



UDANE WARSZTATY
wokaln - muzyczne
w MCKiS

- STR. 23

Kolejni naiwni tracą
duże pieniądze

- STR. 3 i 24

0 internetowych
oszustach

TYGODNIK LOKALNY

3,50 zł
W TYM 5% VAT

NR **30**

26 LIPCA 2022

INDEKS 342424
ISSN 1429-6837

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



Policja
publikuje
wizerunek
sprawcy

CZYTAJ NA STRONIE 3

Tak drożeje ogrzewanie
i ciepła woda

Trzymajmy się za kieszeń!

- STR. 3

Policyjne święto

Awanse, wyróżnienia,
podziękowania

- STR. 22



Gospodynie
na start!

Było smacznie,
wesoło i kolorowo

- STR. 20

Felerne PSIE
PAKIETY



- STR. 2

UWAGA, BIEGNĘ!



Dzisiaj wiemy, że nawet pacjenci leczenia
chemioterapią z ciężkim przebiegiem chorób
nowotworowych z przerzutami, dużo lepiej rokują
i lepiej znoszą rekonwalescencję, kiedy są aktywni -
mówi prof. Robert Gajda.

REKLAMA



NOWE
MIESZKANIA

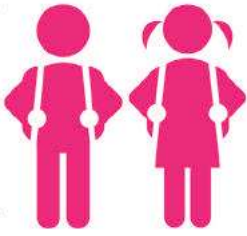
→ PUŁTUSK
→ CIECHANÓW
→ WYSZKÓW
→ OSTROŁĘKA

Biuro sprzedaży:
Pułtusk ul. Białowiejska 17c
pon-pt 8:00-16:00

601 770 940
23 692 09 75
www.isbud.pl

DOBRY START

300 dla ucznia



Czas na DOBRY START

Program Dobry Start 300+ wsparcie dla wszystkich uczniów rozpoczynających rok szkolny ZUS przyznaje świadczenie 300 + w ramach rządowego programu Dobry Start. Wnioski o 300+ na rok szkolny 2022/2023 można składać od 1 lipca do 30 listopada 2022 r.

Podobnie jak w zeszłym roku wnioski można składać wyłącznie elektronicznie za pośrednictwem:

- Platformy Usług Elektronicznych (PUE) ZUS – każdy z wnioskodawców,
- systemu bankowości elektronicznej – wyłącznie rodzic dziecka, portalu Emp@tia – każdy z wnioskodawców.

Świadczenie zostanie wypłacone na rachunek bankowy wskazany we wniosku w ciągu 5 dni roboczych od przekazania informacji o przyznaniu świadczenia. Na rozpatrzenie wniosku o świadczenie Dobry Start, który został złożony do 31 sierpnia, ZUS ma czas do 30 września 2022 r. Jeśli konieczne będzie wyjaśnienie danych zawartych we wniosku, na profilu klienta na PUE ZUS pojawi się wezwanie do uzupełnienia wniosku. Wnioskodawca otrzyma też powiadomienie sms na numer telefonu wskazany we wniosku.

Od 1 lipca za pośrednictwem bankowości elektronicznej i portalu Empatia wnioski mogą składać również rodzice dzieci, które są cudzoziemcami. Warunkiem jest, aby zarówno rodzic, jak i dziecko mieli numery PESEL. Więcej informacji o 300+ <https://www.zus.pl/baza-wiedzy/program-dobry-start>

REKLAMA

NATURALNE LODY RZEMIEŚNICZE

(produkcja własna)



- GOFRY
- KAWA
- LEMONIADA

LODY Z PASJĄ

Zapraszamy codziennie 11.00-20.00

Pułtusk, Świętojańska 16 (na tyłach Domu Rzemiosła)

HDK PCK „Kropla Życia” w Pułtusk
informuje,

że 31 lipca w Przewodowie

w ambulansie, w godz. 9.00-13.00 odbędzie się w pobór krwi w ramach Akcji Otwartych Poborów Kwi.

TYGODNIK PUŁTUSKI

Pułtowski

Redaktor naczelny: Ewa Dąbek tel. 512 405 978

Redakcja: tel. 23 692 86 45, redakcja@pultuszcak.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 Plochocka 23 692 86 45, 512 405 972

aplochocka@pultuszcak.pl

Ogłoszenia i reklamy nie stanowią materiału pochodzącego od wydawcy

Adres: 06-100 Pułtusk, ul. Rynek 16,

www.facebook.com/pultuski

Czynne: poniedziałek – piątek 8.00 – 16.00

Prenumerata: realizowana przez RUCH SA, zamówienia składać

na stronie www.prenumerata.ruch.com.pl, pytania na e-mail:

prenumerata@ruch.com.pl lub telefonicznie pod numerem

801 800 803 lub 22 717 59 59, w godz. 7:00 – 18:00

(koszt połączenia wg. taryfy operatora).

Redakcja nie zwraca tekstów nie zamówionych oraz zastrzega

sobie prawo ich redagowania i skracania. Nie odpowiadamy za treść

zamieszczonych reklam i ogłoszeń.

Druk: Polska Press Łódź.

Nakład: poniżej 15 000

IZBA WYDAWCÓW PRASY

Wydawca: Agencja TIO

e-mail: agencja@tio.com.pl

Legionowo, ul. Rynek 2

Stowarzyszenie

Gazet

Lokalnych

Rewolucja na placu Piłsudskiego

Lipcowe upały nie przeszkadzają w realizacji projektu w ramach III etapu „Stref zieleni i rekreacji w Pułtusk”

Przypomnijmy, że cały ten teren będzie uporządkowany i zostanie na nim wprowadzony nowy układ komunikacyjny pieszych alei. Układ ten, jak również zaplanowane do wykonania pergole, będą nawiązywały do rytmu dawnych podziałów działek

i ich historycznej zabudowy. Pergole pełnić mają funkcję stelażu dla roślin pnących oraz organizacji czasowych plenerowych ekspozycji wystaw, jak również prezentacji miast partnerskich Pułtusa. Projekt zakłada rewitalizację przestrzeni publicznej całości skweru z zachowaniem już istniejącej zieleni.

Nowe elementy placu zabaw swoim charakterem będą odpowiadały historycznej tkance zabytkowego centrum miasta, a będą to głównie drewniane urządzenia zabawowe osadzone na bezpiecznej nawierzchni, tj. na naturalnej korze i macie gumowej

przerośniętej trawą zgodnie z ogólnie obowiązującym trendem ekologicznym.

Wykonane zostaną również nowe bezpieczne nawierzchnie z wykorzystaniem odpowiednich materiałów.

Przewiduje się instalację znaku przestrzennego symbolicznie upamiętniającego historyczną zabudowę południowej pierzei ulicy Kotlarskiej z przedwojenną synagogą. Przewidziano bowiem aranżację terenu zielonego w zarysie cienia, jaki niegdyś rzucały w tym miejscu zabudowania, których w znacznej mierze już dzisiaj nie ma.

źródło: pultusk.pl



PSIE PAKIETY

Są estetyczne, jeszcze nie poobijane i nie popsute, stoją w widocznych miejscach, np. na bujnym kwietniku przy parkanie zamkowym i Marii Magdaleny, ale nie tylko.

Mają otwór na psie ekskrementy, ale nie zawierają woreczków na kupy. Pytanie: po co było kupować i rozmieszczać po mieście pojemniki PSIE PAKIETY skoro nie zamieszcza się w nich torebek? Znowu coś zrobione na pół gwizdka. Dla oka. Po lebkach. Dla zamknięcia ust tym, którzy proszą władze o zajęcie się tzw. psią sprawą? PAKIET, proszę pań-

stwa dbających o czystość, to ZESTAW, KOMPLET. Gdzie w PSIM PAKIECIE macie zestaw? Macie li tylko dziurę na psie g... , a torebek na nie ani widu, ani słyhu. Są właściciele czworonogów, którzy noszą ze sobą torebki na psie nieczystości, ale na pewno nie wszyscy, na pewno nie gremialnie. Właścicielka dużego psa powiedziała „TP”: - Ja staram się nie zapominać

o papierze lub woreczkach, kiedy wychodzę z Barrym na spacer. Ale już widzę turystę, który wywraca kieszenie, szukając w nich torebek i ich nie znajduje! Niektórzy może powiedzą - nic to, są ważniejsze sprawy. Są. Zawsze będą, ale trudno pojąć takie FELERNE PAKIETY, w dodatku w centrum miasta - nowoczesnego i z tradycjami.

GMD



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

29.04.2022 roku,
w wieku 81 lat zmarł
ukochany Tata, Dziadek
i Brat

**Ś.P. KAZIMIERZ
CIEMERYCH**

30.04.2022 roku

zmarł

**Ś.P. SŁAWEK
FASTUDZIN**

02.05.2022 roku,
w wieku 88 lat zmarła
ukochana Mama,

Babcia,
Prababcia i Siostra
**Ś.P. MARTA
NIEDBAŁA**

02.05.2022 roku,
w wieku 57 lat zmarł
ukochany Syn, Mąż,
Tata,

Dziadek i Brat
**Ś.P. KRZYSZTOF
PETRYKOWSKI**

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

25.06.2022 roku,
w wieku 82 lat zmarł
**Ś.P. WITALIS
MAREK TALEJKO**

28.06.2022 roku,
w wieku 94 lat zmarła
ukochana Mama, Babcia
i Prababcia
**Ś.P. CZESŁAWA
CHMIELEWSKA**



Trzymajmy się za kieszeń

Mieszkańcy budynków wielorodzinnych też słono zapłacą na ogrzewanie tej zimy

Na podwyżki narzekamy wszyscy, a te najbardziej szokujące dotyczą ogrzewania domów i mieszkań. Niezależnie od źródła ciepła i paliwa, ceny już poszły w górę o kilkaset procent, a o jeszcze nie koniec. Temat braków na rynku węgla i fakt, że dostawcy wycofują się z umów zawieranych z miejskimi ciepłowniami, dotknął również Pułtuska. Jak mówiono na jednej z gminnych sesji, PEC posiada zapasy do końca sierpnia, a co będzie dalej i po jakich cenach przyjdzie mu kupować opał, jest na razie wielką niewiadomą.

Administratorów budynków wielorodzinnych w naszym mieście zapytaliśmy, ile wzrosły zaliczki na energię ciepłą oraz za pogrzenie wody wliczane w czynsz lokatorów i czy planowane są kolejne podwyżki w tym roku.

Towarzystwo budownictwa Społecznego odpowiedziało, że zgodnie z pismem Przedsiębiorstwa Energetyki Ciepłej w Pułtuskach oraz decyzją Prezesa Urzędu Regulacji Energetyki, od 1 czerwca tego roku nastąpiła zmiana zaliczek na centralne ogrzewanie. W budynkach przynależnych do ciepłowni miejskiej przy ul. Kolejowej 8, zaliczka wzrosła o 37,70%,

natomiast w kotłowni zlokalizowanej przy Al. Wojska Polskiego 38B wzrost zaliczek został uzależniony od uchwał podjętych przez Wspólnoty Mieszkaniowe.

W załączeniu przesłano nam skan pisma Przedsiębiorstwa Energetyki Ciepłej oraz decyzji prezesa Urzędu Regulacji Energetyki.

W piśmie PEC czytamy m.in. że dla grupy odbioru A - ciepłownia miejska ul. Kolejowa 8 - nośnik energii miał węglowy - cena ma być wyższa od ceny obecnie obowiązującej o 37,70%.

Dla grupy odbioru C3 - odbiorcy zaopatrywani bezpośrednio z kotłowni zlokalizowanej na alei Wojska Polskiego 38B - nośnik energii olej opałowy - cena ma być wyższa od obecnie obowiązującej aż o 87,41%.

Z kolei Spółdzielnia Mieszkaniowa Lokatorsko-Własnościowa, mieszcząca się przy al. Tysiąclecia informuje, że: *koszty dostawy energii ciepłej do celów centralnego ogrzewania i podgrzania wody rozlicza się w Spółdzielni odrębnie dla każdego budynku. Zarówno zaliczki jak i ceny rozliczeniowe są różne na różnych budynkach.*

Rozliczenia dokonywane są w oparciu o Regulamin rozliczania kosztów dostawy ciepła do lokali oraz pobierania opłat za centralne ogrzewanie i podgrzanie wody w Spółdzielni Mieszkaniowej Lokatorsko-Własnościowej w Pułtuskach, podstawą są koszty wynikające z faktur.



W Spółdzielni większość budynków zaopatrywanych jest w ciepło przez PEC Pułtusk, są również cztery budynki z własnymi kotłowniami gazowymi, gdzie Spółdzielnia ma podpisaną bezpośrednią umowę z PGNiG z gwarancją cen do końca 2023 roku i w budynkach tych stawki zaliczek i opłat stałych rok 2021 do 2022 nie zmieniły się.

W przypadku budynków zaopatrywanych w ciepło przez PEC Pułtusk, sytuacja wzrostu zaliczek podyktowana jest zmianą taryfy cen dla ciepła na okres od 1 grudnia 2021 do 31 sierpnia 2023 r.:

- nowa taryfa obowiązująca od 1 grudnia 2021 zakładała wzrost kosztów o 3,74%. (Spółdzielnia wprowadziła nowe zaliczki od 1 stycznia 2022 r.),

- w dniu 7 marca 2022r. Zarząd Przedsiębiorstwa Energetyki Ciepłej w Pułtuskach Spółka

z o.o. poinformował, że w dniu 15 lutego 2022 roku została wydana Decyzja Prezesa Urzędu Regulacji Energetyki o zmianie taryf (cen) dla ciepła

- ceny wyższe od ceny obecnie obowiązującej o średnio 12,50%.

- w dniu 17 maja 2022 r. Zarząd Przedsiębiorstwa Energetyki Ciepłej w Pułtuskach Spółka z o.o. poinformował, że w dniu 13 maja 2022 roku została wydana Decyzja Prezesa Urzędu Regulacji Energetyki o zmianie taryf (cen) dla ciepła - ceny wyższe od ceny obecnie obowiązującej o średnio 37,70%.

W związku z powyższym średnia cena GJ wzrosła z 65,93 zł/GJ (taryfa obowiązująca do 30 listopada 2021r) do 105,81 zł/GJ (taryfa obowiązująca od 1 czerwca 2022 r.) wzrost o 60,49%.

Jak na razie jedyne optymistycznej wiadomości napłynęły do nas ze Spółdzielni Mieszkaniowej Lokatorskiej KEN w Pułtuskach, która jeszcze nie podniosła zaliczek na centralne ogrzewanie i podgrzewaną wodę i jak na razie nie ma w planach zmian wysokości tych składników opłat za lokale.

ED

Oszuści nie odpuszczają

Oszuści działający metodą „na pracownika infolinii banku” i „aplikację zdalny pulpit” nie odpuszczają. W minionym tygodniu do pułtuskiej komendy zgłosił się 33-letni mieszkaniec Pułtuska, powiadomił, że padł ofiarą oszusta, który dokonał kilka przelewów z jego konta bankowego. Przestępcy posługują się różnymi historyjkami, ale cel jest jeden. Chodzi o to, by skłonić ofiarę do zainstalowania programu zdalnej obsługi urządzenia i dzięki niej zdobyć dane do aplikacji bankowej.

Wszystko zaczyna się od odebrania telefonu od rzekomego pracownika infolinii banku, który chce zweryfikować wniosek kredytowy, którego poszkodowany nie składał albo rzekomy pracownik banku wykrył podejrzaną przelew czy transakcję lub ma informację, że doszło do włamania na nasze konto. W każdym przypadku punktem wyjściowym dla przestępców jest namówienie do zainstalowania przez pokrzywdzonych wskazanej przez nich aplikacji. Aplikacji pozwalającej na zdalną obsługę urządzenia, z którego korzystamy w bankowości internetowej. Do pułtuskich policjantów zgłosił się 33-latek, który padł ofiarą oszustów działających tą metodą. Jak ustalili mundurowi, pokrzywdzony odebrał telefon od rzekomego pracownika infolinii banku i usłyszał, że doszło do włamania na jego konto bankowe z którego został pobrany kredyt. Kiedy mężczyzna zaprzeczył, by składał wniosek o jakikolwiek kredyt, wtedy rzekomy pracownik infolinii, namówił go do zainstalowania aplikacji do zdalnej obsługi komputera. Zainstalowana aplikacja dała przestępcy pełen dostęp do jego telefonu i konta bankowego. Szacowane przez pokrzywdzonego straty to 50 tysięcy złotych.

Po raz kolejny apelujemy o rozważę podczas wykonywania operacji finansowych. Pamiętajmy, że oszuści cały czas modyfikują swoje metody, których celem jest wyłudzenie pieniędzy. Zachowajmy zdrowy rozsądek, a wobec obcych bądźmy jednak nieufni.

Autor: **sierż. Renata Soból**

Policja publikuje wizerunek sprawcy

Wydział kryminalny prowadzi postępowanie w sprawie uszkodzenia w dniu 18 lipca 2022 r., w godzinach popołudniowych, pojazdu marki Mercedes GLE z 2021 r. Wybita szyba i przecięta opona – to wydarzyło się na parkingu w rejonie marketu budowlanego w Winnicy. Sprawca poruszał się czarnym Seatem Leonem na francuskich numerach rejestracyjnych. Policja prosi o pomoc w identyfikacji mężczyzny

Dotychczasowe czynności śledcze nie doprowadziły do ustalenia tożsamości mężczyzny podejrzanego o zniszczenie mienia. W ramach prowadzonych czynności funkcjonariusze zabezpieczyli monitoring z utrwalonym wizerunkiem sprawcy uszkodzenia pojazdu. Załączamy zdjęcia i prosimy osoby, które rozpoznają sylwetkę mężczyzny, bądź posiadają jakąkolwiek informację mogącą przyczynić się do identyfikacji sprawcy o kontakt z Wydziałem Kryminalnym pod numerem telefonu 47 47 70 34 206 lub z dyżurnym Komendy Powiatowej Policji w Pułtuskach: 47 70 34 200. Policja zapewnia pełną anonimowość.

Autor: podkom. Milena Kopczyńska



Pomogli strażacy

Susza wszystkim daje się we znaki. Z powodu braku wystarczającej ilości opadów cierpią uprawy, przydomowe ogródki i trawniki. Nowo położoną murawę przy ul. Solnej podlewały strażackie sikawki

Pułtuska jednostka Ochotniczej Straży Pożarnej kilkakrotnie nawadniała zieleń w parku przy ulicy Solnej. Dzięki temu murawa przetrwała. Urząd Miejski składa strażakom podziękowania, bo zawsze można na nich liczyć w kryzysowych sytuacjach.

red.

Wyrazy współczucia i szczerze kondolencje dla
Czesławy i Leszka Chodynów
z powodu śmierci



MAMY JANINY

składają
pracownicy MOS nr 2 Warszawa



MAZOWIECKA KRONIKA KRYMINALNA

PUŁTUSK.

Uszkodził pojazd, jest poszukiwany

Wydział kryminalny prowadzi postępowanie w sprawie uszkodzenia w dniu 18 lipca 2022 r., w godzinach popołudniowych, pojazdu marki Mercedes GLE z 2021 r. Wybita szyba i przecięta opona – to wydarzyło się na parkingu w rejonie marketu budowlanego w Winnicy. Sprawca poruszał się czarnym Seatem Leonem na francuskich numerach rejestracyjnych. Policja prosi o pomoc w identyfikacji mężczyzny.

Dotychczasowe czynności śledcze nie doprowadziły do ustalenia tożsamości mężczyzny podejrzanego o zniszczenie mienia. W ramach prowadzonych czynności funkcjonariusze zabezpieczyli monitoring z utrwalonym wizerunkiem sprawcy uszkodzenia pojazdu. Załączamy zdjęcia i prosimy osoby, które rozpoznają sylwetkę mężczyzny, bądź posiadają jakąkolwiek informację mogącą przyczynić się do identyfikacji sprawcy o kontakt z Wydziałem Kryminalnym pod numerem telefonu 47 70 34 206 lub z dyżurnym Komendy Powiatowej Policji w Pułtusku: 47 70 34 200. Policja zapewni pełną anonimowość.

SEROCK. Okradli nieczynną kotłownię

Policjanci z Serocka zatrzymali dwie osoby podejrzane o kradzież elementów metalowych z terenu nieczynnej kotłowni w Dębie. 44-letni mężczyzna i 27-letnia kobieta już usłyszeli zarzuty kradzieży. Teraz odpowiedzą przed sądem. Za popełnione przestępstwo mężczyznom grozi nawet do 5 lat pozbawienia wolności.

Dyżurny serockiego komisariatu otrzymał zgłoszenie o podejrzanym pojeździe i osobach kręcących się w okolicach nieczynnej kotłowni w Dębie. Na miejsce natychmiast skierowany został policyjny patrol. W rozmowie ze zgłaszającym mundurowi ustalili, że z terenu kotłowni od pewnego czasu giną elementy metalowe. Funkcjonariusze podeszli do zaparkowanej przy ogrodzeniu ciężarówki, w której znajdowały się

elementy metalowe. Przy pojeździe zastali 44-letniego mężczyznę i 27-letnią kobietę. Para została zatrzymana i przewieziona do komisariatu. Policjanci w toku dalszych czynności procesowych ustalili, że to nie pierwsza kradzież pary w tym miejscu. Jak wynika z zebranego materiału dowodowego mieszkańcy powiatu wcześniej dwukrotnie już odkradali kotłownię. Straty zostały oszacowane na kwotę 40 000 złotych. Podejrzani już usłyszeli zarzuty kradzieży. Za popełnione przestępstwo grozi im nawet do 5 lat pozbawienia wolności. O ich dalszym losie zdecyduje sąd. Czynności w tej sprawie prowadzone są pod nadzorem prokuratury Rejonowej w Legionowie.

NOWY DWÓR MAZ. Okradali markety

Kilka dni temu funkcjonariusze Wydziału Prewencji interweniowali w jednym ze sklepów w Nowym Dworze Mazowieckim. Przed marketem zatrzymali mężczyznę, który próbował odjechać hondą z pobliskiego parkingu. Jak przekazał policjantom pracownik ochrony, chwilę wcześniej 41-latek chciał ukraść alkohol na łączną kwotę ponad 1300 zł. Mundurowi w pojeździe zatrzymanego ujawnili, a następnie zabezpieczyli przedmioty mogące pochodzić z kradzieży. Okazało się także, że mężczyzna nie działał sam.

Sprawą zajęli się kryminalni z Komendy Powiatowej w Nowym Dworze Mazowieckim. W niedługim czasie udało im się ustalić dwóch kompanów 41-latka. Szybko wyszło na jaw, że obywatele Gruzji dokonywali kradzieży również w innych sklepach na terenie powiatu nowodworskiego. Na terenie gminy Czosnów ich łupem padły wyroby alkoholowe o łącznej wartości blisko 2300 zł. Przeprowadzone przez nowodworskich kryminalnych czynności i weryfikacja pozyskanych informacji zaprowadziła funkcjonariuszy do miejsca, gdzie przebywali mężczyźni. 29-latek i 41-latek zostali przez mundurowych zatrzymani na terenie Warszawy. Kryminali ujawnili i zabezpieczyli w lokalu kolejne, skradzione przedmioty. Łupem złodziei padały głównie kosmetyki, alkohol, ubrania i sprzęt elektroniczny. W trakcie przeszukania u jednego z nich funkcjonariusze

zabezpieczyli także heroinę i meferdon. Sprawa jest rozwojowa i lista zarzutów w najbliższej przyszłości może zostać rozszerzona.

SEROCK. Ukradł alkohol o wartości 600 zł

Do serockiego komisariatu trafił mieszkaniec Warszawy, który z jednego ze sklepów na terenie miasta ukradł alkohol. 66-latek zabrał z półek kilka butelek napojów wysokoprocentowych o łącznej wartości ponad 600 złotych. Funkcjonariusze przedstawili mu zarzut kradzieży. Przestępstwo to zagrożone jest karą do 5 lat pozbawienia wolności.

Mężczyzna został ujęty przez pracownika ochrony na gorącym uczynku, kiedy nie płacąc za towar minął linię kas i wyszedł ze sklepu. Na miejsce został wezwany policyjny patrol.

Funkcjonariusze ustalili, że 66-latek z półek zabierał butelki z drogim alkoholem, które następnie zamiast do koszyka wkładał do plecaka, a następnie opuścił sklep nie płacąc za towar. Jego łupem padł towar o łącznej wartości 606,95 złotych. Odzyskana część towaru wróciła do dalszej sprzedaży. Policjanci zatrzymali sprawcę kradzieży i doprowadzili do jednostki policji. Mężczyzna usłyszał zarzut. Odpowie za kradzież łącznie sześciu butelek alkoholu.

Przestępstwo kradzieży zagrożone jest karą do 5 lat pozbawienia wolności.

NOWY DWÓR MAZ. Nie miał uprawnień i był poszukiwany

Funkcjonariusze nowodworskiej prewencji zatrzymali do kontroli drogowej 33-latkę z Warszawy. Mężczyzna w ogóle nie posiadał prawa jazdy, a do odbycia miał karę 4 miesięcy pozbawienia wolności. Został zatrzymany i trafił do jednostki penitencjarnej.

Kilka dni temu funkcjonariusze Wydziału Prewencji z Komendy Powiatowej Policji w Nowym Dworze Mazowieckim, na ul. Thommee

zatrzymali do kontroli drogowej 33-latkę z Warszawy. W trakcie interwencji okazało się, że siedzący za kierownicą forda mężczyzna nie posiada uprawnień do kierowania.

Jakby tego było mało, mieszkaniec Warszawy był poszukiwany zgodnie z nakazem doprowadzenia, wydanym przez Sąd Rejonowy dla Warszawy-Woli w Warszawie, do odbycia kary 4 miesięcy pozbawienia wolności. 33-latek został przez patrolowców zatrzymany. Trafił już do jednostki penitencjarnej, gdzie spędzi najbliższych kilka miesięcy.

JABŁONNA. Miał narkotyki, wpadł w trakcie kradzieży

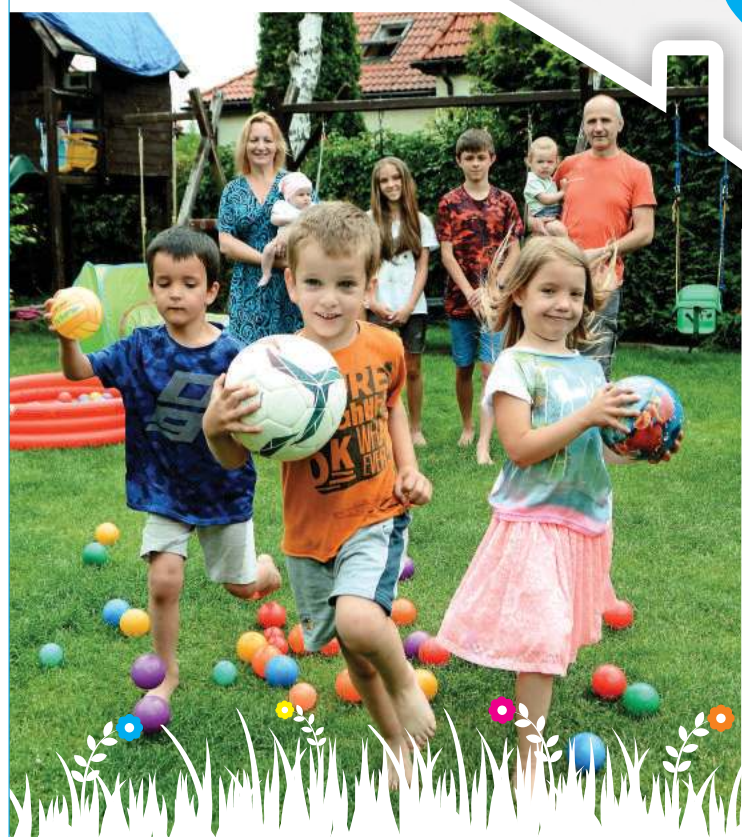
Funkcjonariusze z Komisariatu Policji w Jabłonie zostali wezwani do kradzieży sklepowej do jednego z marketów na terenie gminy. Podczas interwencji okazało się, że złodziej ma na sumieniu nie tylko kradzież. Funkcjonariusze znaleźli u niego metamfetaminę.

Jabłonowscy policjanci zostali powiadomieni przez dyżurnego komisariatu, że w jednym z marketów doszło do kradzieży. Funkcjonariusze natychmiast pojechali pod wskazany adres. Na miejscu pracownik ochrony wskazał policjantom 38-latka, który dopuścił się kradzieży towaru na kwotę 8,99 złotych. Podczas interwencji wywiadowcy zauważyli, że mężczyzna jest bardzo pobudzony i nerwowy. Wszystko wskazywało na to, że 38-latek może znajdować się pod wpływem środków psychotropowych. Idąc tym tropem dokonali kontroli osobistej mężczyzny i wtedy w jednej z kieszeni odzieży ujawnili 4 torebki foliowe z białym proszkiem.

Mieszkaniec powiatu został zatrzymany i przewieziony do komisariatu. Po zbadaniu i zważeniu białej substancji policjanci potwierdzili, że w woreczkach znajduje się blisko 3 gramy metamfetaminy. Mężczyzna już usłyszał zarzut posiadania środków psychoaktywnych. Teraz może mu grozić kara nawet do 3 lat pozbawienia wolności. Za kradzież mężczyzna został ukarany mandatem.

KPP: Legionowo / Nowy Dwór Maz. / Pułtusk

TY TEŻ MOŻESZ BYĆ RODZINĄ ZASTĘPCZĄ



Zostań zawodowym opiekunem dzieci, które los pozbawił możliwości wychowywania się w domu rodzinnym.

Wystarczy, że zgłosisz się do Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Legionowie i skorzystasz z kursu przygotowującego do pełnienia roli rodzica zastępczego. Jeśli zakwalifikujesz się, będziesz mógł stworzyć dom dla kilkorga dzieci.

W zależności od liczby dzieci przebywających pod Twoją opieką oferujemy Ci:

- wieloletnią umowę cywilną,
- wynagrodzenie i inne świadczenia,
- osobę do pomocy,
- częściowy zwrot kosztów za utrzymanie lokalu,
- szkolenia i grupę wsparcia,
- pomoc psychologiczną i prawną,
- opiekę koordynatora pieczy zastępczej lub pracownika socjalnego.

Kogo szukamy?

Par lub singli, którzy:

- posiadają pełnię władzy rodzicielskiej,
- posiadają pełną zdolność do czynności prawnych,
- mają stan zdrowia pozwalający na objęcie dzieci opieką i wychowaniem,
- zapewnią odpowiednie warunki umożliwiające dziecku zaspokajanie jego indywidualnych potrzeb.

Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Legionowie od poniedziałku do piątku, w godz. 8.30-15.00 pod nr. tel. 22 764 01 40 lub mailem: sekretariat@pcpr.legionowski.pl Liczba miejsc ograniczona.



POWIAT
LEGIONOWSKI

UWAGA, BIEGNĘ!

Z profesorem Robertem Gajdą, kardiologiem – utytułowanym biegaczem - o wpływie aktywności fizycznej na zdrowie człowieka - rozmawia Kazimierz Dzierżanowski

Trudno rozmawiać o aktywności fizycznej podczas spotkań na ścieżce Nadleśnictwa Pułtusk, kiedy profesor Gajda biegnie, a ja podążam z kijkami. Kiedy mnie wyprzedza, woła: - Uwaga, biegnę! Wywiad, co jasne, musiał więc odbyć się ... na siedząco, stąd zaproszenie skierowane do TYGODNIKA PUŁTUSKIEGO - od Roberta Gajdy - do jego wysmakowanego, luksusowego domu w Kacicach nad Narwią. Fajny traf, przez moment była z nami partnerka życiowa doktora Beata Olszewska - Marra. To do niej skierowałem pierwsze pytanie.

- Jak odbieram bieganie Roberta? Uważam, że fantastycznie uzupełnia jego życie. Ciężka praca związana jest ze stresem, Robert taką pracę wykonuje, a wiadomo, że sport odświeża... To cudowna pasja, która przy okazji utrzymuje go w świetnej formie fizycznej i nie da się tego ukryć. To ważny aspekt dla każdego z nas, zwłaszcza kiedy idziemy w lata. I biorąc to wszystko pod uwagę, to wspaniale, że on biega, że o sobie dba, że stara się robić wyniki. To, że uprawia sport, powoduje też, że zdziwimy po świecie. No bo tak: z jednej strony mamy bieganie, z drugiej sporty wodne - windsurfing, kitesurfing, więc odwiedzamy różne miejsca, a ja kocham podróże, spotykać się z fajnymi ludźmi, rozmawiać z nimi, jeść różnorodne potrawy, bo jestem smakoszem. To wszystko cudownie wypełnia życie, ciekawie, mamy dużo emocji i oby tak dalej.

Pyta pan o ciekawostkę? W tym roku na Medigames 2022 pojawił Austriak, którego nie było przez sześć lat, nie wiedzieliśmy nawet, że będzie na zawodach, nie było go w spisie uczestników. No i koronny bieg Roberta 1500 m i pojawia się on, nie dość, że młodszy o trzy lata, to jeszcze bardzo groźny konkurent, świetnie wyglądający, muskularny, napakowany mega... I Robert fantastycznie rozegrał ten bieg, jeśli chodzi o taktykę, biegł z nim dosłownie dwa kroki i to od samego początku, ale nie dało się... gada wyprzedzić... I jest srebro okupione ciężką pracą. Był bardzo zły, rozwścieczony, chodził jak wściekły pies... Ale w sobotę, na 800 m, udało się wygrać złoto i zdobyć tytuł mistrza świata medyków...

Inne smaczki? Jest ich dużo, są też wypadki, a te dotyczą bardziej kajta...

JA BYŁEM BARDZO CHĘTNĄ OSOBĄ DO SPORTU

Naukę rozpocząłem w wiejskiej szkole w Wieniawie, gdzie mieliśmy fajnego wufistę. To niezmiernie ważna sprawa, mieć obok siebie człowieka z pasją. Nazywał się Ciechowicz i jak na wiejską szkołę, robił cuda. Był pasjonatem LA, uprawialiśmy więc krótkie biegi, rzut piłeczką palantową, skok wzwyż, w dal, biegi przełajowe, graliśmy w tenisa, jeździliśmy na łyżwach i graliśmy w szachy. Byłem bardzo chętny do sportu. Jak mnie odkryto do biegów? Było tak, że nikt nikogo nie odkrywał. Stawiałeś do biegu, klasa rywalizowała z drugą klasą i kto wygrywał, jechał na mistrzostwa szkół. Moje pierwsze wygrane zawody to mistrzostwa powiatu w biegach przełajowych na dystansie 1500 m, byłem wtedy w piątej klasie. Do dziś pamiętam smak tamtego zwycięstwa. Radość. Młody człowiek doznaje euforii związanej ze zwycięstwem, rzecz nie do opisanie słowami... To wyrzut własnych narkotyków, endorfin, które w sumie mają działanie i przeciwbólowe, i euforyczne, i oszalamiające. To silne emocje, raz przeżyte stają się pragnieniem, żeby ich doznawać. A żeby je przeżywać, trzeba wygrywać, a żeby wygrywać, trzeba rozpocząć ciężką pracę - trening. Ta moja pierwsza wygrana nie przełożyła się jako spektakularnie, ale wygrywałem w jeździe szybkiej na lodzie, nieźle grałem w tenisa stołowego... Potem jako młody chłopak popalałem papierosy po krzakach, a kiedy je rzuciłem, to w liceum wygrałem mistrzostwa klasowe, szkoły i w mistrzostwach przełajowych zająłem drugie miejsce, a startowało kilkuset zawodników. Wówczas zainteresował się mną klub sportowy w Kozienicach, potem RADOMIAK. Miałem być sportowcem wyczynowym. Byłem dobry, ale nie aż tak dobry. Trenowałem nawet do 9 razy w tygodniu, to w liceum, ale zmieniałem szkoły, poziom rósł, a ja byłem ciągle w ogonku. Nawet wstydziłem się powiedzieć, że będę zdawał na medycynę, wyniki były nie za bardzo, ale już w 4 klasie poziom zrównałem, dostałem się na studia w czołówce. Bieganie? Byłem w czołówce Polski w juniorach, ale nie byłem

kadrowiczem. Na studiach rozpoczęła się fajna rywalizacja, odpadła grupa sensu stricto zawodowców, ja trenowałem bardzo sumiennie i wygrywałem akademickie mistrzostwa Polski, reprezentowałem kraj na różnych mistrzostwach międzynarodowych i to się wyraźnie przekładało na warunki życia. Ten sport i ta moja nauka pięknie współgrały. Jeśli jesteś w stanie zmusić się do heroicznej pracy, do dania z siebie wszystkiego - do wyprucia życia i zwyrodnienia na zawodach, do zemdenia, to się do nauki i do zabawy w książkach, nie jest problemem. To jest przesuwanie granic w mięśniach i mózgu. Biegi uratowały mi życie. Miałem marzenia, cele i zmierzałem do nich tytaniczną pracą. Miałem wiarę w sukces. Trening wyczynowy robię do dziś, mam 59 lat, trenuję 46 lat, codziennie. Miałem okres, w którym uprawiałem nową dziedzinę, trójboj siłowy, przebudowałem swój organizm. I to jest przykład na to, że jeśli ktoś jest zdeterminowany, jest w stanie wykonać przeróżne zadania, zupełnie inne niż wykonywał, vide Małysz.

DZIEŃ BEZ TRENINGU TO DZIEŃ STRACONY

Dzień bez treningu to dzień stracony, jesteś rozdrażniony, twoja głowa funkcjonuje gorzej, wydajność naukowa jest zupełnie inna i w pewnym momencie już wiesz, że trening to nie jest kwestia wychodzenia z domu - bo powinieneś zaznać aktywności ruchowej, pokazać znajomym, że wciąż biegasz - musisz wyjść, jeśli ten dzień ma być normalny. Jasne, nie wszystkie treningi są przyjemne, ale musisz się zmusić do nich, bo one są czynnikiem powodującym higienę życia. To, że zrobiłem 7 specjalizacji, że mam habilitację, doktorat, publikacje, że jestem profesorem akademickim, że chcę być belwederskim to jest związane ze świadomością, że rzeczy, które nas ograniczają, nie ma. Pytasz o myśli towarzyszące treningowi... To zależy od treningu, bo jeśli robisz sprawdzian, to koncentracja jest taka, żeby nie odjechać myślą gdzie indziej, bo organizm z miejsca zwolni. I żadnych słuchawek w uszach... Dziś miałem sprawdzian, więc wczoraj mogłem nic nie robić, żeby mieć tzw. superkompensację. Ale ja się źle czuję, kiedy nic nie robię. I to był ten moment, że mogłem mieć słuchawki w uszach, posłuchać



podcastów po angielsku... Kiedy trening jest luźny, to pierdolę chodząc po głowie, myśli gdzieś uciekają, nie zawsze tam, gdzie by się chciało, no jak to z mózgiem.

MOJA UKOCHANA ŚCIEŻKA

Bieganie na moim poziomie to treningi głęboko przemysłowe. Znam cały przebieg treningów na dany miesiąc. Ścieżka, na której się spotykamy, to moja ukochana ścieżka, fajna, crossowa, pięciokilometrowa. Polecam pultuszcakom dla zdrowia. Cudowne miejsce przepelnione dziką przyrodą, gdzie jeże, jelenie, dziki, losie, wszystko wyłazi ci na tę drogę, a jak nie, to widzisz po śladach, że one tam są. Na tej ścieżce jestem dwa razy w tygodniu. Inne treningi są na rowerze, basenie, siłowni, na asfalcie, na tartanie, na bieżni.

JA BIEGAM WYCZYNOWO

Bieganie wyczynowe to rygor i tytaniczna praca. Czym jestem starszy, tym biegania w bieganiu jest mniej. Tego w książkach nie wyczytasz, to ja mogę pisać takie książki; ludzie, którzy latami trenują, jest niewiele na świecie. Sam dochożę do różnych wniosków - tylko duren ich nie wyciąga - z pomyłek i sukcesów. Jestem ciągle w czołówce światowej na 1500 m i 800 w kategorii masters i wiem, że mój trening powinienem się zmieniać. Wiem, jak utrzymać się w czołówce, nie łapiąc kontuzji... Spytasz, czy to dalej zdrowy styl życia. Tak. To nadal jest zdrowy styl życia - bieganie, dieta, sen i cała masa innych rzeczy. Nie możesz liczyć na to, że będziesz osiągać sukcesy paląc i pijąc, nie śpiąc po nocach i jedząc do oporu.

CZY JESTEM DOBRYM PRZYKŁADEM DLA INNYCH? ŻYJĄ REKLAMĄ?

Ludzie, wśród nich lekarze, obecnie częściej biegają i są bardziej aktywni niż 30 lat temu. Jak przyszedłem do Pułtusk, to się pukali w głowę, kiedy widzieli mnie biegającego, że niby wariat. A ja biegałem jeszcze w ogródku w starym szpitalu, potrafiłem przebiec 10 km na pętli stumetrowej. Dziś lekarze rozumieją, że aktywność fizyczna może zastąpić wiele leków, szczególnie w nadciśnieniu i chorobie wieńcowej.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA A ZDROWIE

Ludzie wciąż mają niską świadomość w kwestii: aktywność fizyczna a zdrowie. I lubią być chorzy, potrzebują być chorzy dla męża, dla żony, dla zakładu pracy, dla

współczucia czy korzyści. Nie namówisz ich do aktywności fizycznej ani dbania o dietę. Oni wolą łykać leki, bo to najprostsze. Ci, którzy naprawdę chcą się zająć nadciśnieniem czy chorobą wieńcową wiedzą, że zdrowy styl życia to aktywność fizyczna, dieta, życie bez papierosów i alkoholu - leki są na końcu. Dieta jest tu najtrudniejsza i niesie najwięcej porażek. I jeszcze jeden czynnik - polityka państwa. W Polsce, ale i w innych krajach na świecie, większe pieniądze związane są z leczeniem niż z profilaktyką. A leczenie to już usuwanie skutków ruiny. Dodajmy, że powinniśmy wybierać taką aktywność fizyczną, która sprawi nam jakąś dozę przyjemności - bieganie to nie jest dobra forma aktywności, rzadko mi się zdarza, żebym proponował pacjentowi bieganie. Trzeba proponować ludziom to, co są w stanie zrobić. A większość ludzi jest w stanie intensywnie chodzić - nie tak od grzybka do grzybka. O takim chodzeniu mówimy, jakie ty uprawiasz na ścieżce. Jak nie chcesz chodzić, jak ci ono nie odpowiada, weź rower, wybierz pływanie. Istotą jest znalezienie dla siebie czegoś, co polubimy. Najgorzej jest stwierdzić, że już się do niczego nie nadaję. No i trzeba wiedzieć, że po roku aktywności będziemy kompletnie innymi osobami. Cuda w miesiąc się nie dzieją, w miesiąc to się tylko urazy przeciętne dzieją.

NIE JEST TAK, ŻE AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA ZAWSZE POZWOLI NAM SCHUDNĄĆ

Znam ultramaratończyków, którzy się zapaśli, powiem po prostu - żarli więcej niż mogli spalić. Nie ma takiej ilości km, którą musiałbyś przebiec, żeby spalić to, co jesteś w stanie zjeść. Możesz biegać 100 km dziennie i przytyć. Wiesz, na jakiej diecie ja jestem? Na 1600 kalorii, na pudełkach. Żeby się trzymać na poziomie światowym, muszę liczyć każdą kalorię. Ale nie dajmy się zwariować, nie każdy liczy kalorie. Takie ekstremy są dla świrów. Nie da się pięknie przeżyć życia paląc, pijąc, jedząc, siedząc w fotelu i być szczupłym, zadbanym i sprawnym. Ja mam najpiękniejszy zawód świata - jestem kardiologiem i lekarzem sportowym i widzę swoich pacjentów, rówieśników i myślę sobie, że ta aktywność jest dla mnie dobra. Czy pacjenci mnie słuchają? Coraz częściej, przynajmniej na wizycie. Trzeba być subtelnym, bo powiedzieć pacjentowi, że waży za dużo, a szczególnie kobiecie, to nie jest łatwe, jesteś wtedy najgorszym

lekarzem na świecie. Albo nie daj Boże powiedzieć, że pacjentka jest zdrowa, tylko otyła, nie rusza się i musi coś zrobić z wagą. To już...prokurator. Powtórzę, świadomość w społeczeństwie jest coraz większa, nie ma porównania z tym, co jest w Polsce, a co było 30 lat temu. Byłem ostatnio w Holandii i Portugalii - ile tam ścieżek rowerowych! A rower jest fenomenalnym sposobem aktywności fizycznej, ale rower bezpieczny, nie na drodze do Obrzytego czy Warszawa-Pułtusk, bo możemy być zabici przez samochód. Ile razy dostałem lusterkiem na drodze do Obrzytego! Ile razy samochody spychały mnie do rowu.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA A CHOROZY NA SERCE

Dzisiaj wiemy, że nawet pacjenci leczeni chemioterapią z ciężkim przebiegiem chorób nowotworowych z przerzutami, dużo lepiej rokują i lepiej znoszą rekonwalescencję, kiedy są aktywni. Nie bardzo wiem, gdzie aktywność fizyczna szkodzi i kiedy. Bezruch zabija - kompletnie zdrowego i ciężko chorego. Istotne jest pytanie, ile tej aktywności fizycznej potrzeba. Na pewno potrzeba 150 - min. aktywności tygodniowo o umiarkowanej intensywności albo 75 min. o większej intensywności. To nie jest dużo, a ma intensywne działanie profilaktyczne dla zdrowia. Co jeszcze chcę powiedzieć? Będę aktywny do końca życia, sport doprowadził mnie na szczyty biznesu, na szczyty świata naukowego, tego, na którym jestem, daje siłę - pozwala mi na walkę z przeciwnościami życia, utrzymuje w zdrowiu psychicznym, powoduje, że widzę ciągle rozwój przed sobą i rywalizację.

A NA KONIEC...

Na mistrzostwach świata była taka fajna sprawa. Organizatorzy zaproponowali, żeby stworzyć rywalizację 4x100 m w sztafetach mozaikowych. Stworzyliśmy. Biegał z nami sprinter, tenisista stołowy i dwóch 800-metrowców, jeden z nich to chłopak, który wygrał 800 m w kategorii open - mógł być moim synem. Startowały 3 sztafety - nasza, międzynarodowa i Niemcy. No, ale wiesz - Niemcy! Bić Niemców!!! No i wygraliśmy zdecydowanie, jasne, to była zabawa w sport, ale były wielkie emocje, huk i ryk na trybunach. A w nas takie emocje, jakbyśmy wygrali przynajmniej złoto olimpijskie. Taka frajda. Jak ta związana z moim wynikiem 2:33:08, dzięki któremu jestem od 35 lat, to jest od 1987 r., rekordzistą POLSKI MEDYKÓW w MARATONIE.



POWIAT LEGIONOWSKI. Backyard Ultra w Jabłonce

Najlepsi z najlepszych!



Po raz pierwszy w Polsce 26 sierpnia 2022 r., ma odbyć się bieg w formule Backyard Ultra. Miejscem zawodów będzie teren wokół pałacu w Jabłonce. Trwają już przygotowania do rozegrania biegu, który może zgromadzić czołówkę ultramaratończyków

Backyard to rodzaj ultramaratonu, w którym może wystartować każdy bez względu na stopień wytrenowania. Zawodnicy pokonują pętlę o długości 4,167 mili, czyli 6 km 706 m. Wygrywa ten, kto pokona pętlę największą ilość razy. Rozmawiamy z rekordzistą Polski w formule Backyard - Pawłem Żukiem - organizatorem jabłonowskiego biegu.

Jak przebiegają przygotowania do pierwszego w Polsce ultramaratonu biegowego w formule Backyard, który 26 sierpnia 2022 odbędzie się na trasie pętli 6 km 706 metrów wokół pałacu w Jabłonce?

Paweł Żuk: Sprostowanie. Pętla wokół pałacu w Jabłonce ma może 500 metrów.

Trasa pierwszego w Polsce Backyardu została wytyczona na terenie parku przy pałacu w Jabłonce i terenach przyległych. Z racji tego że za projekt wzięli się ludzie znający temat biegów ultra i organizujący już kilka dużych biegów na terenie naszego kraju, przygotowania są już na ukończeniu. Sprawna współpraca z Wójtem gminy Jabłonna, Panem Jaroławem Chodorskim i Dyrektorem OSiRu Jabłonna, Panem Michałem

Smolińskim sprawiła, że możemy być pewni, że impreza zaspokoi oczekiwania zawodników i kibiców. Pozostały tylko kosmetyczne prace. Można rzec, że jesteśmy gotowi na przyjęcie najlepszych polskich biegaczy.

Ilu spodziewacie się śmiarków, którzy zechcą uczestniczyć w tym ekstremalnym wyzwaniu? Czy lista startowa biegaczy jest zamknięta?

PŻ: Zgodnie z regulaminem, w pierwszej edycji spodziewamy się 70 zawodników. Zapisy do biegu trwały 10 minut. Chętnych to wzięcia udziału w tego typu biegu było kilkadziesiąt osób. Będą goście z Włoch, Serbii i Ukrainy. Każdy ze startujących będzie chciał osiągnąć wartościowy wynik, premiujący go uczestnictwem w Indywidualnych Mistrzostwach Świata w Backyardzie, które zostaną rozegrane w 2023 roku w USA.

Czy są wśród chętnych biegacze miejscowi? Czy znana m.in. z ekstremalnych wyzwań biegowych, mistrzyni świata w biegu 48-godzinnym Patrycja Bereznowska znajdzie się wśród startujących?

PŻ: Naturalnie zarezerwowaliśmy odpowiednią ilość miejsc dla biegaczy z lokalnych klubów. Niestety Patrycja musiała odwołać start

ZAPROSZENIE



z powodu powołania do kadry Polski na Mistrzostwa w biegu na dystansie 100km. Ale będą reprezentanci kadry Polski w biegu 24h, powołani na Mistrzostwa Europy w Weronie w tym roku. Zwycięzcy wielu ultramaratonów w Polsce i na Świecie. Mistrzyni Ukrainy w Backyardzie. Mistrz Włoch. Nasi biegacze będą mieli godnych rywali.

Rekordzista świata Belg, Merijn Geerts pokonał w backyardzie 90 pętli (90 godzin), czyli przebiegł 603 km 505 m. Rekordzista Polski, czyli Pan – Paweł Żuk zaliczył 26 pętli (26 godzin biegu), czyli 174 km 356 m. Jakich wyników można się spodziewać na trasie w Jabłonnie?

PŻ: Na dobry wynik w tego typu wyzwaniami składa się wiele rzeczy. Właściwy trening, taktyka na bieg, odżywianie, pogoda... Ale mamy wielu wybitnych biegaczy, więc liczymy na rekordowe wyniki.

Jest Pan rekordzistą Polski, czy oprócz biegania uprawia Pan inne sporty? Skąd pomysł przeszczepienia amerykańskiego wynalazku na polski grunt? Proszę o kilka zdań na własny temat:

PŻ: Bieganie ultra ma to do siebie, że wymaga wszechstronnego przygotowania. Oprócz urozmaiconego treningu biegowego należy także zadbać o przygotowanie siłowe. Rower czy basen to podstawa treningu uzupełniającego. Dwa miesiące temu zostałem zaproszony do Rettert w Niemczech na Backyard Masters. 26 zawodników z 14 państw. Najlepsi z najlepszych. Tam też padł rekord świata, a ja ustanowiłem Rekord Polski w Backyard. O sobie mógłbym napisać książkę, w tej chwili mam na

koncie 237 biegów maratońskich i ultra. Tak że to temat na oddzielny artykuł (śmiech).

Biegi maratońskie, które zdobyły popularność na całym świecie to nie tylko próba sił dla setek tysięcy amatorów, ale i pokazanie kwoty pieniężnej dla najlepszych. Czy w jabłonowskim backyardzie dla najlepszego, oprócz medali uczestnictwa organizatorzy przewidzieli czek na mecie?

PŻ: Bieg maratoński na świecie sponsorują prywatne firmy z milionowymi budżetami. My jesteśmy w Polsce. Nasz bieg to pierwsza edycja i uczymy się wszystkiego od podstaw. W backyardzie nie można z góry określić budżetu, bo nie wiadomo ile bieg będzie trwał. Zawodnicy mogą skończyć po 12 godzinach, ale równie dobrze najlepszego wyłonimy po trzech dobach!!!!!! A my musimy być przygotowani na dodatkowe koszty (opieka medyczna, sędziowie, wyżywienie i wiele, wiele innych) Ale... ustaliliśmy z naszymi partnerami, że zwycięzca pierwszej edycji otrzyma nagrodę finansową. A w przyszłym roku postaramy się, aby najlepszy Polak otrzymał od nas kwotę, za którą poleci do USA na Mistrzostwa.

Formuła biegu Backyard nie spotkała się jeszcze z aprobatą PZLA. Jak pan myśli – dlaczego? Przecież tego typu formuła ultra biegania pojawiła się już w 75 krajach świata? Za rok w amerykańskim Tennessee odbędą się pierwsze mistrzostwa świata w tej dyscyplinie lekkoatletycznej?

PŻ: Powiem tak, najlżej jak potrafię. PZLA nie ma nic wspólnego z żadną z kilkudziesięciu dyscyplin

biegowych, należących do rodziny ULTRA. To ich zupełnie nie interesuje. Wszystkie imprezy są organizowane przez pasjonatów ze środków uzyskanych przez nich samych. Żadne Mistrzostwa Polski w biegach ultra, nawet pod patronatem PZLA nie dostają ani złotówki na organizację od związku. Wręcz przeciwnie. Musimy za wszystko płacić (my biegacze). Począwszy od wpisania biegu do kalendarza imprez, po sędziów, delegatów, kontrole antydopingowe itd. Nigdy PZLA nie ufundowało żadnej nagrody finansowej dla zawodników w biegach ultra, nawet w Mistrzostwach Polski PZLA na dystansach ultra (np. 24h, 6h, 100km). Tak że nie spodziewamy się żadnego zainteresowania związku naszymi mistrzostwami. A powiem więcej, fajnie by było, żeby nie rzucali nam kłód. My współpracujemy z twórcą biegu na zasadach i według regulaminów przez nich przyjętych. Tak jak 75 innych krajów na świecie. W 2023 roku chcemy wysłać najlepszego Polaka na Światowe Mistrzostwa, a w 2024 chcemy wystawić narodową drużynę POLSKI (skład 15 zawodników) na Mistrzostwa Drużynowe. Dużo pracy przed nami, ale... myślimy, że warto.

Co pańskim zdaniem będzie najważniejszym wyzwaniem dla uczestników jabłonowskiego backyardu? O czym muszą koniecznie pamiętać?

PŻ: Backyard to specyficzna dyscyplina biegowa. Tu nie wygrywają szybcy biegacze. Tu decyduje przyjęty plan, oparty na bardzo dobrej znajomości swojego organizmu. I jak pogoda dopisze... to padną super wyniki

Dziękujemy za rozmowę i życzymy dalszych sukcesów!



ZAPROSZENIE

78.
ROZCZNIKA
WYBUCHU

**POWSTANIA
WARSZAWSKIEGO**

1 SIERPNIA 2022 R.

GODZ. 17.00

Uroczystości na skwerze Alfry i Skiby w Jabłonnie (obok budynku poczty przy ul. Modlińskiej 102).
Złożenie kwiatów pod Pomnikiem Poległych Żołnierzy Wojska Polskiego i Mieszkańców Jabłonn.

GODZ. 18.00

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

GMINA JABŁONNA

**PAMIĘTAMY
O BOHATERACH**



ŚWIATOWY ZWIĄZEK
ŻOŁNIERZY ARMII KRAJOWEJ



GMINNE
CENTRUM
KULTURY
JABŁONNA



32 dywizjon rakietowy
Obrony Powietrznej



NASZE WILKOWYJE

O wolności

Dawno my nie gadali o wojnie. Bo o czym tu niby gadać? Z bezsilności nóż się w kieszeni otwiera, ale co z tego jak wojna nie na noże, a na armaty i zakazane pociski. No bo co my jeszcze mogliby zrobić? Domy swoje otworzyli i uchodźców przyjęli. W zrzutce na Bajaktara udział wzięli. Parę niedziel temu na tacę w kościele wszyscy się ekstra zrzucili, bo Ksiądz Biskup przez Michałową przekazał, że ta taca się zgubi bez śladu, za to na koncie armii ukraińskiej trochę kasy przybędzie i że on z własnej kieszeni drugie tyle dołoży. No całkiem sporo wyszło, aż Michałowa jęczała, że nasz Biskup bidok teraz jest taki, że na jedzenie ledwie starcza. Ale Ksiądz Biskup się nie przejmował, bo mówił, że Kościół nigdy nie jest za biedny, a za bogaty – zazwyczaj. Więc jak latem zje na obiad ziemniaki z zsiadłym mlekiem, to i zdrowo i tanio i smacznie. Kobiety od razu na wyścigi zsiadłe mleko do parafii nosić, ziemniaki to na raz przysły w wypełnionej po brzegi przyczepie, no i skończyło się tak, że te zsiadłe mleko z ziemniakami cała wieś w soboty jadła zapraszana do ogrodu na plebanii, co zdaniem księdza Macieja bardzo dobrze na integrację społeczną robi, a zdaniem Michałowej bardzo źle na jej nadgarstki, bo ziemniaków na całą wieś trzeba od groma. Naturalnie że kobiety nasze zaproponowały pomoc, ale Michałowa je ofuknęła, że na emeryturę się nie wybiera i wszystko co z plebanią związane ogarnia jak trzeba. Wszyscy z podziwu wyjść nie mogli jak Michałowa tyle ziemniaków na czas obiera, aż się Japycz wygadał, że pod wpływem okoliczności Ksiądz Proboszcz był zmuszony maszynę do obierania ziemniaków kupić, a nadgarstki, to Michałową owszem bolą, ale nie od odbierania, a od odlewania wrzątku z wielkich garnków.

Solejuk zaproponował, żeby my może jeszcze zrobili u nas wojska obrony terytorialnej, ale po zastanowieniu sprawa upadła, bo jakby się tutaj obcy terytorialsi znaleźli, to trudniej by młodych uczyć strzelać po lasach było. Teraz wiadomo – każdy jeden strzelać musi umieć zanim podstawówkę skończy, a z oficjalnymi to by kłopot był, bo chcieliby wiedzieć skąd my karabiny mamy, gdzie składzik i skąd amunicja. I mogli by tradycji nie uszanować lokalnej, że nauka strzelania jest od małego, tylko przepisowo od 16 roku życia. A przecież jak chłopak 16 lat kończy, to już mu bardziej za dziewczynami nóżka lata i mniej czasu ma, żeby w lesie strzelanie potrenować. A tak każdy chłop w Wilkowyjach strzelać musi umieć, bo skoro dziadowie nasi w partyzantce antysowieckiej byli, to wiadomo, że za PRL-u nikt się nie przyznawał, ani też nikt się rozbrajać nie myślał.

Broń może troszku przestarzała, ale idea w tym taka jest, że jak celnie strzelasz z rupiecia, to z nowoczesnym celownikiem trudniej ci nie będzie. Więc do wojny my gotowi od zawsze, bo tradycja to tradycja, z dziada pradziada, no i lasy sprzyjające niezmiernie czyli chęć jest, możliwość jest i teren właściwy.

Ale rozmowa o wojnie jakoś się nie klei. Za dużo bólu, za dużo tragedii, za dużo cierpiących dzieci i matek. Zezwierzęcenie wroga to silna motywacja jest do ćwiczeń, ale nie do rozmowy. Bo ile można o zbombardowanych przedszkolach, drogach, blokach, szkołach, dworcach? W ośpienie człowiek popada, a jak wiadomo tępa nienawiść z rozumem w parze nie idzie, a nam rozumu trzeba. Ale jak tu rozum zachować jak tyle w tej Europie bogactwa, a współczucia dla cierpiących tak mało? Jeśli chciwość i wygoda ważniejsze od życia, tych co po prostu wolni być chcieli i żyć z dala od moskiewskiego knuta?

Trudno to wszystko pojąć, bo co to za wolny świat, jeśli innym w wolności dopomóc nie umie. Więc nie gadamy o wojnie, ale co sobie mamy zapamiętać, to zapamiętamy.

Pietrek

Ruszyły wypłaty 300 zł wyprawki szkolnej z programu „Dobry start”

Ruszyła wypłata 300 zł na dziecko wyprawki szkolnej w ramach programu „Dobry start”. W pierwszej transzy na konta uprawnionych uprawionych osób trafi około 33,7 mln zł.

ZUS po raz drugi przyznaje świadczenie 300 plus w ramach rządowego programu „Dobry start”. Wnioski można składać od 1 lipca do 30 listopada, wyłącznie elektronicznie przez trzy kanały: Platformę Usług Elektronicznych (PUE ZUS), system bankowości elektronicznej i portal Emp@tia.

Od początku lipca złożono już ponad 1,4 mln wniosków na ponad 2 mln dzieci. Pierwsze środki zostały już przekazane do wypłaty. Na konta uprawnionych osób trafi około 33,7 mln złotych. W następnych dniach przygotujemy kolejne wypłaty” – mówi Grzegorz Dyjak z biura prasowego ZUS.

Pieniądze zostaną przekazane na rachunek bankowy wskazany przez klienta we wniosku w ciągu 5 dni roboczych od przyznania świadczenia.

ZUS skierował do klientów na PUE ZUS pierwsze informacje o przyznaniu świadczenia. Specjalnie powiadomienie zostanie przekazane na adres mailowy wskazany przez wnioskodawcę we wniosku.

Jeśli będzie zachodziła konieczność przeprowadzenia postępowania wyjaśniającego, do klientów zostanie skierowane wezwanie w celu uzupełnienia wniosków, które zostaną umieszczone na profilu klienta na portalu PUE ZUS,

o czym wnioskodawca zostanie poinformowany SMS-em wysłanym na numer telefonu wskazany we wniosku.

ZUS na rozpatrzenie wniosku o świadczenie „Dobry start”, który został złożony do 31 sierpnia ma czas do 30 września 2022 r.

Świadczenie przysługuje raz w roku na każde uczące się w szkole dziecko w wieku od 7 do 20 lat, a w przypadku osób z niepełnosprawnościami – do 24 lat.

Według rządowych szacunków z wyprawki szkolnej skorzysta w tym roku ponad 4,4 mln dzieci.

SZPITAL W LEGIONOWIE WOJSKOWY INSTYTUT MEDYCZNY

**Z MYŚLĄ O WAS
DLA WAS
LECZYMY NOWOCZEŚNIE
I BEZPIECZNIE**



Czy można palić papierosy na plaży? W których krajach palenie papierosów jest zabronione? – takie pytania pojawiają się często w wakacje

W 2010 roku w Polsce weszła w życie tzw. ustawa antynikotynowa. Sejm uchwalił wówczas nowelizację ustawy o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych. Zgodnie z tymi przepisami zabrania się palenia papierosów m.in. w pomieszczeniach publicznych obiektów kultury i wypoczynku, w ogólnodostępnych miejscach przeznaczonych do zabaw dzieci, a także w innych pomieszczeniach dostępnych do użytku publicznego. Na liście miejsc zakazanych dla palaczy są dworce kolejowe, autobusowe i lotnicze, jednak można palić na ulicy oraz plaży, pod warunkiem, że nie widnieje tam zakaz. Kwestię palenia na plaży w Polsce reguluje bowiem prawo lokalne. Na większości strzeżonych terenów obowiązuje jednak zakaz palenia. Za niestosowanie się do przepisów grozi mandat w wysokości 500 zł.

Do kwestii palenia papierosów każdy kraj podchodzi inaczej. W Grecji palić nie można w szpitalach, szkołach, na lotniskach, przystankach autobusowych, w barach, kawiarniach i restauracjach. We Włoszech zakaz palenia obowiązuje od 2005 roku, we wszystkich miejscach



publicznych, łącznie z kawiarniami, barami, restauracjami i dyskotekami. Co więcej, w niektórych włoskich regionach nie można również zapalić na plaży. Niestosowanie się do przepisów grozi dotkliwa finansowa kara. Z kolei w Hiszpanii od 2021 r. obowiązuje całkowity zakaz łączenia palenia z plażowaniem.

Mój samochód

- nie zawsze moją twierdzą
Jeśli sięgniemy po papierosa w aucie, w którym jadą z nami nieletni, możemy narazić się na mandat w krajach takich jak: Anglia, Austria, Belgia, Cypr,

Francja, Finlandia, czy Włochy.

Alternatywą mogą okazać się doustne saszetki nikotynowe, które są o 99 proc. mniej toksyczne od papierosów. Na rynku są dostępne różne rodzaje saszetek, na przykład VELO. Umożliwiają dostarczenie nikotyny w różnych stężeniach, ale bez wytwarzania substancji smolistych i bez żadnych zapachów, nie generują dymu, popiołu i nieprzyjemnego zapachu, co więcej, nie wywierają negatywnego wpływu na otoczenie.

[1] <https://asobczak.com.pl/woreczki-nikotynowe-nowy-rewelacyjny-jak-sie-wydaje-produkt-pomocny-w-redukcji-szkod-wywolanych-paleniem-tytoniu/>



SILNIEJSZA POLSKA W SILNIEJSZEJ EUROPIE

W ciągu ostatnich 20 lat Polska zmienia się na lepsze w zawrotnym tempie. To kraj będący jednym z najlepszych przykładów, że polityka spójności wyrównuje szanse, przyspiesza rozwój gospodarczy i buduje dobrobyt całego społeczeństwa. Wystarczy przejść się po dowolnym polskim mieście, żeby zobaczyć projekty zmieniające życie mieszkańców – od nowoczesnych pociągów na Śląsku po Centrum Solidarności w Gdańsku. Czy w nadchodzącym dziesięcioleciu Polska będzie w stanie utrzymać to wysokie tempo?

30 czerwca Komisja Europejska zatwierdziła umowę partnerstwa, która określa krajową strategię inwestycyjną Polski w ramach polityki spójności do 2027 r. Pomoże ona kontynuować proces niwelowania różnic w rozwoju między poszczególnymi regionami, przy jednoczesnym zachowaniu przejrzystości w zarządzaniu europejskimi pieniędzmi oraz zgodności z zapisami Karty praw podstawowych.

Polska pozostaje największym odbiorcą funduszy UE – to ponad 76 mld euro w ramach polityki spójności na lata 2021–2027, co statystycznie oznacza około 2000 euro na każdego obywatela Polski. Krajowy plan odbudowy i zwiększania odporności oraz umowa partnerstwa powinny iść w parze z dążeniem Polski do stopniowego odchodzenia od węgla i przyspieszenia cyfryzacji.

Fundusze dla Polski w ramach polityki spójności będą wspierać transformację ekologiczną kraju i ochronę różnorodności biologicznej. 21,9 mld euro zostanie zainwestowanych w odnawialne źródła energii i gospodarkę o obiegu zamkniętym w celu ograniczenia emisji gazów cieplarnianych. Środki te zostaną również przeznaczone na dekarbonizację transportu, inwestycje w kolej, czysty transport publiczny, bezemisyjne paliwa oraz ochronę środowiska. Odejście od paliw kopalnych, zwłaszcza tych pochodzących z Rosji, jest konieczne nie tylko ze względu na klimat – to także kwestia bezpieczeństwa Polski i pozostałych krajów wspólnoty.

Szczególnym wsparciem objęto pięć regionów (województwa: śląskie, wielkopolskie, dolnośląskie, łódzkie i małopolskie), które dotkliwie odczuwają przejście w kierunku gospodarki neutralnej dla klimatu. 3,85 mld euro pomoże im w sprawiedliwej transformacji społecznej i gospodarczej m.in. poprzez wspieranie innowacyjnych przedsiębiorstw, przekwalifikowanie i szkolenie pracowników.

Inne kluczowe filary modernizacji, które otrzymają wsparcie, to potencjał badawczo-innowacyjny oraz rozwój rozwiązań cyfrowych w przedsiębiorstwach i sektorze publicznym. 12,9 mld



ELISA Ferreira, komisarz ds. spójności i reform

euro zostanie przeznaczone na zatrudnienie i środki socjalne, ze szczególnym uwzględnieniem udziału kobiet w rynku pracy, a także osób niepełnosprawnych i osób ze środowisk migracyjnych, oraz świadczenie usług w zakresie opieki nad dziećmi.

Kolejne 3 mld euro skierujemy na wsparcie włączenia społecznego poprzez poprawę jakości i dostępu do usług pomocy społecznej i opieki zdrowotnej, w tym wsparcie opieki długoterminowej dla osób starszych i osób z niepełnosprawnością, podstawowej opieki zdrowotnej i usług w zakresie zdrowia psychicznego. Fundusze w ramach polityki spójności pomogą również w integracji społeczności marginalizowanych, takich jak mniejszość romska, oraz obywateli państw trzecich, w tym Ukraińców uciekających przed wojną.

Polska okazała ogromną solidarność z Ukraińcami poszukującymi bezpieczeństwa i schronienia. Rzesze Polaków udzielających wsparcia sąsiadom stały się inspiracją dla reszty UE. Polityka spójności miała również swój udział w ułatwieniu udzielania uchodźcom natychmiastowej pomocy. Bardzo szybko zapewniliśmy możliwie jak najbardziej elastyczne wsparcie dzięki

pakiem działań w ramach polityki spójności na rzecz uchodźców w Europie (CARE). W latach 2021–2027 fundusze spójnościowe pozostaną nadal źródłem niezbędnego wsparcia dla osób uciekających przed rosyjskimi bombami.

Wszystkie dziedziny polityki Unii Europejskiej, w tym polityka spójności, opierają się na wartościach, na których opiera się nasza wspólnota. Te podstawowe zasady to tolerancja, sprawiedliwość, praworządność, równość szans, różnorodność i niedyskryminacja. Warunkiem wstępnym wypłaty środków w ramach polityki spójności jest zgodność z Kartą praw podstawowych. Umowa partnerstwa z Polską zawiera postanowienia, zgodnie z którymi fundusze mogą być przekazywane jedynie tym samorządom lokalnym, które przestrzegają zasad niedyskryminacji. Ponadto Komisja oczekuje, że w latach 2021–2027 władze polskie zapewnią konkretne środki bezpośrednio związane ze zwalczaniem wszelkich form dyskryminacji. To część naszej wspólnej tożsamości i podstawa odporności naszych demokracji.

W chwili gdy Europa stoi w obliczu kilku nakładających się na siebie wyzwań: odbudowy po pandemii COVID-19, zmiany klimatu, napaści Rosji na Ukrainę, wzrostu inflacji i cen energii, najlepszą tarczą jest nasza unia, solidarność i spójność wewnętrzna. Polska jest na pierwszej linii walki z wieloma spośród tych wyzwań, ale może liczyć na najpotężniejsze narzędzie Europy: na politykę spójności. Wykorzystajmy jej wielką siłę z korzyścią dla wszystkich obywateli Polski, niezależnie od tego gdzie mieszkają: w dużych miastach, małych miejscowościach czy wsi. Naszą wspólną ambicją jest silniejsza Polska w silniejszej Europie.



Komisja Europejska

Na internetowej mapie występowania barszczu Sosnowskiego wciąż pojawiają się nowe siedliska tej groźnej rośliny. Warto więc sprawdzić, zwłaszcza w upały, gdy ryzyko poparzeń po zetknięciu z barszczem jest największe, czy pojawia się on w naszej okolicy lub na trasie planowanej wyprawy.

W lipcu stanowisko toksycznego barszczu wykryto na warszawskiej Woli. Kilka tygodni wcześniej przy stołecznej alei Solidarności – informuje portal barszcze.edu.pl.

– Z badań opartych na prognozach i modelach matematycznych wynika, że praktycznie nie ma miejsca w Polsce, które nie mogłoby zostać zasiedlone przez barszcze. Potwierdza to rozmieszczenie stanowisk (zgłoszeń) w bazie <http://mapa.barszcz.edu.pl>, które jest względnie równomierne na terenie naszego kraju. Obejmuje tak samo rejony miejskie, w tym duże aglomeracje, jak i wiejskie – twierdzi specjalistka ds. ochrony środowiska Izabela Sachajdakiewicz, współtwórczyni mapy.

Na Mazowszu stanowiska barszczu znaleziono m.in. pod Ostrołęką, w Kampinosie i w twierdzy Modlin, czyli w rejonach często wybieranych jako kierunki letnich wypraw mieszkańców Mazowsza.

– Nawet jeśli są regiony, co do których wydaje się, że barszczu jest tam mniej, lub na mapie nie mamy jeszcze zaznaczonych tam punktów, nie możemy jednoznacznie stwierdzić, że barszczu tam nie ma. Z pewnym prawdopodobieństwem są to regiony mniej eksplorowane przez ludzi i dlatego nie natknęli się tam oni na te gatunki – dodaje Sachajdakiewicz.

MAZOWSZE

Barszcz Sosnowskiego najgroźniejszy w upały; są nowe siedliska tej rośliny

Generalna Dyrekcja Ochrony Środowiska – jak co roku w sezonie letnim – ostrzega przed barszczem Sosnowskiego. Podkreślając, że podczas upałów ryzyko oparzeń jest największe.

– To inwazyjny gatunek obcy, który zawiera substancje toksyczne – niebezpieczne dla zdrowia oraz życia, zarówno ludzi jak i zwierząt – brzmi treść ostrzeżenia.

Jak tłumaczy GDOŚ kontakt z barszczem Sosnowskiego, w połączeniu z promieniowaniem słonecznym, może powodować dotkliwe i trudno gojące się poparzenia – zaczerwienienie skóry, pęcherze oraz stany zapalne utrzymujące się przez około trzy dni.

– Uważajcie podczas spacerów, a najlepiej omijajcie tę roślinę z daleka. Łatwo ją pomylić z naszym rodzimym gatunkiem jakim jest arcydzięgiel litwor – przestrzegają specjaliści z GDOŚ.

Ostrzeżenie zawiera też wytyczne, co robić, jeśli dojdzie do kontaktu z barszczem Sosnowskiego. Nie wolno drapać miejsca poparzenia ani stosować jakichkolwiek środków chemicznych bez konsultacji z lekarzem. Należy natychmiast przemyć miejsce poparzenia dużą ilością wody i zasłonić przed słońcem, a następnie jak najszybciej jechać do lekarza.

Jeśli to możliwe, trzeba zrobić zdjęcie rośliny, która nas poparzyła (jest kilka gatunków barszczu o różnej toksyczności). Niestety, nie zawsze udaje się ustalić, gdzie doszło do kontaktu, bo pierwsze objawy występują po 30 minutach od kontaktu z rośliną.

Na stronach Generalna Dyrekcja Ochrony Środowiska znajdziemy też ilustrowany poradnik, jak odróżnić barszcz Sosnowskiego od podobnych roślin. Możemy się z niego dowiedzieć, że kaukaskie barszcze to największe rośliny zielne na świecie. Zazwyczaj osiągają wysokość ok. 3 m, jednak potrafią dorastać do 4-5 m, a nawet i więcej.

W pierwszym roku wyrastają jedynie rozłożyste rozety liściowe, w kolejnych latach rośliny wykształcają długie pędy kwiatowe.

Osoby, które zauważyły barszcz Sosnowskiego powinny zgłosić ten fakt dzwoniąc na całodobowy numer alarmowy straży miejskiej 986.

PAP, Nauka w Polsce



Wakacje w pełni, a turyści każdego dnia zastanawiają się co wybrać. Zgodnie z raportem przygotowanym przez Cateromarket, aż 42% Polaków przyznaje, że wraca z urlopu z dodatkowymi kilogramami¹. Co za tym idzie, kulinarne wojaże spuentować można następującym stwierdzeniem: zapominamy o zbilansowanej diecie, nie liczymy kalorii i lubimy all inclusive. Na jakie grzeszki pozwalamy sobie najczęściej?

Lubimy próbować

Bezpownotnie chyba już minęły czasy, gdy na wakacje zabierano własny prowiant. Jedzenie stanowi obecnie bardzo ważny aspekt podróży i poznawania kultury danego kraju. Odwiedzanie miejscowych knajpek to ulubiona forma wyżywienia Polaków podczas wakacji – deklaruje to średnio 59% respondentów.

– *Dziś chętnie wybieramy restauracje serwujące lokalne specjały lub korzystamy z wygody oferowanej dzięki opcji all inclusive. O ile pierwsza z opcji, daje możliwość zadbania o to, co mamy na talerzu (często przez wzgląd na cenę dwa razy zastanowimy się zanim zamówimy cokolwiek), tak w przypadku tego drugiego rozwiązania zachowanie kontroli jest o wiele trudniejsze* – komentuje **Roksana Środa**, dietetyk i założycielka MajAcademy.

Na wakacjach nie liczymy kalorii i pieniędzy

Jak pokazują liczne raporty, w czasie urlopu nie przejmujemy się kalorycznością wybieranych dań. Łatwo dostępne szybkie posiłki lub desery, takie jak: frytki, pizza, gofry czy lody kuszą na każdym kroku.

Być może stąd biorą się powakacyjne statystyki mówiące o tym, że ponad 40% turystów krajowych i 50% zagranicznych ma uczucie przybrania na wadze. Ponad połowa urlopowiczów też nie żałuje pieniędzy na jedzenie, podczas gdy jedynie 16% z nas skrupulatnie planuje wydatki na wyżywienie i oszczędza.

W przeciągu tygodniowego urlopu przejadamy średnio pomiędzy 200 a 600 zł na osobę. Co ciekawe, wyższe kwoty wydajemy na wakacjach zagranicznych niż krajowych.



Wakacje 2022 okiem dietetyka - gofry, lody, pizza i frytki

Najczęstsze wakacyjne grzeszki żywieniowe Polaków

Gofry – nie jest prawdą, że pani Krysia, co rano kręci ręcznie ciasto biszkoptowe z jajek, mleka, cukru, mąki i masła. – *Gofry w budkach nad morzem to jeden z najgorszych wyborów. Jest to najczęściej miks gotowego proszku, najtańszego oleju i wody* – ostrzega Roksana Środa. Zjedzenie jednego gofra podczas urlopu nikomu nie robi krzywdy. Natomiast zawsze można spróbować wybrać mądrze. – *Zamiast słodkich dodatków w postaci frużeliny, kremu orzechowego – wątpliwej jakości, czy chemicznych kolorowych posypek i polew, warto wybrać gofra ze świeżymi owocami jagodowymi: maliną, borówką, truskawką czy jagodą. Jeśli nie możemy oprzeć się bitej śmietanie, poszukajmy miejsca, w którym serwują tę prawdziwą, a nie w sprayu* – podpowiada założycielka platformy zdrowego stylu życia MajAcademy.

Dla entuzjastów gofrów jest też zdrowa alternatywa. Coraz częściej

pojawiają się miejsca, które oferują klientom zdrową wersję tego popularnego przysmaku, zarówno w wersji śniadaniowej z fasoli czy batatów, jak i słodkiej z kaszy jaglanej lub płatków owsianych.

Lody, pizza czy frytki – wybierz te właściwe

Kto nie pamięta długich kolejek za ulubionymi lodami? To kolejny grzeszek wakacyjny. Pyszne, zdrowe i mało kaloryczne lody można zrobić samemu w domu. Jednak na wakacjach jest to często misja nie do wykonania. Poza tym... Nie po to jedziemy na urlop, aby spędzić w kuchni połowę wolnego czasu. – *Warto poświęcić chwilę na research i znaleźć dobrą lodziarnię oferującą produkty wysokiej jakości. Pamiętajmy, że czasami lepiej zapłacić więcej i zamiast dwóch gałek kupić jedną, ale zjeść coś pysznego i z naturalnych składników. Unikajmy posypek, polew, bardzo słodkich wafli do lodów. Dobrym rozwiązaniem jest też sorbet – ma dużo mniej tłuszczu, mniej*



kalorii i jest to dobre rozwiązanie dla osób nie jadących nabiału – doradza dietetyk.

Pizza może okazać się całkiem niezłym daniem obiadowym, jeśli spełnimy kilka warunków. – *Zamawiając danie w restauracji warto spytać o alternatywne wersje ciasta. Polecam wybierać tę na cienkim, pełnoziarnistym cieście. Najważniejszymi dodatkami powinny być warzywa oraz dobrej jakości ser. Tutaj zachęcam do testowania sera koziego czy halloumi* – komentuje Roksana Środa.

Co więcej, aby pizza nie straciła swoich odżywczych właściwości, powinna być świeża i spożywana zaraz po wyjęciu z pieca. Należy odpuścić sobie także sosy produkowane na bazie kiepskiej jakości majonezu i ket-chupu zawierającego mnóstwo cukru. Zamiast tego jako dodatek świetnie sprawdzi się oliwa z oliwek.

Ostatni klasyk wybierany na polskich wakacjach to frytki. Jest to często cała masa węglowodanów smażonych na głębokim tłuszczu wątpliwej jakości. Zdrowszą alternatywą są te domowej roboty pieczone w piekarniku lub wykorzystujące inne warzywa: bataty, marchewkę, pietruszkę czy seler.

– *Wakacje nie są od tego, żeby odmawiać sobie wszystkiego. Problemem zwykle nie jest pizza, lody i gofry – nawet, jeśli zjemy te najbardziej kaloryczne. Codzienne jedzenie takich rzeczy albo nawet kilka razy dziennie. Głównie nadmiar jest problemem, a nie sam fakt jedzenia takich rzeczy. Dlatego warto zadbać o jakość i ilość* – podsumowuje dietetyk i ekspert żywienia MajAcademy.

Na koniec warto pamiętać, że wakacje to ma być przyjemność, ale też zdrowa kontynuacja codziennych nawyków.



KRÓLEWSKIE CHRZCINY W PAŁACU

Eleganckie wnętrza
Wyjątkowa impreza
Wyśmienite menu



Rezerwacje:

info@palacjablonna.pan.pl
tel.: +48 531 093 982, +48 507 104 572
Pałac w Jabłonnem
ul. Modlińska 105, 05-110 Jabłonna





STUDIA GLOBALNYCH MOŻLIWOŚCI

Akademia im. Aleksandra Gieysztora w Pułtusk

Filia Akademii Finansów i Biznesu Vistula

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

Tylko teraz
1000 ZŁ ZNIŻKI!*

APLIKUJ

vistula.edu.pl/pultusk



INFORMACJE I ZAPISY:



ul. Mickiewicza 36B, 06-100 Pułtusk, pokój nr 8



tel. +48 23 692 97 18 (26, 50, 97), e-mail: m.bartnicka@vistula.edu.pl

KIERUNKI STUDIÓW:

- Administracja
- Bezpieczeństwo narodowe
- Finanse i rachunkowość **NOWOŚĆ**
- Historia
- Pedagogika
- Pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna
- Politologia



*Promocja obowiązuje do 07.08.2022 r.
Regulamin dostępny w Dziale Rekrutacji oraz na vistula.edu.pl

środa

27 lipca

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:10 Przysięga - serial 06:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:30 Rodzinny ekspres - magazyn 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:40 Ranczo - serial obyczajowy 09:45 Komisarz Alex - serial kryminalny 10:40 Ojciec Mateusz - serial kryminalny 11:30 Leśniczówka - serial obyczajowy 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:40 Rok w ogrodzie Extra 12:55 Natura w Jedyne - Najpiękniejsze wyspy	05:00 Na sygnale - serial fabularny 05:30 M jak miłość - serial 06:25 Pozyteczni.pl 06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy 07:30 Pytanie na śniadanie 10:35 Panorama 10:45 Pytanie na śniadanie 11:15 Rodzinka.pl - serial 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Zranione ptaki - serial obyczajowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularny 15:10 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Zakazany owoc - film obyczajowy 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej	06:05 Uwaga! - magazyn 06:20 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska 06:50 Milionerzy 07:20 Bunt - serial, Polska 07:55 Tajemnice miłości 09:00 Ten moment 09:35 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 10:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:40 Doradca smaku 11:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:55 Tajemnice miłości 14:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:10 Ten moment 16:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarny 17:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 19:00 Fakty 19:55 Uwaga! - magazyn 20:10 Doradca smaku	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski i Partnerzy 09:40 Sekrety rodziny 10:40 Dlaczego ja? 11:40 Gliniarze 12:50 Wydarzenia 13:20 Interwencja - magazyn 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:40 Gliniarze 17:40 Sekrety rodziny 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:00 Bruce Wszchemogący Dookoła świata - film przygodowy, Wielka Brytania, USA, Węgry, Japonia, 2013, reż. Carl Rinsch, wyk. Keanu Reeves	07:00 Teledyski 07:15 Przestrzenie Sztuki 07:45 Informacje kulturalne 08:15 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny 08:55 Marysia i Napoleon - komedia, reż. Leonard Buczkowski, wyk. Beata Tyszkiewicz, Gustaw Holoubek, Juliusz Łuszczewski, Halina Kossobudzka, Ignacy Machowski, Kazimierz Rudzki, Anna Ciepielewska, Bogumił Kobiela, Wierzyński, Andrzej Zaorski 11:00 Kolumbowie - serial 13:30 Przewodnik Putifara - serial dokumentalny 14:30 Wydarzenia aktualne 15:00 Tatarak - dramat obyczajowy, reż. Andrzej Wajda, Paweł Szajda, Jan Englert, Jadwiga Jankowska - Cieślak, Julia Pietrucha	06:00 Kobra - oddział specjalny 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial 11:00 Reporterzy. Życia wzięte 12:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial 13:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 14:00 Reporterzy. Życia wzięte 15:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny 16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 17:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial	05:00 Szpital - program obyczajowy 06:00 Papiery na szczęście - serial, Polska 07:05 Idealna niania - program obyczajowy 07:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 10:50 Totalne remonty Szelągowskiej 11:50 Tajemnice miłości 12:55 Opowieści małżeńskie 13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy 14:55 Rozwód. Walka o wszystko 15:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 17:00 Tajemnice miłości 18:00 Rozwód. Walka o wszystko 19:00 Ukryta prawda	06:00 Strażnik Teksasu Nasz Nowy Dom 09:00 Pierwsza miłość 09:50 Pierścienek z rubinem Nastoletnia Lucy (Emily Hamilton) jest bardzo smutna. Jej ojciec stracił pracę. Pozbawiona środków do życia rodzina znajduje schronienie w posiadłości babci. 10:55 Rzykanci 11:55 Sędzia Judy 13:55 STOP Drogówka 15:55 Nowe Sekrety Sąsiadów 16:55 Pierścienek z rubinem 18:00 Hawaje 5-0 19:00 Policjanci i Policjanci 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:00 Wielka Ucieczka 22:05 W otchłani Scott i Marco budzą się w sąsiadujących ze sobą celach na łodzi podwodnej, wyposażonej w głowice nuklearne. 00:20 Mistrz Dociupu 01:25 Anatomia głupoty
SERIAL KOSTIUMOWY	SERIAL OBYCZAJOWY	SERIAL OBYCZAJOWY	FILM OBYCZAJOWY	DRAMAT	FILM OBYCZAJOWY	FILM SENSACYJNY	TV Trwam
14:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 15:00 Wiadomości 15:15 Alarm! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka 16:05 Przysięga - serial 17:00 Teleexpress 17:15 Jaka to melodia? 17:55 Wojenne dziewczyny 18:50 Jeden z dziesięciu 19:20 Tour de Pologne 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:30 Leśniczówka - serial 21:05 Bolivar - serial 22:00 Ekstradycja - serial 23:10 Ukraińcy 00:05 Twoja córka musi zginąć - film fabularny 01:35 Obserwator - film sensacyjny	18:45 Zranione ptaki - serial obyczajowy 19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:10 C. K. Dezerterzy - cz. II - komedia, prod. Polska, Węgry, 1985, reż. Janusz Majewski, wyk. Marek Kondrat, Zoltan Bezerdy, Wiktor Zborowski 21:35 Lekarka z rajskiej wyspy. Mauritius - nowy początek - film obyczajowy, prod. Niemcy 23:20 Medycusze 00:30 Wspaniali - serial i Le Mans - dokumentalny 02:25 Archiwista - serial 03:20 On na ciebie patrzy - film fabularny	20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy 20:55 Milionerzy 21:35 Showtime - film komedia, USA, 2002, reż. Tom Dey, wyk. Robert De Niro, Eddie Murphy, Rene Russo, William Shatner, Chris Ufand, Nestor Serrano 23:35 47 roninów - film przygodowy, Wielka Brytania, USA, Węgry, Japonia, 2013, reż. Carl Rinsch, wyk. Keanu Reeves 02:05 Wewnętrzny wróg - serial, USA 03:05 Uwaga! - magazyn prod. Polska 03:25 Noc magii 04:50 Kto was tak urządził	22:15 Poznaj mojego tatę Focker ma oświadczyć się swojej dziewczynie Pam podczas weekendu spędzanego w domu jej rodziców. Problem w tym, że najpierw musi poprosić o rękę swojej ukochanej jej ojca. Niestety, cwany Jack Byrnes, zwariowany ojciec Pam, byłby agent C.I.A., grany przez zdobywcę nagrody Akademii Filmowej Roberta De Niro, nabiera nagle awersji do adoratora córki. 00:45 Men in Black: International 03:05 Świat według Kiepskich - serial komediowy prod. Polska	16:40 Mój Nikifor - dramat, reż. Krzysztof Krauze, wyk. Krystyna Feldman 18:30 Informacje kulturalne 18:50 Sienkiewicz - serial 20:00 W trzy miesiące dookoła świata - Stan-iczek - komediodramat 21:40 Więcej niż fikcja - Marcel Duchamp. Sztuka bez granic - film 23:25 Lekkie obyczaje - Menina - dramat 01:00 Scena Klasyczna - Hash-tag Ensemble - koncert 01:55 Informacje kulturalne 02:25 Kino nocne - W dół kolorowym wzgórzem - dramat	20:00 Zenek - film obyczajowy Historia chłopaka z podlaskiej wsi, który realizuje swoje wielkie marzenie, by śpiewać i bawić tłumy. Dzięki uporowi, ciężkiej pracy i wielu wyrzeczeniom osiągnął niebywały sukces. 22:20 Fighter 00:20 Wieczny student 2: Taj rządzi 02:20 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 03:30 Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska 04:30 Na jedwabnym szlaku 05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy	20:00 Komora - film sensacyjny, USA, 1996, reż. James Foley, wyk. Chris O'Donnell, Gene Hackman, Faye Dunaway, Robert Prosky, Raymond J. Barry 22:25 Żelazny orzeł II - film sensacyjny, Kanada, Izrael, 1988, reż. Sidney J. Furie, wyk. Louis Gossett Jr., Mark Humphrey, Stuart Margolin, Alan Scarfe 00:35 Jason Bourne - film sensacyjny, USA, Chiny, 2016, reż. Paul Greengrass, wyk. Matt Damon, Tommy Lee Jones 03:10 Noc magii - program ezoteryczny prod. Polska	11:00 Z wędka nad wodę w Polskę i Świat 11:25 Jestem mamą 11:40 Prosto o gospodarce 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Mojżesz - 10 przykazań 13:20 Muzyczne chwile 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 100 cudownych miejsc na świecie 14:30 Dla przyszłych pokoleń-Fundacja Nasza Przyszłość 14:55 Bądź wielki przed Bogiem 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje 16:10 Na zdrowie 16:30 Wyszynski 17:00 Podróż Apostolska 17:30 Przyroda i ludzie 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Brat Franciszek 20:00 Informacje 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyznę 21:00 Apel Jasnogórski



czwartek

28 lipca

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:10 Przysięga - serial obyczajowy 06:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:30 Pełnia Wiary - magazyn 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:35 Ranczo - serial obyczajowy 09:40 Komisarz Alex - serial kryminalny 10:40 Ojciec Mateusz - serial kryminalny 11:30 Leśniczówka - serial obyczajowy 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:35 Magazyn Rolniczy 12:55 Natura w Jedyńce - Najpiękniejsze wyspy SERIAL KOSTIUMOWY  14:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:15 Alarm! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka 16:05 Przysięga - serial 17:00 Teleexpress 17:15 Jaka to melodia? 17:55 Wojenne dziewczyny 18:50 Jeden z dziesięciu 19:20 Tour de Pologne 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:30 Leśniczówka - serial 21:05 Bolivar - serial 21:55 Sprawa dla reportera 22:55 Magazyn śledczy Anity Gargas - magazyn 23:35 Magazyn kryminalny 997 - magazyn	05:00 Na sygnale - serial fabularyzowany 05:30 M jak miłość - serial 06:25 Smaki świata - magazyn 06:55 Rodzinka.pl - serial 07:30 Pytanie na śniadanie 10:35 Panorama 10:45 Pytanie na śniadanie 11:15 Ostoja 11:50 Rodzinka.pl - serial komediowy 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Zranione ptaki - serial obyczajowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany 15:10 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Zakazany owoc - film 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej SERIAL OBYCZAJOWY  18:45 Zranione ptaki - serial obyczajowy 19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:10 Pokonać siebie - film obyczajowy, prod. Niemcy, 2019, reż. Markus Welter, wyk. Susanne - Marie Wrage, Sarah Spale, Martin Rapold 21:55 Czas zapłaty - film fabularny, prod. Wielka Brytania, USA, 2013 23:45 Złodziejski kodeks - film fabularny, prod. USA, 2009, reż. Mimi Leder 01:40 Zawsze tylko ty - film obyczajowy, prod. USA, 2009 03:40 Gomorra - serial 04:35 Zakończenie	06:05 Uwaga! - magazyn 06:20 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska 06:50 Milionerzy 07:20 Bunt - serial, Polska 07:55 Tajemnice miłości 09:00 Ten moment - program 09:35 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 10:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:40 Doradca smaku 11:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:55 Tajemnice miłości 14:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:10 Ten moment 16:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 17:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 19:00 Fakty 19:55 Uwaga! - magazyn 20:10 Doradca smaku SERIAL OBYCZAJOWY  20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska 20:55 Milionerzy 21:35 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 22:45 Błękitna fala - film obyczajowy, USA, Niemcy, 2002, reż. John Stockwell, wyk. Kate Bosworth, Matthew Davis 00:50 W starym dobrym stylu - film komedia, USA, 2017, reż. Zach Braff, wyk. Morgan Freeman 02:55 Uwaga! - magazyn prod. Polska 03:15 Noc magii 04:40 Kto was tak urządził	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Małanowski i Partnerzy 09:40 Sekrety rodziny 10:40 Dlaczego ja? 11:40 Gliniarze 12:50 Wydarzenia 13:20 Interwencja 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:40 Gliniarze 17:40 Sekrety rodziny 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość wydarzeń 20:00 Hitch: Najlepszy doradca przeciętnego faceta KOMEDIA  22:30 Jak stracił chłopaka w 10 dni - komedia obyczajowa Jako felietonistka cyklu w modnym magazynie Composure Andie Anderson przyjmuje zamówienie na oparty na własnym doświadczeniu materiał o tym, jak w 10 dni... pozbyć się faceta. W tym samym czasie będący obiektem kobiecych marzeń Benjamin Barry z renomowanej agencji reklamowej przyjmuje zakład, że w ciągu 10 dni... rozkocha w sobie dowolną dziewczynę. 01:00 Zakończenie programu	07:00 Teledyski 07:55 Informacje kulturalne 08:25 Księga Przestrzemi 09:05 Mój Nikifor - dramat, reż. Krzysztof Krauze, wyk. Krystyna Feldman, Roman Gancarczyk, Jerzy Gudejko, Jowita Miodlikowska, Lucyna Malec, Katarzyna Paczyńska, Karolina Paczyńska, Magdalena Celówna, Ewa Wencel 11:00 Polskie drogi - serial 12:40 Kulig 13:30 Pożegnanie z Alaską - film dokumentalny 15:05 Bielszy niż śnieg - film psychologiczny, reż. Wojciech Marczewski, wyk. Halina Gryglaszewska, Włodzimierz Press, Jerzy Block, Paweł Galia, Mariusz Leszczyński, Urszula Popiel, Filip Bajon, Monika Chojnowska, Wiesław Dymny DRAMAT  15:50 Faraon - dramat, reż. Jerzy Kawalerowicz 18:30 Informacje kulturalne 18:55 Serialowa nostalgia - Dziewczyna i chłopak 20:00 Teatr Telewizji - Kobra - Znowu łut szczęścia - spektakl teatralny 21:15 Tamte lata, tamte dni - Józef Wilkoń - magazyn 21:55 Kino Mistrzów - Złodziejaski - dramat 00:05 Berlin Live - Pixies - koncert 01:25 Nocny dokument - McQueen - film 03:25 W trzy miesiące dookoła świata - Staniczek 05:05 Informacje kulturalne 05:30 Afiśz kulturalny ekstra	06:00 Kobra - oddział specjalny - serial sensacyjny 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska 11:00 Reporterzy. Z życia wzięte 12:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska 13:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy prod. Polska 14:00 Reporterzy. Z życia wzięte 15:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny 16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy prod. Polska 17:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy FILM AKCJI  20:00 Poznaj moich Spartan - Leonidas prowadzi grupę przynastu Spartan do walki przeciwko Persom. 21:25 Jeszcze raz 23:25 American Pie: Naga mila 01:35 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 02:50 Menu na miarę - program kulinarny prod. Polska 03:50 Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska 04:25 Z archiwum policji - serial dokumentalny 05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy	05:00 Szpital - program obyczajowy 06:00 Papiery na szczęście - serial, Polska 07:05 Idealna niania - program obyczajowy 07:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 10:50 Totalne remonty Szelągowskiej 11:50 Tajemnice miłości 12:55 Opowieści małżeńskie 13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska 14:55 Rozwód. Walka o wszystko 15:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 17:00 Tajemnice miłości 18:00 Rozwód. Walka o wszystko 19:00 Ukryta prawda KOMEDIA  20:00 Akademia policyjna IV: Patrol obywatelski - film komedia, USA, 1987, reż. Jim Drake, wyk. Steve Guttenberg, Bubba Smith, David Graf, Michael Winslow, Sharon Stone, George Gaynes 21:55 Nagła śmierć - film sensacyjny, USA, 1995, reż. Peter Hyams, wyk. Jean-Claude Van Damme 00:10 Prawdziwa jazda II - film komedia, USA, 2016, reż. Tim Story, wyk. Kevin Hart, Ice Cube, Tika Sumpter, Olivia Munn, Ken Jeong 02:30 Noc magii - program ezoteryczny prod. Polska	06:00 Strażnik Teksasu - serial przygodowy 08:00 Nasz Nowy Dom - magazyn prod. Polska 09:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy prod. Polska 09:50 Pierscionek z rubinem 10:55 Ryzykanci 11:55 Sędzia Judy 13:55 STOP Drogówka - magazyn prod. Polska 15:55 Nowe Sekrety Sąsiadów 16:55 Pierscionek z rubinem 18:00 Hawaje 5-0 19:00 Policjantki i Policjanci - serial obyczajowy prod. Polska 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial kryminalny prod. Polska 21:00 Modliszka 23:20 Zabójcza głębia Akcja filmu rozgrywa się nad rzeką Luizjaną, gdzie spotykają się byli małżonkowie: Sanders i Kelly, by na zlecenie pewnej firmy wspólnie poszukiwać złóż ropy. Do ich zespołu dołącza dwójka przestępców. TV Trwam  10:15 Rozmowy niedokończone 11:25 Myśląc Ojczyzna 11:35 Przyroda i ludzie 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Ziemia Obiecana 13:10 Muzyczne chwile 13:20 Przegląd katolickiego tygodnika „Niedziela” 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 100 cudownych miejsc na świecie 14:30 Kuźnia Redemptorystów 15:20 10 obrazów z życia Prymasa 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Podróż Apostolska Papieża Franciszka 17:25 Akademia pro-life 17:30 Odpowiedzialni za Kościół 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Przryciele i bohaterowie 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Serce dla Ukrainy 21:00 Apel

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

piątek

29 lipca

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:10 Przysięga - serial obyczajowy 06:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:30 Agape - magazyn 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:35 Ranczo - serial obyczajowy 09:40 Komisarz Alex - serial kryminalny 10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny 11:25 Okrasa tamie przepisy - 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:35 Magazyn Rolniczy 12:50 Natura w Jedyńce - Białe wilki - duchy Arktyki - film dokumentalny SERIAL KOSTIUMOWY  14:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:15 Alarm! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka 16:05 Przysięga - serial 17:00 Teleexpress 17:15 Jaka to melodia? 17:55 Wojenne dziewczyny 18:50 Jeden z dziesięciu 19:20 Tour de Pologne 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:35 Bolivar - serial 22:30 Żyć i pozwolić umrzeć - film sensacyjny 00:40 Whitney - film 02:40 Fatalny skok - film 04:15 S. W. A. T. - Jednostka specjalna - serial	05:00 Na sygnale - serial fabularyzowany 05:30 M jak miłość - serial 06:25 Anna Dymna - spotkajmy się 06:55 Rodzinka.pl - serial 07:30 Pytanie na śniadanie 10:40 Panorama 10:45 Pytanie na śniadanie 11:15 Smaki świata - magazyn kulinarny 11:50 Rodzinka.pl - serial komediowy 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Zranione ptaki - serial obyczajowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany 15:10 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial 16:00 Koło fortuny 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Zakazany owoc - serial 18:00 Panorama TELETURNIJ  18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Zranione ptaki - serial 19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:10 Postaw na milion 21:10 Lato, muzyka, zabawa. Wakacyjna Trasa Dwójki 2022 - Augustów - Hity domówek 22:15 Lato, muzyka, zabawa. Wakacyjna Trasa Dwójki 2022 - Stalowa Wola - 30 lat disco polo 23:25 Zawsze tylko ty - film obyczajowy 01:20 Pokonać siebie - film obyczajowy 02:55 Lekarka z rajskiej wyspy. Mauritius - nowy początek - film	06:05 Uwaga - magazyn 06:20 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska 06:50 Milionerzy 07:20 Bunt - serial, Polska 07:55 Tajemnice miłości 09:00 Ten moment - program 09:35 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 10:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:40 Doradca smaku 11:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:55 Tajemnice miłości 14:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:10 Ten moment 16:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 17:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 19:00 Fakty - informacja 19:50 Uwaga - magazyn FILM SENSACYJNY  20:00 Szybko i wściekle - film sensacyjny, USA, 2009, reż. Justin Lin, wyk. VinDiesel, Paul Walker, Jordana Brewster, Michelle Rodriguez, John Ortiz, Gal Gadot 22:15 Starcie Tytanów - film przygodowy, USA, 2010, reż. Louis Leterrier, wyk. Sam Worthington, Liam Neeson, Ralph Fiennes, Gemma Arterton, Mads Mikkelsen, Alexa Davalos, Jason Flemyng, Pete Postlethwaite, Polly Walker 00:25 Kuba Wojewódzki - talk show 01:35 Uwaga - magazyn 01:55 Noc magii 03:20 Kto was tak urządził	06:00 Nowy dzień z Polsat 08:40 Małanowski i Partnerzy 09:40 Sekrety rodziny 10:40 Dlaczego ja? 11:40 Gliniarze 12:50 Wydarzenia 13:20 Interwencja 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:40 Gliniarze 17:40 Sekrety rodziny 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:00 Koncert Szanty Giżycko 22:30 X-Men: Pierwsza klasa - Początek lat sześćdziesiątych XX wieku. Konflikt między Stanami Zjednoczonymi a ZSRR zaoigną się. FILM SENSACYJNY  01:25 Hitch: Najlepszy doradca przeciętnego faceta - Alex Hitchens za odpowiednią opłatą pomaga nieśmiałym facetom zdobyć kobiety ich marzeń. Podczas spotkań ze swoimi klientem, Albertem, łagodnym księgowym, porażonym urodą gwiazdy, Allegry Cole, Hitch odnajduje swoją połowę w osobie Sary Melas, dziennikarki plotkarskiej kolumny śledzącej każdy krok Allegry. 03:50 Świat według Kiepskich - serial komediowy 04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy prod. Polska	07:00 Teledyski 07:50 Informacje kulturalne 08:20 Tamte lata, tamte dni - magazyn 09:00 Wałkonie - film obyczajowy 11:00 Polskie drogi - serial 12:40 Pies - film TVP, reż. Janusz Kondratiuk, wyk. Ewa Szykulska, Jerzy Bogajewicz, Jan Himilsbach, Jerzy Block 13:30 Miasto Smogu - film dokumentalny, prod. Chiny, 2020, reż. Meng Han 14:35 Sobie król - film TVP, reż. Janusz Łęski, wyk. Jerzy Braszka 15:30 Moja noc u Maud - film obyczajowy 17:30 Scena muzyczna 18:30 Informacje kulturalne 18:50 Reżyserzy KOMEDIA  20:00 Komediove lato - U Pana Boga w ogródku - ograżd, reż. Jacek Bromski, wyk. Krzysztof Dzierma, Andrzej Zaborski, Mieczysław Fiodorow, Emilian Kamiński, Wojciech Soltar, Łukasz Simlat, Jan Wierczokowski, Ira Laczina 22:05 Legendy Rocka - Ray Charles 22:35 Legendy Rocka - The Band 23:15 Kino Mistrzów - Złodziejaski - dramat 01:25 Noc krótkich filmów - Techno - film krótkometrażowy, reż. Tadeusz Łysiak	06:00 Kobra - oddział specjaln - Każdy kolejny odcinek to odrębna tematyka. W każdym z nich nie brakuje „zabójczej prędkości”, efektów specjalnych, napięcia, niebezpiecznych pościgów i komizmu, przedstawianego przez bohaterów. Chcą, aby zawsze na pierwszym miejscu stała sprawiedliwość. 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 11:00 Reporterzy. Z życia wzięte 12:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 13:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy prod. Polska 14:00 Reporterzy. Z życia wzięte SERIAL KRYMINALNY  15:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny 16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 17:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska 20:00 Dziedzictwo krwi 21:50 Jawajska gorączka 23:55 Kill Bill - film sensacyjny 02:10 Lombard. Życie pod zastaw - film obyczajowy 03:05 Menu na miarę - program kulinarny 04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny prod. Polska 05:00 Dyżur - serial dokumentalny	05:00 Szpital - program obyczajowy 06:00 Papiery na szczęście - serial, Polska 07:05 Idealna niania - program obyczajowy 07:50 Ukryta prawda - program obyczajowy prod. Polska 10:50 Totalne remonty Szelągowskiej 11:50 Tajemnice miłości 12:55 Opowieści małżeńskie 13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska 14:55 Rozwód. Walka o wszystko 15:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 17:00 Tajemnice miłości 18:00 Rozwód. Walka o wszystko 19:00 Ukryta prawda KOMEDIA  20:00 Gra dla dwojga - film komedia, USA, Niemcy, 2009, reż. Tony Gilroy, wyk. Clive Owen, Julia Roberts, Tom Wilkinson 22:45 Ukryte piękno - film obyczajowy, USA, 2016, reż. David Frankel, wyk. Will Smith, Edward Norton, Kate Winslet, Michael Pena, Helen Mirren, Naomie Harris 00:45 Powiernik królów - film obyczajowy, Wielka Brytania, USA, 2017, reż. Stephen Frears, wyk. Judi Dench, Ali Fazał, Tim Pigott-Smith, Eddie Izzard, Michael Gambon, Olivia Williams 03:00 Noc magii	06:00 Strażnik Teksasu Cordell Walker (Chuck Norris) walczy ze wszystkimi formami przestępczości w stanie Teksas. Pomagają mu w tym inni agenci na czele z Jimmym Trivetttem (Clarence Gilyard Jr.) oraz pani prokurator Alex Cahill Walker (Sheree J. Wilson). 08:00 Nasz Nowy Dom 09:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy z rubinem 10:55 Ryzykanci 11:55 Sędzia Judy 13:55 STOP Drogówka 15:55 Nowe Sekrety Sąsiadów 16:55 Pierscionek z rubinem 18:00 Hawaje 5-0 19:00 Policjantki i Policjanci - serial obyczajowy 20:00 Gwiazdy Kabaretu 21:00 Wielka Ucieczka 22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 00:05 Imperium 02:25 TOP 10 - Lista Przebojów 05:30 Telezakupy TV Okazje TV Trwam  12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Ziemia Obiecana 13:10 Muzyczne chwile 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 100 cudownych miejsc na świecie 14:30 Zrozumieć Antycywilizację 14:55 Słowo życia 15:00 Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia 15:20 Koronka do Bożego Miłosierdzia 15:20 Mocni w Wierze 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Siódmy Sakrament 16:45 Podróż Apostolska 16:55 Papieża Franciszka 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Westerplatte Młodych 19:00 Warto zauważyć... 19:30 Opowieści Theo 19:45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Serce dla Ukrainy 21:00 Apel Jasnogórski

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY



sobota

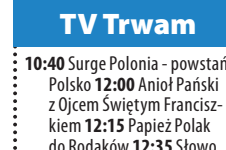
30 lipca

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:10 Klan - telenowela 06:00 Magazyn Ekspresu Reporterów 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej 07:40 Rok w ogrodzie 08:05 Rok w ogrodzie Extra 08:20 Wojsko - polskie.pl 08:45 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych 09:15 Sprawa dla reportera 10:10 Fascynujący świat - Karol i Diana: prawda o ślubie - film dokumentalny, prod. Wielka Brytania 11:20 Rolnicy szuka żony - reality show 12:20 Kosmiczne jaja - komedia, prod. USA, 1987, reż. Mel Brooks 14:00 Z pamięci - felieton 14:05 Okrasa łamie przepisy 14:40 Kolarstwo 17:00 Teleexpress TELETURNIEJ  17:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 18:30 Ojciec Mateusz - serial kryminalny 19:15 Tour de Pologne 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:35 Bolivar - serial kostiumowy 21:30 Hit na sobotę - Whitney - film dokumentalny 23:35 Kolarstwo 23:50 Zanim się pojawiłeś - film obyczajowy 01:45 Immortals. Bogowie i Herosi - film fantasy, prod. USA, 2011 04:30 Z pamięci - Zbigniew Bieńkowski cz. 2 - felieton 04:35 Zakończenie	05:50 Dla niesłyszanych - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 07:00 Dla niesłyszanych - M jak miłość - serial 07:55 Pytanie na śniadanie 11:10 Szlakiem Tour de Pologne - reportaż 11:25 Rodzinny ekspres - magazyn 12:00 Kino familijne - Aktualny profil - film obyczajowy, prod. Kanada, Chiny, USA, 2017, reż. Scott Speer, wyk. Ross Lynch 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Rodzina na sukces. Opole 2022 - widowisko muzyczne 16:20 Na dobre i na złe 17:20 Smaki świata 17:45 Słowo na niedzielę 18:00 Panorama 18:15 Va Banque - teleturniej TELETURNIEJ  18:40 Postaw na milion - teleturniej 19:35 Lajk! 20:00 Lato, muzyka, zabawa. Wakacyjna Trasa Dwójki - Katowice 22:10 Hity wszech czasów 23:15 Podwójna tożsamość - film sensacyjny, prod. USA, 2007 01:05 Czas zapłaty - film fabularny, prod. Wielka Brytania, USA, 2013, reż. Eran Creevy, wyk. James McAvoy, Mark Strong, David Morrissey 02:55 Bezwstydyńny Mortdecai - film akcji, prod. USA, 2015, reż. David Koepf, wyk. Johnny Depp, Gwyneth Paltrow	06:30 Uwaga - magazyn 06:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 07:35 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:30 Kobieta na krańcu świata 09:00 Dzień Dobry Wakacje 11:30 Na Wspólnej - serial, Polska 13:30 MasterChef Junior 15:10 Totalne remonty Szalagowskiej 16:15 Weekendowa metamorfoza - program 17:20 Kobieta na krańcu świata - program 17:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 19:00 Fakty - informacje 19:25 Sport 19:35 Pogoda - informacje 19:45 Uwaga - magazyn KOMEDIA  20:00 W starym dobrym stylu - film komedia 22:05 Legendyringu - film komedia, USA, 2013, reż. Peter Segal, wyk. Robert De Niro, Sylvester Stallone, Kevin Hart, Alan Arkin, Kim Basinger, LL Cool J, Mike Tyson 00:30 W ukryciu - film horror, USA, 2016, reż. Phil Claydon, wyk. Michael Vartan, Nadine Velazquez, Erin Moriarty, Blake Jenner, Misty Upham 02:20 Uwaga - magazyn 02:40 Noc magii 04:05 Kto was tak urządził	06:00 Nowy dzień z Polsat 08:30 Dragonball: Ewolucja - Goku mieszka z sędziwym dziadkiem Gohanem i pod jego troskliwym okiem wytrwale trenuje sztuki walki. Tymczasem w szkole stanowi obiekt drwin kolegów, gdyż obiecał, że na co dzień nie będzie ujawniał umiejętności. 10:10 Ewa gotuje 10:40 Bogate dzieciaki bez kasy 11:40 Bogaty Dom - Biedny Dom 12:45 Śluby gwiazd 13:10 Drwale i inne opowieści Bieszczadu 14:40 Rolnicy. Podlasie 15:45 Więzienie 17:45 Chłopaki do wzięcia 18:50 Wydarzenia 19:15 Prezydenci 19:35 Premierzy 20:00 Kabaretom Koszalin HORROR  22:30 Predator - Tym razem spektakularne polowanie przenosi się z odległych zakątków kosmosu wprost na ulice niewielkiego miasteczka na amerykańskiej prowincji. Najgroźniejsi łowcy wszechświata są silniejsi, mądrzejsi i bardziej śmiercionośni niż kiedykolwiek wcześniej, ulegli bowiem modyfikacji genetycznej, wzbogacając się o DNA innych gatunków. 00:45 Zamachowiec 02:50 Kochaj 04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy 05:25 Telezakupy TV Okazje	07:00 Scena muzyczna 08:00 Informacje kulturalne 08:30 Słobrobranie - magazyn 09:05 Chaplin na Bali - film dokumentalny 10:10 Tamte lata, tamte dni - magazyn 10:55 Serialowa nostalgia - Czerdziestolatek - serial 13:10 Wydarzenie aktualne 13:50 Komedie lato - U Pana Boga w ogródku - komedia, reż. Jacek Bromski, wyk. Krzysztof Ziemia, Andrzej Zaborski, Mieczysław Fiodorow 16:00 Muzyka Skalnego Podhala 16:20 Retro kino - Zakazane zabawy - dramat 18:00 Co dalej? 18:35 Legendy Rocka - Aretha Franklin 19:05 Legendy Rocka - Jerry Lee Lewis 19:30 Informacje kulturalne FILM OBYCZAJOWY  20:00 Bilet do kina - McImperium - film obyczajowy, prod. USA, 2016, reż. John Lee Hancock, wyk. Michael Keaton, Laura Dern, Patrick Wilson, Nick Offerman, Linda Cardellini 22:05 Anna Jurksztowicz 23:00 Mocne Kino - Czysta formalność - film fabularny 00:55 Co dalej? - program publicystyczny 01:30 Kino nocne - Wesele - film obyczajowy 03:25 Oczy Orsona Wellesa - film dokumentalny 05:25 Teledyski 05:45 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2 na stream.tvp.pl	06:00 Castle - Poszukujący inspiracji pisarz otrzymuje pozwolenie na przyłączenie się do jednego zespołu z wydziału zabójstw. 07:00 Taki jest świat 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy Prowadzenie lombardu to zajęcie ciekawe, momentami ekscytujące, ale często i niebezpieczne. Bohaterami serialu są: właściciel Kazimierz Barski, jego rodzina, pracownicy oraz klienci, którzy pojawiają się w lombardzie z powodów różnych życiowych zawirowań. Są to zarówno osoby starsze, potrzebujące środków do życia, jak i młode, które zastawiają na kilka dni laptop czy telefon THRILLER  20:00 Mocne sobotnie kino: Zabójcza przesyłka - film sensacyjny Londyńska kurierka odkrywa, że w jednej z transportowanych przesyłek paczek, ukryta jest bomba. 22:00 Maczeta zabija - film sensacyjny 00:05 American Pie: Naga miła 02:10 Zobacz to! Blok powtórkowy: Na jedwabnym szlaku 02:50 Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska 03:30 Menu na miarę - program kulinarny 05:00 Dyżur - serial dokumentalny	05:05 Szkoła 06:05 Wiza na miłość 07:00 Wyluzuj, Scooby Doo! - serial animowany, USA 07:30 Psy i koty: Odwet Kitty - film przygodowy, USA/Australia, 2010, reż. Brad PeytonBrad Peyton, wyk. James Marsden, Nick Nolte, Christina Applegate, Katt Williams, Bette Midler, Neil Patrick Harris, Wallace Shawn, Roger Moore, Joe Pantoliano, Chris O'Donnell, Michael Clarke Duncan 09:10 Ukryta prawda 13:20 Ukryte piękno - film obyczajowy, USA, 2016, reż. David Frankel, wyk. Will Smith, Edward Norton, Kate Winslet, Michael Pena, Helen Mirren, Naomie Harris 15:30 Dary anioła: Miasto kości - film przygodowy KOMEDIA  18:15 Akademia policyjna IV: Patrol obywatelski - film komedia, USA, 1987, reż. Jim Drake, wyk. Steve Guttenberg, Bubba Smith, David Graf 20:00 Król Skorpion - film przygodowy, USA, Niemcy, Belgia, 2002, reż. Chuck Russell, wyk. The Rock, Steven Brand, Michael Clarke Duncan, Kelly Hu, Bernard Hill 22:00 Na krawędzi - film sensacyjny, USA, 1993, reż. Renny Harlin, wyk. Sylvester Stallone 00:25 Tajemnice pół śmierci - dokument 01:30 Druga strona medalu - talk show	06:00 Galileo 11:05 I kto to mówi 3 Dalsze losy niezwykle sympatycznej rodziny Ubriacco: małżeństwa Jame-sa i Mollie i ich dzieci Mikey'a i Julie, które już podrosły i marzą o psie. James zabiera Mikey'a do schroniska. Ten wybiera sobie psa, który wabi się Rocks. 13:05 Kres drogi 15:30 Jaś Fasola 16:00 STOP Drogówka 17:00 Policjantki i Policjanci 22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 00:00 Misja specjalna Agent CIA Jack Shaw za wszelką cenę próbuje schwytać groźnego terrorystę zwanego „Szakalem”. Pewnego dnia oddział izraelskich komandosów pod dowództwem Amosa porywa człowieka, którego omyłkowo bierze za Szakala. 02:40 Śmierć na 1000 sposobów 03:00 Ucho Prezesa TV Trwam  11:00 Kropelka radości 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Warto zauważyć... 12:50 Siódmy Sakrament 13:20 Ocalić od zapomnienia 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 100 cudownych miejsc 14:30 Przegląd Katolickiego Tygodnika „Niedziela” 14:35 Papieska Madonna Jasno-górska 15:30 Wierzę w Boga 15:55 Święty na każdy dzień 16:00 Informacje dnia 16:10 Bp Jan Olszański 17:00 Z Parlamentu Europejskiego 17:25 Święty na każdy dzień 17:30 Wolność Słowa 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Manna z Nieba 19:45 Modlitwa 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Serce dla Ukrainy 21:00 Apel

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

niedziela

31 lipca

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
04:40 Klan - telenowela 06:00 Słownik polsko@polski - talk - show 06:25 Wojsko - polskie.pl 06:55 Słowo na niedzielę 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia 08:00 Tydzień 08:30 Zachcuj się w Polsce - magazyn 09:05 Weterynarze z sercem 09:45 Żyć i pozwolić umrzeć - film sensacyjny 11:55 Między ziemią a niebem 12:00 Anioł Pański 12:15 Między ziemią a niebem 12:50 Więcej niż solidarni 13:15 BBC w Jedyne - Szpiezy wśród zwierząt 14:15 Z pamięci - felieton 14:30 Kolarstwo 17:00 Teleexpress 17:30 Jaka to melodia? SERIAL KRYMINALNY  18:25 Komisarz Alex - serial kryminalny 19:15 Tour de Pologne 19:30 Wiadomości 20:15 Bolivar - serial kostiumowy 21:15 Zakochana Jedynka - Jeden dzień - film obyczajowy 23:05 Kolarstwo 23:20 Immortals. Bogowie i Herosi - film fantasy, prod. USA, 2011 01:15 Zanim się pojawiłeś - film obyczajowy 03:10 Biegnąć w stronę nieba - film fabularny 04:40 Z pamięci - Kornel Filipowicz - felieton 04:45 Zakończenie	05:20 Dla niesłyszanych - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 07:00 Dla niesłyszanych - M jak miłość - serial 07:55 Pytanie na śniadanie 12:05 Szlakiem Tour de Pologne - reportaż 12:05 Kino familijne - Artur i Mimiki 3: Dwa światy - film animowany 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny 15:15 Szansa na sukces. Opole 2022 - widowisko 16:15 Big Music Quiz - teleturniej muzyczny 17:05 Lajk! 17:25 Rodzinka.pl - serial 18:00 Panorama 18:15 Va Banque - teleturniej 18:50 Na sygnale - serial 20:00 Lato, muzyka, zabawa. Wakacyjna Trasa Dwójki 2022 FILM AKCJI  24:00 Kino bez granic - Bezwstydyńny Mortdecai - film akcji, prod. USA, 2015, reż. David Koepf, wyk. Johnny Depp Brytyjski arystokrata, będąc jednocześnie pracownikiem galerii sztuki oraz złodziejem, ma zamiar odnaleźć i zrabować obraz, który skrywa cenne informacje. 02:00 Disco polo - komedia, reż. Maciek Bochniak, wyk. Dawid Ogrodnik, Piotr Glowacki, Tomasz Kot, Joanna Kulig, Aleksandra Hamkała 03:50 Rodzinka.pl - serial komediowy prod. Polska	05:20 Uwaga - magazyn 05:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:25 Nowa Maja w ogrodzie - program 07:55 Akademia ogrodnika 08:00 Ślub od pierwszego wejrzenia - program 09:00 Dzień Dobry Wakacje - program 11:31 Weekendowa metamorfoza - program 12:35 Co za tydzień - magazyn 13:15 Mask Singer - program 14:45 Niania - film rodzinny, Wielka Brytania/USA/Francja, 2005, reż. Kirk Jones, wyk. Emma Thompson, Colin Firth, Kelly Macdonald, Thomas Sangster, Eliza Bennett, Jennifer Rae Daykin KOMEDIA  16:50 Zbuntowana księżniczka - film komedia, Francja, USA, Wielka Brytania, 2008, reż. Nick Moore, wyk. Emma Roberts, Juno Temple, Kimberley Nixon, Natasha Richardson 19:00 Fakty - informacje 19:45 Uwaga - magazyn 20:00 Gniw Tytanów - film przygodowy, USA, Hiszpania, 2012, reż. Jonathan Liebesman, wyk. Sam Worthington 22:15 Pasażer 57 - film sensacyjny, USA, 1992 23:55 Kuchenne rewolucje 01:00 Zabójcza broń - serial 02:00 Uwaga - magazyn 02:20 Noc magii	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:25 Rio 2 - Carlos Kontynuacja przygód papug Blu i Jewel. Tym razem bohaterowie wyruszają do amazońskiej dżungli, by poznać innych przedstawicieli swojego gatunku i ratować las przed zniszczeniem z rąk człowieka. Nominacja do People's Choice Award w kategorii ulubiony film familijny, ponad pół miliarda dolarów przychodu. 10:35 Daleko jeszcze? 12:40 Fernando 14:55 F1 GP Węgier 17:05 Kabaretowa Ekstraklasa 17:40 Nasz Nowy Dom 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość wydarzeń 20:00 Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni FILM OBYCZAJOWY  22:05 Dick i Jane: Niezły ubaw - Lata ciężkiej pracy Dicka Harpera wreszcie przyniosą rezultaty, gdy bohater zostaje wiceprezesem firmy Globodyne, światowego lidera na rynku medialnym. Ale po zaledwie jednym dniu pracy Dicka na nowym stanowisku, firma Globodyne zostaje zniszczona przez konkurencję, a sam Dick zostaje na lodzie. 00:05 Bracia przyrodni 02:10 Resident Evil: Potępienie 04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy prod. Polska 05:25 Telezakupy TV Okazje	07:00 Zaśpiewajmy to jeszcze raz 07:30 Największe przeboje - Mieczysław Fogg 08:00 Nabożeństwo Kościoła Ewangelicko - Reformowanego w Belchatowie 09:05 Z przytupem - Polka galopka - widowisko 09:35 Animama - Baśnie z piasku - serial 10:10 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny 10:50 Czeskie śniadanie - Niemocnie na kraji mesta. Szpital na peryferiach 12:05 Ada, to nie wypada! - komedia, reż. Konrad Tom, wyk. Antoni Fertner, Loda Niemirzanka, Kazimierz Junosza - Stępowski, Aleksander Żabczyński, Kazimierz Krukowski, Romuald Gierasieński, Janina Krzymuska, Helena Zarembina FILM OBYCZAJOWY  13:45 Bilet do kina - McImperium - film obyczajowy, prod. USA 15:50 Barbara Hannigan. Late Night Concert 17:15 Niedziela z... twórczością Krzysztofa Komedy 18:00 Niedziela z... twórczością Krzysztofa Komedy - Do widzenia 19:30 Informacje kulturalne 20:00 Krzyk w ciemności - dramat 22:10 Trzeci punkt widzenia 22:50 Chaplin na Bali - film 24:00 Wrzeczono czasu - film fabularny 01:55 Mocne Kino - Czysta formalność - film 03:55 Legendy Rocka	06:00 Prawdziwe motywy 10:00 Kapuśniaczek - Dwóch starszków odwiedza kosmita, który wyjątkowo lubi kapuśniak domowej roboty. 12:20 Wielkie wakacje - Syn dyrektora szkoły obleva egzamin z angielskiego. Ojciec postanawia wysłać go na kurs językowy do Londynu. 14:00 Legalna blondynka - Porzucona Elle postanawia odzyskać utraconą miłość, udowadniając byłemu chłopakowi, że jest równie błyskotliwa jak on. W tym celu rozpoczyna studia prawnicze. 16:00 Jeszcze raz 18:00 XX Mazurska Noc Kabaretowa 20:00 Niedziela z gwiazdami: Igrzyska śmierci: Kosogłos FILM AKCJI  22:40 Hotel Artemis - Los Angeles, rok 2028. Korzystając z chaosu podczas zamieszek grupa złodziei napada na bank. Gdy ginie połowa ekipy, a brat zostaje postrzelony, Sherman ratunku szuka w tajemnym szpitalu, który leczy tylko przestępców. 00:15 American Fighter 02:20 Zobacz to! Blok powtórkowy: Dyżur - serial dokumentalny 03:05 Taki jest świat - program informacyjny 04:00 Napisala: Morderstwo 05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy prod. Polska	05:05 Szkoła 06:05 Wiza na miłość 07:00 Wyluzuj, Scooby Doo! - serial animowany, USA 07:30 Ten moment 08:05 Młodzi Tytani: Akcja! Film - film przygodowy, USA, 2018, reż. Aaron Horvath, Peter Rida Michail, wyk. Greg Cipes, Scott Menville, Khary Payton, Tara Strong, Will Arnett, Nicolas Cage 09:55 Ukryta prawda 13:55 Dziewczyna i chłopak, wszystko na opak - film komedia, USA, 2010, reż. Rob Reiner, wyk. Madeline Carroll, Callan McAuliffe, Rebecca De Mornay, Anthony Edwards, John Mahoney, Penelope Ann Miller, Aidan Quinn 15:45 Goonies - film przygodowy, USA, 1985 FILM PRZYGODOWY  18:10 Król Skorpion - film przygodowy, USA, Niemcy, Belgia, 2002, reż. Chuck Russell, wyk. The Rock, Steven Brand, Michael Clarke Duncan 20:00 Jason Bourne - film sensacyjny, USA, Chiny, 2016, reż. Paul Greengrass, wyk. Matt Damon, Tommy Lee Jones 22:40 Kontrabanda - film sensacyjny, USA, Wielka Brytania, Francja, 2012, reż. Baltasar Kormákur, wyk. Mark Wahlberg, Kate Beckinsale, Ben Foster, Giovanni Ribisi, Lukas Haas 00:55 Tajemnice pół śmierci - dokument	06:00 Interwencja 06:40 Liczę, więc jestem 08:40 Galileo 10:45 Dziewczyny z drużyny 3 Britney wraz ze swoją drużyną cheerleaderek startuje w konkursie, w którym nagrodą będzie występ w teledysku Rihanny. Jest niemal pewna zwycięstwa, gdy okazuje się, że jej rodzina musi się przeprowadzić do biednej dzielnicy. 12:50 Przypadkowy mąż? Odnoszą sukcesy nowojorska terapeutka par i autorka popularnego programu radiowego, doktor Emma Lloyd, słynie ze zdroworozsądkowego podejścia do związków... 14:45 Bóg nie umarł: Światło w ciemności 17:00 Gwiazdy Kabaretu 20:00 Alex Cross 22:05 Imperium 00:25 Księgi ukryte 02:25 Disco Polo Life 03:25 TOP 10 - Lista Przebojów - program rozrywkowy TV Trwam  10:40 Surge Polonia - powstań Polska 12:00 Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem 12:15 Papież Polak do Rodaków 12:35 Słowo życia 12:40 Izba Pamięci Pułkownika Kuklińskiego 12:50 Matki Matkom - Matki Polski dla Matek Ukrainy 14:50 Polscy werbiści w Brazylii Centralnej 15:00 Wieś - to też Polska 16:00 Informacje dnia 16:10 Koncert życzeń 16:45 Jej misja trwa 17:00 Zostań Żołnierzem RP 17:15 Sekrety mnichów 17:30 Sól Ziemi 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Opowieści z Księgi Cnot 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Każde życie jest cudem 21:00 Apel Jasnogórski

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

poniedziałek

1 sierpnia

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:10 Przysięga - serial 06:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:30 Okiem Wiary - magazyn 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:40 Ranczo - serial 09:40 Komisarz Alex - serial 10:40 Ojciec Mateusz - serial kryminalny 11:30 Leśniczówka - serial obyczajowy 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:35 Magazyn Rolniczy 12:50 BBC w Jedyńce 14:00 Wspaniałe stulecie 15:00 Wiadomości 15:10 Kolarstwo 17:00 Teleexpress TELETURNIEJ  17:15 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 17:55 Wojenne dziewczyny 18:50 Jeden z dziesięciu 19:20 Tour de Pologne 19:24 Sport 19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda 20:10 Alarm! - magazyn 20:30 Warszawiacy śpiewają zakazane piosenki 21:50 Powstanie Powzaskie - dokument 23:20 Kolarstwo 23:35 Jeden dzień - film obyczajowy, prod. USA 01:30 Godzina „W” - dramat 03:00 Trzeci oficer - serial sensacyjny 03:55 Film dokumentalny 04:50 Zakończenie	05:00 Na sygnale - serial 05:30 M jak miłość - serial 06:25 Pasterz - serial dokumentalny 06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy 07:30 Pytanie na śniadanie 10:30 Panorama 10:40 Pytanie na śniadanie 11:05 Szlakiem Tour de Pologne - reportaż 11:15 Złotopolscy 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Zranione ptaki - serial obyczajowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularny 15:10 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial 16:00 Koło fortuny 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Zakazany owoc - serial 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej SERIAL OBYCZAJOWY  18:45 Zranione ptaki - serial obyczajowy 19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:10 Powiew miłości - film obyczajowy, prod. USA, 2018, reż. Andrew Cymek, wyk. Cindy Busby, Kevin McGarry, Sadie Munroe 21:50 Bezwzględna miłość - film obyczajowy 23:40 O mnie się nie martw - serial komediowy 00:35 Paterson - komediodramat, prod. Niemcy, Francja, USA, 2016 02:45 The Circle. Krag - film fabularny, prod. USA, 2017, reż. James Ponsoldt 04:40 Zakończenie	06:00 Uwaga - magazyn 06:15 Nowa Maja w ogrodzie 06:40 Akademia ogrodnika 06:50 Co za tydzień - magazyn 07:20 Bunt - serial, Polska 07:55 Tajemnice miłości 09:00 Ten moment 09:35 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 10:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:55 Tajemnice miłości 14:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:10 Ten moment 16:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 17:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 19:00 Fakty - informacje 19:55 Uwaga - magazyn 20:10 Doradca smaku SERIAL OBYCZAJOWY  20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska 20:55 Milionerzy 21:35 Romeo musi umrzeć - film sensacyjny, USA, 2000, reż. Andrzej Bartkowiak, wyk. Jet Li, Aaliyah, Delroy Lindo, Isaiah Washington, Russell Wong 23:55 Ślub od pierwszego wejrzenia 00:55 Co za tydzień - magazyn 01:35 Wewnętrzny wróg - serial, USA 02:35 Uwaga - magazyn 02:55 Noc magii 04:20 Kto was tak urządził	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski i Partnerzy 09:40 Sekrety rodziny 10:40 Dlaczego ja? 11:40 Gliniarze 12:50 Wydarzenia 13:20 Interwencja 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:40 Gliniarze 17:40 Sekrety rodziny 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:05 MEGAHIT - John Rambo John Rambo prowadzi spokojne życie w okolicach Bangkoku, gdzie pracuje przy starych łodziach. FILM SENSACYJNY  22:00 Sara Historia miłosno-gangsterska, której treścią jest romans wrażliwej i pięknej szesnastolatki Sary ze sporo starszym od niej twardym facetem, Leonem. Nie różnica wieku jest tu jednak zasadniczą przeszkodą, lecz fakt, że twardej został wynajęty przez tatę-gangstera do ochrony dziewczyny... 00:35 Dick i Jane: Niezły ubaw 02:20 Pierwszy strzał 04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy prod. Polska 05:25 Telezakupy TV Okazje	07:00 Teledyski 07:50 Wydarzenie aktualne 08:20 Co dalej? - program publicystyczny 09:00 Szatan z siódmej klasy - film fabularny 11:00 Polskie drogi - serial 12:45 I tak upłynął wieczór i poranek - film dokumentalny 13:30 Reżyserzy 14:30 Wrony - dramat, reż. Dorota Kędzierzawska, wyk. Karolina Ostrożna, Kasia Szczepanik, Małgorzata Hajewska, Anna Prucnal 15:50 Strażnik minionego czasu, reż. Małgorzata Maria Potocka 17:00 Godzina „W” - dramat, reż. Janusz Morgenstern, wyk. Ewa Błaszczyk, Jerzy Gudejko 18:30 Informacje kulturalne 18:50 Bestia - film fabularny, wyk. Pola Negri DRAMAT WOJENNY  20:00 Kanał - dramat wojenny, reż. Andrzej Wajda 21:45 Powidoki - Krzysztof Kamil Baczyński - program publicystyczny 22:15 Jak wczoraj - Peter Bogdanovich i zaginiony amerykański film - film 24:00 Warszawa - film obyczajowy, reż. Dariusz Gajewski, wyk. Łukasz Garlicki, Dominika Ostafowska, Lech Mackiewicz 02:05 Informacje kulturalne 02:30 Kino nocne - Tylko Beatrycze 05:00 Tamte lata, tamte dni - Jerzy Kisielewski	06:00 Kobra - oddział specjalny Seriał o niemieckich policjantach, którzy patrolują autostradę wiodącą ze wschodu na zachód Europy. W swojej pracy spotykają przemyników, handlarzy narkotyków i wiele innych podejrzanych osób. 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 11:00 Reportery. Z życia wzięte 12:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 13:00 Rodziny interes - serial obyczajowy prod. Polska 14:00 Reportery. Z życia wzięte 15:00 Prawdziwe motywy - serial SERIAL OBYCZAJOWY  16:00 Rodziny interes - serial obyczajowy prod. Polska 17:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 20:00 Poniedziałkowy Hit: 22 kule 22:15 Dziedzictwo krwi 00:00 Poznaj moich Spartan 01:35 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat - program informacyjny 02:15 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 03:15 Menu na miarę - program kulinarny 05:00 Rodziny interes - serial obyczajowy	05:20 Szpital - program obyczajowy 06:20 Papiery na szczęście - serial, Polska 07:25 Idealna niania - program obyczajowy 08:10 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:10 Sprzątaczk - program obyczajowy 11:55 Tajemnice miłości 12:55 SOS Ekipy w akcji 13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska 14:55 Rozwód. Walka o wszystko 15:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 17:00 SOS Ekipy w akcji 18:00 Rozwód. Walka o wszystko 19:00 Ukryta prawda FILM KRYMINALNY  20:00 Kryminalni: Misja ślaska - film kryminalny, Polska, 2006, reż. Maciej Pieprzyc, wyk. Marek Włodarczyk, Magdalena Schejbal, Krzysztof Re-spondek, Robert Talarczyk, Stanisław Mikulski 22:25 Operacja „Deszcz” - film S-F, Australia, 2020, reż. Luke Sparke, wyk. Temuera Morrison, Jet Tranter, Dena Kaplan 01:00 Nagła śmierć - film sensacyjny, USA, 1995, reż. Peter Hyams, wyk. Jean-Claude Van DammeRaymond J. Barry, Whittini WrightDorian Harewood 03:20 Noc magii - program ezoteryczny	06:00 Strażnik Teksasu Nasz Nowy Dom 09:00 Pierwsza miłość 09:50 Pierścionek z rubinem 10:55 Rzykanci 11:55 Sędzia Judy 13:55 STOP Drogowka 15:55 Nowe Sekrety Sąsiadów 16:55 Pierścionek z rubinem 18:00 Hawaje 5-0 19:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:00 Czerwony skorpion 23:20 Wzór Agent FBI Don Eppes pracuje nad szczególnie trudnymi sprawami. Właśnie próbuje rozwikłać kolejną, ale mu się to nie udaje. Z pomocą przychodzi mu jego brat Charlie - genialny matematyk. Wspólnie udaje im się rozwikłać pierwszą sprawę. Od tej pory obaj wspólnymi siłami walczą ze złem w Los Angeles. 01:20 Anatomia głupoty TV Trwam 10:00 Informacje dnia 10:15 Rozmowy niedokończone 11:20 Stan Bezpieczeństwa Państwa 11:30 Przyroda w Obiektywie 11:45 100 cudownych miejsc na świecie 11:55 Święty na każdy dzień 12:03 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Próba wiary 13:15 Muzyczne chwile 13:25 Słowo życia 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 100 cudownych miejsc na świecie 14:30 Mojżesz - 10 przykazań 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Sanktuaria polskie 16:30 Zew natury 16:55 Spotkania z lasem 17:05 Świadkowie 17:25 Święty na każdy dzień 17:30 Spotkanie Rodziny Radia Maryja w sanktuarium Przemienienia Pańskiego 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Serce dla Ukrainy 21:00 Apel

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

wtorek

2 sierpnia

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:05 Szpiedzy w Warszawie 06:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:30 Kościół z bliska 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:35 Ranczo - serial 09:40 Komisarz Alex - serial kryminalny 10:40 Ojciec Mateusz - serial kryminalny 11:25 Okrasa łamie przepisy - Kuchnia na letnie dni - magazyn kulinarny 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda 12:35 Magazyn Rolniczy 12:55 Natura w Jedyńce - Największe cuda natury SERIAL KOSTIUMOWY  14:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 15:00 Wiadomości 15:10 Kolarstwo 17:00 Teleexpress 17:15 Jaka to melodia? 17:55 Wojenne dziewczyny 18:50 Jeden z dziesięciu 19:20 Tour de Pologne 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:30 Leśniczówka - serial obyczajowy 21:05 Bolivar - serial 22:00 Ekstradycja - serial kryminalny 23:00 Kolarstwo 23:15 Ocaleni - reality show, reż. Jacek Królikiewicz 00:20 Oddział Delta - film fabularny	05:05 Na sygnale - serial 05:35 M jak miłość - serial 06:25 Sakrament kapłaństwa - reportaż 06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy 07:30 Pytanie na śniadanie 10:30 Panorama 10:40 Pytanie na śniadanie 11:05 Szlakiem Tour de Pologne - reportaż 11:15 Złotopolscy 12:30 Koło fortuny 13:15 Zranione ptaki - serial obyczajowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularny 15:10 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial 16:00 Koło fortuny 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Zakazany owoc 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Zranione ptaki - serial SERIAL OBYCZAJOWY  19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:10 Szybki jak śmierć - film akcji, prod. USA, 2018, reż. Jodi Scurfield, wyk. John Travolta 22:05 The Circle. Krag - film fabularny, prod. USA, 2017, reż. James Ponsoldt, wyk. Emma Watson, Tom Hanks 00:05 Ludzkie historie 01:10 Powiew miłości - film obyczajowy, prod. USA, 2018, reż. Andrew Cymek, wyk. Cindy Busby 02:50 Kliknij, żeby zmienić swoje życie: sekrety globalnego szaleństwa 03:50 Rodzinka.pl - serial	06:05 Uwaga - magazyn 06:20 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska 06:50 Milionerzy 07:20 Bunt - serial, Polska 07:55 Tajemnice miłości 09:00 Ten moment 09:35 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 10:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:40 Doradca smaku 11:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:55 Tajemnice miłości 14:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:10 Ten moment 16:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 17:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 19:00 Fakty - informacje 19:35 Sport MAGAZYN  19:55 Uwaga - magazyn prod. Polska 20:10 Doradca smaku 20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska 20:55 Milionerzy 21:35 Morderstwo doskonałe - film sensacyjny, USA, 1998, reż. Andrew Davis, wyk. Michael Douglas, Gwyneth Paltrow, Viggo Mortensen, David Suchet, Sarita Choudhury 23:50 Kuba Wojewódzki 00:50 Zabójca broń - serial, USA 01:50 Uwaga - magazyn 02:10 Noc magii 03:35 Kto was tak urządził	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski i Partnerzy Bronisław Malanowski rozwiązuje zagadki kryminalne, prowadząc biuro detektywistyczne. 09:40 Sekrety rodziny 10:40 Dlaczego ja? 11:40 Gliniarze 12:50 Wydarzenia 13:20 Interwencja - magazyn 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja - magazyn 16:40 Gliniarze 17:40 Sekrety rodziny 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość wydarzeń - magazyn 19:45 Sport, Pogoda FILM AKCJI  20:00 Niepowstrzymany Doświadczony kolejarz Frank Barnes wraz z nowym kolegą, Willem Colsonem, ma przetransportować z fabryki cynku 20 wagonów materiału. 22:10 Bank Agent Interpolu Louis Salingier oraz asystentka prokuratora generalnego Eleanor Whitman za wszelką cenę pragną doprowadzić przed oblicze sprawiedliwości władze jednego z najpotężniejszych banków świata. 00:35 Sara 03:10 Świat według Kiepskich 04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy	07:00 Teledyski 08:05 Informacje kulturalne 08:40 Powidoki - program publicystyczny 09:05 Którędy po sztukę 09:25 Godzina „W” - dramat, reż. Janusz Morgenstern, wyk. Ewa Błaszczyk, Jerzy Gudejko, Piotr Łysak, Wojciech Wysocki, Tomasz Stockinger, Irena Laskowska, Katarzyna Łaniewska 11:00 Polskie drogi - serial 12:30 Czarna suknia - film TVP, reż. Janusz Majewski, wyk. Ida Kamińska, Aleksandra Śląska, Maria Bronievska, Ewa Milde, Andrzej May, Andrzej Jędrzejewski, Tadeusz Źsiński, Bohdan Sobiesiak, Henryk Szletyński 13:30 Rudolf Laban. Wskrzeszone dziedzictwo - film dokumentalny KOMEDIA  14:15 Statyści - komedia, reż. Michał Kwieciński, wyk. Anna Romantowska, Krzysztof Kiersznowski, Bartosz Opania 16:30 Wielkie manewry - komediodramat 18:30 Informacje kulturalne 18:55 Serialowa nostalgia - Dziewczyna i chłopak 20:00 Lekkie obcyzaje - Taka zwykła historia - film obyczajowy 21:55 Co dalej? - program publicystyczny 22:40 Kobiety za kamerą 23:50 Kanał - dramat wojenny 01:40 Informacje kulturalne 02:10 Miedzynarodowy Festiwal Bachowski w Świdnicy	06:00 Kobra - oddział specjalny Seriał o niemieckich policjantach, którzy patrolują autostradę wiodącą ze wschodu na zachód Europy. W swojej pracy spotykają przemyników, handlarzy narkotyków i wiele innych podejrzanych osób. 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 11:00 Reportery. Z życia wzięte 12:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 13:00 Rodziny interes - serial obyczajowy prod. Polska 14:00 Reportery. Z życia wzięte 15:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny 16:00 Rodziny interes - serial obyczajowy Podstarzały złodziej, jego syn i wnuk planują skok, dzięki któremu zarobią milion dolarów. 17:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial FILM SENSACYJNY  20:00 BrickMansions. Najlepszy z najlepszych Tajny detektyw szuka skradzionej broni masowego rażenia, która znajduje się w rękach handlarza narkotyków należącego do getta. 21:50 Przyspieszenie 23:35 Hotel Artemis 01:10 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 02:10 Na jedwabnym szlaku 04:00 Menu na miarę - program kulinarny 05:00 Rodziny interes - serial obyczajowy prod. Polska	05:20 Szpital - program obyczajowy 06:20 Papiery na szczęście - serial, Polska 07:25 Idealna niania - program obyczajowy 08:10 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:10 Sprzątaczk - program obyczajowy 11:55 Szpital - program obyczajowy 12:55 SOS Ekipy w akcji 13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska 14:55 Rozwód. Walka o wszystko 15:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 17:00 SOS Ekipy w akcji 18:00 Rozwód. Walka o wszystko 19:00 Ukryta prawda FILM SENSACYJNY  20:00 Na krawędzi - film sensacyjny, USA, 1993, reż. Renny Harlin, wyk. Sylvester Stallone, Michael Rooker, John Lithgow, Janine Turner, Caroline Goodall 22:35 Jason Bourne - film sensacyjny, USA, Chiny, 2016, reż. Paul Greengrass, wyk. Matt Damon, Tommy Lee Jones, Alicia Vikander, Vincent Cassel 01:00 Dr T i kobiety - film obyczajowy, USA, Niemcy, 2000, reż. Robert Altman, wyk. Richard Gere, Helen Hunt, Farrah Fawcett, Shelley Long, Kate Hudson 03:30 Noc magii	06:00 Strażnik Teksasu Nasz Nowy Dom 09:00 Pierwsza miłość 09:50 Pierścionek z rubinem 10:55 Rzykanci 11:55 Sędzia Judy 13:55 STOP Drogowka 15:55 Nowe Sekrety Sąsiadów 16:55 Pierścionek z rubinem 18:00 Hawaje 5-0 19:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:00 Czyste szaleństwo 23:15 Wiem kto mnie zabił Sen-nym miasteczkiem New Sa-lem wstrząsa fala okrutnych zbrodni. Seryjny morderca uprowadza młode kobiety, poddaje je sadystycznym torturom, a następnie okaleczone zabija. Kiedy pewnego wieczoru znikła bez śladu Aubrey Fleming, wszyscy są pewni, że jest kolejną ofiarą zabójcy. 01:35 Anatomia głupoty 02:05 Ucho Prezesa TV Trwam 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Mojżesz - 10 przykazań 13:15 Muzyczne chwile 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 100 cudownych miejsc na świecie 14:30 Śladami Mojżesza 15:20 Ja jestem Chlebem Żywym 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Ja jestem mamą 16:25 Tajemnice Watykanu 16:55 100 cudownych miejsc na świecie 17:05 Święty na każdy dzień 17:10 Prosto o gospodarce 17:30 Zostań Żołnierzem RP 17:45 Muzyczne chwile 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Każdy maluch to potrafi 19:45 Modlitwa 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Serce dla Ukrainy 21:00 Apel

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY



ROZRYWKOWE TO i OWO nr 277

Redaguje:
Władysław Firlik

1. PIJ, PIJ BRACISZKU ...

MIĘDZY
HISZPANII

BADA
DROBNO-
USTROJE

ŁASKA
WŚRÓD
ZWIERZĄT

DOSKO-
NAŁY
EGZEM-
PLARZ

MIĘDZY
KOMÓRKI
NER-
WOWEJ

MIĘDZY
KŁACZY

ZBIÓR
GŁÓW-
NYCH
ZASAD
WIARY

MIĘDZY
PALE-
NISKI

PERSKI
NA PO-
DŁODZE

MIĘDZY
CIEM-
NOTA

MIĘDZY
JEDNO-
SKA NA-
TEŻENIA
PRĄDU

AUTOR
„DAMY
KAME-
LIOWEJ”

MIĘDZY
TRYBUNY
NA WYŚCI-
GACH

MIĘDZY
KRÓTKI
UTWÓR
NARRA-
CYJNY

MIĘDZY
OJCIEC
CHRZE-
STNY
(PRZESTA-
RZALE)

MIĘDZY
SZTUKA
ZAPOLSKIEJ

MIĘDZY
WYSPY W
INDONEZJI

MIĘDZY
SZUMOWINY

MIĘDZY
PALMA
KATE-
SZOWA

MIĘDZY
KRAJ
Z DEKA-
NEM

MIĘDZY
WĘGIER-
SKI AU-
TOBUS

MIĘDZY
PŁYNIE W
PETERS-
BURGU

MIĘDZY
MIĘDZY
NAD NIM
TURYN

MIĘDZY
RYCERZ

MIĘDZY
OSOBĄ
STWO-
RZENIE

MIĘDZY
GRANICA
CZEGOŚ
KRANIEC

MIĘDZY
GÓRY
Z KASPROWYM
WIERCHEM

MIĘDZY
CECHUJE
PY-
SZĄŁKA

MIĘDZY
RUJA
KOZIC

MIĘDZY
SYN
JAKUBA
WZDŁUŻ
WOŁGI

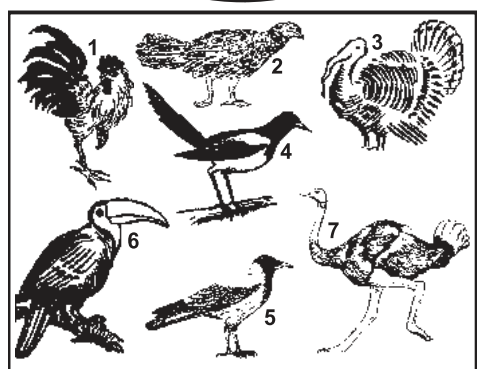
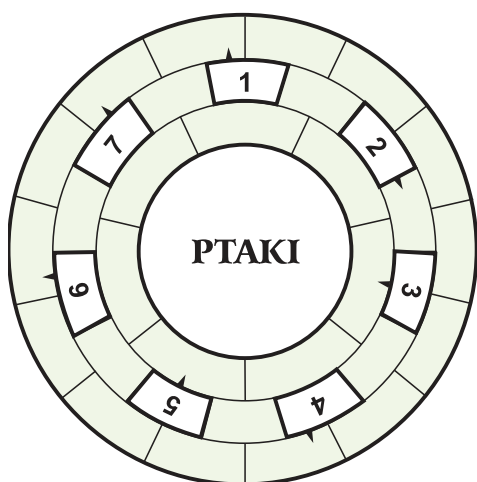
MIĘDZY
GRECKA
ZIEMIA
-MATKA

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 29 utworzą myśl tęgiego pana.

6. HOMONIM

Za ogromne długi
w _____ oddałem
pięć nowiutkich _____
i dwa fiaty małe.

9. WIRÓWKA OBRAZKOWA



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

ROZRYWKOWE TO i OWO
KUPON - 277

7. LOGOSZYFROGRAM

M	O	N	T	E	S	K	I	U	S	Z
24	19	28	35	1	42	31	55	12	34	4
44	5	7	27	8	2	43	17	46	22	51
6	9	39	38	20	33	15	14	29	3	23
25	30	16	50	45	18	26	47	21	48	32
37	49	53	54	52	10	11	41	40	13	36
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55

Wszystkie litery od 1 do 55 utworzą sentencję autora uwidocznionego w diagramie.

M) odwaga, O) właściwość roztworu określana wskaźnikiem pH, N) nadmuch, tłoczenie powietrza, T) czynność z chrzanem, E) produkt wulkanizacji kauczuku stosowany w elektrotechnice, S) biały, gorący sos do deserów, K) podrzędna restauracja, I) bodziec, podnieci do działania, U) bywa wodne lub filmowe, S) węgierskie miasto nad Cisą, Z) część harcerskiej drużyny.

11. AL-GE-BRAF

W zadaniu nie występują cyfry: 7 i 9.

$$\begin{array}{ccc} \blacksquare & \star & - & \star & \parallel & = & \star & \times \\ \times & & & : & & & \times & \\ \blacktriangle & \times & & \times & = & & \star & \parallel \end{array}$$

$$\blacksquare \parallel \blacktriangle - \blacktriangle = \blacksquare \parallel \blacktriangle$$

12. ANAGRAM

Nie jest _____, nigdy nie była,
zawsze musiała robić na przekór.
_____ wada ciągle w niej tkwiła,
choć przestrzegano: zmień się, człowieku.

2. WIRÓWKA-SZYFR

Wszystkie litery od 1 do 40 utworzą przysłowie chińskie.

A) krzew o białych, żółtych lub różowych, pachnących kwiatach, B) gmach ze zbiorami dzieł sztuki, C) Aleksander (1907-76), amerykański lekarz hematolog, odkrył czynnik Rh w krwi, D) restauracja, odbudowa, E) objaw wielu chorób serca, cyfanoza, F) stopnie na klatce schodowej, G) tytułowy bohater opery Mozarta, H) utrata dzwiczności głosu.

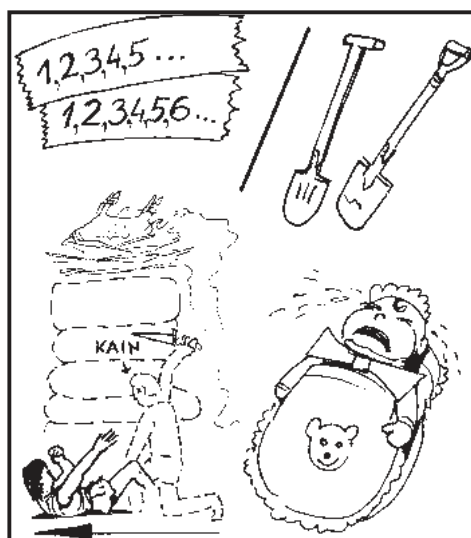


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

3. KALAMBUR

Lekki metal z archaikiem -
skojarz z prawem lub językiem.

5. REBUS



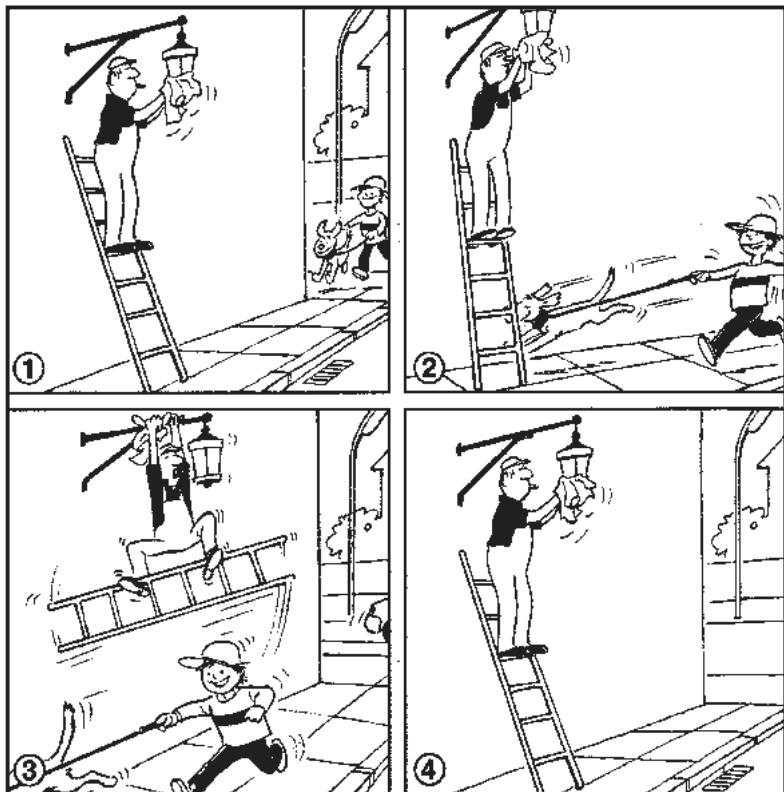
Początkowe litery: P. C. T. B.

4. SKARPETKI



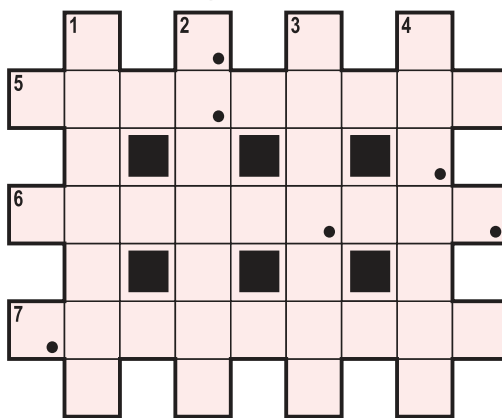
Pomóż dziewczynce znaleźć skarpetkę, ale taką, aby na nóżkach posiadała dwie równe - czyli do pary.

8. ŚMIESZNA HISTORYJKA



W tej historyjce jeden obrazek różni się jednym szczegółem od trzech pozostałych. Który to obrazek i jaki to szczegół?

10. KRZYŻÓWKA LIPOGRAMOWA



W zadaniu nie występuje litera A. Litery z pól zaznaczonych czytane kolejno rządami, utworzą ostateczne rozwiązanie.

1) „telefon” przy wejściu do budynku, 2) krótka, kłująca broń biała, 3) atrybut sędziego piłkarskiego, 4) mierzy ilość zużytej wody lub prądu, 5) człowiek prowadzący wędrówkę tryb życia, nomada, 6) ulubieniec, idol, 7) rozkaz, który nie jest do natychmiastowego wykonania.



Sprzedajesz lub kupujesz mieszkanie?

ZGŁOŚ SIĘ DO NAS

Zapewniamy kompleksową obsługę

Pomagamy w uzyskaniu kredytu

784 611 270, 605 325 056



Zatrudnimy:

- **INŻYNIERÓW**
- **KIEROWNIKÓW BUDOWY**

tel. 23 692 09 75

KIEROWCA CYSTERNY (ADR<TDT,C+E)

Wymagania:

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

Zakres obowiązków:

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

Oferujemy:

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

Kontakt:

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

PRACA

dam pracę

- Mazowiecki Szpital Onkologiczny w Wieliszewie poszukuje pracownika do Działu Technicznego mile widziane uprawnienia elektryczne. CV proszę przysłać na adres: k.pajewski@szpitalonkologiczny.pl
LEG 52602
- Ogrodnika 3 razy w tygodniu, Stanisławów Pierwszy 602242294
LEG 52598
- Zatrudnię pomocników brukarzy oraz doświadczonych brukarzy. Dobrze widziane prawo jazdy kat. B. Proszę o kontakt telefoniczny. 518938622 zebrowski25@vp.pl
PUL 52554

AUTO-MOTO

sprzedam

- Kupię KażdeAutoOsobowe Busy SkuteryMotory Najlepsze Ceny-NaRynku MożliwośćZwrotuOcz MaszCośDzwoń Natychmiast-wyOdbiór Błyskawiczna Wycena Kupuję Calei rozbitę BezOdpPrze-gląduDo Drobnych Napraw! ZadbaneAuta Zaświadczenia DoKasji 502964469
LEG 52584

nadaj 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

AUTO NAPRAWA
• MECHANIKA • GEOMETRIA • CZĘŚCI
• WYWAŻANIE KÓŁ • KLIMATYZACJA
Adam Szczypkowski
05-110 JABŁONNA ul. WYGONOWA 1
pn - pt 8:00 - 17:00
605 94 91 91
022 782 49 10

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

OGŁOSZENIA DROBNE

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

ZDROWIE

przychodnie

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

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

TURYSTYKA

USŁUGI

remont i budowa

- Malowanie-tapetowanie-remonty osobiście-solidnie 694065757
LEG 52381
- Remonty mieszkań. Tanio i solidnie. Tadeusz. 508-074-201
NDM 52286

ogrodnicze

WYCINKA DRZEW METODĄ ALPINISTYCZNĄ
SEKCYJNA WYCINKA DRZEW
- PRZECINANIE PRZESWIETLANIE KORONY DRZEW
- USUWANIE DRZEW GAŁĘZI KONARÓW MARNYCH
- USŁUGI REKARIEM, ZREBKOWANIE GAŁĘZI I WYWÓZ UROBKU
698 991 470
Z PODNOŚNIKA - MIEJSCA TRUDNO DOSTĘPNE - PROFESJONALNIE

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

naprawy

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

finanse i prawo

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

UBEZPIECZENIA
Wiesława Nawrot

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

inne

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

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

OGŁOSZENIA DROBNE

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

ROBERT
WYNAJEM I USŁUGI PODNOŚNIKIEM KOSZOWYM
602 86 57 86
www.robert.media.pl

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

BIZNES

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam działkę

- Olszewnica Stara około 1000m2, prąd, gaz, wodociąg, 300zł/m2 do negocjacji 501833362
LEG 52594

inne

DMK NIERUCHOMOŚCI

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

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

ZWIERZĘTA

na 4 łapy



- Słownik to rudy, małej wielkości (10 kg) roczniak znaleziony na terenie Legionowa. Żywiłowy i ciekawy świata piesek, jest otwarty w stosunku do człowieka. Kogo swobodny Słownik? Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 52605



- Tacos to średniej wielkości (15 kg) 2-latek znaleziony na terenie gminy Brwinów. Przyjacielski i radosny piesek, na smyczy posłuszny, śmiało zabiega o uwagę człowieka. Szorstkowłosy chłopak czeka. Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 52604



- Weteran to średniej wielkości (23 kg) starszy piesek znaleziony na terenie gminy Wieliszew (posiada niezarejestrowanego czipa). Zestresowany, zagubiony jegomość, w stosunku do człowieka zachowuje dystans. Kto zgubił beżowego dziadka? Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 52603

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



Słodkie Marzenia

Pracownia tortów artystycznych

Sylvia Szajter-Ziółek
ul. Polna 37A
05-124 Skrzyszew

tel. 515 135 884

Więcej zdjęć na

www.slodkiemarzenia.com

Torty malowane, przestrzenne
z ręcznie robionymi figurkami.

Ciasto tylko z najlepszej jakości składników!



III miejsce w Mistrzostwach Europy w Dekoracji Tortów!



IMGW radzi, jak chronić się przed upałami: pić dużo i unikać zbędnego wysiłku

W związku z wysokimi temperaturami IMGW przygotował specjalny poradnik - vademecum, w jaki sposób chronić się przed przegrzaniem i odwodnieniem oraz jak postępować w czasie upału. Okazuje się, że unikać powinniśmy nie tylko słońca, ale także zbyt zimnych napojów i wysiłku fizycznego.

„Ekspozycja na upalne środowisko termiczne stanowi silne obciążenie dla organizmu każdego człowieka. Zwiększenie obciążenia cieplnego i rosnąca temperatura wnętrza ciała mogą prowadzić do poważnych skutków zdrowotnych. Poziom ryzyka wystąpienia poważnych zagrożeń dla zdrowia może być istotnie modyfikowany przez szereg czynników, które określają wrażliwość cieplną poszczególnych osób” - stwierdzili specjaliści z IMGW.

W rezultacie powstał poradnik, który instytut udostępnił w czwartek w mediach społecznościowych. Zawiera on m.in. zalecenia jak chronić organizm przed przegrzaniem i odwodnieniem.

„Ograniczaj ekspozycję w terenie otwartym i unikaj bezpośredniej ekspozycji słonecznej - stosuj działania ochronne” - przekazał IMGW. Naukowcy dodali, że należy pić odpowiednie ilości płynów, schładzać się - chłodnymi, ale nie zimnymi (gdyż może to wywołać szok termiczny) - napojami lub kąpielą. Trzeba korzystać z klimatyzacji i wentylacji, ale należy unikać dużych różnic temperatury.

„Unikaj zbędnego wysiłku fizycznego” - podkreślili też specjaliści z IMGW. W vademecum umieszczono również zalecenia dla tych, którzy przyjmują leki, suplementy diety i odżywkę

„Upewnij się, czy nie będą one dodatkowo obciążały organizmu w okresie upałów” - czytamy w vademecum na upały. „Zwłaszcza, jeśli przyjmujesz kilka leków jednocześnie, skonsultuj ich stosowanie z lekarzem lub farmaceutą. Przechowuj leki w temperaturze poniżej 25 stopni lub zgodnie ze wskazaniem podanym na opakowaniu”(PAP)

Nauka w Polsce, Luiza Luniewska

REKLAMA

ultramédica
CENTRUM ZDROWIA KOBIECY

KLINIKA GINEKOLOGICZNO - POŁOŻNICZA

- Prowadzenie ciąży, Diagnostyka USG 3D/4D

- Leczenie niepłodności kobiet i mężczyzn

- Badania prenatalne

- Ginekologia estetyczna

- USG piersi, jamy brzusznej i tarczycy

Legionowo, ul. Sienkiewicza 10 I p. nad HEBE

tel. 22 732 24 86, 518 447 748

www.umedica.pl

ultramedicalegionowo

Potrzebna jest nowa kampania zachęcająca do szczepień przeciw COVID-19

Poznań, 25.11.2021. Szczepienie przeciwko Covid-19 w budynku dydaktycznym Collegium Biologicum UAM w Poznaniu. (aldg) PAP/Jakub Kaczmarczyk
Poznań, 25.11.2021. Szczepienie przeciwko Covid-19 w budynku dydaktycznym Collegium Biologicum UAM w Poznaniu. (aldg) PAP/Jakub Kaczmarczyk

Przydałoby się już rozgrzewać nową kampanię promującą szczepienia przeciw COVID-19 - powiedział PAP prof. Marcin Czech z Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie, kierownik Zespołu ds. Kontroli Zakażeń Szpitalnych. Jego zdaniem będzie ją trudniej przygotować, niż pierwszą. Zdaniem prof. Marcina Czecha sytuacja epidemiczna poszczególnych krajów mocno się indywidualizuje. Twierdzi on, że eksperci nie będą mogli już wprost stosować porównań do innych krajów - licząc, że w Polsce sytuacja rozwinie się podobnie. Jego zdaniem o skali problemu z kolejną falą COVID-19 będzie decydował poziom zaszczepienia populacji, stosowanie środków ochrony indywidualnej, rodzaj wirusa i czas, jaki upłynął od poprzedniej choroby lub szczepienia.

Ekspert uważa, że potrzebna jest nowa kampania zachęcająca do szczepień przeciw COVID-19 - zwłaszcza wobec poniedziałkowej rekomendacji Europejskiego Centrum ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób (ECDC) oraz Europejskiej Agencji Leków (EMA), by rozważyć umożliwienie podania drugiej dawki przypominającej szczepionki przeciw COVID-19 osobom w wieku od 60 do 79 lat.

„Powinniśmy podejmować kroki w kierunku nowej kampanii szczepionkowej. Szczególnie, że mamy za sobą doświadczenie średnio efektywnej kampanii dotyczącej pierwszej fali masowego szczepienia przeciw COVID-19” - powiedział prof. Czech.

Sytuację epidemiczną w Polsce prof. Czech ocenia z dwóch różnych poziomów: indywidualnego poziomu przeciętnego obywatela oraz z poziomu zdrowia publicznego.

„Z punktu widzenia zdrowia publicznego na razie pożaru nie ma, ale już jest +alertowo+. Teraz liczyć się będzie czujność i wprowadzenie na czas procedur, które przećwiczyliśmy wcześniej. Monitorowanie hospitalizacji jako głównego wskaźnika warunkującego kolejne działania jest słuszne, ale jeżeli chcemy wcześniej uchwycić to, że kolejna fala COVID-19 nam nadciąga, to musimy wprowadzić testowanie na szerszą skalę” - powiedział prof. Czech.

Ekspert przypomniał, że obecnie tylko placówki POZ mogą zamawiać testy antygenowe, nie ponosząc za nie żadnych kosztów. Inaczej jest w przypadku szpitali.

„W Instytucie Matki i Dziecka ciągle sięgamy po testy antygenowe i PCR, ale po 1 kwietnia, kiedy rząd w Polsce ogłosił koniec pandemii, testy wykonywane są na koszt szpitala. Dla szpitali, które mają większe problemy finansowe, to z pewnością dodatkowe wyzwanie” - zauważył Czech.

Proces testowania porównał on do możliwości zaobserwowania tłęcej się zapalki, zwiastującej ryzyko pożaru. „Warto wydać pieniądze na testowanie i wprowadzić procedury teraz, niż mierzyć się ze skutkami ubocznymi takiej decyzji, która będzie podjęta za późno. Warto sobie zadać pytanie, czy oszczędzamy na systemie wczesnego ostrzegania, jakim jest testowanie - i reagujemy dopiero, jak jest pożar. Tłęcej się zapalki nie zobaczymy bez szerszego testowania. Zobaczymy dopiero pożar” - ostrzega prof. Czech. I do-

zostanie przekroczony dzienny próg 5 tys. hospitalizacji z powodu covid”. Niedzielski przekonywał, że spadek immunizacji, czyli odporności na koronawirusa, „nie jest szybki”.

„Jeszcze w styczniu mieliśmy za ledwie osiemdziesiąt kilka procent immunizacji w społeczeństwie, a (...) na przełomie kwietnia i maja było to powyżej 90 proc., więc na razie nie wydaje się, żeby ta immunizacja drastycznie spadała” - dodał.

Niedzielski zaznaczył, że monitorując rozprzestrzenianie się COVID-19 w populacji rząd nie opiera się wyłącznie na doświadczeniach krajów zachodniej Europy, ale też zamawia prognozy w trzech różnych ośrodkach w kraju. Chodzi o Interdyscyplinarne Centrum Modelowania Matematycznego i Komputerowego UW, grupę progностyczną MOCOS oraz departament analiz i strategii MZ.



daje: „Skąd wiemy, że fala zachorowań wzbiera we Francji, Włoszech czy Niemczech? Bo oni się masowo testują”.

Zdaniem eksperta polskie społeczeństwo weszło już w fazę traktowania COVID-19 jako jednej z wielu chorób zakaźnych, co - jak stwierdził - „jest słuszną postawą”. Dodał, że widać też „zmęczenie” tą konkretną chorobą.

„Z punktu widzenia indywidualnego powiedziałbym, że świadomość społeczna dotycząca zachorowania na COVID-19 jest na tyle wysoka - świadomość objawów, ryzyk i testowania się - że każdy na własną rękę może się o siebie zatroszczyć, kupując test w aptece. W tym sensie przeszliśmy do fazy, w której nauczyliśmy się żyć z COVID-19, jak z innymi chorobami” - zauważył Czech.

W ubiegłym tygodniu minister zdrowia Adam Niedzielski powiedział na konferencji prasowej, że „uruchomienie powszechnego systemu testowania resort będzie uzależniał od sytuacji w szpitalnictwie i nie zostanie ono wprowadzone, jeśli nie

Minister zastrzegł m.in., że zamawiane prognozy „obciążone są bardzo dużym ryzykiem” błędów.

W poniedziałek wiceminister zdrowia Waldemar Kraska powiedział, że szczepienia przeciwko COVID-19 powinny być kontynuowane. „Jest to jedyna, bardzo skuteczna broń w walce z koronawirusem” - podkreślił. Przypomniał, że we wrześniu mają być dostępne szczepionki działające na nowe subwarianty. Nad ich produkcją pracują dwie firmy - Moderna i Pfizer. Z nieoficjalnych informacji wynika - mówił Kraska - że dawka przypominająca będzie dla osób powyżej 18. roku życia.

Od 20 kwietnia osoby, które ukończyły 80 lat, mogą w Polsce przyjąć drugą dawkę przypominającą szczepionki przeciw COVID-19. Czwartą dawkę szczepionki już wcześniej mogły otrzymać osoby w wieku powyżej 12 lat z obniżoną odpornością, u których odpowiedź immunologiczna na szczepienie mogła być niewystarczająca.

Nauka w Polsce, Urszula Kaczorowska

CENTRUM MEDYCZNE
GABINTER

ul. Krasińskiego 64, 05-120 Legionowo

GODZINY OTWARCIA:
Poniedziałek - Piątek 9-20
Sobota 10-15

Gabinter.pl

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

LEKARZE SPECJALIŚCI

- Interna i Medycyna Pracy
- Ortopedia i Traumatologia
- Ortopedia Dziecięca (badania preluksacyjne)
- Kardiologia
- Chirurgia
- Chirurgia Plastyczna
- Neurochirurgia
- Radiologia
- Rehabilitacja
- Pobrania Krwi
- Szczepienia na COVID-19

REJESTRACJA

tel: 22 774 09 66 tel: 737 144 444



WÓJT I RADA GMINY NIEPORĘT

ZAPRASZAJĄ NA OBCHODY

102. ROCZNICY BITWY WARSZAWSKIEJ 1920

PROGRAM OBCHODÓW

PIĄTEK - 12 SIERPNIA 2022

OD GODZ.12.00 ZŁOŻENIE KWIATÓW:

PRZY POMNIKU NA PLACU WOLNOŚCI W NIEPORĘCIE

PRZY POMNIKU LEGIONISTÓW MARSZAŁKA JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO W BIAŁOBRZEGACH

PRZY GROBIE NIEZNANEGO ŻOŁNIERZA UL.NOWOLIPIE

NIEDZIELA - 14 SIERPNIA 2022

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

17.45 APEL PAMIĘCI I ZŁOŻENIE KWIATÓW

PONIEDZIAŁEK - 15 SIERPNIA 2022

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

18.00 KONCERT W RAMACH VI FESTIWALU MUZYKI KAMERALNEJ I ORGANOWEJ POWIATU
LEGIONOWSKIEGO W GMINNYM OŚRODKU KULTURY UL.DWORCOWA 9A, NIEPORĘT

ORGANIZATORZY



WSPÓŁORGANIZATORZY



PATRONAT MEDIALNY





I MUSIMY WYGRAĆ! I WYGRAŁY!!!

W połowie lipca, w przyzasmowym ogrodzie, odbył się Piknik z produktem polskim nazwany Bitwą regionów. Bitwa? Tak, ale na garnki, smaki i dania - polskie, regionalne. Stanęły do niej panie, a i panowie, z Kół Gospodyń Wiejskich z powiatu pułtuskiego

Stoiszko KGW towarzyszyły inne, szczególnie wyróżniało się to przygotowane przez Lasy Państwowe Nadleśnictwo Pułtusk (DLA LASU, DLA LUDZI) i Domu Polonii. Pierwsze przyciągało zarówno dzieci (ścieżka doznań; ciasteczka żółdziejowe polecane przez panią Martę) jak i dorosłych, a tych wszelakim jadłem pochodzenia leśnego, więc pasztetem i kielbasą z dziczyzny czy kabanosami z jelenia i chrzanem. – Najzdrowsze mięso to dziczyzna – mówili konsumujący leśne dary.

Kuchnia zamkowa serwowała staropolskie dania, jasne, wszystkie z produktów polskich. Na stoisku pyszniła się więc szynka na ciepło z kością, podawano ją prosto na talerze z dodatkiem chrzanu; był bigos, gulasz z łosia, były deski z pysznościami, takimi jak: schab z dziczyzny, comber z jelenia, kielbasa z dzika i wieprzowa, szynka dojrzewająca. Pysznił się też szczupak faszerowany w całości. Przy takiej rozpuszcce staropolskiego stołu nie mogło zabraknąć swojskiego smalcu z ogórkiem. Kto chciał smakować na łapę capu ten chwycił kanapczkę z pastą serowarzyną.

WYSOKIE OBCASY z Winnicy, dotarły do Pułtusza z różnorakimi ciastami, smalcem, który, wiadomo, serwowano z kiszonym ogórkiem. Pasztetu było cztery rodzaje, była rola z kurczakiem i brokułami, dziczyzna i swojski chleb na zakwasie. Popijano lemoniadą cytrynowo-miodną. Różna muzyka na żywo. W ogóle było to najbardziej rozśpiewane stoisko, do którego pod koniec pikniku dotarł wicepremier Henryk Kowalczyk i też przytupywał, jak Janusz Iwiński, który trzymał sztamę z gospodyniami.

Nad wszystkim czuwała Marzena Rzeczkowska. A stanowisko wyróżniało się również dekoracją – kołowrotkiem i malwami.

Ze wzgórz patrzył na wszystko zamek stary, dziwiąc się niepomniernie. Tłoczno było.

Koło z LIPNIK, wyróżniało się niezapominajkami, a zaszalało z surówką wiosenną – sałatką z ciekawych składników z octem z... mniszka lekarskiego. Uwagę przykuwał fantazyjny kociołek, w skład którego wchodził niebanalny dodatek, sos pomidorowy na bazie... brzozy. Były ziemniaki z ogniska. Nie pamiętam jedynie, gdzie „przypiąć” lebiódę, bo też tworzyła jakiś

Mikulska, towarzyszyli jej mężczyźni – Andrzej Banasiak, Leszek Modzelewski i Krzysztof Mikulski.

KGW w DĘBINACH (wyróżnik ozdobny stoiska – serwety kurpiowskie) skupia 22 osoby – wśród nich siedmiu mężczyzn – państwo pochodzą z Cisk i Dębiny; działają od 2019 roku. Gospodynie z Narwi zabłysły siodziakami i fafernuchami, kozami, nawet jagodziankami. Była strucla. No i kartoflak. Do popitki panie serwowały kompot mirabelkowy, coraz trudniej go posmakować, bo i mirabelek coraz mniej, i piwko. KOŁO, co podkreślały panie, współpracuje z Kuźnią Kurpiowską w Pniewie.



składnik daniowy. Popijano wodą brzożową z dodatkami (oskoła) i wodą wzbogaconą o miód, imbir, cytrynę i miętę. Nalewkę ziołową, najbardziej poszadaną, nalewała szefowa Anna Marchlewska.

KOŁO z GZOWA, tatarakowe, częstowało piwem podpiwkowym i kompotem. Zjechało do Pułtusza z ciastami, sałatkami, smalcem, kartoflakiem. Serwowało pyzy i leszcza, i kaszankę. Oko na stoisko miała Agnieszka

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH AGAWA z miejscowości GNATY WIEŚNIANY z gminy winnickiej przyjechało z barszczykiem czerwonym i pasztecikami z nadzieniem pieczarkowo-cebulowym z ciasta francuskiego z sezamem i czarnuszką (zeszły najprędzej). Był pasztet z gęsi – dodatek ogórki kwaszone. Na słodko dżem z jagody kamczackiej i truskawek. Miła gadka z Agnieszką Głodowską.

KGW z DOMOSŁAWIA.

Stoiszko otoczone mnóstwem kwiatów – słonecznikami, lawendą. Witam się ze Zbyszkim w kwiecistym fartusku – wyraźnie uradowany udziałem KOŁA w pikniku. KOŁO skupia 31 osób, panie wyróżniają się czerwonymi koralami i kwiecistymi fartuskami. Serwują zupę borowikową, ale też placki ziemniaczane, obłędnie pachnące i chrupiące, smalec z ogórkami kiszonymi. Na słodko? Aż pięć rodzajów ciast, rogaliki z dżemem, bułeczki z jagodami. Widowsko prezentuje się język owocowy na połowce arbuza.

POBYŁKOWO DUŻE. Panie jako (chyba) jedyne na pikniku serwują mleko – zsiadłe i słodkie. Pokazują się szerokiej publiczności piknikowej po raz pierwszy. Podają dwie pasty – z sera i wędzonej makreli i ciecierzycową. Pieprogi. Smalec z majerankiem, jabłkiem i cebulką z chlebem żytnim na zakwasie. Częstują

KGW w ZABORZE, ZABORZANIE (zielone t-shirty i kwieciste spódniczki) – działają od 2019 r., szefowa Paulina Ciskowska. Pierwszy raz na pikniku. Serwują placuszki warzywne ze szpinaku, marchewki i buraczków – zrobiły furorę. Można je spożywać z gulaszem, który panie nazwały roztańczonym i na tęczyowych plackach. Zachęcają miodem i ciastem (chyba z jagodami).

Koło Gospodyń Wiejskich z GLINIC WIELKICH – szefuje mu Iwona Soja. Na stole ciasta, ale nic to wobec pysznych klusków przecieraków z twarogiem, ze skwarkami i szczypiorkiem. GLINICKIE SIWKI.

3 RZEKI to KOŁO z KLESZEWA. Najważniejsza informacja od pań? Dotycząca ich sera, który smakował nawet francuskiemu turyście, który to we Francji ma ich tyle, ile kocih łbów na naszym rynku. A danie popisowe to chłodnik buraczkowo-malinowy z młodymi ziemniakami i kozim serem. Estetyka stoiska? Kwietnie i barwne.

CZERWONE KORALE z KLASK, zaprzyjaźnione z TYGODNIKIEM od lat. Szefuje im Beata Gurzyńska. Co mają? Przede wszystkim konkursowe ozory wieprzowe z batatami z sosem chrzanowo-pokrzywowym i surówką z kiszonym kalafiorom i rzodkiewką. Ciekawostka gastronomiczna – surówka w wydrążonej kalarepie. Przy paniach wspierających je wójt Adam Dariusz Rachuba. Wysmakowane stroje pań, niezwykle udana aranżacja stoiska.

KGW z BRODOWA, GMINA ŚWIERCZE – LUNA FOLK (LUNA, bo w każdej kobiecie jest coś z prawdziwej bogini, FOLK, bo kochają tradycję). Panie w bajecznych strojach z wiankiem na głowach, na niebiesko. – Oczywiście, że wygramy – śmieją się. – Wszystkie powinnyśmy wygrać! Częstowały kartoflakiem brodowskim i dwoma rodzajami karkówki w sosie pomidorowo – śliwkowym.

Smaków na stoisku co nie miara – smakowite sery kozie z FARMY KOZIEJ w Strzegocinie, smalec z chlebem, ponadto ciasto, bułeczki i wino, i nalewki.

KGW BIAŁOWIEŻA – panie podejmują zupę szczawiową z siodziakami. Monika, Martyna, Ania, Marta, Marzena – mówią o sobie „Te od ślicznych spódniczek” – zapisały w moim notatniku: *Smaki białowieskie rozkoszują podniebienia nawet miejskie. Zupa szczawiowa domowej roboty jest najlepsza na wszystkie kłopoty. Szczaw z pola, jajko od kury, czyli same dary wiejskiej natury. Do tego placki zwane siodziakami albo jak kto woli, wiejskimi pampuchami.*

KGW POBYŁKOWO MAŁE wystąpiło w Bitwie regionów z chłodnikiem dziedzica. Niestety, panie nie pamiętały, jakiego dziedzica, ale wiedziały jedno – dziedzic przepadał za takim chłodnikiem.

KGW w RĘBKOWIE zasłynęło plackami ziemniaczanymi z sosem kurkowym – kto ich nie lubi! Serwowało pasty z jaj, smalec wieprzowy z ogórkiem kiszonym, ponadto placek drożdżowy i jagodzianki. – Wszystko zeszło - cieszyły się panie. Danie główne to dzieło Marty, reprezentantki to Aneta, Jola, Ania i Nadia. Silna grupa.

Siódmą edycję BITWY REGIONÓW wygrały: I miejsce – PNIEWIANKI z PNIEWA; II miejsce – panie z POBYŁKOWA DUŻEGO; III miejsce panie z ZABORZA – ZABORZANIE. Wyróżnienie otrzymało KOŁO NAD STAWEM z DĘBIN.

Piknikowitowarzystwo występy KAPELI WILEŃSKIEJ i zespołu POLANIE ZNAD DNIĘPRU – w amfiteatrze.

Jeśli coś nie tak zapamiętałam, wybaczenie, GOSPODYNIE. Kto by nie dostał kociokwiku myślowego, gdyby widział, co moje oczy widziały! A ja nie jadłam, nie nie piłam, tylko materiał zbierałam...

Grażyna M. Dzierżanowska, z humorem





XVII Legionowski Festiwal Muzyki Kameralnej i Organowej

2022

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

31 lipca
godz. 16.30

Rodzinne Trio Wiolonczelowe
Katarzyna Olszewska – organy

7 sierpnia
godz. 17.00

Krakowskie Trio Stroikowe
Waldemar Gawiejnowicz – organy

14 sierpnia
godz. 17.00

AerOphonic
Paweł A. Nowak - akordeon, Maciej Zakrzewski - organy

21 sierpnia
godz. 16.30

Jan Bokszczanin – organy
recital organowy

28 sierpnia
godz. 16.30

Kwartet smyczkowy Prima Vista
Adam Sadowski – organy

4 września
godz. 19.00

Aleksandra Podwojska – sopran
Patryk Podwojski – organy

Dyrektor artystyczny: prof. dr hab. Jan Bokszczanin

organizatorzy

patronat honorowy

patronat medialny



Romuald Kamiński
Biskup Warszawsko-Praski





To misja a nie praca

Święto Policji to dla każdego funkcjonariusza i pracownika policji dzień szczególny. To czas podziękowania i skierowania słów uznania dla ciężkiej, pełnej poświęcenia służby i pracy, czas awansów, nominacji i odznaczeń. W uroczystej zbiórce związanej z tegorocznymi obchodami Święta Policji udział wzięli funkcjonariusze, pracownicy cywilni, Kapelan Pułtuskiej Policji ks. infułat Wiesław Kosek, władze lokalne, zaprzyjaźnione służby mundurowe, przedstawiciele instytucji współpracujących z Policją oraz przedstawiciele mediów

Uroczystość odbyła się 22 lipca, w Domu Polonii w Pułtusku. Na wstępie głos zabrał Komendant Powiatowej Policji w Pułtusku, który w imieniu swoim, oraz I zastępcy, mł. insp. Sławomira Żelechowskiego złożył życzenia wszystkim funkcjonariuszom i pracownikom cywilnym, podziękował swoim policjantom za gotowość i pełnione obowiązki, podkreślając przy tym z jakimi poświęceniami często się one wiążą. - Służba w Policji to ogromne poświęcenie funkcjonariuszy, którzy ją tworzą. Każdego dnia pełnią służbę dla naszych mieszkańców. Często rezygnują z czasu wolnego, kosztem własnych rodzin. Ryzykują własne zdrowie i życie dla dobra innych - tymi słowami Komendant Powiatowej Policji w Pułtusku docenił codzienny trud policjantów i podsumował - współpraca z takimi ludźmi jak Wy, to wielki zaszczyt i przyjemność. Dziękuję za profesjonalną i pełną

poświęcenia służbę - dodał.

Komendant serdecznie podziękował zaproszonym gościom za owocną współpracę, za przychylny stosunek do Policji oraz okazane wsparcie w dążeniu do zapewnienia porządku i bezpieczeństwa publicznego na terenie miasta i powiatu pułtuskiego.

W dalszej części uroczystości szefowie pułtuskiej Policji wręczyli funkcjonariuszom akty mianowania na wyższe stopnie policyjne. W tym roku awansowało 45 funkcjonariuszy. Największa liczba awansów przypadła w tym roku na Wydział Prewencji - 22 funkcjonariuszy, Wydział Kryminalny - 16, Ruch Drogowy - 7.

Decyzją Komendanta Głównego Policji akt mianowania na wyższy stopień otrzymał również I Zastępca Komendanta Powiatowej Policji w Pułtusku mł. insp. Sławomir Żelechowski.

Tegoroczne święto było też okazją do wręczenia

odznaczeń związkowych. Na wniosek przewodniczącej Zarządu Terenowego w Pułtusku, decyzją prezydium Zarządu Województwa Mazowieckiego w Radomiu nadało medal za zasługi wicestaroście pułtuskim Beacie Józwiak, burmistrzowi Pułtusa Wojciechowi Grzegorzcykowi oraz ośmiu policjantom pułtuskiej jednostki.

Starosta Pułtowski, burmistrz Pułtusa oraz wójtowie gmin również wyróżnili nagrodami policjantów pułtuskiej jednostki.

Tygodnik gratuluje awansów i wyróżnień, życząc sukcesów zawodowych, szczęścia i spokoju w życiu osobistym ludzkiej wyrozumiałości i życzliwości, których niestety czasami brakuje. Pamiętajmy, że policjanci stoją na straży naszego bezpieczeństwa i spokoju, często narażając życie i zdrowie. Za to należy im się wdzięczność i szacunek.

red.



Zbadaj się za darmo

Badania mammograficzne w naszym powiecie

LUX MED Diagnostyka zaprasza na bezpłatne badania mammograficzne dla Pań w wieku 50-69 lat finansowane przez NFZ w ramach Programu Profilaktyki Raka Piersi. Po raz ostatni badanie bez skierowania lekarskiego będą mogły wykonać Panie, które urodziły się w 1953 roku.

Zachęcamy, aby nie zwlekać z realizacją badań – systematyczna mammografia umożliwia wykrycie zmian w piersiach na bardzo wczesnym etapie rozwoju, kiedy nie są one wyczuwalne podczas samokontroli piersi lub badań palpacyjnych. Wczesna diagnoza i natychmiastowe

rozpoczęcie leczenia daje niemal 100% gwarancję powrotu do zdrowia.

Mobilna pracownia mammograficzna będzie stacjonowała w miejscowościach:

Winnica – 23 sierpnia, w godzinach od 8.30 do 11.00, przy Urzędzie Gminy, ul. Pułtusa 25.

Pułtusk – 26 sierpnia, w godzinach od 8.30 do 15.00, na przeciwko pływalni, ul. Sniegockiego 3.

W badaniach mogą uczestniczyć Panie w wieku od 50 do 69 lat, które są ubezpieczone, a także:

- nie miały wykonanej mammografii w ciągu ostatnich 24 miesięcy lub są w grupie ryzyka (rak piersi w rodzinie u matki, siostry lub córki

lub mutacje w obrębie genów BRCA1 lub/i BRCA2) i w roku poprzedzającym otrzymały w ramach realizacji programu pisemne wskazanie do wykonania ponownej mammografii po upływie 12 miesięcy.

Programem nie są objęte Panie, u których już wcześniej zdiagnozowano zmiany nowotworowe o charakterze złośliwym w piersi. Badanie nie wymaga skierowania lekarskiego i można je wykonać w dowolnym miejscu w Polsce niezależnie od miejsca zamieszkania.

Uprzejmie prosimy o wcześniejszą rejestrację pod nr tel. 58 666 24 44 lub na <http://www.mammo.pl/> formularz

W celu weryfikacji uprawnień do badania przed



źródło:medonet.pl

połączeniem telefonicznym prosimy przygotować dowód osobisty. Na badanie prosimy zabrać ze sobą zdjęcia lub płyty CD z poprzednich mammografii, o ile nie były one wykonane w pracowni LUX MED.

W związku ze stanem zagrożenia epidemicznego oraz w trosce o zdrowie i bezpieczeństwo Pań i personelu medycznego prosimy o zrozumienie dla podjętych środków ochrony oraz o stawienie się na badanie w masce ochronnej i w czasie

wyznaczonym podczas rejestracji.

Więcej informacji na temat mammografii znajdziecie Państwo na stronie www.mammo.pl.

Anna Niemirska
Specjalista ds. Marketingu i PR LUX MED

BEDE TĘSKNIĆ

To było ciekawe wydarzenie artystyczne, które miało miejsce w pułtuskim MCKiS. A chodzi o koncert finałowy – rozśpiewany i dynamiczny, w którym wystąpili młodzi uczestnicy warsztatów wokalo-muzycznych

Dziewczęta i chłopcy okłaskiwali prowadzący warsztaty – Karolina Ambroziak i Maciej Komorowski, dyrektor Izabela Sosnowicz-Ptak, Paulina Ostrowska – menedżer kultury, rodzice, znajomi. A ci młodzi artyści to: Zofia Kaźmierczak, Bartłomiej Nalewajk, Zofia Ostrowska, Anna Jaworska, Maja Banaszuk, Helena Bądkowska, Ola Karpińska, Dominika Jaskulska, Gabriela Łysik, Jan Łojek.

Karolina Ambroziak do widowni: - Przez pięć dni prowadziliśmy warsztaty wraz z perkusistą Piotrkim Wierząga,

warsztaty w MCKiS, warsztaty, które miały nie tylko nauczyć różnych nowych dróg wokalnych czy instrumentalnych, ale też ogólnej muzykalności, stąd dzisiaj mamy taki koncert, na którym przedstawia się dzieci, które brały udział w naszych warsztatach. Chcieliśmy też, by miały okazję zagrania z prawdziwymi muzykami, okazję do obcowania z muzyką na żywo, a nie podkładami, jak to się zazwyczaj ma na warsztatach wokalnych. Zapraszamy więc na nasz koncert i przyjemnego słuchania.

Na początek usłyszeliśmy piosenkę Anny Jantar „Tyle słońca w całym mieście”, a na koniec tego ciekawego spotkania piosenkę finałową, rytmiczną, wspólnie podaną.

Dyr. I. Sosnowicz-Ptak: - Przede wszystkim dziękuję instruktorom, Karolinie i Maćkowi za przeprowadzenie tak fajnych warsztatów, uczestnikom za wspaniały koncert. Tak potwierdza się nasze hasło, że zajęcia w MCKiS to czas owocnie i przyjemnie spędzony.

POWIEDZIELI TYGODNIKOWI

Zosia Kaźmierczak:

- Mama, zobaczywszy informację o warsztatach wokalo-muzycznych w MCKiS, zapisała mnie na nie. Ja gram na gitarze, tak intensywnie to od kwietnia, miałam lekcje z nauczycielem. Grałam też w domu, z przyjemnością. A tu fajnie było, tremę przed dzisiejszym występem mam, dużo będę grała. Czy łączę swoją przyszłość z graniem na gitarze? Nie.

Ania Jaworska:

- Śpiewam, ale zaczęłam się uczyć gry na gitarze. Dziś zaśpiewam „Tyle słońca w całym mieście” i piosenkę AB-BY. Śpiewałam od dawna, od

trzeciego roku życia. W szkole się udzielałam... A na warsztatach było bardzo fajnie, dużo pracowaliśmy, nudy nie było. Dużo śpiewaliśmy – podszkoliłam swój głos. I nareszcie mogłam zaistnieć na scenie, dobrze się poczuć, wszyscy mi grali, wszyscy byli jakby dla mnie...

Dominika Jaskulska:

- Gram na gitarze, dzisiaj będę wykonywała „Tyle słońca w całym mieście”, „O mnie się nie martw”, inne. Ja byłam pod opieką pana Macieja, jestem jego uczennicą od jakiegoś czasu, z początku szło mi to trochę opornie, teraz, sądzę, idzie mi bardzo dobrze. W domu gram przynajmniej godzinę i jest to przyjemność. To moje hobby, coś co lubię. Chciałabym się uczyć dalej...

Bartek Nalewajk:

- Gram na perkusji od niedawna, od czerwca. Na razie nie mam swojej perkusji, tu chodzę na zajęcia do pana Adama Witolda Bochenka. Dziś zagram do piosenki Anny

Jantar. Mama jeszcze nie wie, co zagram, ale jest zadowolona. Jestem uczniem JEDYNYKI, tak, mamy muzykę, ale się nią nie interesuję.

Ola Karpińska:

- Koncert? Będę śpiewała TEN STAN Sanah i SZAMPAN, słuchać będzie mnie mama. Czy jestem z muzyką

na ty? Tak, od ponad pięciu lat, najpierw chodziłam do YAMAHA, obecnie do SM pierwszego stopnia pana Ambroziaka – już od 4 lat. Na warsztatach fajnie było, będę za tym tęskniła

Grażyna Dzierżanowska

Maria



Zosia



Bartek



Dominika



Ania



Olga

KRONIKA STRAŻACKA

W dniach 18.07.2022 r. – 24.07.2022 r. jednostki straży pożarnych z terenu powiatu pułtuskiego uczestniczyły w 32 zdarzeniach

18 lipca

Jeden zastęp z JRG (4 strażaków) ugasił pożar śmietnika kontenerowego w Pułtusku, przy ul. Wojska Polskiego.

Dwa zastępy z JRG (8 strażaków) zadysponowano na ul. Żwirki i Wigury w Pułtusku, do budynku Urzędu Skarbowego gdzie otrzymano e-mail o podłożeniu bomby. KDR ustalił z Policją, że e-maile są o charakterze kaskadowym z zaleceniem nie ewakuowania. Policja sprawdziła pomieszczenia w budynku nie stwierdzając zagrożenia.

Jeden zastęp z JRG (4 strażaków) ugasił pożar suchej trawy i krzewów na terenie byłej jednostki wojskowej w Pułtusku przy ul. Wojska Polskiego.

19 lipca

Dwa zastępy z JRG (8 ratowników) zostały zadysponowane do udzielenia pomocy medycznej kobiecie leżącej przed klatką schodową z widoczną raną głowy. Działania zastępów polegały na udzieleniu kwalifikowanej pierwszej pomocy kobiecie do czasu przybycia na miejsce zespołu ratownictwa medycznego. Zdarzenie miało miejsce w Pułtusku przy ulicy Komбатantów.

Jeden zastęp z OSP Rębkowo (4 ratowników) zabezpieczył uszkodzony mo-

stek przejazdowy na drodze gminnej w miejscowości Rębkowo, gmina Winnica.

Jeden zastęp z JRG Pułtusk (4 ratowników) pomógł Policji w otwarciu mieszkania, w Pułtusku, przy ulicy Podkomorze.

Dziesięć zastępów straży pożarnej (38 strażaków) ugasiło pożar stolarni w miejscowości Przewodowo Parcele gmina Gzy.

Jeden zastęp z OSP Zambski Kościelne (3 strażaków) ugasił pożar pozostałości roślinnych w miejscowości Zambski Kościelne, gmina Obryte.

Dwa zastępy z OSP Świercze (7 ratowników) i jeden zastęp z OSP Głodowo (5 ratowników) zostały zadysponowane do udzielenia pomocy medycznej mężczyźnie leżącemu przy drodze. Działania zastępów polegały na udzieleniu kwalifikowanej pierwszej pomocy mężczyźnie do czasu przybycia na miejsce zespołu ratownictwa medycznego.

Jeden zastęp z OSP Zambski Kościelne (3 strażaków) ugasił pożar suchej trawy i krzewów w miejscowości Zambski Kościelne, gmina Obryte.

Jeden zastęp z JRG oraz zastęp z OSP Przewodowo i Gzy w sumie 16 strażaków zostało zadysponowanych do dogaszenia tłących się materiałów po pożarze stolarni w miejscowości Przewodowo Parcele, gmina Gzy.

20 lipca

Dwa zastępy z JRG (8 ratowników) zostały zadysponowane do alarmu z monito-

ringu pożarowego Starostwa powiatowego w Pułtusku, przy ulicy Marii Skłodowskiej Curie. Po sprawdzeniu pomieszczeń alarm okazał się fałszywy.

Jeden zastęp z JRG Pułtusk (4 ratowników) pomógł Policji w otwarciu mieszkania w Pułtusku, przy ulicy 13 Pułku Piechoty.

Jeden zastęp z OSP Gzy (4 strażaków) ugasił pożar suchego pnia drzewa na poboczu drogi gminnej w miejscowości Sulkowo, gm. Gzy.

21 lipca

Jeden zastęp z JRG oraz zastęp z OSP Przewodowo w sumie 9 strażaków zostało zadysponowanych do dogaszenia tłących się materiałów po pożarze stolarni w miejscowości Przewodowo Parcele, gmina Gzy.

Jeden zastęp z JRG (4 strażaków) i jeden zastęp z OSP Pokrzywnica (4 strażaków) zadysponowano na ul. Jana Pawła II w Pokrzywnicy, do budynku przedszkola, gdzie otrzymano e-mail o podłożeniu bomby. KDR ustalił z Policją, że e-maile są o charakterze kaskadowym z zaleceniem nie ewakuowania. Policja sprawdziła pomieszczenia w budynku nie stwierdzając zagrożenia.

22 lipca

Jeden zastęp z JRG Pułtusk (4 ratowników) pomógł ZRM w ewakuacji pacjentki z pierwszego piętra budynku wielorodzinnego do karetki pogotowia. Zdarzenie miało miejsce w Pułtusku, przy ulicy Tadeusza Kościuszki.

Jeden zastęp z JRG Pułtusk (4 ratowników) pomógł Poli-

cji i ZRM w otwarciu mieszkania w Pułtusku, przy ulicy Traugutta.

Jeden zastęp z JRG (4 strażaków) i jeden zastęp z OSP Gzy (6 strażaków) zadysponowano zostało do kolizji samochodu osobowego z jeźdźcą. Osób poszkodowanych w zdarzeniu nie było.

23 lipca

Jeden zastęp z JRG (4 strażaków) i jeden zastęp z OSP Zatory (5 strażaków) ugasił pożar prasy belującej na polu w miejscowości Zatory.

Jeden zastęp z OSP Świeszewko (5 strażaków) został zadysponowany do pomocy w zabezpieczeniu plandeką przeciekającego dachu budynku mieszkalnego podczas intensywnych opadów deszczu w miejscowości Świeszewko, gmina Świercze.

24 lipca

Jeden zastęp z JRG (4 strażaków) usunął powalone trzy drzewa na drogę gminną w miejscowości Pawłówek, gmina Pułtusk.

Dwa zastępy z JRG (8 ratowników) zostały zadysponowane do alarmu z monitoringu pożarowego Starostwa Powiatowego w Pułtusku przy ulicy Marii Skłodowskiej Curie. Po sprawdzeniu pomieszczeń alarm okazał się fałszywy.

Ponadto w analizowanym okresie jednostki straży pożarnych z terenu powiatu pułtuskiego 9 - krotnie wyjeżdżały do usuwania owadów błonkoskrzydłych.

KP PSP

SMACZNIE I ZDROWO. Centrum Dietetyczne Natur House poleca:

Zupa grzybowa

Składniki:

garść suszonych leśnych grzybów (1 kubek wody do namoczenia)
2 średnie ziemniaki
1 marchew
1 pietruszka
1.2 cebuli
litry wody
łyżka oliwy
liście laurowe, pieprz
czarny ziarnisty, ziele angielskie
sól i pieprz mielony do smaku

**Przygotowanie:**

Grzyby dokładnie opłukać, zalać kubkiem gorącej wody i zostawić na około godzinę. Ziemniaki, marchew i pietruszkę obrać, umyć i drobno pokroić. Cebulę obrać i posiekać. Zeszklić ją na rozgrzanej oliwie w garnku o grubym dnie. Dodać marchew, pietruszkę, ziemniaki i jeszcze chwilę podsmażyć. Dorzucić namoczone pokrojone w paski grzyby wraz z wodą, liście laurowe, ziele angielskie i pieprz czarny. Całość zalać wrzątkiem i gotować na małym ogniu do miękkości ziemniaków. Doprawić solą i mielonym pieprzem do smaku. Można podawać z jogurtem naturalnym.

NATUR HOUSE
Eksperti w reedukacji żywieniowej

SCHUDNIJ skutecznie z dietetykiem!

Umów się już dziś!
Pułtusk, ul. Świętojańska 16
tel. 690 38 12 12

KRONIKA POLICYJNA

Włamał się na konto i ukradł seniorce 146 tysięcy!

18.07.2022, Pułtusk

23-letnia mieszkanka Pułtuska kierowała rowerem po drodze publicznej nie stosując się do wydanego zakazu przez Sąd Rejonowy w Pułtusku.

18.07.2022, Pułtusk

Nieznany sprawca, w celu osiągnięcia korzyści majątkowej, doprowadził do niekorzystnego rozporządzenia mieniem 79-letnią mieszkankę powiatu pułtuskiego, w ten sposób, że

przełamał zabezpieczenia do jej konta bankowego i dokonał dziesięć transakcji o łącznej wartości 146.000 zł.

20.07.2022, Pułtusk

Nieznany sprawca, w sklepie „Anzospot”, dokonał kradzieży czterech sztuk markowych spodni dresowych o łącznej wartości 679,96 zł, działając na szkodę 51-letniego mieszkańca powiatu pułtuskiego.

**23.07.2022, Pułtusk**

30-letni mieszkaniec powiatu pułtuskiego kierował rowerem po drodze publicz-

nej będąc w stanie nietrzeźwości 0,97 mg/l.

KPP w Pułtusku



Policjanci rowerzyści

Funkcjonariusze prewencji kontynuują patrole rowerowe. Policjanci na jednośladach pojawiają się w parkach, na uliczkach osiedlowych, na miejskiej plaży, czyli tam, gdzie trudniej dotrzeć radiowozem

Służba rowerowa sprawdza się w wielu sytuacjach, szczególnie teraz w okresie letnim. Rower ma tę przewagę nad radiowozem, że w trakcie interwencji, można nim wjechać niemal wszędzie. Policjantów na rowerach spotkać można przede wszystkim w miejscach trudno dostępnych dla radiowozu, a więc w parkach, na skwerach, a także w okolicach rzeki Narew oraz na terenie miasta i gminy Pułtusk. W nagłych przypadkach szybko i sprawnie dojeżdżają w najdalsze zakamarki miejscowości. Policjanci nie tylko podejmują interwencje wobec sprawców przestępstw i wykroczeń, lecz również mogą nieść szybką pomoc mieszkańcom Pułtuska.

podkom. Milena Kopczyńska, KPP w Pułtusku

FAJNE FOTO

Dziś zdjęcie uchwycone okiem aparatu dobrych kilka lat temu. Przedstawia prof. zw. dra hab. Adama Koseckiego z małżonką. Zostało zrobione w tawernie Domu Polonii z okazji święta POLICJI. Profesor był człowiekiem niezwykle znanym w mieście i mocno z nim związanym, ponadto pożądanym w każdym towarzystwie. Rozmowny i towarzyski, dowcipny zawsze skupiał przy sobie grono SŁUCHACZY. Rozmowy i przemówienia okraszały dyktoryjkami i ciekawostkami, humorem. Był znany z tego, że jednoczył ludzi – od prawicy po lewicę, stąd w Akademii Humanistycznej im. A. Gieysztor (Oxford nad Narwią),



której był współzałożycielem i wieloletnim rektorem, bywali goście różnych partii

politycznych oraz wyznań. Profesor, o czym może nie każdy wie, był bułgarskim

tłumaczem literatury pięknej i naukowej.

GMD, tekst i fot.