

TYGODNIK LOKALNY



3,50 zł

W TYM 5% VAT

CZOSNÓW
LEONCIN
NASIELSK
NOWY DWÓR MAZOWIECKI
POMIECHÓWEK
ZAKROCZYM



NR 27

INDEKS 344184

ISSN 1505-4276

5 LIPCA 2022

NAJLEPSZY TYGODNIK LOKALNY - OD 27 LAT W TWOIM DOMU!

TYGODNIK NOWODWORSKI

info

19-latek utonął w stawie



CZYTAJ NA STRONIE 2

Fot.: Komenda Powiatowa PSP w Nowym Dworze Mazowieckim



Powitali lato na sportowo

– STR. 22

– STR. 23



Warsztaty kulinarne z braćmi Budnik

REKLAMA

**WSZYSTKO DO
DOMU I OGRODU**

GRUPA
psb

MRÓWKA

NOWY DWÓR
MAZOWIECKI
ul. Leśna 3
22 732 15 15

Budujące pomysły

facebook.com/mrowkandm

SALONY OPTYCZNE
STYLE OPTIC
Bogdan Pieniążek

CH HIT
ul. Warszawska 36
tel. 22 732 22 13

KAUFLAND
ul. Morawicza 2a
tel. 22 503 95 99

PROMOCJA URODZINOWA
OPRAWY KOREKCYJNE
-30%*

BADANIE WZROKU
W PREZENCIE

W środku
DODATEK
TELEWIZYJNY
na cały tydzień!



Na plażach bezpiecznie, ale biednie



– STR. 2

POWIAT

Od 1 lipca można wnioskować o środki na wyprawkę szkolną

STR. 2

NOWY DWÓR

Żłobkowe kłopoty wciąż nie rozwiązane

STR. 3

Morawicza oddana do użytku

STR. 3

NASZE SPRAWY

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

STR. 6

NOWY DWÓR

„We Can Sing...” – kolejna edycja szkolnego talent show

STR. 20

SPORT

Nie ma Dawida na Goliata!

STR. 24

NOWY DWÓR MAZOWIECKI

Na plażach bezpiecznie, ale biednie i brudno

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

SŁODKA KRZYŻÓWKA

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

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

CUKIERNIA Duet

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

TRADYCYJNE WYROBY
CIAST I TORTÓW



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

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

Położenie miasta nad rzeką to naturalny potencjał, który nie został jeszcze w pełni

wykorzystany. Plaże są słabo zagospodarowane, brak jest infrastruktury towarzyszącej, brak koszy na śmieci, a te które stoją są przepełnione, szczególnie na koniec weekendu. Niestety nie wygląda to dobrze.

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

M. Mianowicz



Od 1 lipca można wnioskować o środki na wyprawkę szkolną

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

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

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

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

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

NA SYGNALE

19-latek utonął w stawie

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

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

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

Do zdarzenia zadysponowano trzy zastępy z JRG PSP w Nowym Dworze, specjalistyczny zastęp wodno-

nurkowy z JRG nr 1 z Warszawy oraz strażaków ochotników z OSP Ratownictwo Wodne, OSP Kazuń i OSP Czosnów.

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

Obecnie prowadzone jest śledztwo pod nadzorem prokuratury. Ciało przekazano na sekcję zwłok do Zakładu



Do zdarzenia doszło na stawie w miejscowości Adamówek

PSP Nowy Dwór Maz.

Medycyny Sądowej przy ul. W. Oczki.

19-latek, jak i wszyscy świadkowie zdarzenia są pochodzenia tureckiego.

W poniedziałek (4.07) nie były jeszcze znane dokładne okoliczności zdarzenia.

red.

Z żalem i smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

GRZEGORZA PAZYRSKIEGO

Wyrazy głębokiego współczucia

Rodzinie i Najbliższym



składa

Tygodnik Nowodworski
Agencja TiO



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



NASZE SPRAWY

Żłobkowe kłopoty wciąż nie rozwiązane

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

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

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

Żłobek „Kraina żuczków” w ramach projektu „Wsparcie aktywności zawodowej rodziców” był współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego i w

związku z tym współpracujemy z instytucją pośredniczącą jaką jest WUP w Warszawie. Współpraca z IP polega na tym, że okresowo składamy raporty, w których informujemy o podjętych działaniach i ich efektach, niestety droga administracyjna jest bardzo rozciągnięta w czasie co powoduje, że informacja zwrotna nie jest natychmiastowa.

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

Po wielu rozmowach oraz pismach wyjaśniających kierowanych przez nas do WUP z prośbą o cofnięcie decyzji o zwrocie środków i wydaniu nam zgody na kontynuację projektu w ramach finansowania z EFS i braku odpowiedzi w tej sprawie byliśmy zmuszeni

w maju 2022 r. poinformować uczestników o zawieszeniu projektu.

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

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

W dniu 24.06.2022 r. ponownie skontaktowaliśmy się telefonicznie z naszym opiekunem WUP w Warszawie celem uzyskania informacji jakie jest stanowisko IP w sprawie projektu, ale uzyskaliśmy tylko

informację, że nadal nie ma żadnych decyzji i że ponaglanie z naszej strony IP w tej sprawie nie ma żadnego wpływu na termin podjęcia decyzji. W związku z tym dniu 24.06.2022 r. ponownie poinformowaliśmy wszystkich rodziców drogą mailową o powyższej sytuacji, z prośbą o deklarację każdego z rodziców czy od dnia 27.06.2022 r. zadeklarują chęć opieki nad dziećmi na warunkach specjalnych - upustowych przedstawionych wcześniej na spotkaniu z rodzicami.

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

red.



Ul. Morawicza można już przejechać w obie strony

INWESTYCJE

Ulica Morawicza oddana do użytku

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

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

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

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

MM

Fundusz alkoholowy – co to jest?

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

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

W związku z nią w gminie został uchwalony „Program Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

i Przeciwdziałania Narkomanii dla Miasta Nowy Dwór Mazowiecki na rok 2022”, którego głównym celem jest ograniczenie negatywnych konsekwencji społecznych, w tym szczególnie szkód zdrowotnych i zaburzeń życia rodzinnego, wynikających z używania alkoholu i innych substancji psychoaktywnych oraz zjawiska picia alkoholu, używania narkotyków i podejmowania innych zachowań ryzykownych przez dzieci i młodzież.

Ustawa o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi jest wskazuje źródło pozyskania środków finansowych na realizację zadań związanych



z przeciwdziałaniem alkoholizmowi. Art. 111. 1. mówi „W celu pozyskania dodatkowych środków na finansowanie zadań określonych w art. 41 ust. 1 gminy pobierają opłatę za korzystanie z zezwoleń na sprzedaż napojów alkoholowych...” Jest to tzw. fundusz alkoholowy, czyli dochód gminy pochodzący z opłat za korzystanie z zezwoleń na detaliczną sprzedaż napojów alkoholowych i nie może być przeznaczony na inne cele.

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

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

alkoholizmowi i narkomanii zadania.

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

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



Ośrodek Wsparcia

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

1. **Bezpłatne porady i konsultacje specjalistów dla mieszkańców Nowego Dworu Mazowieckiego w zakresie problemów uzależnień i przemocy domowej:**

- terapeuta uzależnień - bezpłatne porady i konsultacje indywidualne dla mieszkańców Nowego Dworu Mazowieckiego - informacje oraz zapisy pod numerem telefonu **795-621-255**
- bezpłatne porady i konsultacje indywidualne, grupa wsparcia dla kobiet doświadczających przemocy domowej oraz współuzależnionych mieszkańców Nowego Dworu Mazowieckiego - informacje oraz zapisy pod numerem telefonu **600-226-968**
- bezpłatne porady prawne dla osób w trudnej sytuacji społecznej i socjalnej - informacje oraz zapisy pod numerem telefonu **22 512-21-40**

• psycholog rodzinny - bezpłatne porady i konsultacje indywidualne dla mieszkańców Nowego Dworu Mazowieckiego - informacje oraz zapisy pod numerem telefonu **795-621-255**

• bezpłatne warsztaty edukacyjno - rozwojowe dla rodziców w zakresie profilaktyki uzależnień i zachowań ryzykownych - informacje oraz zapisy pod numerem telefonu **600-226-968**

2. **Klub Senior+** - czynny zgodnie z harmonogramem 4h dziennie, od poniedziałku do piątku - informacje pod numerem telefonu **22 775 27 30** lub e-mail: klubseniora@opsndm.pl

Facebook: www.facebook.com/Klub-Senior-NDM.pl

3. **Wydawanie produktów żywnościowych** pozyskanych od lokalnych przedsiębiorców dla osób w trudnej sytuacji społecznej i socjalnej - od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00 - 12:00 (na miejscu można także napić się ciepłej herbaty, ogrzać się, porozmawiać oraz skorzystać z internetu).

4. **Magazyn z odzieżą** dla obywateli Polski oraz Ukrainy znajdujących się w trudnej sytuacji społecznej i socjalnej, czynny:

- poniedziałek od 9:30 do 13:30
- środa od 14:00 do 18:00

5. **Grupa wsparcia dla obywateli Ukrainy**, którzy przybyli na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej bezpośrednio z terytorium Ukrainy w związku z działaniami wojennymi prowadzonymi na terytorium tego państwa. Grupa spotyka się w każdy poniedziałek o godz. 13.30 w Ośrodku Wsparcia - informacje pod numerem telefonu **782-174-000**.

6. **Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych** - Urząd Miejski, ul. Zakroczyńska 30, Nowy Dwór Mazowiecki, pokój nr 25.

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



MAZOWIECKA KRONIKA KRYMINALNA

PUŁTUSK.

Kradli złom

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

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

LEGIONOWO.

Włamywacz zatrzymany

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

Na początku czerwca do legionowskiej komendy wpłynęło zawiadomienie o włamaniu do placówki handlowej na terenie miasta. Sprawca po wybiciu szyby w drzwiach wejściowych z wnętrza sklepu zabrał papierosy, alkohol, napoje oraz słodycze. Sprawę ustalenia i zatrzymania włamywacza zajęli się kryminalni. Policjanci szybko wpadli na trop sprawcy. Choć podejrzaną unikał spotkania z funkcjonariuszami, to i tak jego plan legł w gruzach. Kryminalni mieszkańca powiatu legionowskiego namierzili i zatrzymali na jednej z ulic w Nasielsku. W momencie zatrzymania ujawnili przy niej również dwie foliowe torebki z białym proszkiem, który po przebadaniu okazał się być amfetaminą. 40-latek na podstawie zebranego przez policjantów materiału dowodowego usłyszał dwa zarzuty. Pierwszy dotyczący kradzieży z włamaniem, gdzie pokrzywdzony

straty oszacował na kwotę ponad 5000 złotych oraz drugi za posiadanie środków odurzających. Za popełnione przestępstwa grozi mu kara do 10 lat więzienia.

OBRYTE. Wymusił pierwszeństwo

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

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

NASIELSK.

Zaatakował policjantów, był pijany

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

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

Jeden ze zgłaszających przekazał funkcjonariuszom, że kiedy wracał pieszko do domu, zatrzymał się

obok niego bus. 31-latek wyczuł od siedzącego za kierownicą vokswagena mężczyzny, silną woń alkoholu. Zabrał mu więc kluczyki od auta, uniemożliwiając dalszą jazdę. Znany mu osobiście 52-latek pozostawił pojazd przy drodze i poszedł na pobliską posesję, gdzie wszczął awanturę z mieszkającą tam 35-latką. Kobieta zadzwoniła na policję.

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

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

WINNICA.

Rozbój, kradzież i narkotyki

Cała sytuacja rozegrała się na terenie gminy Winnica. W sobotę nad ranem dwóch mężczyzn, wykorzystując sen 47-letniego mieszkańca Gołdkowa weszli oknem do wnętrza jego domu, następnie jeden z napastników obezwładniając mężczyznę i spryskując gazem łzawiącym doprowadził go do stanu bezbronności żądając przy tym wydania pieniędzy. W tym samym czasie drugi napastnik płądował mieszkanie, przywłaszczając myjkę ciśnieniową, piłę tarczową, butlę gazową, kamery monitoringu, portfel z zawartością dokumentów, kartę bankomatową oraz cztery telefony komórkowe. Następnie sprawcy wyskoczyli przez okno i oddalili się w nieznanym kierunku. Pomimo stanu w jakim zostawili poszkodowanego, mężczyzna zdołał zapamiętać kolor i markę pojazdu. Wnikliwa praca i sprawne działania doprowadziły policjantów do podejrzewanych o rozbój. Jak się okazało pojazd, którego użyli

celem przemieszczenia się do domu poszkodowanego był tej samej nocy skradziony z niestrzeżonego parkingu przy ul. Jana Pawła II w Pułtusku, a właścicielem auta była kobieta, której kilka tygodni wcześniej groził jeden ze sprawców.

LEGIONOWO.

Znęcał się nad ojcem

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

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

PUŁTUSK. Rzucił się na policjantów



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

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

LEGIONOWO.

Okradł market

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

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

KPP: Legionowo/
Nowy Dwór/ Pułtusk



17 VII Niedziela

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

WSTĘP WOLNY

godz. 13:30 Zwiedzanie pałacu i małej architektury parkowej

Obowiązują bilety: 30zł normalny, 20zł ulgowy REZERWACJA BILETÓW: Restauracja, Recepcja hotelu, biletyna.pl

LICZBA MIEJSC OGRANICZONA

godz. 18:00 Koncert piosenki francuskiej "RETRO CAFE DE PARIS"

Obowiązują bilety: 120zł normalny, 80zł ulgowy REZERWACJA BILETÓW: Restauracja, Recepcja hotelu, biletyna.pl

LICZBA MIEJSC OGRANICZONA



www.palacjablonna.pl

Znajdź nas na



NOWODWORSKIE CENTRUM MEDYCZNE

Dzienny Dom Opieki Medycznej już przyjmuje PACJENTÓW

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

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

Wszystko pachnie nowością

Nie tylko same pomieszczenia są nowe i w pełni wyposażone na potrzeby pacjentów i personelu. W wydzielonej

części znajduje się sala świetlicowa z meblami do odpoczynku, aneks kuchenny, dwie toalety, w pełni wyposażona łazienka z prysznicem. Wszystkie pomieszczenia dostosowane są też dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Jest też sala z łózkami szpitalnymi przeznaczona dla pacjentów leżących. Na parterze szpitala została utworzona sala do rehabilitacji wyposażona

w odpowiednie urządzenia. Nowa jest również forma opieki, którą oferuje DDOM.

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

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

Kto może skorzystać z opieki?

Do programu zapraszani są pacjenci bezpośrednio po przebytej hospitalizacji, których stan zdrowia wymaga wzmożonej opieki pielęgniarskiej, nadzoru nad terapią farmakologiczną, kompleksowych działań usprawniających i przeciwdziałających postępującej niesamodzielności oraz wsparcia i edukacji zdrowotnej, a także doradztwa w zakresie organizacji opieki i leczenia osoby niesamodzielnej. Do programu mogą zakwalifikować się również pacjenci, u których występuje



Personel medyczny wraz z pierwszą podopieczną

ryzyko hospitalizowania w najbliższym czasie, lub którym w okresie ostatnich 12 miesięcy udzielone zostały świadczenia zdrowotne z zakresu leczenia szpitalnego.

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

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

(korzystające ze świadczeń zdrowotnych z zakresu opieki psychiatrycznej i leczenia uzależnień). Program skierowany jest do mieszkańców województwa mazowieckiego.

Rekrutacja trwa, wciąż są wolne miejsca

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

- Rekrutacja wciąż trwa. W tej chwili mamy dwóch pacjentów, a jednocześnie możemy przyjąć 20 osób. Program, który będziemy realizować w ramach przyznanej dotacji będzie trwał do końca przyszłego roku. W tym czasie jesteśmy w stanie przyjąć do DDOM 96 osób, z czego połowa musi mieć ukończone 65 lat. Zachęcamy mieszkańców naszego powiatu do skorzystania z tej formy opieki, co pozwoli chorym dochodzić do zdrowia w dobrej atmosferze, a opiekunom czy rodzinie

zapewni czas, który mogą poświęcić na inne obowiązki niż opieka nad bliskimi – powiedziała naszej redakcji pani **Monika Knobloch**, główna księgowa NCM.

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

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

M. Mianowicz



Łazienka dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnością



Wszyscy pacjenci będą mieć swoje szafki na ubrania i drobiazgi



Sala do odpoczynku



Sala do ćwiczeń rehabilitacyjnych



NASZE WILKOWYJE

A gdyby tak...

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

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

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

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

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

Pietrek

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

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

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

Szalejąca inflacja pustoszy portfele Polaków

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

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

Jest źle, a będzie jeszcze gorzej

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

Skalę podwyżek kosztów ogrzewania



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

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

OZE – konieczność, a nie fanaberia

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

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

red.

SZPITAL W LEGIONOWIE WOJSKOWY INSTYTUT MEDYCZNY

Z MYŚLĄ O WAS
DLA WAS
LECZYMY NOWOCZEŚNIE
I BEZPIECZNIE



www.wim.mil.pl



POWSTAJE FILM DOKUMENTALNY O PUŁTUSKIM ZAMKU

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

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

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

Jan Kisiel, inicjator projektu, podkreśla, że to pierwsza produkcja, która pozwala przybliżyć historię tego niezwykłego miejsca od samego jej początku: „Od kilku lat próbowaliśmy odkrywać historię zamku. Były to pojedyncze działania w postaci artykułów i krótkich



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

„Staraliśmy się przedstawić w filmie jak najwięcej źródeł, ikonografii, dotrzeć do dawnych ilustracji i fotografii, aby ta

historia była naprawdę ciekawa. Wsparło nas w tym Muzeum Regionalne w Pułtusku, które było naszym partnerem podczas realizacji filmu. Otrzymaliśmy z Muzeum mnóstwo materiałów. Jesteśmy bardzo wdzięczni za pomoc i otwartość”. W roli eksperta wystąpił również ks. kan. dr Dariusz Majewski, znakomity znawca historii kościoła oraz historii diecezji płockiej.

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



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

z powrotem do Polski i o pobycie w pułtuskim Domu Polonii.

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

Film zostanie dostosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych i widzów zza granicy.

Pojawią się napisy w języku polskim, angielskim i tłumaczenie na język migowy.

Realizacja projektu:

JJStudio Jan Kisiel, wydawca portalu www.pultusk.news

Partnerzy:

Instytut Historii AFiB Vistula, Muzeum Regionalne w Pułtusku, Stowarzyszenie Wspólnota Polska-Dom Polonii w Pułtusku, Ośrodek badań nad Mazowszem „Athena”, Pułtusk Biblioteka Publiczna im. J. achima Lelewela

Patroni medialni:

Tygodnik Pułtusk, Mazowieckie To i Owo, Tygodnik Nowodworski, Polonijna Agencja Informacyjna, Pułtusknews.

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



Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego



INSTYTUT DZIEDZICTWA MYŚLI NARODOWEJ im. Romana Dmowskiego i Ignacego Jana Paderewskiego



FUNDUSZ PATRIOTYCZNY

REKLAMA



STUDIA GLOBALNYCH MOŻLIWOŚCI

Akademia im. Aleksandra Gieysztora w Pułtusku

Filia Akademii Finansów i Biznesu Vistula

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

SKORZYSTAJ Z PROMOCJI 3x0 ZŁ*

0 zł – opłata rekrutacyjna
0 zł – wpisowe
0 zł – 1. miesiąc studiów

APLIKUJ

vistula.edu.pl/pultusk



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 25.07.2022 r. Regulamin dostępny w Dziale Rekrutacji oraz na vistula.edu.pl

Spowolnienie starzenia dzięki epigenetyce to przyszłość medycyny personalnej

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

I właśnie niekorzystne warunki środowiskowe są tym czynnikiem, który najmocniej posuwa wskazówki zegara epigenetycznego. – Większość badań pokazuje, że zdrowy tryb

życia, czyli przede wszystkim aktywność fizyczna, odpowiednia ilość snu czy zdrowe odżywianie, zbliża wiek epigenetyczny do chronologicznego. I odwrotnie - zły styl życia powoduje największe rozbieżności – wskazuje.

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

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

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

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

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

Do niedawna uważano, że największy wpływ na procesy starzenia mają struktury zwane telomerami. Są to fragmenty DNA zlokalizowane na końcach chromosomów, pełniące funkcje ochronne podczas podziałów komórek. – Z roku na rok okazuje się jednak, że telomery aż tak dużej roli w regulacji starzenia się nie mają. Zauważono bowiem, że niektóre komórki w trakcie swojego życia bardzo szybko się dzielą, a nadal mają długie telomery; inne nie dzielą się prawie wcale, a ich telomery są

krótkie. Czyli założenie, że na podstawie długości telomerów będziemy mogli przewidywać długość życia, wydaje się nie potwierdzać – mówi epigenetyk.

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

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

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

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

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

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

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



CAFE DE PARIS

Wykonawcy:

Chris Schittulli -wokal

Wiesław Prządka - akordeon, bandoneon

Marek Piątek - gitary

NIEDZIELA, 17 LIPCA GODZ.18.00

Pałac w Jabłonnie

ul. Modlińska 105

BILET NORMALNY - 120 ZŁ

BILET ULGOWY - 80 ZŁ

KUP BILET: NA MIEJSCU W GODZ. 10-18, ON-LINE: WWW.BILETYNA.PL

REZERWACJE: NFO@PALACJABLONNA.PAN.PL, +48 509 081 438 / 535 585 661

Otyłość jest chorobą przewlekłą bez tendencji do samoistnego ustąpienia

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

PAP - Nauka w Polsce

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

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

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

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

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

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

Rozwiązanie pozwala to na płynną komunikację między osobami migającymi i tymi, które języka migowego nie znają. Zdaniem autorów może



Uczniowie z Białegostoku opracowali rękawicę tłumaczącą język migowy



znaleźć zastosowanie zarówno przy nauce języka migowego, jak i np. podczas interwencji służb ratowniczych.

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

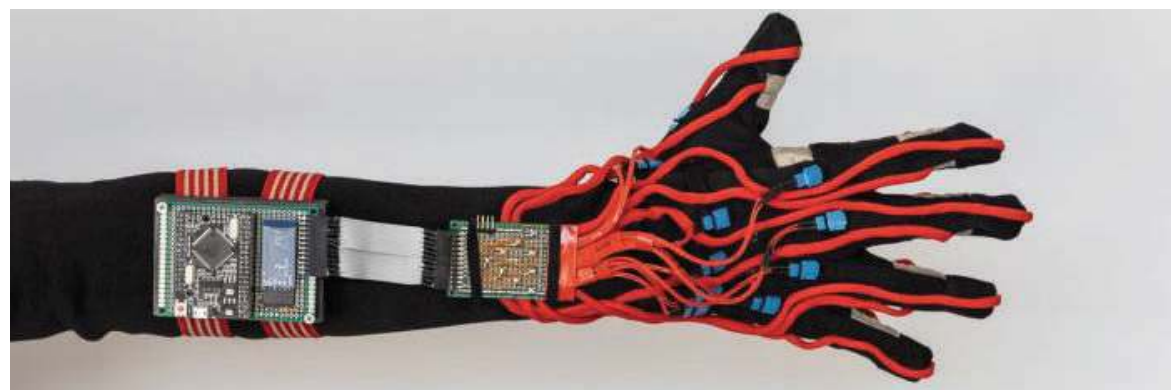
Wynalazek licealistów doceniło już wielu ekspertów. 18 maja br. zostali laureatami pierwszego miejsca w ogólnopolskim konkursie Młody

Innowator 2022, a ich rozwiązanie zostanie zaprezentowane podczas międzynarodowej wystawy wynalazków IWIS (International Warsaw Invention Show) w październiku.

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

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

Katarzyna Czechowicz, PAP - Nauka w Polsce



REKLAMA

CENTRUM MEDYCZNE
GABINTER

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



START
8:00

26.08.2022
JABŁONNA

6706 METRÓW

ULTRA[®]

4.167 MIL

POLSKA

602-306-336

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

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

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

środa

6 lipca

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:15 Przysięga - serial 06:05 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:30 Rodzinny ekspres - magazyn 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:40 Ranczo - serial obyczajowy 09:40 Komisarz Alex - serial kryminalny 10:40 Ojciec Mateusz - serial kryminalny 11:30 Leśniczówka - serial obyczajowy 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:35 Rok w ogrodzie Extra - magazyn 12:50 Natura w Jedyńce SERIAL KOSTIUMOWY 14:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:15 Alarm! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej 16:05 Przysięga - serial obyczajowy 17:00 Teleexpress 17:15 Jaka to melodia? 17:55 Tajemnice - serial 18:55 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:30 Leśniczówka - serial obyczajowy 21:05 Bolivar - serial 22:00 07 zgłoś się - serial 23:45 Ukraińcy - serial 00:45 Skazany - film akcji	05:30 M jak miłość - serial 06:25 Pozyteczni.pl - magazyn 06:55 Rodzinka.pl - serial 07:30 Pytanie na śniadanie 10:35 Panorama 10:40 Pytanie na śniadanie 11:15 Rodzinka.pl - serial komediowy 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Rodzina ptaki - serial obyczajowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularny 15:10 Serial fabularny 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Zakazany owoc - film obyczajowy, prod. Turcja, 2019, reż. Neslihan Yesilyurt, wyk. Talat Bulut 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej SERIAL OBYCZAJOWY 18:45 Zranione ptaki - serial obyczajowy 19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:10 Ile waży koń trojański? - komedia, reż. Juliusz Machulski, wyk. Ilona Ostrowska, Maciej Marczewski, Robert Więckiewicz, Danuta Szaflarska, Sylwia Dziorek, Katarzyna Kwiatkowska, Małgorzata Buczkowska-Szlenkier, Andrzej Młynarczyk 22:25 Film fabularny 00:10 Medycusze Wspaniali 01:20 Ostatnia góra - film 02:55 Łukasiewicz - nafiarcz, romantyk - dokument 04:00 Archiwista - serial	06:05 Uwaga! - magazyn 06:20 Na Wspólnej - serial 06:50 Milionerzy 07:20 Bunt - serial, Polska 07:55 Tajemnice miłości 09:00 Ten moment - program 09:35 Kuchenne rewolucje - program kulinarny 10:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:40 Doradca smaku 11:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:55 Tajemnice miłości 14:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:10 Ten moment 16:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarny 17:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 19:00 Fakty - informacje 19:35 Sport 19:45 Pogoda - informacje 19:55 Uwaga! - magazyn 20:10 Doradca smaku SERIAL OBYCZAJOWY 20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska 20:55 Milionerzy 21:35 Szybcy i wściekli - film sensacyjny, USA, Niemcy, 2001, reż. Rob Cohen, wyk. Paul Walker, Vin Diesel, Michelle Rodriguez, Jordana Brewster, Rick Yune, Ted Levine, Ja Rule 23:45 American Pie II - film komedia, USA, 2001, reż. James B. Rogers, wyk. Jason Biggs, Shannon Elizabeth, Alyson Hannigan, Chris Klein, Thomas Ian Nicholas 02:05 Wewnętrzny wróg - serial, USA 03:05 Uwaga! - magazyn	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 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:05 Zróbmy sobie wnuka Maniek i Genia Koselowie to starsze małżeństwo prowadzące w samym centrum miasta ogromną plantację pomidorów. FILM OBYCZAJOWY 21:55 Randka na weselu Mike i Dave, dwaj dorośli bracia, słyną ze szczeniackich wygłupów, które psują każdą rodzinną uroczystość. Gdy zostają zaproszeni na wesele swojej siostry na Hawajach, rodzice stawiają im warunek: muszą pojawić się w towarzystwie dziewczyny, które w razie potrzeby będą miały na nich oko. 00:05 Wieżenie labiryntu 02:40 To dopiero początek 04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy 05:25 Telezakupy TV Okazje	07:00 Teledyski 07:25 Przestrzenie Sztuki - Katowice 07:50 Informacje kulturalne 08:20 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny 09:00 Grający z talerza - film obyczajowy, prod. Polska, Francja, 1995, reż. Jan Jakub Kolski, wyk. Franciszek Pieczka, Dojnicza Paładiuk, Mariusz Saniternik 11:00 Dom - serial 12:40 Non - stop kolor - film 13:30 Przewodnik Putifara - serial dokumentalny 14:40 Historia kina w Popielawach - film obyczajowy, reż. Jan Jakub Kolski, wyk. Krzysztof Majchrzak, Bartosz Opania, Grażyna Błęcka - Kolska 16:30 Austeria - dramat, reż. Jerzy Kawalerowicz 18:30 Informacje kulturalne SERIAL OBYCZAJOWY 18:50 Serialowa nostalgia - Tajemnica Sagali - serial 20:00 W trzy miesiące dookoła świata - filmalny rok - serial fabularny 21:45 Więcej niż fikcja - Chińskie dziewczyny do wzięcia 23:25 Lekkie obyczaje - Nie ma nas w domu - film fabularny, prod. Wielka Brytania, Francja, Belgia 01:15 Scena Klasyczna 02:00 Informacje kulturalne 02:30 Kino nocne - Bilet na księżyc - film 04:40 Teledyski 05:30 Afisz kulturalny ekstra 05:45 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2 na stream.tvp.pl	06:00 Kobra - oddział specjalny 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 11:00 Reporterzy. Z życia wzięte 12:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy Prowadzenie lombardu to zajęcie ciekawe, momentami ekscytujące, ale często i niebezpieczne. Bohaterami serialu są: właściciel Kazimierz Barski, jego rodzina, pracownicy oraz klienci, którzy pojawiają się w lombardzie z powodu różnych życiowych zawirowań. 13:00 Rodzinny interes 14:00 Reporterzy. Z życia wzięte 15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy, USA, 2014 SERIAL OBYCZAJOWY 16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy prod. Polska 17:00 Prawdziwe motywy 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 20:00 Hansel i Gretel. Łowcy czarownic 21:45 Sto stóp 23:45 Jak urodzić i nie zwariować 02:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 03:00 Taki jest świat - program informacyjny 03:55 Na jedwabnym szlaku 04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny 05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy	05:00 Szpital - program obyczajowy 06:00 Papiery na szczęście - serial, Polska 07:05 Idealna niania - program obyczajowy 07:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 10:50 Totalne remonty Szelągowskiej 11:50 Tajemnice miłości 12:55 Opowieści małżeńskie 13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy 14:55 Rozwód. Walka o wszystko 15:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 17:00 Tajemnice miłości 18:00 Rozwód. Walka o wszystko 19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 20:00 Ostatni gwizdek - film obyczajowy, USA, 2014 FILM WOJENNY 22:20 Wzgórze Złamanych Serc - film wojenny, USA, 1986, reż. Clint Eastwood, wyk. Clint Eastwood, Marsha Mason, Everett McGill, Moses Gunn, Eileen Heckart, Bo Svenson 01:00 Grindhouse: Death Proof - film horror, USA, 2007, reż. Quentin Tarantino, wyk. Kurt Russell, Zoe Bell, Rosario Dawson, Vanessa Ferlito, Rose McGowan, Quentin Tarantino, Mary Elizabeth Winstead 03:30 Noc magii - program ezoteryczny prod. Polska	06:00 Strażnik Teksasu Nasz Nowy Dom 09:00 Pierścionek z rubinem Nastoletnia Lucy jest bardzo smutna. Jej ojciec stracił pracę. Pozbawiona środków do życia rodzina znajduje schronienie w posiadłości babci. 11:05 Rzykanci 12:05 Sędzia Judy 13:55 STOP Drogówka 15:55 Nowe Sekrety Sasidów 16:55 Pierścionek z rubinem 19:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:00 Wielka Ucieczka - film akcji 22:00 Diabeł - Inkarnacja Nastoletnia dziewczyna umiera w wyniku szokującego egzorcyzmu, który wymknął się spod kontroli. Mija kilka miesięcy. 23:50 Mistrz Dowcipu 00:55 Anatomia głupoty według Richarda Hammonda TV Trwam 09:30 Sanktuarium polskie Święty na każdy dzień 10:00 Informacje dnia 10:15 Oredzie na trudne czasy 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 13:30 Msza Święta 14:20 100 cudownych miejsc na świecie 14:30 Służna walka 15:30 Petra - tajemnicze miasto 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Na zdrowie 16:30 Wyszyński 17:00 Po stronie prawdy 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Brat Franciszek 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnogórski



czwartek

7 lipca

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:15 Przysięga - serial 06:05 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:30 Dobre historie - Caritas dla Ukrainy - magazyn, reż. Grzegorz Sadurski 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:40 Ranczo - serial 09:40 Komisarz Alex - serial kryminalny 10:40 Ojciec Mateusz - serial kryminalny 11:30 Leśniczówka - serial obyczajowy 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:35 Magazyn Rolniczy 12:55 Natura w Jedyńce SERIAL KOSTIUMOWY  14:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:15 Alarm! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej 16:05 Przysięga - serial obyczajowy 17:00 Teleexpress 17:15 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 17:55 Tajemnice - serial 18:55 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:30 Leśniczówka - serial 21:05 Bolivar - serial 21:55 Sprawa dla reportera 22:55 Magazyn śledczy Anity Gargas - magazyn	05:00 Na sygnale - serial fabularyzowany 05:30 M jak miłość - serial 06:25 Smaki świata - magazyn 06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy 07:30 Pytanie na śniadanie 10:35 Panorama 10:40 Pytanie na śniadanie 11:15 Rodzinka.pl - serial komediowy 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Zranione ptaki - serial obyczajowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany 15:10 Serial fabularny 16:00 Koło fortuny 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Zakazany owoc - film obyczajowy, prod. Turcja 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej SERIAL OBYCZAJOWY  18:45 Zranione ptaki - serial obyczajowy, prod. Turcja, 2019, reż. Cem Tabak, Yasemin Erkul, wyk. Sezgin Irmak, Gizem Arıkan, Emre Mete Sönmez, Ali Yasin Özegemen, Ozan Turan 19:35 Siatkówka mężczyzn 22:15 Błękitna głębia 2: Rafa - thriller, prod. USA, 2009, reż. Stephen Herek, wyk. Chris Carmack, Laura Vandervoort 24:00 Kongresmen - dramat, prod. USA, 2015 01:40 Sześć żon i jeden pogrzeb - komedia 03:30 Gomorra - serial 04:20 Zakończenie	06:05 Uwaga! - magazyn 06:20 Na Wspólnej - serial 06:50 Milionerzy 07:20 Bunt - serial, Polska 07:55 Tajemnice miłości 09:00 Ten moment 09:35 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 10:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:40 Doradca smaku 11:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:55 Tajemnice miłości 14:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:10 Ten moment 16:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 17:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 19:00 Fakty - informacje 19:35 Sport 19:45 Pogoda - informacje MAGAZYN  19:55 Uwaga! - magazyn 20:10 Doradca smaku 20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska 20:55 Milionerzy - program 21:35 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 22:45 Agent i pół - film komedia, USA, Chiny, 2016, reż. Rawson Marshall Thurber, wyk. Dwayne Johnson, Kevin Hart, Amy Ryan, Danielle Nicolet, Jason Bateman 00:55 Szybcy i wściekli - film sensacyjny, USA, Niemcy, 2001, reż. Rob Cohen 03:15 Uwaga! - magazyn 03:35 Noc magii	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 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:40 Gliniarze 17:40 Sekrety rodziny 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:00 Zakochani Bohaterką jest Zosia, piękna i inteligentna dziewczyna. Posiada ona niezwykle dar, dar do rozkochiwania w sobie każdego mężczyzny. FILM OBYCZAJOWY  22:20 Step Up - taniec zmysłów Tyler to chłopak z nizin, buntownik z najgorszej dzielnicy Baltimore, który codziennie balansuje na granicy prawa, a jedynym jego marzeniem jest wyrwanie się z dołującej rzeczywistości. Nora jest utalentowaną tancerką, dziewczyną z dobrego domu, która może sobie pozwolić na przywilej kształcenia się w elitarnej Akademii Muzyki i Tańca. 00:50 Norbit 03:00 Świat według Kiepskich 04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy 05:25 Telezakupy TV Okazje	07:00 Teledyski 07:50 Informacje kulturalne 08:20 Księga Przestrzeni 09:00 Austeria - dramat, reż. Jerzy Kawalerowicz, wyk. Franciszek Pieczka, Wojciech Pszoniak, Jan Szurmiej, Ewa Domańska, Wojciech Standhełło 11:00 Dom - serial 12:45 Fabryka - film 13:30 Władza w ręce dzieci - film dokumentalny 14:45 Eroica - dramat, reż. Andrzej Munk, wyk. Edward Dziewoński, Barbara Połomska, Ignacy Machowski, Kazimierz Opaliński, Leon Niemczyk, Józef Nowak 16:25 Paciorki jednego różańca - dramat, reż. Kazimierz Kutz, wyk. Marta Straszna, Augustyn Halota, Jan Bogdół, Franciszek Pieczka 18:30 Informacje kulturalne SERIAL OBYCZAJOWY  18:50 Serialowa nostalgia - Tajemnica Sagali - serial 20:00 Teatr Telewizji - Kobra 21:05 Tamte lata, tamte dni - Cezary Harasimowicz 21:45 Kino Mistrzów - Mahler - film fabularny, prod. Wielka Brytania, 1974, reż. Ken Russell, wyk. Dana Gillespie, Robert Powell, George Coulouris, Georgina Hale 23:50 Berlin Live - Eric Burdon & The Animals - koncert 01:05 Nocny dokument 02:15 W trzy miesiące dookoła świata - Polarny rok - film fabularny 04:00 Informacje kulturalne 04:30 Teledyski	06:00 Kobra - oddział specjalny 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial 11:00 Reporterzy. Z życia wzięte 12:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 13:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 14:00 Reporterzy. Z życia wzięte 15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 17:00 Prawdziwe motywy 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 20:00 Pokojówka na Manhattanie 22:05 Śniadanie do łóżka 23:50 Córka mojego szefa SERIAL OBYCZAJOWY  01:30 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy Prowadzenie lombardu to zajęcie ciekawe, momentami ekscytujące, ale często i niebezpieczne. Bohaterami serialu są: właściciel Kazimierz Barski, jego rodzina, pracownicy oraz klienci, którzy pojawiają się w lombardzie z powodu różnych życiowych zawirowań. Są to zarówno osoby starsze, potrzebujące środków do życia, 02:25 Menu na miarę - talk show prod. Polska 03:40 Tak jest świat - program informacyjny prod. Polska	05:00 Szpital - program obyczajowy 06:00 Papiery na szczęście - serial, Polska 07:05 Idealna niania - program obyczajowy 07:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 10:50 Totalne remonty Szelągowskiej 11:50 Tajemnice miłości 12:55 Opowieści małżeńskie 13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy 14:55 Rozwód. Walka o wszystko 15:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 17:00 Tajemnice miłości 18:00 Rozwód. Walka o wszystko 19:00 Ukryta prawda KOMEDIA  20:00 Akademia policyjna - film komedia, USA, 1984, reż. Hugh Wilson, wyk. Steve Guttenberg, Kim Cattrall, G.W. Bailey, Bubba Smith, Donovan Scott, George Gaynes 22:10 Dr T i kobiety - film obyczajowy, USA, Niemcy, 2000, reż. Robert Altman, wyk. Richard Gere, Helen Hunt, Farrah Fawcett, Shelley Long, Kate Hudson 00:40 Jeszcze dłuższe zaręczyny - film komedia, USA, Japonia, 2012, reż. Nicholas Stoller, wyk. Jason Segel, Emily Blunt, Rhys Ifans 03:15 Noc magii - program ezoteryczny	08:05 Nasz Nowy Dom 09:00 Pierścionek z rubinem 11:05 Rzykanci 12:05 Sędzia Judy 14:00 STOP Drogówka 16:00 Nowe Sekrety Sąsiadów 17:00 Pierścionek z rubinem 19:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:00 Dzieci z Jedwabnego Szlaku Oparta na faktach opowieść o brytyjskim reporterze, George'u Hoggu, który ocalał 60 chińskich sierot w czasie wojny chińsko-japońskiej. 23:45 M jak morderca Emerytowany detektyw z wydziału zabójstw, Ray Archer wraz z kryminalnym profilerem Willemem Ruineymem i dziennikarką śledczą Christi Davies próbują schwycić seryjnego mordercę. 01:45 Benny Hill 02:25 Disco Polo Life 03:25 TOP 10 - Lista Przebojów TV Trwam 10:00 Informacje dnia 10:15 Rozmowy niedokończone 11:25 Myśląc Ojczyznę 11:35 Przyroda i ludzie 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Ziemia Obiecana 13:10 Muzyczne chwile 13:20 Przegląd katolickiego tygodnika „Niedziela” 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 100 cudownych miejsc na świecie 14:30 Miłość większa niż strach 15:35 Jej misja trwa 15:45 Święty na każdy dzień 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Z wędką nad wodę w Polskę i Świat 16:35 Porady Medyczne Bonifratorów 17:00 Modlitwa w Sanktuarium św. Józefa w Kaliszu 19:25 Akademia pro-life 19:30 Przyjaciele i bohaterowie 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Historię 21:00 Apel Jasnogórski

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

piątek

8 lipca

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:15 Przysięga - serial obyczajowy 06:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:30 Agape - magazyn 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:35 Ranczo - serial 09:35 Komisarz Alex - serial kryminalny 10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny 11:25 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:35 Magazyn Rolniczy 12:55 Natura w Jedyńce - Bliskie spotkania ze zwierzętami 2. Mokrądlę SERIAL KOSTIUMOWY  14:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:15 Alarm! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka 16:05 Przysięga - serial 17:00 Teleexpress 17:15 Jaka to melodia? 17:55 Tajemnice - serial 18:55 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:35 Bolivar - serial 21:30 Nie lubię poniedziałku - komedia 23:25 Żyje się tylko dwa razy - film sensacyjny 01:30 Zwyczajna przysługa - film fabularny 03:30 Ja wam pokażę! - serial	05:00 Na sygnale - serial fabularyzowany 05:30 M jak miłość - serial 06:25 Anna Dymna - spotkajmy się 06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy 07:30 Pytanie na śniadanie 10:40 Panorama 10:45 Pytanie na śniadanie 11:15 Smaki świata - pośród mórz 11:50 Rodzinka.pl - serial komediowy 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Zranione ptaki - serial obyczajowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany 15:10 Serial fabularny 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej FILM OBYCZAJOWY  17:15 Zakazany owoc - film obyczajowy 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Zranione ptaki - serial 19:35 Pan szczęścia - serial obyczajowy 20:10 Lato, muzyka, zabawa. Wakacyjna Trasa Dwójki 2022 - Koncert TVP Polonia z Wilna 22:05 Program rozrywkowy 23:10 Film fabularny 01:10 Pan Mądraliński - komedia obyczajowa 03:00 Strażnik dzikiej przyrody - serial obyczajowy 04:35 Rodzinka.pl - serial komediowy 05:30 Zakończenie	06:05 Uwaga! - magazyn 06:20 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska 06:50 Milionerzy 07:20 Bunt - serial, Polska 07:55 Tajemnice miłości 09:00 Ten moment 09:35 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 10:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:40 Doradca smaku 11:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:55 Tajemnice miłości 14:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:10 Ten moment 16:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarny 17:55 Ukryta prawda 19:00 Fakty - informacje 19:30 Sport 19:40 Pogoda - informacje 19:50 Uwaga! - magazyn FILM PRZYGODOWY  20:00 Battleship: Bitwa o Ziemię - film przygodowy, USA, 2012, reż. Peter Berg, wyk. Taylor Kitsch, Alexander Skarsgård, Rihanna 22:50 Władca Pierścieni: Drużyna Pierścienia - film przygodowy, Nowa Zelandia, USA, Niemcy, 2001, reż. Peter Jackson, wyk. Elijah Wood, Ian McKellen, Viggo Mortensen, Liv Tyler, Sean Astin, Sean Bean, Christopher Lee, Cate Blanchett, Orlando Bloom, John Rhys-Davies, Billy Boyd 02:35 Kuba Wojewódzki 03:35 Uwaga! - magazyn 03:55 Noc magii	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski i Partnerzy 09:40 Sekrety rodziny 10:40 Dlaczego ja? 11:40 Gliniarze 12:50 Wydarzenia 13:20 Interwencja 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:40 Gliniarze - serial 17:40 Sekrety rodziny 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:00 Dzieciaki rządzą - komedia Pewnego dnia w życiu siedmioletniego Tima pojawia się młodszy bratczek. FILM PRZYGODOWY  22:10 Geneza planety małp San Francisco. Will Rodman pracuje w firmie farmaceutycznej. Marzy o stworzeniu leku regenerującego tkankę mózgową, który mógłby uzdrowić jego cierpiącego na chorobę Alzheimera ojca. Pod opiekę młodego naukowca trafia mały szympanś o imieniu Caesar. Na nim właśnie Will prowadzi badania, na które nie pozwala mu firma. 00:40 Zakochani 02:55 Świat według Kiepskich 04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy 05:25 Telezakupy TV Okazje	07:00 Teledyski 07:45 Informacje kulturalne 08:15 Tamte lata, tamte dni - Cezary Harasimowicz 08:55 Paciorki jednego różańca - dramat, reż. Kazimierz Kutz, wyk. Marta Straszna, Augustyn Halota, Jan Bogdół, Franciszek Pieczka, Róża Rychter, Ewa Wiśniewska, Stanisław Zaczek 11:00 Dom - serial 12:40 Brzydkie kaczątko - film TVP, reż. Tomasz Zygadło, wyk. Małgorzata Pritulak, Andrzej Krasicki, Małgorzata Lorentowicz, Jolanta Lothe, Zdzisław Maklakiewicz, Tadeusz Pluciński 13:30 Van Dyck: wielki rywal Rubensa - film dokumentalny, prod. Francja, 2020, reż. Yasmine Ergin 14:35 W domu - film TVP KOMEDIODRAMAT  15:30 Wino truskawkowe - komediiodramat 17:35 Scena muzyczna - Sebastian Wypych - „Polska Enter” - koncert 18:30 Informacje kulturalne 18:50 Reżyserzy 20:00 Komediowe lato - Brunet wieczorową porą - komedia 21:45 Legendy Rocka - Cream 22:10 Legendy Rocka - James Taylor 22:45 Kino Mistrzów - Mahler - film fabularny 00:50 Noc krótkich filmów - Bliscy - krótkometrażowy	06:00 Kobra - oddział specjalny 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 11:00 Reporterzy. Z życia wzięte 12:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 13:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy Serial opowiadający o dwóch przyjaciół z dzieciństwa Wojtku i Ryszardzie (Marek Krupski i Ireneusz Dydiński), którzy wychowali się w domu dziecka, a po latach postanowili otworzyć warsztat samochodowy. Pracuje tu niezawodny duet mechaników: młody Dawid (Patrik Janas), który uczy się fachu przy doświadczonej Bronku. 14:00 Reporterzy. Z życia wzięte 15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy prod. Polska 17:00 Prawdziwe motywy 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 20:00 Champion 22:00 Rocky 5 00:05 Showgirls 02:35 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 03:45 Menu na miarę - program kulinarny 04:20 Dyżur - serial SERIAL OBYCZAJOWY  14:00 Reporterzy. Z życia wzięte 15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy prod. Polska 17:00 Prawdziwe motywy 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 20:00 Champion 22:00 Rocky 5 00:05 Showgirls 02:35 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 03:45 Menu na miarę - program kulinarny 04:20 Dyżur - serial	05:00 Szpital - program obyczajowy 06:00 Papiery na szczęście - serial, Polska 07:05 Idealna niania - program obyczajowy 07:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 10:50 Totalne remonty Szelągowskiej 11:50 Tajemnice miłości 12:55 Opowieści małżeńskie 13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy 14:55 Rozwód. Walka o wszystko 15:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 17:00 Tajemnice miłości 18:00 Rozwód. Walka o wszystko 19:00 Ukryta prawda KOMEDIA  20:00 Licencja na miłość - film komedia, USA, Australia, 2007, reż. Ken Kwapis, wyk. Robin Williams 22:00 W doborowym towarzystwie - film komedia, USA, 2004, reż. Paul Weitz, wyk. Topher Grace, Scarlett Johansson, Marg Helgenberger, David Paymer, Clark Gregg, Philip Baker Hall, Selma Blair, Malcolm McDowell, Dennis Quaid 00:15 Uwiedziony - film, USA, 2008, reż. Marcel Langenegger 02:35 Noc magii - program ezoteryczny prod. Polska	06:00 Strażnik Teksasu Cordell Walker (Chuck Norris) walczy ze wszystkimi formami przestępczości w stanie Teksas. Pomagają mu w tym inni agenci na czele z Jimmym Trivettem (Clarence Gilyard Jr.) oraz pani prokurator Alex Cahill Walker (Sheree J. Wilson). 08:00 Nasz Nowy Dom 09:00 Pierścionek z rubinem 11:00 Rzykanci 12:00 Sędzia Judy 13:55 STOP Drogówka 15:55 Nowe Sekrety Sąsiadów 16:55 Pierścionek z rubinem 19:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Gwiazdy Kabaretu 21:00 Wielka Ucieczka 22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 00:00 Jarhead: Prawo do powrotu. Jackson, znakomity pilot izraelskiego myśliwca i syn senatora USA, zostaje zestrzelony 02:00 Ucho Prezesa TV Trwam 11:20 Muzyczne chwile 11:35 Gospodarze filary Niepodległości 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Ziemia Obiecana 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 100 cudownych miejsc na świecie 14:30 Zrozumieć Antycywilizację 14:55 Słowo życia 15:00 Modlitwa 15:20 Mocni w Wierze 15:45 Święty na każdy dzień 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Siódmy Sakrament 16:40 Prosto o gospodarce 17:00 Życie z Pasją 17:30 Geopolityka 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Westerplatte Młodych 19:00 Warto zauważyć... 19:30 Opowieści Theo 19:45 Modlitwa 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Historię 21:00 Apel

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY



sobota

9 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 - Ziemia widziana z kosmosu 11:10 Rolnik szuka żony - reality show 12:10 Quigley na antypodach - film fabularny, prod. USA, Australia, 1990, reż. Simon Wincer, wyk. Tom Selleck, Laura San Giacomo 14:10 Z pamięci - felieton 14:25 Okrasa famie przepisy SERIAL KOMEDIOWY  15:50 Alternatywy 4 - serial komediowy 17:00 Teleexpress 17:30 Jaka to melodia? 18:30 Ojciec Mateusz - serial kryminalny 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:35 Bolivar - serial kostiumowy 21:30 Hit na sobotę - Zwyczajna przysługa - film fabularny, prod. USA 23:35 Towarzysz na życie - film obyczajowy, prod. USA, 2012, reż. Lawrence Kasdan, wyk. Diane Keaton, Kevin Kline, Dianne Wiest 01:30 Film fabularny 03:35 Film dokumentalny	05:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia 07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial 07:55 Pytanie na śniadanie 11:25 Rodzinny ekspres - magazyn 12:05 Kino familijne - Najważniejszy mecz - film obyczajowy, prod. Islandia, 2018 14:00 Familia - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole 2022 - widowisko 16:20 Na dobre i na złe 17:20 Smaki świata 17:50 Słowo na niedzielę 17:55 Mini audycja - WTD 18:00 Panorama 18:15 Va Banque - teleturniej 18:40 Postaw na milion 19:30 Lajk! 19:50 Siatkówka mężczyzn 22:20 Hity wszech czasów DRAMAT  23:25 Kongresmen - dramat, prod. USA, 2015, reż. Austin Stark, wyk. Nicolas Cage, Connie Nelsen, Sarah Paulson 01:10 Błękitna głębia 2: Rafa - thriller, prod. USA, 2009, reż. Stephen Herek, wyk. Chris Carmack, Laura Vandervoort 02:50 9. życie Louisa Draxa - film fabularny, prod. Kanada, USA, 2016, reż. Alexandre Aja, wyk. Jamie Dornan, Sarah Gadon, Aaron Paul, Barbara Hershey 04:45 Rodzinka.pl - serial komediowy prod. Polska 05:10 Zakończenie	05:50 Uwaga! - magazyn 06:05 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:50 Wymarzone ogrody 08:25 Polowanie na ogród 09:00 Dzień Dobry Wakacje 11:30 Na Wspólnej - serial, Polska 13:25 Lego Masters 14:30 MasterChef Junior 16:10 Kobieta na krańcu świata 16:45 Wymarzone ogrody 17:20 Żelenski. Człowiek, który przedstawił się Putinowi - film dokument, Wielka Brytania, 2022 17:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 19:00 Fakty - informacje 19:45 Uwaga! - magazyn FILM OBYCZAJOWY  20:00 Ciekawy przypadek Benjamina Buttona - film obyczajowy, USA, 2008, reż. David Fincher, wyk. Brad Pitt, Cate Blanchett, Julia Ormond, Elias Koteas, Tilda Swinton 23:25 American Pie: Wesele - film komedia, USA, Niemcy, 2003, reż. Jesse Dylan, wyk. Jason Biggs, Seann William Scott, Alyson Hannigan, Eddie Kaye Thomas, Thomas Ian Nicholas, January Jones, Eugene Levy 01:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 02:35 Uwaga! - magazyn 02:50 Noc magii	06:00 Nowy dzień z Polsat News 07:50 Karate Kid 2 Pan Miyagi wraz ze uczni- em Danielem wyrusza w podróż do Okinawy, by odwiedzić swojego umierającego ojca. 10:10 Ewa gotuje 10:40 Bogate dzieciaki bez kasy 11:40 Bogaty Dom - Biedny Dom 12:45 Śluby gwiazd 13:10 Dr Emma 13:40 Drwale i inne opowieści Bieszczadu Rolnicy. Podlasie 15:45 Wzięcie 17:45 Chłopaki do wzięcia 18:50 Wydarzenia 19:15 Prezydenci i Premierzy 20:00 Super Puchar Polski w piłce nożnej THRILLER  22:45 Obcy kontra Predator W filmie stoczą ze sobą ostateczną walkę dwa legendarne potwory, bohaterowie serii zaliczanych do najbardziej kasowych w historii kina. Ekipa naukowców i poszukiwaczy przygód wyrusza na Antarktydę, gdzie odnajdują ukrytą głęboko pod lodem starożytną piramidę, a w niej spotykają przedstawicieli dwóch kosmicznych ras, którzy walczą ze sobą na śmierć i życie. 00:55 Szalony lot 03:00 Świat według Kiepskich 04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy	07:00 Scena muzyczna 08:00 Informacje kulturalne - informator kulturalny 08:25 Słobrobranie - magazyn 09:00 Zapomniany impresjonista. John Russell - film dokumentalny 10:15 Tamte lata, tamte dni - magazyn 10:55 Serialowa nostalgia - Czerdziestolatek - serial 12:55 Trzy rozdziały - profesor Krzysztof Pawłowski - film dokumentalny, reż. Paweł Sobczyk 14:20 Komedie lato - Brunet wieczorową porą - komedia kryminalna, reż. Stanisław Bareja, wyk. Krzysztof Kowalewski, Bożena Dykiel, Mirosława Krajewska, Wojciech Pokora, Wiesław Gołas, Emilia Krakowska 16:05 Muzyka Skalnego Podhala - Krzesane KOMEDIA  16:25 Retro kino - Chleb, miłość i zazdrość - komedia, prod. Włochy 18:15 Co dalej? - program publicystyczny 18:55 Legendy Rocka - Ray Charles 19:20 Legendy Rocka - The Band 20:00 Bilet do kina - Les Gardiennes - film fabularny, prod. Francja, 2017 22:20 Metro. 30 lat później 00:25 Mocne Kino - Dogman - film fabularny 02:10 Co dalej? 02:50 Kino nocne - Zabić Sekala - dramat obyczajowy 04:55 Wiśniak - film 05:45 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2	06:00 Castle - serial kryminalny Poszukujący inspiracji pisarz otrzymuje pozwolenie na przyłączenie się do jednego zespołu z wydziału zabójstw nowojorskiej policji. 07:00 Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska Prowadzenie lombardu to zajęcie ciekawe, momentami ekscytujące, ale często i niebezpieczne. Bohaterami serialu są: właściciel Kazimierz Barski, jego rodzina, pracownicy oraz klienci, którzy pojawiają się w lombardzie z powodu różnych życiowych zawirowań. PROGRAM ROZRYWKOWY  20:00 Mocne sobotnie kino: XXIII Mazurska Noc Kabaretowa 00:00 Wasabi: Hubert zawodowiec Paryski policjant, Hubert Fiorentini, przylatuje do Tokio, by wziąć udział w pogrzebie dawnej narzeczonej. Na miejscu dowiaduje się, że ma nastoletnią córkę, którą ściga japońska mafia. 02:00 Zobacz to! Blok powtórkowy: Na jedwabnym szlaku 02:40 Na jedwabnym szlaku 03:05 Taki jest świat - program informacyjny 03:55 Menu na miarę - program kulinarny prod. Polska	05:05 Szkoła - obyczajowy 06:05 Wiza na miłość: dalsze losy 07:00 Wyluzuj, Scooby Doo! - serial animowany, USA 07:30 Ten moment 08:05 Ostatni smok 4: Bitwa o Ogień Smoczego Serca - film, USA, 2017 10:15 Ukryta prawda - program obyczajowy - film S-F, USA, 1984, reż. Joe Dante, wyk. Zach Galligan, Phoebe Cates, Hoyt Axton, Polly Holliday, Keye Luke, Scott Brady, Edward Andrews 15:40 W doborowym towarzystwie - film komedia, USA, 2004, reż. Paul Weitz, wyk. Topher Grace, Scarlett Johansson, Marg Helgenberger, David Paymer, Clark Gregg, Philip Baker Hall KOMEDIA  17:55 Akademia policyjna - film komedia, USA, 1984, reż. Hugh Wilson, wyk. Steve Guttenberg, Kim Cattrall, G.W. Bailey, Bubba Smith, Donovan Scott, George Gaynes 20:00 Jestem legendą - film S-F, USA, 2007, reż. Francis Lawrence, wyk. Will Smith 22:20 Bękarty wojny - film wojenny, USA, Niemcy, 2009, reż. Quentin Tarantino, wyk. Brad PittMélanie Laurent, Christoph Waltz, Eli Roth, Michael Fassbender, Diane Kruger 01:25 Zbrodnie z pierwszych stron gazet	06:00 Galileo - popularno-naukowy prod. Polska 11:00 Powrót do przyszłości, cz. 3 13:35 Barabas cz. 1 Dwuczęściowy film z Billym Zanem w roli głównej, oparty na uhonorowanej Nagrodą Nobla powieści Para Lagerkvista pod tym samym tytułem. Historia człowieka, który uniknął śmierci 15:40 Gwiazdy Kabaretu 16:00 STOP Drogówka 17:00 Policjantki i Policjanci - serial obyczajowy prod. Polska 22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial obyczajowy prod. Polska 00:00 Zbaw nas ode złego W Nowym Jorku dochodzi do serii niepokojących, racjonalnie niewytłumaczalnych zbrodni. TV Trwam  10:15 Retrospekcja 10:20 Maryja z Nazaretu w Jej Zwistowaniu 10:40 Polski Punkt Widzenia 11:00 Kropelka radości 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu 12:50 Siódmy Sakrament 13:20 Ocalić od zapomnienia 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 100 cudownych miejsc na świecie 14:30 Przegląd Katolickiego Tygodnika „Niedziela” 14:35 „Cudem jest w naszych oczach” - 25 lat Radia Maryja 15:30 Wierzę w Boga 16:00 Informacje dnia 16:10 Ks. Witold Andrzejewski - duszpasterz pokoleń 17:00 Z Parlamentu Europejskiego 17:25 Święty na każdy dzień 17:30 XXXI Pielgrzymka Rodziny Radia Maryja na Jasną Górę 21:30 Razem tworzymy jedno

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

niedziela

10 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 - reportaż 06:55 Słowo na niedzielę 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Łagiewnikach 08:00 Tydzień 08:30 Zakochaj się w Polsce - magazyn 09:05 Weterynarze z sercem 09:45 Żyje się tylko dwa razy - film sensacyjny 11:50 Między ziemią a niebem 12:00 Anioł Pański 12:15 Między ziemią a niebem 12:50 Więcej niż solidarni 13:15 BBC w Jedyńce - Na- czelne cz. 2 Siła rodziny 14:15 Z pamięci - felieton 14:25 Przyrodnik na tropie SERIAL KOMEDIOWY  15:25 Alternatywy 4 - serial komediowy 17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda 17:30 Jaka to melodia? 18:30 Komisarz Alex - serial 19:30 Wiadomości 20:15 Bolivar - serial kostiumowy 21:15 Zakochana Jedyńka - 41 dni nadziei - dramat, prod. USA, Islandia, Chiny, Wielka Brytania 23:00 Tomb Raider - film akcji, prod. Wielka Brytania, USA, 2018, reż. Roar Uthaug, wyk. Alicia Vikander, Dominic West, Walton Goggins 01:05 Film fabularny 04:40 Z pamięci - felieton	05:20 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia 07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial 07:55 Pytanie na śniadanie 12:00 Kino familijne - Paddington 2 - film familijny 14:00 Familia - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole 2022 - widowisko muzyczne 16:15 Big Music Quiz - teleturniej muzyczny 17:05 Lajk! 17:30 Rodzinka.pl - serial komediowy 18:00 Panorama 18:15 Va Banque - teleturniej 18:50 Na sygnale - serial fabularny 20:00 Program rozrywkowy FILM FABULARNY  23:05 Kino bez granic - 9. życie Louisa Draxa - film fabularny, prod. Kanada, USA, 2016, reż. Alexandre Aja, wyk. Jamie Dornan, Sarah Gadon, Aaron Paul, Barbara Hershey Dziewięcioletni Louis Drax w wyniku tajemniczego wypadku zapada w głęboką śpiączkę. Neurolog Allan Pascal chce poznać prawdę i dowiedzieć się, czy chłopcu nadal grozi niebezpieczeństwo. 01:05 Wszystkie będzie dobrze - dramat 03:00 Film fabularny 04:45 Zakończenie	05:20 Uwaga! - magazyn 05:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarny 07:20 Nowa Maja w ogrodzie 07:50 Akademia ogrodnika 07:55 Ślub od pierwszego wejścia 09:00 Dzień Dobry Wakacje 11:31 Weekendowa metamorfoza 12:25 Co za tydzień - magazyn 13:00 Mask Singer 14:25 Alvin i wiewiórki II - film przygodowy, USA, 2009, reż. Betty Thomas, wyk. Zachary Levi 16:20 Battleship: Bitwa o Ziemię - film przygodowy, USA, 2012 19:00 Fakty - informacje 19:30 Kronika Speedway Grand Prix 19:45 Uwaga! - magazyn FILM PRZYGODOWY  20:00 Władca pierścieni: Dwie wieże - film przygodowy, Nowa Zelandia, USA, Niemcy, 2002, reż. Peter Jackson, wyk. Elijah Wood, Ian McKellen, Viggo Mortensen, Liv Tyler, Sean Astin 23:45 Oujia: Narodziny zła - film horror, USA, Chiny, Japonia, 2016, reż. Mike Flanagan, wyk. Annalise Basso, Elizabeth Reaser, Lulu Wilson, Parker Mack 01:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 02:55 Uwaga! - magazyn 03:15 Noc magii 04:40 Kto was tak urządził	06:00 Nowy dzień z Polsat 09:00 Kung Fu Panda 2 Spełniły się marzenia Po i jest on teraz Smoczym Wojownikiem. Wraz z przyjaciółmi, mistrzami kung fu, czyli Potężną Piątką: Tygrysią, Żurawiem, Modliśką, Żmiją i Małpą, chroni Dolinę Spokoju. Ale nowe wspaniałe życie Po jest zagrożone. Oto straszliwy złoczyńca planuje wyko- rzystać pewną sekretną broń, by podbić Chiny i zniszczyć kung fu. 10:55 Pan Popper i jego pingwiny 13:00 Dzieciak rządzi Pewnego dnia w życiu siedmioletniego Tima pojawia się młodszy bratisek. 15:10 Poszukiwacze zaginionej arki MAGAZYN  17:40 Nasz Nowy Dom - magazyn 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość wydarzeń 19:45 Sport, Pogoda 20:00 Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni 22:05 Drużyna A Drużyna A to cze- roosobowa ekipa byłych komandosów. Dowódcą jednostki jest Hannibal . Trzej pozostali śmiałkowie to: kobieciarz Buźka, nieprzeciętnie silny B.A. Baracus oraz genialny pilot Murdock. 00:45 Głupi i głupszy bardziej 03:05 Świat według Kiepskich - serial komediowy	07:00 Idę przez ten świat a ze Mną moje piosenki. Maria Koterbska 07:30 20 minut z Marią Koterbską 08:00 Nabożeństwo ewangelickie w Lublinie 09:05 Z przymupem 09:35 Animama - serial 10:25 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny 11:05 Czeskie śniadanie 12:20 W pustyni i w puszczy - film przygodowy 15:55 Filharmonicy w Wiedniu - koncert, prod. Niemcy, 2011, reż. Tilo Krause 17:15 Niedziela z...rolami Bogumiła Kobieli 18:10 Niedziela z...rolami Bogumiła Kobieli Przekładaniec - komedia, reż. Andrzej Wajda, wyk. Bogumił Kobiela, Ryszard Filipiński, Tadeusz Pluciński FILM OBYCZAJOWY  18:55 Niedziela z...rolami Bogumiła Kobieli - Kobiela na plaży - film 20:00 Fighter - film obczy- ajowy, prod. USA, 2010 22:05 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny 22:45 Zapomniany impresjonista. John Russell - film dokumentalny 24:00 Bilet do kina - Les Gardiennes - film fabularny 02:25 Mocne Kino - Dogman - film fabularny 04:15 Legendy Rocka - Ray Charles 04:45 Legendy Rocka - The Band 05:20 Teledyski 05:50 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2	06:00 Prawdziwe motywy 08:10 Żandarm i kosmici Żandarmi z Saint-Tropez wpadają na trop kosmitów, którzy potrafią przybierać postać dowol- nej osoby. 09:55 Żandarm i policjantki - film komediowy 11:55 Wasabi: Hubert zawodowiec 13:55 Pokojówka na Manhattanie 16:15 XXIII Mazurska Noc Kabaretowa 20:00 Niedziela z gwiazdami: Kariera Nikosia Dyzym Pracownik zakładu pogrzebowego przypadkiem trafia na wystawny bankiet. Zdobywa uznanie wpływowych ludzi, dzięki którym zaczyna robić karierę polityczną. 22:10 Sztos 2 - film obyczajowy KOMEDIA  00:10 Śniadanie do łóżka - komedia romantyczna Życie Piotra nie układa się po jego myśli do momentu, gdy nieocze- kiwanie trafia na okładkę pociągłego magazynu. 02:00 Zobacz to! Blok powtórkowy: Dyżur - serial dokumentalny 02:35 Dyżur - serial dokumentalny 03:00 Taki jest świat - program informacyjny 04:00 Napisała: Morderstwo - serial kryminalny prod. Polska 05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy prod. Polska	05:05 Szkoła - obczyajowy 06:05 Wiza na miłość: dalsze losy 07:00 Wyluzuj, Scooby Doo! - serial animowany, USA 07:30 Beethoven VI: Wielka ucieczka - film rodzinny, USA, 2008, reż. Mike Elliott, wyk. Jonathan Sil- verman, Jennifer Finnigan, Moises Arias, Eddie Griffin, Rhea Perlman, Stephen Tobolowsky 09:35 Ukryta prawda - pro- gram obyczajowy 12:50 Miłość jest wszyst- kim - film komedia, Polska, 2018, reż. Michał Kwieciński, wyk. Olaf Lubaszenko, Aleksandra Adamska, Joanna Balasz, Agnieszka Grochowska, Joanna Kulig, Michał Czernecki, Eryk Lubos 15:30 Gremliny II - film S-F, USA, 1990, reż. Joe Dante KOMEDIA  17:50 Jestem na tak - film komedia, USA, Australia, 2008, reż. Peyton Reed, wyk. Jim Carrey, Zooey Deschanel, Bradley Coop- er, John Michael Higgins, Fionnula Flanagan, Terence Stamp 20:00 Snajper - film wojenny 22:50 Jackie Chan: Pierwsze uderzenie - film sensa- cyjny, Hong Kong/USA, 1996, reż. Stanley Tong, wyk. Jackie Chan, Chen Chun Wu, Jackson Lou, Bill Tung, Jouri Petrov, Nonna Grishajewa 00:25 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 01:30 Druga strona medalu 02:40 Noc magii	06:00 Galileo 07:00 Kosmos - niewyjaśnione tajemnice starożytności 08:00 Zagadki Staroego Testamentu. Na pod- stawie odkryć dokonywanych w różnych zakątkach świata – od jaskiń po starożytne biblioteki i ruiny świątyni – autorzy przedstawiają opowieść o nieznanych wątkach z życia słynnych biblijnych postaci, kabalistycznych historiach aniołów i demonów oraz apokaliptycznych wizjach, których prorożno szukać w Starym Testamencie. 09:00 Galileo 11:00 Straszny dom 12:55 Całe szczęście 15:00 Okręt 17:00 Gwiazdy Kabaretu 20:05 Jarhead: Prawo do powro- tu. Major Ronan Jackson, znakomity pilot izraelskiego myśliwca i syn senatora USA, zostaje zestrzelony. 22:25 Fanatyk TV Trwam  08:00 XXXI Pielgrzymka Rodziny Radia Maryja na Jasną Górę 15:30 Centrum Ewangelizacji 16:00 Informacje dnia 16:10 Koncert zyczeń 16:45 180 lat na zdrowie 17:00 Zostań Żołnierzem RP 17:15 Sekrety mnichów 17:30 Sól Ziemi 17:55 Poczet Wielkich Pola- ków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Opowieści z Księgi Cnót 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Każde życie jest cudem 21:00 Apel Jasnogórski 21:20 Informa- cje dnia 21:40 Retrospekcja 21:45 Stan Bezpieczeństwa Pań- stwa 21:55 Przedstawienie musi trwać 23:00 Jak my to widzimy - z daleka widać lepiej 23:30 Tam, gdzie Bóg płacze 00:00 Stowo życia 00:05 Świat w obrazach 00:10 Informacje dnia

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY



poniedziałek

11 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 Okiem Wiary - magazyn 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:40 Ranczo - serial obyczajowy 09:40 Komisarz Alex – serial kryminalny 10:35 Ojciec Mateusz – serial kryminalny 11:30 Leśniczówka – serial obyczajowy 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:35 Magazyn Rolniczy 12:55 BBC w Jedyńce - Na-czelne cz. 2 Siła rodziny SERIAL KOSTIUMOWY 14:00 Wspaniałe stulecie – serial kostiumowy 15:00 Wiadomości 15:15 Alarm! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka 16:05 Przysięga – serial obyczajowy 17:00 Teleexpress 17:15 Jaka to melodia? 17:55 Tajemnice - serial 18:55 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:30 Leśniczówka - serial 21:05 Bolivar - serial 22:00 O7 zgłoś się - serial 23:25 Świat bez fikcji – Krwawy handel sztuką 00:25 41 dni nadziei – dramat 02:05 Film fabularny 04:05 Trzeci oficer - serial	05:00 Na sygnale - serial fabularyzowany 05:30 M jak miłość - serial 06:20 Życie według świętego Jana Pawła II – cykl reportaży 06:55 Rodzinka.pl – serial komediowy 07:30 Pytanie na śniadanie 10:35 Panorama 10:45 Pytanie na śniadanie 11:15 Rodzinka.pl - serial 12:30 Koło fortuny – teleturniej 13:15 Zranione ptaki – serial obyczajowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany 15:10 Serial fabularny 16:00 Koło fortuny 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Zakazany owoc – film obyczajowy 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej SERIAL OBYCZAJOWY 18:45 Zranione ptaki – serial obyczajowy 19:35 Barwy szczęścia – serial obyczajowy 20:10 Lato w Wietnamie 21:55 Hallo Szpicbródka czyli ostatni występ Króla Kasiarzy – komedia, prod. Polska, 1978, reż. Janusz Rzeszewski, Mieczysław Jahoda 23:45 O mnie się nie martw – serial komediowy 00:45 W czterech ścianach życia – dramat 02:25 Valerian i Miasto Tysiąca Planet – film science fiction 04:45 Zakończenie	06:00 Uwaga! - magazyn 06:15 Nowa Maja w ogrodzie 06:40 Akademia ogrodnika 06:50 Co za tydzień – magazyn 07:20 Bunt - serial, Polska 07:55 Tajemnice miłości 09:00 Ten moment 09:35 Kuchenne rewolucje – program kulinarno-rozrywkowy 10:40 Ukryta prawda – program obyczajowy 12:55 Tajemnice miłości 14:00 Ukryta prawda – program obyczajowy 16:10 Ten moment - program 16:45 Kuchenne rewolucje – program kulinarno-rozrywkowy 17:55 Ukryta prawda – program obyczajowy 19:00 Fakty - informacje 19:55 Uwaga! - magazyn 20:10 Doradca smaku SERIAL OBYCZAJOWY 20:15 Na Wspólnej – serial obyczajowy, Polska 20:55 Milionerzy 21:35 Wyścig śmierci II – film sensacyjny, Niemcy, RPA, 2010, reż. Roel Reiné, wyk. Luke Goss, Sean Bean, Danny Trejo, Ving Rhames, Lauren Cohan 23:40 Ślub od pierwszego wejrzenia 00:45 Co za tydzień – magazyn 01:15 Wewnętrzny wróg – serial, USA 02:15 Uwaga! – magazyn 02:35 Noc magii 04:00 Kto was tak urządził	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski i Partnerzy 09:40 Sekrety rodziny 10:40 Dlaczego ja? 11:40 Gliniarze 12:50 Wydarzenia 13:20 Interwencja 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:40 Gliniarze 17:40 Sekrety rodziny 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:00 MEGA HIT - Kingsman: Złoty krąg Tym razem nasi bohaterowie stają w obliczu wyjątkowego wyzwania. Ich kwatery zostaje zniszczona. FILM SENSACYJNY 23:10 Diabło. Wyścig o wszystko Bohaterem filmu jest młody chłopak, który ze względu na ciężko chorą siostrę postanawia zdobyć szybką kasę biorąc udział w nielegalnych wyścigach samochodowych. 01:15 Drużyna A Drużyna A to czterooosobowa ekipa byłych komandosów. Dowódcą jednostki jest Hannibal. Trzej pozostali śmiałowicie to: kobieciarz Buźka, nieprzeciętnie silny B.A. 03:55 Świat według Kiepskich 04:40 Disco Gramy – program rozrywkowy prod. Polska	07:00 Teledyski 07:30 Dziedzictwo Beethovena. Przesłania dla współczesności 07:45 Wydarzenie aktualne 08:15 Co dalej? - program publicystyczny 08:55 Wino truskawkowe - komediodramat, prod. Polska, Słowacja, 2007, reż. Dariusz Jabłoński, wyk. Jiri Machacek, Zuzana Fialova, Marian Dziędziel 11:00 Dyrektorzy - serial 12:35 Pas de deux - film TVP, prod. Polska, 2003, reż. Kinga Lewińska, wyk. Krzysztof Globisz, Gabriela Kownacka, P Chijeta, M Sadowska, A Szopa, K Stępowski, G Czyżewska 13:30 Reżyserzy - cykl dokumentalny 14:30 Persona non grata - dramat DRAMAT 16:40 Ręce nad miastem – dramat, prod. Włochy, Francja, 1963, reż. Francesco Rosi 18:30 Informacje kulturalne 18:50 Serialowa nostalgia 20:00 Kultura jest kobietą - Tulipanowa gorączka – film fabularny 21:55 Powidoki 22:20 Kobiety za kamerą – cykl dokumentalny 23:35 Fighter - film obyczajowy, prod. USA, 2010, reż. David O. Russell 01:40 Informacje kulturalne 02:10 Kino nocne - Niewinne – dramat 04:25 Nieskończoność dalekich dróg - film dokumentalny	06:00 Kobra - oddział specjalny Każdy kolejny odcinek to odrębna tematyka. W każdym z nich nie brakuje „zabójczej prędkości”, efektów specjalnych, napięcia, niebezpiecznych pościgów i komizmu, przedstawianego przez bohaterów. Chcą, aby zawsze na pierwszym miejscu stała sprawiedliwość. 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial 11:00 Reporterzy. Z życia wzięte 12:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 13:00 Rodzinny interes – serial obyczajowy 14:00 Reporterzy. Z życia wzięte 15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial SERIAL OBYCZAJOWY 16:00 Rodzinny interes – serial obyczajowy prod. Polska 17:00 Prawdziwe motywy 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 20:00 Poniedziałkowy Hit: Apex 21:55 Han Solo: Gwiezdne wojny - historie 00:45 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat – program informacyjny 01:30 Lombard. Życie pod zastaw – serial obyczajowy 02:25 Menu na miarę – program kulinarny 05:00 Rodzinny interes – serial obyczajowy	05:00 Szpital - program obyczajowy 06:00 Papiery na szczęście – serial, Polska 07:05 Idealna niania – program obyczajowy 07:50 Ukryta prawda – program obyczajowy 10:50 Totalne remonty Szelągowskiej 11:50 Tajemnice miłości 12:55 Opowieści małżeńskie 13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska – program sądowy 14:55 Rozwód. Walka o wszystko 15:55 Ukryta prawda – program obyczajowy 17:00 Tajemnice miłości 18:00 Rozwód. Walka o wszystko 19:00 Ukryta prawda – program obyczajowy FILM OBYCZAJOWY 20:00 Cisza – film obyczajowy, Polska, 2010, reż. Sławomir Pstrąg, wyk. Edyta Olszówka, Marcin Perchuć, Przemysław Sadowski, Mateusz Banasiuk, Antoni Królikowski, Olga Frycz 22:05 Jestem legendą – film S-F, USA, 2007, reż. Francis Lawrence, wyk. Will Smith, Alice Braga, Charlie Tahan, Salli Richardson 00:15 W oku cyklonu – film katastroficzny, USA, 2014, reż. Rob King, wyk. Burt Reynolds, C. Thomas Howell, Lisa Sheridan 02:05 Druga strona medalu 02:40 Noc magii	06:00 Strażnik Teksasu 08:00 Nasz Nowy Dom 09:00 Pierścionek z rubinem 11:00 Rzykanci 12:00 Sędzia Judy 13:55 STOP Drogówka 15:55 Nowe Sekrety Sąsiadów 16:55 Pierścionek z rubinem 19:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:00 Gigli Gigli pracuje dla mafii z Los Angeles. Dostaje zlecenie porwania brata prokuratora federalnego, który prowadzi sprawę przeciwko szefowi Gigiego. 23:30 Wzór Agent FBI Don Eppes pracuje nad szczególnie trudnymi sprawami. Właśnie próbuje rozwiłkć kolejną, ale mu się to nie udaje. Z pomocą przychodzi mu jego brat Charlie - genialny matematyk. Wspólnie udaje im się rozwiłkć pierwszą sprawę. TV Trwam 11:45 100 cudownych miejsc na świecie 11:55 Święty na każdy dzień 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Mojesz - 10 przykazań 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 100 cudownych miejsc na świecie 14:30 Próba wiary 15:25 Wyplłyn na głębie 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Sanktuarium polskie 16:30 Zew natury 16:55 Świądkowie 17:25 Święty na każdy dzień 17:30 Na łowy 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Król Chwały 19:45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Historia 21:00 Apel

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

wtorek

12 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 Kościół z bliska 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:40 Ranczo - serial 09:40 Komisarz Alex – serial kryminalny 10:40 Ojciec Mateusz – serial kryminalny 11:30 Leśniczówka - serial obyczajowy 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:35 Magazyn Rolniczy 12:55 Natura w Jedyńce – Bliskie spotkania ze zwierzętami 3. Lasy SERIAL KOSTIUMOWY 14:00 Wspaniałe stulecie – serial kostiumowy 15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:15 Alarm! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka 16:05 Przysięga - serial 17:00 Teleexpress 17:15 Jaka to melodia 17:55 Tajemnice - serial 18:50 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:30 Leśniczówka - serial obyczajowy 21:05 Bolivar - serial 22:00 O7 zgłoś się - serial 23:25 Ocaleni – reality show 00:30 Komando Foki atakuje 02:05 Film fabularny 04:00 Notacje	05:00 Na sygnale - serial fabularyzowany 05:35 M jak miłość - serial 06:25 25 lat Redakcji Ekumenicznej - reportaż 06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy 07:30 Pytanie na śniadanie 10:35 Panorama 10:45 Pytanie na śniadanie 11:15 Rodzinka.pl - serial komediowy 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Zranione ptaki - serial obyczajowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany 15:10 Serial fabularny 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Zakazany owoc - film obyczajowy 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej SERIAL OBYCZAJOWY 18:45 Zranione ptaki – serial obyczajowy 19:35 Barwy szczęścia – serial obyczajowy prod. Polska Dzień Bastylli – film sensacyjny, prod. Wielka Brytania, Francja, 2016, reż. James Watkins, wyk. Richard Madden 21:55 Valerian i Miasto Tysiąca Planet – film science fiction, prod. Francja, 2017, reż. Luc Besson 00:20 Film dokumentalny 01:30 Lato w Wietnamie 03:15 Zabójcze samoloty 03:55 Rodzinka.pl - serial 04:30 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 09:35 Kuchenne rewolucje – program kulinarno-rozrywkowy 10:40 Ukryta prawda – program obyczajowy 11:40 Doradca smaku 11:50 Ukryta prawda – program obyczajowy 12:55 Tajemnice miłości 14:00 Ukryta prawda – program obyczajowy 16:10 Ten moment 16:45 Kuchenne rewolucje – program kulinarno-rozrywkowy 17:55 Ukryta prawda – program obyczajowy 19:00 Fakty - informacje 19:55 Uwaga! - magazyn PROGRAM KULINARNY 20:10 Doradca smaku – program kulinarny 20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska 20:55 Milionerzy 21:35 Stan gry – film sensacyjny, Wielka Brytania, USA, Francja, 2009, reż. Kevin Macdonald, wyk. Russell Crowe, Ben Affleck, Rachel McAdams, Helen Mirren, Robin Wright, Jason Bateman, Jeff Daniels 00:05 Ukryta prawda – program obyczajowy 01:10 Zabójcza broń – serial, USA 02:15 Uwaga! – magazyn 02:35 Noc magii 04:00 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 Wieżień labiryntu: Próby ognia Thomas był pewien, że ucieczka z labiryntu będzie oznaczała wolność dla niego i pozostałych Streferów... FILM SENSACYJNY 22:55 Zakładnik Max przez dwanaście lat wiódł spokojne życie kierowcy taksówki. W ten sposób zarabiał na życie. Tak było aż do pewnego wieczoru. Na początku podwozi panią prokurator – Annie. 01:25 Kingsman: Złoty krąg Tym razem nasi bohaterowie stają w obliczu wyjątkowego wyzwania. Ich kwatery zostaje zniszczona, a los świata zawisa na włosku. 04:40 Disco Gramy – program rozrywkowy prod. Polska 05:25 Telezakupy TV Okazje	07:00 Teledyski 07:50 Informacje kulturalne – informator kulturalny 08:20 Powidoki - program publicystyczny 08:45 Którędy po sztukę – magazyn 09:05 Ręce nad miastem – dramat 11:00 Dyrektorzy - serial 12:40 Gwiazda Piłotu – film dokumentalny, reż. Adeline Borets 13:00 Krzyżówka – film krótkometrażowy, reż. Jan Bujnowski, wyk. Andrzej Walden, Pavel Kryksunou 13:30 Hey Now! - szkic do portretu Tomasza Stańko – widowisko, reż. Jarosław Orłowski 14:20 Ballady jazzowe 14:50 Nad rzeką, której nie ma - film obyczajowy, prod. Polska, 1991 FILM OBYCZAJOWY 16:30 Jasminum – film obyczajowy, prod. Polska, 2005, reż. Jan Jakub Kolski, wyk. Grażyna Błęcka-Kolska 18:30 Informacje kulturalne 18:55 Serialowa nostalgia – Tajemnica Sagali – serial 20:00 Lekkie obczaje - Zwariować ze szczęścia – komedia 22:00 Co dalej? – program publicystyczny 22:30 Portrety - Martha Cooper – historia graffiti – film dokumentalny 23:40 Kultura jest kobietą – Tulipanowa gorączka 01:35 Informacje kulturalne 02:05 Festiwal w Bregencji 2013 – „Kupiec wenecki”	06:00 Kobra - oddział specjalny Serial o niemieckich policjantach, którzy patrolują autostradę wiodącą ze wschodu na zachód Europy. W swojej pracy spotykają przemytników, handlarzy narkotyków i wiele innych podejrzanych osób. 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 11:00 Reporterzy. Z życia wzięte 12:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 13:00 Rodzinny interes – serial obyczajowy 14:00 Reporterzy. Z życia wzięte 15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial 16:00 Rodzinny interes FILM OBYCZAJOWY 17:00 Prawdziwe motywy – film obyczajowy 18:00 Lombard. Życie pod zastaw – serial obyczajowy 20:00 Zabójcze polowanie 22:00 Domino śmierci 23:50 Zły generał 01:30 Lombard. Życie pod zastaw – serial obyczajowy prod. Polska 02:30 Zobacz to! Blok powtórkowy: Na jedwabnym szlaku 03:20 Na jedwabnym szlaku 04:00 Menu na miarę – program kulinarny 05:00 Rodzinny interes – serial obyczajowy	05:00 Szpital - program obyczajowy 06:00 Papiery na szczęście – serial, Polska 07:05 Idealna niania – program obyczajowy 07:50 Ukryta prawda – program obyczajowy 10:50 Totalne remonty Szelągowskiej 11:50 Tajemnice miłości 12:55 Opowieści małżeńskie 13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska – program sądowy 14:55 Rozwód. Walka o wszystko 15:55 Ukryta prawda – program obyczajowy prod. Polska 17:00 Tajemnice miłości 18:00 Rozwód. Walka o wszystko 19:00 Ukryta prawda FILM SENSACYJNY 20:00 Władza absolutna – film sensacyjny, USA, 1997, reż. Clint Eastwood, wyk. Clint Eastwood, Gene Hackman, Ed Harris, Laura Linney 22:40 Jackie Chan: Pierwsze uderzenie - film sensacyjny, Hong Kong/USA, 1996, reż. Stanley Tong, wyk. Jackie Chan, Chen Chun Wu, Jackson Lou 00:20 Grindhouse: Death Proof – film horror, USA, 2007, reż. Quentin Tarantino, wyk. Kurt Russell, Zoe Bell, Rosario Dawson, Vanessa Ferlito, Rose McGowan 02:45 Noc magii – program ezoteryczny prod. Polska	06:00 Strażnik Teksasu 08:00 Nasz Nowy Dom 09:00 Pierścionek z rubinem 11:00 Rzykanci 12:00 Sędzia Judy 13:55 STOP Drogówka 15:55 Nowe Sekrety Sąsiadów 16:55 Pierścionek z rubinem 19:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:00 W akcie desperacji Detektyw Frank Conner włamał się do komputera FBI w poszukiwaniu odpowiedniego człowieka. 23:05 Linia życia W szpitalu przy uniwersyteckim wydziale medycyny, grupa ambitnych studentów zamierza umrzeć... i zmartwychwstać, aby opisać ten eksperyment. Rozpoczynając zuchwałe doświadczenie przekraczając granice życia, by spojrzeć śmierci w twarz. 01:30 Anatomia głupoty TV Trwam 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Mojesz - 10 przykazań 13:05 Muzyczne chwile 13:25 Słowo życia 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 100 cudownych miejsc na świecie 14:30 Powrót 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Jestem mamą 16:25 Tajemnice Watykanu 16:55 100 cudownych miejsc na świecie 17:05 Święty na każdy dzień 17:10 Prosto o gospodarce 17:30 Zostań Żołnierzem RP 17:50 Muzyczne chwile 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Każdy maluch to potrafi 19:45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci 20:00 Informacje

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

Redaguje:
Władysław Firlik

Wójt Gminy Winnica

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

Wójt Gminy Winnica
mgr Robert Wróblewski



OBWIESZCZENIE
Starosty Legionowskiego
z 30 czerwca 2022 r.

o wydaniu decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej

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

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

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

W związku z powyższym zawiadamia się, iż z treścią w/w decyzji strony postępowania mogą zapoznać się w Wydziale Architektury w Starostwie Powiatowym w Legionowie (Legionowo, ul. Sikorskiego 11, piętro V, w godzinach pracy Urzędu: poniedziałek w godz. 8⁰⁰–18⁰⁰, wtorek – piątek w godz. 8⁰⁰–16⁰⁰).

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

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

z up. STAROSTY
Łukasz Kucharzewski
Naczelnik Wydziału Architektury
(dokument podpisany elektronicznie)



OBWIESZCZENIE
Starosty Legionowskiego
z 29 czerwca 2022 r.

o wydaniu decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej

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

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

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

W związku z powyższym zawiadamia się, iż z treścią w/w decyzji strony postępowania mogą zapoznać się w Wydziale Architektury w Starostwie Powiatowym w Legionowie (Legionowo, ul. Sikorskiego 11, piętro V, w godzinach pracy Urzędu: poniedziałek w godz. 8⁰⁰–18⁰⁰, wtorek – piątek w godz. 8⁰⁰–16⁰⁰).

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

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

z up. STAROSTY
Łukasz Kucharzewski
Naczelnik Wydziału Architektury
(dokument podpisany elektronicznie)



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

PRACA

dam pracę

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

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

szukam pracy

- Szukam pracy jako pomoc na działce 698543034
LEG 52577

AUTO-MOTO

sprzedam

- KUPIĘ KAŻDE AUTOMOTORSKUTER-BUSY NAJLEPSZE CENY NATYCHMISTOWY ODBIORA ŚWIADCZENIA DOKASACI DARMOWA I SZYBKAWYCENA 502964469
LEG 52367

ZDROWIE

przychodnie



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

SPORT i URODA



TURYSTYKA

USŁUGI

remont i budowa

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

ogrodnicze

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

naprawy

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

finanse i prawo

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



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

inne

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

BIZNES

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam mieszkanie

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

sprzedam dom

- Gąsolin, 50m2, działka 600m2, cena 200 tys. do negocjacji 602222431
LEG 52575



- L-wo, 220m2, działka 850m2, dom dwudziestoletni, murowany, wszystkie media 602222431
LEG 52573

sprzedam działkę

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

do wynajęcia

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

inne



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

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

ROLNICTWO

inne

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

ZWIERZĘTA

na 4 łapy



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

SPRZĘT IT

MATRYMONIALNE

KOMUNIKATY

RÓŻNE

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

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



AUTO NAPRAWA

- MECHANIKA • GEOMETRIA • CZĘŚCI
- WYWAŻANIE KÓŁ • KLIMATYZACJA

Adam Szczypkowski **605 94 91 91**
05-110 JABŁONNA UL. WYGONOWA 1
pn. - pt. 8:00 - 17:00 **022 782 49 10**

OGŁOSZENIA DROBNE

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

FOTO -TANIO- VIDEO

www.foto-legionowo.pl

MOTOKLINIKA

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

KUPON NA DROBNE ZA 1 GROSIAK

WYPEŁNIJ Drukowanymi literami wpisuując w kratkę jedną literę robiąc odstęp między wyrazami

☐ SZUKAM PRACY
☐ ODDAM ZA DARMO

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

Zlecający
(Tylko do wiadomości redakcji)

imię
nazwisko
ulica
numer domu
kod, miejscowość
podpis

KUPON JEDNORAZOWY

PGE

ZGŁASZANIE AWARII I USZKODZEŃ ORAZ BIEŻĄCE INFORMACJE O AWARIACH I PRACACH PLANOWYCH
TEL. 991

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

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

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

OBWIESZCZENIE

Starosty Legionowskiego

z 27 czerwca 2022 r.

o wydaniu decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej

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

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

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

W związku z powyższym zawiadamia się, iż z treścią w/w decyzji strony postępowania mogą zapoznać się w Wydziale Architektury w Starostwie Powiatowym w Legionowie (Legionowo, ul. Sikorskiego 11, piętro V, w godzinach pracy Urzędu: poniedziałek w godz. 8⁰⁰-18⁰⁰, wtorek - piątek w godz. 8⁰⁰-16⁰⁰).

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

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

z up. STAROSTY
Łukasz Kucharzewski

Naczelnik Wydziału Architektury
(dokument podpisany elektronicznie)

BETON TOWAROWY

WSZYSTKICH KLAS

- bloczki betonowe
- elementy ogrodzeniowe
- kostka brukowa
- elementy ścienne do budowy domów

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

SPRZEDAŻ BETONU:

601 779 779

Wytwórnia betonu i asfaltobetonu
Siedziba główna firmy
Kacice 76, 06-100 Pułtusk
tel. 23 692 86 52
drogiimosty@drogiimosty.com.pl

Wytwórnia prefabrykatów betonowych i betonu
Kosewo 134, 05-190 Nasielsk
tel. 23 333 50 10
biuro@brix.net.pl

BRIX

Dotłącz do naszego zespołu w Kacicach
Poszukiwani pracownicy na stanowiska:
• Kierowca kategoria C
• Kierowca kategoria C+E
• Mechanik
• Operator maszyn budowlanych
• Pomocnik Mechanika
• Pracownik budowlany (robotnik drogowy)

Dotłącz do naszego zespołu w Nasielsku
Poszukiwani pracownicy na stanowiska:
• Automatyk
• Betoniarz - zbrojarz
• Brygadzysta linii produkcyjnej
• Kierowca kategoria C
• Kierowca kategoria C+E
• Lider Magazynu (główny magazynier)
• Mechanik
• Operator linii produkcyjnej
• Operator węzła betonarskiego
• Pomocnik Mechanika
• Pracownik magazynu (wózkowy)
• Pracownik produkcyjny
• Stolarz

Praca w Nasielsku, z możliwością dojazdu z Pułtuską.

Zadzwoń **502 146 898**
Prześlij swoje cv: **slopec@drogiimosty.com.pl**

www.drogiimosty.com.pl



Serockie historie z kabrioletem w tle!



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

Dopisała pogoda, dopisał świetny humor, ale żar lejący się z nieba dawał się czasem we znaki. Niemniej jednak wszystkie załogi wykazały się ogromną wiedzą o miejscu tego spotkania - w konkursie wiedzy ogólnej o Serocku. Ponadto, podczas krótkiego spaceru po 5 wybranych atrakcjach można było podziwiać serockie krajobrazy ze

skarpy, wziąć udział w krótkich konkursach w odwiedzonych miejscach, albo po prostu delektować się wolnym czasem spędzonym z innymi miłośnikami codziennie innej podsufitki.

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

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

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





Infrastruktura oświatowa jako jeden z priorytetów z obszaru inwestycji gminnych

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

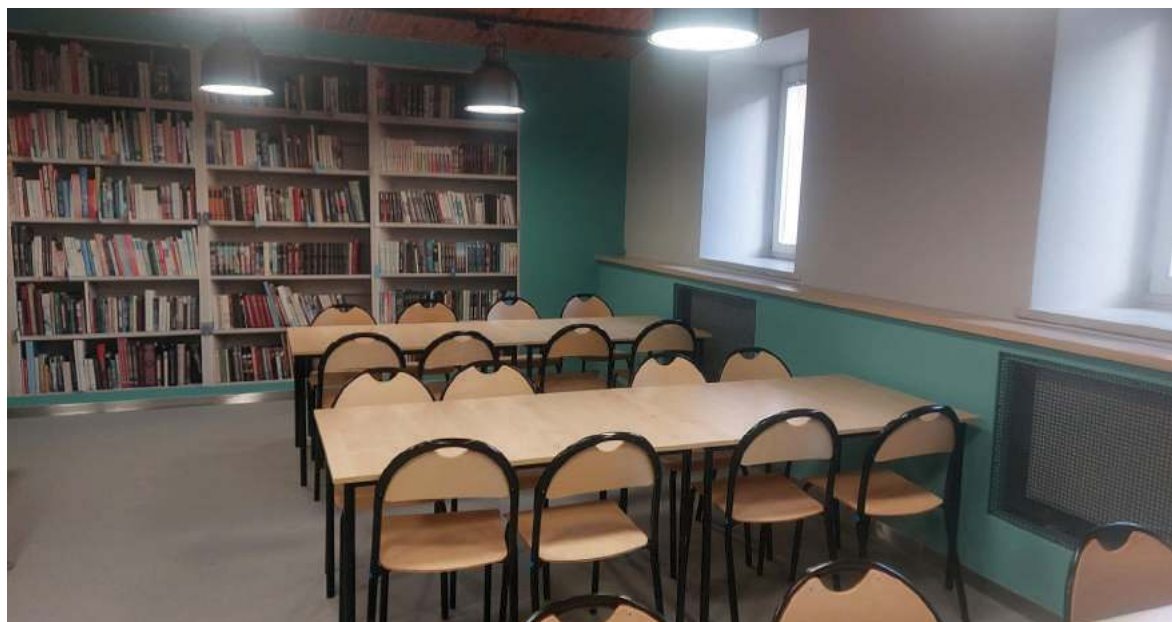
Po zakończeniu rozbudowy wrócimy jeszcze na chwilę do istniejącej części tego budynku, aby przeprowadzić w niej remont sal i korytarzy, a także wymienić wszystkie instalacje.

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

W poczynaniach inwestycyjnych nie zapomnieliśmy także o niereмонтowanym od wielu lat przedszkolu w Zegrzu. Oceniając stan techniczny i poziom funkcjonalności starego, zażytkowego i niewielkiego obiektu, w którym mieści się obecnie

przedszkole, a także mając w świadomości konieczność utworzenia na terenie gminy publicznego żłobka, doszliśmy do wniosku, że jego remont w połączeniu z rozbudową o część przedszkolną będzie najlepszym rozwiązaniem dla osiągnięcia założonych celów przy jednoczesnym efektywnym wykorzystaniu potencjału obiektu, terenu wokół niego i jego lokalizacji.

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



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

Duży udział zadań drogowych w wachlarzu inwestycji

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

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

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

Uzyskaniem zgody budowlanej zakończyło się także zadanie polegające na opracowaniu projektu ul.

Rayskiego w Łasze. Jest to spory, niemal 1,5 kilometrowy odcinek prowadzący od drogi krajowej do drogi powiatowej.

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

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

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

Innym ważnym zadaniem z tego obszaru działalności jest budowa ścieżki rowerowej i pieszo-rowerowej w ciągu ul. Zakroczymskiej w Serocku. Zadanie będzie polegało na połączeniu trasą rowerową istniejących ciągów w ul. Warszawskiej i Pułtuskiej ze ścieżką prowadzącą do kładki nad obwodnicą Serocka.

Zadanie jest pierwszym z etapów planowanego do wykonania połączenia trasą rowerową Woli Kiełpińskiej i Szadek, a także innych okolicznych miejscowości z Serockiem. Na realizację tego przedsięwzięcia również udało się pozyskać środki zewnętrzne (ponad 530 tys. zł w ramach Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg).

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

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

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

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

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

Przypomnijmy: Nowa linia kolejowa łączy Serock,

Pułtusk, Maków Mazowiecki i Przasnysz z ośrodkiem aglomeracyjnym - Warszawą. W ramach powstałego wspólnego studium planistyczno-prognostycznego wytrasowano

trzy warianty, w których projektanci, wspólnie z samorządami, wypracowali najkorzystniejsze w wielu wymiarach opcje realizacji przyszłej infrastruktury kolejowej. W ramach budowy linii powstanie ponad 70 km torów kolejowych, przeprawa na Narwi oraz, w zależności od wariantu, od 11 do 14 stacji i przystanków.

Projekt budowy linii kolejowej uzyskał dofinansowanie w ramach programu

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

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





NOWY DWÓR. Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 3

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

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

Tym razem młodzi artyści zmierzali się z repertuarem nawiązującym do niespokojnej sytuacji wokół nas. Zaspiewane piosenki były protest songami wobec wojen, niesprawiedliwości, podziałów

oraz krzywdy. Nie mogło zatem zabraknąć sztandarowego dzieła Johna Lennona „Imagine” czy „Wind Of Change” grupy Scorpions.

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

Koncert był też muzycznym hołdem oddanym zmarłemu Nauczycielowi naszej szkoły śp. **Dariuszowi**

Kłosowskiemu. Laureat pierwszego miejsca został obdarzony statuetką „Złotego Kłosa” na cześć tego lubianego Pedagoga, wybitnego Muzyka

i współtwórcy konkursu „We Can Sing”.

Monika Zakrzewska - Walczak,
fot.: Dorota Tendera



NOWY DWÓR

Wręczenie nagród laureatom konkursu o Marszałku Józefie Piłsudskim

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

Konkurs odbywał się pod patronatem Ministra Edukacji i Nauki.

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

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

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

A oto laureaci konkursu:
Kategoria literacka:
- I miejsce **Sebastian Szymański**
Kategoria techniczna:
- I miejsce **Izabela Kozłowska**

- II miejsce **Tomasz Morawski**
- II miejsce **Adrian Górecki**
Kategoria plastyczna:
- I miejsce **Marzena Strońska**

- II miejsce **Karina Nosarzewska**
- III miejsce **Maciej Wyka**
Przewodnicząca jury: **Ewa Dymśka**. Kierownik WTZ: **Elżbieta Gauza**.

(k)



KULTURA

...życie to droga...

Tomik wierszy Kazimierza Szczębatko

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

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

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

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

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

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

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

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

(k)



ULTRAMARATON
POWSTAŃCA
1944
wieliszew



8. ULTRAMARATON POWSTAŃCA 1944

31 LIPCA 2022 R.

ZAPISZ SIĘ!

WWW.ULTRA.WIELISZEW.PL

63 km - każdy km za każdy dzień Powstania Warszawskiego

CZOSNÓW

Powitali lato na sportowo

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

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

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

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



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

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

Ogromne podziękowania dla:

- GMINY CZOSNÓW
- PANA WOJTA ANTONIEGO KRĘŻLEWICZA.
BARDZO CHCIELIŚMY PODZIĘKOWAĆ ZA WPARCIE I POMOC PANU LESZKOWI GIZIŃSKIEMU I DZIAŁU PROMOCJI GMINY CZOSNÓW,

- PANI KATARZYNIE KRĘŻLEWICZ RADNEJ POWATU NOWODWORSKIEGO,
- STAROSTWA POWIATOWEGO W NOWYM DWORZIE MAZOWIECKIM,
- DRUŻYNY PIŁKARSKIEJ ORLETA CZOSNÓW ORAZ TRENERÓW,
- FIRMY DN SPEDYCION Z CYBULIC MAŁYCH,
- FIRMY TOCE CYBULICE MAŁE,
- GMINNEJ BIBLIOTECE W CZOSNOWIE,
- SKLEPU NETTO Z ŁOMIANEK,
- PANU TOMASZOWI WOJCZUKOWI ZA ANIMACJE DLA DZIECI,
- FIRMY BURN BURGER

Z NOWEGO DWORU MAZOWIECKIEGO,
- FIRMY TMG PACK TOMASZ DERBICH,
- OCHOTNICZEJ STRAŻY POŻARNEJ KAZUN POLSKI

ORAZ SŁUŻBOM MUNDUROWYM KOMISARIATU POLICJI W CZOSNOWIE.

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

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





LEONCIN. Warsztaty kulinarne z braćmi Budnik

Niepodległa od kuchni

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

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

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

Podczas warsztatów uczestnicy pod okiem braci Budnik przyrządzili wareszczakę - litewską stew. Gotowali uczestnicy WTZ w Sercu Kampinosu, seniorzy z Senior+ w Wilkowie Polskim, Koło

Gospodyń Wiejskich z Leoncina, młodzież z leoncińskich szkół oraz mieszkańcy gminy i zaproszeni goście.

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

Co to za smak?

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

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

Skąd pomysł na to wydarzenie?

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

Przez żołądek do historii

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

Organizatorzy dziękują bardzo wszystkim partnerom bez których to wydarzenie nie odbyłoby się w tak interesującej formie. Wójtowi gminy Leoncin **Adamowi Mirosławowi Krawczakowi**, strażakom z OSP Wilków Polski, Fundacji „A kuku”, dyrektorom szkół w Leoncinie i Nowych Grochalach, Kołu Gospodyń

Wiejskich w Leoncinie, Seniorom z Senior+ w Wilkowie Polskim, wszystkim wolontariuszom i darczyńcom, którzy wspierają działania

Mat. prasowy Stowarzyszenia Enjoy Leoncin





Zwycięzcy - UKS Goliat Leoncin

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

Nie ma Dawida na Goliata!



Najlepsza siatkarka Małgorzata Jarkowska



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

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

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

W równoległym rozgrywanym turnieju piłkarskim drużyna gospodarzy również nie miała sobie równych, pokonując 1:0 Instalbud, remisując z reprezentacją Policji 1:1



i takim samym stosunkiem bramkowym również z Jeziorakiem Kazuń, pokonując 1:0 Izabelin Dziekanówek, reprezentację OSP z Leoncina oraz Południe Czosnów.

Srebrne medale przypadły drużynie z Izabelina, natomiast brązowe gościom

z Instalbudu. MVP turnieju wybrany został Jakub Żaboliński z Izabelina, natomiast statuetkę najlepszego bramkarza odebrał Mateusz Janiak, a najlepszego strzelca Piotr Budzik - obaj z UKS Goliat Leoncin.

EG

