się starzeć już od momentu poczęcia. Odpowiada za to wiele czynników, ale tym, który w ostatnich latach budzi największe zainteresowanie naukowców, jest proces zwany metylacją DNA - jeden z podstawowych mechanizmów epigenetycznych warunkujących funkcjonowanie komórki. Najprościej mówiąc metylacja naznacza geny, których komórka nie potrzebuje i utrzymuje je w nieaktywnym stanie. Jeśli dochodzi do zmian metylacji, geny, które nie powinny działać w danej komórce, zaczynają działać, a te potrzebne są wyciszane. Im organizm starszy, tym więcej zmian metylacji w DNA zachodzi, co przyczynia się do zapoczątkowania niekorzystnych procesów i rozwoju chorób związanych z wiekiem.

Kiedy organizm funkcjonuje prawidłowo, a dodatkowo znajduje się w optymalnych dla siebie warunkach, wiek epigenetyczny zgadza się w wiekiem chronologicznym. Jednak zdarza się, że ten pierwszy zaczyna niepokojąco przyspieszać, powodując, że starzejemy się szybciej niż powinniśmy.

– *Już wiele lat temu naukowcy zauważyli, że w oparciu o ilość zmian epigenetycznych w określonych fragmentach DNA możemy oszacować wiek człowieka* – opowiada prof. Wojdacz. – *Opracowano coś, co zaczęto nazywać zegarem epigenetycznym (ang. epigenetic clock). To taki zestaw markerów molekularnych, który można wykorzystać do pomiaru wieku, a który opiera się właśnie na poziomach metylacji DNA.*

– *W skrócie polega to na tym, że analizujemy zmiany metylacji w całej komórce, a potem przy użyciu narzędzi bioinformatycznych i technik sztucznej inteligencji wyliczamy wiek epigenetyczny danego człowieka. Wartość tę korelujemy następnie z rzeczywistym wiekiem. I jeśli się one pokrywają, uznajemy, że osoba taka jest w dobrym stanie ogólnym. Jeśli zaś obie wartości mocno się od siebie różnią, czyli zmian epigenetycznych jest więcej niż wskazuje na to metryka, to znaczy, że coś niedobrego dzieje się w organizmie* – dodaje nasz rozmówca.

Naukowiec wyjaśnia, że miejsc, w których może dojść do metylacji, jest w genomie ok. 26 milionów. Oczywiście nie bada się ich wszystkich, gdyż byłoby to zbyt skomplikowane i przede wszystkim zbyt kosztowne. Stworzono jednak bardzo skuteczną technologię opartą na tzw. mikromacierzach, która pozwala zmierzyć zmiany metylacyjne w ok. 800 tysiącach miejsc na raz.

– *Wynik takiego badania zestawia się z informacjami o konkretnym człowieku i sprawdza, czy istnieją jakieś korelacje między zmianami epigenetycznymi a jego wiekiem. W efekcie otrzymujemy mapę miejsc, które faktycznie są związane ze starzeniem się organizmu* – tłumaczy prof. Wojdacz. Takich miejsc, jak dodaje, jest od kilkudziesięciu do kilkuset, w zależności od tkanki oraz typu „zegara", z którego korzystamy. Podsumowując: zmiany epigenetyczne są więc biomarkerem starzenia się.

Dlaczego zmiany te nasilają się wraz z wiekiem, jeszcze dokładnie nie wyjaśniono. – *Wiemy natomiast na pewno, że jeżeli komórka przeszła już ileś cyklów podziałowych albo znajduje się aktualnie w bardzo niekorzystnych warunkach środowiskowych, to jej wiek liczony na podstawie zmian metylacji zasadniczo różni się od tego, na który wskazuje jej +data urodzenia+* – podkreśla badacz ze Szczecina.

I właśnie niekorzystne warunki środowiskowe są tym czynnikiem, który najmocniej posuwa wskazówki zegara epigenetycznego. – *Większość badań pokazuje, że zdrowy tryb życia, czyli przede wszystkim aktywność fizyczna, odpowiednia ilość snu czy zdrowe odżywianie, zbliża wiek epigenetyczny do chronologicznego. I odwrotnie - zły styl życia powoduje największe rozbieżności* – wskazuje.

Zdaniem prof. Wojdacza najistotniejsze jest to, że wiedząc o istnieniu takich korelacji i znając czynniki, które najsilniej przyspieszają molekularne starzenie się, możemy zacząć szukać sposobów na odwrócenie niekorzystnych zmian. Zmiany epigenetyczne różnią się bowiem od genetycznych tym, że można je dość łatwo cofnąć.

– *Są już nawet badania pokazujące, że u osób, których wiek epigenetyczny znacznie przekraczał ten metrykalny, po zmianie kilku kluczowych aspektów związanych z trybem życia, obie wartości zaczęły się zrównywać. I stało się to dość szybko* – mówi naukowiec.

– *Genetyka jest bardzo stabilna, epigenetyka jest zaś płynna. Zmiany epigenetyczne powstają i mogą się cofać, bo odpowiadają za nie proste procesy enzymatyczne. Co więcej: mogą następować naturalnie, ale też być przez nas wymuszane. Dlatego to świetne pole do popisu dla wszelkiego rodzaju interwencji medycznych* – dodaje.

– *Czyli badając odpowiednio dużą grupę ludzi i zestawiając zmiany epigenetyczne w ich komórkach z ich wiekiem, możemy stworzyć swoisty przewodnik, pokazujący, jakie zachowania związane ze stylem życia prowadzą do szybszych zmian epigenetycznych, a więc szybszego starzenia się. I od razu wiemy też, jakie zachowania czy interwencje cofną owe zmiany, a więc przywrócą normalne procesy starzenia. Możemy wręcz przewidywać długość życia człowieka na podstawie jego epigenomu* – mówi naukowiec. – *Oczywiście nie zatrzymamy czasu i starzenia, ale możemy je przywrócić do stanu optymalnego.*

Zdaniem specjalisty w przyszłości na pewno będzie to miało przełożenie na praktyczne zastosowania kliniczne. Lekarze na podstawie badania próbki krwi będą w stanie oszacować, kto jest bardziej podatny na pewne choroby albo czyja oczekiwana długość życia jest krótsza niż być powinna. – *I mogliby to modulować, wydając pacjentom odpowiednie zalecenia* – twierdzi.

Do niedawna uważano, że największy wpływ na procesy starzenia mają struktury zwane telomerami. Są to fragmenty DNA zlokalizowane na końcach chromosomów, pełniące funkcje ochronne podczas podziałów komórki. – *Z roku na rok okazuje się jednak, że telomery aż tak dużej roli w regulacji starzenia się nie mają. Zauważono bowiem, że niektóre komórki w trakcie swojego życia bardzo szybko się dzielą, a nadal mają długie telomery; inne nie dzielą się prawie wcale, a ich telomery są krótkie. Czyli założenie, że na podstawie długości telomerów będziemy mogli przewidywać długość życia, wydaje się nie potwierdzać* – mówi epigenetyk.

Na przeciwnym biegunie stoi wiek epigenetyczny - jego korelacja ze starzeniem się i długością życia jest coraz wyraźniejsza. – *Powiązanie między wiekiem chronologicznym a epigenetycznym jest dużo silniejsze i bardziej przewidywalne niż między wiekiem, a telomerami* – zaznacza profesor PUM.

– *Jeśli chodzi o czynniki indukujące zmiany epigenetyczne związane ze starzeniem się, to na razie potwierdzono, że są nimi: sen, zdrowe odżywianie, odpowiedni poziom aktywności fizycznej - wymienia prof. Wojdacz. - Łatwo było je potwierdzić, bo badania można prowadzić na ogromnych rzeszach ludzi. Niestety bardziej nietypowe czynniki, które potencjalne przyspieszają starzenie, zweryfikować jest znacznie trudniej, gdyż niełatwo jest skompletować odpowiednio liczną grupę badawczą. A mówiąc o odpowiednio licznej, myślę o tysiącach czy nawet setkach tysięcy osób. Tylko takie wartości umożliwiają nam potwierdzenie danej korelacji ponad wszelką wątpliwość. Więc nawet jeśli widzimy, że wiek osoby jest powiązany z jakimś mniej oczywistym czynnikiem, to ta korelacja jest słaba i nie można jej rekomendować.*

– *Badania nad związkiem zmian epigenetycznych z wiekiem to dziedzina, która wręcz eksplodowała w ostatnich latach. Na świecie zajmuje się nią wiele grup badawczych. Bo to ta gałąź nauki, która pozwoli nam przewidywać długość życia ludzi, przewidywać ryzyko wystąpienia chorób, określać, jakie czynniki środowiskowe nam szkodzą* – wymienia prof. Wojdacz.

I dodaje: – *Na razie to jest nauka, poznawanie, ale niebawem przyjdzie za nimi także praktyka. Siła tej asocjacji jest bowiem wielka. My ją widzimy, rozumiemy, ale, aby móc coś rekomendować do zastosowań klinicznych, badania muszą być wielokrotnie powtórzone na ogromnych populacjach. A obecnie największym problemem tej dziedziny nauki jest właśnie zgromadzenie odpowiednich grup badawczych. Zresztą to jest problem całej medycyny personalnej.*

Zdaniem naukowca jesteśmy już jednak w tym momencie dziejów, kiedy realnie zbliżamy się do punktu krytycznego, jeśli chodzi o ilość danych wymaganych, abyśmy mogli policzyć i z wysokim stopniem pewności rekomendować specyficzne zmiany stylu życia czy nawet leczenie. – *Im większa grupa przebadanych pacjentów, tym bliżej jesteśmy takich rekomendacji. Ale już naprawdę zbliżamy się do tego poziomu. W niektórych bazach danych jest już tyle informacji, że możemy przewidywać z siłą graniczącą z pewnością jakieś choroby, stany itp.* – mówi.

– *Na razie naszym podstawowym wyzwaniem jest nauczyć się przywracać wiek epigenetyczny do wieku chronologicznego* – podsumowuje prof. Wojdacz. – *Czy w przyszłości pójdziemy dalej i będziemy w stanie odmładzać ludzi? Tak daleko teraz nie wybiegamy, choć z pewnością pojawią się i takie badania. Bo przesłanki do nich są. Chociażby taka ciekawostka, potwierdzona w dziesiątkach różnych badań, że zwierzęta laboratoryjne żyjące na diecie niskokalorycznej żyją dłużej. Czyli mamy potencjalny czynnik spowalniający procesy starzenia się. Ale to oczywiście tylko spekulacje. Póki co, zajmujemy się tym, aby zatrzymać zbyt szybkie starzenie.*

PAP - Nauka w Polsce,
Katarzyna Czechowicz, Fot. Fotolia

eprasa.pl 036cf5037b

CAFE DE PARIS

Wykonawcy:
Chris Schittulli -wokal
Wiesław Prządka - akordeon, bandoneon
Marek Piątek - gitary

NIEDZIELA, 17 LIPCA GODZ.18.00

Pałac w Jabłonnie
ul. Modlińska 105

BILET NORMALNY - 120 ZŁ
BILET ULGOWY - 80 ZŁ

KUP BILET: NA MIEJSCU W GODZ. 10-18, ON-LINE: WWW.BILETYNA.PL
REZERWACJE: NFO@PALACJABLONNA.PAN.PL, +48 509 081 438 / 535 585 661

eprasa.pl 036cf5037b

Otyłość jest chorobą przewlekłą bez tendencji do samoistnego ustąpienia

Musimy pamiętać, że otyłość jest chorobą przewlekłą bez tendencji do samoistnego ustąpienia – przekonuje psychiatra z Łodzi dr n. med. Piotr Wierzbiński. Jego zdaniem każdy pacjent z nadwagą lub otyłością powinien być badany w kierunku powikłań nadmiernej masy ciała.

Otyłość i nadwaga są jednymi z największych wyzwań zdrowotnych w czasach współczesnych. Nie są jednak tylko skutkiem dobrobytu i nadmiernego objadania się. „Otyłość jest chorobą i to chorobą przewlekłą, bez tendencji do samoistnego ustąpienia" – twierdzi dr n. med. Piotr Wierzbiński.

Według nomenklatury medycznej otyłość jest chorobą spowodowaną nadmierną podażą energii. I jak każda choroba powinna być rozpoznawana i odpowiednio leczona przez lekarzy. Takie jest stanowisko Kolegium Lekarzy Rodzinnych, Polskiego Towarzystwa Medycyny Rodzinnej oraz Polskiego Towarzystwa Badań nad Otyłością.

„Aby lepiej to zrozumieć, trzeba jednak odróżnić głód od apetytu" - twierdzi specjalista. Wyjaśnia, że głód jest jedynie fizjologiczną potrzeba spożycia pokarmu, by dostarczyć organizmowi odpowiedniej ilości energii. Tymczasem apetyt nie służy zaspokojeniu głodu, lecz uzyskaniu przyjemności ze spożywania pokarmów. Powoduje, że się objadamy, choć organizm otrzymał już odpowiednią ilość kalorii.

„Apetyt to wewnętrzny popęd do poszukiwania, wyboru i przyjmowania pokarmu. A czynniki psychologiczne odgrywają istotną rolę w jego regulacji" - tłumaczy dr Piotr Wierzbiński. To dlatego jest on najczęstszą przyczyną niestosowania się do zaleceń dietetycznych, co obniża skuteczność wszelkich prób redukcji masy ciała. W czasie stosowania diety aż 90 proc. osób ma zachcianki, a 60 proc. ma zachcianki lub im ulega nawet wtedy, gdy nie odczuwa głodu.

Za wewnętrznym popędem, jakim jest apetyt, ukrywa się napędzający go układ nagrody oraz neuroprzekaźniki mózgu, takie jak dopamina, noradrenalina oraz tzw. endogenne opioidy. „Gdy wrasta poziom dopaminy, to czujemy się lepiej" - tłumaczy psychiatra. Zwraca uwagę, że smaczne jedzenie o 50 proc zwiększa wydzielanie tego neuroprzekaźnika, a seks – o 50-100 proc.

Podobny jest mechanizm w przypadku uzależnienia od nikotyny, który również stymuluje układ nagrody i zwiększa wydzielanie dopaminy (o 225 proc.). Tak też działają używki, a ich wpływ na ten mechanizm może być jeszcze większy niż w przypadku apetytu. Przykładowo alkohol zwiększa wydzielanie dopaminy o 125-200 proc., marihuana – o 125-175 proc., morfina i heroina – o 150-300 proc., kokaina o 400 proc., a amfetamina – aż o 1000 proc.

Według specjalisty na skutek przejadania się powstają liczne zmiany w organizmie, a mechanizm choroby otyłościowej się od strony fizjologicznej coraz bardziej komplikuje. „Sprzyja jej stres psychologiczny, który może uruchamiać stan zapalny, mimo braku konkretnego uszkodzenia w organizmie. Z kolei powstanie stanu zapalnego powoduje zmiany zachowania typowe dla depresji" – zaznacza.

Skutkiem tego wszystkiego są liczne powikłania i choroby. Z danych przedstawionych przez specjalistę wynika, że otyłość kilkukrotnie, od dwóch do siedmiu razy, zwiększa ryzyko cukrzycy typu 2. „Otyłość o 55 proc. zwiększa też ryzyko depresji" – dodaje dr Piotr Wierzbiński.

Specjalista przekonuje, że nadwaga i otyłość u pacjenta powinna być dla lekarza sygnałem alarmowym. Należy wtedy wykonać badania przesiewowe w kierunku zaburzeń lipidowych, hormonu TSH (wskazującego na stan aktywności tarczycy), kwasu moczowego i aminotransferaz. Warto też sprawdzić, czy nie ma objawów zapalania trzustki.

„Dla zdiagnozowania powikłań nadwagi i otyłości należy zapytać pacjenta o występowanie choroby wieńcowej, zespołu bezdechu sennego, kamicy pęcherzyka, zmian zwyrodnieniowych kręgosłupa oraz stawów biodrowych i kolanowych. U kobiet w wieku rozrodczym należy pytać o cykle rozrodcze, a mężczyzn, czy nie mają problemów z erekcją" – przekonuje.

W Polsce coraz więcej jest osób z tego rodzaju powikłaniami związanych z nadwagą i otyłością. Według raportu International Obesity Task od 1980 r. na świecie podwoiła się liczba osób chorujących na otyłość. Obecnie cierpi z jej powodu 1,5 mld ludzi. W Europie nadwaga lub otyłość występuje u co piątego dziecka.

PAP - Nauka w Polsce

Uczniowie z Białegostoku opracowali rękawicę tłumaczącą język migowy

Innowacyjną rękawicę tłumacząca język migowy opracowali uczniowie drugiej klasy Akademickiego Liceum Ogólnokształcącego Politechniki Białostockiej. Ich rozwiązanie zdobyło pierwsze miejsce w ogólnopolskim konkursie Młody Innowator 2022

Ewa Karp, Paweł Buczyński, Jakub Kokoszkiewicz, Michał Łukaszuk i Konrad Olifier z Akademickiego Liceum Ogólnokształcącego Politechniki Białostockiej są pomysłodawcami i twórcami Sensorycznego Tłumacza Języka Migowego, czyli STJM.

„Na pomysł zbudowania STJM wpadłem po tym, jak moja mama, która jest policjantką, opowiedziała mi o interwencji z udziałem osoby niemej - opowiada Konrad Olifier, uczeń klasy o profilu matematyczno-fizyczno-informatycznym. - Mimo, że kiedyś miała szkolenie z podstaw migania, wzajemne zrozumienie się było bardzo trudne".

Dlatego wraz z kolegami z klasy postanowił stworzyć coś, co okaże się pomocne w tego typu sytuacjach. Zdecydowali, że będzie to rękawica.

Prace nad projektem rozpoczęły się we wrześniu 2021 roku podczas zajęć z robotyki prowadzonych przez nauczyciela Grzegorza Nowika, opiekuna zespołu młodych wynalazców.

Rękawicę ubiera człowiek, który miga. STJM działa w oparciu w szereg czujników zbierających informacje o ułożeniu poszczególnych palców, ale też całej dłoni. Następnie zgromadzone dane są interpretowane i zamieniane na alfabet migowy. Gdy rękawica ostatecznie rozpozna pokazywane przez migającą osobę litery, wysyła je do telefonu (osoby, która nie zna języka migowego), gdzie są wyświetlane na specjalnej, także napisanej przez uczniów, aplikacji.

Rozwiązanie pozwala to na płyną komunikację między osobami migającymi i tymi, które języka migowego nie znają. Zdaniem autorów może znaleźć zastosowanie zarówno przy nauce języka migowego, jak i np. podczas interwencji służb ratowniczych.

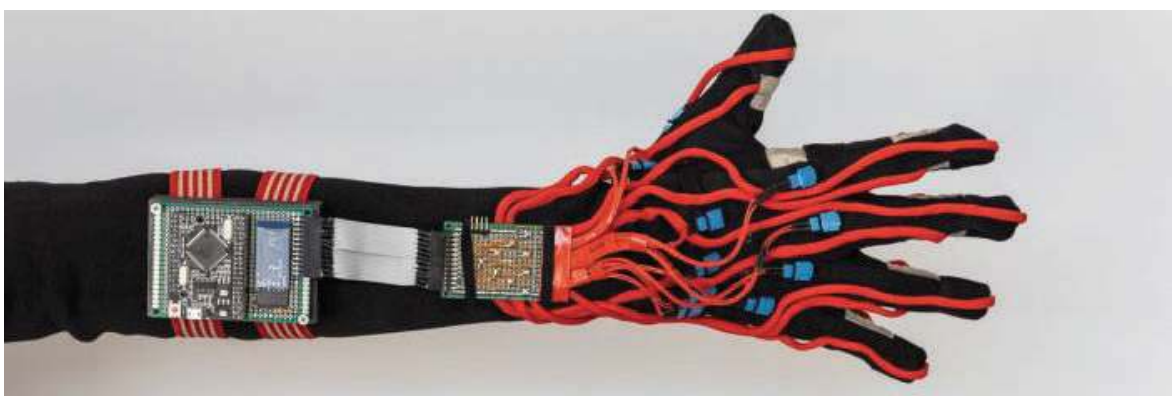
„W uczniowskim wynalazku stabilnie działa komunikacja polegająca na miganiu wyrazów po jednej literce - mówi Grzegorz Nowik. - W planach jest zbudowanie drugiej rękawicy, tak aby przy użyciu dwóch rąk można było migać pełne wyrazy. Cały zespół to uczniowie drugiej klasy, więc mamy na to sporo czasu, ale jak ich znam to pewnie zaraz po wakacjach projekt będzie skończony".

Wynalazek licealistów doceniło już wielu ekspertów. 18 maja br. zostali laureatami pierwszego miejsca w ogólnopolskim konkursie Młody Innowator 2022, a ich rozwiązanie zostanie zaprezentowane podczas międzynarodowej wystawy wynalazków IWIS (International Warsaw Invention Show) w październiku.

Wcześniej Sensoryczny Tłumacz Języka Migowego zdobył pierwsze miejsce w Międzynarodowym Turnieju Robotic Tournament w kategorii freestyle. Licealiści otrzymali tam też I Nagrodę Publiczności.

Uczniowie zostali też laureatami konkursu El-Robo-Mech oraz awansowali do finałów Olimpiady Innowacji Technicznych i Wynalazczości i konkursu Explory.

Katarzyna Czechowicz, PAP - Nauka w Polsce



REKLAMA

CENTRUM MEDYCZNE GABINTER

-10% zniżki na POBRANIA KRWI do końca czerwca 2022r.

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
- Chirurgia Plastyczna
- Neurochirurgia
- Radiologia
- Rehabilitacja
- Pobrania Krwi
- Szczepienia na COVID-19

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

eprasa.pl 036cf5037b

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

AUTO NAPRAWA
• MECHANIKA • GEOMETRIA • CZĘŚCI
• WYWAŻANIE KÓŁ • KLIMATYZACJA
Adam Szczypkowski
05-110 JABŁONNA ul. WYGONOWA 1
pn. - pt.: 8.00 - 17.00
☎605 94 91 91
022 782 49 10

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

środa 6 lipca

TVP 1

05:15 Przysięga - serial
06:05 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
07:30 Rodzinny ekspres - magazyn
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Ranczo - serial obyczajowy
09:40 Komisarz Alex - serial kryminalny
10:40 Ojciec Mateusz - serial kryminalny
11:30 Leśniczówka - serial obyczajowy
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:35 Rok w ogrodzie Extra - magazyn
12:50 Natura w Jedynce

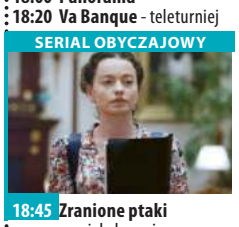
SERIAL KOSTIUMOWY

14:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Alarm! - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Przysięga - serial obyczajowy
17:00 Teleexpress
17:15 Jaka to melodia?
17:55 Tajemnice - serial
18:55 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości
20:10 Alarm! - magazyn
20:30 Leśniczówka - serial obyczajowy
21:05 Bolivar - serial
22:00 07 zgłoś się - serial
23:45 Ukraińcy - serial
00:45 Skazany - film akcji

TVP 2

05:30 M jak miłość - serial
06:25 Pożyteczni.pl magazyn
06:55 Rodzinka.pl - serial
07:30 Pytanie na śniadanie
10:35 Panorama
10:40 Pytanie na śniadanie
11:15 Rodzinka.pl - serial komediowy
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Zranione ptaki - serial obyczajowy
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:10 Serial fabularny
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:15 Zakazany owoc - film obyczajowy, prod. Turcja, 2019, reż. Neslihan Yesilyurt, wyk. Talat Bulut
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej

SERIAL OBYCZAJOWY



18:45 Zranione ptaki - serial obyczajowy
19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy
20:10 Ile waży koń trojański? - komedia, reż. Juliusz Machulski, wyk. Ilona Ostrowska, Maciej Marczewski, Robert Więckiewicz, Danuta Szaflarska, Sylwia Dziorek, Katarzyna Kwiatkowska, Małgorzata Buczkowska-Szlenkier, Andrzej Młynarczyk
22:25 Film fabularny
00:10 Medyceusze Wspaniali
01:20 Ostatnia góra - film
02:55 Łukasiewicz - nafciarz, romantyk - dokument
04:00 Archiwista - serial

TVN

06:05 Uwaga! - magazyn
06:20 Na Wspólnej - serial
06:50 Milionerzy
07:20 Bunt - serial, Polska
07:55 Tajemnice miłości
09:00 Ten moment - program
09:35 Kuchenne rewolucje - program kulinarny
10:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:40 Doradca smaku
11:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
12:55 Tajemnice miłości
14:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:10 Ten moment
16:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarny
17:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
19:00 Fakty - informacje
19:35 Sport
19:45 Pogoda - informacje
19:55 Uwaga! - magazyn
20:10 Doradca smaku

SERIAL OBYCZAJOWY

20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska
20:55 Milionerzy
21:35 Szybcy i wściekli - film sensacyjny, USA, Niemcy, 2001, reż. Rob Cohen, wyk. Paul Walker, Vin Diesel, Michelle Rodriguez, Jordana Brewster, Rick Yune, Ted Levine, Ja Rule
23:45 American Pie II - film komedia, USA, 2001, reż. James B. Rogers, wyk. Jason Biggs, Shannon Elizabeth, Alyson Hannigan, Chris Klein, Thomaslan Nicholas
02:05 Wewnętrzny wróg - serial, USA
03:05 Uwaga! - magazyn

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
13:40 Trudne sprawy
14:40 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:40 Gliniarze
17:40 Sekrety rodziny
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość wydarzeń
19:45 Sport
19:55 Pogoda
20:05 Zróbmy sobie wnuka Maniek i Gienia Koselowie to starsze małżeństwo prowadzące w samym centrum miasta ogromną plantację pomidorów.

FILM OBYCZAJOWY

21:55 Randka na weselu Mike i Dave, dwaj dorośli bracia, słyną ze szczeniackich wygłupów, które psują każdą rodzinną uroczystość. Gdy zostają zaproszeni na wesele swojej siostry na Hawajach, rodzice stawiają im warunek: muszą pojawić się w towarzystwie dziewczyn, które w razie potrzeby będą miały na nich oko.
00:05 Więzień labiryntu
02:40 To dopiero początek
04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:00 Teledyski
07:25 Przestrzenie Sztuki - Katowice
07:50 Informacje kulturalne
08:20 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny
09:00 Grający z talerza - film obyczajowy, prod. Polska, Francja, 1995, reż. Jan Jakub Kolski, wyk. Franciszek Pieczka, Dojnica Paładiuk, Mariusz Saniternik
11:00 Dom - serial
12:40 Non - stop kolor - film
13:30 Przewodnik Putifara - serial dokumentalny
14:40 Historia kina w Popielawach - film obyczajowy, reż. Jan Jakub Kolski, wyk. Krzysztof Majchrzak, Bartosz Opania, Grażyna Błęcka - Kolska
16:30 Austeria - dramat, reż. Jerzy Kawalerowicz
18:30 Informacje kulturalne

SERIAL OBYCZAJOWY

18:50 Serialowa nostalgia - Tajemnica Sagali - serial
20:00 W trzy miesiące dookoła świata - Polarny rok - film fabularny
21:45 Więcej niż fikcja - Chińskie dziewczyny do wzięcia
23:25 Lekkie obyczaje - Nie ma nas w domu - film fabularny, prod. Wielka Brytania, Francja, Belgia
01:15 Scena Klasyczna
02:00 Informacje kulturalne
02:30 Kino nocne - Bilet na księżyc - film
04:40 Teledyski
05:30 Afisz kulturalny ekstra
05:45 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2 na stream.tvp.pl

TV Puls

06:00 Kobra - oddział specjalny
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
11:00 Reporterzy. Z życia wzięte
12:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy Prowadzenie lombardu to zajęcie ciekawe, momentami ekscytujące, ale często i niebezpieczne. Bohaterami serialu są: właściciel Kazimierz Barski, jego rodzina, pracownicy oraz klienci, którzy pojawiają się w lombardzie z powodu różnych życiowych zawirowań.
13:00 Rodzinny interes
14:00 Reporterzy. Z życia wzięte
15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial

SERIAL OBYCZAJOWY

16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy prod. Polska
17:00 Prawdziwe motywy
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
20:00 Hansel i Gretel: Łowcy czarownic
21:45 Sto stóp
23:45 Jak urodzić i nie zwariować
02:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
03:00 Taki jest świat - program informacyjny
03:55 Na jedwabnym szlaku
04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny
05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy

TVN 7

05:00 Szpital - program obyczajowy
06:00 Papiery na szczęście - serial, Polska
07:05 Idealna niania - program obyczajowy
07:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
10:50 Totalne remonty Szelągowskiej
11:50 Tajemnice miłości
12:55 Opowieści małżeńskie
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy
14:55 Rozwód. Walka o wszystko
15:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
17:00 Tajemnice miłości
18:00 Rozwód. Walka o wszystko
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Ostatni gwizdek - film obyczajowy, USA, 2014

FILM WOJENNY

22:20 Wzgórze Złamanych Serc - film wojenny, USA, 1986, reż. Clint Eastwood, wyk. Clint Eastwood, Marsha Mason, Everett McGill, Moses Gunn, Eileen Heckart, Bo Svenson
01:00 Grindhouse: Death Proof - film horror, USA, 2007, reż. Quentin Tarantino, wyk. Kurt Russell, Zoe Bell, Rosario Dawson, Vanessa Ferlito, Rose McGowan, Quentin Tarantino, Mary Elizabeth Winstead
03:30 Noc magii - program ezoteryczny prod. Polska

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu **08:05** Nasz Nowy Dom **09:00** Pierścionek z rubinem Nastoletnia Lucy jest bardzo smutna. Jej ojciec stracił pracę. Pozbawiona środków do życia rodzina znajduje schronienie w posiadłości babci. **11:05** Ryzykanci **12:05** Sędzia Judy **13:55** STOP Drogówka **15:55** Nowe Sekrety Sąsiadów **16:55** Pierścionek z rubinem **19:00** Policjantki i Policjanci **20:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **21:00** Wielka Ucieczka - film akcji **22:00** Diabeł: Inkarnacja Nastoletnia dziewczyna umiera w wyniku szokującego egzorcyzmu, który wymknął się spod kontroli. Mija kilka miesięcy. **23:50** Mistrz Dowcipu **00:55** Anatomia głupoty według Richarda Hammonda

TV Trwam

09:30 Sanktuaria polskie **09:50** Święty na każdy dzień **10:00** Informacje dnia **10:15** Orędzie na trudne czasy **11:00** Z wędką nad wodę w Polskę i Świat **11:25** Jestem mamą **11:40** Prosto o gospodarce **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Mojżesz- 10 przykazań **13:30** Msza Święta **14:20** 100 cudownych miejsc na świecie **14:30** Słuszna walka **15:30** Petra - tajemnicze miasto **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Informacje dnia **16:10** Na zdrowie **16:30** Wyszyński **17:00** Po stronie prawdy **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** Brat Franciszek **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnogórski

eprasa.pl 036cf5037b

czwartek 7 lipca

TVP 1

05:15 Przysięga - serial
06:05 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
07:30 Dobre historie - Caritas dla Ukrainy - magazyn, reż. Grzegorz Sadurski
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Ranczo - serial
09:40 Komisarz Alex - serial kryminalny
10:40 Ojciec Mateusz - serial kryminalny
11:30 Leśniczówka - serial obyczajowy
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:35 Magazyn Rolniczy
12:55 Natura w Jedynce

SERIAL KOSTIUMOWY

14:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Alarm! - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Przysięga - serial obyczajowy
17:00 Teleexpress
17:15 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
17:55 Tajemnice - serial
18:55 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości
20:10 Alarm! - magazyn
20:30 Leśniczówka - serial
21:05 Bolivar - serial
21:55 Sprawa dla reportera
22:55 Magazyn śledczy Anity Gargas - magazyn

TVP 2

05:00 Na sygnale - serial fabularyzowany
05:30 M jak miłość - serial
06:25 Smaki świata - magazyn
06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy
07:30 Pytanie na śniadanie
10:35 Panorama
10:40 Pytanie na śniadanie
11:15 Rodzinka.pl - serial komediowy
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Zranione ptaki - serial obyczajowy
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:10 Serial fabularny
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada - teleturniej
17:15 Zakazany owoc - film obyczajowy, prod. Turcja
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej

SERIAL OBYCZAJOWY

18:45 Zranione ptaki - serial obyczajowy, prod. Turcja, 2019, reż. Cem Tabak, Yasemin Erkul, wyk. Sezgin Irmak, Gizem Arikan, Emre Mete Sönmez, Ali Yasin Özegemen, Ozan Turan
19:35 Siatkówka mężczyzn
22:15 Błękitna głębia 2: Rafa - thriller, prod. USA, 2009, reż. Stephen Herek, wyk. Chris Carmack, Laura Vandervoort
24:00 Kongresmen - dramat, prod. USA, 2015
01:40 Sześć żon i jeden pogrzeb - komedia
03:30 Gomorra - serial
04:20 Zakończenie

TVN

06:05 Uwaga! - magazyn
06:20 Na Wspólnej - serial
06:50 Milionerzy
07:20 Bunt - serial, Polska
07:55 Tajemnice miłości
09:00 Ten moment
09:35 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
10:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:40 Doradca smaku
11:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
12:55 Tajemnice miłości
14:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:10 Ten moment
16:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
17:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
19:00 Fakty - informacje
19:35 Sport
19:45 Pogoda - informacje

MAGAZYN

19:55 Uwaga! - magazyn
20:10 Doradca smaku
20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska
20:55 Milionerzy - program
21:35 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
22:45 Agent i pół - film komedia, USA, Chiny, 2016, reż. Rawson Marshall Thurber, wyk. Dwayne Johnson, Kevin Hart, Amy Ryan, Danielle Nicolet, Jason Bateman
00:55 Szybcy i wściekli - film sensacyjny, USA, Niemcy, 2001, reż. Rob Cohen
03:15 Uwaga! - magazyn
03:35 Noc magii

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
13:40 Trudne sprawy
14:40 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:40 Gliniarze
17:40 Sekrety rodziny
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość wydarzeń
19:45 Sport
19:55 Pogoda
20:00 Zakochani Bohaterką jest Zosia, piękna i inteligentna dziewczyna. Posiada ona niezwykły dar, dar do rozkochiwania w sobie każdego mężczyzny.

FILM OBYCZAJOWY

22:20 Step Up - taniec zmysłów Tyler to chłopak z nizin, buntownik z najgorszej dzielnicy Baltimore, który codziennie balansuje na granicy prawa, a jedynym jego marzeniem jest wyrwanie się z dołującej rzeczywistości. Nora jest utalentowaną tancerką, dziewczyną z dobrego domu, która może sobie pozwolić na przywilej kształcenia się w elitarnej Akademii Muzyki i Tańca.
00:50 Norbit
03:00 Świat według Kiepskich
04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:00 Teledyski
07:50 Informacje kulturalne
08:20 Księga Przestrzeni
09:00 Austeria - dramat, reż. Jerzy Kawalerowicz, wyk. Franciszek Pieczka, Wojciech Pszoniak, Jan Szurmiej, Ewa Domańska, Wojciech Standełło
11:00 Dom - serial
12:45 Fabryka - film
13:30 Władza w ręce dzieci - film dokumentalny
14:45 Eroica - dramat, reż. Andrzej Munk, wyk. Edward Dziewoński, Barbara Połomska, Ignacy Machowski, Kazimierz Opaliński, Leon Niemczyk, Józef Nowak
16:25 Paciorki jednego różańca - dramat, reż. Kazimierz Kutz, wyk. Marta Straszna, Augustyn Halota, Jan Bogdół, Franciszek Pieczka
18:30 Informacje kulturalne

SERIAL OBYCZAJOWY

18:50 Serialowa nostalgia - Tajemnica Sagali - serial
20:00 Teatr Telewizji - Kobra - spektakl teatralny
21:05 Tamte lata, tamte dni - Cezary Harasimowicz
21:45 Kino Mistrzów - Mahler - film fabularny, prod. Wielka Brytania, 1974, reż. Ken Russell, wyk. Dana Gillespie, Robert Powell, George Coulouris, Georgina Hale
23:50 Berlin Live - Eric Burdon & The Animals - koncert
01:05 Nocny dokument
02:15 W trzy miesiące dookoła świata - Polarny rok - film fabularny
04:00 Informacje kulturalne
04:30 Teledyski

TV Puls

06:00 Kobra - oddział specjalny
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial
11:00 Reporterzy. Z życia wzięte
12:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
13:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
14:00 Reporterzy. Z życia wzięte
15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
17:00 Prawdziwe motywy
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
20:00 Pokojówka na Manhattanie
22:05 Śniadanie do łóżka
23:50 Córka mojego szefa

SERIAL OBYCZAJOWY

01:30 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy Prowadzenie lombardu to zajęcie ciekawe, momentami ekscytujące, ale często i niebezpieczne. Bohaterami serialu są: właściciel Kazimierz Barski, jego rodzina, pracownicy oraz klienci, którzy pojawiają się w lombardzie z powodu różnych życiowych zawirowań. Są to zarówno osoby starsze, potrzebujące środków do życia,
02:25 Menu na miarę - talk show prod. Polska
03:40 Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska

TVN 7

05:00 Szpital - program obyczajowy
06:00 Papiery na szczęście - serial, Polska
07:05 Idealna niania - program obyczajowy
07:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
10:50 Totalne remonty Szelągowskiej
11:50 Tajemnice miłości
12:55 Opowieści małżeńskie
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy
14:55 Rozwód. Walka o wszystko
15:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
17:00 Tajemnice miłości
18:00 Rozwód. Walka o wszystko
19:00 Ukryta prawda

KOMEDIA

20:00 Akademia policyjna - film komedia, USA, 1984, reż. Hugh Wilson, wyk. Steve Guttenberg, Kim Cattrall, G.W. Bailey, Bubba Smith, Donovan Scott, George Gaynes
22:10 Dr T i kobiety - film obyczajowy, USA, Niemcy, 2000, reż. Robert Altman, wyk. Richard Gere, Helen Hunt, Farrah Fawcett, Shelley Long, Kate Hudson
00:40 Jeszcze dłuższe zaręczyny - film komedia, USA, Japonia, 2012, reż. Nicholas Stoller, wyk. Jason Segel, Emily Blunt, Rhys Ifans
03:15 Noc magii - program ezoteryczny

TV 4

08:05 Nasz Nowy Dom **09:00** Pierścionek z rubinem **11:05** Ryzykanci **12:05** Sędzia Judy **14:00** STOP Drogówka **16:00** Nowe Sekrety Sąsiadów **17:00** Pierścionek z rubinem **19:00** Policjantki i Policjanci **20:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **21:00** Dzieci z Jedwabnego Szlaku Oparta na faktach opowieść o brytyjskim reporterze, George'u Hoggu, który ocalił 60 chińskich sierot w czasie wojny chińsko-japońskiej. **23:45** M jak morderca Emerytowany detektyw z wydziału zabójstw, Ray Archer wraz z kryminalnym profilerem Willemem Ruineymem i dziennikarką śledczą Christi Davies próbują schwytać seryjnego mordercę. **01:45** Benny Hill **02:25** Disco Polo Life **03:25** TOP 10 - Lista Przebojów

TV Trwam

10:00 Informacje dnia **10:15** Rozmowy niedokończone **11:25** Myśląc Ojczyzna **11:35** Przyroda i ludzie **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Ziemia Obiecana **13:10** Muzyczne chwile **13:20** Przegląd katolickiego tygodnika „Niedziela" **13:30** Msza święta z Jasnej Góry **14:20** 100 cudownych miejsc na świecie **14:30** Miłość większa niż strach **15:35** Jej misja trwa **15:45** Święty na każdy dzień **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Informacje dnia **16:10** Z wędką nad wodę w Polskę i Świat **16:35** Porady Medyczne Bonifratrów **17:00** Modlitwa w Sanktuarium św. Józefa w Kaliszu **19:25** Akademia pro-life **19:30** Przyjaciele i bohaterowie **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Historia **21:00** Apel Jasnogórski

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

piątek 8 lipca

TVP 1

05:15 Przysięga - serial obyczajowy
06:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
07:30 Agape - magazyn
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny
08:35 Ranczo - serial
09:35 Komisarz Alex - serial kryminalny
10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny
11:25 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:35 Magazyn Rolniczy
12:55 Natura w Jedynce - Bliskie spotkania ze zwierzętami 2. Mokradło

SERIAL KOSTIUMOWY

14:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Alarm! - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka
16:05 Przysięga - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Jaka to melodia?
17:55 Tajemnice - serial
18:55 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości
20:10 Alarm! - magazyn
20:35 Bolivar - serial
21:30 Nie lubię poniedziałku - komedia
23:25 Żyje się tylko dwa razy - film sensacyjny
01:30 Zwyczajna przysługa - film fabularny
03:30 Ja wam pokażę! - serial

TVP 2

05:00 Na sygnale - serial fabularyzowany
05:30 M jak miłość - serial
06:25 Anna Dymna - spotkajmy się
06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy
07:30 Pytanie na śniadanie
10:40 Panorama
10:45 Pytanie na śniadanie
11:15 Smaki świata - pośród mórz - magazyn kulinarny
11:50 Rodzinka.pl - serial komediowy
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Zranione ptaki - serial obyczajowy
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:10 Serial fabularny
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej

FILM OBYCZAJOWY

17:15 Zakazany owoc - film obyczajowy
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej
18:45 Zranione ptaki - serial
19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy
20:10 Lato, muzyka, zabawa. Wakacyjna Trasa Dwójki 2022 - Koncert TVP Polonia z Wilna
22:05 Program rozrywkowy
23:10 Film fabularny
01:10 Pan Mądraliński - komedia obyczajowa
03:00 Strażnik dzikiej przyrody - serial obyczajowy
04:35 Rodzinka.pl - serial komediowy
05:30 Zakończenie

TVN

06:05 Uwaga! - magazyn
06:20 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska
06:50 Milionerzy
07:20 Bunt - serial, Polska
07:55 Tajemnice miłości
09:00 Ten moment
09:35 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
10:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:40 Doradca smaku
11:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
12:55 Tajemnice miłości
14:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:10 Ten moment
16:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarny
17:55 Ukryta prawda
19:00 Fakty - informacje
19:30 Sport
19:40 Pogoda - informacje
19:50 Uwaga! - magazyn

FILM PRZYGODOWY

20:00 Battleship: Bitwa o Ziemię - film przygodowy, USA, 2012, reż. Peter Berg, wyk. Taylor Kitsch, Alexander Skarsgard, Rihanna
22:50 Władca pierścieni: Drużyna Pierścienia - film przygodowy, Nowa Zelandia, USA, Niemcy, 2001, reż. Peter Jackson, wyk. Elijah Wood, Ian McKellen, Viggo Mortensen, Liv Tyler, Sean Astin, Sean Bean, Christopher Lee, Cate Blanchett, Orlando Bloom, John Rhys-Davies, Billy Boyd
02:35 Kuba Wojewódzki
03:35 Uwaga! - magazyn
03:55 Noc magii

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
13:40 Trudne sprawy
14:40 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:40 Gliniarze - serial
17:40 Sekrety rodziny
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość wydarzeń
19:45 Sport
19:55 Pogoda
20:00 Dzieciak rządzi - komedia Pewnego dnia w życiu siedmioletniego Tima pojawia się młodszy braciszek.

FILM PRZYGODOWY

22:10 Geneza planety małp San Francisco. Will Rodman pracuje w firmie farmaceutycznej. Marzy o stworzeniu leku regenerującego tkankę mózgową, który mógłby uzdrowić jego cierpiącego na chorobę Alzheimera ojca . Pod opiekę młodego naukowca trafia mały szympans o imieniu Caesar. Na nim właśnie Will prowadzi badania, na które nie pozwala mu firma.
00:40 Zakochani
02:55 Świat według Kiepskich
04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:00 Teledyski
07:45 Informacje kulturalne
08:15 Tamte lata, tamte dni - magazyn
08:55 Paciorki jednego różańca - dramat, reż. Kazimierz Kutz, wyk. Marta Straszna, Augustyn Halota, Jan Bogdół, Franciszek Pieczka, Róża Rychter, Ewa Wiśniewska, Stanisław Zaczyk
11:00 Dom - serial
12:40 Brzydkie kaczątko - film TVP, reż. Tomasz Zygadło, wyk. Małgorzata Pritulak, Andrzej Krasicki, Małgorzata Lorentowicz, Jolanta Lothe, Zdzisław Maklakiewicz, Tadeusz Pluciński
13:30 Van Dyck: wielki rywal Rubensa - film dokumentalny, prod. Francja, 2020, reż. Yasemin Ergin
14:35 W domu - film TVP

KOMEDIODRAMAT

15:30 Wino truskawkowe - komediodramat
17:35 Scena muzyczna - Sebastian Wypych - „Polska Enter" - koncert
18:30 Informacje kulturalne
18:50 Reżyserzy
20:00 Komediowe lato - Brunet wieczorową porą - komedia
21:45 Legendy Rocka - Cream
22:10 Legendy Rocka - James Taylor
22:45 Kino Mistrzów - Mahler - film fabularny
00:50 Noc krótkich filmów - Bliscy - krótkometrażowy

TV Puls

06:00 Kobra - oddział specjalny
08:00 Lombard. Życie pod zastaw serial obyczajowy
11:00 Reporterzy. Z życia wzięte
12:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
13:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy Serial opowiadający o dwójce przyjaciół z dzieciństwa Wojtku i Ryszardzie (Marek Krupski i Ireneusz Dydliński), którzy wychowali się w domu dziecka, a po latach postanowili otworzyć warsztat samochodowy. Pracuje tu niezawodny duet mechaników: młody Dawid (Patryk Janas), który uczy się fachu przy doświadczonym Bronku.

SERIAL OBYCZAJOWY

14:00 Reporterzy. Z życia wzięte
15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy prod. Polska
17:00 Prawdziwe motywy
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
20:00 Champion
22:00 Rocky 5
00:05 Showgirls
02:35 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
03:45 Menu na miarę - program kulinarny
04:20 Dyżur - serial

TVN 7

05:00 Szpital - program obyczajowy
06:00 Papiery na szczęście - serial, Polska
07:05 Idealna niania - program obyczajowy
07:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
10:50 Totalne remonty Szelągowskiej
11:50 Tajemnice miłości
12:55 Opowieści małżeńskie
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy
14:55 Rozwód. Walka o wszystko
15:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
17:00 Tajemnice miłości
18:00 Rozwód. Walka o wszystko
19:00 Ukryta prawda

KOMEDIA

20:00 Licencja na miłość - film komedia, USA, Australia, 2007, reż. Ken Kwapis, wyk. Robin Williams
22:00 W doborowym towarzystwie - film komedia, USA, 2004, reż. Paul Weitz, wyk. Topher Grace, Scarlett Johansson, Marg Helgenberger, David Paymer, Clark Gregg, Philip Baker Hall, Selma Blair, Malcolm McDowellDennis Quaid
00:15 Uwiedziony - film, USA, 2008, reż. Marcel Langenegger
02:35 Noc magii - program ezoteryczny prod. Polska

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu Cordell Walker (Chuck Norris) walczy ze wszystkimi formami przestępczości w stanie Teksas. Pomagają mu w tym inni agenci na czele z Jimmym Trivettem (Clarence Gilyard Jr.) oraz pani prokurator Alex Cahill Walker (Sheree J. Wilson). **08:00** Nasz Nowy Dom **09:00** Pierścionek z rubinem **11:00** Ryzykanci **12:00** Sędzia Judy **13:55** STOP Drogówka **15:55** Nowe Sekrety Sąsiadów **16:55** Pierścionek z rubinem **19:00** Policjantki i Policjanci **20:00** Gwiazdy Kabaretu **21:00** Wielka Ucieczka **22:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **00:00** Jarhead: Prawo do powrotu. Jackson, znakomity pilot izraelskiego myśliwca i syn senatora USA, zostaje zestrzelony **02:00** Ucho Prezesa

TV Trwam

11:20 Muzyczne chwile **11:25** Myśląc Historia **11:35** Gospodarcze filary Niepodległości **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Ziemia Obiecana **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 **15:20** Mocni w Wierze **15:45** Święty na każdy dzień **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Informacje dnia **16:10** Siódmy Sakrament **16:40** Prosto o gospodarce **17:00** Życie z Pasją **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** Opowieści Theo **19:45** Modlitwa **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Historia **21:00** Apel

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

eprasa.pl 036cf5037b

sobota 9 lipca

TVP 1

05:10 Klan - telenowela
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
10:10 Fascynujący świat - Ziemia widziana z kosmosu
11:10 Rolnik szuka żony - reality show
12:10 Quigley na antypodach - film fabularny, prod. USA, Australia, 1990, reż. Simon Wincer, wyk. Tom Selleck, Laura San Giacomo
14:10 Z pamięci - felieton
14:25 Okrasa łamie przepisy

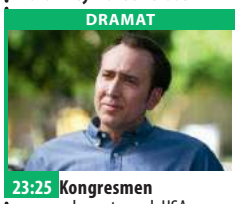
SERIAL KOMEDIOWY

15:50 Alternatywy 4 - serial komediowy
17:00 Teleexpress
17:30 Jaka to melodia?
18:30 Ojciec Mateusz - serial kryminalny
19:30 Wiadomości
20:10 Alarm! - magazyn
20:35 Bolivar - serial kostiumowy
21:30 Hit na sobotę - Zwyczajna przysługa - film fabularny, prod. USA
23:35 Towarzysz na życie - film obyczajowy, prod. USA, 2012, reż. Lawrence Kasdan, wyk. Diane Keaton, Kevin Kline, Dianne Wiest
01:30 Film fabularny
03:35 Film dokumentalny

TVP 2

05:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia
07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial
07:55 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinny ekspres - magazyn
12:05 Kino familijne - Najważniejszy mecz - film obyczajowy, prod. Islandia, 2018
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:15 Szansa na sukces. Opole 2022 - widowisko
16:20 Na dobre i na złe
17:20 Smaki świata
17:50 Słowo na niedzielę
17:55 Mini audycja - WTD
18:00 Panorama
18:15 Va Banque - teleturniej
18:40 Postaw na milion
19:30 Lajk!
19:50 Siatkówka mężczyzn
22:20 Hity wszech czasów

DRAMAT



23:25 Kongresmen - dramat, prod. USA, 2015, reż. Austin Stark, wyk. Nicolas Cage, Connie Nelsen, Sarah Paulson
01:10 Błękitna głębia 2: Rafa - thriller, prod. USA, 2009, reż. Stephen Herek, wyk. Chris Carmack, Laura Vandervoort
02:50 9. życie Louisa Draxa - film fabularny, prod. Kanada, USA, 2016, reż. Alexandre Aja, wyk. Jamie Dornan, Sarah Gadon, Aaron Paul, Barbara Hershey
04:45 Rodzinka.pl - serial komediowy prod. Polska
05:10 Zakończenie

TVN

05:50 Uwaga! - magazyn
06:05 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:50 Wymarzone ogrody
08:25 Polowanie na ogród
09:00 Dzień Dobry Wakacje
11:30 Na Wspólnej - serial, Polska
13:25 Lego Masters
14:30 MasterChef Junior
16:10 Kobieta na krańcu świata
16:45 Wymarzone ogrody
17:20 Zełenski. Człowiek, który przeciwstawił się Putinowi - film dokument, Wielka Brytania, 2022
17:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
19:00 Fakty - informacje
19:45 Uwaga! - magazyn

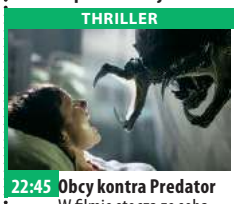
FILM OBYCZAJOWY

20:00 Ciekawy przypadek Benjamina Buttona - film obyczajowy, USA, 2008, reż. David Fincher, wyk. BradPitt, Cate Blanchett, Julia Ormond, Elias Koteas, Tilda Swinton
23:25 American Pie: Wesele - film komedia, USA, Niemcy, 2003, reż. Jesse Dylan, wyk. Jason Biggs, Seann William Scott, Alyson Hannigan, Eddie Kaye Thomas, Thomas Ian Nicholas, January Jones, Eugene Levy
01:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
02:35 Uwaga! - magazyn
02:50 Noc magii

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:50 Karate Kid 2 Pan Miyagi wraz ze uczniem Danielem wyrusza w podróż do Okinawy, by odwiedzić swojego umierającego ojca.
10:10 Ewa gotuje
10:40 Bogate dzieciaki bez kasy
11:40 Bogaty Dom - Biedny Dom
12:45 Śluby gwiazd
13:10 Dr Emma
13:40 Drwale i inne opowieści Bieszczadu
14:40 Rolnicy. Podlasie
15:45 Więzienie
17:45 Chłopaki do wzięcia
18:50 Wydarzenia
19:15 Prezydenci i Premierzy
20:00 Super Puchar Polski w piłce nożnej

THRILLER



22:45 Obcy kontra Predator W filmie stoczą ze sobą ostateczną walkę dwa legendarne potwory, bohaterowie serii zaliczanych do najbardziej kasowych w historii kina. Ekipa naukowców i poszukiwaczy przygód wyrusza na Antarktydę, gdzie odnajdują ukrytą głęboko pod lodem starożytną piramidę, a w niej spotykają przedstawicieli dwóch kosmicznych ras, którzy walczą ze sobą na śmierć i życie.
00:55 Szalony lot
03:00 Świat według Kiepskich
04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy

TVP Kultura

07:00 Scena muzyczna
08:00 Informacje kulturalne - informator kulturalny
08:25 Słowobranie - magazyn
09:00 Zapomniany impresjonista. John Russell - film dokumentalny
10:15 Tamte lata, tamte dni - magazyn
10:55 Serialowa nostalgia - Czterdziestolatek - serial
12:55 Trzy rozdziały - profesor Krzysztof Pawłowski - film dokumentalny, reż. Paweł Sobczyk
14:20 Komediowe lato - Brunet wieczorową porą - komedia kryminalna, reż. Stanisław Bareja, wyk. Krzysztof Kowalewski, Bożena Dykiel, Mirosława Krajewska, Wojciech Pokora, Wiesław Gołas, Emilia Krakowska
16:05 Muzyka Skalnego Podhala - Krzesane

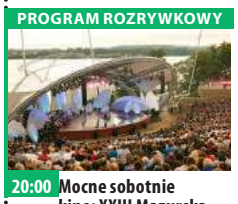
KOMEDIA

16:25 Retro kino - Chleb, miłość i zazdrość - komedia, prod. Włochy
18:15 Co dalej? - program publicystyczny
18:55 Legendy Rocka - Ray Charles
19:20 Legendy Rocka - The Band
20:00 Bilet do kina - Les Gardiennes - film fabularny, prod. Francja, 2017
22:20 Metro. 30 lat później
00:25 Mocne Kino - Dogman - film fabularny
02:10 Co dalej?
02:50 Kino nocne - Zabić Sekala - dramat obyczajowy
04:55 Wiśniak - film
05:45 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2

TV Puls

06:00 Castle - serial kryminalny Poszukujący inspiracji pisarz otrzymuje pozwolenie na przyłączenie się do jednego zespołu z wydziału zabójstw nowojorskiej policji.
07:00 Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska Prowadzenie lombardu to zajęcie ciekawe, momentami ekscytujące, ale często i niebezpieczne. Bohaterami serialu są: właściciel Kazimierz Barski, jego rodzina, pracownicy oraz klienci, którzy pojawiają się w lombardzie z powodu różnych życiowych zawirowań.

PROGRAM ROZRYWKOWY



20:00 Mocne sobotnie kino: XXIII Mazurska Noc Kabaretowa
00:00 Wasabi: Hubert zawodowiec Paryski policjant, Hubert Fiorentini, przylatuje do Tokio, by wziąć udział w pogrzebie dawnej narzeczonej. Na miejscu dowiaduje się, że ma nastoletnią córkę, którą ściga japońska mafia.
02:00 Zobacz to! Blok powtórkowy: Na jedwabnym szlaku
02:40 Na jedwabnym szlaku
03:05 Taki jest świat - program informacyjny
03:55 Menu na miarę - program kulinarny prod. Polska

TVN 7

05:05 Szkoła - obyczajowy
06:05 Wiza na miłość: dalsze losy
07:00 Wyluzuj, Scooby Doo! - serial animowany, USA
07:30 Ten moment
08:05 Ostatni smok 4: Bitwa o Ogień Smoczego Serca - film, USA, 2017
10:15 Ukryta prawda - program obyczajowy
13:25 Gremliny rozrabiają - film S-F, USA, 1984, reż. Joe Dante, wyk. Zach Galligan, Phoebe Cates, Hoyt Axton, Polly Holliday, Keye Luke, Scott Brady, Edward Andrews
15:40 W doborowym towarzystwie - film komedia, USA, 2004, reż. Paul Weitz, wyk. Topher Grace, Scarlett Johansson, Marg Helgenberger, David Paymer, Clark Gregg, Philip Baker Hall

KOMEDIA

17:55 Akademia policyjna - film komedia, USA, 1984, reż. Hugh Wilson, wyk. Steve Guttenberg, Kim Cattrall, G.W. Bailey, Bubba Smith, Donovan Scott, George Gaynes
20:00 Jestem legendą - film S-F, USA, 2007, reż. Francis Lawrence, wyk. Will Smith
22:20 Bękarty wojny - film wojenny, USA, Niemcy, 2009, reż. Quentin Tarantino, wyk. Brad PittMélanie Laurent, Christoph Waltz, Eli Roth, Michael Fassbender, Diane Kruger
01:25 Zbrodnie z pierwszych stron gazet

TV 4

06:00 Galileo - popularno-naukowy prod. Polska **11:00** Powrót do przyszłości, cz. 3 **13:35** Barabasz cz. 1 Dwuczęściowy film z Billym Zanem w roli głównej, oparty na uhonorowanej Nagrodą Nobla powieści Para Lagerkvista pod tym samym tytułem. Historia człowieka, który uniknął śmierci przez to, że ukrzyżowano Chrystusa, jest jednocześnie opowieścią o odkupieniu. **15:40** Gwiazdy Kabaretu **16:00** STOP Drogówka **17:00** Policjantki i Policjanci - serial obyczajowy prod. Polska **22:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial obyczajowy prod. Polska **00:00** Zbaw nas ode złego W Nowym Jorku dochodzi do serii niepokojących, racjonalnie niewytłumaczalnych zbrodni.

TV Trwam

10:15 Retrospekcja **10:20** Maryja z Nazaretu w Jej Zwiastowaniu **10:40** Polski Punkt Widzenia **11:00** Kropelka radości **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Warto zauważyć... w mijającym tygodniu **12:50** Siódmy Sakrament **13:20** Ocalić od zapomnienia **13:30** Msza święta z Jasnej Góry **14:20** 100 cudownych miejsc na świecie **14:30** Przegląd Katolickiego Tygodnika „Niedziela" **14:35** "Cudem jest w naszych oczach" - 25 lat Radia Maryja **15:30** Wierzę w Boga **16:00** Informacje dnia **16:10** Ks. Witold Andrzejewski - duszpasterz pokoleń **17:00** Z Parlamentu Europejskiego **17:25** Święty na każdy dzień **17:30** XXXI Pielgrzymka Rodziny Radia Maryja na Jasną Górę **21:30** Razem tworzymy jedno

niedziela 10 lipca

TVP 1

04:40 Klan - telenowela
06:00 Słownik polsko@polski - talk - show
06:25 Wojsko - polskie.pl - reportaż
06:55 Słowo na niedzielę
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Łagiewnikach
08:00 Tydzień
08:30 Zakochaj się w Polsce - magazyn
09:05 Weterynarze z sercem
09:45 Żyje się tylko dwa razy - film sensacyjny
11:50 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem
12:50 Więcej niż solidarni
13:15 BBC w Jedynce - Naczelne cz. 2 Siła rodziny
14:15 Z pamięci - felieton
14:25 Przyrodnik na tropie

SERIAL KOMEDIOWY

15:25 Alternatywy 4 - serial komediowy
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Jaka to melodia?
18:30 Komisarz Alex - serial
19:30 Wiadomości
20:15 Bolivar - serial kostiumowy
21:15 Zakochana Jedynka - 41 dni nadziei - dramat, prod. USA, Islandia, Chiny, Wielka Brytania
23:00 Tomb Raider - film akcji, prod. Wielka Brytania, USA, 2018, reż. Roar Uthaug, wyk. Alicia Vikander, Dominic West, Walton Goggins
01:05 Film fabularny
04:40 Z pamięci - felieton

TVP 2

05:20 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy
07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial
07:55 Pytanie na śniadanie
12:00 Kino familijne - Paddington 2 - film familijny
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:15 Szansa na sukces. Opole 2022 - widowisko muzyczne
16:15 Big Music Quiz - teleturniej muzyczny
17:05 Lajk!
17:30 Rodzinka.pl - serial komediowy
18:00 Panorama
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Na sygnale - serial fabularyzowany
20:00 Program rozrywkowy

FILM FABULARNY

23:05 Kino bez granic - 9. życie Louisa Draxa - film fabularny, prod. Kanada, USA, 2016, reż. Alexandre Aja, wyk. Jamie Dornan, Sarah Gadon, Aaron Paul, Barbara Hershey Dziewięcioletni Louis Drax w wyniku tajemniczego wypadku zapada w głęboką śpiączkę. Neurolog Allan Pascal chce poznać prawdę i dowiedzieć się, czy chłopcu nadal grozi niebezpieczeństwo.
01:05 Wszystko będzie dobrze - dramat
03:00 Film fabularny
04:45 Zakończenie

TVN

05:20 Uwaga! - magazyn
05:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarny
07:20 Nowa Maja w ogrodzie
07:50 Akademia ogrodnika
07:55 Ślub od pierwszego wejrzenia
09:00 Dzień Dobry Wakacje
11:31 Weekendowa metamorfoza
12:25 Co za tydzień - magazyn
13:00 Mask Singer
14:25 Alvin i wiewiórki II - film przygodowy, USA, 2009, reż. Betty Thomas, wyk. Zachary Levi
16:20 Battleship: Bitwa o Ziemię - film przygodowy, USA, 2012
19:00 Fakty - informacje
19:30 Kronika Speedway Grand Prix
19:45 Uwaga! - magazyn

FILM PRZYGODOWY

20:00 Władca pierścieni: Dwie wieże - film przygodowy, Nowa Zelandia, USA, Niemcy, 2002, reż. Peter Jackson, wyk. Elijah Wood, Ian McKellen, Viggo Mortensen, Liv Tyler, Sean Astin
23:45 Ouija: Narodziny zła - film horror, USA, Chiny, Japonia, 2016, reż. Mike Flanagan, wyk. Annalise Basso, Elizabeth Reaser, Lulu Wilson, Parker Mack
01:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
02:55 Uwaga! - magazyn
03:15 Noc magii
04:40 Kto was tak urządził

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat
09:00 Kung Fu Panda 2 Spełniły się marzenia Po i jest on teraz Smoczym Wojownikiem. Wraz z przyjaciółmi, mistrzami kung fu, czyli Potężną Piątką: Tygrysicą, Żurawiem, Modliszką, Żmiją i Małpą, chroni Dolinę Spokoju. Ale nowe wspaniałe życie Po jest zagrożone. Oto straszliwy złoczyńca planuje wykorzystać pewną sekretną broń, by podbić Chiny i zniszczyć kung fu.
10:55 Pan Popper i jego pingwiny
13:00 Dzieciak rządzi Pewnego dnia w życiu siedmioletniego Tima pojawia się młodszy braciszek.
15:10 Poszukiwacze zaginionej arki

MAGAZYN

17:40 Nasz Nowy Dom - magazyn
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość wydarzeń
19:45 Sport, Pogoda
20:00 Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni
22:05 Drużyna A Drużyna A to czteroosobowa ekipa byłych komandosów. Dowódcą jednostki jest Hannibal . Trzej pozostali śmiałkowie to: kobieciarz Buźka, nieprzeciętnie silny B.A. Baracus oraz genialny pilot Murdock.
00:45 Głupi i głupszy bardziej
03:05 Świat według Kiepskich - serial komediowy

TVP Kultura

07:00 Idę przez ten świat a ze Mną moje piosenki. Maria Koterbska
07:30 20 minut z Marią Koterbską
08:00 Nabożeństwo ewangelickie w Lublinie
09:05 Z przytupem
09:35 Animama - serial
10:25 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny
11:05 Czeskie śniadanie
12:20 W pustyni i w puszczy - film przygodowy
15:55 Filharmonicy w Wiedniu - koncert, prod. Niemcy, 2011, reż. Tilo Krause
17:15 Niedziela z... rolami Bogumiła Kobieli
18:10 Niedziela z... rolami Bogumiła Kobieli - Przekładaniec - komedia, reż. Andrzej Wajda, wyk. Bogumił Kobiela, Ryszard Filipski, Tadeusz Pluciński

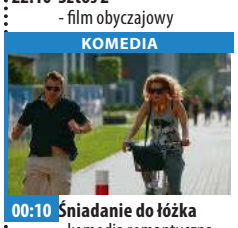
FILM OBYCZAJOWY

18:55 Niedziela z...rolami Bogumiła Kobieli - Kobiela na plaży - film
20:00 Fighter - film obyczajowy, prod. USA, 2010
22:05 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny
22:45 Zapomniany impresjonista. John Russell - film dokumentalny
24:00 Bilet do kina - Les Gardiennes - film fabularny
02:25 Mocne Kino - Dogman - film fabularny
04:15 Legendy Rocka - Ray Charles
04:45 Legendy Rocka - The Band
05:20 Teledyski
05:50 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2

TV Puls

06:00 Prawdziwe motywy
08:10 Żandarm i kosmici Żandarmi z Saint-Tropez wpadają na trop kosmitów, którzy potrafią przybierać postać dowolnej osoby.
09:55 Żandarm i policjantki - film komediowy
11:55 Wasabi: Hubert zawodowiec
13:55 Pokojówka na Manhattanie
16:15 XXIII Mazurska Noc Kabaretowa
20:00 Niedziela z gwiazdami: Kariera Nikosia Dyzmy Pracownik zakładu pogrzebowego przypadkiem trafia na wystawny bankiet. Zdobywa uznanie wpływowych ludzi, dzięki którym zaczyna robić karierę polityczną.
22:10 Sztos 2 - film obyczajowy

KOMEDIA



00:10 Śniadanie do łóżka - komedia romantyczna Życie Piotra nie układa się po jego myśli do momentu, gdy nieoczekiwanie trafia na okładkę poczytnego magazynu.
02:00 Zobacz to! Blok powtórkowy: Dyżur - serial dokumentalny
02:35 Dyżur - serial dokumentalny
03:00 Taki jest świat - program informacyjny
04:00 Napisała: Morderstwo - serial kryminalny prod. Polska
05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy prod. Polska

TVN 7

05:05 Szkoła - obyczajowy
06:05 Wiza na miłość: dalsze losy
07:00 Wyluzuj, Scooby Doo! - serial animowany, USA
07:30 Beethoven VI: Wielka ucieczka - film rodzinny, USA, 2008, reż. Mike Elliott, wyk. Jonathan Silverman, Jennifer Finnigan, Moises Arias, Eddie Griffin, Rhea Perlman, Stephen Tobolowsky
09:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
12:50 Miłość jest wszystkim - film komedia, Polska, 2018, reż. Michał Kwieciński, wyk. Olaf Lubaszenko, Aleksandra Adamska, Joanna Balasz, Agnieszka Grochowska, Joanna Kulig, Michal Czernecki, Eryk Lubos
15:30 Gremliny II - film S-F, USA, 1990, reż. Joe Dante

KOMEDIA

17:50 Jestem na tak - film komedia, USA, Australia, 2008, reż. Peyton Reed, wyk. Jim Carrey, Zooey Deschanel, Bradley Cooper, John Michael Higgins, Fionnula Flanagan, Terence Stamp
20:00 Snajper - film wojenny
22:50 Jackie Chan: Pierwsze uderzenie - film sensacyjny, Hong Kong/USA, 1996, reż. Stanley Tong, wyk. Jackie Chan, Chen Chun Wu, Jackson Lou, Bill Tung, Jouri Petrov, Nonna Grishajeva
00:25 Zbrodnie z pierwszych stron gazet
01:30 Druga strona medalu
02:40 Noc magii

TV 4

06:00 Galileo **07:00** Kosmos - niewyjaśnione tajemnice starożytności **08:00** Zagadki Starego Testamentu. Na podstawie odkryć dokonywanych w różnych zakątkach świata – od jaskiń po starożytne biblioteki i ruiny świątyń – autorzy przedstawiają opowieść o nieznanych wątkach z życia słynnych biblijnych postaci, kabalistycznych historiach aniołów i demonów oraz apokaliptycznych wizjach, których próżno szukać w Starym Testamencie. **09:00** Galileo **11:00** Straszny dom **12:55** Całe szczęście **15:00** Okręt **17:00** Gwiazdy Kabaretu **20:05** Jarhead: Prawo do powrotu. Major Ronan Jackson, znakomity pilot izraelskiego myśliwca i syn senatora USA, zostaje zestrzelony. **22:25** Fanatyk

TV Trwam

08:00 XXXI Pielgrzymka Rodziny Radia Maryja na Jasną Górę **15:30** Centrum Ewangelizacji **16:00** Informacje dnia **16:10** Koncert życzeń **16:45** 180 lat na zdrowie **17:00** Zostań Żołnierzem RP **17:15** Sekrety mnichów **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** Opowieści z Księgi Cnót **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Każde życie jest cudem **21:00** Apel Jasnogórski **21:20** Informacje dnia **21:40** Retrospekcja **21:45** Stan Bezpieczeństwa Państwa **21:55** Przedstawienie musi trwać **23:00** Jak my to widzimy - z daleka widać lepiej **23:30** Tam, gdzie Bóg płacze **00:00** Słowo życia **00:05** Świat w obrazach **00:10** Informacje dnia

eprasa.pl 036cf5037b

poniedziałek 11 lipca

TVP 1

05:10 **Przysięga** - serial obyczajowy
06:00 **Wspaniałe stulecie** - serial kostiumowy
07:00 **Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
07:30 **Okiem Wiary** - magazyn
08:00 **Wiadomości**
08:10 **Pogoda poranna**
08:15 **Kwadrans polityczny**
08:40 **Ranczo** - serial obyczajowy
09:40 **Komisarz Alex** - serial kryminalny
10:35 **Ojciec Mateusz** - serial kryminalny
11:30 **Leśniczówka** - serial obyczajowy
12:00 **Wiadomości**
12:10 **Agrobiznes**
12:30 **Agropogoda** - magazyn
12:35 **Magazyn Rolniczy**
12:55 **BBC w Jedynce** - Naczelne cz. 2 Siła rodziny

SERIAL KOSTIUMOWY

14:00 **Wspaniałe stulecie** - serial kostiumowy
15:00 **Wiadomości**
15:15 **Alarm!** - magazyn
15:35 **Gra słów. Krzyżówka**
16:05 **Przysięga** - serial obyczajowy
17:00 **Teleexpress**
17:15 **Jaka to melodia?**
17:55 **Tajemnice** - serial
18:55 **Jeden z dziesięciu**
19:30 **Wiadomości**
20:10 **Alarm!** - magazyn
20:30 **Leśniczówka** - serial
21:05 **Bolivar** - serial
22:00 **07 zgłoś się** - serial
23:25 **Świat bez fikcji** - Krwawy handel sztuką
00:25 **41 dni nadziei** - dramat
02:05 **Film fabularny**
04:05 **Trzeci oficer** - serial

TVP 2

05:00 **Na sygnale** - serial fabularyzowany
05:30 **M jak miłość** - serial
06:20 **Życie według świętego Jana Pawła II** - cykl reportaży
06:55 **Rodzinka.pl** - serial komediowy
07:30 **Pytanie na śniadanie**
10:35 **Panorama**
10:45 **Pytanie na śniadanie**
11:15 **Rodzinka.pl** - serial
12:30 **Koło fortuny** - teleturniej
13:15 **Zranione ptaki** - serial obyczajowy
14:05 **Va Banque** - teleturniej
14:35 **Na sygnale** - serial fabularyzowany
15:10 **Serial fabularny**
16:00 **Koło fortuny**
16:35 **Familiada** - teleturniej
17:15 **Zakazany owoc** - film obyczajowy
18:00 **Panorama**
18:20 **Va Banque** - teleturniej

SERIAL OBYCZAJOWY

18:45 **Zranione ptaki** - serial obyczajowy
19:35 **Barwy szczęścia** - serial obyczajowy
20:10 **Lato w Wietnamie**
21:55 **Hallo Szpicbródka czyli ostatni występ Króla Kasiarzy** - komedia, prod. Polska, 1978, reż. Janusz Rzeszewski, Mieczysław Jahoda
23:45 **O mnie się nie martw** - serial komediowy
00:45 **W czterech ścianach życia** - dramat
02:25 **Valerian i Miasto Tysiąca Planet** - film science fiction
04:45 **Zakończenie**

TVN

06:00 **Uwaga!** - magazyn
06:15 **Nowa Maja w ogrodzie**
06:40 **Akademia ogrodnika**
06:50 **Co za tydzień** - magazyn
07:20 **Bunt** - serial, Polska
07:55 **Tajemnice miłości**
09:00 **Ten moment**
09:35 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
10:40 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
12:55 **Tajemnice miłości**
14:00 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
16:10 **Ten moment** - program
16:45 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
17:55 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
19:00 **Fakty** - informacje
19:55 **Uwaga!** - magazyn
20:10 **Doradca smaku**

SERIAL OBYCZAJOWY

20:15 **Na Wspólnej** - serial obyczajowy, Polska
20:55 **Milionerzy**
21:35 **Wyścig śmierci II** - film sensacyjny, Niemcy, RPA, 2010, reż. RoelReiné, wyk. Luke Goss, Sean Bean, Danny Trejo, Ving Rhames, Lauren Cohan
23:40 **Ślub od pierwszego wejrzenia**
00:45 **Co za tydzień** - magazyn
01:15 **Wewnętrzny wróg** - serial, USA
02:15 **Uwaga!** - magazyn
02:35 **Noc magii**
04:00 **Kto was tak urządził**

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**
13:40 **Trudne sprawy**
14:40 **Dlaczego ja?**
15:50 **Wydarzenia**
16:10 **Pogoda**
16:15 **Interwencja**
16:40 **Gliniarze**
17:40 **Sekrety rodziny**
18:50 **Wydarzenia**
19:25 **Gość wydarzeń**
19:45 **Sport**
19:55 **Pogoda**
20:00 **MEGA HIT - Kingsman: Złoty krąg** Tym razem nasi bohaterowie stają w obliczu wyjątkowego wyzwania. Ich kwatera zostaje zniszczona.

FILM SENSACYJNY

23:10 **Diablo. Wyścig o wszystko** Bohaterem filmu jest młody chłopak, który ze względu na ciężko chorą siostrę postanawia zdobyć szybką kasę biorąc udział w nielegalnych wyścigach samochodowych.
01:15 **Drużyna A** Drużyna A to czteroosobowa ekipa byłych komandosów. Dowódcą jednostki jest Hannibal. Trzej pozostali śmiałkowie to: kobieciarz Buźka, nieprzeciętnie silny B.A.
03:55 **Świat według Kiepskich**
04:40 **Disco Gramy** - program rozrywkowy prod. Polska

TVP Kultura

07:00 **Teledyski**
07:30 **Dziedzictwo Beethovena. Przesłania dla współczesności**
07:45 **Wydarzenie aktualne**
08:15 **Co dalej?** - program publicystyczny
08:55 **Wino truskawkowe** - komediodramat, prod. Polska, Słowacja, 2007, reż. Dariusz Jabłoński, wyk. Jiri Machacek, Zuzana Fialova, Marian Dziędziel
11:00 **Dyrektorzy** - serial
12:35 **Pas de deux** - film TVP, prod. Polska, 2003, reż. Kinga Lewińska, wyk. Krzysztof Globisz, Gabriela Kownacka, P Chijęta, M Sadowska, A Szopa, K Stępowski, G Czyżewska
13:30 **Reżyserzy** - cykl dokumentalny
14:30 **Persona non grata** - dramat

DRAMAT

16:40 **Ręce nad miastem** - dramat, prod. Włochy, Francja, 1963, reż. Francesco Rosi
18:30 **Informacje kulturalne**
18:50 **Serialowa nostalgia**
20:00 **Kultura jest kobietą - Tulipanowa gorączka** - film fabularny
21:55 **Powidoki**
22:20 **Kobiety za kamerą** - cykl dokumentalny
23:35 **Fighter** - film obyczajowy, prod. USA, 2010, reż. David O. Russell
01:40 **Informacje kulturalne**
02:10 **Kino nocne** - Niewinne - dramat
04:25 **Nieskończoność dalekich dróg** - film dokumentalny

TV Puls

06:00 **Kobra - oddział specjalny** Każdy kolejny odcinek to odrębna tematyka. W każdym z nich nie brakuje „zabójczej prędkości", efektów specjalnych, napięcia, niebezpiecznych pościgów i komizmu, przedstawianego przez bohaterów. Chcą, aby zawsze na pierwszym miejscu stała sprawiedliwość.
08:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - serial
11:00 **Reporterzy. Z życia wzięte**
12:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - serial obyczajowy
13:00 **Rodzinny interes** - serial obyczajowy
14:00 **Reporterzy. Z życia wzięte**
15:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - serial

SERIAL OBYCZAJOWY

16:00 **Rodzinny interes** - serial obyczajowy prod. Polska
17:00 **Prawdziwe motywy**
18:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - serial obyczajowy
20:00 **Poniedziałkowy Hit: Apex**
21:55 **Han Solo: Gwiezdne wojny** - historie
00:45 **Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat** - program informacyjny
01:30 **Lombard. Życie pod zastaw** - serial obyczajowy
02:25 **Menu na miarę** - program kulinarny
05:00 **Rodzinny interes** - serial obyczajowy

TVN 7

05:00 **Szpital** - program obyczajowy
06:00 **Papiery na szczęście** - serial, Polska
07:05 **Idealna niania** - program obyczajowy
07:50 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
10:50 **Totalne remonty Szelągowskiej**
11:50 **Tajemnice miłości**
12:55 **Opowieści małżeńskie**
13:55 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** - program sądowy
14:55 **Rozwód. Walka o wszystko**
15:55 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
17:00 **Tajemnice miłości**
18:00 **Rozwód. Walka o wszystko**
19:00 **Ukryta prawda** - program obyczajowy

FILM OBYCZAJOWY

20:00 **Cisza** - film obyczajowy, Polska, 2010, reż. Sławomir Pstrong, wyk. Edyta Olszówka, Marcin Perchuć, Przemysław Sadowski, Mateusz Banasiuk, Antoni Królikowski, Olga Frycz
22:05 **Jestem legendą** - film S-F, USA, 2007, reż. Francis Lawrence, wyk. Will Smith, Alice Braga, Charlie Tahan, Salli Richardson
00:15 **W oku cyklonu** - film katastroficzny, USA, 2014, reż. Rob King, wyk. Burt Reynolds, C. Thomas Howell, Lisa Sheridan
02:05 **Druga strona medalu**
02:40 **Noc magii**

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu **08:00** Nasz Nowy Dom **09:00** Pierścionek z rubinem **11:00** Ryzykanci **12:00** Sędzia Judy **13:55** STOP Drogówka **15:55** Nowe Sekrety Sąsiadów **16:55** Pierścionek z rubinem **19:00** Policjantki i Policjanci **20:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **21:00** Gigli Gigli pracuje dla mafii z Los Angeles. Dostaje zlecenie porwania brata prokuratora federalnego, który prowadzi sprawę przeciwko szefowi Gigliego. **23:30** Wzór Agent FBI Don Eppes pracuje nad szczególnie trudnymi sprawami. Właśnie próbuje rozwikłać kolejną, ale mu się to nie udaje. Z pomocą przychodzi mu jego brat Charlie - genialny matematyk. Wspólnie udaje im się rozwikłać pierwszą sprawę.

TV Trwam

11:45 100 cudownych miejsc na świecie **11:55** Święty na każdy dzień **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Mojżesz - 10 przykazań **13:30** Msza święta z Jasnej Góry **14:20** 100 cudownych miejsc na świecie **14:30** Próba wiary **15:25** Wypłyń na głębię **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Informacje dnia **16:10** Sanktuaria polskie **16:30** Zew natury **16:55** Świadkowie **17:25** Święty na każdy dzień **17:30** Na łowy **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** Król Chwały **19:45** Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Historia **21:00** Apel

wtorek 12 lipca

TVP 1

05:10 **Przysięga** - serial obyczajowy
06:00 **Wspaniałe stulecie** - serial kostiumowy
07:00 **Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
07:30 **Kościół z bliska**
08:00 **Wiadomości**
08:10 **Pogoda poranna**
08:15 **Kwadrans polityczny**
08:40 **Ranczo** - serial
09:40 **Komisarz Alex** - serial kryminalny
10:40 **Ojciec Mateusz** - serial kryminalny
11:30 **Leśniczówka** - serial obyczajowy
12:00 **Wiadomości**
12:10 **Agrobiznes**
12:30 **Agropogoda** - magazyn
12:35 **Magazyn Rolniczy**
12:55 **Natura w Jedynce** - Bliskie spotkania ze zwierzętami 3. Lasy

SERIAL KOSTIUMOWY

14:00 **Wspaniałe stulecie** - serial kostiumowy
15:00 **Wiadomości**
15:10 **Pogoda**
15:15 **Alarm!** - magazyn
15:35 **Gra słów. Krzyżówka**
16:05 **Przysięga** - serial
17:00 **Teleexpress**
17:15 **Jaka to melodia**
17:55 **Tajemnice** - serial
18:50 **Jeden z dziesięciu**
19:30 **Wiadomości**
20:10 **Alarm!** - magazyn
20:30 **Leśniczówka** - serial obyczajowy
21:05 **Bolivar** - serial
22:00 **07 zgłoś się** - serial
23:25 **Ocaleni** - reality show
00:30 **Komando Foki atakuje**
02:05 **Film fabularny**
04:00 **Notacje**

TVP 2

05:00 **Na sygnale** - serial fabularyzowany
05:35 **M jak miłość** - serial
06:25 **25 lat Redakcji Ekumenicznej** - reportaż
06:55 **Rodzinka.pl** - serial komediowy
07:30 **Pytanie na śniadanie**
10:35 **Panorama**
10:45 **Pytanie na śniadanie**
11:15 **Rodzinka.pl** - serial komediowy
12:30 **Koło fortuny** - teleturniej
13:15 **Zranione ptaki** - serial obyczajowy
14:05 **Va Banque** - teleturniej
14:35 **Na sygnale** - serial fabularyzowany
15:10 **Serial fabularny**
16:00 **Koło fortuny** - teleturniej
16:35 **Familiada** - teleturniej
17:15 **Zakazany owoc** - film obyczajowy
18:00 **Panorama**
18:20 **Va Banque** - teleturniej

SERIAL OBYCZAJOWY

18:45 **Zranione ptaki** - serial obyczajowy
19:35 **Barwy szczęścia** - serial obyczajowy prod. Polska **Dzień Bastylii** - film sensacyjny, prod. Wielka Brytania, Francja, 2016, reż. James Watkins, wyk. Richard Madden
21:55 **Valerian i Miasto Tysiąca Planet** - film science fiction, prod. Francja, 2017, reż. Luc Besson
00:20 **Film dokumentalny**
01:30 **Lato w Wietnamie**
03:15 **Zabójcze samoloty** - film dokumentalny
03:55 **Rodzinka.pl** - serial
04:30 **Zakończenie**

TVN

06:05 **Uwaga!** - magazyn
06:20 **Na Wspólnej** - serial obyczajowy, Polska
06:50 **Milionerzy**
07:20 **Bunt** - serial, Polska
07:55 **Tajemnice miłości**
09:00 **Ten moment**
09:35 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
10:40 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
11:40 **Doradca smaku**
11:50 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
12:55 **Tajemnice miłości**
14:00 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
16:10 **Ten moment**
16:45 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
17:55 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
19:00 **Fakty** - informacje
19:55 **Uwaga!** - magazyn

PROGRAM KULINARNY

20:10 **Doradca smaku** - program kulinarny
20:15 **Na Wspólnej** - serial obyczajowy, Polska
20:55 **Milionerzy**
21:35 **Stan gry** - film sensacyjny, Wielka Brytania, USA, Francja, 2009, reż. Kevin Macdonald, wyk. Russell Crowe, Ben Affleck, Rachel McAdams, Helen Mirren, Robin Wright, Jason Bateman, Jeff Daniels
00:05 **Kuba Wojewódzki**
01:10 **Zabójcza broń** - serial, USA
02:15 **Uwaga!** - magazyn
02:35 **Noc magii**
04:00 **Kto was tak urządził**

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**
13:40 **Trudne sprawy**
14:40 **Dlaczego ja?**
15:50 **Wydarzenia**
16:10 **Pogoda**
16:15 **Interwencja**
16:40 **Gliniarze**
17:40 **Sekrety rodziny**
18:50 **Wydarzenia**
19:25 **Gość wydarzeń**
19:45 **Sport**
19:55 **Pogoda**
20:05 **Więzień labiryntu: Próby ognia** Thomas był pewien, że ucieczka z labiryntu będzie oznaczała wolność dla niego i pozostałych Streferów...

FILM SENSACYJNY

22:55 **Zakładnik** Max przez dwanaście lat wiódł spokojne życie kierowcy taksówki. W ten sposób zarabiał na życie. Tak było aż do pewnego wieczoru. Na początku podwozi panią prokurator - Annie.
01:25 **Kingsman: Złoty krąg** Tym razem nasi bohaterowie stają w obliczu wyjątkowego wyzwania. Ich kwatera zostaje zniszczona, a los świata zawisa na włosku.
04:40 **Disco Gramy** - program rozrywkowy prod. Polska
05:25 **Telezakupy TV Okazje**

TVP Kultura

07:00 **Teledyski**
07:50 **Informacje kulturalne** - informator kulturalny
08:20 **Powidoki** - program publicystyczny
08:45 **Którędy po sztukę** - magazyn
09:05 **Ręce nad miastem** - dramat
11:00 **Dyrektorzy** - serial
12:40 **Gwiazda Piołun** - film dokumentalny, reż. Adelina Borets
13:00 **Krzyżówka** - film krótkometrażowy, reż. Jan Bujnowski, wyk. Andrzej Walden, Pavel Kryksunou
13:30 **Hey Now! - szkic do portretu Tomasza Stańko** - widowisko, reż. Jarosław Orłowski
14:20 **Ballady jazzowe Tomasza Stańki**
14:50 **Nad rzeką, której nie ma** - film obyczajowy, prod. Polska, 1991

FILM OBYCZAJOWY

16:30 **Jasminum** - film obyczajowy, prod. Polska, 2005, reż. Jan Jakub Kolski, wyk. Grażyna Błęcka-Kolska
18:30 **Informacje kulturalne**
18:55 **Serialowa nostalgia** - Tajemnica Sagali - serial
20:00 **Lekkie obyczaje - Zwariować ze szczęścia** - komedia
22:00 **Co dalej?** - program publicystyczny
22:30 **Portrety** - Martha Cooper - historia graffiti - film dokumentalny
23:40 **Kultura jest kobietą** - Tulipanowa gorączka
01:35 **Informacje kulturalne**
02:05 **Festiwal w Bregencji 2013** - „Kupiec wenecki"

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
11:00 **Reporterzy. Z życia wzięte**
12:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - serial obyczajowy
13:00 **Rodzinny interes** - serial obyczajowy
14:00 **Reporterzy. Z życia wzięte**
15:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - serial
16:00 **Rodzinny interes**

FILM OBYCZAJOWY

17:00 **Prawdziwe motywy** - film obyczajowy
18:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - serial obyczajowy
20:00 **Zabójcze polowanie**
22:00 **Domino śmierci**
23:50 **Zły generał**
01:30 **Lombard. Życie pod zastaw** - serial obyczajowy prod. Polska
02:30 **Zobacz to! Blok powtórkowy: Na jedwabnym szlaku**
03:20 **Na jedwabnym szlaku**
04:00 **Menu na miarę** - program kulinarny
05:00 **Rodzinny interes** - serial obyczajowy

TVN 7

05:00 **Szpital** - program obyczajowy
06:00 **Papiery na szczęście** - serial, Polska
07:05 **Idealna niania** - program obyczajowy
07:50 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
10:50 **Totalne remonty Szelągowskiej**
11:50 **Tajemnice miłości**
12:55 **Opowieści małżeńskie**
13:55 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** - program sądowy
14:55 **Rozwód. Walka o wszystko**
15:55 **Ukryta prawda** - program obyczajowy prod. Polska
17:00 **Tajemnice miłości**
18:00 **Rozwód. Walka o wszystko**
19:00 **Ukryta prawda**

FILM SENSACYJNY

20:00 **Władza absolutna** - film sensacyjny, USA, 1997, reż. Clint Eastwood, wyk. Clint Eastwood, Gene Hackman, Ed Harris, Laura Linney
22:40 **Jackie Chan: Pierwsze uderzenie** - film sensacyjny, Hong Kong/USA, 1996, reż. Stanley Tong, wyk. Jackie Chan, Chen Chun Wu, Jackson Lou
00:20 **Grindhouse: Death Proof** - film horror, USA, 2007, reż. Quentin Tarantino, wyk. Kurt Russell, Zoe Bell, Rosario Dawson, Vanessa Ferlito, Rose McGowan
02:45 **Noc magii** - program ezoteryczny prod. Polska

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu **08:00** Nasz Nowy Dom **09:00** Pierścionek z rubinem **11:00** Ryzykanci **12:00** Sędzia Judy **13:55** STOP Drogówka **15:55** Nowe Sekrety Sąsiadów **16:55** Pierścionek z rubinem **19:00** Policjantki i Policjanci **20:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **21:00** W akcie desperacji Detektyw Frank Conner włamał się do komputera FBI w poszukiwaniu odpowiedniego człowieka. **23:05** Linia życia W szpitalu przy uniwersyteckim wydziale medycyny, grupa ambitnych studentów zamierza umrzeć... i zmartwychwstać, aby opisać ten eksperyment. Rozpoczynając zuchwałe doświadczenie przekraczają granice życia, by spojrzeć śmierci w twarz. **01:30** Anatomia głupoty

TV Trwam

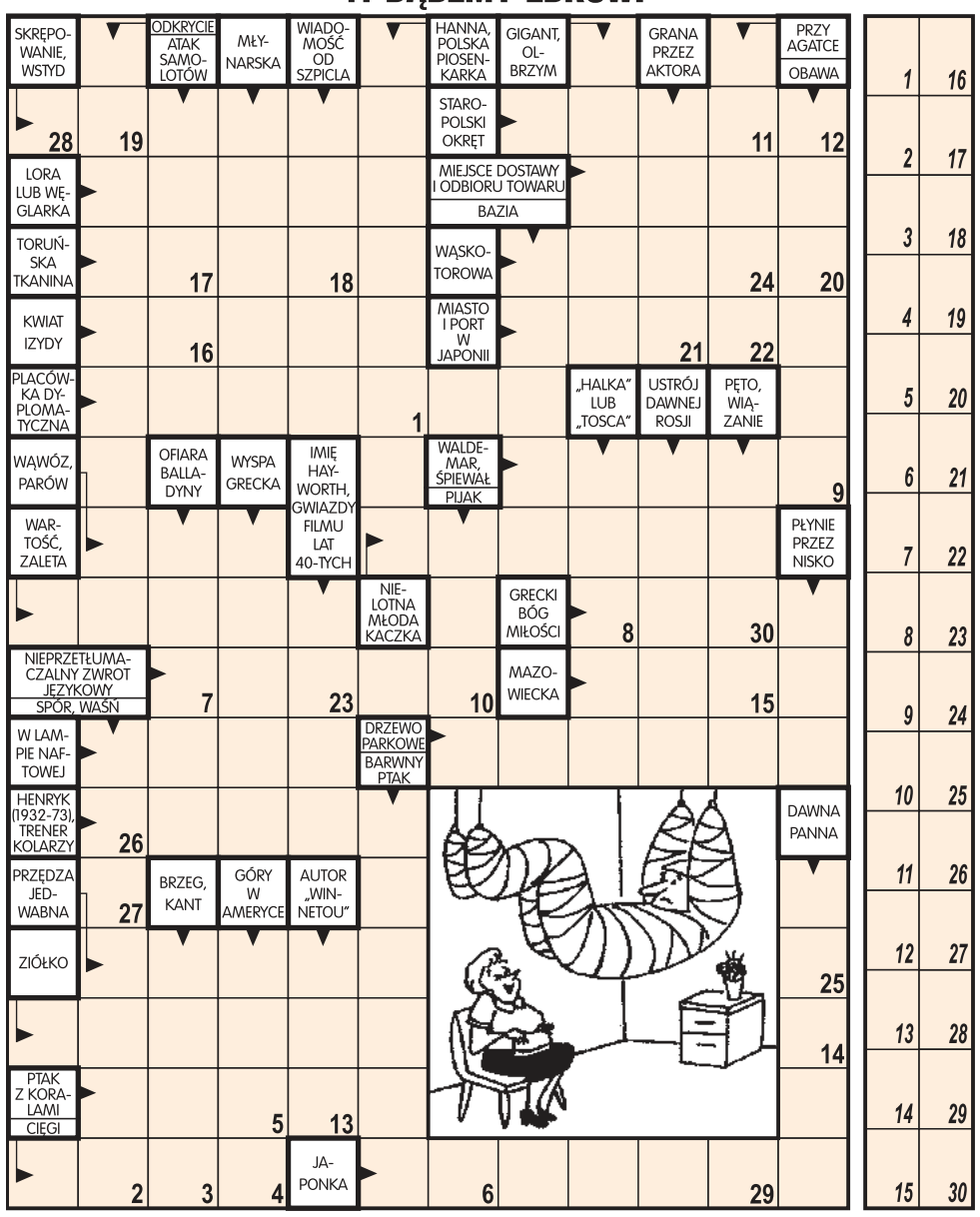
12:00 Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Mojżesz - 10 przykazań **13:05** Muzyczne chwile **13:25** Słowo życia **13:30** Msza święta z Jasnej Góry **14:20** 100 cudownych miejsc na świecie **14:30** Powrót **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Informacje dnia **16:10** Jestem mamą **16:25** Tajemnice Watykanu **16:55** 100 cudownych miejsc na świecie **17:05** Święty na każdy dzień **17:10** Prosto o gospodarce **17:30** Zostań Żołnierzem RP **17:50** Muzyczne chwile **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** Każdy maluch to potrafi **19:45** Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci **20:00** Informacje

eprasa.pl 036cf5037b

ROZRYWKOWE TO i OWO nr 275

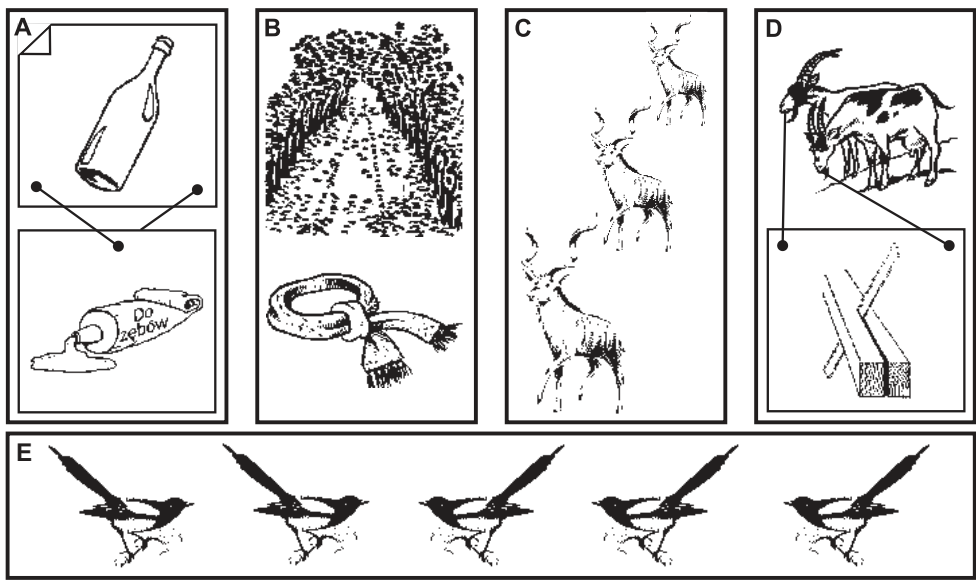
Redaguje: Władysław Firlik

1. BĄDŹMY ZDROWI



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 30 utworzą wypowiedź żony.

2. REBUSOGRAF



Odgadnięte znaczenia sytuacji rysunkowych należy wpisać obok liczb, a następnie litery przenieść do tabelki i odczytać amoreskę Władysława Firlika.

A) 37__ 2__ 11__ 41__ 24__ / 35__ 42__ 22__ , 1__ 10__ 23__ 3__ 31__ ,

B) 14__ 43__ 5__ 6__ 17__ / 4__ / 20__ 9__ 44__ 33__ ,

C) 26__ 8__ 39__ 40__ / 13__ 34__ 15__

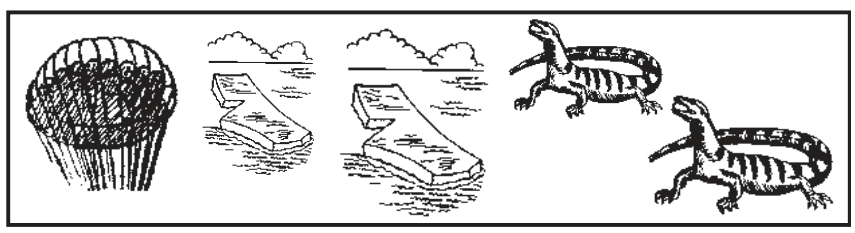
D) 38__ 12__ 29__ 21__ / 25__ 27__ 16__ ,

E) 7__ 36__ 32__ 45__ / 30__ 28__ 19__ 18__ .

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45

3. REBUS

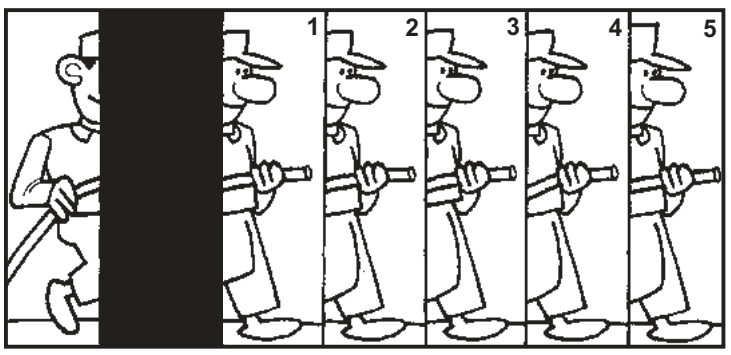
Początkowe litery: C.Z.R.



4. ANAGRAM

Mam wspaniały _ _ _ _ _ _ ,
a w nim znaczków wiele.
To najmilszy _ _ _ _ _ _
w piątek i w niedzielę.

5. DRUGA POŁOWA



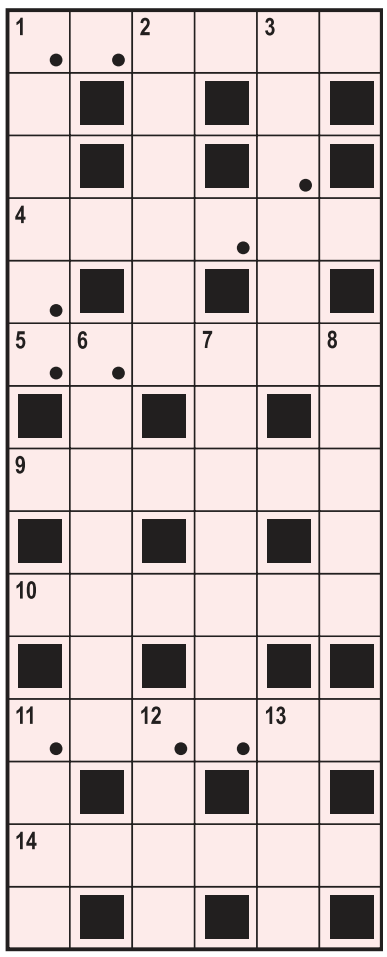
Tylko jedna połowa rysunku (spośród 1-5) idealnie pasuje do połowy rysunku z lewej strony. Która?

6. KRZYŻÓWKA SKOJARZENIOWA

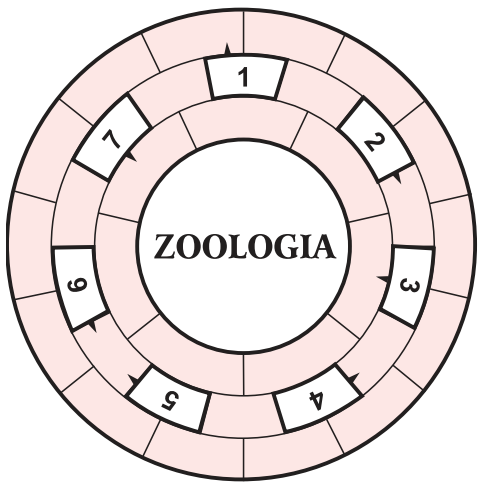
Każda definicja składa się z trzech wyrazów. Do diagramu należy wpisać czwarty, kojarzący się z podanymi. Litery z pól zaznaczonych (rzędami) utworzą rozwiązanie.

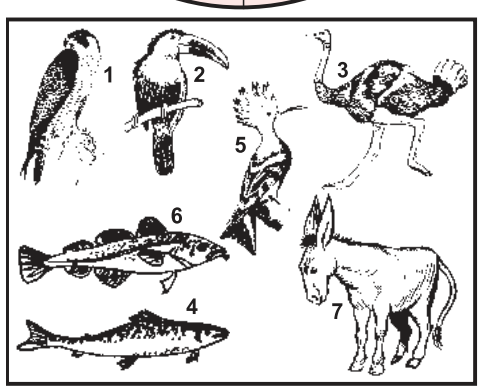
POZIOMO: 1) sztangista, most, platforma, **4)** przysięgły, sąd, społeczeństwo, **5)** tragedia, literatura, katastrofa, **9)** fachowiec, wiedza, koneser, **10)** rzeka, klub, Tomaszów Maz., **11)** instrument, kościół, klawisze, **14)** powóz, poker, nadwozie.

PIONOWO: 1) warstwa, okręt, kopalnia, **2)** pracowitość, owad, Faraon, **3)** miasto, San, Zapora, **6)** procenty, zyski, życie, **7)** ambona, przemowa, podwyższenie, **8)** szlak, wycieczka, kolarstwo, **11)** rolnictwo, miecznik, praca, **12)** stos, Barania, strych, **13)** ocena, pismo, opinia.



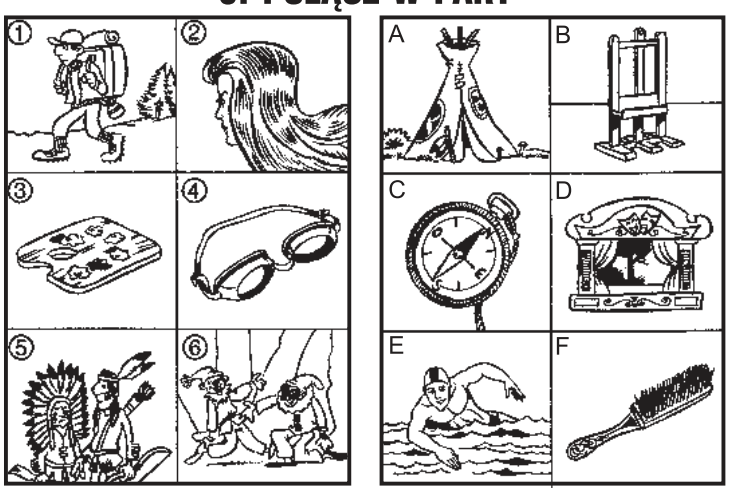
7. WIRÓWKA OBRAZKOWA





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

8. POŁĄCZ W PARY



Połącz rysunki w logiczne pary łącząc cyfry z odpowiednimi literami.

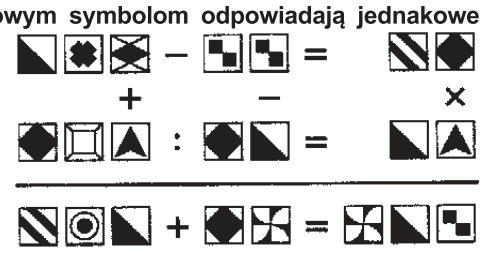
9. PALINDROM

O rodzicach

Sytuacja wciąż ta sama
trwa już długie lata:
nigdy szynki nie je mama,
_ / _ _ _ _ _ _ / _ _ _ _ .

10. ALGEBRAF

Wiedząc, że jednakowym symbolom odpowiadają jednakowe cyfry, a różnym symbolom - różne cyfry, należy odtworzyć działania matematyczne. Jako rozwiązanie wystarczy podać dolne, poziome dodawanie.



11. KALAMBUR

Nie do wiary, moi złoci,
jest podlotkiem: maź i pocisk.

12. LICZBA

W puste pole wpisz taką liczbę, aby nie zakłócała ustalonego porządku. Jaka liczba brakuje?

21	24	28	33
39		54	63

ROZRYWKOWE TO i OWO
KUPON - 275

eprasa.pl 036cf5037b

Wójt Gminy Winnica

informuje, że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy w Winnicy ul. Pułtuska 25, w okresie 21 dni, licząc od dnia 04.07.2022r. będzie wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonych do zbycia w drodze przetargu – działka 83/1 obręb Gnaty-Szczerbaki gm. Winnica.

Wójt Gminy Winnica
mgr Robert Wróblewski

OBWIESZCZENIE
Starosty Legionowskiego
z 30 czerwca 2022 r.
o wydaniu decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej

Na podstawie art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (t. j. Dz. U. z 2021 r., poz. 735 ze zm.) oraz art. 11f ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz. U. z 2022 r., poz. 176)

z a w i a d a m i a m ,

że na wniosek Burmistrza Miasta i Gminy Serock, z siedzibą w Serocku, przy ul. Rynek 21, z dnia 28 kwietnia 2022 r., r., została wydana, w dniu 30 czerwca 2022 r. decyzja nr 933/22 (znak sprawy WA.6740.651.2022.AR) o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej polegającej na: „budowie drogi gminnej ul. Lipowej w Borowej Górze", na terenie działek o nr ewid.: - przed nawiasem podano numer działki ulegającej podziałowi, w nawiasie nr działek po podziale, wytłuszczone działki przeznaczone na realizację inwestycji drogowej: 94/26 (94/44, **94/45**), 94/39 (**94/46**, 94/47), 94/40 (**94/48**, 94/49), 94/41 (**94/50**, 94/51), **94/5, 197/2, 94/27, 94/38** w miejscowości Borowa Góra, gmina Serock.

W związku z powyższym zawiadamia się, iż z treścią w/w decyzji strony postępowania mogą zapoznać się w Wydziale Architektury w Starostwie Powiatowym w Legionowie (Legionowo, ul. Sikorskiego 11, piętro V, w godzinach pracy Urzędu: poniedziałek w godz. 8^{00}–18^{00}, wtorek – piątek w godz. 8^{00}–16^{00}).

Zawiadomienie stron uważa się za dokonane po upływie 14 dnia od daty publicznego ogłoszenia.

Od decyzji przysługuje stronom odwołanie do Wojewody Mazowieckiego za pośrednictwem Starosty Legionowskiego, w terminie 28 dni od dnia publicznego ogłoszenia.

z up. STAROSTY
Łukasz Kucharzewski

Naczelnik Wydziału Architektury
(dokument podpisany elektronicznie)

OBWIESZCZENIE
Starosty Legionowskiego
z 29 czerwca 2022 r.
o wydaniu decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej

Na podstawie art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (t. j. Dz. U. z 2021 r., poz. 735 ze zm.) oraz art. 11f ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t. j. Dz. U. z 2022 r., poz. 176)

z a w i a d a m i a m ,

że na wniosek Zarządu Powiatu w Legionowie, z siedzibą w Legionowie, przy ul. Sikorskiego 11, z dnia 17 marca 2022 r., uzupełniony w dniu 23 maja 2022 r., została wydana, w dniu 29 czerwca 2022 r. decyzja nr 925/22 (znak sprawy WA.6740.442.2022.AR) o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej polegającej na: "rozbudowie drogi powiatowej nr 1822W ul. Wspólnej i ul. Niepodległości w gminie Wieliszew wraz z infrastrukturą techniczną", na terenie działek o nr ewid.: - przed nawiasem podano numer działki ulegającej podziałowi, w nawiasie nr działek po podziale, wytłuszczone działki przeznaczone na realizację inwestycji drogowej: 518/4, 522 (**522/3**, 522/4), **521**, 520/2 obręb 13 w miejscowości Poddębie, gmina Wieliszew, na terenie działek o nr ewid.: 180/2, **290**, 291 (**291/3**, 291/4), 297, (**297/3**, 297/4), 298 (**298/3**, 298/4), **321**, 332/5 (**332/6**, 332/7), 337, (**337/1**, 337/2), 338 (**338/1**, 338/2), 443/3, 182/1 (**182/3**, 182/4), 182/2 (**182/5**, 182/6), 183/2 (**183/7**, 183/8), **373**, 183/1, (**183/9**, 183/10), 184/3 (**184/8**, 184/9), 184/4 (**184/10**, 184/11), **184/7**, 372, (**372/1**, 372/2), 185, (**185/1**, 185/2), 385/6 (**385/7**, 385/8), 186/4, **386/14**, 386/15 (**386/18**, 386/19), 386/13 (**386/20**, 386/21), 387/6 (**387/11**, 387/12), 446 (**446/6**, 446/7), 188/6 (**188/10**, 188/11), 388/1, 188/7 (**188/12**, 188/13), 188/5 (**188/14**, 188/15), 188/8 (**188/16**, 188/17), 188/9 (**188/18**, 188/19), 189 (**189/1**, 189/2), 389/7 (**389/20**, 389/21), 190 (**190/1**, 190/2), 389/14 (**389/22**, 389/23), 191 (**191/1**, 191/2), 390/5 (**390/13**, 390/14), 390/6 (**390/11**, 390/12), 390/3 (**390/9**, 390/10), 391/1 (**391/3**, 391/4), 192/1 (**192/6**, 192/7), 192/2 (**192/8**, 192/9), 192/3 (**192/10**, 192/11), **393/11**, 393/4 (**393/24**, 393/25), 393/1 (**393/26**, 393/27), 194 (**194/1**, 194/2), 195/5, 394/1, 196/2 (**196/3**, 196/4), 396/5 (**396/8**, 396/9), 397 (**397/1**, 397/2), 168 (**168/1**, 168/2), 197 (**197/1**, 197/2), 398/4 (**398/5**, 398/6), 199/18 (**199/23**, 199/24), 199/19, 199/20 (**199/25**, 199/26), 199/22 (**199/27**, 199/28), 208 (**208/1**, 208/2), 209 (**209/4**, 209/5), **406/3**, 406/6 (**406/13**, 406/14), 406/12 (**406/15**, 406/16), 406/11 (**406/17**, 406/18), 226 (**226/1**, 226/2), 211/5 (**211/6**, 211/7), 210 (**210/1**, 210/2), 242/28 (**242/29**, 242/30), 242/27 (**242/31**, 242/32), 242/3 (**242/33**, 242/34), 242/4 (**242/35**, 242/36), 407/1, 242/6 (**242/37**, 242/38), 242/24 (**242/39**, 242/40), 408/3, 265 (**265/1**, 265/2), 266 (**266/1**, 266/2), 267 (**267/1**, 267/2), 288/2 (**288/3**, 288/4), 454 (**454/1**, 454/2), 459 (**459/1**, 459/2), 460 (**460/1**, 460/2), **464**, 410/8, 410/6, 409/1, 408/5, 410/10, 412/3 (**412/4**, 412/5), 414/1 obręb 07 w miejscowości Komornica, gmina Wieliszew oraz na terenie działek o nr ewid.: 629/7, 629/9, 629/11, 629/13, 629/15, 629/17, 630/17, 630/19, 631/3, 631/5, 632/1, 633/1, 1285/1, 635/9, 636/1, 637/3, 637/5, 638/1, 639/1, 640/1, 641/2, 60/13 (**60/28**, 60/29), 60/14 (**60/30**, 60/31), 60/20 (**60/32**, 60/33), 60/27 (**60/34**, 60/35), 641/3 (**641/4**, 641/5), 1054/13 (**1054/17**, 1054/16, 1054/18), 628/4 (**628/5**, 628/6), **628/1** obręb 16 w miejscowości Wieliszew, gmina Wieliszew.

W związku z powyższym zawiadamia się, iż z treścią w/w decyzji strony postępowania mogą zapoznać się w Wydziale Architektury w Starostwie Powiatowym w Legionowie (Legionowo, ul. Sikorskiego 11, piętro V, w godzinach pracy Urzędu: poniedziałek w godz. 8^{00}–18^{00}, wtorek – piątek w godz. 8^{00}–16^{00}).

Zawiadomienie stron uważa się za dokonane po upływie 14 dnia od daty publicznego ogłoszenia.

Od decyzji przysługuje stronom odwołanie do Wojewody Mazowieckiego za pośrednictwem Starosty Legionowskiego, w terminie 28 dni od dnia publicznego ogłoszenia.

z up. STAROSTY
Łukasz Kucharzewski

Naczelnik Wydziału Architektury
(dokument podpisany elektronicznie)

DMK NIERUCHOMOŚCI
Sprzedajesz lub kupujesz mieszkanie?
ZGŁOŚ SIĘ DO NAS
Zapewniamy kompleksową obsługę
Pomagamy w uzyskaniu kredytu
784 611 270, 605 325 056

ISBUD
Zatrudnimy:
• INŻYNIERÓW
• KIEROWNIKÓW BUDOWY
tel. 23 692 09 75

PRACA

dam pracę

Do produkcji i pomocy przy produkcji wędlin 609 577 362
PUL 52565

- Firma transportowa poszukuje kierowcy w ruchu międzynarodowym. Oferujemy atrakcyjne zarobki. Tel. 609100533
LEG 52562
- Zatrudnię pomocników brukarzy oraz doświadczonych brukarzy. Dobrze widziane prawo jazy kat. B. Proszę o kontakt telefoniczny. 518938622 zebrowski25@vp.pl
PUL 52554
- Zatrudnię stolarzy i pomocników z doświadczeniem przy produkcji i montażu mebli kuchennych, biurowych, sklepowych, szaf. 604358586 meblomargm@wp.pl
PUL 52574

szukam pracy

- Szukam pracy jako pomoc na działce 698543034
LEG 52577

AUTO-MOTO

sprzedam

- KUPIĘKAŻDEAUTOMOTORSKUTERBUSYNAJLEPSZECENYNATYCHMISTOWYODBIÓRZAŚWIADCZENIADOKASACJIDARMOWAISZYBKAWYCENA 502964469
LEG 52367

ZDROWIE

przychodnie

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

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

SPORT i URODA

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

TURYSTYKA

USŁUGI

remont i budowa

- Malowanie-tapetowanie-remonty osobiście-solidnie 694065757
LEG 52381
- Remonty mieszkań. Tanio i solidnie. Tadeusz. 508-074-201
NDM 52286
- Usługi dekarskie, podbitki, mycie, malowanie elewacji 511385640
PUL 52496

ogrodnicze

- Wycinka i pielęgnacja drzew, krzewów+rębak 511385640
PUL 52497

naprawy

- Komputery - naprawa, dojazd, sprzedaż, nowe składane, skup 513820998
LEG 52283

finanse i prawo

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

UBEZPIECZENIA
Wiesława Nawrot

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

inne

- **Anteny, usługi RTV, domofony, wideofony, alarmy. 608630582**
LEG 52403
- Elektryk - złota rączka 515010373
LEG 52541

BIZNES

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam mieszkanie

- L-wo ul. Zegrzyńska, M3, parter z ogródkiem i balkonem 602222431
LEG 52570

sprzedam dom

- Gąsocin, 50m2, działka 600m2, cena 200 tys. do negocjacji 602222431
LEG 52575
- L-wo, 220m2, działka 850m2, dom dwudziestoletni, murowany, wszystkie media 602222431
LEG 52573

sprzedam działkę

- Janopol k. Nowego Miasta, pod domki rekreacyjne, 13 500m2, prąd, cena 30zł/m2, tel. 602222431
LEG 52576
- Wieliszew, 1409m2, cena do uzgodnienia 602222431
LEG 52571

do wynajęcia

- Do wynajęcia w Pułtusku małe mieszkanie 509661909
PUL 52564
- L-wo, M4 poddasze w domu, 2 tys. zł. 602222431
LEG 52572

inne

DMK NIERUCHOMOŚCI

- Sprzedajesz lub kupujesz mieszkanie? Zgłoś się do nas. Zapewniamy kompleksową obsługę. Pomagamy w uzyskaniu kredytu.
784-611-270, 605-325-056
NDM 52475

ROLNICTWO

inne

- Dotacja 60 tys. zł w ramach programu „Restrukturyzacja Małych Gospodarstw". Nabór wniosków do 14 lipca – również dla osób nie ubezpieczonych w KRUS. Wypełnianie wniosków. Dojazd do rolników.. Tel. 795-931-529
LEG 52549

ZWIERZĘTA

na 4 łapy

- Mądry pies szuka bezpiecznego domu! Rasa amstaf mix, wiek ok 1,5 roku. Lusia ma aktualne szczepienia i jest wysterylizowana. Bardzo lubi młodych ludzi, zna podstawowe komendy, sygnalizuje potrzeby. To pogodna i mądra sunia. Jej historii całego życia nie znam, ale wiem, że boi się brzęku kluczy i podniesionej ręki. Bardzo potrzebuje uwagi, wyrozumiałości, poznania i zrozumienia. Odwdzięczy się bezgranicznym oddaniem i stanie w obronie właściciela. To pies jednego pana, przyszłego właściciela proszę o rozważną i przemyślaną decyzję, to nie jest maskotka, którą można wyrzucić, to czujące i mądre zwierzę. Za okazane serce i mądrość odwdzięczy się wiernością. Dziś jest w domu tymczasowym, ale czas jej pobytu tam, kończy się za parę dni. Osobę chętną do przygarnięcia psa proszę o telefon, udzielę wyczerpujących informacji. Tel. 509 607 023 lub 604 525 787
LEG 52569

SPRZĘT IT

MATRYMONIALNE

KOMUNIKATY

RÓŻNE

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

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

eprasa.pl 036cf5037b

AUTO NAPRAWA
• MECHANIKA • GEOMETRIA • CZĘŚCI
• WYWAŻANIE KÓŁ • KLIMATYZACJA
Adam Szczypkowski
05-110 JABŁONNA ul. WYGONOWA 1
pn. – pt.: 8.00 - 17.00
☎605 94 91 91
022 782 49 10

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

FOTO -TANIO- VIDEO
www.foto-legionowo.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

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

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
05.07.2022	Łajski ul. Przylesie ul. Konwaliowa ul. Wierzbowa ul. Sadowa ul. Leszczynowa ul. Leśna 34, 34A, 36, 38, 39A-F, 40, 40A-G, 41, 41A-C, 42, 42A, 43, 43A-U, 46, 47, 47L, 48, 49, 50, 50A, 50B, 51, 52, 52i ul. Kasztanowa ul. Suwalna 2H, 2I	04-1001 (ŁAJSKI LEŚNA)	08:00-09:00
05.07.2022	Legionowo ul. Kwiatowa 1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 11A, 12, 13, 13A, 13B, 13C, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 27 ul. Przemysłowa 15, 18 ul. Handlowa	1116 (LEGIONOWO HANDLOWA)	09:00-13:00
13.07.2022	Dąbrowa Chotomowska ul. Kolejowa 15, 36D, 38, 38A, 38B, 38/5, 38/6, 40, 40/1, 40/2, 40/3, 40/4, 42, 42/2, 42/3, 44, 46, 48, 48A, 48B, 48D, 49, 50, 50A, 52, 54D, 54E, 56, 56A-C, 58, 58A, 58B, 60, 60A, 62 ul. Przyleśna ul. Lipowa 45, 58, 58A, 58B 60, 60A, 62	04-0453 (DĄBROWA CHOTOMOWSKA 4)	07:00-08:00

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

OBWIESZCZENIE
Starosty Legionowskiego
z 27 czerwca 2022 r.
o wydaniu decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej

Na podstawie art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (t. j. Dz. U. z 2021 r., poz. 735 ze zm.) oraz art. 11f ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t. j. Dz. U. z 2022 r., poz. 176)

z a w i a d a m i a m ,

że na wniosek Prezydenta Miasta Legionowo, z siedzibą w Legionowie, przy ul. Piłsudskiego 41, z dnia 21 stycznia 2022 r., uzupełniony w dniu 23 marca 2022 r., została wydana, w dniu 27 czerwca 2022 r. decyzja nr 908/22 (znak sprawy WA.6740.107.2022.MJ2) o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej polegającej na "budowie drogi gminnej na dz. 1/855", na terenie działek o nr ewid.: - przed nawiasem podano numer działki ulegającej podziałowi, w nawiasie nr działek po podziale, wytłuszczone działki przeznaczone na realizację inwestycji drogowej: **1/855** (1/892, **1/893**, 1/894), **1/853** obręb 63, w miejscowości Legionowo, gmina Legionowo.

W związku z powyższym zawiadamia się, iż z treścią w/w decyzji strony postępowania mogą zapoznać się w Wydziale Architektury w Starostwie Powiatowym w Legionowie (Legionowo, ul. Sikorskiego 11, piętro V, w godzinach pracy Urzędu: poniedziałek w godz. 8^{00}–18^{00}, wtorek – piątek w godz. 8^{00}–16^{00}).

Zawiadomienie stron uważa się za dokonane po upływie 14 dnia od daty publicznego ogłoszenia.

Od decyzji przysługuje stronom odwołanie do Wojewody Mazowieckiego za pośrednictwem Starosty Legionowskiego, w terminie 28 dni od dnia publicznego ogłoszenia.

z up. STAROSTY
Łukasz Kucharzewski

Naczelnik Wydziału Architektury
(dokument podpisany elektronicznie)

BETON TOWAROWY
WSZYSTKICH KLAS
• bloczki betonowe
• elementy ogrodzeniowe
• kostka brukowa
• elementy ścienne do budowy domów
SPRZEDAŻ BETONU:
601 779 779
FOTO -TANIO- VIDEO
www.foto-legionowo.pl
Wytwórnia betonu i asfaltobetonu
Siedziba główna firmy
Kacice 76, 06-100 Pułtusk
tel. 23 692 86 52
drogiimosty@drogiimosty.com.pl
BRIX
Wytwórnia prefabrykatów betonowych i betonu
Kosewo 134, 05-190 Nasielsk
tel. 23 333 50 10
biuro@brix.net.pl
www.drogiimosty.com.pl
DROGI I MOSTY KACZMARCZYK
BRIX
Dołącz do naszego zespołu w Kacicach
Poszukiwani pracownicy na stanowiska:
• Kierowca kategoria C
• Kierowca kategoria C+ E
• Mechanik
• Operator maszyn budowlanych
• Pomocnik Mechanika
• Pracownik budowlany (robotnik drogowy)
Dołącz do naszego zespołu w Nasielsku
Poszukiwani pracownicy na stanowiska:
• Automatyk
• Betoniarz - zbrojarz
• Brygadzista linii produkcyjnej
• Kierowca kategoria C
• Kierowca kategoria C+ E
• Lider Magazynu (główny magazynier)
• Mechanik
• Operator linii produkcyjnej
• Operator węzła betoniarskiego
• Pomocnik Mechanika
• Pracownik magazynu (wózkowy)
• Pracownik produkcyjny
• Stolarz
Praca w Nasielsku, z możliwością dojazdu z Pułtuska.
Zadzwoń 502 146 898
Prześlij swoje cv: skopec@drogiimosty.com.pl

Serockie historie z kabrioletem w tle!

…przeszły do historii :) 26 czerwca, w poprzednią niedzielę, na serockim Rynku zagościły różnorakie kabriolety z grupy Mazovia Cabrio Style. Dzięki uprzejmości Burmistrza Miasta i Gminy Serock, Pana Artura Borkowskiego, przy wsparciu organizacyjnym Wydziału Promocji Urzędy Miasta i Gminy Serock oraz straży miejskiej, kabriolety mogły zaprezentować swe wdzięki w samym centrum miasta. Na starcie wydarzenia stawiły się 42 kabriolety, zaś 42 załogi składały się czasem z całych rodzin :)

Dopisała pogoda, dopisał świetny humor, ale żar lejący się z nieba dawał się czasem we znaki. Niemniej jednak wszystkie załogi wykazały się ogromną wiedzą o miejscu tego spotkania - w konkursie wiedzy ogólnej o Serocku. Ponadto, podczas krótkiego spaceru po 5 wybranych atrakcjach można było podziwiać serockie krajobrazy ze skarpy, wziąć udział w krótkich konkursach w odwiedzonych miejscach, albo po prostu delektować się wolnym czasem spędzonym z innymi miłośnikami codziennie innej podsufitki.

Nagrody w konkursach ufundowali m.in. Urząd Miasta i Gminy Serock, Team Bołtowicz, 3S, TENZI, Rau-Mega-Tech.

Było to kolejne z cyklu spotkanie grupy Mazovia Cabrio Style, działającej na terenie pięknego, ale czasem nieodkrytego Mazowsza. Następne planowane jest już w lipcu!

Więcej informacji znajdziecie Państwo na stronie Mazovia Cabrio Style na Facebooku oraz na Instragramie.

eprasa.pl 036cf5037b

Infrastruktura oświatowa jako jeden z priorytetów z obszaru inwestycji gminnych

Od kilku lat nieprzerwanie, intensywnie pracujemy nad modernizacją obiektów oświatowych Miasta i Gminy Serock. W ubiegłych latach przeprowadziliśmy przebudowę „łącznika" szkoły podstawowej w Serocku, dzięki czemu powstała przestrzeń dla ulokowania czterech klas zerówkowych wraz z niezbędnymi pomieszczeniami towarzyszącymi. W kolejnym roku, w tej samej placówce, kompleksowo zmodernizowaliśmy kuchnię i stołówkę. Obecnie kończymy pracę nad dokumentacją techniczną rozbudowy tego obiektu o nową dwuboiskową salę gimnastyczną, dwie duże sale świetlicowe i dodatkowe sale lekcyjne. W ramach projektu budynek zostanie także wyposażony w windę obsługującą wszystkie kondygnacje. Zgodnie z założeniami planujemy, że pozwolenie na budowę uzyskamy do końca tego roku, a na przełomie roku 2022/2023 rozpoczniemy działania mające na celu wyłonienie wykonawcy prac budowlanych.

Po zakończeniu rozbudowy wrócimy jeszcze na chwilę do istniejącej części tego budynku, aby przeprowadzić w niej remont sal i korytarzy, a także wymienić wszystkie instalacje.

Oprócz szkoły w Serocku dużo dzieje się także w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Woli Kiełpińskiej. Widoczne w terenie działania, polegające na budowie wyodrębnionej części przedszkolnej (pięć nowych klas przedszkolnych wraz z wszystkimi niezbędnymi pomieszczeniami towarzyszącymi, takimi jak łazienki, szatnie, magazyny, pomieszczenia techniczne i socjalne), miały swój początek w 2019 r, kiedy to zaczęliśmy prace nad dokumentacją projektową rozbudowy tego obiektu. Z początkiem 2021 r, uzyskaliśmy pozwolenie na budowę, a wykonawca rozpoczął prace latem tego samego roku. Mimo że realizacja tego zadania przypadła na wyjątkowo trudny okres w branży budowlanej - obecnie jesteśmy w ostatniej fazie budowy. Niezależnie od zmierzających już do końca prac związanych z rozbudową, mamy świadomość, że obiekt w Woli Kiełpińskiej wymaga jeszcze sporej uwagi i zaangażowania działań inwestycyjnych w obrębie części istniejącej, co z pewnością będzie musiało znaleźć swoje odzwierciedlenie w naszej przyszłej aktywności.

W poczynaniach inwestycyjnych nie zapomnieliśmy także o nieremontowanym od wielu lat przedszkolu w Zegrzu. Oceniając stan techniczny i poziom funkcjonalność starego, zabytkowego i niewielkiego obiektu, w którym mieści się obecnie przedszkole, a także mając w świadomości konieczność utworzenia na terenie gminy publicznego żłobka, doszliśmy do wniosku, że jego remont w połączeniu z rozbudową o część przedszkolną będzie najlepszym rozwiązaniem dla osiągnięcia założonych celów przy jednoczesnym efektywnym wykorzystaniu potencjału obiektu, terenu wokół niego i jego lokalizacji.

30 czerwca podpisaliśmy umowę na budowę żłobka, w systemie „Zaprojektuj i wybuduj". Zgodnie z założeniami postępowania przetargowego - w tym roku wykonawca zobowiązany będzie do opracowania, na podstawie Programu Funkcjonalno-Użytkowego, który powstał kilka miesięcy temu, dokumentacji projektowej, a w roku kolejnym - przeprowadzenia prac budowlanych. Rezultatem zadania ma być rozbudowanie istniejącego obiektu o część przedszkolną (cztery sale przedszkolne z łazienkami, magazynami, pomieszczeniami pomocniczymi, a także profesjonalną kuchnią, w której będą przygotowywane posiłki zarówno dla przedszkolaków jak i dla dzieci przebywających w żłobku) i utworzenie w istniejącym budynku części żłobkowej oraz administracyjnej, na którą będą się składać dwie sale pobytu dzieci (jedna duża – podzielona za pomocą mobilnej ściany dźwiękoszczelnej na dwie strefy: do zabawy i do snu, i druga, mniejsza dla dzieci ze szczególnymi potrzebami), pomieszczenia administracyjne, gospodarcze i socjalne. Inwestycja powinna zostać zakończona w przyszłym roku.

Warto także przypomnieć, że z początkiem wakacji rozpoczyna się rozbudowa Szkoły podstawowej w Jadwisinie. W ramach tego przedsięwzięcia placówka zyska nową dużą salę gimnastyczną z zapleczem sanitarnym, kilka dodatkowych sal lekcyjnych i nowe zagospodarowanie terenu (boisko, siłownia plenerowa, plac zabaw). Roboty budowlane będą prowadzone przez spółkę Serockie Inwestycje Samorządowe sp. z o.o.

Duży udział zadań drogowych w wachlarzu inwestycji

Zadania z zakresu budownictwa drogowego niezmiennie stanowią dość istotną część asortymentu inwestycyjnego gminy. Są one bardzo pożądane przez mieszkańców, ale też z punktu widzenia zarządcy drogi.

W bieżącym roku mocno koncentrujemy się na opracowywaniu dokumentacji projektowych z tego zakresu.

W ostatnim czasie udało się zdobyć pozwolenie na budowę drogi łączącej ulicę Lipową w Borowej Górze z drogą powiatową. Skrzyżowanie zostało zaprojektowane w bezpośrednim sąsiedztwie skrzyżowania drogi powiatowej z drogą krajową. Jest to połączenie drogowe bardzo wyczekiwane przez mieszkańców Borowej Góry, Stasiego Lasu, ale również części Dosina i Ludwinowa Zegrzyńskiego, ponieważ umożliwia dostęp do drogi krajowej zarówno w kierunku Serocka jak i Legionowa.

Uzyskaniem zgody budowlanej zakończyło się także zadanie polegające na opracowaniu projektu ul. Rayskiego w Łasze. Jest to spory, niemal 1,5 kilometrowy odcinek prowadzący od drogi krajowej do drogi powiatowej.

Ponadto w ostatnim czasie zleciliśmy opracowanie projektów budowy ul. Frezji w Skubiance i ul. Norwida w Serocku, a w trakcie procedur przetargowych są zadania polegające na opracowaniu dokumentacji technicznych budowy ulic: Leśnie Echo w Woli Smolanej, Borówkowej w Dosinie i Sosnowej w Borowej Górze. Wszystkie z wymienionych są przewidziane do zaprojektowania jeszcze w tym roku.

W najbliższych miesiącach planujemy także prowadzenie robót budowlanych w obszarze inwestycji drogowych.

Zadaniem jednorocznym zaplanowanym na 2022 rok, jest budowa ul. Słonecznej w Stasim Lesie. Projekt przewiduje wykonanie nawierzchni bitumicznej, odwodnienia powierzchniowego (pobocza chłonne) i zjazdów do nieruchomości zabudowanych. Na realizację zadania pozyskaliśmy dofinansowanie w kwocie ponad 1,3 mln zł w ramach Programu Inwestycji Strategicznych Polski Ład.

Innym ważnym zadaniem z tego obszaru działalności jest budowa ścieżki rowerowej i pieszo-rowerowej w ciągu ul. Zakroczymskiej w Serocku. Zadanie będzie polegało no połączeniu trasą rowerową istniejących ciągów w ul. Warszawskiej i Pułtuskiej ze ścieżką prowadzącą do kładki nad obwodnicą Serocka. Zadanie jest pierwszym z etapów planowanego do wykonania połączenia trasą rowerową Woli Kiełpińskiej i Szadek, a także innych okolicznych miejscowości z Serockiem. Na realizację tego przedsięwzięcia również udało się pozyskać środki zewnętrzne (ponad 530 tys. zł w ramach Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg).

Kolejnym zadaniem zaplanowanym na najbliższe miesiące jest modernizacja drogi gminnej w Zalesiu Borowym. Projekt budowlany został opracowany w ubiegłym roku, po czym wiosną roku bieżącego uzyskaliśmy wymagane zgody budowlane i złożyliśmy wniosek o przyznanie dofinansowania z Funduszu Ochrony Gruntów Rolnych (program realizowany przez Samorząd Województwa Mazowieckiego). W wyniku przeprowadzonej weryfikacji wniosków zostało nam przyznane dofinansowanie w kwocie ponad 170 tys. zł.

Kolejnym zadaniem, tym razem z uwagi na wielkość przedsięwzięcia i stopień jego skomplikowania, zaplanowanym na nieco dłuższą – bo kilkunastomiesięczną perspektywę - jest przebudowa drogi gminnej w Wierzbicy. Na realizację zadania pozyskaliśmy środki w kwocie ponad 8,5 mln z Programu Inwestycji Strategicznych Polski Ład. W ramach przedsięwzięcia, w pierwszym etapie prac konieczne będzie dostosowanie posiadanej dokumentacji projektowej do zmienionych warunków. Roboty budowlane będą mogły być wykonane dopiero po przeprowadzeniu tych działań, czyli najwcześniej w roku 2023.

Podpisano aneksy do umów partnerskich w sprawie budowy linii kolejowej Zegrze-Przasnysz

27 czerwca podpisano aneksy do umów z partnerami zjednoczonymi wokół tematu budowy linii kolejowej Zegrze-Przasnysz. Osiemnaście samorządów wspólnymi siłami pokryje wkład własny na stworzenie dokumentacji projektowej wspomnianej linii. Jednym z najważniejszych partnerów tej inwestycji jest Sejmik Województwa Mazowieckiego, który przekaże na ten cel aż 24,5 m zł, czyli ponad 50% wartości zadania.

W lipcu zostanie podpisana umowa pomiędzy Miastem i Gminą Serock a PKP Polskie Linie Kolejowe S.A.

Przypomnijmy: Nowa linia kolejowa połączy Serock, Pułtusk, Maków Mazowiecki i Przasnysz z ośrodkiem aglomeracyjnym – Warszawą. W ramach powstałego wstępnego studium planistyczno-prognostycznego wytrasowano trzy warianty, w których projektanci, wspólnie z samorządami, wypracowali najkorzystniejsze w wielu wymiarach opcje realizacji przyszłej infrastruktury kolejowej. W ramach budowy linii powstanie ponad 70 km torów kolejowych, przeprawa na Narwi oraz, w zależności od wariantu, od 11 do 14 stacji i przystanków.

Projekt budowy linii kolejowej uzyskał dofinansowanie w ramach programu Kolej+ jako jeden z czterech projektów na Mazowszu. Dofinansowanie pokryje 85% kosztów inwestycji, której całkowite koszty wyniosą 2,1 mld zł, i obejmie stworzenie studium projektowo-technicznego a także wykup nieruchomości.

Samorząd Województwa Mazowieckiego zadeklarował także uruchomienie 14 par pociągów na linii Zegrze-Przasnysz przez okres 5 lat od zakończenia inwestycji.

STRONA PRZYGOTOWANA PRZEZ REFERAT KOMUNIKACJI SPOŁECZNEJ UMIG SEROCK

eprasa.pl 036cf5037b

NOWY DWÓR. Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 3

„We Can Sing... about peace and love" – kolejna edycja szkolnego talent show

Do kalendarza szkolnych wydarzeń artystycznych ZSP 3 powrócił kultowy już konkurs wokalny na najpiękniejsze wykonanie piosenki angielskiej „We Can Sing"

Tym razem młodzi artyści zmierzyli się z repertuarem nawiązującym do niespokojnej sytuacji wokół nas. Zaśpiewane piosenki były protest songami wobec wojen, niesprawiedliwości, podziałów oraz krzywdy. Nie mogło zatem zabraknąć sztandarowego dzieła Johna Lennona „Imagine" czy „Wind Of Change" grupy Scorpions.

Wykonawcy nie bali się sięgnąć po tak wymagający repertuar jak „Another Day in Paradise" Phila Collinsa czy też „Man in the Mirror" Michaela Jacksona.

Koncert był też muzycznym hołdem oddanym zmarłemu Nauczycielowi naszej szkoły śp. **Dariuszowi Kłosowskiemu**. Laureat pierwszego miejsca został obdarzony statuetką „Złotego Kłosa" na cześć tego lubianego Pedagoga, wybitego Muzyka i współtwórcy konkursu „We Can Sing".

Monika Zakrzewska - Walczak, fot.: **Dorota Tendera**

KULTURA

...życie to droga...

Tomik wierszy Kazimierza Szczerbatko

To już 35 tomik wierszy Kazimierza Szczerbatko, w którym znalazły się wiersze afirmujące miłość do Ojczyzny, ukazujące walkę dobra ze złem i moralne rozterki człowieka

Tomik wierszy poprzedza motto ks. Jana Macha o następującej treści:

Nie rozpatrzajcie! ... Bez jednego drzewa las lasem zostanie. Bez jednej jaskółki wiosna też zawita, a bez jednego człowieka świat się nie zawali.

Tomik składa się z 18 wierszy, a o tytułowej drodze życia autor pisze w wierszach „Droga" i „Ulica", podkreślając, że „droga każdego człowieka jest inna, zawsze istnieje pewien punkt, w którym wszystkie się zbiegają" i dodając, że „nasze drogi są podobne do naszego życia... człowieka życie każde inne jak te brukowe kamienie...".

W wierszu „tryptyk" autor opisuje losy o bohaterów z lat 1863, 1920 i 1939 – 1945, którzy „oddali wszystko co mieli najcenniejsze, życie, dla Ciebie ukochana Ojczyzno.

W tomiku są wiersze poświęcone wojnie na Ukrainie („Luty" i „Świat"), wydarzeniom w Kopalni „Wujek" w 1981 r., obchodom 82. rocznicy zbrodni Katyńskiej zorganizowanym przez Związek Oficerów Rezerwy RP oraz przyrodzie zakroczymskiej.

W odniesieniu do wojny na Ukrainie autor podkreślił rolę człowieczeństwa, przytaczając tekst Jacka Krawczyka o treści:

Moim jedynym marzeniem jest to, by stać się naprawdę człowiekiem. Wbrew pozorom nie jest to takie łatwe. Być człowiekiem to nie tylko głęboko jednoczyć się z Bogiem, ale być bratem dla każdego drugiego człowieka. Być człowiekiem to spieszyć z pomocą, bez względu na to, kim on jest.

(k)

NOWY DWÓR

Wręczenie nagród laureatom konkursu o Marszałku Józefie Piłsudskim

28 czerwca 2022 r., podczas zakończenia roku szkolnego, połączonego z obchodami 18 lat działalności Warsztatów Terapii Zajęciowej w Nowym Dworze Mazowieckim, wręczono nagrody laureatom ogólnopolskiego konkursu historycznego „Marszałek Józef Piłsudski – bohater naszej niepodległości, w 155 rocznicę urodzin" zorganizowanego przez Związek Oficerów Rezerwy Rzeczypospolitej Polskiej

Konkurs odbywał się pod patronatem Ministra Edukacji i Nauki.

Płk rez. **Alfred Kabata** – prezes ZG Związku Oficerów Rezerwy Rzeczypospolitej Polskiej odznaczył również Krzyżem Zasługi Związku Oficerów Rezerwy RP „Serve Patriae" („Służyć Ojczyźnie") **Elżbietę Gauzę** – kierownik warsztatów. Przy wręczeniu nagród i krzyża Prezesowi ZG towarzyszyli ppłk w st. spocz. **Janusz Zajączkowski** – prezes Okręgu Mazowieckiego i członek ZG oraz **Teresa Stroińska – Macińska** – wiceprezes Okręgu Mazowieckiego i członek ZG.

Płk rez. Alfred Kabata z okazji obchodów 100lecia Związku Oficerów Rezerwy Rzeczypospolitej Polskiej oraz w dowód podziękowania za współpracę otrzymał wyhaftowany przez jedną z podopiecznych portret Marszałka Józefa Piłsudskiego.

Uczestnicy spotkania, wśród których byli m.in. **Krzysztof Kapusta** - Starosta Nowodworski, **Paweł Calak** – Wicestarosta Nowodworski i **Jacek Kowalski** – burmistrz Nowego Dworu Mazowieckiego wysłuchali koncertu w wykonaniu **Andrzeja Rybińskiego**.

A oto laureaci konkursu:

Kategoria literacka:

- I miejsce **Sebastian Szymański**

Kategoria techniczna:

- I miejsce **Izabela Kozłowska**
- II miejsce **Tomasz Morawski**
- II miejsce **Adrian Górecki**

Kategoria plastyczna:

- I miejsce **Marzena Stroińska**
- II miejsce **Karina Nosarzewska**
- III miejsce **Maciej Wyka**

Przewodnicząca jury: **Ewa Dymska.** Kierownik WTZ: **Elżbieta Gauza.**

(k)

eprasa.pl 036cf5037b

eprasa.pl 036cf5037b

CZOSNÓW

Powitali lato na sportowo

25 czerwca br. w Cybulicach Małych odbył się Piknik Rodzinny „Muzyczno-sportowe Powitanie Lata"

Wydarzenie rozpoczęło się punktualnie o godz. 14:00. Zebranych gości i mieszkańców przywitało Stowarzyszenie Przyjaciół Sportu i Rekreacji „Szybka Piłka" w Cybulicach Małych z przedstawicielami Władz Gminy Czosnów.

Organizatorzy przygotowali wiele atrakcji. Na początku pikniku najmłodsi uczestnicy pikniku mogli uczestniczyć w sztuce teatralnej dzięki Gminnej Bibliotece w Czosnowie, spektakl wystawił Teatr Lalek „Igraszka" sztuka „Wiślana opowieść".

Na najmłodszych mieszkańców czekała wielka atrakcja. Dzięki Fabryce Mistrzów i ich sponsorowi głównemu PKN Orlen dzieci mogły wziąć udział w bezpłatnych lekcjach i jazdach na motocyklach. Na zebranych mieszkańców czekały również zajęcia sportowe, mecz rodzice kontra dzieci, zabawy i animacje dla dzieci, malowanie buziek, warkoczyki, dmuchane zamki i jazda na kucach. Każdy mógł także kupić popcorn, watę cukrową, kiełbaski z grilla, frytki oraz pyszne domowe ciasta. Bardzo dużym zainteresowaniem cieszyła się loteria fantowa, w której do wygrania była nagrody niespodzianki ufundowane przez sponsorów.

Piknik zakończył się występem lokalnego zespołu Cover. Zabawa przy dobrej muzyce trwała do późnych godzin wieczornych.

Chcielibyśmy bardzo podziękować Wszystkim, którzy przyczynili się do zorganizowania tego wspaniałego wydarzenia.

Ogromne podziękowania dla:

- GMINY CZOSNÓW I PANA WÓJTA **ANTONIEGO KRĘŹLEWICZA**. BARDZO CHCIELIŚMY PODZIĘKOWAĆ ZA WPARCIE I POMOC PANU **LESZKOWI GIZIŃSKIEMU** I DZIAŁU PROMOCJI GMINY CZOSNÓW,
- PANI **KATARZYNY KRĘŻLEWICZ** RADNEJ POWATU NOWODWORSKIEGO,
- STAROSTWA POWIATOWEGO W NOWYM DWORZE MAZOWIECKIM,
- DRUŻYNY PIŁKARSKIEJ ORLĘTA CZOSNÓW ORAZ TRENERÓW,
- FIRMY DN SPEDYCION Z CYBULIC MAŁYCH,
- FIRMY TOCE CYBULICE MAŁE,
- GMINNEJ BIBLIOTECE W CZOSNOWIE,
- SKLEPU NETTO Z ŁOMIANEK,
- PANU **TOMASZOWI WOJCZUKOWI** ZA ANIMACJE DLA DZIECI,
- FIRMIE BURN BURGER Z NOWEGO DWORU MAZOWIECKIEGO,
- FIRMIE TMG PACK TOMASZ DERBICH,
- OCHOTNICZEJ STRAŻY POŻARNEJ KAZUŃ POLSKI

ORAZ SŁUŻBOM MUNDUROWYM KOMISARIATU POLICJI W CZOSNOWIE.

DZIĘKUJEMY WSZYSTKIM, KTÓRZY PRZYCZYNILI SIĘ DO ZORGANIZOWANIA TEJ WSPANIAŁEJ IMPREZY.

Wydarzenie przyciągnęło bardzo dużo mieszkańców z Cybulic Małych, jak i z dalszych miejscowości. To wspaniała inicjatywa integrująca lokalną społeczność.

eprasa.pl 036cf5037b

LEONCIN. Warsztaty kulinarne z braćmi Budnik

Niepodległa od kuchni

W niecodzienny sposób mieszkańcy Leoncina świętowali 3 lipca to, że żyją w niepodległym kraju. Spotkali się przy wspólnym stole, by poznać smaki niepodległości

Organizator wydarzenia - Stowarzyszenie Enjoy Leoncin, pozyskało środki z Programu Wieloletniego NIEPODLEGŁA na lata 2017-2022 w ramach Rządowego Programu Dotacyjnego „Niepodległa" na zorganizowanie warsztatów kulinarnych, które poprowadzili bracia **Jakub i Michał Budnik**.

Doświadczeni kucharze, którzy pochodzą z Górek – gmina Leoncin, na co dzień dbają o podniebienia gości w MCC Mazurkas Conference Centre & Hotel i występują w „Pytaniu na śniadanie".

Podczas warsztatów uczestnicy pod okiem braci Budnik przyrządzili wereszczakę - litewską stew. Gotowali uczestnicy WTZ w Sercu Kampinosu, seniorzy z Senior+ w Wilkowie Polskim, Koło Gospodyń Wiejskich z Leoncina, młodzież z leoncińskich szkół oraz mieszkańcy gminy i zaproszeni goście.

Można było poczęstować się ciastem, lemoniadą i chłodnikiem według przepisu doświadczonej gospodyni pani Anny Krawczak.

Co to za smak?

Dodatkową atrakcją był panel degustacji w ciemno, z zasłoniętymi oczami i nosem można było sprawdzić czy jesteśmy w stanie rozpoznać smaki bez tych dwóch zmysłów. Do wypróbowania były kapary, śledź, czekolada, czereśnie, marchewka, goździki i cynamon.

Najwięcej kłopotów sprawiały kapary, bez pomyłki dzieci odgadywały smak czekolady.

Skąd pomysł na to wydarzenie?

- *Chcieliśmy w niecodzienny sposób świętować to, że żyjemy w wolnym kraju. Celem naszego projektu jest przybliżenie wydarzeń historycznych z lat walki o niepodległość w sposób, który połączy pokolenia. Chcemy pokazać jak wyglądały wtedy kulinaria, stąd tytuł projektu „Niepodległa od kuchni". W czasie walki o niepodległość temat kulinariów nie mógł zejść na drugi plan, książka kucharska była w wielu polskich domach często jedyną książką po polsku* -mówi pomysłodawczyni projektu wiceprezes Stowarzyszenia Enjoy Leoncin **Marzena Dobraczyńska**. - *Udało się zdobyć dotację, więc możemy razem świętować.*

Przez żołądek do historii

Podczas warsztatów komentatorem historycznych wydarzeń był **Jarosław Kondrakiewicz** – nauczyciel, ceniony pedagog, który swoją wiedzą i sposobem narracji zaraził miłością do historii wiele pokoleń. Czy łatwiej przyswaja się daty i wydarzenia kiedy wokół rozchodzą się zapachy przypraw i przyrządzonych dań? Jest to na pewno sposób, by połączyć wszystkich i wspólnie porozmawiać o historii.

Organizatorzy dziękują bardzo wszystkim partnerom bez których to wydarzenie nie odbyłoby się w tak interesującej formie. Wójtowi gminy Leoncin Adamowi Mirosławowi Krawczakowi, strażakom z OSP Wilków Polski, Fundacji „A kuku", dyrektorom szkół w Leoncinie i Nowych Grochalach, Kołu Gospodyń Wiejskich w Leoncinie, Seniorom z Senior+ w Wilkowie Polskim, wszystkim wolontariuszom i darczyńcom, którzy wspierają działania stowarzyszenia nie tylko podczas tego wydarzenia.

Mat. prasowy Stowarzyszenia Enjoy Leoncin

eprasa.pl 036cf5037b

Zwycięzcy - UKS Goliat Leoncin

LEONCIN. Turnieje siatkówki i piłki nożnej o Puchar Wójta Gminy Leoncin

Nie ma Dawida na Goliata!

Najlepsza siatkarka Małgorzata Jarkowska

W tym roku święto gminy Leoncin przypadło na niedzielę 3 lipca. Tradycyjnie rozpoczęły je turnieje piłki siatkowej oraz piłki nożnej, w których najlepsze okazały się drużyny gospodarzy

Siatkarska reprezentacja UKS Goliat Leoncin w nowych, biało-niebieskich strojach podejmowała w hali sportowej kolejno drużyny: Liliputki, Braci Biedroniec oraz Czerwińsk. W finale gospodarze pokonali drużynę z Czerwińska, której przypadły srebrne medale, a w całym turnieju tracąc tylko jednego seta. Na najniższym stopniu podium znalazła się drużyna Braci Biedroniec.

Najlepszą siatkarką turnieju została **Małgorzata Jarkowska**, natomiast najlepszym siatkarzem **Andrii Konovalov**. Oboje z drużyny gospodarzy, która wystąpiła w składzie: **Tomasz Pankiewicz, Krzysztof Bączyk, Łukasz Kowalski, Małgorzata Jarkowska, Andrii Konovalov, Gabriel Mosakowski, Paweł Rebuś, Gabriel Rybicki**.

W równolegle rozgrywanym turnieju piłkarskim drużyna gospodarzy również nie miała sobie równych, pokonując 1:0 Instalbud, remisując z reprezentacją Policji 1:1 i takim samym stosunkiem bramkowym również z Jeziorakiem Kazuń, pokonując 1:0 Izabelin Dziekanówek, reprezentację OSP z Leoncina oraz Południe Czosnów.

Srebrne medale przypadły drużynie z Izabelina, natomiast brązowe gościom z Instalbudu. MVP turnieju wybrany został **Jakub Żabolicki** z Izabelina, natomiast statuetkę najlepszego bramkarza odebrał **Mateusz Janiak**, a najlepszego strzelca **Piotr Budzik** - obaj z UKS Goliat Leoncin.

EG

eprasa.pl 036cf5037b