

Będzie rozbudowa
PIĄTKI – STR. 23

Zaglądamy do
WINNICY – STR. 23

TYGODNIK LOKALNY



3,50 zł

W TYM 5% VAT



9 771 429 168 323 5 30

NR **30** INDEKS 342424

ISSN 1429-6837

26 LIPCA 2023

www.pultuszcak.pl

T Y G O D N I K

Pultuski

C O T Y D Z I E Ń O D 4 G R U D N I A 1 9 9 7 R O K U

tv

dodatek

TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

Treść programu i foto dzięki uprzejmości: Prasowej Agencji Telewizyjnej, Polsatu, TVP1, TVP2, TVN, TV4, TVN7, TV Puls, TV Trwam, TVP Kultura. INFORMUJEMY, ŻE REDAKCJA NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA ZMIANY W PROGRAMACH TV.



Wzruszeni i dumni

Młodzi oficerowie
z naszego powiatu.

CZYTAJ NA STRONIE 5



Tragedia w Chrcynnie poruszyła serca

Co ustalili nasi
prokuratorzy?

CZYTAJ NA STRONIE 3



O tę kasę warto powalczyć!

– STR. 23

Przejmują BARTODZIEJSKĄ od powiatu

– STR. 3



Koloniści z Gzów

– STR. 5



Ratowali życie mężczyzny

– STR. 2



Zderzenie trzech osobówek

Pułtusczy policjanci wyjaśniają okoliczności niebezpiecznego zdarzenia drogowego, do którego doszło w miejscowości Strzyże. Jedna osoba została poszkodowana. Wszyscy kierujący byli trzeźwi. Na miejscu pracowały wszystkie służby ratownicze

21 lipca, około godz. 14.30 w miejscowości Strzyże, doszło do zderzenia trzech osobówek. Ze wstępnych ustaleń policjantów pracujących na miejscu zdarzenia wynika, że 36-letni kierowca audi nie zachował odpowiedniej odległości między pojazdami i uderzył w tył dacia, która następnie uderzyła w jadący przed nim volkswagen. W wyniku uderzenia obrażeń ciała doznała 20-letnia kierująca dacią, która została przewieziona do szpitala. Dokładne okoliczności tego wypadku wyjaśniają pułtusczy policjanci. Policjanci apelują o zachowanie ostrożności. Statystycznie do największej liczby wypadków dochodzi podczas pięknej słonecznej pogody. Dobre warunki drogowe często powodują rozproszenie uwagi kierowców i przeświadczenie, że w tak idealnej aurze nic nie może się wydarzyć. Aby podróżować bezpiecznie, należy przede wszystkim przestrzegać przepisów ruchu drogowego, zwłaszcza o dostosowaniu prędkości do warunków panujących na drodze. Pamiętajmy również o zachowaniu bezpiecznej odległości od poprzedzającego pojazdu i stosujmy się do zasady ograniczonego zaufania. Pośpiech podczas podróży nie jest dobrym doradcą i może przynieść tragiczne w skutkach zdarzenia.

Autor: **sierż Renata Soból**

PUŁTUSK

Darmowa sterylizacja zwierząt

W ramach zadania pn. „Zapobieganie bezdomności zwierząt na terenie gminy Pułtusk”, współfinansowanego ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego, właściciele psów i kotów mieszkający na terenie Gminy Pułtusk mogą skorzystać z możliwości wykonania bezpłatnych zabiegów sterylizacji/kastracji swoich zwierząt (w przypadku kotów sterylizacja/kastracja dotyczy tylko samic).

Akcja prowadzona jest przez Gminę Pułtusk do 27 października 2023 r. lub do wyczerpania budżetu. Zabiegi te można wykonać w Gabinetie Weterynaryjnym Waldemar Wysocki przy ul. Rybitew 16 w Pułtusku, z którym Gmina podpisała umowę. W celu skorzystania z bezpłatnego zabiegu sterylizacji/kastracji należy złożyć do Urzędu Miejskiego w Pułtusku wniosek o wykonanie zabiegu. Wniosek może złożyć jedynie właściciel zwierzęcia. **pultusk.pl**

TYGODNIK PUŁTUSKI

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

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

Druk: Polska Press Łódź.
Nakład: poniżej 15 000



Wydawca: Agencja TiO
 e-mail: agencja@tio.com.pl
 Legionowo, ul. Rynek 2

Stowarzyszenie
 Gazet
 Lokalnych

Bób kiedy głód

Pułtuszczanka Aneta Szymańska uwielbia podróże, których nieodłączną częścią zawsze jest poznawanie nowych smaków, regionalnych potraw i przypraw. O jedzeniu, również naszym polskim, potrafi pisać bardzo ciekawie i tak barwnie, że człowiek zaraz robi się głodny. Musicie przeczytać i koniecznie wypróbować!

Gdybym miała wybierać narodowe polskie warzywo, zdecydowanie obok króla ziemniaka i królowej kapusty wybrałabym bób. Któż nie czeka na ten moment, kiedy po mieście nie rozejdzie się plotka, tak, tak, już jest na rynku, ale drogi. To powtarza się każdego roku. Wyciągamy zaskórniaki, kupujemy pół kilo świeżego, lekko zaparowanego w plastikowym woreczku, po drodze jeszcze łapiemy koperek i do domu. Tam gotujemy na lekko twardo, co chwilę wyciągając ziarenka i parząc sobie język, sprawdzamy, czy już jest odpowiednio al dente. Miska, posiekany koper, gruba sól i celebracja! Bób jest uzależniający, je się go kompulsywnie jak pestki ze słonecznika, niby człowiek ma już dość, ale i tak sięga po następną porcję, ale przecież to takie zdrowe. Ze względu na ogromną ilość białka, to doskonały zamiennik mięsa, o czym na pewno wiedzą weganie i wegetarianie, o składnikach mineralnych też warto wspomnieć, bo jest i potas, sód, magnez i duża ilość witamin. Całkiem niedawno odkryto, że nasz strączek ma w sobie lewodopę czyli biologiczny odpowiednik dopaminy, której niedobory tak bardzo utrudniają koordynację ruchową chorym na

Parkinsona. Sama po sobie wiem, że bobu przedawkować nie można i zawsze jest walka o ostatnie ziarenko. Ten sezon jest dla nas łaskawy, bo można znaleźć w sklepach pół kilo za 7 złotych. To solidna porcja i warto zainwestować w swoje zdrowie.

Bób to jedno z najstarszych uprawianych przez ludzi warzyw, w starożytnym Egipcie był pokarmem zmarłym, kapłani nie mogli go jeść, za to według Biblii, na Bliskim Wschodzie spożywano go obficie. I tak jest do dziś. W arabskich sklepach można kupić suszony bób, moczy się go w wodzie przez noc, gotuje, dodaje oliwy i sproszkowanego kuminu rzymskiego. Spróbowałam, jednak zostanie przy naszym świeżym koperkowym. Za to świeży bób w falafelu, o tak! to jest to! Tylko jest jeden mały i czasochłonny problem. Trzeba ugotowany bób obrać ze skórki, niestety, każde ziarenko, trochę to trwa, ale ten falafel jest warty takiego poświęcenia. Obrany bób mieszamy z czosnkiem, świeżą kolendrą, miętą, mielonym kuminem i odrobiną maki, formujemy małe kulki, które obtaczamy w sezamie i wrzucamy na bardzo gorący olej, smażymy na złotą, podajemy z sosem tahini lub jogurtem



i to jest naprawdę warto tego skubania ze skórki, przepyszne i idealne na lato, sycące i bez mięsa!

We Włoszech bób jest przypisany świętemu Józefowi. Według legendy, podczas ogromnej suszy na Sycylii, jedynie bób przetrwał na wyschniętych polach i za to dziękowano właśnie temu świętemu. Do dzisiaj jego ołtarze są ozdabiane naszyjnikiem z tego warzywa. Bób po włosku podaje się w marynacie z oliwy, czosnku i oregano. Za to w starożytnej Grecji, to warzywo miało nawet swojego boga - Kyamitesa, do którego modlono się o dobre plony, Pitagoras co jest bardzo ciekawe, uważał, że po śmierci ludzka duża przekształca się właśnie w ziarenko bobu i wręcz domagał się zakazu jego jedzenia.

W Polsce jadło się go od zawsze i był pokarmem dla biednych ludzi. Był ratunkiem, kiedy nie było nic innego do zjedzenia, znalazłam nawet taką starą rymowaną „bób kiedy głód, kiedy nie ma głodu, to się nie chce bobu”. Trochę to krzywdzące, bo ja bób mogę jeść codziennie i nie sędzę, żeby mi się znudził, pewnie tak jak i Szanownym Czytelnikom. Korzystajmy, póki sezon!

Ratowali życie mężczyzny

Z kroniki strażackiej

Szybka reakcja i współdziałanie służb ratowniczych są często na wagę życia ludzkiego. Tak było w przypadku akcji opisywanej w kronice strażackiej. Wszystko wydarzyło się 22 lipca, w Strzegocinie w gminie Świercze.

Jeden zastęp z JRG Pułtusk (4 ratowników) oraz jeden zastęp z OSP Świercze (4 ratowników) zostały zadysponowane do pomocy Zespołowi

Ratownictwa Medycznego. Jak się okazało na miejscu, w budynku mieszkalnym doszło do zatrzymania krążenia u mężczyzny w wieku ok. 50 lat. Po przybyciu na miejsce zdarzenia, zastano ratowników medycznych udzielających pomocy nieprzytomnemu mężczyźnie, prowadzących resuscytację krążeniowo - oddechową.

Działania strażaków polegały na wsparciu ratowników medycznych (utrzymywanie

drożności dróg oddechowych, tlenoterapia i podłączenie AED) oraz wyznaczeniu i zabezpieczeniu lądowiska dla śmigłowca LPR. Po kilkunastu minutach reanimacji i wykonaniu kilku defibrylacji, poszkodowany odzyskał krążenie. Na polecenie lekarza z LPR, ratownicy pomogli w transporcie poszkodowanego mężczyzny do śmigłowca, którym został zabrany do szpitala.

red.



źródło: osp Świercze

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

17.06.2023 roku,
 w wieku 93 lat zmarła
 ukochana Mama, Babcia
 i Prababcia
Ś.P. IRENA GRZYBOWSKA

22.06.2023 roku,
 w wieku 62 lat zmarł
 ukochany Brat i Wujek
Ś.P. BOGDAN STANISŁAW NOŻYKOWSKI

22.06.2023 roku,
 w wieku 66 lat zmarł
 ukochany Brat, Wujek
 i Szwagier
Ś.P. TADEUSZ WIKTOR CIEŚLAK

26.06.2023 roku,
 w wieku 84 lat zmarła
 ukochana Mama, Babcia
 i Prababcia
Ś.P. MARIANNA KOWALCZYK

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

05.07.2023 roku,
 w wieku 90 lat zmarła
 ukochana Mama, Babcia,
 Prababcia i Siostra
Ś.P. MARIANNA TRUSZKOWSKA

06.07.2023 roku,
 w wieku 81 lat zmarła
 ukochana Mama, Babcia
 i Siostra
Ś.P. DANUTA WAJDA



Samolot spadł na hangar gdzie przed burzą schroniło się kilkanaście osób. Sześć z nich niestety nie żyje

źródło: tygodnik nowodworski

Katastrofa w Chrycennie poruszyła serca

Śledztwo w tej sprawie prowadzi nasza pułtуска prokuratura

W poniedziałek, 17 lipca wieczorem dotarła do nas wiadomość o tragedii, do której doszło na lotnisku w Chrycennie. Śledztwo w tej sprawie wszczęła Prokuratura Rejonowa w Pułtusku. Toczy się ono w sprawie niemyślnego sprowadzenia katastrofy w ruchu powietrznym zagrożającej życiu lub zdrowiu wielu osób, tj. o czyn z art. 173 §2 i 4 k.k.

W toku podjętych czynności ustalono, że przed godziną 20.00, 17 lipca 2023r., na terenie Aeroklubu Warszawskiego w miejscowości Chrycennie doszło do wypadku lotniczego z udziałem samolotu Cessna. Na pokładzie znajdował pilot oraz dwóch pilotów kursantów. Był to

lot szkoleniowy, związany z lądowaniem. Nagle z nieznanych dotychczas przyczyn samolot uderzył skrzydłem w ziemię, a następnie wbił się w hangar znajdujący się na płycie lotniska.

Na miejscu zdarzenia pracowali służby pod nadzorem dwóch prokuratorów z Prokuratury Rejonowej w Pułtusku. Czynności trwały do wczesnych godzin porannych 18 lipca. Teren został zabezpieczony przez jednostki straży pożarnej. Na miejscu katastrofy przeprowadzono oględziny miejsca zdarzenia oraz oględziny zewnętrzne zwłok wszystkich pięciu ofiar z udziałem lekarza patomorfologa. Ofiary to osoby w wieku od 25 do 50 lat, czterej mężczyźni (piąty zmarł w szpitalu - dop. red.) i jedna

kobieta. Zginął pilot Cessny i cztery osoby znajdujące się na ziemi - w hangarze. Ośiem osób przewieziono do szpitala. W wyniku przeprowadzonych sekcji zwłok ustalono, że przyczyną śmierci ofiar były obrażenia płuc i głowy. Obrażenia czaszkowo - mózgowe były też przyczyną śmierci mężczyzny, który po wypadku zmarł w szpitalu bródnowskim. Stan zdrowia jednego z pilotów kursantów, którzy znajdowali się w Cessnie, pozwolił też na jego przesłuchanie, ale prokuratura nie ujawnia treści zeznań.

Podczas oględzin miejsca zdarzenia użyto skanera laserowego pozwalającego na bardzo dokładne określenie położenia wszystkich przedmiotów i śladów. Na miejscu pracowali też członkowie

Państwowej Komisji Badania Wypadków Lotniczych. Wynikiem pracy komisji będzie protokół ustalający przyczyny wypadku, na którego sporządzenie i przekazanie do prokuratury jest 30 dni.

Na bieżąco podejmowane są czynności procesowe mające na celu ustalenie przyczyn katastrofy. Pod uwagę brane są wszystkie czynniki - warunki pogodowe, błąd pilota, problemy techniczne samolotu. Prokuratura zabezpieczyła monitoring z lotniska. Ustalono że w momencie katastrofy znajdowało się tam około 30 osób, trwają więc przesłuchania świadków.

informacja na temat materiałów z Prokuratury Okręgowej w Ostrołęce

Przejmują Bartodziejską od powiatu

Na nadzwyczajnej sesji Rady Miejskiej, zwołanej na wtorek 26 lipca, radni mieli zadecydować o przejęciu przez gminę Pułtusk od samorządu powiatowego i zaliczenia do kategorii dróg gminnych ulicy Bartodziejskiej na osiedlu Popławy

Z uzasadnienia do projektu uchwały dowiadujemy się, że opracowany został projekt przebudowy ulic na osiedlu Popławy Północ, pomiędzy ulicą Bartodziejską i Tartaczną. Po przeanalizowaniu możliwości odprowadzenia wód deszczowych z tego osiedla, projektant wskazał kanalizację deszczową w ulicy Bartodziejskiej jako miejsce odprowadzenia wód deszczowych.

Ulica Bartodziejska, o długości 670 m, została przebudowana w ramach zadania: Kompleksowa poprawa warunków komunikacji pieszej i rowerowej w Pułtusku poprzez przebudowę ciągu ulic jako element gospodarki niskoemisyjnej w subregionie ciechanowskim. W ramach tej inwestycji została wykonana kanalizacja deszczowa w tej ulicy w taki sposób, aby zapewnić poprzez

odpowiednią retencję przejęcia wód z osiedla. Z uwagi na znaczenie ulicy Bartodziejskiej dla odprowadzenia ulic na Osiedlu Popławy Północ

wskazane jest przejęcie tej ulicy przez gminę.

W ustawie o drogach publicznych znajduje się zapis, który mówi, że do dróg

powiatowych zalicza się drogi „...stanowiące połączenia miast będących siedzibami powiatów z siedzibami gmin i siedzib gmin między sobą”. Ulica Bartodziejska nie ma takiego charakteru. Zgodnie z art. 7 tej ustawy należy ją zaliczyć do dróg o znaczeniu lokalnym - drogi gminne, o czym zadecyduje Rada Miejska. red.



Zdjęcie Bartodziejskiej sprzed kilku lat kiedy była zalewana po opadach deszczu



PUŁTUSK

Ruszyły sportowe inwestycje

Jak informuje Urząd Miejski, ruszyła budowa obiektów sportowych stanowiących kompleks rekreacyjno-sportowy na terenie MOSIR w Pułtusku przy ul. Heleny Pilejczyk, niedawno oddanej do użytku. W ubiegłym roku, Gmina Pułtusk podpisała z firmą Gardenia Sport Sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie, umowę na realizację inwestycji pn. „**Budowa, przebudowa i adaptacja obiektów sportowych na terenie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Pułtusku – etap I**”. Po kilkumiesięcznych pracach związanych z przygotowaniem dokumentacji projektowej i uzyskaniem niezbędnych do realizacji zadania decyzji i uzgodnień, w lipcu tego roku rozpoczęły się roboty budowlane. Zgodnie z harmonogramem, w bieżącym roku zrealizowane zostanie boisko o nawierzchni ze sztucznej trawy. W 2024 wykonana zostanie bieżnia o nawierzchni poliuretanowej, składająca się z 400 metrowej bieżni okrężnej o czterech torach i bieżni prostej o sześciu torach.

Realizacja zadania będzie wiązała się z mniejszą pustawością obiektu we wskazanym czasie. **Zakres robót w roku bieżącym** obejmuje budowę:

Boiska o nawierzchni ze sztucznej trawy o wymiarach całkowitych 71,16 x 115,16m z polem gry o wymiarach 65 x 105 m. wraz z infrastrukturą. Wokół boiska zaprojektowano:

piłkochwyty o wysokości 6m od strony północnej, południowej i zachodniej, instalację odwodnienia, nawodnienia oraz oświetleniowej boiska, ogrodzenie panelowe, utwardzenia terenu z kostki betonowej, dwa sektory trybun o konstrukcji stalowej prefabrykowanej z łączną liczbą 300 miejsc siedzących.

Zakres robót przewidzianych na 2024r. obejmuje budowę:

Bieżni okrężnej o długości biegu 400m i czterech torach na okrężnej wraz z sześciotorową **bieżnią prostą**, o nawierzchni poliuretanowej.

W zakolach bieżni zaprojektowano skocznnię do skoku w dal oraz rozbieg rzutni do rzutu oszczepem, skocznnię do skoku wzwyż oraz rzutnia do pchnięcia kulą.

Wewnątrz bieżni znajdzie się **boisko do piłki nożnej o nawierzchni z trawy naturalnej** o wymiarach pola gry 68 x 105m.

Zaprojektowano odwodnienie bieżni oraz instalację nawodnienia boiska z trawy naturalnej, a wokół bieżni ogrodzenie systemowe panelowe.

Kompleks sportowy zostanie wyposażony w cztery **wiaty dla zawodników rezerwowych** – dwie wiaty usytuowane przy boisku do piłki nożnej (o nawierzchni syntetycznej) oraz dwie przy bieżni okrężnej.

Zaprojektowano trybuny dla kibiców gospodarzy, a trybuny dla gości w specjalnie ogrodzonym sektorze od strony wschodniej bieżni.

Przewiduje się również wykonanie ciągów pieszych oraz placów pod trybuny z kostki betonowej.

Inwestycja jest dofinansowana ze środków budżetu państwa – Rządowy Fundusz Polski Ład:

Program Inwestycji Strategicznych.

Całkowita wartość inwestycji: 8.522.506,82 zł, w tym:

Kwota dofinansowania: **4.950.000,00 zł**

Środki Własne Gminy Pułtusk: **3.572.506,82 zł.**

źródło: gmina Pułtusk





PUŁTUSKI.

Karambol w Strzyżach

Pułtuscy policjanci wyjaśniają okoliczności wczorajszego niebezpiecznego zdarzenia drogowego do którego doszło w miejscowości Strzyże. Jedna osoba została poszkodowana. Wszyscy kierujący byli trzeźwi. Na miejscu pracowały wszystkie służby ratownicze

Około godz. 14.30 w miejscowości Strzyże, doszło do zderzenia trzech osobówek. Ze wstępnych ustaleń policjantów pracujących na miejscu zdarzenia wynika, że 36-letni kierowca audi nie zachował odpowiedniej odległości między pojazdami i uderzył w tył dacia, która następnie uderzyła w jadący przed nim volkswagen. W wyniku uderzenia obrażeń ciała doznała 20-letnia kierująca dacia, która została przewieziona do szpitala. Dokładne okoliczności tego wypadku wyjaśniają pułtuscy policjanci, którzy apelują o zachowanie ostrożności. Statystycznie do największej liczby wypadków dochodzi podczas pięknej słonecznej pogody. Dobre warunki drogowe często powodują rozproszenie uwagi kierowców i przeświadczenie, że w tak idealnej aurze nic nie może się wydarzyć. Aby podróżować bezpiecznie należy przede wszystkim przestrzegać przepisów ruchu drogowego, zwłaszcza o dostosowaniu prędkości do warunków panujących na drodze.

MODLIN.

Chciał wręczyć łapówkę, bo miał narkotyki

Policjanci z Posterunku Policji w Modlinie zatrzymali 20-latkę, który posiadał przy sobie marihuanę. Mężczyzna aby uniknąć odpowiedzialności karnej próbował wręczyć policjantom łapówkę. Został aresztowany. Grozi mu teraz kara do 10 lat pozbawienia wolności

Kilka dni temu funkcjonariusze z Posterunku Policji w Modlinie pełnili służbę na terenie Twierdzy. Około godz. 20:00 na ul. Ledóchowskiego podjęli interwencję wobec mężczyzny, który na widok radiowozu zaczął nerwowo się zachowywać. Ewidentnie próbował uniknąć spotkania z policjantami. Podczas czynności mundurowi ujawnili, że 20-latek posiada przy sobie narkotyki. W kieszeni spodni nowodworzanin ukrył torebkę foliową, a w niej susz

roślinny. Badanie testerem narkotykowym wykazało, że była to marihuana. Ujawnioną substancję zabezpieczono. Mężczyzna próbował jeszcze uniknąć odpowiedzialności karnej i zatrzymania. W pewnym momencie wyjął z portfela banknoty i chciał je wręczyć policjantom, mówiąc do nich „dogadajmy się jakoś”. Mundurowi poinformowali mężczyznę, że w tym momencie popełnia kolejne przestępstwo. 20-latek został zatrzymany i przewieziony do nowodworskiej komendy. Zebrany przez policjantów Wydział Dochodzeniowo-Sledczego materiał dowodowy, pozwolił na przedstawienie nowodworzaninowi dwóch zarzutów karnych.

PUŁTUSK. Stracił 2 tys. zł przez oszustów

Wciąż pojawiają się nowe sposoby, którymi przestępcy próbują pozbawić nas naszych pieniędzy. W ostatnim czasie internetowi oszuści coraz chętniej podszywają się pod firmy kurierskie i wysyłają sms-y z linkiem do strony, na której należy dokonać rzekomej dopłaty do przesyłki i tym samym umożliwić im wyłudzenie środków z konta bankowego. 32-letni mieszkaniec powiatu pułtuskiego dostał sms-a z prośbą o taką właśnie dopłatę. Gdy kliknął w podany w wiadomości link i zrobił przelew, stracił 2000 zł, ze swojego konta

Oszuści ciągle modyfikują swoje metody działania i korzystają z każdej nadarzającej się okazji, aby wprowadzić w błąd i wykorzystać zaufanie niczego nie podejrzewających osób. Coraz chętniej podszywają się pod firmy kurierskie i wysyłają SMS-y z informacją o konieczności dopłaty do przesyłki. Zazwyczaj kwota, jaką należy wpłacić, jest bardzo niska - w granicach 1 zł. W wiadomości podany jest także link, który przekierowuje potencjalną ofiarę na stronę łudzącą podobną do strony banku bądź operatora płatności, gdzie nieświadoma osoba wprowadza wrażliwe dane dotyczące konta takie jak login czy hasło i umożliwia tym samym przechwycenie tych danych przez oszustów. Ktoś, kto często otrzymuje paczki, jest łatwym celem dla przestępców, zwłaszcza jeśli oczekuje akurat na przesyłkę. Policja apeluje o ostrożność i dokładne czytanie wiadomości od rzekomych operatorów czy kurierów. Poświęcenie kilku sekund na zweryfikowanie, jaką transakcję mamy zaakceptować, może uratować nas przed utratą pieniędzy.

NASIELSK. Katastrofa Cessny 208 na lotnisku w Chrycynie

Samolot pasażerski runął na budynek

W poniedziałek (17 lipca) w Chrycynie (pow. Nowodworski) doszło do katastrofy lotniczej. Na budynek aeroklubu zlokalizowanego na terenie lądowiska spadł samolot pasażerski Cessna Caravan. W wyniku zdarzenia zginęło 6 osób

Do katastrofy doszło około godz. 19.30 w trakcie burzy, która przechodziła nad województwem. Podczas lądowania z nieznanymi przyczynami samolot runął na budynek, w którym przed deszczem schronili się ludzie.

6 osób nie żyje, 8 zostało rannych

Z pierwszych doniesień wynikało, że w wyniku zdarzenia śmierć poniosło 5 osób. W kolejnych dniach zmarła kolejna 6 ofiara katastrofy. Rannych zostało również 8 osób w tym dziecko. Wszyscy poszkodowani zostali przetransportowani do szpitali w: Ciechanowie, Płońsku. Dwie najciężej ranne osoby zostały przetransportowane śmigłowcami do szpitala Bródnowskiego i szpitala na Szaserów w Warszawie.

Przyczyny katastrofy

Prócz służb ratunkowych na miejsce katastrofy został wysłany przedstawiciel Państwowej Komisji Badania Wypadków Lotniczych (PKBWL). Zajmująca się sprawą Prokuratura Rejonowa w Pułtusku informowała, że wypadek wydarzył się podczas serii lotów



Fot. Mariusz Sobieszek EPPO Spotters

szkoleniowych. Na pokładzie samolotu znajdowało się trzech pilotów: instruktor i dwóch kursantów. Wg. PKBWL do wypadku mogło dojść w trakcie wykonywania manewru „Touch and go”, manewr ten pozwala załozie samolotu na dotknięcie pasa startowego, a następnie natychmiastowe poderwanie jej do lotu.

red.

PUŁTUSK. Nie zatrzymał się do kontroli, miał dożywotni zakaz

Pułtuscy policjanci po pościgu zatrzymali kierowcę dacia, który nie zatrzymał się do kontroli drogowej. Był poszukiwany listem gończym, posiadał dożywotni zakaz prowadzenia pojazdów i miał narkotyki. 30-latek trafił już do zakładu karnego, a za popełnione czyny odpowie przed sądem

Do zdarzenia doszło na ulicy Warszawskiej w Pułtusku. Patrol pionu prewencji chciał zatrzymać do kontroli drogowej dacię. W tym celu policjant wydał sygnały do zatrzymania pojazdu. 30-letni mieszkaniec Biskupca nie zatrzymał się do kontroli drogowej, gwałtownie przyspieszył,

nie zwracał uwagi na sygnały świetlne i dźwiękowe, kontynuował jazdę, popełniając liczne wykroczenia. Początkowo poruszał się ulicami miasta, następnie łamiąc obowiązujące wjechał w drogę gruntową, a ostatecznie pojazd pozostawił na łące i zaczął uciekać pieszo. Po przebiegnięciu kilkuset metrów mundurowi obezwładnili uciekiniera. Podczas legitymowania mężczyzny okazało się, że posiadał on dożywotni zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych oraz był poszukiwany listem gończym wydanym przez Sąd Rejonowy w Biskupcu. 30-latek trafił już do aresztu. Za niezatrzymanie się do policyjnej kontroli i inne czyny popełnione w trakcie ucieczki będzie odpowiadał przed sądem. Grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności.

KPP: Legionowo
/Nowy Dwór Maz/ Pułtusk

lipiec-grudzień **2023**

POWIAT LEGIONOWSKI
Przystań w sercu Mazowsza

Szczepienia dla dziewczynek zamieszkałych w Legionowie Nieporęcie i Serocku

BEZPŁATNE 9-13 lat
szczepienia HPV

Liczba miejsc ograniczona

Informacje i zapisy

22 774 51 51
powiat-legionowski.pl

NZOZ Legionowo
ul. Sowińskiego 4

Mazowsze >> dla zdrowia kobiety >
NZOZ Legionowo Powiat Legionowski **25. Mazowsze**

Zadanie pn. „Program profilaktyki zakażeń wirusami brodawczaka ludzkiego (HPV) na terenie powiatu legionowskiego” współfinansowano ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego



Koloniści z Gzów

Jak informuje Urząd Gminy w Gzach, w dniach od 24 czerwca do 1 lipca, ze środków Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych zostały zorganizowane kolonie dla dzieci i młodzieży w wieku 7-16 lat. Na letni wypoczynek udało się 20 uczniów ze szkół znajdujących się na terenie Gminy Gzy. Kolonie odbyły się w Mazurskiej miejscowości Krukłanki. Na terenie ośrodka wypoczynkowego uczniowie mieli do dyspozycji boiska sportowe do piłki nożnej, siatkówki oraz koszykówki, siłownię, a także strzeżone kąpielisko. Na terenie obiektu do dyspozycji dzieci i młodzieży była prywatna plaża oraz pomost. Dodatkową atrakcją była możliwość wypożyczenia

sprzętu wodnego, takiego jak kajaki oraz rowery wodne.

W trakcie kolonii uczniowie mieli zapewnione pełnowartościowe posiłki. Głównym celem wypoczynku letniego było szerzenie wśród dzieci i młodzieży zdrowego stylu życia wolnego od nałogów, co było realizowane poprzez zajęcia profilaktyczne, a także aktywność fizyczną za pośrednictwem różnorodnych zajęć sportowych.

Nie zabrakło także wycieczek krajoznawczych do najciekawszych miejsc w okolicy, takich jak: Święta Lipka, Wilczy Szaniec, Giżycko, Mikołajki, Mrągowo oraz Wielkie Jezioro Mazurskie: Sniardwy, Łukajno. Jedną z najciekawszych atrakcji okazała się

wycieczka do Parku Dzikich Zwierząt w Kadzidłowie, w trakcie której przewodnik opowiadał o ich zwyczajach. Uczniowie odwiedzili także „Mazurski Eden” – Galinię, trasa zwiedzania obejmowała m.in. podziemne groty Perłuna, Labirynty Demonów, Bursztynową Komnatę, a nawet pieczarę wiedźm.

Każdy dzień wypoczynku kończył się kolacjami w formie ogniska z zabawami integracyjnymi, sportowymi turniejami lub uwielbianymi przez wszystkich uczniów – dyskotekami. Ostatni dzień kolonii zakończył się rozdaniem nagród i dyplomów dla uczestników wypoczynku. Po tygodniu intensywnych wczasów, podopieczni wrócili szczęśliwi i zadowoleni do domów, aby spędzać pozostałe dni wakacji w gronie rodzinnym.

źródło: gmina Gzy



PUŁTUSK

Kasa na gminne zabytki

W piątek, 17 lipca, w Domu Polonii w Pułtusku skarbnik miasta Pułtusk Teresa Turek odebrała z rąk ministra Henryka Kowal-

czyka promesę na kwotę **979 409,58 zł** na dofinansowanie inwestycji „Prace przy zabytku – Kościele św. Piotra i Pawła w Pułtusku”

z Rządowego Programu Odbudowy Zabytków.

Ponadto, w Pułtusku w ramach Programu (dofinansowanie **1 000 000 zł**) realizowana będzie przebudowa zabytkowego budynku Liceum Ogólnokształcącego im. Piotra Skargi.

źródło: pultusk.pl



Wzruszeni i dumni

Policjanci obchodzą swoje lipcowe święto gromadząc się na uroczystych apelach. Są one okazją do podziękowań za kolejny rok trudnej i niewdzięcznej służby, w której każdego dnia funkcjonariusze narażają swoje bezpieczeństwo, nawet życie. Wręczane są odznaczenia medale, awanse. W tym roku, w poniedziałek 24 lipca, Tygodnik uczestniczył w centralnych obchodach Święta Policji, które odbyły się na placu Zamkowym w Warszawie, z udziałem prezydenta Andrzeja Dudy. Powodem były nominacje na I stopień oficerski dwóch młodych mieszkańców naszego powiatu - Adama Wiśniewskiego i Cezarego Knyżewskiego

Adam i Czarek są absolwentami pułtuskiego Liceum mundurowego CN-B Feniks, kolegami z jednej klasy. Swoją przyszłość od początku edukacji w szkole ponadpodstawowej wiązali ze służbami mundurowymi, zastanawiali się tylko czy wybrać wojsko, straż pożarną czy policję. Obaj postawili na tę ostatnią opcję i po rekrutacji otrzymali propozycje podjęcia studiów na kierunku Nauka o policji w Wyższej Szkole Policji w Szczytnie. Naukę łączyli z praktyką, czyli służbą w komendach, do których zostali przydzieleni - Adam w KPP w Pułtusku, Czarek w KMP w Ostrołęce. Za nimi cztery trudne lata dzielenia czasu między naukę i pracę. Obaj ukończyli studia z wyróżnieniem.

W poniedziałek, na centralnych obchodach Święta Policji, wraz z ponad 100 innymi funkcjonariuszami zostali awansowani na I stopień oficerski podkomisarza Policji. Na uroczystość przybyli ich bliscy (w tym autorka artykułu i zdjęć - dumna ciocia Czaraka) - rodzice, dziadkowie, krewni, narzeczona Adama, który już w sierpniu stanie na ślubnym kobiercu, a jego świadkiem będzie oczywiście Czarek. Wszyscy niezwykle wzruszeni i dumni, bo chłopaki są jednymi z kilku zaledwie najmłodszych promowanych na stopień oficerski funkcjonariuszy. Mama Adama ze łzami w oczach powiedziała, że w tym dniu towarzyszą jej ogromne emocje i radość z sukcesów

syna. Dumna z Adama jest także jego narzeczona Patrycja. Rodzina Czaraka również wzruszona i szczęśliwa. Obaj, mimo młodego wieku, bardzo poważnie z zaangażowaniem podchodzą do swojej pracy. Studia i służba w komendach, rucenie na tak zwaną głęboką wodę, spowodowało, że szybko wyrosli, choć zdają sobie też sprawę jak wiele jeszcze muszą się nauczyć od starszych kolegów i przełożonych. Źródłem tej wiedzy jest nie tylko uczelnia, ale przede wszystkim codzienna służba.

Tygodnik życzy Adamowi i Czakowi sukcesów, ludzkiej życzliwości, no i kolejnych awansów!

ED,

więcej na ten temat str.12,13





Zadbaj o bezpieczne hasła



1

stosuj minimum 14 dużych
i małych znaków

2

używaj różnych haseł
do różnych usług

3

włącz weryfikację
dwuetapową



więcej na **cert.pl**





Mija 125 lat od odkrycia polonu

Dokładnie 125 lat temu 18 lipca 1898 r. Maria Skłodowska-Curie wraz mężem Piotrem Curie ogłosili odkrycie nowego promieniotwórczego pierwiastka - polonu. Małżonkowie nazwali go na cześć Polski (po łacinie - Polonia), kraju pochodzenia Marii.

Nazywanie pierwiastków od krajów ich odkrywców nie było rzadkością – jak w przypadku odkrytego w roku 1844 rutenu (Rutenia to dawna nazwa Rosji), germanu (1886 r.) czy fransu (1939 r.).

Jak doszło do odkrycia polonu? Pracując w bardzo trudnych warunkach, w laboratorium zorganizowanym w dawnej szopie, małżonkowie poddali analizie kilka ton blendy smolistej, którą otrzymali od rządu austriackiego. Były to odpady z kopalni uranu w Jachimowie (obecnie Czechy). Szopę udostępniły władze Szkoły Fizyki i Chemii Przemysłowej, w której pracował Piotr Curie. Jako że o promieniotwórczości wiedziano wówczas niewiele, było to zajęcie bardzo ryzykowne.

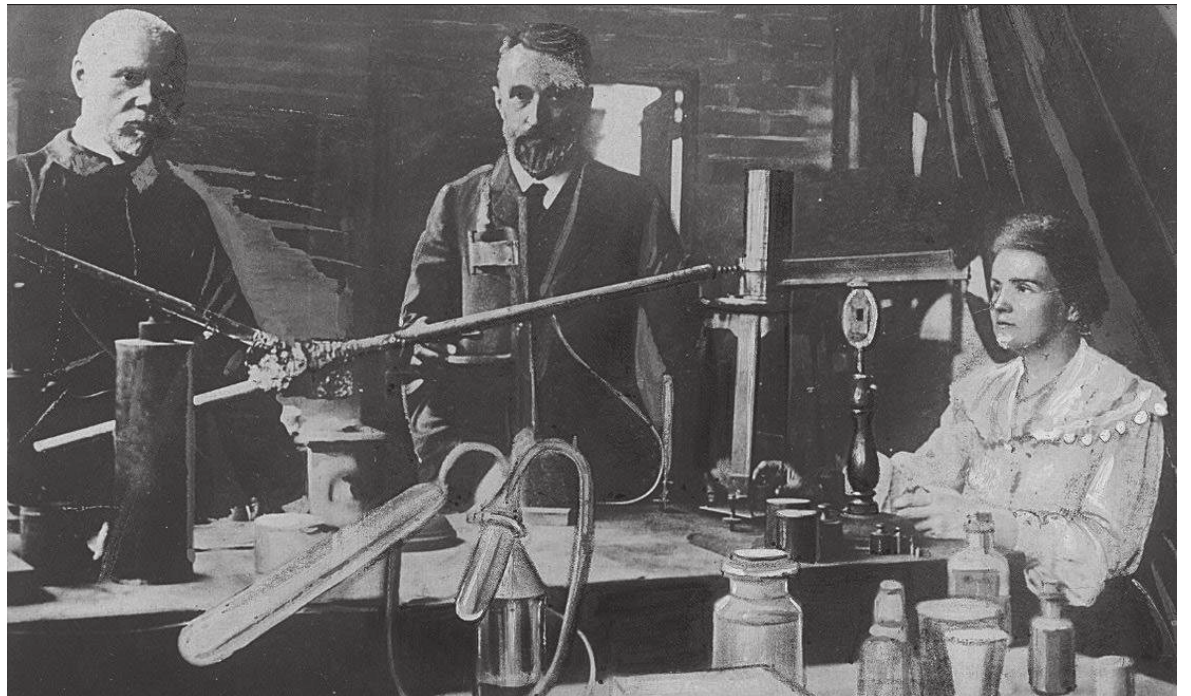
Weześniejsze eksperymenty Henriego Becquerela wykazały, że tajemnicze promieniowanie jest emitowane zwłaszcza przez sole uranu. Jednak Maria Skłodowska-Curie ujawniła zaskakujący fakt: sole uranu uzyskane w laboratorium były mniej promieniotwórcze niż ruda uranowa. Wskazywało to, że w rudzie zawarty jest nieznan dotąd składnik bardziej promieniotwórczy od uranu. Aby znaleźć polon, a później rad (którego odkrycie ogłoszono 21 grudnia 1898 r.), para naukowców musiała wyodrębnić wszystkie składniki rudy.

Niektóre rudy, zawierające uran i tor (blendy smoliste, chalkolit, uranit), są bardzo aktywne pod względem emisji promieni Becquerela. W poprzedniej pracy jedno z nas wykazało, że ich aktywność jest nawet większa od aktywności uranu i toru, i wyraziło opinię, że fakt ten należy przypisać jakiejś innej, nadzwyczaj aktywnej substancji, która znajduje się w tych rudach w bardzo nieznacznej ilości. (...) Przypuszczamy, że ciało, które wyodrębniliśmy z blendy smolistej, zawiera nieznan jeszcze metal, zbliżony do bizmutu pod względem właściwości chemicznych. Jeśli istnienie tego metalu się potwierdzi, proponujemy dla niego nazwę „polon” od nazwy ojczyzny jednego z nas – pisała Maria Skłodowska-Curie w swojej „Autobiografii”.

12 października 1903 roku Szwedzka Królewska Akademia przyznała Nagrodę Nobla w dziedzinie fizyki „na równi panu H.A. Becquerelowi, profesorowi Politechniki w Paryżu, za odkrycie promieniotwórczości naturalnej, oraz panu P. Curie, profesorowi w Szkole Fizyki i Chemii Przemysłowej, i pani Marii Curie z Paryża za ich wspólne badania nad zjawiskami promieniowania odkrytymi przez pana H.A. Becquerela”.

Naturalny polon odkryty w rudzie uranu jest produktem rozpadu radu. To pierwiastek wyjątkowo rzadki: w tonie rudy uranu jest go tylko 01, miligrama (czyli 1 tysięczna grama). Jego odkrycie było możliwe dzięki badaniom nad promieniotwórczością, prowadzonym przez małżonków Curie z użyciem elektrometru (Piotr Curie był wynalazcą tego urządzenia).

Symbol polonu to Po, liczba atomowa 84. Jest srebrzystobiałym, ciężkim (9,14 grama/cm³) miękkim metalem, który topnieje w temperaturze 254 stopni Celsjusza. Pod względem właściwości chemicznych przypomina niemetaliczny selen. Jeden z kilkunastu znanych związków polonu, sześciofluorek PoF₆ w latach 60. XX wieku był używany w ZSRR



Maria Skłodowska-Curie i Piotr Curie podczas pracy w swoim paryskim laboratorium. Zdjęcie zostało zrobione przed 1906 rokiem.

Fot. NAC/Domena publiczna.JPG

jako aktywator lakierów luminescencyjnych. Jednak obecnie został zastąpiony tańszymi substancjami.

Polon ma najwięcej izotopów ze wszystkich pierwiastków – aż 42, o masach atomowych pomiędzy 186 a 227. Wszystkie te izotopy są radioaktywne. Najtrwalszy jest polon 209, którego okres połowicznego rozpadu wynosi 103 lata. Nie występuje on naturalnie. Izotopy polonu 212Po, 214Po i 218Po, które są produktami rozpadu radonu, w śladowych ilościach znajdują się w powietrzu wewnątrz pomieszczeń. Jednym z niebezpieczeństw związanych z paleniem jest obecność w liściach tytoniu śladów polonu, który trafia tam z nawozów fosforowych.

Polon emituje silne promieniowanie alfa – jeden miligram 210Po emituje tyle samo cząstek alfa, co 4,5 grama radu 226. Pod wpływem tego promieniowania powietrze otaczające próbkę polonu świeci na niebiesko.

Rozpad radioaktywny sprawia, że próbka polonu jest zawsze cieplejsza od otoczenia. Gram polonu wydzielą moc aż 140 watów, ogrzewając się przy tym do ponad 500 Celsjusza. Dlatego był dawniej używany jako lekkie źródło ciepła i energii elektrycznej (dzięki zjawisku termoelektrycznemu) w satelitach i pojazdach kosmicznych, na przykład w radzieckich Łunochodach (ciepło emitowane przez polon podgrzewało podzespoły podczas zimnych nocy księżycowych). Nadal jest czasem stosowany jako wygodne, wysokowydajne źródło cząstek α, na przykład w chemii radiacyjnej albo – w mieszaninie z berylem – jako źródło neutronów.

Jednak wysoka radioaktywność, toksyczność i lotność związków polonu sprawiają, że są one zastępowane w praktycznych zastosowaniach przez inne substancje promieniotwórcze. Jako substancja jonizująca powietrze, polon jest stosowany do zwalczania elektryczności statycznej

w przemyśle. Na rynku są nawet antystatyczne pędzelki z wymiennym (ze względu na rozpad promieniotwórczy) mikroładunkiem polonu, przydatne dla odkurzających negatywy analogowych fotografów czy dbających o czystość swoich winylowych płyt audiofilów. W latach 50. XX wieku bez większego powodzenia próbowano wprowadzić na rynek świece zapłonowe z dodatkiem polonu.

Chemicznie rzecz biorąc, polon nie powinien być szkodliwy. Jednak choć emitowane przez ten pierwiastek promieniowanie jonizujące jest tak mało przenikliwe, że można się przed nim osłonić kartką papieru, gdy substancja ta trafi do organizmu, staje się śmiertelną trucizną. Wdychany, połknięty czy wstrzyknięty polon powoli niszczy komórki i tkanki promieniowaniem alfa, powodując długotrwałą agonię. (PAP)

Nauka w Polsce, Paweł Wernicki

MATERIAŁ INFORMACYJNY



Chcesz wiedzieć, jak skutecznie działać lokalnie?

Napisz na kontakt@lubbezposrednio.pl i zaproś nas na spotkanie!

lubbe_zpośrednio.pl

Zadanie Publiczne – Instytut Demokracji Bezpośredniej jest współfinansowane z budżetu państwa ze środków otrzymanych od Kancelarii Prezesa Rady Ministrów w ramach realizacji zadania publicznego. Wartość dofinansowania 4 284 900 zł, co stanowi 100% wartości zadania publicznego.



📞 605 078 555

🌐 www.leg-bud.pl



od 6900 zł / m²



3 ETAP
HERBERTA

MIESZKANIA
NA KAŻDĄ
KIESZEN



Wypasione gołąbki

Nie dorównam mojej babci, która jest mistrzem w robieniu gołąbków, ale moje też nie są najgorsze.

**Zapraszam do gotowania.
Proporcje na około 16 sztuk:**

- 2 małe główki kapusty zwykłej lub włoskiej
- 1,5kg mielonej łopatki wieprzowej
- 2 cebule
- 2 ząbki czosnku
- 700ml przecieru pomidorowego
- 4 kawałki pomidorów suszonych
- 6 łyżek ugotowanego, białego ryżu
- jajka
- 2 łyżeczki majeranku
- 2 łyżki masła
- łyżka maki
- łyżka bułki tartej
- 4 ziarna ziela angielskiego
- 6 ziarenka pieprzu
- 2 liście laurowe
- sól i pieprz

Możecie użyć jednej, dużej główki, ale mniejsze lepiej się sparzają i są delikatniejsze. Bierzymy duży garnek i gotujemy wodę. Nie napełniamy do pełna, bo będziemy wkładać do niej kapustę. Wycinamy głąb, kiedy woda się zagotuje wrzucamy kapustę.

Wyciągamy liście po tym jak zaczną odpadać. W liściach mogą być tykwy, części, które albo wycinamy albo rozbijamy delikatnie tłuczkiem.

Cebulę kroimy w kostkę i smażymy na łyżce masła. Kiedy cebula się zeszkli dodajemy pokrojone pomidory

i przetrarty czosnek. Doprawiamy solą i pieprzem.

Mięso wrzucamy do miski, dodajemy 2/3 zawartości patelni, łyżeczkę majeranku, jajko i bułkę tartą (wcześniej namoczoną w odrobinie mleka), sól i pieprz. Soli pieprzu nie żałujcie, trzeba porządnie doprawić.

Dokładnie wyrabiamy i formujemy gołąbki. Bierzymy 100 g mięsa i zawijamy w kapustę jak krokiety. Na patelni gdzie mamy resztę cebuli dodajemy przecier i dusimy przez 10 min. Dodajemy majeranek, sól i pieprz.

W dużym garnku układamy kapustę, żeby się gołąbki nie przypaliły, i układamy ciasno przekładając resztą kapusty. Zalewamy sosem, resztę uzupełniamy albo wodą, albo bulionem, dodajemy resztę przypraw.

Ja napełniłam wodą i dodałam łyżkę domowych, suszonych warzyw. Ważne, żeby płyn dobrze wszystko przykrył. Przykrywamy i po zagotowaniu zmniejszamy ogień i dusimy około godziny.

W rondelku rozpuszczamy masło, dodajemy mąkę i po minucie dodajemy 4 łyżki sosu z gołąbków. Mamy lekko zawieszisty sos, jeżeli lubicie gęstszy to dodajcie mniej płynu.

Na talerz układamy gołąbki i polewamy sosem, do tego ziemniaczki i koniecznie koperek.

[instagram.com/niebez_kozery22](https://www.instagram.com/niebez_kozery22)



WESELA I PRZYJĘCIA POŚLUBNE

OSTATNIE TERMINY NA LATO 2023

**Zapraszamy: tel. 531 093 982; 507 104 572,
info@palacjablonna.pan.pl**





XVIII Legionowski Festiwal Muzyki Kameralnej i Organowej 2023

Kościół Świętego Ducha, Legionowo
ul. ks. J. Schabowskiego 2

23 lipca
godz. 16.30

recital organowy
Władysława Szymańskiego

30 lipca
godz. 16.30

Wojciech Kopyciński – puzon
Michał Kopyciński – organy

6 sierpnia
godz. 16.00

Agnieszka Kurowska – sopran
Aleksander Szopa – organy

13 sierpnia
godz. 16.30

Katarzyna Ziółkowska – flet
Marcin Józef Kryński – organy

20 sierpnia
godz. 16.30

Klaudiusz Baran – akordeon

27 sierpnia
godz. 16.30

Milena Soltys-Walasik – sopran
Marek Stefański – organy

3 września
godz. 19.00

Krzysztof Komendarek-Tymendorf – altówka
Jan Bokszczanin – organy

Dyrektor artystyczny: prof. dr hab. Jan Bokszczanin



organizatorzy



patronat honorowy

Romuald Kamiński
Biskup Warszawsko-Prski

patronat medialny



#poczujnaszahistorie

I KONKURS FOTOGRAFICZNY "POCZTÓWKA Z PAŁACEM W TLE"

Zrób zdjęcie w Pałacowym Parku i weź udział!

Atrakcyjne nagrody!



Konkurs trwa
od 31.03.23 do 20.08.23

Zapraszamy



Zeskanuj kod
i pobierz regulamin
konkursu

www.palacjablonna.pl

Partnerzy:



Powiat
Legionowski



Gmina
Jabłonna



Patroni medialni:

PIĄTEK • 28 lipca		TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
TVP 1	TVP 2						
05:15 Dziedzictwo - serial 06:05 Klan - telenowela TVP 06:30 Leśniczówka - serial obycz. 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:30 Agape Blisko Ciebie - magazyn 08:00 Wiadomości 08:10 Kwadrans polityczny 08:25 Informacje kulturalne 08:30 Pogoda poranna 08:40 Ranczo - serial obycz. 09:40 Komisarz Alex - serial krym. 10:35 Ojciec Mateusz - serial 11:25 Korona królów. Jagiello- nowie - telenowela hist. 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes, Agropogoda 12:40 Magazyn Rolniczy 12:55 Natura w Jedyńce - Przedszkole w naturze - dok., Niemcy, 2020 14:00 Wspaniałe stulecie - serial 15:00 Wiadomości, Pogoda 15:20 ALARM! - magazyn	04:55 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP 05:30 M jak miłość - serial 06:20 Anna Dymna - spotkajmy się - Joanna Środa 06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP 07:30 Pytanie na śniadanie 10:35 Panorama 10:45 Pytanie na śniadanie 11:15 Magiczne Podhale z Sebastianem Karpiem Bułecą 11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Akacja 38 - serial obyczajowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularny 15:05 M jak miłość - serial 16:00 Koło fortuny - teleturniej	05:50 Uwaga! - program interwencyjny 06:05 Ukryta prawda - program obyczajowy 07:00 Doradca smaku - program kulinarny 07:05 SOS Ekipy w akcji - program policyjny 08:00 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy 08:55 Ten moment - program obyczajowy 09:30 Sekrety życia - serial paradokulentalny 10:30 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy 11:30 Ukryta prawda - program obyczajowy 13:40 Szpital - program obycz. 15:50 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy 16:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 19:00 Fakty 19:30 Sport, Pogoda 19:50 Uwaga! - program interw.	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Małanowski i Partnerzy - serial kryminalny 09:40 Sekrety rodziny - program obyczajowy 10:40 Dlaczego ja? - serial paradokulentalny? 11:40 Gliniarze - serial paradokulentalny 12:50 Wydarzenia - program informacyjny 13:20 Interwencja - magazyn reporterów 13:40 Trudne sprawy - program obyczajowy 14:40 Dlaczego ja? - serial paradokulentalny? 15:50 Wydarzenia - program informacyjny 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja - magazyn reporterów 16:40 Gliniarze - serial paradokulentalny 17:40 Sekrety rodziny - program obyczajowy	07:05 Zaginione Skarby - „Madonna Głogowska” - anim. 07:15 Przestrzeń pamięci - mag. 07:50 Szlakiem Kolberga - reportaż 08:25 Informacje kulturalne 08:55 Arabella - serial 10:15 Wojna guzików - kom., dramat, Francja, 2011 12:15 Kolumbowie - serial 13:35 Program publicystyczny 14:15 Toulouse - Lautrec, wolny duch Paryża - dok., Francja, 2019 15:25 Szaleńcy - fab. 17:45 Kromer Festival Biecz 2023 studio - rozmowy 18:00 Jazz.pl - koncert 19:20 Kromer Festival Biecz 2023 - rozmowy, koncert 20:55 Informacje kulturalne 21:30 Kromer Festival Biecz - koncert 22:40 Serialowa nostalgia - Pitbull - serial policyjny	06:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny 09:00 Kurierzy - serial paradokulentalny 10:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny 11:00 Zaklinaczka duchów - serial fabularny 13:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny 14:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 15:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny 16:00 Kurierzy - serial paradokulentalny 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny	05:00 Szkoła - program obyczajowy 06:55 Szpital - program obycz. 07:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:00 Sprzątaczkę - program obyczajowy 11:45 Rozwód. Walka o wszystko - program obyczajowy 12:45 Szpital - program obycz. 13:45 Sąd rodzinny - program sądowy 14:45 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy 15:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:55 Rozwód. Walka o wszystko - program obyczajowy 17:55 Szpital - program obycz. 19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 20:00 Hotel Paradise All Stars - program rozrywkowy	06:00 Strażnik Teksasu 08:00 Nasz Nowy Dom - serial obyczajowy 09:00 Pierwsza miłość 09:50 Łowcy Skarbów. Kto da więcej 10:50 Hardkorowy lombard 11:50 Policjantki i Policjanci 12:55 Detektywi w Akcji 13:55 STOP Drogówka 15:55 Policjantki i Policjanci 17:00 Łowcy Skarbów. Kto da więcej 19:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Gwiazdy Kabaretu 22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 00:00 Wilkołak: Bestia wśród nas -horror, USA, 2012. W świetle księżycy tajemnicze stworzenie terroryzuje wioskę. Mieszkańcy wioski atakowani są jeden po drugim i sami stają się okrutnymi potworami 01:55 Śmierć na 1000 sposobów 02:25 Disco Polo Life 03:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Telezakupy
							
15:35 Gra słów. Krzyżówka 16:05 Dziedzictwo - serial 17:00 Telexpress, Pogoda 17:20 Jaka to melodia? 18:00 Ranczo - serial obycz. 19:00 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:00 Dżingiel Wiadomości 20:05 Pogoda, Sport 20:15 Tour de Pologne 20:18 ALARM! - magazyn 20:35 07 zgłoś się - serial krym. 23:00 Archiwista - serial 23:50 Świat to za mało - sens., USA, Wlk. Bryt., 1999. Dziewiętnasty film z bondowskiej serii. 02:10 Tropem zemsty - fab., Włochy, 2019. Po ataku mafii dwaj detektywi, Włoch i Niemiec, łączą siły, by schwycić sprawców.	16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Zakazany owoc - serial 20:10 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Akacja 38 - serial 19:30 Na sygnale - serial 20:10 Postaw na milion - 21:10 Polskie Biesiady - Góralska - koncert 23:20 Contratiempo. Niewidzialny gość - krym., Hiszp., 2016. Klasyczne kino kryminalne pełne zaskakujących zworotów akcji. 01:15 Status: singiel - kom., Francja, 2018. 40-letni Antoine jest zatwardziałym kawalerem. Pewnego dnia... 03:10 Patryk - obycz., Wlk. Bryt., 2018. Sara Francis dostaje w spadku po babci psa...	20:00 Colombiana - film sens., USA, Francja, 2011. Catalaya (Zoe Saldana) jest morderczynią do wynajęcia. Jest niezwykle skuteczna, ale ma jedną obsesję: chce i zniszczyć ludzi, którzy brutalnie zamordowali jej rodziców. 22:20 Firewall - sens., USA, Australia, 2006. Zbudowany przez Jacka system ochrony ma jedną słabą stronę: jest nią sam Jack... ● 00:30 Kuba Wojewódzki - program 01:40 Grzesznica - serial, USA 02:40 Szpital - program obycz. 03:40 Uwaga! - program interw. 04:00 Zamieszkać na plaży 04:30 Recepta na stary dom 05:00 Jak to jest zrobione	18:50 Wydarzenia - program informacyjny 19:25 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:05 KORA - Miłość to wieczna tęsknota - koncert Kory Jackowskiej 20:50 Shrek 2 - anim., USA, 2004 22:55 Mroczna wieża - horror, USA, 2017. 01:00 Przeznaczenie - SF, Australia, 2015 03:05 Zjedź Alaskę - program podróżniczo- kulinarny 03:35 Nasz Nowy Dom - serial obyczajowy 04:40 Disco Gramy - program muzyczny 05:25 Telezakupy TV Okazje	23:40 Julieta - dramat, Hiszp., 2016. Opowieść o burzliwym życiu bohaterki, która wielokrotnie zmieniała adres zamieszkania, a każde z tych miejsc jest związane z wydarzeniami, które mocno zaważyły na jej dalszym życiu. 01:30 Kino krótkich filmów - Oko Boga - dokument. 02:05 Kino nocne - Gentleman z rewolwerem - kom. krym., USA, 2018 03:50 Informacje kulturalne 04:20 T.S. Eliot - w poszukiwaniu szczęścia - dok., Kanada, 2019 05:25 Afisz kulturalny ekstra 05:40 Jeszcze więcej kultury	20:00 Gliniarz z Beverly Hills - kom. krym., USA, 1984. Axel Foley (Eddie Murphy) pracuje jako policjant w Detroit. Mężczyzna udaje się do beverly Hills, aby wyjaśnić sprawę śmierci przyjaciela, Mikeya (James Russo). 22:05 Rocky 2 - dram., USA, 1979. Kontynuacja przygód najsłynniejszego boksera w historii kinematografii. Rocky Balboa przygotowuje się do rewanżu z dawnym rywalem. Kto wygra ten pojedynek? 00:25 Śmiertelna rozgrywka - akcja, Monako, USA, 2016 02:20 Menu na miarę - program kulinarny 02:55 Szalone fabryki polskiej muzyki!	21:00 Życie od kuchni - kom., USA, Australia, 2007. Szefowa kuchni Kate traktuje życie dokładnie tak, jak swoją pracę w kuchni ekskluzywnej restauracji na Manhattanie - z rzeczowym podejściem i zaangażowaniem, które urzekła i oniemiała wszystkich gości. 23:15 Sherlock Holmes - sens., USA, Wlk. Bryt., Niemcy, 2009. Sherlock (Robert Downey Jr.) i jego przyjaciel, dr Watson (Jude Law), doprowadzają do aresztowa- nia i stracenia przestępcy pochodzącego z arystokracji, lorda Blackwooda. 01:55 Hotel Paradise All Stars 02:55 Nagi Instynkt Przetrawnia: Elita	
TV Trwam		09:35 Święty na każdy dzień 09:45 Jestem Mamą 10:00 Inf. dnia 10:15 Cystersi - powrót do pokory 11:25 Myśląc Historia 11:35 Centrum Ewangelizacji 12:00 Anioł Pański 12:03 Inf. dnia 12:20 Dominikanie - od słowa do nauki 13:10 Zamek w Korzkwi - Szlakiem Pióra 13:30 Msza św. 14:30 Drzwi do lasu 14:55 Słowo życia 15:00 Modlitwa w Godzinie Miłosier- dzia Koronką do Bożego Miło- sierdzia 15:20 Mocni w Wierze 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Inf. dnia 16:10 Odwaga wiary 16:40 Prosto o gosp. 17:00 Sekre- ty mnichów 17:30 Geopolityka 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Inf. dnia 18:15 Westerplatte Młodych 19:00 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu 19:30 Brat Franciszek 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Historia 21:00 Apel Jasnogórski					



W tym roku główna ceremonia Święta Policji została zorganizowana na placu Zamkowym w Warszawie. W policyjnej uroczystości uczestniczyli goście z prezydentem RP Andrzejem Dudą na czele

Uroczystości na placu zamkowym rozpoczęły się od uczczenia minutą ciszy pamięci policjantów poległych na służbie.

Następnie komendant główny Policji generał Jaro-
sław Szymczyk, skierował
słowa do gości ale przede
wszystkim zebranych na pla-
cu policjantów.

- Policjantki, policjanci i pracownicy Policji, to dla mnie zaszczyt dowodzić formacją tworzoną przez ludzi, na których zawsze można polegać. Bardzo doceniam fakt, że bez względu na czas i okoliczności z oddaniem wypełniacie swoją misję,



Ogólnopolskie Święto Policji

jaką jest zapewnienie bezpieczeństwa kraju i jego obywateli 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Prezydent RP Andrzej Duda wręczył odznaczenia państwowe. Srebrnym Krzyżem zasługi uhonorowany został

kom. Piotr Grzelczyk, a Brązowym Krzyżem Zasługi: kom. Mikołaj Banaszyk, mł. insp. Mirosław Józefiak, podinsp. Dariusz Koszałka, mł. insp. Robert Leśniewski, asp. szt. Mariusz Lewandowski i nadkom. Bartłomiej Ma-

ni i 171 brązowych. 73 osoby wyróżniono Medalem im. podkomisarza Policji Andrzeja Struja. Ponad 1000 osobom przyznano odznaki Zasłużony Policjant w różnym stopniu.

Na placu Zamkowym uhonorowano również laureatów XVI Ogólnopolskiego Konkursu „Policjant, który mi pomógł”. Komendant Główny Policji promował na pierwszy stopień oficerski 96 absolwentów WSPol. w Szczytnie. Wśród nowych podkomisarzy Policji znalazły się 22 panie. Nowo przyjęci policjanci złożyli przed komendantem stołecznym Policji nadinsp. Pawłem Dzierżakiem ślubowanie.

W końcowym wystąpieniu prezydent Andrzej Duda podkreślał, że Polska jest postrzegana w Europie jako bardzo bezpieczny kraj, właśnie dzięki poświęceniu i zaangażowaniu w pracę funkcjonariuszy Policji, którzy każdego dnia strzegą naszego życia, zdrowia i mienia, często narażając swoje bezpieczeństwo.

- Chcę, żebyście Państwo, funkcjonariuszki i funkcjonariusze, polscy policjanci wiedzieli, że zawsze będę stał przy polskiej Policji, przy uczciwych, profesjonalnych policjantkach i policjantach, którzy rzetelnie wykonują swoją służbę - podkreślił prezydent Andrzej Duda. - Nawet jeżeli muszą interweniować w sposób zdecydowany. Ważne by interweniowali tak, by nikomu nie stała się krzywda, a zwłaszcza im.

Minister Mariusz Kamiński przypomniał o misji, jaką



polscy pirotechnicy, kontrterrorysty i medycy pełnili przez prawie pół roku na Ukrainie rozminowując okolice Kijowa oraz zaangażowaniu w ochronę granicy z Białorusią.

- W tych dniach pięciuset kolejnych funkcjonariuszy polskiej Policji z oddziałów prewencji i kontrterrorysty pojechali bronić, strzec wschodniej granicy naszego kraju - mówił Minister Spraw Wewnętrznych i Administracji. - Razem z funkcjonariuszami Straży Granicznej, razem z żołnierzami Wojska Polskiego! Tak, jest tam

polska Policja! Żeby było bezpiecznie, żeby nasi obywatele, zwykli Polacy czuli się bezpiecznie. Bo jest siła, która ich obroni przed złem, przed złem zewnętrznym i przed złem wewnętrznym. Taka jest i będzie polska Policja, nowoczesna, dobrze zorganizowana, ideowa formacja, chroniąca obywateli niezależnie od ich poglądów politycznych.

Uroczystość zakończyła defilada pododdziałów przy akompaniamencie orkiestry reprezentacyjnej Policji.

**ED,
materiały KGP**



niakowski. Medalem Złotym za Długoletnią Służbę prezydent odznaczył podinsp. Mirosława Kaczmarka i Joannę Urbańską, a Medalem Srebrnym za Długoletnią Służbę Małgorzatę Marjańską.

Z kolei Minister Spraw wewnętrznych i Administracji Mariusz Kamiński wręczył wybranym osobom odznaczenia i medale resortowe. Ogółem z okazji Święta Policji przyznano 56 Złotych Medalii za Zasługi dla Policji, tyle samo srebrnych medali







SOBOTA • 29 lipca

TVP 1	TVP 2
05:30 Dziewczyna i chłopak - Tosiek i Tomka - serial 06:20 Balans bieli - magazyn 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:40 Rok w ogrodzie 08:20 wojsko-polskie.pl - rep. 08:45 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych 09:15 Sprawa dla reportera 10:20 Fascynujący świat - Wielki brytyjski test na inteligencję - dok., Wlk. Bryt., 2020 11:25 Sanatorium miłości 12:30 Gwiazdy w południe - Jaguar - przyg., Francja, 1996 14:10 Z pamięci - Elżbieta Czyżewska - felieton 14:25 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny 14:55 Kolarstwo - Tour de Pologne 2023 17:00 Teleexpress, Pogoda	05:25 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczaj. 07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial 07:55 Pytanie na śniadanie 12:10 Studio Raban - Lizbona - magazyn 12:50 Cztery strony folku - Międzynarodowy Festiwal Muzyczny w Żywcu - widowisko muzyczne 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - widowisko muzyczne 16:20 Na dobre i na złe - serial 17:15 Natura bez granic - cykl dokumentalny 17:50 Słowo na niedzielę - Skarb pod deskami czyli świątek-piątek 18:00 Panorama 18:15 Va Banque - teleturniej
	
17:35 Ojciec Mateusz - serial 18:25 Kulisy serialu Ojciec Mateusz - felieton 18:45 Jaka to melodia? 19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda, Sport 20:15 Tour de Pologne 20:18 ALARM! - magazyn 20:35 Komisarz Alex - serial krym. 21:35 Hit na sobotę - Kochając Pabla, nienawidząc Escobara - dramat, Bułgaria, Hiszp., 2019 23:50 Transcendencja - SF, USA, 2014 01:55 Świat to za mało - sens., USA, Wlk. Bryt., 1999 04:05 Największe przeboje - Dzisiajśa Sośnicka - koncert 04:50 Z pamięci - Elżbieta Czyżewska - felieton	18:45 U Pana Boga w ogródku - serial komediowy TVP 19:35 Informacje kulturalne 20:00 Polskie Biesiady - koncert 23:50 Pompeje - katastroficzny, Kanada, Niemcy, USA, 2014. Jest rok 79 naszej ery, zbliża się potężna erupcja Wezuwiusza, która pochłonie tysiące istnień. 01:50 Ukryta tożsamość - thriller, USA, 2003. Dwaj meksykańscy chłopcy znajdują na pustyni ranego, nieprzytomnego mężczyznę. 03:40 Contratiempo. Niewidzialny gość - Hiszp., 2016. Klasyczne kino kryminalne pełne zaskakujących zwrotów akcji.

TVN

05:50 Uwaga! - program interw. 06:05 Ukryta prawda - obycz. 07:00 Ugotowani w parach - turniej kulinarny 08:00 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy 09:00 Dzień Dobry Wakacje 11:30 Na Wspólnej Omnibus 13:30 Kobieta na krańcu świata - program Martyny Wojciechowskiej 14:05 MasterChef Junior - turniej kulinarny 15:45 Zakup w ciemno 16:50 Weekendowa metamorfoza - program rozrywkowy 17:55 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy 18:57 Raport Speedway Grand Prix - extra - sport 19:00 Fakty 19:25 Sport 19:30 Raport Speedway Grand Prix 19:35 Pogoda 19:45 Uwaga! - program interw.	
20:00 Millerowie - kom., USA, 2013. David Burke decyduje się na przewiezienie 600 kilogramów narkotyków z Meksyku. 22:20 Gra dla dwojga - kom., USA, Niemcy, 2009. Ray (Clive Owen) pracował w brytyjskich służbach specjalnych, a Claire (Julia Roberts) w CIA. Po latach postanawiają zrobić skok życia. 00:55 Wizyta - horror, USA, 2015 02:55 Kwatery Hitlera - program dokumentalny 04:00 Uwaga! - program interw. 04:20 Zamieszkać na plaży - program edukacyjny 04:50 Recepta na stary dom - program edukacyjny 05:20 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy	

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:50 Wędrówki z dinozaurami 10:40 Bogate dzieciaki bez kasy - serial paradokumentalny 11:40 Bogaty Dom - Biedny Dom 12:40 Polacy za granicą - spotkania z ciekawymi ludźmi 13:40 Miasto Wieś - rodziny ze wsi i miasta zamieniają się miejscami. 14:40 Rolnicy. Podlasie 15:45 Więzienie - program paradokumentalny 17:45 Chłopaکی do wzięcia 18:50 Wydarzenia - program informacyjny 19:15 Prezydenci i Premierzy - rozmowy Jarosława Gugały 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:00 XXVIII Festiwal Kabaretu w Koszalinie	
23:00 Django - western, USA, 2012. Na skutek brutalnego traktowania przez byłych właścicieli, pewnego dnia Django staje twarzą w twarz z pochodzącym z Niemiec łowcą nagród dr Kingiem Schultzem. Schultz jest właśnie na tropie niebezpiecznych braci Brittle i tylko Django może go do nich zaprowadzić 02:25 Obcy 4 - SF, USA, 1997. Akcja toczy się na stacji kosmicznej Auriga w dwieście lat po wydarzeniach przedstawionych w „Obcym 3”. Grupa naukowców dokonuje eksperymentu i klonuje Ellen Ripley (Weaver) wraz z przerażającym płodem w jej łonie. 04:55 Disco Gramy	

TVP Kultura

07:00 The Best of Maanam. Koncert live 07:55 Res Poloniae - O Polsce z oddali - Hellar Lill - rozmowa 08:30 Tamte lata, tamte dni - Józef Wilkoń - magazyn 09:05 Informacje kulturalne 09:35 Żywy sarmacki - Życie codzienne - magazyn 10:05 Serialowa nostalgia - Daleko od szosy - serial fabularny 11:45 Zdolne bestie te Kossaki... 12:50 Wydarzenie aktualne 13:35 Komediove lato - Ile waży koń trojański? - kom. romantyczna, Polska, 2008 15:45 Mieszczanie żywieccy - Joanna - cykl dokumentalny 16:25 Retro kino - Niech żyje wolność - komedia, Francja, 1931	
18:05 Serialowa nostalgia - Zmiennicy - serial 19:30 Kromer Festival Biecz 2023 - koncert 20:55 Informacje kulturalne 21:30 Kromer Festival Biecz 2023 - koncert 22:45 Bilet do kina - Rzeka życia - dram., USA, 1992. ● 00:55 Seans kultowy - Niebieski ptak - dramat, Francja, Włochy, 1955. Augusto żyje z oszustwa. Wraz z upływem lat, zaczyna odczuwać skutki swojego trybu życia. 03:00 Bunuel: surrealista wśród reżyserów - dok., Hiszp., 2021 04:40 Obroty pamięci 05:20 Tamte lata, tamte dni - Józef Wilkoń - magazyn	

TV Puls

06:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny 07:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. Wiadomości polityczne i gospodarcze, informacje z życia gwiazd i naukowe ciekawostki. 08:00 Kurierzy - serial paradokumentalny 10:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny 20:00 Rocky 3 - dramat, USA, 1982. Sylvester Stallone po raz kolejny powraca do postaci, która przyniosła mu sławę na całym świecie. Rocky Balboa ponosi przegraną i traci wszystko... Załamany bokser przeżywa trudne chwile. Niespodziewanie pomocną dłoń oferuje mu Apollo Creed	
22:00 Red - akcja, USA, 2010. Frank Moses (Bruce Willis) to emerytowany agent CIA. Mężczyzna wiecie spokojne życie na przedmieściu. Pewnego dnia pojawia się trójka zawodowych zabójców... 00:10 Człowiek pies - akcja, Francja, USA, Wlk. Bryt., 2005. Danny (Jet Li) to dorosły mężczyzna o umyśle dziecka, który został wysłany do piekna funkcji psa obronnego. 02:10 Menu na miarę 02:50 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. 03:25 Menu na miarę - program kulinarny 04:10 Z archiwum policji - program kryminalny	

TVN 7

05:00 Szkoła - program obyczajowy 06:05 Wiza na miłość - serial paradokumentalny 07:00 Wyluzuj, Scooby Doo! - serial animowany, USA 07:30 Mój przyjaciel delfin II: Ocalić Mandy - film przygodowy, USA, 2014 09:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 15:10 Wymarzony - film obyczajowy, Francja, Belgia, 2019. Losy Alice, małego Theo oraz Jeana spłótą się w opowieść o poszukiwaniu miłości i własnego miejsca na Ziemi. 17:30 Kochaj i tańcz - kom., Polska, 2009. Życie Hani (Izabella Miko) zmienia się za sprawą powrotu do kraju znanego tancerza i choreografa - Jana Kettlera (Jacek Koman).	
20:00 Everest - film przygodowy, Islandia, USA, Wlk. Bryt., 2015. Film przedstawia podróż dwóch ekip na szczyt najwyższej góry świata. Po drodze przyjdzie im się zmierzyć z siłami natury, ale również własnymi słabościami. Ich wieloletnia obsesja i pasja zmieni się niespodziewanie w walkę o przetrwanie 22:40 Kosmiczni kowboje - film SF, USA, 2000. Rosjanie stracili kontrolę nad starym satelitą. Aby zapobiec tragedii, Rosja prosi specjalistów z NASA o pomoc w naprawieniu urządzenia. 01:20 Komora - sens., USA, 1996 03:45 Hotel Paradise All Stars	

TV 4

06:00 Galileo 10:00 Ewa gotuje 10:35 Jas Fasola radzi 10:45 Witaj w domu, panie Jenkins - kom., USA, 2008. Gospodarz najpopularniejszego talk-show Ameryki, po latach nieobecności jedzie w odwiedziny do rodziców, którzy obchodzą jubileusz pięćdziesięciolecia 13:05 Ninja Warrior Polska 14:55 Zawód ratownik 2023 15:00 STOP Drogówka 17:00 Policjantki i Policjanci 22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 00:00 Bad Ass 2 - Twardziele - akcja, USA, 2014. Weteran wojny w Wietnamie Frank Vega otwiera ośrodek, w którym uczy młodych bokserów, jak przetrwać w i poza ringiem 01:55 Śmierć na 1000 sposobów 02:25 Disco Polo Life 03:25 Top 10 - Lista Przebojów	
TV Trwam 09:55 Słowo życia 10:00 Inf. dnia 10:15 Retrospekcja 10:20 Zrozumieć wartość życia - rozmowa z dr Wandą Półtawską 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 św. 14:20 Muzyczne chwile 14:30 Przegląd Tygodnika „Niedziela” 14:35 Camino de Vistula 15:30 Wierzę w Boga 15:45 Muzyczne chwile 16:00 Informacje dnia 16:10 Historia PL 17:00 Z Parlamentu Europ. 17:25 Święty na każdy dzień 17:30 Nowa Ewangelizacja 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Inf. dnia 18:15 Rozmowy niedok. 19:30 Manna z Nieba 19:45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec	

NIEDZIELA • 30 lipca

TVP 1	TVP 2
05:05 Sprawa dla reportera 06:00 Słownik polsko@polski - talk-show prof. Jana Miodka 06:25 wojsko-polskie.pl - rep. 06:55 Słowo na niedzielę - Skarb pod deskami czyli świątek-piątek 07:00 Transmisja Mszy Świętej 08:00 Tydzień 08:30 Zakochaj się w Polsce 09:00 Janosik - serial 10:45 Jesteście przyszłością świata - dok. 11:55 Między ziemią a niebem 12:00 Anioł Pański - Watykan 12:15 Między ziemią a niebem 12:40 Do zobaczenia w Lizbonie - rep. 13:00 Tenis ziemny - finał 15:00 Z pamięci - Elżbieta Czyżewska - felieton 15:05 Natura w Jedyne - Pieniński Park Narodowy - film dok.	05:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial obyczajowy 07:55 Pytanie na śniadanie 11:50 Polskie Biesiady - Romska - cykl widowisk, nawiązujących do tradycji wspólnego śpiewania. 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - widowisko muzyczne 16:15 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny 17:15 Na sygnale - serial fabularny 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:50 Na sygnale - serial fabularny
	
15:45 Alternatywy 4 - serial komediowy TVP 17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda 17:25 Kolarstwo - Tour de Pologne 2023 19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda, Sport 20:15 Tour de Pologne 20:20 W 80 dni dookoła świata - serial 22:25 Zakochana Jedynka - Teściowie - kom., Niemcy, USA, 2003 00:15 Kochając Pabla, nienawidząc Escobara - dramat, Bułgaria, Hiszp., 2019 02:25 Transcendencja - film SF, USA, 2014 04:25 Z pamięci - Elżbieta Czyżewska - felieton	20:00 Kogel-Mogel - kom., Polska, 1988 21:55 Kromer Festival Biecz 2023 - Nie porzucaj nadzieje - koncert 23:10 Kino bez granic - Dorosli w pokoju - dramat, Grecja, Francja, 2021. Film zrealizowany na podstawie wspomnień Janisa Varufakisa, z czasów, kiedy był ministrem finansów Grecji. 01:30 Dzień świra - komediodramat, Polska, 2002. Adaś Miauczyński jest polonistą o zacięciu poety, nauczycielem z powołania, wykładającym w podwórku z liceów. 03:15 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP

TVN

05:50 Uwaga! - program interw. 06:05 Tom i Jerry Show - anim. 07:00 Nastolatki rządzą... kasą - program obyczajowy 08:00 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy 09:00 Dzień Dobry Wakacje - program dla młodzieży 11:30 Weekendowa metamorfoza - program rozrywkowy 12:35 Co za tydzień - magazyn 13:20 Ugotowani w parach - turniej kulinarny 14:25 Kobieta na krańcu świata - program Martyny Wojciechowskiej 15:00 Akademia policyjna IV: Patrol obywatelski - kom., USA, 1987 16:50 Niania - film rodzinny, Wlk. Bryt., USA, Francja, 2005 19:00 Fakty, Sport 19:30 Kronika Speedway Grand Prix 19:35 Pogoda 19:45 Uwaga! - program interw.	
20:00 Zmierzch - horror, USA, 2008. Edward Cullen (Robert Pattinson) ma nadludzkie zdolności... 22:35 Godzina zemsty - sens., USA, 1999. Gdy nadchodzi czas podziaku ukradzionej gotówki Val (Greg Henry) - jeden z napastników - postanawia zabić swego kolegę - Portera (Mel Gibson) - i zatrzymać całą zdobytą sumę. 00:40 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy 01:40 Wewnętrzny wróg - serial kryminalny 02:40 Szpital - program obycz. 03:40 Uwaga! - program interw. 04:00 Zamieszkać na plaży - program edukacyjny	

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News 07:35 Przygody Rudego - przyg., Australia, USA, 2011. Rudy to najpopularniejszy mieszkaniak australijskiego miasteczka Dampier 09:35 Kung Fu Panda 2 - komk. anim., USA, 2011. Uwielbiana na całym świecie panda powraca. 11:35 Giganci ze stali - akcja., USA, 2011. 14:25 Węziny labiryntu - thriller, USA, Kan., Wlk. Bryt., 2014 16:50 Shrek 2 - anim., USA, 2004. Shrek, Osiół i księżniczka Fiona przeżywają kolejne niesamowite przygody. 18:50 Wydarzenia - program informacyjny 19:25 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia 19:45 Sport, Pogoda 20:00 Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni.	
22:05 Geneza planety małp - SF, USA, 2011. Will Rodman (James Franco) 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 szympana o imieniu Caesar. 00:25 Złodziej tożsamości - ko. krym., USA, 2013. Sandy udaje się w pościg za Dianą - sobą, która ukradła jego tożsamość. 03:00 Zjedź Alaskę - program podróżniczo-kulinarny 04:40 Disco Gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje	

TVP Kultura

07:10 Krzysztof Klenczon - największe przeboje - koncert 08:00 Nabożeństwo z Kościoła ewangelicko-reformowanego w Żelowie 09:05 Żywy sarmacki - Mity i misje - magazyn 09:40 Angielskie śniadanie - Wszystkie stworzenia duże i małe - serial kom., Wlk. Bryt., 2021 10:40 Filmy animowane: Maski i kwiat; Jeź; Należniki 11:10 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny 11:50 Bilet do kina - Rzeka życia - dram., USA, 1992 14:15 Serialowa nostalgia - Daleko od szosy - serial 16:00 Kromer Festival Biecz 2023 - koncert 17:15 Niedziela z... muzyką Tomasza Stańko - koncert	
20:00 Party - kom., Wlk. Bryt., 2017. Domowe party zamieni się w istne pole walki. Po tym wieczorze już nic nie będzie takie samo. 21:30 Kromer Festival Biecz 2023 - koncert 22:45 Informacje kulturalne 23:15 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny 23:45 Duran Duran - prawda, jakiej nie znacie - dok., Wlk. Bryt., 2018 01:00 Kino krótkich filmów: Oko Boga - dokument.; Kinematograf - anim.; 01:50 Seans kultowy - Niebieski ptak - dramat, Francja, Włochy, 1955 03:55 Informacje kulturalne 05:15 Podróże z historią - cykl dokumentalny	

TV Puls

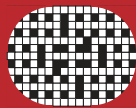
05:50 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny 07:45 Kapuśniaczek - kom. SF, Francja, 1981. Rolnicy Claude Ratiner (Louis de Funès) i Francis Chérasse to najlepsi przyjaciele. Niespodziewanie pewnej nocy na polu Ratiniera ładuje podejrzany pojazd. 09:50 Zwariowany weekend - kom., Francja, Włochy, 1968. Louis-Philippe to francuski przemysłowiec stoczniowy. Pewnego dnia mężczyzna zwalnia młodego konstruktora jachtów za nieduży projekt. 11:45 Miłość, szmaragd i krokodyl - kom. przyg., USA, Meksyk, 1984 13:55 Dusisrog 15:45 Smoking 17:45 BFG: Bardzo Fajny Gigant	
20:00 Red 2 - akcja, USA, 2013. Frank Moses (Bruce Willis) jest emerytowanym agentem CIA. Mężczyzna będzie zmuszony ponownie zebrać swoich ludzi, ponieważ w Rosji zaginęła Nightshade - głowica jądrowa, którą skradziono kiedyś armii USA. 22:05 Byliśmy żołnierzami - dram. woj., USA, Niemcy, 2002. ● 01:00 800 - woj., Chiny, 2020. Garstka chińskich żołnierzy w październiku i listopadzie 1937 roku podejmuje heroiczną walkę podczas bitwy o Szanghaj. 04:05 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. 05:00 Nash Bridges	

TVN 7

05:00 Szkoła - program obyczajowy 06:05 Wiza na miłość - serial paradokumentalny 07:00 Wyluzuj, Scooby Doo! - serial animowany, USA 07:35 Psy i koty - film rodzinny, USA, 2001 09:20 Ten moment - program obyczajowy 09:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 15:15 Powiennik królowej - film obyczajowy, Wlk. Bryt., USA, 2017. Wiewiółka, prawdziwa historia z późnego okresu panowania królowej Wiktorii (Judi Dench). Kiedy młody urzędnik Abdul Karim (Ali Fazal) przybywa z Indii na obchody pięćdziesięciolecia panowania królowej, czuje się zaskoczony zainteresowaniem monarchini.	
17:40 Vinci - kom., Polska, 2004. Cuma wychodzi z więzienia ze względu na zły stan zdrowia. Jego wyjście będzie zmuszony ponownie zebrać swoich ludzi, ponieważ w Rosji zaginęła Nightshade - głowica jądrowa, którą skradziono kiedyś armii USA. 20:00 Infiltracja - sens., USA, Hong Kong, 2006. Akcja filmu rozgrywa się w południowym Bostonie, gdzie policja stanowa toczy walkę z przestępczością zorganizowaną. 23:15 Zodiak - sens., USA, 2007. „Zodiak” - seryjny morderca rozpoczyna swoje krwawe rządy w San Francisco 02:30 Czerwona gorączka - sens., USA, 1988	

TV 4

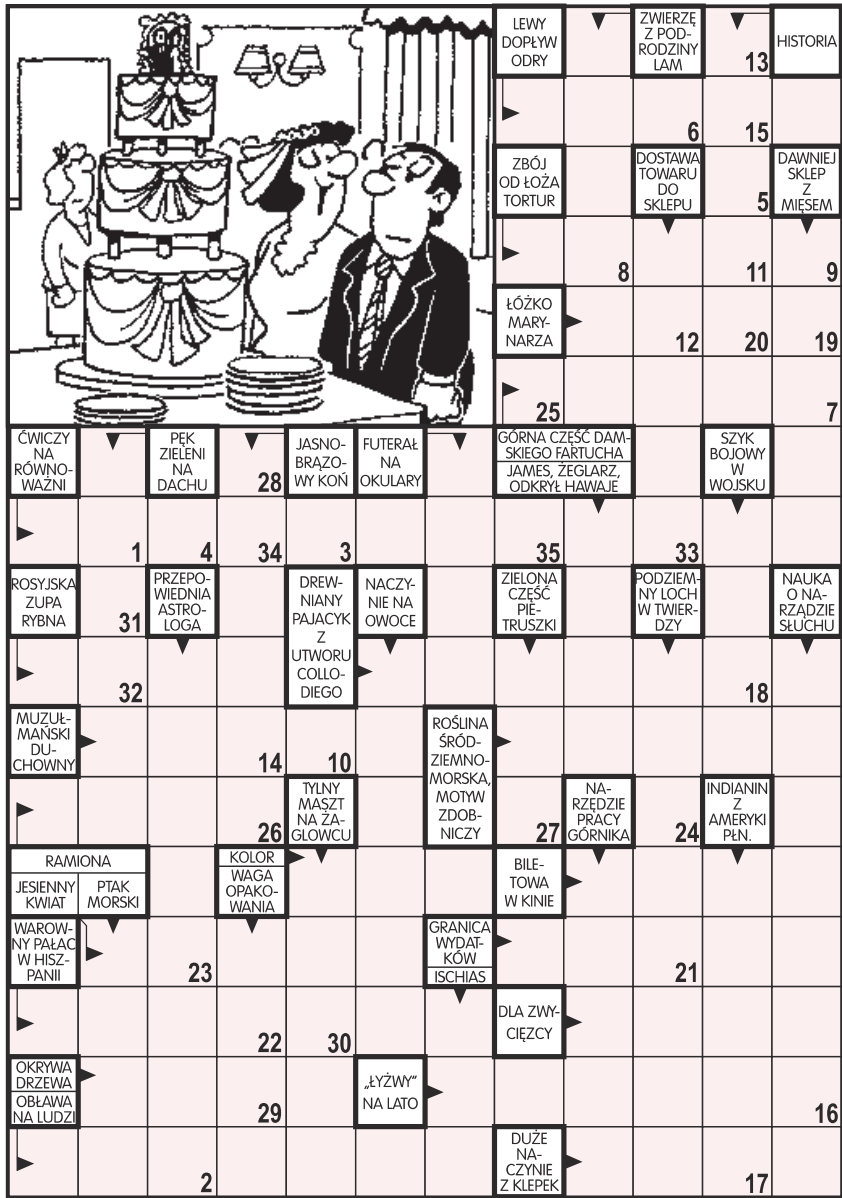
06:00 Galileo 07:00 W zakamarkach mózgu 08:00 Najśmieszniejsze ucieczki 09:00 Galileo 11:00 Shaolin gola 12:55 Nie można pocałować panny młodej 15:00 Zawód ratownik 2023 15:05 Magnum: Detektyw z Hawajów 17:00 Łowcy Skarbów. Kto da więcej 20:00 Wilkołak: Bestia wśród nas. -horror, USA, 2012. W świetle księżycy tajemnicze stworzenie terroryzuje wioskę. Mieszkańcy wioski atakowani są jeden po drugim i sami stają się okrutnymi potworami 21:55 Przychodzą z ciemności - horror, Hiszp., Kolumbia, USA, 2014 23:55 Co się naprawdę wydarzyło? 01:55 Śmierć na 1000 sposobów 02:25 Disco Polo Life - program muzyczny 03:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Telezakupy TV Okazje	
TV Trwam 09:00 Prymas Stefan Wyszyński 09:10 Spotkanie z Magdaleną Buczek 09:15 Manna z Nieba 09:30 Msza św. 10:35 Przegląd Tygodnika „Niedziela” 10:40 Katownie Praskie 11:40 Skrzydła miłości 12:00 Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem 12:15 Papież Polak do Rodaków 13:00 Pielgrzymka Benedykta XVI do Ziemi Świętej 14:00 Niebieskooki Anioł 15:00 Wieś - to też Polska 16:00 Inf. dnia 16:10 Koncert życzeń 16:45 Sekrety mnichów 17:00 Zostań Żołnierzem RP 17:30 Sól Ziemi 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Inf. dnia 18:15 Rozmowy niedok. 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Moja Katolicka Rodzina 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Krótka Historia Zbawienia - Bóg spotyka się z człowiekiem 21:00 Apel Jasnoogórski 21:20 Inf. dnia 21:40 Retrospekcja	



ROZRYWKOWE TO I OWO nr 324

Redaguje:
Władysław Firlik

1. NAJTRUDNIEJSZY PIERWSZY KROK

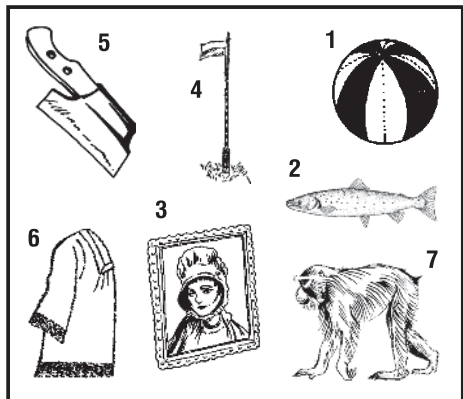
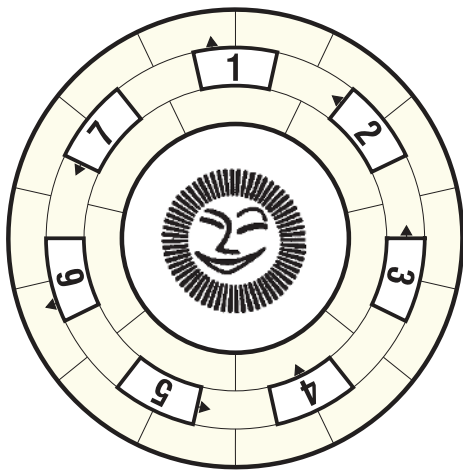


Litery z pól ponumerowanych od 1 do 35 utworzą wypowiedź młodej żony.

6. KALAMBUR KOŁOWY WSPAKOWY

W akordeonie i w fortepianie panieńskie ziele wraz ze zmaganiem.

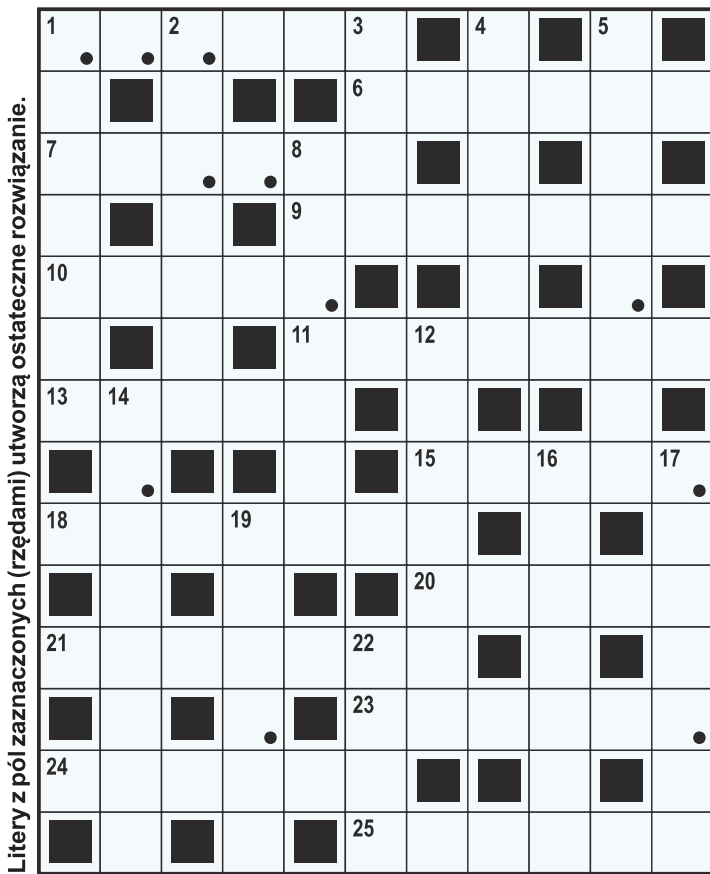
9. WIRÓWKA OBRAZKOWA



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

ROZRYWKOWE TO I OWO
KUPON - 324

7. KRZYŻÓWKA



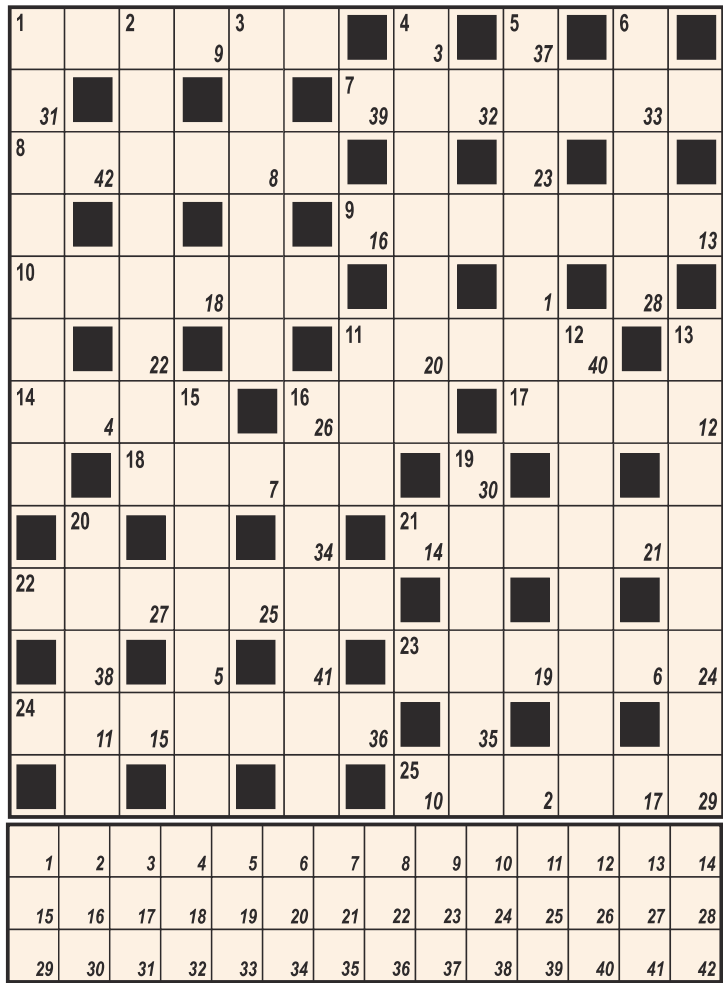
POZIOMO: 1) końcowy odcinek trasy biegacza, 6) dłoni - podczas powitania, 7) uczucia wyrażane w wersach, 9) zarozumialec, 10) zaleta moralna, 11) jazdy lub dnia, 13) produkt zastępujący oryginał, 15) wieje ku równikowi, 18) czasowe lokum, 20) przychylnosc, 21) odłamek, 23) członek dawnego, bogatego rodu, 24) imię Zagłoby, 25) dźwięk z pozytywki.
PIONOWO: 1) przysmaki, 2) imię Opani juniora, 3) arabska do klejenia, 4) krawiecki odpadek, 5) ryzykowny wypad w góry, 8) kłincz, 12) tarta o draskę, 14) lustrator, 16) wiosenny kwiat, 17) rozprawa naukowa, 19) wykaz stawek, 22) berbec.

11. KALAMBUR

Ktoś popycha walkę krwawą i powstaje szlagier. Brawo!

2. PSOTKA

W każdej definicji należy zmienić jedną literę tak, aby powstało właściwe określenie. Litery z pól ponumerowanych dodatkowo od 1 do 42 utworzą myśl Sokratesa.



4. HOMONIM

Żniwa

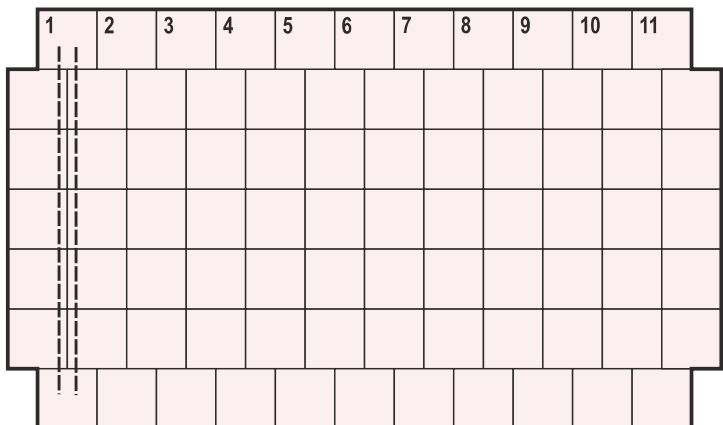
Chłopi w _____ / _____ / _____,
bo znów sznurka nie dowieźli ...

5. ANAGRAM

Płatnicy składek

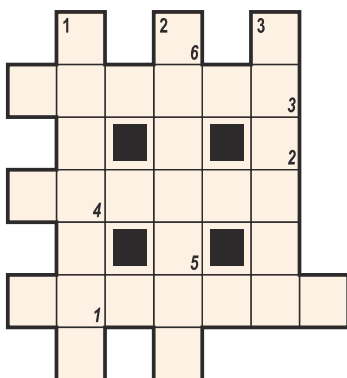
Oni już tego _____,
mają powyżej _____!

8. CZEPKA



Sposób wpisywania oznaczono przykładowo dla pierwszej pary słów (początkowa i końcowa litera obu wyrazów jest wspólna). W każdym objaśnieniu podane jest najpierw znaczenie lewego, a potem prawego słowa.

1) góry z Tatrami ★ dawniej: staranie się o rękę kobiety, 2) Chopinowski - co pięć lat ★ imię Szaniawskiego, współczesnego polskiego logika, profesora Uniwersytetu Warszawskiego, 3) część składowa ★ materiał w postaci płyt do krycia dachów, 4) samoczynny - zwany autopilotem ★ przydatny w bibliotece szaradzysty, 5) klinga ★ największa część krtań, 6) łatwo wpada w pasję ★ herbarium, 7) narzędzie murarskie ★ uszkodzony znaczek pocztowy, 8) część zbroi rycerza ★ wytwarza buble, 9) pocisk z siekającymi ★ np. kok, 10) zażytkowe miasto w Uzbekistanie ★ gleba krzemionkowa, 11) naczynie do wina ★ w starożytności kolonista ateński.



10. KRZYŻÓWKA

Wyrazy poziome należy wpisać do diagramu na podstawie tylko jednej definicji: ROWER. Litery z pól ponumerowanych dodatkowo od 1 do 6 utworzą ostateczne rozwiązanie związane z tematem.

WYRAZY PIONOWE: 1) larwa żaby, 2) rycerz z Maszkowic, 3) wypełnia ubytek w zębie.

12. KALAMBUR

Otworem przed tobą stoi cyrk lodowcowy i paleozoik.

TRANSPORT SANITARNY

SZAGMA

tel. 503 921 900

transportszagma@gmail.com

WYCINKA DRZEW
METODĄ ALPINISTYCZNĄ

- SEKCYJNA WYCINKA DRZEW

- PRZYCINANIE PRZEŚWIETLANIE KORONY DRZEW

- USUWANIE DRZEW GAŁĘZI KONARÓW MARTWYCH

- USŁUGI RĘBAKIEM, ZRĘBKOWANIE GAŁĘZI ORAZ WYWÓZ UROBKU

698 991 470

Z PODNOŚNIKA • MIEJSCA TRUDNO DOSTĘPNE • PROFESJONALNIE

OGŁOSZENIA DROBNE

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

PRACA

dam pracę

- Opiekuna dla osoby chorej z prowadzeniem domu. Tel: 669-196-818 LEG 53129
- Pomocnik, blacharz, dekarz budowlany. Umowa o pracę. Praca Legionowo i okolice. Tel: 451 605 208 LEG 53112
- Poszukiwany kierownik budowy - nadzór budowy. Mile widziane uprawnienia, doświadczenie. Umowa o pracę. Praca Legionowo i okolice. Tel: 451 - 605 - 208 LEG 53113

szukam pracy

- Dyplomowany ogrodnik wykona prace pielęgnacyjne ogrodów, koszenie trawy, wertykulacja, przycinanie żywopłotów, pielnie itp. Skuteczne likwidowanie mchu z trawnika. 602234237 LEG 53119
- Podjęć każdą pracę. Tel: 793-319-650 LEG 53151
- Szukam pracy jako opiekunka osób starszych na 4-5h/dziennie. Tel: 519 - 607 - 755. LEG 53146

nadać DROBNE na stronie
www.nadajdrobne.pl

INTERCARS

Filia Legionowo
ul. Zegrzyńska 4
tel.: 22 767 53 80
tel.: 22 767 53 89

INTERCARS.COM.PL

ZDROWIE

inne

NZZ

Klep Medyczny Legionowo
Zegrzyńska 1d
736-655-545

Art. Rehabilitacyjne
Opieka nad chorym
Art. Ortopedyczne
Wózki inwalidzkie
Chodniki
Balkoniki
Kule inwalidzkie
Łóżka dla chorych
Produkty stomijne
Produkty dla Amazonek

- Sklep Medyczny Samo Zdrowie
Art. rehabilitacyjne, opieka nad chorym, art. ortopedyczne, wózki inwalidzkie, chodniki, balkoniki, kule inwalidzkie, produkty stomijne, łóżka dla chorych, produkty dla amazonek. Legionowo, ul. Zegrzyńska 1d 736 655 545 facebook.com/SklepMedyczny-Legionowo leg 52969

TURYSTYKA

USŁUGI

remont i budowa

- Docieplanie Budynków Szybko Tanio Solidnie 502 053 214** PUL 52814
- Docieplenie styropianem domów, podbitki, struktura 507720444 NDM 53145
- Glazura solidnie Tel: 602670035 NDM 53143
- Malowanie, tapetowanie, remonty, osobiście 694065757 LEG 52817



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

OGŁOSZENIA DROBNE

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

naprawy

- Elektryk, złota ręczka. Krótkie terminy. Tel: 515010372 LEG 53128

BIZNES

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam mieszkanie

- Mieszkanie 43m2 NDM ul. Harcerska 22/304 18 03 NDM 53144
- Sprzedam M3. Osiedle Zegrzyńska. Parter. 42,9 m. Cena: 370 tys. Tel: 602-222-431 LEG 53135
- Sprzedam mieszkanie przy ul. Tysiąclecia 33, 3 pokoje, III piętro, 45,5 m2. 799 051 593 PUL 53152

sprzedam dom

- Dom 200m. Działka 735m2. Cena: 1 mln 300 tys. do negocjacji. Tel: 602 - 222 - 431 LEG 53136
- Sprzedam dom 65 m. murowany, dwuspadowy, do remontu. Działka 600m2. Woda miejska. Cena: 110 tys. zł. Tel: 602 - 222 - 431 CIE 53137

sprzedam działkę

OGŁOSZENIA DROBNE

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

Zdobądź **BEZPŁATNIE** nowy zawód w branży kolejowej
- BRAK OGRANICZEŃ WIEKOWYCH.

PKP Cargo Service to spółka nr 1 na rynku – od lat przynosi zyski!

Dołącz do naszego zespołu, wybierając karierę w jednym z wielu oferowanych przez nas zawodów kolejowych:

- | | | |
|---------------|----------------|--------------------|
| 1. Automatyk | 4. Ustawiacz | 7. Rewident taboru |
| 2. Maszynista | 5. Toromistrz | 8. Dyżurny ruchu |
| 3. Manewrowy | 6. Nastawniczy | 9. Inne |

Nasza Spółka prowadzi działalność operacyjną w ośmiu województwach: mazowieckim, śląskim, małopolskim, dolnośląskim, zachodniopomorskim, pomorskim, wielkopolskim, opolskim.

Oferujemy pracę w stabilnym zespole, pewne i atrakcyjne wynagrodzenia (pensje, dodatki i premie miesięczne), stałą możliwość szkolenia i awansu.

Dofinansowujemy studia i kursy, prywatną opiekę zdrowotną oraz pakiety Multisport. Fundujemy bardzo wysokie zniżki na zakup biletów kolejowych dla pracowników i członków ich rodzin.

Dofinansowujemy wypoczynek. Z okazji Święta Kolejarza – 25 XI – pracownikom przysługuje dodatkowy dzień wolny od pracy.

Zadzwoń: 519 647 625

Aktualne ogłoszenia o naborach publikujemy na:

www.pkpcargoservice.com/kariera/na-jakie-stanowiska-rekrutujemy





■ Sprzedam działkę budowlaną w Chotomowie 4651 m², dojazd od ul. Gdańskiej. Działka objęta jest planem zagospodarowania przestrzennego. Teren ten jest oznakowany MN - dopuszczona jest zabudowa mieszkaniowa jednorodzinna, domy wolnostojące i bliźniacze, dopuszczona jest również działalność usługowa, nie uciążliwa dla środowiska. Na działce są młode drzewka (samosiejki) i kilka starszych dębów i sosen. Można zbierać prawdziwki. Działka od strony wschodniej sąsiaduje z łąką. Położenie, drzewa i rozmiar terenu dają tu przyjemne poczucie bycia na uboczu, w przyrodzie; a jednocześnie stacja, usługi, czy inne domy mieszkalne są bardzo blisko. Do stacji kolejowej 10 min. piechotą lub 3 min. samochodem. Do Warszawy 35min. samochodem. Do Jeziora Zegrzyńskiego 20min. samochodem. Cena 280 zł za m². Tel 502055002 LEG 53015

kupię nieruchomość

- Kupię działkę na usługi, magazyny, okolicę Dębego. Do 1ha. Gotówka. Tel: 602 - 222 - 431 LEG 53139
- Kupię działkę na usługi, magazyny, okolicę Dębego. Do 1ha. Gotówka. Tel: 602 - 222 - 431 LEG 53138
- Kupię za gotówkę mieszkanie do remontu w Nowym Dworze Mazowieckim do 45m² tel. 605-325-056 NDM 52741

do wynajęcia

- Lokal usługowy 110 m na hurtownię lub dział. rzemieślniczą. Nowy Dwór Maz. (22)775-23-81 NDM 53114

ZWIERZĘTA

na 4 łapy



- Gapa i Kłapa to dwie młode siostry w typie owczarka niemieckiego (40 kg), znalezione na terenie gminy Nowe Miasto, u Nas od 10.07.2023. Bardzo radosne i łagodne sunie, przyjaźnie nastawione do wszystkich, nie znają jeszcze smyczy. Czekamy na właściciela. Tel: 795 845 242, fundacjapsom.pl LEG 53150

NFZ
Sklep Medyczny Legionowo
Zegrzyńska 1d
736-655-545

Art. Rehabilitacyjne
Opieka nad chorym
Art. Ortopedyczne
Wózki Inwalidzkie
Chodniki
Balkoniki
Kule inwalidzkie
Łóżka dla chorych
Produkty stomijne
Produkty dla Amazonek



- Józia to niewielka (2 kg), starsza, niewidoma psina w typie yorka, która została znaleziona w Baboszwie, trafiła do Nas 21.07.2023. Kogo staruszka? Tel: 795 845 242, fundacjapsom.pl LEG 53148



- Rudolf to młody kociak, znaleziony w Sochaczewie, zamieszkuje u Nas od 29.06.2023. Maluch jest bardzo przyjaźliwy, kontaktowy i mruczący. Dla kogo rudy Rudolf? Tel: 795 845 242, fundacjapsom.pl LEG 53147

UROCZYSTOŚCI

organizacja imprez



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

MATRYMONIALNE

KOMUNIKATY

RÓŻNE

OBWIESZCZENIE

Starosta Pułtuski zgodnie z art. 11f ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U. z 2023 r., poz. 162 ze zm.)

INFORMUJE

iż zgodnie z art. 104 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U.2023 poz.775 ze zm.) w dniu 18.07.2023r., została wydana decyzja nr 164/2023 na realizację inwestycji drogowej polegającej na rozbudowie drogi gminnej od KM 1+942,36 do KM 2+514,14 w miejscowości Rebkowo gm. Winnica.

Jednocześnie informuje się, że zgodnie z art. 10 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2023r., poz. 775 ze zm.) każdy, czyjego interesu prawnego lub obowiązku dotyczy postępowanie albo kto żąda czynności organu ze względu na swój interes prawny lub obowiązek ma prawo do zapoznania się z aktami sprawy, po wcześniejszym uzgodnieniu terminu z właściwym pracownikiem Urzędu oraz składania uwag i wniosków w Wydziale Budownictwa i Architektury Starostwa Powiatowego w Pułtusku ul. Marii Skłodowskiej Curie 11, w terminie 14 dni od daty podania niniejszej informacji do publicznej wiadomości w godzinach pracy urzędu t.j.: poniedziałek - piątek w godz. 8⁰⁰-16⁰⁰.

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

RESTAURACJA PAŁAC JABŁONNA



POCZUJ NASZE TRADYCYJNE SMAKI



Dom Zjazdów
i Konferencji
w Jabłonie

Rezerwacje: +48 22 774 48 62 w.136, +48 883 324 344

info@palacjablonna.pan.pl

www.palacjablonna.pl

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

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**

**WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU
BUDOWLANEGO I ELEKTRONARZĘDZI**
**RUSZTOWANIA
ZAGĘSZCZARKI
MŁOTY WYBURZENIOWE
CYKLINIARKI I INNE**
05-120 Legionowo, ul. Bolesława Chrobrego 49c
tel. (022) 784 50 88



Ochrona dzieci. Zobacz, gdzie zgłosić się po pomoc!

Kacper ma 10 lat. Po rozstaniu rodziców pozostał pod opieką matki. Któregoś dnia, wezwani do interwencji policjanci odkryli, że podczas libacji alkoholowej, jaką matka zorganizowała wraz ze swoim nowym partnerem, chłopiec chował się w...piwnicy. Jak się wkrótce okazało, nie był to pierwszy raz.

Decyzją sądu rodzinnego opiekę nad chłopcem przejął ojciec. Wkrótce zgłosił się on do Lokalnego Punktu Pomocy Pokrzywdzonym Prześpiwstwem, szukając wsparcia dla swojego syna.

Kacper doświadczył wielu trudnych sytuacji w domu matki. W ośrodku otrzymał natychmiastowe wsparcie psychologiczne. Miał zaburzone poczucie bezpieczeństwa, problemy z emocjami i odnalezieniem się w nowej sytuacji, bo musiał zmienić nie tylko miejsce zamieszkania, ale też całe środowisko rówieśnicze.

Pomoc realna i potrzebna

Znaczącym wsparciem dla osób pokrzywdzonych przestępstwem, bliskich i świadków jest Fundusz Sprawiedliwości. Specjaliści posiadają cenne doświadczenie w pracy z dziećmi. Gwarantują udzielenie szerokiej pomocy, dzięki której możliwe jest wyjście nawet z najtrudniejszej sytuacji.

Nie ma miejsca na jakiegokolwiek akty przemocy wobec najmłodszych. Dzieci zasługują wyłącznie na miłość, troskę i opiekę – nie na krzyki, wyziska, szarpanie i bicie – wyjaśnia Marcin Romanowski, wiceminister sprawiedliwości.

Pomoc dla dzieci i młodzieży udzielana ze środków Funduszu Sprawiedliwości jest kompleksowa i różnicowana. Wsparcie jest niezwykle istotne, zwłaszcza w przypadku gdy ofiarami przestępstw są najmłodsi. Traumatyczne przeżycia wymagają udzielenia natychmiastowej pomocy prawnej, psychologicznej oraz często lekarskiej.

- W centrum zainteresowania Funduszu Sprawiedliwości zawsze były dzieci i młodzież – jako grupa narażona na pokrzywdzenie przestępstwem, która ze względu na swój wiek, nie potrafi się sama obronić. Często nawet nie wiedzą jak – tłumaczy Marcin Romanowski.

Osoby pierwszego kontaktu oraz specjaliści współpracujący z ośrodkami – psychologowie, psychoterapeuci, psychiatry, prawnicy – zostali odpowiednio przygotowani oraz posiadają doświadczenie w pracy z dziećmi i młodzieżą pokrzywdzoną przestępstwem.

Bezpłatne wsparcie!

W Polsce działa 305 ośrodków finansowanych ze środków Funduszu Sprawiedliwości, którego dysponentem jest

**WIDZISZ
ZAGROŻENIE?
REAGUJ!**



BĄDŹMY WRAŻLIWI NA SYGNAŁY,
ŻE DZIECKO JEST NARAŻONE NA PRZEMOC
I REAGUJMY NATYCHMIAST,
ABY ZAPEWNIĆ MU OCHRONĘ.



CAŁODOBOWA LINIA POMOCY
POKRZYWDZONYM

222 309 900

OGÓLNY NUMER
ALARMOWY

112

ZNAJDŹ PLACÓWKĘ
BLISKO MIEJSCA ZAMIESZKANIA:



funduszsprawiedliwosci.gov.pl



Fundusz
Sprawiedliwości

Minister Sprawiedliwości Zbigniew Ziobro. Można tam uzyskać bezpłatną pomoc prawną, psychologiczną, a w razie potrzeby również materialną.

Wszystkie potrzebne informacje, w tym adresy i kontakty do ośrodków w całej Polsce

są dostępne na stronie wraz z interaktywną mapą: www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl/pl/znajdz-osrodek-pomocy/

Działa też telefoniczna, ogólnopolska i całodobowa Linia Pomocy Pokrzywdzonym:

222 309 900. Można również wysłać maila na: info@numerosos.pl

Na terenie województwa mazowieckiego można zgłosić się m.in. placówek, działających w ramach Sieci Pomocy Osobom Pokrzywdzonym, finansowanych ze środków Funduszu Sprawiedliwości, którego Dysponentem jest Minister Sprawiedliwości:

• **Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Prześpiwstwem we Nowym Dworze Mazowieckim** (Okręgowy Ośrodek w Warszawie Praga-Północ).
Nowy Dwór Mazowiecki
ul. Sukienna 19
Wtorek 9:00 - 14:00
Czwartek 9:00 - 14:00
tel.: 536 771 908

• **Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Prześpiwstwem w Legionowie** (Okręgowy Ośrodek w Warszawie Praga-Północ).
Legionowo
ul. Mieszka I 25
Poniedziałek 14:00-19:00
Środa 9:00-14:00
tel.: 536 771 907

• **Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Prześpiwstwem w Ciechanowie** (Okręgowy Ośrodek w Płocku).

Wejście do Punktu Pomocy z ułatwieniami dostępu dla osób z niepełnosprawnością ruchową. Szczegóły pod podanym poniżej numerem telefonu.

Ciechanów
ul. Krótka 11
Poniedziałek 9:00 - 14:00
Środa 9:00 - 14:00
tel.: 603 853 503

• **Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Prześpiwstwem w Pułtusk.**

Pułtusk
ul. Mickiewicza 36B
Środa 10:00-15:00,
Czwartek 9:00-14:00),
tel. 536 771 203.

**NIE BÓJ SIĘ
PROSIĆ
O WSPARCIE!**



Fundusz
Sprawiedliwości

PONAD

226 000

TYLE OSÓB SKORZYSTAŁO JUŻ
Z BEZPŁATNEGO WSPARCIA



NASI SPECJALIŚCI CZEKAJĄ,
GOTOWI NIEŚĆ POMOC!
ZGŁOŚ SIĘ DO JEDNEJ Z 305 PLACÓWEK
W CAŁEJ POLSCE.

EFEKTY DZIAŁAŃ

350 000

GODZIN
POMOCY PRAWNEJ

380 000

GODZIN
PORAD
PSYCHOLOGICZNYCH

Gmina Nieporęt ma nową Strategię Rozwoju

29 czerwca Rada Gminy Nieporęt podjęła uchwałę w sprawie przyjęcia Strategii Rozwoju Gminy Nieporęt na lata 2022-2030. Uchwała weszła w życie z dniem podjęcia.

Strategia Rozwoju Gminy Nieporęt na lata 2022-2030 jest bardzo ważnym dokumentem wyznaczającym długofalowe cele i kierunki rozwojowe gminy. W sposób kompleksowy opisuje aktualny stan gminy i wskazuje działania rozwojowe, na które jest zapotrzebowanie. Dokument został opracowany na zlecenie Urzędu Gminy w Nieporęciu w ramach projektu realizowanego przez Pheno Horizon OLP Sp. z o.o.

Przy opracowaniu Strategii oraz jej załączników działał zespół ekspertów, w którego składzie znaleźli się przedstawiciele Pheno Horizon OLP Sp. z o.o. oraz reprezentanci wydziałów Urzędu Gminy Nieporęt. W działania zaangażowani byli również mieszkańcy gminy uczestniczący w procesie partycypacyjnym.

Cele Strategiczne Gminy Nieporęt

W dokumencie określono w jakim kierunku powinna rozwijać się nasza gmina. Wyodrębniono 5 celów: Cel pierwszy to **GMINA ATRAKCYJNA TURYSTYCZNIE**. Zdefiniowane w ramach tego punktu cele operacyjne odnoszą się do wykorzystania potencjału turystycznego gminy, której ogromnym atutem jest położenie nad Jeziorem Zegrzyńskim oraz podejmowania działań zmierzających do uregulowania ruchu turystycznego zgodnie z oczekiwaniami władz i mieszkańców. Aby to osiągnąć gmina będzie w szerszym zakresie promować walory turystyczne, w dalszym ciągu rozwijać infrastrukturę i ofertę rekreacyjno-kulturalną oraz pracować nad rozwojem informacji turystycznej i kreowaniem własnej marki jako gminy atrakcyjnej turystycznie.

Przez blisko dziesięć miesięcy w 2023 roku w Polsce toczyła się rywalizacja w tegorocznej edycji rozgrywek KINDER Joy of moving. W Turniejach Miejskich, Eliminacjach Wojewódzkich oraz Finałach Wojewódzkich zagrało blisko 47 tysięcy młodych adeptów siatkówki. Nasze siatkarki z UKS Dębina zdobyły brązowy medal.



Cel drugi - GMINA ATRAKCYJNA GOSPODARCZO.

Cel ten uwzględnia działania związane z rozwojem przedsiębiorczości na terenie gminy oraz wsparcie potencjalnych nowych inwestorów. Będzie to polegać m.in. na promowaniu lokalnej przedsiębiorczości, prowadzeniu szkoleń, kursów czy programów wsparcia.

Cel trzeci, najważniejszy dla naszych czytelników - **GMINA PRZYJAZNA MIESZKAŃCOM**. W ramach niniejszego celu wskazano katalog działań ukierunkowanych na rozwój społeczno-gospodarczy gminy z wykorzystaniem sprawnej i przyjaznej administracji samorządowej – łatwiejszy i sprawniejszy dostęp do usług administracji poprzez rozwijanie e-usług oraz poprawę bezpieczeństwa mieszkańców poprzez rozwijanie sieci monitoringu. Kolejną ważną kwestią jest poszerzenie oferty rekreacyjnej, sportowej i kulturalnej dedykowanej mieszkańcom – budowę dużej sali widowiskowej, nowych obiektów sportowych. W związku ze starzeniem się społeczeństwa duży nacisk położono także na budowanie infrastruktury opieki społecznej, w tym na tworzeniu dziennych domów opieki

dla potrzebujących mieszkańców. Ogromnie ważną kwestią z punktu widzenia mieszkańców jest dalszy rozwój sieci komunikacyjnej poprzez zwiększenie połączeń kolejowych, ale także o poprawę stanu dróg i infrastruktury drogowej, co przełoży się na bezpieczeństwo mieszkańców.

Cel czwarty - GMINA PRZYJAZNA ŚRODOWISKU.

Ten punkt strategii odnosi się do ochrony środowiska i wypracowania rozwiązania, które pozwoli znacząco obniżyć stale rosnące koszty zużycia gazu czy prądu, przy jednoczesnym zapewnieniu bezpieczeństwa energetycznego mieszkańców. Władze gminy powinny podejmować inwestycje związane ze stosowaniem Odnawialnych Źródeł Energii. Gmina powinna także w większym stopniu angażować się w ochronę środowiska naturalnego podejmując kampanie edukacyjne, szkolenia dla mieszkańców mających na celu podnoszenie świadomości ekologicznej oraz kształtowanie odpowiednich postaw, obejmujących ochronę i poszanowanie środowiska. Punkt ten dotyczy także zwiększenie zasięgu sieci gazowniczej, ciepłowniczej i wodno-kanalizacyjnej na terenie gminy.

Cel piąty - GMINA AKTYWNA SPOŁECZNIE.

Wyniki konsultacji społecznych oraz wnioski z przeprowadzonej diagnozy gminy jasno wskazały, że poziom integracji mieszkańców nie jest zadowalający. Samorząd powinien podjąć działania nakierowane na wzmacnianie przynależności mieszkańców do gminy, oddając w ich ręce część narzędzi umożliwiających w sposób realny wprowadzić zmiany w życiu gminy. Dobrym rozwiązaniem mogłoby być stworzenie Rady Młodzieżowej. Innym ważnym narzędziem w zachęceniu mieszkańców do wzięcia udziału w życiu gminy jest budżet obywatelski, który gmina powinna utworzyć, jednocześnie umożliwiając mieszkańcom generowanie inicjatyw oddolnych. W tej części strategii poruszono także stałe podnoszenie wysokiej jakości usług oświatowych, opieki medycznej, a także rozwój centrum oświatowego dla zachodniej części gminy.

Strategia Gminy Nieporęt na lata 2022 – 2030 zawiera dużo więcej ciekawych informacji i proponowanych rozwiązań. Dokument znajduje się na stronie internetowej Urzędu Gminy Nieporęt Zachęcamy do lektury.

Bezpłatne szczepienia przeciw HPV w Centrum Medycznym Nieporęt



HPV (Human Papilloma Virus) to nazwa ludzkiego wirusa brodawczaka. HPV odpowiada za zachorowania na raka szyjki macicy, a także inne choroby nowotworowe.

Powszechny program bezpłatnych szczepień przeciw HPV jest skierowany do dziewcząt i chłopców w wieku 12 i 13 lat.

W roku 2023 ze szczepień mogą skorzystać dzieci urodzone w 2010 i 2011 r.

Szczepienia przeciw HPV dla dziewcząt i chłopców w wieku 12 i 13 lat podawane są w dwóch dawkach. Odstęp między tymi dawkami wynosi od 6 do 12 miesięcy.

W Polsce w powszechnym programie szczepień przeciw HPV bezpłatnie dostępne są 2 szczepionki: 2-walentna szczepionka Cervarix i 9-walentna szczepionka Gardasil 9.

Jak zapisać dziecko na szczepienie

Aby zapisać dziecko na szczepienie przeciw HPV wystarczy umówić wizytę:

- w Centrum Medycznym Nieporęt, ul. Podleśna 4, tel. 22 767 57 20,
- przez infolinię 989
- (7 dni w tygodniu od godz. 7:00 do 20:00),
- przez Internetowe Konto Pacjenta (IKP).

Budowa biblioteki gminnej w Nieporęciu

Trwają roboty wykończeniowe przy budowie biblioteki w Nieporęciu. Zakończono układanie okładziny gresowych ścian i posadzek, wykonywane są suche zabudowy, szpachlowanie oraz malowanie ścian, montowane są również sufity podwieszane. W budynku na wszystkich kondygnacjach wykonane są podłogi, zamontowana jest również wewnętrzna stolarka drzwiowa. Zamontowany został również dźwig osobowy - winda. Trwa białe montaż sanitariatów i umywalni. Równolegle wykonywane są roboty instalacyjne, związane z podłączaniem urządzeń wentylacji i klimatyzacji. Trwa montaż lamp oświetlenia wewnętrznego. Na zewnątrz trwa montaż nawierzchni utwardzonej (kostka brukowa). Wykonane jest już nowe ogrodzenie oraz nowa altana śmietnikowa.



Modernizacja boiska w Ryńcu

Już niebawem pasjonaci gier zespołowych będą mogli korzystać z nowoczesnego obiektu. Na początku lipca rozpoczęły się prace przy przebudowie boiska sportowego w Ryńcu. W ramach inwestycji, stara betonowa nawierzchnia zostanie zastąpiona nową, poliuretanową. Boisko zostanie także wyposażone w nowy sprzęt sportowy. Przebudowę zajmuje się firma Complexe Sportif z Tłuszcza. Po ukończeniu zadania będzie to nowoczesne boisko do koszykówki oraz siatkówki. Zgodnie z umową prace powinny zakończyć się do 16 września 2023 r.



Ulica Różana – II etap budowy

II etap budowy ulicy Różanej w Nieporęciu zmierza ku końcowi. Fragment drogi gruntowej lada chwila zyska nową nawierzchnię. W miejscu tym zostanie położona kostka brukowa. Wykonawcą inwestycji jest firma GÓR - BUD z siedzibą Nadmie. Koszt budowy 220 metrowego odcinka wynosi 347550,03 zł. Zgodnie z umową wykonawca ma zakończyć prace pod koniec lipca.



III miejsce w Ogólnopolskim Finale Minisiatkówki Dziewcząt!

W dniach 7-9.07.2023 roku w Arena Gliwice rozegrano Ogólnopolski Finał Minisiatkówki, podczas którego rywalizowały drużyny dziewcząt i chłopców w kategorii „dwójki”, „trójki”, „czwórki”.

Naszą gminę reprezentowała:
- drużyna dziewcząt w kategorii „trójki” (Mistrzynie Mazowsza)
- drużyna chłopców w kategorii „trójki” (V-ce Mistrzowie Mazowsza)
- Zuzanna Szymczyk w kategorii „czwórki” (wypożyczenie do MUKS Sparta Warszawa)

Po trzech dniach sportowej rywalizacji drużyna dziewcząt w składzie Zuzanna Kozłowska (kapitan), Zofia Anisiewicz, Hanna Czech, Nikola Stawowska, Maja Józwik z trenerem Dariuszem Pieśniakiem po raz pierwszy w historii gminy Nieporęt zdobyła BRAZOWY MEDAL MISTRZOSTW POLSKI pokonując w meczu o III miejsce MKS MOS Wieliczka Glinka Academy 2:1 (

15:7, 10:15, 13:11).

Bardzo dobrze zaprezentowała się Zuzanna Szymczyk, zawodniczka UKS Dębina Nieporęt, zajmując IV miejsce w Polsce oraz drużyna chłopców naszej gminy w składzie: Antoni Baranowski (kapitan), Adam Wilk, Dawid Kucharski, Igor Obrębski, Olaf Pieśniak z trenerem Wawrzyńcem Orlikowskim zajmując IX miejsce w Polsce!!! Kierownikiem drużyn był Pan Tomasz Kucharski.

Projekt szkolenia dzieci i młodzieży w gminie Nieporęt współfinansuje: Gmina Nieporęt; No Limit Sp. z o.o.; Grodno S.A.; Rapido Express; Lantmannen Unibake Poland Sp. z o.o.; Rodzice Dzieci oraz Starostwo Powiatowe w Legionowie.

GRABULA WITA WAS

Łucja Prus śpiewała piosenkę dla dzieci zaczynając się d słów: „Czarna krowa w kropki bordo, gryzła trawę kręcąc mordą...

W Pułtusku mamy dwie krowy, ale żadna nie jest w kropki bordo. Pierwsza stoi obok lecznicy dla zwierząt przy Mickiewicza i jest biała w czarne

łaty. Drugą widać z daleka; przystanęła na przystani nadnarwiańskiej, przy Solnej. Jest bajecznie kolorowa, a my - TYGODNIK PUŁTUSKI

- nazwalimy ją GRABULĄ. GRABULĘ ufundowała firma POLMLEK - znany pułtuski biznesmen Andrzej Grabowski. Jest wesoła, wzorzysta, przyciąga wzrok i już staje się atrakcją stolicy. Kolorytem lekko nawiązuje do GAŚSIO, który jest darem zaprzyjaźnionego z Pułtuskim miastem niemieckiego i stoi na placu Piłsudskiego.

Pomniki zwierząt w naszej przestrzeni publicznej pojawiły się niedawno, ale wykonane z tworzyw sztucznych, odróżniają się od tych w innych miastach, wykonanych z różnych metali, na przykład z brązu.

Zjawiają się z różnych powodów/okazji - dla podniesienia atrakcji i estetyki przestrzeni publicznej, zaakcentowania ważnego wydarzenia, jak to miało miejsce w związku

z pomnikiem międzyrzeckim, gdzie w 1852 roku zastrzelono ostatniego wilka w powiecie, czy ku pamięci... zwierząt rzeźnych.

A jakie zwierzęta znajdują się w polskich miastach i miasteczkach? Prosięta, krowy, kozy, psy i koty, hipopotamy, gęsi i kaczkę, i kury - całe stadka.

Niektóre z miejskich rzeźb zwierzęcych są nie lada atrakcjami turystycznymi, jak PAJAK w Londynie czy KONIE ZIMNOKRWISTE w Szkocji.

A tak dla ciekawości... W Belgii można obejrzeć pomnik SPINACZA (do spinania prania), a podajemy tę informację z myślą o tym, co powiedzieliby pułtuszczyk na pomysł takiej rzeźby. Strach pomyśleć, mając na uwadze GAŚSIO, z placu Piłsudskiego i dyskusję na temat ptaka.

Na zdjęciu z GRABULĄ Wiktoria i Alicja, siostry.

Grażyna Maria Dzierżanowska



UDAWAŁO NAM SIĘ NIEŚĆ POMOC W POTRZEBIE

Wakacje. W kąt poszły plecaki szkolne i śniadaniówki. Ich użytkownicy rozjechali się po Polsce i świecie. Też na różnorakie obozy, też harcerskie. I my właśnie o obozach harcerskich, ale tych przedwojennych, również o harcerstwie tamtych czasów. A to dzięki wspomnieniom spisany dla TYGODNIKA PUŁTUSKIEGO, w Gliwicach, dwadzieścia lat temu, przez pułtuszczyk Alinę Podgórską - Jonczy, utalentowaną literacko, bezgranicznie zakochaną w rodzinnym mieście. Dzięki jej wspominkom przeniesiemy się do przedwojennego Pułtuszka, przejdziemy się jego ulicami, zakotwiczymy na Kurpiach, zajrzemy do harcerskiego obozowiska nad Pysą. Poznamy nazwiska pułtuszczyk związanych z ZHP. Wejdziemy w czas, kiedy to wojna już pukała do naszych drzwi

Część 3 Ambicją naszą było zdobywanie wielu sprawności i stopni harcerskich. Wszystko to ćwiczyło nie tylko nasze umysły, lecz także hartowało nasze charaktery i ducha, uczyło cenić i zdobywać nowe wartości. Pogłębiałyśmy jednocześnie naszą wiedzę o kształtowaniu się historycznych stosunków polsko-pruskich i aktualnej sytuacji społeczno-politycznej polskich ziem przygranicznych. Były prowadzone pogadanki związane z przygotowaniem się na wypadek wojny, bombardowania, użycia gazów bojowych itp.

Obóz nasz odwiedził ks. biskup Łukomski z Łomży, który zwizytował także inne obozy rozsiane w tych lasach. Spędził chyba godzinę na milej

pogawędce i obdarował nas ogromną torbą czekoladowych cukierków. W niedzielę i święta uczestniczyłyśmy we Mszy św. polowej odprawianej specjalnie dla harcerstwa z obozów w przygranicznych lasach.

W ogóle było cudownie. Zająć było dużo, ale też nie brakowało czasu na rozrywkę, gry, zabawy, kąpiele w rzece. Odbływałyśmy też dalekie marsze, urządziłyśmy ogniska z jakimś programem rozrywkowym dla ludności wiejskiej. Było to dla tych ludzi spracowanych i jakby zagubionych w głębokich lasach - zwłaszcza dla dzieci i młodzieży - nie lada atrakcją. Dzieci tak bardzo chłonęły opowieści o miastach, o innych krajach. Niektóre nawet



nie wiedziały, jak wygląda okręt. Rodzice początkowo niezbyt chętnie zgadzali się na zabawy i zajęcia z dziećmi, tłumacząc się, że muszą pomagać przy pracy w domu i w polu. Udało nam się jednak przekonać rodziców. Widząc radość i szczęście na twarzach swoich pociech sami chętnie przychodzili wieczorem na ogniska.

Udało nam się nawet nieść pomoc w potrzebie. Wyratowałyśmy tonącą w bagnie krowę. Krasulę - jedyną żywicielkę rodziny - przy pomocy długich, mocnych konarów podłożonych pod brzuch zwierzęcia z dwóch stron. Krowie wystawała już tylko głowa i kawałek grzbieta. Zapadała się coraz bardziej w bagno. Innym

razem w upalne popołudnie płonęły torfowiska. Ogień szybko ogarniał suche trawy i jałowce. Trzeba było zabezpieczyć las przed pożarem i tylko szybko wykopane przez nas rowy nie pozwoliły rozprzestrzenieniu się ognia. Nadleśniczy dziękował nam, a w miejscowej gazecie, wychodzącej w Kolnie, opisano nas nie szczędząc pochwał

i uznania dla dzielnych harcererek z Pułtuszka.

Pogoda na ogół dopisywała, ale czasem płała nam figle, gdy w środku nocy zrywała się wichura. Burza, deszcz, błyskawice, grzmoty. Wiatr wywierał nam namioty. Wrzawa, zamieszanie, ale i nawet trochę śmiechu. Trzeba było powbić kamieniami „śledzie”, ażeby usztywnić, napiąć sznury, głębiej obkopywać namioty, żeby woda nie dostawała się do środka.

Innym razem w czasie powrotu późną nocą z dalekiej wycieczki też zaskoczyła nas burza. To było niesamowite. Słysłyśmy na skróty i straciłyśmy orientację w terenie. Ciemność nieprzenikniona. Czasem tylko błyskawice rozdzierały czern i widać było wtedy gdzie las, a gdzie łąka. Wśród grzmotów, w strugach deszczu trzymałyśmy się mocno splecionymi rękami jak łańcuchem, aby się nie pogubić lub nie utonąć w bagnie.

Jednak drużna komendantka jakimś cudem poprowadziła nas bezbłędnie, bo z daleka zobaczyłyśmy ślup ognia. To nasz zastęp służbowy rozpalil ognisko, dając nam znak, i już szczęśliwie, choć przemoczone do suchej nitki, dobrnęłyśmy do obozu. Humor nam dopisywał. Wśród śmiechów i żartów wsuwałyśmy się szybko w swoje prycze, by otulić się ciepłym kocem.

ciąg dalszy nastąpi.

Podoba Grażyna Maria Dzierżanowska



GMINA NIEPORĘT ZAPRASZA NA OBCHODY 103. ROCZNICY BITWY WARSZAWSKIEJ 1920

PONIEDZIAŁEK - 14 SIERPNIA 2023

OD GODZ. 12.00 ZŁOŻENIE KWIATÓW:

PRZY POMNIKU LEGIONISTÓW MARSZAŁKA JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO W BIAŁOBRZEGACH

PRZY GROBIE NIEZNANEGO ŻOŁNIERZA UL. NOWOLIPIE

PRZY POMNIKU NA PLACU WOLNOŚCI W NIEPORĘCIE

17.00 MSZA ŚWIĘTA POŁOWA PRZY POMNIKU 28 PUŁKU STRZELCÓW KANIOWSKICH
W WÓLCIE RADZYMIŃSKIEJ

17.45 APEL PAMIĘCI I ZŁOŻENIE KWIATÓW

PROMOCJA KSIĄŻKI DR. MIROSŁAWA PAKUŁY

LEGIONY POLSKIE W GMINIE NIEPORĘT 1917-1918-PRZYBYCIE-KRYZYS PRZYSIĘGOWY-INTERNOWANIE

MOBILNY PUNKT REKRUTACYJNY - WCR WARSZAWA - ŚRÓDMIEŚCIE

GROCHÓWKA WOJSKOWA

WTÓREK - 15 SIERPNIA 2023

12.00 MSZA ŚWIĘTA W KOŚCIELE POD WEZWANIEM N.M.P. WSPOMOŻYCIELKI WIERNYCH
W STANISŁAWOWIE PIERWSZYM ORAZ ZŁOŻENIE KWIATÓW PRZY TABLICY PAMIĄTKOWEJ

16.00 VII FESTIWAL MUZYKI KAMERALNEJ I ORGANOWEJ POWIATU LEGIONOWSKIEGO

„MUZYCZNE PRZEBOJE Z LAT 20. XX W.”

WYKONAWCY: ZESPÓŁ CUP OF TIME

GMINNY OŚRODEK KULTURY UL. DWORCOWA 9A, NIEPORĘT

ORGANIZATORZY



WSPÓŁORGANIZATORZY



PATRONAT MEDIALNY



Dzieci z BRAMY
Kościuszki 39
#dziecizbramy



13 Pułk Piechoty
Seksja Pułtusk
1921-1939
fb/13-pułk-piechoty-Pułtusk

INICJATYWA SPOŁECZNA
Dzieci z BRAMY
Kościuszki 39

oraz

13 Pułk Piechoty
Seksja Pułtusk

ZAPRASZAJĄ na obchody 79 rocznicy POWSTANIA WARSZAWSKIEGO

1 sierpnia 2023 r.

Brama „Dzieci z BRAMY Kościuszki 39”
przy ul. Kościuszki 39, 06-100 Pułtusk

Godzina „W”

Zatrzymaj się i oddaj cześć BOHATEROM POWSTANIA WARSZAWSKIEGO
W programie

Godz. 10:00 – 13:00

- pokaz sprzętu militarnego w wykonaniu Grupy Rekonstrukcyjnej 13 Pułku Piechoty w Pułtusk
- prezentacja Wozu Bojowego OSP w Trzcińcu
- prezentacja sprzętu ratowniczego Pułtuskiego Wodnego Pogotowia Ratunkowego w Pułtusk
- prezentacja pamiątek z okresu okupacji
- atrakcje dla dzieci - powstańczy tor przeszkód, strzelnica MAŁEGO POWSTAŃCA i wiele innych

Godz. 17:00

- Uczczenie godziny rozpoczęcia Powstania Warszawskiego zorganizowane i przeprowadzone przez Pułtuską Grupę Rekonstrukcji Historycznej 13 Pułku Piechoty w Pułtusk.

PARTNERZY



79.
ROCZNICA
WYBUCHU

**POWSTANIA
WARSZAWSKIEGO**

GODZ. 10.00

Uroczystości pod obeliskiem upamiętniającym żołnierzy 3 Kompanii I Batalionu 1 Rejonu „Marianowo – Brzozów” - ul. Kościuszki (róg ul. Wrzesińskiej - granica Legionowa z Chotomowem)

GODZ. 16.15

Kocert piosenki patriotycznej „Chłopaki i dziewczyny z AK”
SKWER ALFY I SKIBY W JABŁONNIE

GODZ. 17.00

Złożenie kwiatów pod Pomnikiem Poległych
Żołnierzy Wojska Polskiego i Mieszkańców Jabłonna
SKWER ALFY I SKIBY W JABŁONNIE

GODZ. 18.00

Msza Święta w Kościele pw. Matki Bożej
Królowej Polski w Jabłonn

**PAMIĘTAMY
O BOHATERACH**



**GMINA
JABŁONNA**



ŚWIATOWY ZWIĄZEK
ŻOŁNIERZY ARMII KRAJOWEJ



Miasto
Legionowo



GMINNE
CENTRUM
KULTURY
JABŁONNA



32 dywizjon raketowy
Obrony Powietrznej

PERFEKCJONISCI WCALE NIE SĄ SZCZĘŚLIWI

Z JOANNĄ ZAWADZKĄ, AUTORKĄ PORADNIKA „ŻEGNAJ, TYRANIE - WITAJ, PRZYJACIELU!” ROZMAWIA GRAŻYNA M. DZIERŻANOWSKA

Joanna Zawadzka jest autorką powieści „Sekrety Lilly. W kleszczach przeszłości”, także poradnika „Język obcy w czterech ścianach” oraz – ostatnio wydanego – „Żegnaj, tyranie - witaj, przyjacielu!”. Z wykształcenia jest germanistką, ponadto miłośniczką języków obcych, pasjonatką muzyki i prac manualnych – tworzy zabawki z wełny. Prowadzi blog KREATYWNY ŚWIAT ASI. Można ją również usłyszeć (i zobaczyć) na YT, gdzie na swoim kanale KREATYWNY ŚWIAT ASI gra na skrzypcach.

Pani Joanno. Nigdy bym nie pomyślała, że perfekcjonizm to zło... No bo jak? Wykonałam perfekcyjnie swoją pracę/zadanie, odniosłam sukces, więc odpocznę w pięknych okolicznościach przyrody, a potem wezmę się za kolejny projekt... I za kolejny. Bo jestem mądra, ładna i kreatywna... Więc życie jak w Madrycie, tylko się radować.

Zacznijmy może od tego, czy to jest naturalne, normalne i możliwe – bycie idealnym, robienie wszystkiego na tip-top, niepopelnianie żadnych błędów? No nie. Więc już samo dążenie do bycia perfekcyjnym wiąże się z frustracją, lękiem, wywołuje negatywne emocje, skoro nie możemy tego osiągnąć. Po drugie – jakim odbywa się to kosztem? Czy sam proces czynności, którymi się zajmujemy, sprawia nam satysfakcję, czy może wiąże się ze stresem, presją i obchodzą nas jedynie rezultaty, którymi w dodatku nie potrafimy się tak naprawdę cieszyć, bo tę radość zabiera nam ciągły lęk i odczuwana presja? Nie wszystko złoto, co się świeci. A perfekcjonizm to trochę taki gówniany prezent w pięknym opakowaniu.

„Gówniany prezent w pięknym opakowaniu” – mówi pani. To jest wyraźne, to do mnie dociera... A zadaję te pytania z pozycji osoby, która jakoby nie zna treści pani poradnika. I spytam o to, czy pani, podczas trwania w perfekcjonizmie, nie zaznawała radości? Szczęścia? Owszem, zaznawałam. Ale były to momenty, zaś ponoszone koszty tego szczęścia były przy tym zbyt duże. Byłam szczęśliwa przez chwilę – kiedy czułam ulgę, że podolałam zadaniu, oraz kiedy ktoś mnie pochwalił – bo czułam się wtedy dowartościowana. Szybko jednak zapominałam o tym, co osiągnęłam, bo już marzyłam

się, że nie podolałam następnemu wyzwaniu, zaczynałam skupiać się natychmiast na tym, czego jeszcze nie zrobiłam, zamiast cieszyć się z tego, czego dokonałam. I koncentrowałam się na tym, co mogłam zrobić jeszcze lepiej, ale nie robiłam. Prawie nie czułam więc tego szczęścia, które przy odnoszonych sukcesach powinnam była odczuwać.

Cale swoje życie uważałam PERFEKCJONIZM za zalecie, ogromną zaletę... A tu tytuł pani niedawno wydanej książki, poradnika, brzmi: „Żegnaj, tyranie - witaj, przyjacielu!”.

Tak, ja również bardzo długo myślałam, że to przecież dobrze, że chcę robić wszystko jak najlepiej, odnosić same sukcesy, być najlepsza... I rzeczywiście – zwykle nie ma powodu do niepokoju, aż do momentu, kiedy w tym wszystkim zaczynamy czuć dziwny przymus, presję i nie potrafimy wypośrodkować. Żadne ekstremum nie jest dobre. A perfekcjonizm bywa często takim tyranem, od którego pragniemy się uwolnić, bo jesteśmy już bardzo zmęczeni naszym funkcjonowaniem i sposobem myślenia, czujemy się jak w więzieniu, które tak naprawdę tworzymy sobie sami.

Czy ja dobrze rozumiem, że perfekcjonizm może być destrukcyjny i – jak to ująć? – pozytywny?

Owszem, może. I ta granica jest tak naprawdę bardzo cienka, ale wyraźna. Jak już wspomniałam wcześniej – dopóki nie czujemy tego przymusu i presji związanej z niepopelnianiem żadnych błędów, dopóki czujemy, że się rozwijamy i to, co robimy, sprawia nam przyjemność, dopóki potrafimy powiedzieć STOP, kiedy na przykład jesteśmy zmęczeni, to wszystko jest w porządku i to dążenie do perfekcji może być nam pomocne, przydatne. Ale kiedy w tym dążeniu się zatracamy i odczuwamy przymus odnoszenia sukcesów nawet kosztem swojego zdrowia, dobrego samopoczucia, relacji z bliskimi ludźmi, to ten nasz perfekcjonizm przestaje nam służyć i może być dla nas bardzo destrukcyjny.

Pani zna osobiście jakiegoś perfekcjonistę/perfekcjonistkę równego/równą sobie?

Oczywiście! Ba, znam nawet takich, którzy mnie w tym biją na głowę! To tak naprawdę smutne, bo zwykle perfekcjoniści wcale nie są szczęśliwi i chcieliby się od tego

perfekcjonizmu uwolnić. A jest ich coraz więcej, taki mamy świat – mocno propagowane jest dążenie do ideału w różnych sferach.

Słyszałam o takiej kobiecie, która codziennie myła okna. Mówiono o niej perfekcjonistka i niektóre panie wręcz jej zazdrościły takiego podejścia do laku domowego... I wciąż pręła...

Tu już mowa prawdopodobnie o natręctwach, zachowaniach obsesyjno-kompulsywnych, które mają miejsce dość często, jeśli zmagamy się z perfekcjonizmem. Mogą one dotyczyć czystości, ale też na przykład obsesji na punkcie sylwetki (czego skutkiem często są zaburzenia odżywiania), wiary itd.

A pani, kiedy zdała sobie sprawę z tego, że perfekcjonizm pani przeszkadza, ba, ciąży, nawet dusi...

Tak, zdecydowanie mnie dusił i odbierał mi radość z tego, co robiłam. Nie potrafiłam cieszyć się samym procesem wykonywanych przeze mnie czynności, myślałam tylko o rezultatach, bojąc się panicznie, że poniosę porażkę. To na dłuższą metę jest bardzo obciążające dla psychiki. Zdałam sobie z tego sprawę pod koniec szkoły podstawowej, kiedy rzeczywiście ta obsesyjna chęć bycia najlepszą i paraliżujący mnie lęk przed poniesieniem porażki zaczęły mocno oddziaływać na moim stanie zdrowia.

Może pani podać naszym czytelnikom kilka przykładów na swój perfekcjonizm? Bardzo ich jestem ciekawa...

Na pewno musiałam mieć najlepsze wyniki w nauce, pochwyciwszy od szkoły podstawowej (a właściwie już od przedszkola) aż do końca studiów. Był czas, kiedy na przykład zaniechałam wykonywania różnych prac manualnych, bo frustrowało mnie, że ich efekty nie były dokładnie takie, jak sobie zamierzałam, i niesamowicie mnie to irytowało, bo wg mnie moje prace nie były dość dobre. Podobnie skrzypce – nie grałam przez 20 lat, bo miałam świadomość, że moja gra nie jest doskonała, wybitna, więc czułam się tak, jakbym grała beznadziejnie. Ciekawe jest to, że zrobienie czegoś nie na 100 procent, tylko na przykład na 70, utożsamiałam od razu z poniesieniem porażki. Ciężko było mi być gdzieś po środku. Patrząc na swoje działania trochę w kategoriach wszystkiego albo nic. Jeśli popełniłam jakiś błąd, to oznaczało to dla

mnie, że jestem beznadziejna i nic nie osiągnęłam.

Pani jest kobietą wszechstronnie utalentowaną. Czy uważa pani, że te talenty i sukcesy z nimi związane są powiązane z tymże tyranem?

Bardzo dziękuję. Osobiście uważam, że talent to jest mały ułamek niezbędny do osiągnięcia sukcesu. O wiele większe znaczenie ma systematyczność, wysiłek włożony w to, co robimy, dyscyplina i wytrwałość. Tylko dzięki temu jesteśmy coraz lepsi w tym, co robimy, doskonalimy nasze umiejętności. Sam talent zdecydowanie nie wystarczy. Tak, myślę, że w jakimś stopniu perfekcjonizm pomaga nam osiągnąć sukces, osiągamy lepsze efekty wykonywanej pracy. Ważne jednak, jak to zwykle bywa, zachować we wszystkim umiar, nie przeginać w żadną stronę. Katowanie siebie poprzez nakładanie na siebie zbyt wielu obowiązków oraz chęć osiągnięcia sukcesu za wszelką cenę może na nas spowodować duże kłopoty.

Pani kogoś obwinia za tego osobistego tyraństwa? Samą siebie, jakąś jednostkę czy może zespół ludzi?

To bardzo osobiste pytanie, więc jeśli pani pozwoli, odpowiem z perspektywy dla siebie. Myślę, że złożyło się na to szereg czynników. Na pewno z perfekcjonizmem się nie rodziły, choć można mieć pewne predyspozycje do niego już od najmłodszych lat. On się w nas powoli kształtuje, a wpływ na to ma między innymi środowisko, w którym się wychowujemy, ale to nie jedyna możliwa przyczyna. I między innymi o tych różnych przyczynach piszę w moim poradniku.

Czy perfekcjonizm nie jest formą nerwicy w granicach normy? Czy „leczy się” go tabletkami, terapią? A jeśli tak, to u psychiatry, psychoterapeuty? A może prawdziwą miłością, wyczekiwaniem. I czy pani w ogóle była jakoś diagnozowana?

Być może w jakimś sensie można podjąć go trochę pod nerwicę natręctw i tzw. nerwicę lękową (choć od tych określeń się już raczej odchodzi, częściej mówi się o zaburzeniach lękowych i zaburzeniach obsesyjno-kompulsywnych), ponieważ wiąże się on z obsesyjnym lękiem przed poniesieniem porażki, popełnianiem błędów oraz obsesją na punkcie bycia najlepszym. Nie jest on jednak równoznaczny z nerwicą.



Jeśli chodzi o leczenie, to w zależności od jego nasilenia wskazana jest zwykle psycho-terapia lub w skrajnych przypadkach farmakoterapia (żeby „uciszyć” trochę natręctwa i lęki). Przyszan, że ja jestem zwolenniczką psycho-terapii. Często bywa też tak, że radzimy sobie jakoś sami. Jeśli jednak ten przymus odnoszenia sukcesów na różnych polach i lęk przed ponoszeniem porażek wymyka nam się spod kontroli, z pewnością wskazana jest konsultacja z psychologiem, a czasem i z psychiatrą.

A miłość? Jasne, że może pomóc! Pomóc może nam wszystko, co tylko sprawia, że przestajemy się bać i odczuwać przymus, a co wywołuje uśmiech na naszej twarzy i sprawia, że chce nam się żyć i przestajemy myśleć tylko o powinnościach i obowiązkach. Ja nie byłam diagnozowana stricte pod kątem perfekcjonizmu. Natomiast uczęszczałam w pewnym okresie swojego życia na psycho-terapię, która pomogła mi między innymi również zacząć spoglądać na siebie trochę łagodniej, z okiem i akceptować fakt, że ja też popełniam błędy i nie ma w tym niczego strasznego.

Czy mogło być tak, że sama pani wymyśliła/wyhodowała swój perfekcjonizm, diagnozowała go i wyrzuciła – lub prawie wyrzuciła – ze swojego organizmu i to dzięki miłości do ukochanego?

Chciałabym, żeby to było takie proste! Ale oczywiście Ukochany ma bardzo zdrowe podejście do postrzegania błędów oraz odnoszenia sukcesów i ma na mnie pod tym względem (i nie tylko tym) dobry wpływ. Innymi słowy – normalnie przy nim, wrzucam na luz, nie przejmuję się tak wszystkim.

Między innymi dlatego, że wiem, że on mnie w pełni akceptuje taką, jaka jestem, nie

muszę być perfekcyjna, żeby mnie kochał. Docenia moje działania, motywuje mnie i wspiera niezależnie od ich rezultatu.

O, piękny CZŁOWIEK! Gratuluję!!! Ale dalsze pytanie... Czy nie było tak, że gdy się pani kryła przed światem z powodu lęków perfekcjonizmu i z myślą, że NIKT MNIE NIE KOCHA, to wyhodowała sobie pani tę dziwną, straszną chorobę?

Nie, to nie tak. Jestem pewna, że moja skłonność do perfekcjonizmu nie wywołała mojej nadwrażliwości chemicznej bezpośrednio. Natomiast faktem jest, że zawsze bardzo dużo wymagałam od siebie, osiągałam sukcesy często kosztem zdrowia, zaniedbywałam sen, jedzenie, dużo się stresowałam i mój organizm był słaby. Być może dlatego zachorowałam. Natomiast oczywiście bardzo ważna jest w tym wszystkim akceptacja i poczucie, że jest się kochanym i docenianym niezależnie od tego, co osiągamy. I mi chyba rzeczywiście trochę tego brakowało. A dzięki mojemu partnerowi poczułam się kochana i akceptowana, mimo wszystko, nawet jeśli nie spełniałam oczekiwań innych ludzi i nie jestem perfekcyjna.

W PODSUMOWANIU pisze pani: „I pamiętaj – nie musisz być najlepszy, żeby odnieść sukces. Nie musisz być idealny, żeby być kochany. Nie musisz ciągle spełniać oczekiwań innych, by być lubiany i szanowany. Nie musisz dawać z siebie zawsze dwustu procent, żeby zadanie było dobrze wykonane. Nie musisz być taki jak inni, by być dobrym, wartościowym człowiekiem”.

Tymi słowami zachęcam do zapoznania się z pani poradnikiem – „Żegnaj, tyranie - witaj, przyjacielu!”.

Chcesz zamówić reklamę na naszą stronę?

512 405 972

Pułtuszczak ^{PL}



PUŁTUSK

Będzie rozbudowa PIĄTKI

Gmina Pułtusk rozpoczyna realizację trzyletniego niezwykle ważnego zadania inwestycyjnego: „Rozbudowa i przebudowa Przedszkola Miejskiego nr 5 w Pułtusku na potrzeby osób z niepełnosprawnościami”

19 lipca, w siedzibie Urzędu Miejskiego w Pułtusku została podpisana umowa z wykonawcą zadania – firmą P.H.U Budomur z siedzibą w Pułtusku.

Wartość inwestycji wynosi: 11 562 000,00 mln zł.

Na realizację zadania, w związku ze złożonym do Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej wnioskiem o dofinansowanie, gmina otrzymała od Samorządu Województwa Mazowieckiego środki zewnętrzne w kwocie 5 579 988,07 mln zł. Środki pochodzą z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Roboty budowlane przewidziane są na lata 2023-2025, a rozpoczną się w III kwartale 2023r.

Celem realizacji inwestycji jest zapewnienie dostępu do potrzebnej opieki i rehabilitacji dzieciom z niepełnosprawnościami oraz kształtowanie w społeczności postaw i zachowań sprzyjających integracji.

Zakres zadania obejmuje wybudowanie dwukondygnacyjnego nowego skrzydła budynku połączonego łącznikiem z istniejącym obiektem Przedszkola Miejskiego nr 5. Pozwoli to na uruchomienie nowych czterech oddziałów przedszkolnych (2 sale na piętrze i dwie sale na parterze) i rozszerzy ofertę Przedszkola o 100 miejsc. Nowy budynek w całości został zaprojektowany i będzie wykonany ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb dzieci

z niepełnosprawnościami. Będzie stanowił funkcjonalną całość z istniejącym obiektem, dlatego koniecznymi pracami będą również te związane z przebudową istniejącego budynku przedszkola, w tym piwnicy, parteru, piętra, termomodernizacją elewacji, wykonaniem osłon grzejnikowych i robót towarzyszących. Ponadto zakres prac obejmuje m. in.: budowę windy osobowej; zapewnienie miejsc parkingowych, przeznaczonych dla osób z niepełnosprawnościami; budowę sali wielofunkcyjno – sensorycznej, która stanie się miejscem do prowadzenia rehabilitacji i wsparcia rozwoju dzieci z niepełnosprawnościami; wyposażenie obiektu; przebudowę placu zabaw, w tym zamontowanie urządzeń zabawowych dla osób z niepełnosprawnościami; zagospodarowanie otoczenia przedszkola; elementem zagospodarowania otoczenia przedszkola będą nasadzenia przemyślane w ten sposób, aby stymulować zmysły wzroku, węchu, dotyku i smaku (np. morwa biała).

Wykonanie tak obszernego, ale niezbędnego zakresu prac byłoby niemożliwe bez uzyskania zewnętrznego dofinansowania.

źródło: pultusk.pl

Zaglądamy do gminy Winnica

A tam kolejne przedsięwzięcia i plany...

Firma JFC Polska z Karpi na rozpoczęła budowę pierwszych biologicznych oczyszczalni ścieków na terenie tej gminy. Umowa na wykonawstwo zawarta została 18 maja tego. W pracach uczestniczy podwykonawca firmy JFC Polska – firma Greenline Andrzej Chrostowski z Ostrołki.

Powstanie 24 przydomowe oczyszczalnie ścieków. Inwestycja dofinansowana jest z subwencji na inwestycje w zakresie wodociągów i kanalizacji.

19 lipca, Zakład Budżetowy zakończył pierwszy etap prac przy zagospodarowaniu terenu przed Urzędem Gminy w Winnicy. Zdemontowano ogrodzenie, wykonano nowe schody wejściowe, chodniki, zamontowano 4 ławki oraz 3 kosze na śmieci.

Pracownicy Urzędu Gminy, GOPS i Zakładu Budżetowego wspólnie wyrównali teren, dokonali nasadzeń drzew i krzewów, posiali trawę i nawieźli kamienie oraz korę. Wspólne działania nie tylko przyspieszyły

postęp prac, ale były również doskonałą formą integracji pracowników. Zadanie zostało sfinansowane z funduszu sołectkiego w kwocie 40 tys. zł.

Na koniec dobra wiadomość dla parafian i miłośników zabytków. Gmina otrzymała dotację z Rządowego Programu Odbudowy Zabytków, z przeznaczeniem na remont dachu kościoła w Winnicy i prace konserwatorskie przy wieży kościelnej. Wysokość dotacji wynosi 1 274 070, 39 zł.

red.



Pracownicy urzędu wspólnie sadzili rośliny i porządkowali teren



Ponad milion dotacji na zabytki renowację zabytków sakralnych

O tę kasę warto powalczyć

Bo wszyscy chcemy oddychać czystym powietrzem!

O zanieczyszczeniu powietrza nad Pułtuskiem nasz Tygodnik pisał już wielokrotnie. Problem w powszechnej opinii „pojawia się i znika” – co jest oczywiście bardzo myłą oceną: źródła zatrważające powietrze w ciepłym sezonie od maja do września stają się bardzo mało aktywne. To oczywiste, że nikt nie rozpała domowych pieców w środku lata, więc zapominamy o problemie. Mogę się jednak założyć, że najpóźniej w październiku na miejskich forach mediów społecznościowych pojawiają się pierwsze alarmujące wpisy w rodzaju: „sąsiad pali po nocach plastikami i innymi odpadami, smród na całą okolicę!” Bardzo typowe, częste alarmy sąsiedzkie dotyczą wprost ścisłego centrum miasta i samego rynku, alarmują o rozchodzącym się smrodzie, który jest efektem spalania paliw o bardzo niskiej jakości (lub wprost odpadów!)

w piecach o podobnie złej kondycji. Wszystkie krajowe i europejskie organizacje, badające problem śmiertelności wywołanej złą jakością powietrza, są zgodne: KAŻDEGO ROKU W POLSCE UMIERA Z TEGO POWODU OKOŁO 50 TYSIĘCY MIESZKAŃCÓW.

Trzeba jednak zauważyć, że ostatnio niektóre ośrodki naukowe i badawcze mocno zrewidowały te szacunki: naukowcy z Uniwersytetu Harvarda i University College London opublikowali dane z których wynika, że w Polsce umiera z tego powodu niemal 100 tys. osób rocznie.

Według autorów badania, niechlubnym liderem pod względem śmierci z powodu smogu w Europie jest Polska. I żeby wszystko było zrozumiałe: nie zabije nas na miejscu haust powietrza wypełnionego mikroskopijnymi, niewidocznymi gołym okiem

pyłami, zatrutego tlenkami azotu i siarki, chlorowodorem, benzopirenami, dioksynami. Jeśli jednak oddychamy takim powietrzem przez lata, to efektem są choroby, które ostatecznie prowadzą do śmierci. I w akcie zgonu nie pojawi się informacja, że takie czy inne choroby i niewydolności spowodował smog i tragiczna jakość powietrza...

Dla powiatu pułtuskiego dane, proporcjonalne do sytuacji w Polsce, są następujące: należy założyć, że co roku umiera około 130 pułtuszczan. Bo trujemy sobie powietrze!

Gdyby te 130 osób zginęło nagle, w katastrofie dwóch wielkich autobusów – mielibyśmy żałobę narodową wspomnianą przez dziesięciolecia. A tak – śmierć zbiera żniwo krok po kroku, po cichu, niezauważenie.

Chcemy wierzyć, że władze naszego miasta i powiatu będą robić wszystko co możliwe,

żeby poprawiać jakość powietrza. Spraw i problemów do rozwiązania na tym gruncie jest wiele – jednak, aby ustalać właściwe kierunki działania i podejmować dobre decyzje konieczna jest wiedza na temat tego, jaki jest stan powietrza dziś, jaki będzie jutro i jaki będzie w listopadzie czy w lutym. Urzędnicy i Strażnicy Miejscy muszą być wyposażeni w nowoczesny sprzęt i umieć się nim sprawnie posługiwać. Dzisiejszy felieton powstał przede wszystkim dlatego, by wykluczyć hasła: nie da się nic zrobić, bo nie ma pieniędzy na zakup sprzętu pomiarowego i szkolenia. Fundusze są – wystarczy po nie sięgnąć!

Na stronie funduszedlamazowsza.eu czytamy o najnowszym konkursie, organizowanym przez Mazowiecki Urząd Marszałkowski – **Fundusze Europejskie dla Mazowsza:**

Jednostki samorządu terytorialnego (gminy)! Mamy dobrą wiadomość dla Was.

Wystartował konkurs o dofinansowanie z #FunduszeEuropejskie na kontrolę jakości powietrza Wnioski można składać do 31 sierpnia. Wsparcie

z #FunduszeUE przeznaczone jest na:

wyposażenie pracowników urzędów gmin i jednostek podległych np. straż miejska, ekopatrol w urzędzenia pomiarowe oraz ich przeszkolenie z zakresu obsługi tych urządzeń. Działania edukacyjne w zakresie podnoszenia świadomości w zakresie szkodliwości zanieczyszczeń w przyziemnej warstwie atmosfery, spowodowanych np. spalaniem odpadów w paleniskach domowych.

Pula środków naborze to ponad 18 mln zł z #UE.

Pomyślmy: na Mazowszu jest 314 gmin, co oznacza blisko 60 tys. zł na każdą gminę – a zapewne wiele z nich nie weźmie w tym konkursie udziału. Pieniądzy do uzyskania będzie więc znacznie więcej – pytanie, jak urzędnicy miasta i starostwa wykorzystają tę szansę. Szanowni Państwo, Radni Miasta i Gminy Pułtusk, Radni Powiatowi – będziemy czekali na informację od Was, jakie korzyści uda się tym razem uzyskać dla mieszkańców. Między innymi do tego zostaliście powołani.

ZCZ





PRZERWANE ŻYCIE



Oto Gienadij Pitsko, Białorusin z polskimi korzeniami, wyuczony artysta - ceramik, a doskonały malarz. Ostatnio uczestniczył w wernisażu wystawy malarskiej i fotograficznej w pułtuskim zamku, gdzie na dolnym krużganku zagościły jego prace pod hasłem PRZERWANE ŻYCIE, a owo PRZERWANE ŻYCIE to reminiscencje z pleneru indywidualnego w Ukrainie

Artystę, dobrze znanego w Pułtusk, powitał Krzysztof Łachmański – wiceprezes Zarządu Krajowego Stowarzyszenia WSPÓLNOTA POLSKA oraz grono miłośników talentu G. Pitsko z Wiesławem Trzcińskim, organizatorem krużgankowych wystaw.

Obrazy Gienadija są niebanalne, rozpoznawalne na pierwszy rzut oka i ze względu na kolorystykę, i tematykę, i warsztat. Kolorystyka? Ciepła, żywa, radosna. Wypływa z fascynacji francuskim malarstwem impresjonistycznym, a to Moneta, Modiglianiego, Toulouse'a Lautreca.

Tematyka? Motywy? Tych jest wiele: krajobrazy, leśne zakątki, jezioro w jesiennych mgłach, kwiaty. Wszystko miłe oku i sercu. Zatrzymujące wzrok miłośników malarstwa, pozwalające im odpocząć od pędu i zgiełku. Na obrazach mistrza również często pojawiają się kobiety – to ulubiony motyw Pitsko. A że kobieta zmienną jest, przeto mamy zakochane i ironiczne, zamyślane i wyzywające, władcze i pociągające, i przyciągające wzrok.

Anioły! Te pojawiły się w pracach artysty w ubiegłym roku, na co miała wpływ „anielska” twórczość Jerzego Dudy – Gracza.

Pitsko maluje na płótnie,

SMACZNIE I ZDROWO. Centrum Dietetyczne Naturhouse poleca:

Makaron z kurkami i cukinią

Składniki:
200 g makaronu tagiatelle z pełnego ziarna
150 g kurek
1 mała cukinia
natka pietruszki
1 łyżeczka startego parmezanu
sól i pieprz do smaku
1 łyżka oleju rzepakowego



Przygotowanie:

Makaron ugotować al dente według instrukcji na opakowaniu. Kurki oczyścić i dokładnie umyć, większe przekroić na połówki. Cukinię pokroić w cienkie plastry bądź kostkę. Na patelni rozgrzać 1 łyżkę oleju rzepakowego i podsmażyć grzyby przez ok. 5 min, dodać cukinię oraz sól i pieprz do smaku. Dusić pod przykryciem około 8 minut. Powstały sos podawać z makaronem. Posypać startym parmezanem i natką pietruszki.

TWÓJ SUKCES Z METODA
Naturhouse!

- Indywidualnie dobrana dieta
- Naturalna suplementacja
- Stała opieka dietetyka

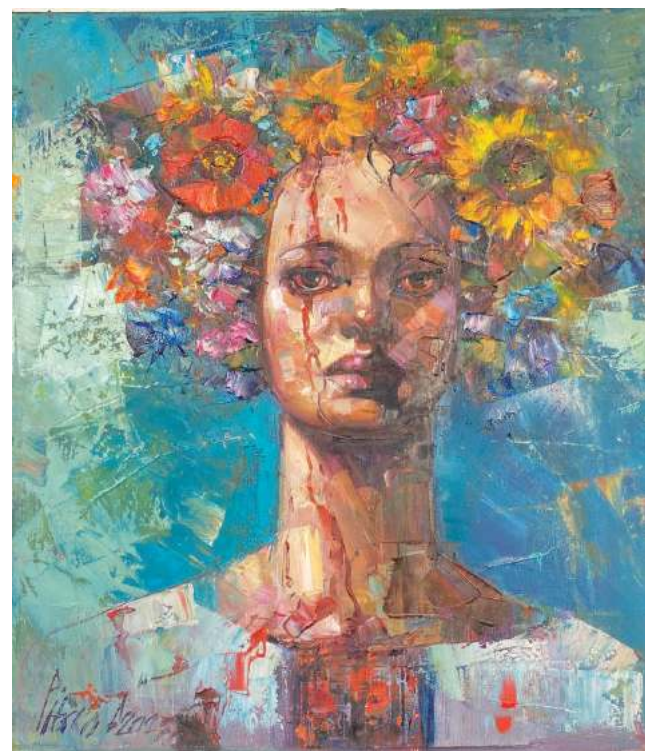
Centrum Dietetyczne Naturhouse
ul. Świętojańska 16, Pułtusk
690 38 12 12

stosując grubą fakturę tzw. impasty, co daje wrażenie płaskorzeźby. Jego obrazy podobają się tak bardzo, że **Dziewczynę z kotkiem na ramieniu**

malował (i sprzedawał) aż cztery razy. **DZIEWCZYNĘ...** można zobaczyć na górnym zamkowym krużganku.

A PRZERWANE ŻYCIE? Wystawa Genadija Pitsko na dolnym krużganku? O niej - w oddzielnym tekście i niezwykle interesująco - mówi Wanda Koniecka – Pieńkos.

Zdjęcia:
Krzysztof Piekarski
Grażyna Maria
Dzierżanowska



O ZAMKOWEJ WYSTAWIE PRZERWANE ŻYCIE AUTORSTWA GIENADIJA PITSKO MÓWI WANDA KONIECKA – PIEŃKOS.

PRZERWANE ŻYCIE to, bodajże, czwarta wystawa Gienadija Pitsko, jaką miałam okazję oglądać w Domu Polonii w Pułtusk. Malarstwo artysty z Grodna urzekło mnie niezwykle, charakterystyczną dla tego artysty, kolorystyką i formą.

G. Pitsko to malarz wielobarwnego, soczystego świata, który jest rzeczywisty i również baśniowy, oniryczny, oddający najpiękniejsze sny, nadzieje i marzenia. Stąd mój nieustanny zachwyt niby realistycznymi, impresjonistyczno-kubistycznymi widokami, po chagallowsku unoszącymi się ponad miastem parami zakochanych,

czasem z aniołami na niebie. Na jego obrazach pojawiają się też tajemnicze, piękne kobiety ze skrzypcami, wiolonczelą albo z kotem. Autor tych obrazów wciąga widza w ich magicznie metaforyczną przestrzeń.

Ostatnie dwie wystawy prezentowane w pułtuskim zamku przypominają jednak, że świat nie jest cudowną bajką. Są reakcją artysty na tragiczne wydarzenia na Białorusi i w Ukrainie. Otwarta w piątek (14 lipca) wystawa to pokłosie niebezpiecznego pleneru-podróżu na ogarniętą wojną Ukrainę. Cykl „ukraińskich” obrazów uświadamia zanurzonymu

w spokojnej codzienności odbiorcy, czym jest wojna, jak niespodziewanie może przerwać życie, zniszczyć marzenia, odebrać dzieciństwu radość i beztroskę, napełnić rozpaczą i bólem, okaleczyć piękno, co symbolicznie ukazuje portret pięknej dziewczyny w kwieciwym wianku na głowie i tylko strużka krwi spływająca po jej twarzy burzy spokój widza i uruchamia wyobraźnię.

Wojenne obrazy Gienadija Pitsko przemawiają symboliką, czasem tak dyskretnie zaznaczoną plamką, że trzeba uważnego odbiorcy, by ją dostrzec.

Na wystawie obok siebie dwa „portrety” – ukraińskiego żołnierza, obrońcy ojczyzny i agresora – z literką „Z” na hełmie. Dla rosyjskich najeźdźców „Z” to skrót wyrazu „zakanczajem” (kończymy) lub wojennego okrzyku „Za pabiedu” (za zwycięstwo). Dla artysty i odbiorcy to symbole wszystkich potwornych zbrodni, jak te w Irpieniu i Buczy.

Jeśli ktoś wybiera się na wystawę w zamku, zrozumie, dlaczego wyraz „portrety” ujęłam w cudzysłów.

G. Pitsko nie epatuje krwawym przedstawieniem wojny. Jest to malarstwo dyskretnie i nieoczywi-

ste. Nadal odnajdujemy w technice malarskiej rozpoznawalną rękę artysty, jego niezwykłą paletę barw, ale też refleksję nad naszym obłędnym światem.

Twórca wskazuje, że prawdy musimy szukać w sobie, odnajdywać ją w niewidocznych gołym okiem znakach. Ten rozsmakowany w życiu artysta uświadamia nam, jak łatwo zniszczyć piękno, jak łatwo zatruć oddechem wojny.

Zachęcam do obejrzenia wystawy, której dopełnieniem jest autorski pięciominutowy film. Naprawdę warto!