75 INTERWENCJI w jednym tygodniu

Pogoda dała się we znaki

– STR. 5

Sami remontowali!

O tej i innych inwestycjach gminnych

– STR. 20

TYGODNIK LOKALNY

2,80 zł
W TYM 5% VAT

NR 29

PUŁTUSK
GZY
OBRYTE
POKRZYWNICA
ŚWIERCZE
WINNICA
ZATORY

INDEKS 342424
ISSN 1429-6837

20 LIPCA 2021

www.pultuszczak.pl

TYGODNIK

Pułtuski

CO TYDZIEŃ OD 4 GRUDNIA 1997 ROKU

REKLAMA

INTER CARS
Filia Pułtusk
ul. Wojska Polskiego 52
tel.: 23 691 92 40
fax.: 23 691 92 41
INTERCARS.COM.PL

Poszukiwania bez celu?

CZYTAJ NA STRONIE 5

Z siekierą na samochód

Areszt dla 64 - latka

– STR. 23

W końcu wyremontują!

– STR. 2

Parking pod ścianą bloku

KTO TU MA RACJĘ?

– STR. 5

Kryzysowe mieszkania w Przemiarowie

– STR. 2

Sosnowa znów zalana

Kiedy to się skończy?!

– STR. 24

REKLAMA

NOWE MIESZKANIA W PUŁTUSKU

ISBUD P.B.M.
www.isbud.pl

Biuro sprzedaży w Pułtusku przy ul. Białowiejskiej 17 C, tel. 23 692 09 75, 601 770 940

9 771429 683211 29

eprasa.pl 3aa0a3d56e

Ścieki w górę

Jak informuje wójt gminy Świercze Adam Misiewicz, z dniem **1 lipca 2021 roku** uległy zmianie ceny przyjęcia ścieków dowożonych wozami asenizacyjnymi w oczyszczalni ścieków w Ostrzeniewie. Jest to cena jaką uiszcza przewoźnik względem gminy.Ścieki bytowe z terenu Gminy Świercze – **8,00 zł netto + 8% VAT za 1m³ odebranych ścieków** (było 7,00zł netto).

Ścieki bytowe spoza terenu Gminy Świercze – **15,00 zł netto + 8% VAT za 1m³ odebranych ścieków** (było 11,00 zł netto).

Do tej pory obowiązywały ceny ustalone 1 stycznia 2016 roku. Niestety, między innymi wzrost kosztów energii elektrycznej, płacy minimalnej, administrowania obiektem, bieżącychremontów,ubezpieczenia,opłatśrodowiskowychwymusił tę podwyżkę. **red.**

Kryzysowe mieszkania w Przemiarowie

W budynku świetlicy wiejskiej w Przemiarowie powstały trzy piękne, dwupokojowe lokale mieszkalne, każdy z aneksem kuchennym. Mają one charakter mieszkań przeznaczonych celowo i wyłącznie na sytuacje kryzysowe. Lokale te znajdują się na piętrze budynku świetlicy.Na terenie gminy Pułtusk nie było dotychczas tego typu lokali, a jak wiadomo, na władzach samorządowych stopnia podstawowego spoczywa obowiązek niesienia pomocy mieszkańcom, którzy znaleźli się w sytuacji nadzwyczajnej, czyli np. po nieprzewidzianych zdarzeniach losowych, takich jak: pożar, zniszczenie budynku lub lokalu mieszkalnego w wyniku nawałnicy (a jak łatwo można zaobserwować – w Polsce takie zjawiska zdarzają się coraz częściej), zerwanie dachu, zalanie wodą lub z powodu innych zagrożeń dla zdrowia i życia ludzi.

Inwestycja została wykonana w formule programowo-przetargowej „Zaprojektuj i wybuduj".

Wykonawcą zadania była firma **Empol Jarosław Maliszewski** Sokołowo-Parcele.

źródło: **UM w Pułtusku**

TYGODNIK PUŁTUSKI

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

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

Druk: Polska Press Łódź.
Nakład: poniżej 15 000

IZBA WYDAWCÓW PRASY

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

Stowarzyszenie Gazet Lokalnych

TYGODNIK KORESPONDUJE

Pan Marek Wojtaszek, prezes SML-W w Pułtusku

Osiedle Dolna Skarpa powstało pod koniec lat 80-tych XX wieku. Do tej pory wychowało się tutaj paręset dzieci. Ja jestem mieszkanką osiedla od samego początku. Na przestrzeni tych 30. lat bywały tutaj miniplace zabaw, które w bardzo szybkim czasie znikały i na ich miejscu powstawały parkingi. Obecnie jest jeden mały plac zabaw, dedykowany dzieciom, zarówno 4 bloków należących SML-W, jak również 3 bloków TBS. Wiem, że osiedle terenowo nie duże, ale myślę, że te trawniki warto zagospodarować.

Z myślą o nowych pokoleniach chciałabym się dowiedzieć:

- Jaki jest plan zagospodarowania zielonego terenu m.in. za blokami nr 94 i 96? Czy planowane jest powiększenie obecnego placu zabaw o nowe atrakcje? Czy planowana jest budowa minisiłowni czy jakiegoś miniboiska z siatką zabezpieczającą przed wypadaniem piłki na ulicę i pobliski parking? A może postawienie betonowego stołu do tenisa stołowego?

Z myślą o starszym (ode mnie) pokoleniu:

- czy będą jakieś nasadzenia kwiatów (wieloletnich), lub jakichkolwiek? Budowa altany chroniącej przed słońcem np. w okolicach obecnego placu zabaw?

PREZES MAREK WOJTASZEK ODPOWIADA

Powiększenie istniejącego placu zabaw jest niemożliwe, ze względu na ograniczenia terenowe. Grunt, na którym znajduje się plac zabaw, w znacznej części nie jest własnością Spółdzielni. Nie wyklucza to przeniesienia placu zabaw w inne miejsce i ewentualnego powiększenia, budowy siłowni, boiska, altany czy wykonania nowych nasadzeń, pod warunkiem posiadania odpowiednich środków finansowych oraz wyrażenia takiej woli przez możliwie największą ilość mieszkańców osiedla. Opinia mieszkańców w w/w sprawach jest niezbędna do uniknięcia niepotrzebnych nieporozumień.

Nasz skromny plac zabaw służy mieszkańcom 4 budynków zarządzanych przez Spółdzielnię, jak również 3 budynków, których zarządcą jest TBS. Wskazana byłaby inicjatywa ze strony w/w zarządcy do wspólnego bieżącego utrzymania oraz wyposażenia placu zabaw w nowe urządzenia.

Jednocześnie informujemy, że istniejący plac zabaw jest na bieżąco konserwowany, podobnie jak elementy małej architektury. op. **GMD**

W końcu wyremontują

W poprzednim numerze przekazywaliśmy optymistyczne informacje na temat długo wyczekiwanego remontu kapliczki w Niestępowie, w gminie Pokrzywnica. Rozmawialiśmy na ten temat z Anną Makówką, główną specjalistką w Wydziale Rozwoju i Promocji Starostwa Powiatowego w Pułtusku. Teraz oficjalna informacja urzędowa na ten temat

9 lipca, w siedzibie Wojewódzkiego Urzędu Ochrony Zabytków w Warszawie, pomiędzy mazowieckim wojewódzkim konserwatorem zabytków Jakubem Lewickim a starostą pułtuskim Janem Zalewskim i wicestarostą Pułtuskim Beatą Jóźwiak, przy kontrasygnacie skarbnika powiatu Renaty Krzyżewskiej, podpisana została umowa o udzielenie dotacji celowej na realizację zadania pn. *Nowe Niestępowo, roboty budowlane oraz prace konserwatorskie i restauratorskie związane z remontem Zabytku, Kapliczka Przydrożna w miejscowości Nowe Niestępowo, Gm. Pokrzywnica, Powiat Pułtuski.* Wartość dotacji to 50.000,00 zł. W ramach zaplanowanych robót budowlanych oraz prac konserwatorskich przy zabytku przewiduje się m.in. zbicie odstających tynków, zeskrobanie farby, naprawę tynków wapienno-piaskowych, zagruntowanie wszystkich elementów, pomalowanie kapliczki farbami renowacyjnymi, wymianę okien na stalowe, wymianę i naprawę obróbki blacharskiej, pomalowanie elementów stalowych farbami antykorozyjnymi, wyremontowanie ogrodzenia wokół kapliczki oraz cokołu. Termin realizacji zadania, zgodnie z zawartą umową, wyznaczony został do dnia 31.10.2021 r.

red.

Kobiety wybierają Pułtusk

Pułtuski oddział położniczy cieszy się dobrą opinią rodzących tu pacjentek. Większość internetowych komentarzy jest bardzo pochlebna, kobiety które rodziły w naszym szpitalu polecają go innym

Jak donosi Gajda med, po czasie szalejącej pandemii i związanych z nią ograniczeń, szpital wraca do tradycyjnych porodów rodzinnych.

- *W pierwszym półroczu 2021 roku w Szpitalu Powiatowym Gajda – Med w Pułtusku na świat przyszło około 150 dziewczynek i ponad 100 chłopców. Jest to efekt znakomitego personelu medycznego: lekarzy i położnych oraz sympatycznych i uczynnych salowych.*- czytamy na stronie Gajda med.

Na oddziale znajdują się 4 sale RODZINNE – VIP (jednoosobowe) i 4 sale dwuosobowe oraz bardzo dobrze wyposażone sale porodowe. Kobiety mają możliwość ograniczenia uczucia bólu poprzez znieczulenie okołoporodowe i mogą w pełni cieszyć się chwilą narodzin dziecka wraz z bliskimi.

red.

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

02.06.2021 roku,
w wieku 89 lat zmarła
ukochana Mama,
Babcia,
Prababcia i Ciocia
Ś.P. ZDZISŁAWA DUSZCZYK

06.06.2021 roku,
w wieku 48 lat zmarła
ukochana Mama, Babcia
i Siostra
Ś.P. ANNA MARIA KRAWCZYK

09.06.2021 roku,
w wieku 73 lat zmarła
ukochana Mama, Babcia
i Siostra
Ś.P. HELENA PAULINA ŁAZICKA

11.06.2021 roku,
w wieku 59 lat zmarł
Ś.P. ZBIGNIEW PARZUCHOWSKI

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

20.06.2021 roku,
w wieku 88 lat zmarł
ukochany Mąż, Tatuś,
Dziadek i Brat
Ś.P. TADEUSZ GRZYBOWSKI

24.06.2021 roku,
w wieku 59 lat zmarł
ukochany Mąż, Tatuś,
Dziadek i Brat
były I zastępca
komendanta
Komendy Powiatowej
Policji w Pułtusku
Ś.P. KRZYSZTOF CHODYNA

25.06.2021 roku, w wieku 68 lat zmarła
ukochana Siostra
i Ciocia
Ś.P. WANDA MARIA GRZELAK

REDAKCJA
512 405 978

REKLAMA
O!WŁOS
PROFESJONALNE KOSMETYKI
AKCESORIA FRYZJERSKIE
tel. 508 479 937
ul. Jana Pawła II 30/U5

DYWANY
WYKŁADZINY
CHODNIKI
23/692-58-49
Kacice 11 A k/Pułtuska

eprasa.pl 3aa0a3d56e

Lepsza codzienność polskich rodzin

BGK
BANK GOSPODARSTWA KRAJOWEGO

POLSKI ŁAD

Rządowy Fundusz Polski Ład
Program Inwestycji Strategicznych

Ten Fundusz jest dla Ciebie.
Powstał, żeby dofinansować gminy, powiaty, miasta i województwa.
By mogły zmieniać codzienność milionów polskich rodzin.

www.bgk.pl

Program realizowany jest
poprzez promesy inwestycyjne **Banku Gospodarstwa Krajowego.**

eprasa.pl 3aa0a3d56e

MAZOWIECKA KRONIKA KRYMINALNA

12 lipca

PUŁTUSK. POLICJANCI ZATRZYMALI PODEJRZANEGO O KRADZIEŻ ROZBÓJNICZĄ

Policjanci z Wydziału Prewencji kilka godzin po zdarzeniu ustalili i zatrzymali mężczyznę podejrzanego o kradzież rozbójniczą, do której doszło w jednym ze sklepów na terenie miasta. Za to przestępstwo kodeks karny przewiduje karę do 10 lat pozbawienia wolności.

W jednym ze sklepów na terenie Pułtuska, nieznany mężczyzna próbował wyjść ze sklepu i wynieść towar nie płacąc za niego. Za linią kas został zatrzymany przez pracownicę sklepu, która zażądała zapłacenia za towar. Mężczyzna jednak nie zareagował na słowa kobiety, szarpiąc wypchnął ją ze sklepu, po czym uciekł ze skradzionym alkoholem. O zdarzeniu powiadomiono natychmiast dyżurnego pułtuskiej komendy, który skierował na miejsce patrol prewencyjny. Policjanci po obejrzeniu monitoringu, rozpoznali sprawcę zdarzenia. Zaangażowanie i doświadczenie funkcjonariuszy sprawiły, że zaledwie kilka godziny od powiadomienia, rozbójnik miał już na rękach kajdanki.

Podejrzanym okazał się 26-letni mieszkaniec Pułtuska. Mężczyzna został przesłuchany, usłyszał zarzut kradzieży rozbójniczej, za co według kodeksu karnego grozi kara od roku do nawet 10 lat pozbawienia wolności.

14 lipca

LEGIONOWO. TRZECH KIERUJĄCYCH STRACIŁO PRAWA JAZDY

Patrol legionowskiej drogówki zatrzymał uprawnienia trzem kierującym, którzy w obszarze zabudowanym przekroczyli dopuszczalną prędkość o więcej niż 50 km/h.

Rekordzistą okazał się 48-latek, który wpadł w ręce mundurowych w Nowej Wsi. Mieszkaniec powiatu legionowskiego w terenie zabudowanym przekroczył dopuszczalną prędkość o 62 km/h. Zarówno dla 48-latka, jak i dla dwóch pozostałych kierujących kontrola zakończyła się zatrzymaniem dokumentu prawa jazdy, nałożeniem mandatu połączonego z punktami karnymi. Przypominamy, że to policjant w czasie kontroli drogowej, po stwierdzeniu przekroczenia prędkości o więcej niż 50 km/h zatrzymuje kierowcy prawo jazdy i przesyła je do właściwego starosty, który wydaje decyzję administracyjną i formalnie zatrzymuje dokument. Za pierwszym razem zatrzymanie prawa jazdy następuje na okres 3 miesięcy. Jeśli mimo to kierowca dalej będzie prowadzić auto bez uprawnień i zostanie zatrzymany, ten okres przedłuży się do 6 miesięcy. Kolejna „wpadka" bez prawa jazdy zakończy się cofnięciem uprawnień i koniecznością ponownego przystąpienia i zdania egzaminu.

NIEPORĘT. DALEKO NIE ODJECHAŁ – ZATRZYMALI GO POLICJANCI Z NIEPORĘTU

Kilka minut po godz. 10:00 dyżurny z komisariatu w Nieporęcie został powiadomiony o kradzieży roweru spod sklepu w Stanisławowie Pierwszym. Pokrzywdzona szczegółowo opisała utracony jednoślad. We wskazany rejon skierowany został dzielnicowy wraz z policjantem zespołu patrolowo – interwencyjnego.

Mundurowi rozpoczęli poszukiwania roweru. Po kilku minutach policjanci zauważyli mężczyznę, który jechał jednośladem wyglądem odpowiadającemu temu skradzionemu chwilę wcześniej. Stróże prawa natychmiast zatrzymali 26-latka, a pokrzywdzona rozpoznała swój rower.

Jeszcze tego samego dnia mężczyzna usłyszał zarzut kradzież, do którego się przyznał i teraz za popełnione przestępstwo odpowie przed sądem. Za kradzież grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności.

15 lipca

NASIELSK. DZIELNICOWY ZATRZYMAŁ SPRAWCĘ PRZEMOCY DOMOWEJ

Pułtuska prokuratura zastosowała wobec 54-latka policyjny dozór, nakaz opuszczenia wspólnie zajmowanego lokalu oraz zakaz zbliżania się do pokrzywdzonych. Mężczyzna został zatrzymany przez dzielnicowego podczas interwencji domowej. Mieszkaniec gminy Nasielsk usłyszał zarzut znęcania się nad rodziną. Grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności.

Kilka dni temu policjanci z Komisariatu Policji w Nasielsku udali się na interwencję domową. Według informacji, mężczyzna miał znęcać się psychicznie i fizycznie nad swoją rodziną. Na miejscu dzielnicowy potwierdził przemoc domową.

Mundurowi zatrzymali mieszkańca gminy Nasielsk oraz wdrożyli procedurę „Niebieskiej Karty". Od mężczyzny wyczuwalna była woń alkoholu. Badanie stanu trzeźwości wykazało, że w wydychanym powietrzu miał ponad 2,5 promila alkoholu.

Nasielscy śledczy zebrali materiał dowodowy. Na jego podstawie zatrzymanemu 54-latkowi przedstawiono zarzut znęcania się psychicznego i fizycznego nad osobami najbliższymi.

Pułtuska prokuratura zastosowała wobec mężczyzny środki zapobiegawcze w postaci dozoru Policji, nakazu opuszczenia lokalu mieszkalnego zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonymi oraz zakazu zbliżania się do nich.

Zgodnie z art. 207 kodeksu karnego, 54-latkowi grozi teraz kara pozbawienia wolności do lat 5.

ŚWIERCZE. NIETRZEŹWY KIEROWCA Z SĄDOWYM ZAKAZEM PROWADZENIA POJAZDÓW

Funkcjonariusze z Posterunku Policji w Świerczach zatrzymali nietrzeźwego kierowcę. Mężczyzna miał ponad 2 promile alkoholu we krwi i posiadał dożywotni zakaz prowadzenia pojazdów. Za kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości podczas obowiązywania zakazu grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności.

Około godz. 20 w miejscowości Godacze, dzielnicowi z Posterunku Policji w Świerczach zatrzymali do kontroli drogowej 53-latka. Mężczyzna kierował pojazdem opel będąc w stanie nietrzeźwości. Badanie alkomatem wykazało, że mieszkaniec powiatu ciechanowskiego miał ponad 2 promile alkoholu w swoim organizmie. W trakcie kontroli okazało się, że mężczyzna posiada dożywotni zakaz sądowy kierowania pojazdami mechanicznymi. Teraz 53-latek odpowie za kierowanie w stanie nietrzeźwości oraz złamanie zakazu sądowego. Za tego rodzaju przestępstwo kodeks karny przewiduje do 5 lat pozbawienia wolności.

Po raz kolejny, apelujemy do kierowców, aby nie wsiadali za kierownicę po spożyciu nawet najmniejszej ilości alkoholu. Jazda na podwójnym gazie zaburza zdolność do właściwego postrzegania rzeczywistości, co z kolei wpływa na podejmowane decyzje za kierownicą. Niestety, wiele osób wciąż igra z życiem i zdrowiem swoim oraz innych uczestników ruchu drogowego.

16 lipca

LEGIONOWO. ZACZĘŁO SIĘ OD KRADZIEŻY NAPOJU, A SKOŃCZYŁO NA ZARZUTACH ZA POSIADANIE NARKOTYKÓW

Policjanci z legionowskiej patrolówki zatrzymali 19-latka. Mężczyzna wpadł na kradzieży sklepowej i jak się okazało nie było to jego jedyne przewinienie. Mundurowi przy mężczyźnie oraz w miejscu jego zamieszkania ujawnili środki odurzające. Za kradzież mieszkaniec powiatu legionowskiego został ukarany mandatem, zaś za posiadanie substancji zabronionych odpowie przed sądem.

Funkcjonariusze zespołu patrolowo - interwencyjnego Komendy Powiatowej Policji w Legionowie z polecenie dyżurnego udali się do jednego ze sklepów, gdzie pracownik na gorącym uczynku złapał złodzieja. Na miejscu policjanci wylegitymowali mężczyznę. Sprawcą kradzieży sklepowej okazał się 19-letni legionowianin, który za kradzież napoju został ukarany mandatem karnym w wysokości 100 zł.

W tracie kontroli osobistej mężczyzny policjanci znaleźli przy nim porcję marihuany. Następnie mundurowi przeszukali mieszkanie 19-latka, w którym ujawnili dwie foliowe torebki, a w nich jasną skrystalizowana substancję. Mężczyzna został zatrzymany i przewieziony do komendy. Zabezpieczona substancja po zważeniu i przebadani naroktesterem okazał się mefedronem o wadze blisko 20 gramów.

Po zgromadzeniu przez śledczych materiału dowodowego legionowianin usłyszał zarzut posiadania środków odurzających. Zgodnie z ustawa o przeciwdziałaniu narkomani grozi mu kara do 3 lat pozbawienia wolności

17 lipca

LEGIONOWO. RECYDYWISTA TRAFIŁ DO ZAKŁADU KARNEGO

Policjanci zespołu do spraw nieletnich i patologii legionowskiej komendy zatrzymali poszukiwanego nakazem doprowadzenia do odbycia kary. Mężczyzna unikał wymiaru sprawiedliwości, nie uniknął jednak spotkania z mundurowymi. 34- latek poszukiwany był przez miejscowy sąd.

Policjanci zespołu do spraw nieletnich i patologii patrolowali miasto. Tuż przed godziną 12.00 na osiedlu Kozłówka zwrócili uwagę na idącego mężczyznę, który na widok radiowozu zaczął pośpiesznie się oddalać w przeciwnym kierunku. Funkcjonariusze niezwłocznie wylegitymowali go. Po sprawdzeniu danych mężczyzny w policyjnych systemach okazało się, iż jest on poszukiwany. Sąd Rejonowy w Legionowie polecił doprowadzić mężczyznę do najbliższego aresztu. 34-latek ma do odbycia karę 6 miesięcy pozbawienia wolności za kradzież, której dopuścił się w warunkach recydywy.

19 lipca

JABŁONNA. ZNĘCAŁ SIĘ NAD ŻONĄ, TRAFIŁ POD POLICYJNY DOZÓR

Za znęcanie się nad żoną odpowie 53-latek. Mężczyzna został zatrzymany po tym, jak dyżurny otrzymał zgłoszenie o awanturze domowej. Wobec podejrzanego prokurator zastosował policyjny dozór, nakaz opuszczenia domu i zakaz zbliżania się do pokrzywdzonej. Teraz grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności.

Kilka dni temu dyżurny otrzymał zgłoszenie, że w jednym z domów w Jabłonnie doszło do awantury domowej. Mundurowi bezzwłocznie udali się pod wskazany adres, aby sprawdzić, jak rzeczywiście wygląda sytuacja. Tam, w rozmowie z pokrzywdzoną ustalili, że jej 53-letni mąż znęca się nad nią psychicznie i fizycznie. Mężczyzna wszczyna awantury, podczas których wyzywa kobietę, szarpie oraz grozi pozbawieniem życia i zdrowia. Po wysłuchaniu pokrzywdzonej policjanci natychmiast podjęli decyzję o zatrzymaniu 53-latka. Mężczyzna trafił do policyjnego aresztu. Następnie śledczy zebrali materiał dowodowy, który pozwolił na postawienie zatrzymanemu zarzutu znęcania się fizycznego i psychicznego nad osobą najbliższą. Decyzją prokuratora mężczyzna trafił pod policyjny dozór, ponadto ma zakaz zbliżania się do pokrzywdzonej oraz nakaz opuszczenia wspólnie zajmowanego lokalu. Za to przestępstwo grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności.

20 TYSIĘCY NAGRODY ZA POMOC W UJĘCIU JACKA JAWORKA

20 tysięcy złotych nagrody za informacje, które pozwolą zatrzymać poszukiwanego Jacka Jaworka lub odnaleźć jego zwłoki, wyznaczył Komendant Wojewódzki Policji w Katowicach. Jacek Jaworek jest poszukiwany listem gończym w związku z podejrzeniem dokonania potrójnego zabójstwa. Jeśli ktoś ma informacje na jego temat, proszony jest o pilny kontakt z Wydziałem Kryminalnym Komendy Wojewódzkiej Policji w Katowicach pod numerem telefonu 798 031 306. Gwarantujemy anonimowość.

Do tragedii doszło 10 lipca w miejscowości Borowce k. Częstochowy. W domu jednorodzinnym znaleziono ciała małżeństwa oraz ich 17-letniego syna. Ofiary zostały zastrzelone. Ustalenia śledczych wskazują, że sprawcą zbrodni jest Jacek Jaworek. Tuż po zabójstwie mężczyzna uciekł, a prokuratura wystawiła za nim list gończy.

Komendant Wojewódzki Policji w Katowicach wyznaczył w piątek nagrodę w wysokości 20 tysięcy złotych za informacje, które pomogą zatrzymać Jacka Jaworka lub odnaleźć jego ciało (nie wykluczone, że mężczyzna nie żyje). Jeśli ktoś posiada informacje na jego temat, proszony jest o pilny kontakt z Wydziałem Kryminalnym Komendy Wojewódzkiej Policji w Katowicach pod numerem telefonu 798 031 306, Komendą Miejską Policji w Częstochowie pod numerem telefonu 47 858 12 55 lub numerem alarmowym 112.

W chwili zdarzenia Jacek Jaworek ubrany był w granatową koszulkę z jasnym napisem na przedniej części, granatowe spodnie jeansowe oraz szarą bluzę dresową. Po zdarzeniu poszukiwany mężczyzna mógł się przebrać.

Na prawej łopatce ma widoczną przez koszulkę narośl o rozmiarze 5-7 centymetrów. Uwaga! Poszukiwany może posiadać broń palną! Może próbować ucieczki! Może zachowywać się agresywnie!

Gwarantujemy anonimowość. Jednocześnie przypominamy, że ukrywanie lub pomoc w ukryciu osoby poszukiwanej jest przestępstwem i grozi za to kara pozbawienia wolności do 5 lat.

KPP Legionowo,
KPP Nowy Dwór Maz., KPP Pułtusk

eprasa.pl 3aa0a3d56e

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

Parking pod samą ścianą bloku

I przy skrzynce gazowej! Czy tak powinno być?

Naszą redakcję zaalarmowała mieszkanka bloku przy ul. Kombatantów 5, starsza kobieta, zawsze dbająca o otoczenie, w którym mieszka, z ogromnym zaangażowaniem pielęgnująca przyblokowe kwiatki, które w tym roku wyjątkowo pięknie zakwitły. Nasza rozmówczyni doskonale rozumie potrzeby wszystkich mieszkańców, również to, ze gdzieś muszą parkować auta. Nie może się jednak pogodzić z faktem, iż to parkowanie odbywa się dosłownie pod samą ścianą jej bloku, w dodatku tuż przy skrzynce gazowej na tej ścianie umieszczonej. By samochody nie wjeżdżały prawie na ścianę, posadziła tu nawet rządek kwiatków przy obrzeżu chodnika, które oczywiście są regularnie i bezceremonialnie rozjeżdżane.

Mieszkanka zwróciła się do Urzędu Miejskiego z wnioskiem o zlikwidowanie parkingu. Powołała się między innymi na par. 19 Rozporządzenia Ministra Infrastruktury w sprawie warunków technicznych jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie, który mówi, że:

§ 19. 1. Odległość stanowisk postojowych, w tym również zadaszonych, oraz otwartych garaży wielopoziomowych od: placu zabaw dla dzieci, boiska dla dzieci i młodzieży, okien pomieszczeń przeznaczonych na stały pobyt ludzi w budynku opieki zdrowotnej, w budynku oświaty i wychowania, w budynku mieszkalnym, w budynku zamieszkania zbiorowego, z wyjątkiem: hotelu, motelu, pensjonatu, domu wypoczynkowego, domu wycieczkowego, schroniska młodzieżowego i schroniska, nie może być mniejsza niż: 1) dla samochodów osobowych: a) 7 m – w przypadku parkingu do 10 stanowisk postojowych włącznie, b) 10 m – w przypadku parkingu od 11 do 60 stanowisk postojowych włącznie, c) 20 m – w przypadku parkingu powyżej 60 stanowisk postojowych;

Burmistrz Wojciech Gregorczyk odpowiada w urzędowym piśmie, że w szczycie bloku przy Kombatantów 5 znajduje się parking dla osób niepełnosprawnych.

Zostały wyznaczone dwa miejsca równoległe do jezdni, z prawidłowym oznakowaniem poziomym i pionowym. Parking został utworzony na prośbę mieszkańców, przy przebudowie ulicy Kombatantów i służyć ma wyłącznie osobom niepełnosprawnym. Wskazane przez Panią przepisy mają zastosowanie przy urządzaniu parkingów ogólnych na większą ilość miejsc parkingowych, nie mają odniesienia do parkingu dla osób niepełnosprawnych. Parking nie koliduje z przyłączem gazowym i skrzynką gazową, które zostały wykonane zgodnie z projektem technicznym i wymaganymi uzgodnieniami.

Każdy ma tu swoje rację, gdyż z relacji mieszkanki wynika, że osoba niepełnosprawna, która miała korzystać z tych miejsc zmarła, a zatrzymują się tu przypadkowe auta, również nie należące do mieszkańców bloku, w sytuacji gdy przy sąsiednich postawiono rzędy słupków uniemożliwiających parkowanie. Samochody dojeżdżają do samej ściany i nietrudno wyobrazić sobie sytuację, w której dojdzie do uderzenia w skrzynkę gazową podczas parkowania, a to może się skończyć różnie. Będąc na miejscu zauważyłam, że parking pod ścianą bloku „cudownie" wydłużył się bardzo, bo za kopertami dla niepełnosprawnych stały kolejne samochody, jeden z „nosem" tuż przy skrzynce gazowej, co zresztą widać na zdjęciach.

Jaki z tego wniosek? Apelujemy do Straży Miejskiej, by baczniej przyjrzała się temu miejscu, sprawdziła kto tam parkuje, czy są to samochody osób niepełnosprawnych i czy auta stojące za kopertami mają prawo parkować tak blisko ściany bloku. Jeśli istnienie tych miejsc przestało mieć uzasadnienie, to może pomyśleć nad tym, by nie fundować ludziom pod oknami hałasu, smrodu spalin i realnego zagrożenia w sytuacji, gdy komuś parkowanie nie wyjdzie.

ED

KRONIKA STRAŻACKA

Gniazdo szerszeni w budynku gospodarczym w miejscowości Kokoszka. Zdjęcie ze strony OSP w Pułtusku

I aż 75 interwencji w jednym tygodniu. Pogoda dała się we znaki

12 lipca

Jeden zastęp z JRG Pułtusk (2 strażaków) oraz jeden zastęp z OSP Przewodowo (5 strażaków) ugasili pożar drzewa w miejscowości Przewodowo-Majorat. Pożar powstał na skutek wyładowań atmosferycznych.

Dwa zastępy z JRG Pułtusk (5 ratowników) uratowało od utonięcia mężczyznę, który wpadł do kanałku w Pułtusku, przy kinie. Mężczyzna został przekazany przybyłemu na miejsce ZRM.

13 lipca

Jeden zastęp z JRG (4 strażaków) ugasił pożar śmieci na terenie po byłej jednostce wojskowej w Pułtusku.

14 lipca

Jeden zastęp z OSP Pułtusk (2 ratowników) został zadysponowany do pomocy starszemu mężczyźnie w celu dotarcia do Przychodni Gajda Med w Pułtusku na szczepienie przeciwko wirusowi SARS-CoV-2. Ratownicy przetransportowali mężczyznę do przychodni i po zaszczepieniu odwieźli do miejsca zamieszkania.

15 lipca

Jeden zastęp z OSP Głodowo (6 strażaków) ugasiło pożar śmieci w lesie, w miejscowości Przemiarowo gm. Pułtusk.

Dwa zastępy z JRG Pułtusk (8 ratowników) oraz zastęp z OSP Winnica (3 ratowników) usunęły skutki wypadku drogowego samochodu osobowego z ciągnikiem rolniczym w miejscowości Winnica. W zdarzeniu ranna została jedna osoba, która ZRM przetransportował do szpitala.

Jeden zastęp z JRG Pułtusk (4 strażaków) oraz jeden zastęp z OSP Trzciniec (6 strażaków) ugasiły pożar sadzy w przewodzie kominowym w miejscowości Trzciniec, gm. Pułtusk.

15 lipca

Dwa zastępy z JRG Pułtusk (8 ratowników) pomogło w usunięciu skutków kolizji samochodu osobowego z rowerzystą w miejscowości Moszyn, gm. Pułtusk.

17 lipca

Jeden zastęp z JRG Pułtusk (4 ratowników) uwolnił uwięzionego w rynnie kota, na ul. Sukienniczej w Pułtusku.

Jeden zastęp z JRG Pułtusk (4 ratowników) oraz zastęp z OSP Gzy (5 ratowników) zabezpieczyły lądowisko dla śmigłowca LPR w miejscowości Gzy.

Dwa zastępy z JRG (8 ratowników) oraz jeden zastęp z OSP Winnica (6 ratowników) usunęły skutki wypadku dwóch samochodów osobowych na drodze powiatowej w miejscowości Winnica. W zdarzeniu ranna została jedna osoba, którą zabrał do szpitala ZRM. Przypuszczalna przyczyną zdarzenia było nie ustąpienie pierwszeństwa.

Jeden z JRG Pułtusk (4 ratowników) usuną skutki dachowania samochodu osobowego w miejscowości Lipniki Nowe, gm. Pułtusk. W zdarzeniu nie było osób poszkodowanych.

Ponadto, w analizowanym okresie, jednostki straży pożarnych z terenu powiatu pułtuskiego dziewiętnastokrotnie usuwały gniazda owadów błonkoskrzydłych oraz 43 razy wyjeżdżały do powalonych drzew, zalanych posesji oraz zerwanych dachów.

KP PSP

POSZUKIWANIA BEZ CELU?

W niedzielę, 18 lipca, wieczorem Pułtusk obiegła niepokojąca informacja. Jeden z lokalnych portali internetowych donosił, że na Narwi, w okolicach plaży miejskiej, rozpoczęła się akcja ratunkowa. Pod wodą miał zniknąć młody mężczyzna

Poszukiwania trwały do wieczora i jak się później dowiedzieliśmy od oficera prasowego pułtuskiej Komendy Straży Pożarnej st. kpt. Konrada Chrzanowskiego, prowadziły je trzy zastępy z JRG (9 ratowników), zastęp OSP Grabówiec (7 ratowników), dwie Specjalistyczne Grupy Ratownictwa Wodno-Nurkowego z Wyszkowa oraz Makowa Mazowieckiego (7 ratowników) oraz zastęp z JRG Legionowo (2 ratowników) z sonarem.

W miarę upływu czasu, sytuacja stawała się coraz bardziej zagadkowa. Na brzegu rzeki w tej okolicy nie znaleziono żadnych pozostawionych rzeczy mężczyzny, nikt też do poniedziałkowego popołudnia nie zawiadomił policji o zaginięciu osoby, która rzekomo zniknęła w nurtach Narwi. Świadkowie, w tym jeden z ratowników przebywający na plaży miejskiej twierdzili, że młody mężczyzna, może w wieku 16 lat, płynął w kierunku drugiego brzegu rzeki, nagle zanurkował i nie wypłynął. Wobec faktu, że poszukiwania nie przyniosły skutku i nie pojawiły się żadne nowe okoliczności zdarzenia, akcję przerwano. Jak nas poinformowała rzeczniczka pułtuskiej policji mł. asp. Anna Kowalczyk, policja nadal patroluje ten rejon rzeki, pozostałe służby poszukiwawcze na razie zakończyły działania.

Z jednej strony trzeba się cieszyć, bo wszystko wskazuje na to, że przy naszej plaży nie doszło do utonięcia, z drugiej zastanawia fakt, czy ktoś przypadkiem nie zrobił sobie głupiego żartu z plażowiczów, a co gorsza, celowo nie wprowadził w błąd służb ratunkowych, które przecież zawsze powinny być tam, gdzie są naprawdę potrzebne...

Ed

SZUKAMY KOLPORTERA

Szukamy dyspozycyjnej osoby do rozwożenia Tygodnika Pułtuskiego po punktach handlowych na terenie naszego powiatu. Praca dodatkowa, kilka godzin we wtorki od rana. Warunek to własny samochód, my pokrywamy koszty paliwa. W sprawie szczegółów prosimy o kontakt pod numerem telefonu 512 405 978 (można wysłać sms, a my oddzwonimy) albo wiadomość mailową na adres redakcja@pultuszczak.pl

Praca od 1 sierpnia.

Redakcja TP

eprasa.pl 3aa0a3d56e

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

PUŁTUSK WIDZĘ

ŚWIETNA WIZYTA, czyli liderzy w Pułtusku

Przyjechali do Pułtuska z kilku mazowieckich miast: z Grójca, Mińska Mazowieckiego, Grodziska Mazowieckiego, Błonia, Radomia i Warszawy – LIDERZY FORUM DIALOGU. Dołączyli do Anety Szymańskiej, również liderki, prezeski Pułtuskiego Stowarzyszenia Dialogu MOST, która podejmowała gości w Domu Polonii i w swoim własnym

Na początek garść informacji i o FORUM DIALOGU, i o LIDERACH DIALOGU. FD to jedna z najstarszych i największych polskich organizacji pozarządowych, zajmująca się dialogiem polsko-izraelskim. Najogólniej mówiąc, misją FD jest odbudowywanie i tworzenie nowych więzi pomiędzy współczesną Polską a społeczeństwem żydowskim na całym świecie; budowanie zaufania i mierzenie się z trudnymi tematami. FORUM współpracuje z LIDERAMI DIALOGU, upamiętniając jednocześnie historię polskich Żydów, kultywując pamięć o nich i miejscach im poświęconych, propagując kulturę. Wśród liderów są nauczyciele i starsi uczniowie – tak jest w naszym kraju, tak jest i na świecie.

Zanim Aneta wyjechała do Izraela, gdzie mieszka jej partner życiowy mający głębokie pułtuskie korzenie, rozmawiałyśmy o spotkaniu LIDERÓW w Pułtusku, w którym przebywali trzy dni i z którego wyjechali oczarowani. Oczarowani miastem i jego historią, zachwyceni Domem Polonii i gościnnością dyrektora Michała Kisiela. Zachwyceni bazyliką i rynkiem. Mówi Aneta Szymańska, która liderką jest od trzech lat: - My, LIDERZY DIALOGU, lubimy się, cenimy i spotykamy ze sobą. Podczas spotkań, kolejne już w październiku, mówimy o swojej liderskiej działalności, o niesieniu wiedzy o kulturze żydowskiej, o upamiętnianiu miejsc związanych z martyrologią Żydów, o uczestnictwie w ważnych uroczystościach związanych z HOLOCAUSTEM. W naszym pułtuskim spotkaniu udział wziął dyrektor Kisiel, były burmistrz Tomasz Sobiecki, pastor Piotr Damps. Prócz wycieczki po mieście odbyliśmy rejs gondolą po Narwi, stanęliśmy przed pomnikami poświęconymi Żydom, dyskutowaliśmy w moim domu, gdzie podejmowałam gości branchem z żydowskim potrawami.

Aneta tuż po spotkaniu, o którym liderzy mówili, że to ŚWIETNA WIZYTA, otrzymała list od Zafriry Malovany – Shmukler – odczytała go podczas branchu. Zafrira jest szefową pułtuskiej organizacji w Izraelu i niezwykle ceni działalność DIALOGOWĄ Anety Szymańskiej.

Ową działalność widać i w murach szkół, i podczas uroczystości przy pomniku poświęconym pamięci pułtuskich Żydów, gdzie spotykają się uczniowie, przedstawiciele władz miasta i powiatu, pułtuszczanie.

GRAża

WYSTAWA – STO LAT NADNARWIANKI

Wystawy plenerowe, wydaje się, stały się nieodłączną atrakcją pułtuskiej przestrzeni. Obecna związana jest ze stuleciem NADNARWIANKI i można ją oglądać na parkanie Domu Polonii od strony PBP im. Joachima Lelewela

Warto się tam wybrać w weekendowe popołudnie. Ekspozycja składa się z interesujących, archiwalnych zdjęć (z arch. W. Werczyńskiego, Z. Pieńkosa, T. Nycza, M. Tyszkiewicz-Wymysłowskiej, J. Gryca, PBP i MLKS Nadnarwianka oraz innych) i podaje ciekawe informacje dotyczące NADNARWIANKI, jej historii i ludzi z nią związanych. Już pierwsza tablica informuje przechodniów, że: *We wrześniu 1921 roku z inicjatywy pochodzących z Pułtuska studentów, zrzeszonych w Akademickim Kole Pułtuska, powstał Pułtuski Klub Sportowy Nadnarwianka – najstarszy klub na północnym Mazowszu. Głównym organizatorem Klubu, jego zawodnikiem i pierwszym trenerem był student prawa Witold Stefan Chęciński (ur. w 1900r.). Nowy Klub korzystał z opieki Wojskowego Klubu Sportowego 13 pułku piechoty (m.in. pierwszą piłkę podarował Nadnarwiance sierż. Józef Przebinda). Wojskowy klub w 1921 został mistrzem Polskiej Armii, a w kolejnych trzech latach zdobywał mistrzostwo Okręgu Korpusu I.*

I tak organizatorzy wystawy (SAMORZĄD gminny, MLKS Nadnarwianka, PTS-K), krok po kroku, oprowadzają zwiedzających, dzięki obrazom-tablicom, po historii Nadnarwianki, wskazując na jej liczne sekcje sportowe – począwszy od piłki nożnej (nadzwyczaj popularnej w początkowych latach 20. ubiegłego wieku) aż po tablicę składającą pokłon pułtuskim kibicom, bo „Nadnarwianka zawsze cieszyła się miłością kibiców".

Zapoznając się z ekspozycją, zastanawiając się nad rolą Nadnarwianki w pułtuskim społeczeństwie i nad upływem czasu, zapewne dłużej warto przystanąć przy zdjęciu Tymka Kołakowskiego, urodzonego w 1902 roku, rozstrzelanego przez Niemców w 1939, pochowanego na cmentarzu Świętokrzyskim. To jeden z czołowych graczy Nadnarwianki, który patrzy na dzisiejszy Pułtusk z chwytającej za serce fotografii.

GMD

eprasa.pl 3aa0a3d56e

HOTEL BUTIKOWY
PAŁAC W JABŁONNIE

UL. MODLIŃSKA 105
05-110 JABŁONNA

POKÓJ 1 OS. - 120 PLN
POKÓJ 2 OS. - 180 PLN

REZERWACJE:
BOOKING.COM
+48 535 585 661
INFO@PALACJABLONNA.PAN.PL

World No 1 in self-service laundry
www.speedqueen.com.pl

eprasa.pl 3aa0a3d56e

AKTUALNOŚCI Z FORTU III W POMIECHÓWKU

W cyklu Aktualności z Fortu III w Pomiechówku publikujmy kolejne wiadomości o najnowszych wydarzeniach i odkryciach związanych z Fortem III w Pomiechówku. Przypominamy, że Fort III w Pomiechówku był w czasie II wojny światowej najstraszniejszą gestapowską katownią na Mazowszu. Fundacja dba o upamiętnienie tego zapomnianego miejsca, oraz pracuje nad utrwaleniem losów więźniów. Zapraszamy na stronę www.forttrzecipomiechowek.org oraz do lektury poniższych wiadomości.

Film edukacyjny o Forcie

W ostatnich tygodniach czas na Forcie III w Pomiechówku cofnął się do 29 września 1939 r. Nagrywane były bowiem sceny do filmu edukacyjnego dla szkół. Prawie 20 minutowa produkcja, przeznaczona dla nauczycieli klas 7-8 szkół podstawowych oraz szkół ponadpodstawowych, powstała w ramach projektu realizowanego dla Fundacji przez łódzką Agencję Heroes Brand Communication, dofinansowanego przez Ministerstwo Obrony Narodowej. Film przedstawia w pigułce historię Fortu III. Sposób narracji i forma opowieści jest dość nowatorska i dostosowana do grupy, do jakiej jest kierowana. Oprócz filmu nauczyciele otrzymają od Fundacji prezentację o Forcie, która uzupełniała będzie treść filmu oraz propozycję udziału w konkursie z cennymi nagrodami. Każdy nauczyciel będzie mógł przeprowadzić bardzo ciekawą lekcję historii i patriotyzmu a dodatkowo przyjechać na Fort i pokazać uczniom miejsca, które widzieli na filmie i w prezentacji. Projekt rusza zaraz po wakacjach i będzie jeszcze odrębnie reklamowany. Obok kilka zdjęć wykonanych na planie filmowym. Nie zdradzając zbyt wiele (możliwe to będzie od września), warto zwrócić uwagę na jedną z ciekawszych scen z filmu. Reżyser i scenarzysta - pan Bartosz Jasiński odtworzył w filmie chwilę utrwaloną na zdjęciu Fortu III z 1939 r. - po wkroczeniu do niego Niemców. Obok porównanie zdjęcia i zatrzymanego kadru. To bardzo ciekawy pomysł ożywienia zdjęcia z przeszłości. Na zdjęciach są członkowie Grupy Rekonstrukcyjno-Filmowej „Bemowo", Grupy Historycznej „Zgrupowanie Radosław".

Zdjęcia wykonane na planie filmowym przez Marcina Wiśnios.

Artefakty z Fortu

Podczas ostatnich prac archeologicznych na Forcie III w Pomiechówku, prowadząca je Łódzka Fundacja Badań Naukowych odkryła wiele elementów rowerów, zakopanych w jednym miejscu. Jest możliwe wytłumaczenie dla tego znaleziska. Otóż dowódca obrony Fortu III – kpt. Bernard Rytel, wykorzystywał kolarzy (żołnierze na rowerach, należący do 13 kompanii, 28 Dywizji Piechoty) do przenoszenia informacji oraz działań zwiadowczych. Oto fragment jego meldunku z 28 września 1939 r.: „Melduję, że pomimo wysłania dwóch kolarzy przed dwoma godzinami dotychczas 4/72 pp nie przybyła (...). Jedyny mój odwód w chwili obecnej to 12 ludzi (…) i plut. kolarzy dywizyjny w sile 35 ludzi, który o świcie odchodzi do Modlina." Chyba z Fortu o świcie nie odeszli, bo tego dnia Fort się poddał.

Zdjęcie rowerowej ramy pochodzi ze sprawozdania z badań archeologicznych na Forcie III

Inna grupa kolarzy we wrześniu 1938 r. - dla odniesienia. Zdjęcie i koloryzacja Malczewski Colorization

Powyżej również pochodząca z prac archeologicznych płyta oporowa moździerza. Być może jest to płyta granatnika, o którym pisał w jednym z ostatnich meldunków z 28 września 1939 r. kpt. Bogusław Rytel: „Prawe skrzydło bronię obsadą w składzie 1 of. 44 strzel, i podoficerów (w tym tab. i sanitariusze) + dwa ckm i jeden granatnik (…)."

Poniżej jeszcze jeden ciekawy artefakt, związany z obroną Fortu III w Pomiechówku (a de facto obroną Twierdzy Modlin, bo Fort był wszak zbudowany dla obrony Twierdzy Modlin) w 1939 r. Bagnet, który należał zapewne do jednego z broniących Fortu żołnierzy 36 pułku piechoty Legii Akademickiej, wydobyty w czasie prac archeologicznych na Forcie, w 2020 r.

eprasa.pl 3aa0a3d56e

Spotkanie pokoleń na Forcie

W dniu 20 czerwca br. na terenie Fortu III zostało zorganizowane przez Fundację oraz 9. Brygadę Wsparcia Dowodzenia Dowództwa Generalnego Rodzajów Sił Zbrojnych - „Spotkanie pokoleń". Uczestniczyły w nim dzieci i młodzież z Domu Dziecka z Chotomowa oraz kombatanci: płk Zbigniew Zieliński (w czasie II Wojny Światowej był żołnierzem batalionu „Las" 74. Pułku Piechoty Armii Krajowej, nosił konspiracyjny pseudonim „Sęk", po wojnie należał do tzw. drugiej konspiracji (antysowieckiej) i Henryk Piotr Hereć (żołnierz Armii Krajowej, malarz, stypendysta Svenska Institutet w Sztokholmie), który podczas spotkania zaprezentował również swój dorobek artystyczny.

Dzieci mogły wysłuchać ciekawych relacji Kombatantów oraz zwiedzić Fort z przewodnikami.

Dodatkowo zostały zorganizowane dla nich atrakcje, w tym: nauka strzelania i zgrywania przyrządów celowniczych, rzut granatem, maskowanie, pole minowe, obsługa i nawiązanie łączności przez radiostacje, ćwiczenia z musztry indywidualnej i zespołowej, szkolenie z pierwszej pomocy a dla odważnych był korytarz strachu. Wszystkie działania odbywały się „pod okiem" instruktorów i ratowników. Spotkanie nie mogło zakończyć się bez wojskowej grochówki i kiełbasy z grilla przyrządzonej przez kucharzy z kompanii logistycznej. Podczas delektowania się wojskowymi przysmakami uczestnicy wysłuchali i zaśpiewali pieśni żołnierskie i patriotyczne.

Celem spotkania była nie tylko zabawa, ale też zintegrowanie pokoleń, przekazanie młodzieży wiedzy na temat historii, popularyzacji Służby Wojskowej oraz upowszechniania wiedzy na temat Fortu III w Pomiechówku jako miejsca związanego z bohaterską postawą żołnierzy z września 1939 roku oraz miejscem martyrologii Polaków.

Zdjęcia pochodzą z FB Klubu 9 BWD DG RSZ

Ministerstwo Obrony Narodowej oraz Fundacja Fort III Pomiechówek realizują w 2021 r. projekt pod nazwą; „Fort III Pomiechówek – dziedzictwo, edukacja, turystyka"

Dziedzictwo:
• Chcesz poznać historię Fortu III i losy jego więźniów lub możesz pomóc w ich ustalaniu – zapraszamy na www.forttrzecipomiechowek.org lub FB: @fundacjaforttrzecipomiechowek

Edukacja:
• Jesteś nauczycielem szkoły podstawowej lub średniej, zainteresowanej udziałem w projekcie edukacyjnym dotyczącym Fortu III (materiały do lekcji historii, prezentacje, film edukacyjny, konkursy) – napisz na edukacja@forttrzecipomiechowek.org lub zadzwoń pod nr telefonu: +48 600 856 882

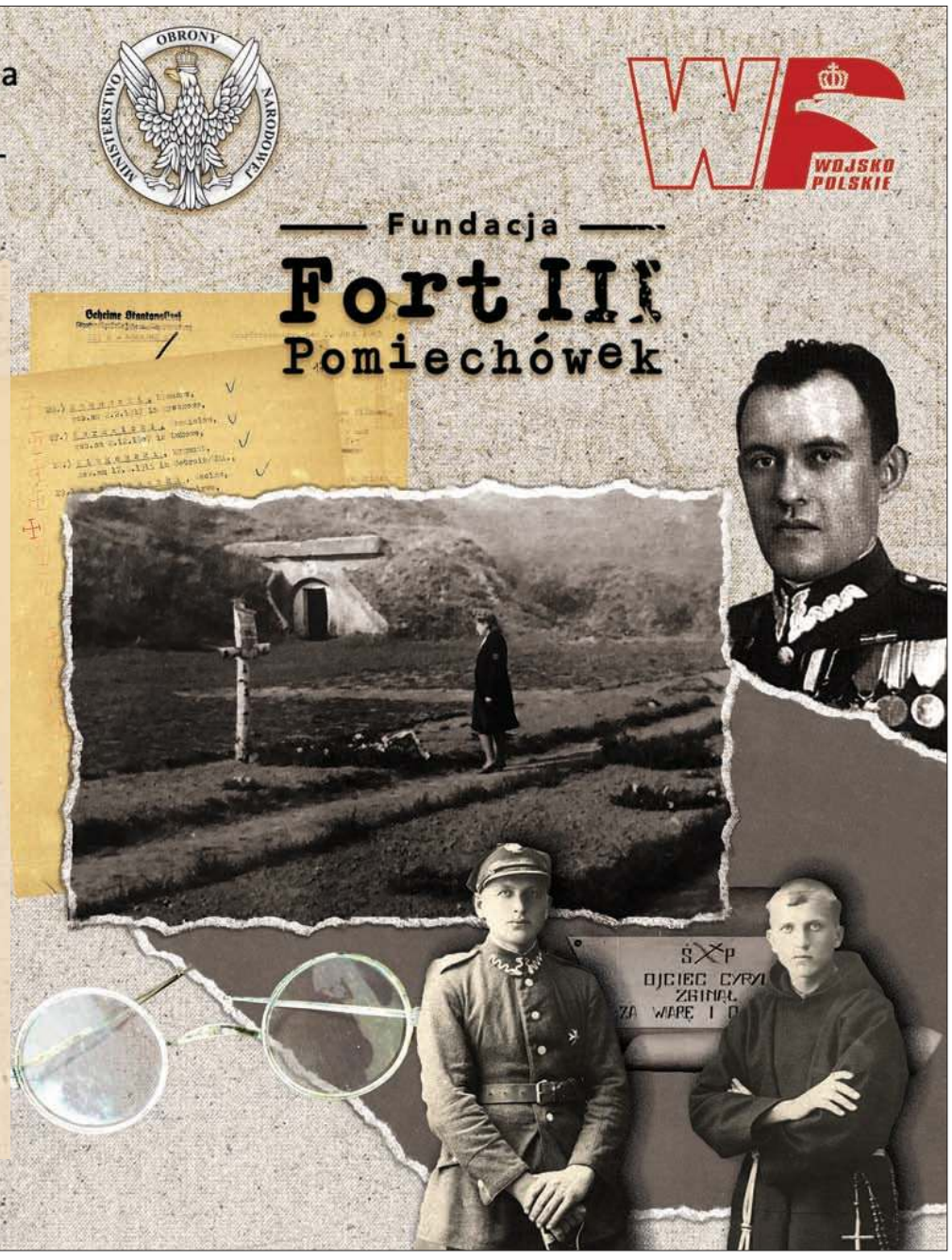
Turystyka:
• Chciałbyś odwiedzić Fort III, poznać jego historię i architekturę – sprawdzaj ogłoszenia o terminach zwiedzania na www.forttrzecipomiechowek.org, na FB: @fundacjaforttrzecipomiechowek lub zadzwoń pod numer telefonu: +48 22 828 08 94

Projekt dofinansowany ze środków Ministerstwa Obrony Narodowej

MINISTERSTWO OBRONY NARODOWEJ

WOJSKO POLSKIE

Fundacja Fort III Pomiechówek



eprasa.pl 3aa0a3d56e

Przepisy Podlasia - kiszonki na zdrowie

Z dziecięcych lat pamiętam dni, kiedy pod dom podjeżdżał konny wóz, a woźnica krzyczał: „Kaaaapusta gospodyni, kaaapusta!". Moi rodzice kupowali od razu kilka worków, pełnych pięknych, białych główek kapusty. Szatkowało się tę kapustę, soliło, doprawiało suszonym koprem i kawałkami marchewki. Szatkownik był wypożyczany na godziny, (od państwa Rolkiewiczów lub Smolińskich), więc tempo prac było napięte, w sezonie na „sprzęt" czekała długa kolejka smakoszy kiszonej kapusty

JADWIGA WOŁYNIK
j.wolynik@tio.com.pl

Dziś na szczęście nikt nie musi już robić zapasów na zimę. Wszystko jest w sklepach na wyciągnięcie ręki. Mam jednak cichą nadzieję, że Państwo zechcecie wypróbować tej części kulinarnej sztuki, bo to znakomita zabawa, a kiszonki w słoikach prezentują się przepięknie i są bardzo, bardzo zdrowe.

Kiszenie jest metodą stosowaną od bardzo dawna, przeważnie w gospodarstwach wiejskich, gdzie zawsze na zimę robiono wielkie zapasy, kwaszono kapustę, ogórki, grzyby, jabłka - przeważnie w beczkach. Kiszenie jest najtańszym sposobem konserwowania warzyw. Polega ono na działaniu bakterii kwasu mlekowego, które rozkładają cukier znajdujący się w warzywach na kwas mlekowy. Kwas ten zapobiega psuciu się produktów, nie dopuszczając do rozwoju bakterii powodujących gnicie i wystarczy go 1-1,5 % do utrwalenia kiszonek. Bakterie kwasu mlekowego należą do beztlenowców, dlatego przy kwaszeniu musimy wytworzyć środowisko beztlenowe, stąd też ubijanie kapusty, aby pokryć ją sokiem, oraz zalewanie ogórków roztworem soli. Na smak, trwałość i wartość odżywczą warzyw kiszonych wpływa przede wszystkim umiejętność ich przyrządzania, a także odmiany warzyw i naczynia użyte do zakwaszenia. Kiszonki przygotowane z produktów o dużej zawartości witaminy C (np. kapusta) są dobrym jej źródłem w trudnym okresie zimy.

Tradycyjnie kiszonki z kapusty i ogórków na Podlasiu przyrządza się w drewnianych beczkach, a te muszą być przechowywane w zimnych piwnicach, bo niska temperatura hamuje zbyt intensywną działalność kwasu mlekowego, w przeciwnym razie następuje szybkie wytworzenie kwasu mlekowego i kiszonka staje się zbyt kwaśna i mniej smaczna.

Dlatego w gospodarstwach domowych kiszonki przygotowujemy w 2 litrowych słojach, z uwagi na brak dostępu do chłodnych piwnic. Kiszonkę w słojach można poddać pasteryzacji i wtedy nie ma obawy, że się przekwasi czy spleśnieje.

Często używane są też naczynia kamionkowe, np. do ogórków małosolnych. Ważne jest, by każde naczynie dobrze umyć z dodatkiem płynu, dobrze wypłukać i wyparzyć. Ważną sprawą jest pielęgnowanie kiszonek w ciągu całego okresu przechowywania. Często na powierzchni tworzy się pleśń. Niszczy ona kwas i powoduje psucie się warzyw. Aby temu zapobiec, trzeba często usuwać pleśń, płukać płótno, którym przykryta może być kiszonka, obmywać denko, brzegi naczynia oraz kamień.

O czym należy pamiętać przy pasteryzacji!

Metoda ta polega na poddawaniu owoców i warzyw temperaturze 80-100˚C i wymaga wielkiej czystości oraz dokładności w czasie sporządzania przetworów. Przygotowanie wecków, twistów, gumek i butelek wymaga bardzo dokładnego ich umycia wodą z płynem do naczyń, kilkukrotnym wypłukaniu i wyparzeniu w gorącej wodzie, bądź w piekarniku (dotyczy tylko szkła).

Przetwory warzywne należy wkładać do słojów nie ugniatając ich, tak by wszystkie swobodnie się zmieściły. Woda z solą musi mieć swobodny przepływ, by warzywa równomiernie się zakisiły. Należy unikać zbyt ścisłego nakładania warzyw, przetwór nie wyjaławia się dobrze i konserwa może łatwiej ulec zepsuciu. Po napełnieniu słojów przetworami należy je zalać zalewą tak, aby płyn sięgał 1-1,5 cm poniżej brzegów naczynia, usuwając ze słoja możliwie najwięcej powietrza.

Duże znaczenie ma też jakość wody którą zalewamy przetwory. Unikajmy wody kranowej. Najlepsza będzie ze studni głębinowych - oligoceńska, ponieważ nie jest sztuczne uzdatniania chemią, a zwłaszcza niesmacznym chlorem.

Sól do zalewy też musi być specjalna tj. kamienna, szara do przetworów. Wiosną, cały worek znakomitej jakości soli kłodawskiej kupiłam... w hurtowni paszy dla zwierząt! Zdziwicie się Państwo, ale bardzo ucieszył mnie ten zakup.

Po zalaniu, brzegi słojów należy wytrzeć czystą ściereczką lub serwetką papierową do sucha, następnie nałożyć suchą gumkę z pokrywką szklaną, lub metalową zakrętkę Twist. Przy słoikach z gumką, należy sprężynką mocno docisnąć wieczko, by powietrze nie dostawało się do środka. Zamknięte słoje należy wstawić do garnka wyposażonego w ażurową wkładkę metalową lub do zwykłego naczynia wyłożonego lnianą ścierką.

Zimną lub letnią wodę wlewamy do 3/4 wysokości słoja, podgrzewamy powoli, doprowadzając wodę do zawrzenia. Garnek ze słoikami przykrywamy pokrywką. Słoiki nie powinny się dotykać do siebie ani ścianek garnka. Od momentu wrzenia trzeba liczyć czas gotowania, każdy rodzaj warzywa ma inny czas pasteryzacji. Zbyt gwałtowne ogrzewanie nie jest wskazane, gdyż słój może pęknąć. Po skończonej pasteryzacji garnek należy zdjąć z ognia, a gdy temperatura opadnie, wyjąć słoje na drewniany blat lub deskę. Po przestygnięciu przetworów, trzeba sprawdzić, czy pokrywki dobrze przywarły do słojów. Gdyby jakiś słój się nie zamknął, wytrzeć do sucha brzegi, słoja i przykrywki i ponownie zagotować. Pasteryzowanych kiszonek nie przewracamy dnem słoja do góry!

Najlepiej przechowywać przetwory w chłodnych, suchych i zaciemnionych piwnicach. Po 2 tygodniach sprawdzić czy przetwory nie psują się. Objawy psucia się są następujące: zalewa mętnieje, a na dnie tworzy się osad. Słoje należy wtedy otworzyć, zawartość słoja zagotować i zużyć na bieżąco.

Czasem mimo zachowania wszystkich zasad pasteryzowania np. nasze ogórki będą rozmiękłe i niesmaczne. Niestety może być to wina złej jakości ogórka za bardzo nawożonego chemią, dlatego najlepiej kupić ogórki z dwóch-trzech odmian i różnych miejsc i kisić je osobno. Mamy wtedy większą pewność, że nie zostaniemy bez kiszonych ogórków na zimę.

Mała ściągawka z pasteryzowania. Zalecane czasy pasteryzacji:

- przeciery pomidorowe, ketchupy – raz po 10-15 minut
- soki owocowe i kompoty niskosłodzone – raz po 15-20 minut,
- konfitury niskosłodzone – raz po 15-20 minut,
- pomidory w kawałkach – raz po 30-40 minut.
- większe kawałki warzyw – 2 razy po 30-40 minut w dobowych odstępach,
- sałatki z warzyw (tarte buraczki, pietruszka, seler, plasterki ogórka, cukinii itp.) – raz po 15-20 minut.

Ogórki w wekach

1 kg ogórków, 2 szklanki wody, 1 łyżka soli kamiennej do kiszenia, nasiona kopru, kawałek chrzanu, 2 ząbki czosnku, kilka ziaren gorczycy, liść laurowy, parę ziaren ziela angielskiego.

Małe, jędrne, świeże ogórki umyć, ułożyć w przygotowanych słoikach, dodać czosnek, gorczycę, liść i ziele. Wodę zagotować z solą i gorczycą, zalać ogórki w słojach. Słoje zamknąć i pasteryzować: słoje półlitrowe 15 min od momentu zagotowania się wody, słoje litrowe 20 min., licząc czas pasteryzacji od chwili zagotowania wody w kociołku ze słoikami. Wyjmujemy do wystygnięcia. Sprawdzamy czy po przechyleniu słoja nic się nie wylewa spod pokrywki. Po 2-3 dniach przenosimy do piwnicy.

Papryka w kwaśnej zalewie

1,5 kg papryki czerwonej, kilka łyżek oleju.

Zalewa: 5 szklanek wody, 1 szklanka octu 10%, 1 szklanka cukru, 1 łyżka soli, parę ziaren pieprzu i ziela angielskiego, 2 liście laurowe.

Paprykę umyć, oczyścić, wydrążyć, pokroić na części, sparzyć wrzącą wodą, ułożyć w przygotowanych słoikach. Wodę zagotować z octem, solą, cukrem, pieprzem,, zielem angielskim i liśćmi laurowymi. Gorącą zalewą zalać paprykę w słoikach, na wierzch nalać 2 łyżki oleju. Słoiki zamknąć nakrętkami i pasteryzować 10-15 min, licząc czas pasteryzacji od chwili zagotowania się wody w kociołku ze słoikami.

Kapusta kwaszona w wekach

1 kg kapusty, 1 płaska łyżka soli kamiennej, łyżka nasion kopru.

Kapustę oczyścić, opłukać i jak najdrobniej poszatkować, wymieszać z koprem i solą. Następnie wkładać do przygotowanego, wyparzonego wecka, uciskając ręką, napełnić słój z czubem, zamknąć (zakładamy gumkę, wieczko i sprężynę). Słoik postawić na talerzyku w ciepłym miejscu. Kiedy piana zacznie wydobywać się spod przykrywki, słój otworzyć, kapustę przebić nożem w kilku miejscach i powtórnie zamknąć. Kapusta jest już dobra do spożycia po 7-10 dniach.

Ogórki kwaszone do szybkiego użycia

2 kg małych, cienkich ogórków, pół łyżki nasion kopru, kilka liści wiśni, czarnej porzeczki lub dębu, kawałek korzenia chrzanu, płaska łyżeczka nasion gorczycy, 4-5 ząbków czosnku, 2 łyżki płaskie soli kamiennej, ok. 3 szklanek wody.

Zagotować wodę z solą i ostudzić. Ogórki umyć, ułożyć w kamiennym garnku lub słoju, dodać przyprawy, zalać przygotowaną zalewą, lekko przycisnąć, przykryć czystym płótnem, pozostawić w ciepłym miejscu, tj. temperaturze pokojowej. Po kilku dniach ogórki są ukwaszone i gotowe do spożycia.

Ogórki kwaszone na zimę

5 kg niewielkich, świeżych ogórków, 15-20 dag soli kamiennej, 10 szklanek wody, 4-5 listków laurowych, 2 główki czosnku, korzeń chrzanu, 3 łyżki nasion kopru, kilka liści czerwonej porzeczki, dębu, liści wiśni, (ewentualnie 2 łyżeczki kolendry), kilkanaście ziaren pieprzu.

Ogórki umyć dokładnie, osączyć. Chrzan umyć, obrać, opłukać, pokroić na tyle kawałków na ile mamy słoi. Koper opłukać na sicie. Czosnek obrać, opłukać. Ogórki ułożyć ścisło w przygotowanych, wyparzonych słojach, przekładając dodatkami, zalać ostudzoną zalewą. Słoje zamknąć, zostawić na 2-3 dni w temperaturze pokojowej, a następnie przenieść do piwnicy.

Sałatka z warzyw na zimę

1,5 kg marchwi, 1,5 kg cebuli, 1,5 kg zielonych pomidorów, 1 szklanka oleju słonecznikowego, pół szklanki 10% octu, sól, cukier do smaku, parę ziaren ziela angielskiego, 2-3 liście laurowe.

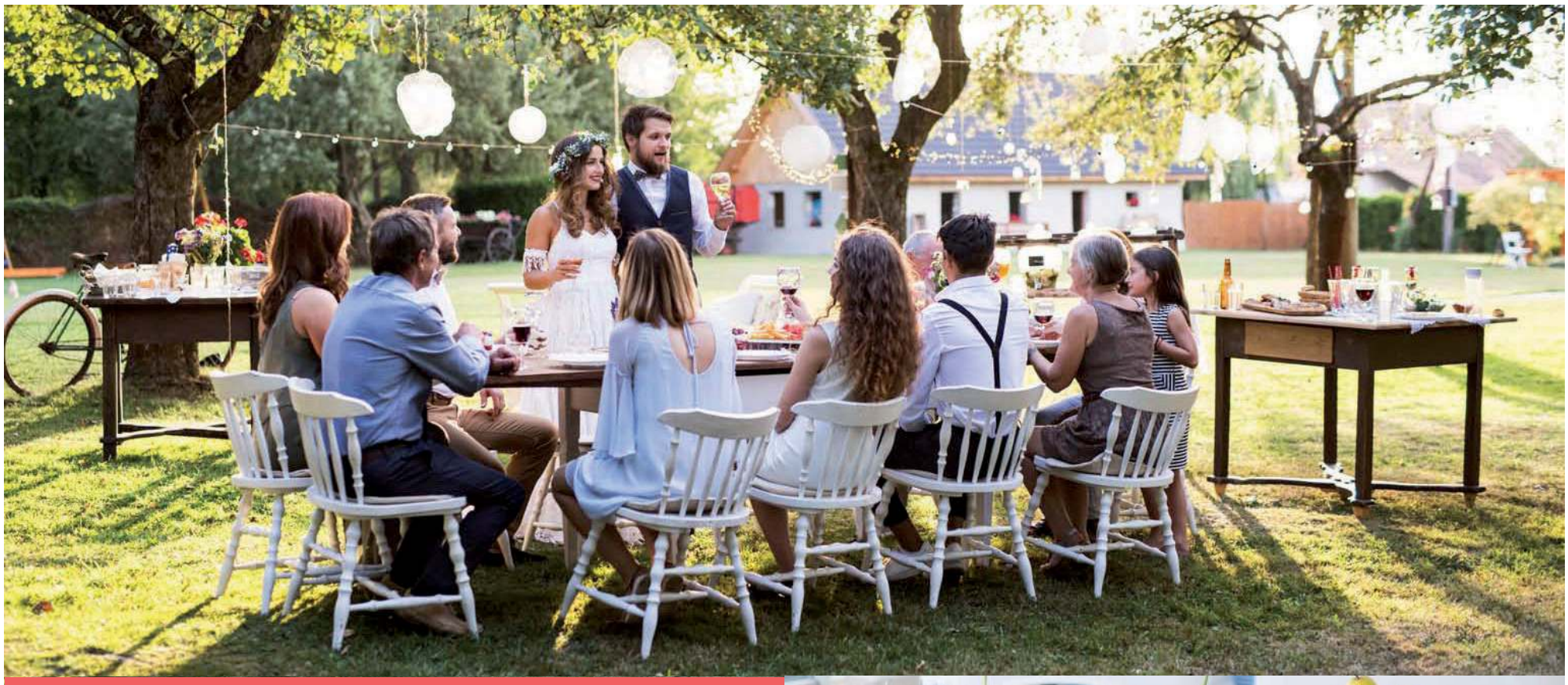
Umyte pomidory, obraną i opłukaną cebulę oddzielnie pokroić w plastry i osobno posolić, zostawić na 2-3 godziny. Marchew umyć, obrać, opłukać, pokrajać w plastry lub kostkę i udusić na oleju do miękkości, dodać lekko odciśnięte pomidory i cebulę, doprawić solą i cukrem, dodać ziele angielskie i liście laurowe, doprowadzić do zagotowania i jeszcze 10 min. gotować. Gorącą sałatkę włożyć do przygotowanych wyparzonych słoików. Słoje zamknąć i jeszcze pasteryzować 20 minut, licząc czas pasteryzacji od chwili zagotowania wody w kociołku ze słojami.

Kapary z nasturcji

50 gram zielonych owoców nasturcji, 1 łyżeczka soli. Zalewa: 2 szklanki białego octu winnego, 10 dag cukru, 3 goździki, kawałek, ok. 2-4cm cynamonu.

Zagotuj wodę z solą i zalej umyte owoce, gotuj 12 minut. Przecedź je i włóż do małych słoiczków. Zagotuj zalewę z octu, cukru i korzeni. Po zagotowaniu wyjmij korzenie, a octem zalej owoce. Następnie zamknij słoiczki i pasteryzuj 15 minut w temperaturze 70 stopni. **J.W.**

eprasa.pl 3aa0a3d56e



PAŁACOWY CATERING Z OBSŁUGĄ
Zorganizujemy u Ciebie każde przyjęcie:
•komunię •wesele •chrzciny •urodziny!

PAŁAC W JABŁONNIE
#POCZUJ NASZĄ HISTORIĘ

ZAMÓW:
/+48/ 883 324 344
/+48/ 531 093 982
/22/ 782 54 89
info@palacjablonna.pan.pl

środa 21 lipca

TVP 1

05:20 Przysięga - serial obyczajowy, prod. Turcja
06:10 Elif - serial, prod. Turcja, 2018
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
07:30 Rodzinny ekspres
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Ranczo - serial
09:40 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP
10:40 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP
11:30 Uzdrowisko - telenowela TVP
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:35 Agropogoda - magazyn
12:40 Rok w ogrodzie Extra - magazyn
12:55 Natura w Jedynce - Dzikie delfiny - film

SERIAL OBYCZAJOWY

14:00 Elif - serial, prod. Turcja, 2018
15:00 Wiadomości
15:15 Alarm! - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka
16:05 Przysięga - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Jaka to melodia?
17:55 Dzikie pszczoły - serial
18:55 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości
20:10 Alarm! - magazyn
20:35 Królowa i konkwistador - serial
21:30 To był rok!
22:35 Historia bez tajemnic
23:40 Niezgodna: Zbuntowana - film akcji
01:50 Wojsko - polskie.pl
02:20 Czas surferów - komedia sensacyjna

TVP 2

05:30 Na dobre i na złe - serial
06:25 Dom pod Zwariowaną Gwiazdą - reportaż
06:55 Familiada - teleturniej
07:30 Pytanie na śniadanie
10:40 Panorama
10:50 Pytanie na śniadanie
11:30 Dziewczyny ze Lwowa - serial obyczajowy TVP
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Kozacka miłość - serial kostiumowy, prod. Rosja
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany TVP
15:10 Górscy ratownicy - serial obyczajowy, prod. Niemcy, 2013
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:15 Promyk nadziei - serial
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej
18:45 Kozacka miłość - serial

SERIAL OBYCZAJOWY

19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP
20:10 Postaw na milion - teleturniej
21:00 Lato, muzyka, zabawa. Wakacyjna Trasa Dwójki - 2021 Mrągowo
21:30 Cena wolności - serial
22:35 Tajemnice Majorki - serial, prod. Wielka Brytania, 2019
23:30 Kino relak - Rozumiemy się bez słów - komedia
01:25 Kraina miodu - film dokumentalny
03:00 Instynkt - serial kryminalny prod. TVP
03:50 Zakończenie

TVN

05:40 Uwaga! - magazyn
06:00 LAB - obyczajowy
07:00 Ukryta prawda
08:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
09:00 Ten moment
09:35 SOS Ekipy w akcji
10:35 Rozwód. Walka o wszystko
11:35 Doradca smaku
11:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
14:55 Szpital
16:00 LAB - obyczajowy
17:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarny
18:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
19:00 Fakty
19:25 Uwaga! koronawirus
19:55 Uwaga! - magazyn
20:10 Doradca smaku
20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska
20:55 Milionerzy

FILM KATASTROFICZNY

21:30 Posejdon - film katastroficzny, USA, 2006, reż. Wolfgang Petersen, wyk. Josh Lucas, Kurt Russell, Jacinda Barrett, Richard Dreyfuss, Emmy Rossum, Kevin Dillon, Andre Braugher
23:40 Oldboy: Zemsta jest cierpliwa - film sensacyjny, USA, 2013, reż. SpikeLee, wyk. Josh Brolin, Elizabeth Olsen, Sharlto Copley, Samuel L. Jackson, Michael Imperioli, Rami Malek
01:50 Uwaga! - magazyn
02:10 Noc magii
03:35 Szpital - program obyczajowy

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:40 Malanowski i Partnerzy
09:40 Sekrety rodziny
10:40 Dlaczego ja?
11:40 Gliniarze
12:50 Wydarzenia
13:25 Interwencja
13:40 Trudne sprawy
14:40 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:35 Gliniarze
17:40 Sekrety rodziny
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość Wydarzeń
19:45 Sport, Pogoda
20:00 Poznaj naszą rodzinkę Musiało upłynąć dziesięć lat, jak również pojawić się dwójka dzieci, żeby w końcu Greg zaskarbił sobie zaufanie twardego i nieufnego teścia.

KOMEDIA

22:25 Super Tata Sonny Koufax ma 32 lata i nie ma najmniejszej ochoty, by się ustatkować. Pewnego dnia do drzwi Sonny'ego puka pięcioletni Julian, który oświadcza, że jest synem Kevina, jego współlokatora, który wyjechał w podróż służbową do Chin. Sonny postanawia zaopiekować się chłopcem, głównie po to by zaimponować swojej dziewczynie, która oskarża go o brak dojrzałości.
00:25 Bracia Solomon
02:20 Kabaretowa Ekstraklasa
02:35 Love Island - program rozrywkowy prod. Polska

TVP Kultura

07:30 Teledyski
08:30 Trzeci punkt widzenia
09:10 Życie jako śmiertelna choroba przenoszona drogą płciową - dramat obyczajowy
11:00 Doktor Ewa - serial TVP
12:50 Romek i Anka - film obyczajowy
13:30 Bilet na księżyc - film dokumentalny, prod. Niemcy, Czechy, 2019, reż. Veronika Janatkova
14:50 Samba - komediodramat, prod. Francja, 2014, reż. Olivier Nakache, Eric Toledano, wyk. Omar Sy, Charlotte Gainsbourg, Tahar Rahim, Izia Higelin
16:55 Lepiej być piękną i bogatą - komedia, prod. Polska, Niemcy, Ukraina, 1993, reż. Filip Bajon
18:45 Serialowa nostalgia
19:40 Muzeum Polskiej Piosenki

SERIAL OBYCZAJOWY

20:00 Mistrz i Małgorzata - serial, prod. Rosja, 2005
21:05 W trzy miesiące dookoła świata - Podróż na sto stóp - komedia
23:15 Portrety - Cunningham. Choreograf współczesności - film dokumentalny, prod. Niemcy, Szwajcaria, Francja, 2019
00:55 Powidoki - Arystofanes Sejm Kobiet - program publicystyczny
01:25 Lekkie obyczaje - Zwariować ze szczęścia - komedia, prod. Włochy, Francja, 2016
03:25 Scena Klasyczna - Fair Play Quartet - koncert
04:10 Kino nocne - Samowolka - dramat obyczajowy

TV Puls

06:00 Zbuntowany anioł
07:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial
09:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
10:00 Zbuntowany anioł - telenowela
12:00 Zaklinaczka duchów
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
20:00 Porwanie
22:00 Anatomia strachu Na dom handlarza diamentami napadają bandyci, którzy chcą dostać się do sejfu z cenną zawartością. Właściciel nie ma zamiaru im tego ułatwiać.

DRAMAT

23:50 9. kompania - dramat Młodzi radzieccy żołnierze wyruszają na misję do Afganistanu. Ataki tamtejszych partyzantów mocno przerzedzają ich szeregi.
02:00 Zobacz to! Blok rozrywkowy: Dyżur - serial dokumentalny
02:35 Dyżur - serial dokumentalny
03:00 Wojciech Cejrowski. Boso - Ziemia Święta
03:35 Taki jest świat - program informacyjny
04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny
05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy

TVN 7

05:20 Szpital - program obyczajowy
06:20 40 kontra 20
07:20 Zakochani po uszy - serial, Polska
07:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
10:55 Szpital - program obyczajowy
11:55 Szkoła - obyczajowy
12:55 Sąd rodzinny - program sądowy
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy
14:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:55 Szkoła - obyczajowy
16:55 Idealna niania - program obyczajowy
18:25 19 + - obyczajowy
19:30 Zakochani po uszy - serial, Polska
20:00 40 kontra 20
21:00 Krwawa profesja - film sensacyjny, USA, 2002

FILM SENSACYJNY

23:30 Wyścig po życie - film sensacyjny, USA, Bułgaria, 2013, reż. Courtney Solomon, wyk. Ethan Hawke, Selena Gomez, Jon Voight, Rebecca Budig, Paul Freeman Były kierowca wyścigowy dostaje tajemnicze zadania do wykonania. Jeśli zawiedzie, jego porwana żona zginie.
01:20 Błękitna fala - film obyczajowy, USA, Niemcy, 2002, reż. John Stockwell, wyk. Kate Bosworth, Matthew Davis, Michelle Rodriguez, SanoeLake
03:35 Noc magii - program ezoteryczny

TV 4

06:00 Gliniarz i prokurator **07:00** Strażnik Teksasu **08:00** Nasz nowy dom **09:00** Pierwsza miłość Marysia opuszcza rodzinną wieś i przenosi się do Wrocławia, by studiować medycynę. W nowym miejscu kobieta poznaje Pawła, który zdobywa jej serce. **09:50** Święty
10:20 Food Factory **11:20** Detektywi w akcji **12:20** Kobra - oddział specjalny
13:25 STOP Drogówka - magazyn prod. Polska **15:30** Hardkorowy lombard **17:00** Septagon **18:00** Kochane Pieniądze **19:00** Policjantki i Policjanci **20:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **21:05** Najemnik John Seegar, najemnik pracujący dla CIA, podejmuje się misji, podczas której ginie jego przyjaciel. **23:05** Wzór **00:05** Śmierć na 1000 sposobów

TV Trwam

10:00 Informacje dnia **10:15** Próba wiary **11:10** Filmowe życiorysy. Biegnę całym swoim sercem **11:25** Jestem mamą **11:40** Prosto o gospodarce **12:00** Anioł Pański
12:03 Informacje dnia **12:20** Mojżesz - 10 przykazań **13:10** Syria **13:30** Msza święta z Jasnej Góry **14:20** Ojcostwo polecam **14:50** Kobiety wolności **15:30** Narodowe Sanktuarium Maryjne w Subukia
15:50 Ma się rozumieć **16:00** Informacje dnia **16:10** Na zdrowie **16:30** Wyszyński **17:00** Po stronie prawdy **17:30** Rykoszetem **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:25** Brat Franciszek **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel

eprasa.pl 3aa0a3d56e

czwartek 22 lipca

TVP 1

05:20 **Przysięga** - serial obyczajowy, prod. Turcja
06:10 **Elif** - serial, prod. Turcja, 2018
07:00 **Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
07:30 **Pełnia Wiary** - magazyn
08:00 **Wiadomości**
08:10 **Pogoda poranna**
08:15 **Kwadrans polityczny**
08:40 **Ranczo** - serial
09:40 **Komisarz Alex** - serial kryminalny TVP
10:40 **Ojciec Mateusz** - serial kryminalny TVP
11:25 **Uzdrowisko**
12:00 **Wiadomości**
12:10 **Agrobiznes**
12:30 **Agropogoda** - magazyn
12:35 **Magazyn Rolniczy**
12:55 **Natura w Jedynce** - Urodzone by latać - film dokumentalny, reż. Phil Coles

SERIAL OBYCZAJOWY

14:00 **Elif** - serial, prod. Turcja, 2018
15:00 **Wiadomości**
15:15 **Alarm!** - magazyn
15:35 **Gra słów. Krzyżówka**
16:05 **Przysięga** - serial
17:00 **Teleexpress**
17:15 **Jaka to melodia?**
17:55 **Dzikie pszczoły** - serial
18:55 **Jeden z dziesięciu**
19:30 **Wiadomości**
20:10 **Alarm!** - magazyn
20:35 **Królowa i konkwistador** - serial
21:30 **Sprawa dla reportera**
22:25 **Magazyn śledczy Anity Gargas** - magazyn
22:55 **Magazyn kryminalny**
23:50 **Razem na zawsze** - film
01:40 **Paradoks** - serial
03:00 **IO Tokio 2020**

TVP 2

04:50 **Cafe piosenka** - talk-show
05:25 **Na dobre i na złe** - serial TVP
06:25 **Wojciech Cejrowski** - boso przez świat - cykl reportaży
06:55 **Familiada** - teleturniej
07:30 **Pytanie na śniadanie**
10:45 **Panorama**
10:50 **Pytanie na śniadanie**
11:30 **Dziewczyny ze Lwowa** - serial obyczajowy TVP
12:30 **Koło fortuny** - teleturniej
13:15 **Kozacka miłość** - serial kostiumowy
14:05 **Va Banque** - teleturniej
14:35 **Na sygnale** - serial fabularyzowany TVP
15:10 **Górscy ratownicy** - serial obyczajowy, prod. Niemcy, 2013
16:00 **Koło fortuny** - teleturniej
16:35 **Familiada** - teleturniej

SERIAL OBYCZAJOWY

17:15 **Promyk nadziei** - serial, prod. Turcja, 2019
18:00 **Panorama**
18:20 **Va Banque** - teleturniej
18:45 **Kozacka miłość** - serial
19:35 **Barwy szczęścia** - serial obyczajowy TVP
20:10 **Postaw na milion** - teleturniej
21:00 **Lato, muzyka, zabawa. Wakacyjna Trasa Dwójki** - 2021 Żywiec
21:35 **Cena wolności** - serial
22:40 **Tajemnice Majorki**
23:40 **Diamenty są wieczne** - film sensacyjny, prod. Wielka Brytania, 1971, reż. Guy Hamilton
01:45 **Biały słoń** - film
03:30 **Art Noc** - Europejski Stadion Kultury

TVN

06:00 **LAB** - obyczajowy
07:00 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
08:00 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
09:00 **Ten moment**
09:35 **SOS Ekipy w akcji**
10:35 **Rozwód. Walka o wszystko**
11:35 **Doradca smaku**
11:45 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
14:55 **Szpital** - program obyczajowy
16:00 **LAB** - obyczajowy
17:00 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
18:00 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
19:00 **Fakty**
19:25 **Uwaga! koronawirus**
19:55 **Uwaga!** - magazyn
20:10 **Doradca smaku**
20:15 **Na Wspólnej** - serial

PROGRAM ROZRYWKOWY

20:55 **Milionerzy** - program rozrywkowy prod. Polska
21:30 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
22:30 **Step Up III** - film obyczajowy, USA, 2010, reż. Jon M. Chu, wyk. Rick Malambri, Adam G. Sevani, Sharni Vinson, Alyson Stoner, Keith Stallworth
00:50 **Totalne remonty Szelągowskiej**
01:50 **Uwaga!** - magazyn prod. Polska
02:10 **Noc magii**
03:35 **Szpital** - program obyczajowy

POLSAT

06:00 **Nowy dzień z Polsat News**
08:40 **Malanowski i Partnerzy**
09:40 **Sekrety rodziny**
10:40 **Dlaczego ja?**
11:40 **Gliniarze**
12:50 **Wydarzenia**
13:25 **Interwencja**
13:40 **Trudne sprawy**
14:40 **Dlaczego ja?**
15:50 **Wydarzenia**
16:10 **Pogoda**
16:15 **Interwencja**
16:35 **Gliniarze**
17:40 **Sekrety rodziny**
18:50 **Wydarzenia**
19:25 **Gość Wydarzeń**
19:45 **Sport, Pogoda**
20:00 **Wolni od długów**
21:05 **To tylko seks** Jamie to młoda, żyjąca pełnią życia specjalistka od rekrutacji. Dzięki swojej pracy poznaje Dylana, dyrektora artystycznego.

FILM OBYCZAJOWY

23:40 **Przyjaciele z kasą** Olivia rzuca pracę nauczycielki i zaczyna utrzymywać się ze sprzątania domów, jednocześnie kontynuuje niekończące się poszukiwania przyzwoitego faceta. Jej trzy przyjaciółki mają więcej szczęścia, a przynajmniej tak się wydaje. Jane jest odnoszącą sukcesy projektantką, ale coraz bardziej oddala się od męża, Aarona. Christine jest scenarzystką, ale jej mąż Patrick z każdym dniem staje się coraz bardziej zrzędliwy.
01:15 **Zakończenie**

TVP Kultura

07:30 **Teledyski**
08:30 **Wydarzenie aktualne**
09:10 **Lepiej być piękną i bogatą** - komedia, prod. Polska, Niemcy, Ukraina, 1993, reż. Filip Bajon, wyk. Marek Kondrat, Adrianna Biedrzyńska, Daniel Olbrychski, Ryszard Pietruski, Aleksander Bielawski, Anna Prucnal
11:00 **Doktor Ewa** - serial TVP Ewa Lipska, młoda lekarka tuż po ukończeniu studiów medycznych, atrakcyjna fizycznie. Chociaż miała ciekawszą propozycję zawodową w Warszawie, wybrała jednak pracę lekarki na wsi. Pochodzi z dużego miasta, osiada w małej miejscowości - w Międzyborzu.

FILM OBYCZAJOWY

12:45 **I tak upłynął wieczór i poranek** - film
13:30 **Cunningham. Choreograf współczesności**
15:10 **300 mil do nieba** - dramat, prod. Polska
17:00 **Kapitan z „Oriona"**
18:40 **Serialowa nostalgia**
19:40 **Muzeum Polskiej Piosenki**
20:00 **Złota Setka Teatru Telewizji** - Bal manekinów
21:55 **Tamte lata, tamte dni** - Anna Dymna - magazyn
22:30 **Czwartkowy klub filmowy** - Austeria
00:35 **Berlin Live** - Morcheeba
01:45 **Nocny dokument**
03:30 **W trzy miesiące dookoła świata**

TV Puls

06:00 **Zbuntowany anioł** - telenowela
07:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - serial obyczajowy
09:00 **Rodzinny interes** - serial obyczajowy
10:00 **Zbuntowany anioł** - telenowela
12:00 **Zaklinaczka duchów**
14:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - serial
16:00 **Rodzinny interes** - serial obyczajowy
18:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - serial obyczajowy
20:00 **Pan i Pani Kiler** Atrakcyjna Jen spotyka przystojnego Spencera, z którym wkrótce potem bierze ślub. Nie wie, że jej ukochany to były płatny zabójca i za niedługo będzie zmuszony rozliczyć się ze swojej przeszłości.

FILM SENSACYJNY

21:55 **Jak ugryźć 10 milionów 2** Były płatny morderca, Jimmy Tudeski, wiedzie spokojny i nudny żywot gospodyni domowej. Wraz z pojawieniem się dawnego znajomego, powraca na drogę bezprawia, by stawić czoła węgierskiej mafii.
00:00 **Strażnik czasu**
02:00 **Zobacz to! Blok rozrywkowy: Menu na miarę**
02:35 **Wojciech Cejrowski. Boso** - Ziemia Święta
03:00 **Taki jest świat** - program informacyjny
03:55 **Z archiwum policji**
05:00 **Rodzinny interes**

TVN 7

05:20 **Szpital** - program obyczajowy
06:20 **40 kontra 20**
07:20 **Zakochani po uszy** - serial, Polska
07:55 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
10:55 **Szpital** - program obyczajowy
11:55 **Szkoła** - obyczajowy
12:55 **Sąd rodzinny** - program sądowy
13:55 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** - program sądowy
14:55 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
15:55 **Szkoła** - obyczajowy
16:55 **Idealna niania** - program obyczajowy
18:25 **19 +** - obyczajowy
19:00 **Ukryta prawda** - program obyczajowy prod. Polska
20:00 **40 kontra 20**

FILM OBYCZAJOWY

21:00 **Błękitna fala** - film obyczajowy, USA, Niemcy, 2002, reż. John Stockwell, wyk. Kate Bosworth, Matthew Davis, Michelle Rodriguez, Sanoe Lake, Mika Boorem
23:20 **Rambo** - film sensacyjny, USA, 1982, reż. Ted Kotcheff, wyk. Sylvester Stallone, Richard Crenna, Brian Dennehy, Bill McKinney, Jack Sarrett, Michael Talbott
01:20 **Zbrodnie, które wstrząsnęły Ameryką S3**
02:25 **Druga strona medalu** - talk show
03:35 **Noc magii**

TV 4

07:00 Strażnik Teksasu **08:00** Nasz nowy dom **09:00** Pierwsza miłość **09:50** Święty **10:20** Food Factory **11:20** Detektywi w akcji **12:20** Kobra - oddział specjalny **13:25** STOP Drogówka **14:25** STOP Drogówka **15:30** Hardkorowy lombard **17:00** Septagon **18:00** Kochane Pieniądze **19:00** Policjantki i Policjanci **20:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **21:00** Straszny film 2 Kontynuacja zwariowanej parodii filmów grozy, a zarazem wielkiego przeboju kinowego. Dwaj księża próbują wypędzić złego ducha z ciała Megan Voorhees, jednak egzorcyzm nie kończy się tak jak planowali. **22:40** Wzór A ale mu się to nie udaje. **23:40** Śmierć na 1000 sposobów Film przedstawiający nieszczęśliwe wypadki.

TV Trwam

10:15 Rozmowy niedokończone **11:25** Myśląc Ojczyzna **11:35** Przyroda i ludzie **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Ziemia Obiecana **13:30** Msza święta z Jasnej Góry **14:20** Maria Magdalena **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Informacje dnia **16:10** Z wędką nad wodę w Polskę i Świat **16:35** Porady Medyczne Bonifratrów **17:00** Akademia pro-life **17:05** Mahajanga **17:25** Kolory świętości **17:30** Odpowiedzialni za Kościół **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Przyjaciele i bohaterowie **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Święty na każdy dzień **21:00** Apel **21:20** Informacje dnia **21:40** Polski Punkt Widzenia

piątek 23 lipca

TVP 1

06:10 **Elif** - serial, prod. Turcja
07:00 **Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej**
07:30 **Agape** - magazyn
08:00 **Wiadomości**
08:10 **Pogoda poranna**
08:15 **Kwadrans polityczny**
08:40 **Ranczo** - serial
09:40 **Komisarz Alex** - serial
10:40 **Ojciec Mateusz** - serial kryminalny TVP
11:25 **Uzdrowisko** - telenowela TVP
12:00 **Wiadomości**
12:10 **Agrobiznes**
12:35 **IO Tokio 2020** - studio
12:55 **IO Tokio 2020** - Ceremonia Otwarcia
16:05 **IO Tokio 2020** - studio
17:00 **Teleexpress**
17:15 **Jaka to melodia?**
17:55 **Dzikie pszczoły**
18:55 **Jeden z dziesięciu**
19:30 **Wiadomości**
20:10 **Alarm!** - magazyn

SERIAL OBYCZAJOWY

20:35 **Królowa i konkwistador** - serial obyczajowy
21:30 **Olimpijski Wieczór** - magazyn sportowy
22:10 **Hobbit: Bitwa Pięciu Armii** - film fantasy, prod. Nowa Zelandia, USA, 2014, reż. Peter Jackson, wyk. Martin Freeman, Orlando Bloom, Ian McKellen, Luke Evans, Evangeline Lilly
00:45 **Syn** - serial, prod. USA, 2017, reż. Tom Harper
01:35 **IO Tokio 2020** - studio
02:00 **IO Tokio 2020** - wioślarstwo
02:55 **IO Tokio 2020**
05:40 **Zakończenie**

TVP 2

05:25 **Na dobre i na złe** - serial TVP
06:20 **Anna Dymna - spotkajmy się**
06:55 **Familiada** - teleturniej
07:30 **Pytanie na śniadanie**
10:40 **Panorama**
10:50 **Pytanie na śniadanie**
11:30 **Dziewczyny ze Lwowa** - serial obyczajowy TVP
12:30 **Koło fortuny** - teleturniej
13:15 **Kozacka miłość** - serial kostiumowy
14:05 **Va Banque** - teleturniej
14:35 **Na sygnale** - serial fabularyzowany TVP
15:10 **Górscy ratownicy** - serial obyczajowy, prod. Niemcy, 2014
16:00 **Koło fortuny** - teleturniej
16:35 **Familiada** - teleturniej
17:15 **Promyk nadziei** - serial
18:00 **Panorama**
18:20 **Va Banque** - teleturniej

SERIAL KOSTIUMOWY

18:45 **Kozacka miłość** - serial kostiumowy, prod. Rosja
19:35 **Barwy szczęścia** - serial obyczajowy TVP
20:10 **Lato, muzyka, zabawa. Wakacyjna Trasa Dwójki** - 2021 Płock
22:35 **Muzyka, Taniec, Zabawa** - koncert
23:40 **Anything goes. Ale jazda!** - program rozrywkowy
00:45 **Francuskie lato** - komedia romantyczna, prod. USA, 2016, reż. Pat Kiely, wyk. Hilarie Burton
02:20 **Diamenty są wieczne** - film sensacyjny, prod. Wielka Brytania
04:25 **Gwiezdny pył** - film TVP, prod. Polska

TVN

05:40 **Uwaga!** - magazyn
06:00 **LAB**
07:00 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
08:00 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
09:00 **Ten moment**
09:35 **SOS Ekipy w akcji**
10:35 **Rozwód. Walka o wszystko**
11:35 **Doradca smaku**
11:45 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
14:55 **Szpital** - program obyczajowy
16:00 **LAB**
17:00 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
18:00 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
19:00 **Fakty**
19:25 **Uwaga! koronawirus**
19:55 **Uwaga!** - magazyn
20:05 **Droga na Podium**

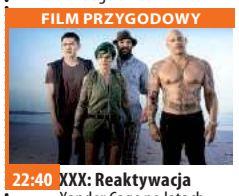
FILM SENSACYJNY

20:10 **Dzień patriotów** - film sensacyjny, Hong Kong, USA, 2016, reż. Peter Berg, wyk. Mark Wahlberg, Kevin Bacon, John Goodman, J.K. Simmons, Michelle Monaghan, Alex Wolff
23:00 **Steve Jobs** - film obyczajowy, USA, Wielka Brytania, 2015, reż. Danny Boyle, wyk. Michael Fassbender, Kate Winslet, Seth Rogen, Jeff Daniels, Michael Stuhlbarg
01:30 **Kuba Wojewódzki**
02:35 **Uwaga!** - magazyn
02:55 **Noc magii**
04:15 **Szpital** - program obyczajowy

POLSAT

06:00 **Nowy dzień z Polsat News**
08:40 **Malanowski i Partnerzy**
09:40 **Sekrety rodziny**
10:40 **Dlaczego ja?**
11:40 **Gliniarze**
12:50 **Wydarzenia**
13:25 **Interwencja**
13:40 **Trudne sprawy**
14:40 **Dlaczego ja?**
15:50 **Wydarzenia**
16:10 **Pogoda**
16:15 **Interwencja**
16:35 **Gliniarze**
17:40 **Sekrety rodziny**
18:50 **Wydarzenia**
19:25 **Gość Wydarzeń**
19:45 **Sport**
19:55 **Pogoda**
20:00 **Niemamocni** Bob i jego żona Helen byli kiedyś największymi pogromcami przestępców, ratowali czyjeś życia i walczyli ze złem dosłownie każdego dnia.

FILM PRZYGODOWY



22:40 **XXX: Reaktywacja** Xander Cage po latach dobrowolnego wygnania, przez wielu uważany za martwego, powraca, by ponownie stanąć na drodze wojownika Xianga. Xander wie, że w rekach Xianga znajduje się śmiercionośna, zagrażająca ludzkości broń, zwana „Puszką Pandory". Rekrutuje nową grupę supersilnych sprzymierzeńców.
00:55 **To tylko seks**
03:00 **Kabaretowa Ekstraklasa**
03:35 **Love Island. Wyspa miłości**
04:40 **Disco Gramy** - program rozrywkowy

TVP Kultura

07:30 **Teledyski**
08:30 **Kuchnia Polskich Żydów** - magazyn kulinarny
09:15 **Kapitan z „Oriona"** - dramat obyczajowy, reż. Zbigniew Kuźmiński, wyk. Wiesław Zanowicz, Wojciech Kostecki
11:00 **Doktor Ewa** - serial TVP
12:45 **Rykoszety** - film krótkometrażowy, reż. Jakub Radej, wyk. Linowski Stanisław, Zuzanna Zielińska, Tomasz Schuchardt, Marta Ścisłowicz
13:30 **Japonia z góry** - serial dokumentalny
14:30 **Niepospolita** - film krótkometrażowy, reż. Tomasz Dobosz, wyk. Patryk Szwichtenberg, Agata Różycka, Marek Karpowicz
14:55 **Rok 2020**

FILM ANIMOWANY

15:30 **Wilcze dzieci** - film animowany
17:35 **Scena muzyczna** - Sebastian Wypych - koncert
18:30 **Informacje kulturalne**
18:50 **Serialowa nostalgia** - Przyjaciele wesołego diabła - serial TVP
20:00 **Komediowe lato - Nie lubię poniedziałku** - komedia
21:50 **Geniusz: Picasso**
22:50 **Świat w piosence** - Mur Berliński i upadek komunizmu
23:40 **Informacje kulturalne**
24:00 **Dzika namiętność**
02:05 **Kino nocne** - Austeria - dramat
04:00 **Berlin Live** - Morcheeba
05:15 **Teledysk**

TV Puls

06:00 **Zbuntowany anioł** - telenowela Osierocona Milagros rozpoczyna pracę jako pokojówka rodziny DiCarlo i zakochuje się w synu pana domu.
07:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - serial obyczajowy
10:00 **Zbuntowany anioł** - telenowela
12:00 **Zaklinaczka duchów** Dzięki swojemu darowi Melinda Gordon potrafi komunikować się z zagubionymi duszami zmarłych ludzi i pomaga im przejść na drugą stronę.
14:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - serial
16:00 **Rodzinny interes** - serial obyczajowy
18:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - serial

FILM SENSACYJNY

20:00 **W sieci kłamstw** Agent CIA Roger Ferris tropi niebezpiecznego terrorystę. Jego przełożony Ed Hoffman kontroluje każdy etap operacji.
22:00 **Champion 4: Walka o honor** Gdy Boyka dowiaduje się, że żona człowieka, którego zabił na ringu ma kłopoty, postanawia stanąć do walki o wolność kobiety.
23:50 **Porwanie**
02:00 **Castle**
03:00 **Rodzinny interes** - serial obyczajowy prod. Polska
04:00 **Reporterzy. Z życia wzięte**
05:00 **Dyżur** - serial

TVN 7

05:20 **Szpital** - program obyczajowy
06:20 **40 kontra 20**
07:20 **Ten moment**
07:55 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
10:55 **Szpital** - program obyczajowy
11:55 **Szkoła**
12:55 **Sąd rodzinny** - program sądowy
13:55 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** - program sądowy
14:55 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
15:55 **Szkoła**
16:55 **Idealna niania** - program obyczajowy
18:25 **19 +** - obyczajowy
19:00 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
20:00 **40 kontra 20**
21:00 **Honey** - film obyczajowy, USA, 2003, reż. Bille Woodruff

KOMEDIA

23:10 **Keanu** - film komedia, USA, 2016, reż. Peter Atencio, wyk. Jordan Peele, Keegan-Michael Key, Method Man, Darrell Britt-Gibson, Will Forte Dwójka przyjaciół planuje odzyskać skradzionego kota, podając się za dealerów ulicznego gangu.
01:15 **Zbrodnie, które wstrząsnęły Ameryką S3**
02:15 **Druga strona medalu** - talk show
02:50 **Noc magii** - program ezoteryczny prod. Polska

TV 4

06:00 Gliniarz i prokurator. **07:00** Strażnik Teksasu **08:00** Nasz nowy dom **09:00** Pierwsza miłość **09:50** Święty **10:20** Food Factory **11:20** Detektywi w akcji **12:20** Kobra - oddział specjalny **13:25** STOP Drogówka **15:30** Hardkorowy lombard **17:00** Septagon **18:00** Kochane Pieniądze **19:00** Policjantki i Policjanci **20:00** Gwiazdy Kabaretu **22:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **00:00** Klątwa laleczki Chucky. Niepełnosprawna Nica dostaje paczkę, w której znajduje się charakterystyczna lalka. Następnego dnia okazuje się, że matka dziewczyny nie żyje. Przyczyny śmierci nie są do końca jasne, ale jako najbardziej prawdopodobne przyjmuje się samobójstwo. **02:00** Interwencja **02:25** TOP 10 - Lista przebojów

TV Trwam

11:35 100 cudownych miejsc **11:45** Spotkania z ekologią **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Ziemia Obiecana **13:05** Jan Paweł II **13:30** Msza święta z Jasnej Góry **14:20** 100 cudownych miejsc na świecie **14:30** Zrozumieć Antycywilizacje **14:55** Słowo życia **15:00** Modlitwa **15:20** Mocni w wierze **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Informacje dnia **16:10** Siódmy sakrament **16:35** Świat Sportu **17:00** Regał Mistrzowie **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** Święty na każdy dzień **21:00** Apel Jasnogórski

eprasa.pl 3aa0a3d56e

sobota 24 lipca

TVP 1

05:50 IO Tokio 2020 - studio
06:30 IO Tokio 2020 - szermierka, szpada K ind., 1/8 finału, prod. Wielka Brytania, 2021
07:45 IO Tokio 2020 - studio
08:25 IO Tokio 2020 - szermierka, kolarstwo - szermierka - szpada K ind., 1/4 finału, prod. Wielka Brytania, 2021
08:55 IO Tokio 2020 - studio
09:10 IO Tokio 2020 - siatkówka plażowa, szermierka, tenis stołowy, kolarstwo, prod. Wielka Brytania, 2021
12:30 IO Tokio 2020 - siatkówka mężczyzn: Polska - Iran, prod. Wielka Brytania, 2021
14:55 IO Tokio 2020 - siatkówka plażowa, prod. Wielka Brytania, 2021
16:00 IO Tokio 2020 - studio
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda

TELETURNIEJ MUZYCZNY

17:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:25 Stulecie Winnych - serial TVP
19:30 Wiadomości
20:10 Alarm! - magazyn
20:35 Królowa i konkwistador - serial, prod. Kolumbia, 2020
21:30 Olimpijski Wieczór
22:10 Hit na sobotę - Fighter - film obyczajowy
00:15 Syn - serial, prod. USA
01:40 IO Tokio 2020 - studio
01:55 IO Tokio 2020 - wioślarstwo, szermierka, taekwondo, gimnastyka sportowa, judo
04:00 IO Tokio 2020 - studio
04:15 IO Tokio 2020 - strzelectwo, szermierka - judo

TVP 2

05:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej
07:30 Misja Bangladesz - Wioska z rzeką
07:55 Pytanie na śniadanie
11:00 Rodzinny ekspres - magazyn
11:35 Austeria - dramat
13:25 Va Banque - teleturniej
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny
15:20 Szansa na sukces. Opole 2021 - widowisko
16:25 Na sygnale - serial
16:55 Smaki świata po polsku - magazyn
17:30 Lajk!
17:50 Słowo na niedzielę - Najpotężniejsze zaklęcie czyli czego masz za mało
18:00 Panorama
18:20 Pogoda

TELETURNIEJ

18:30 Postaw na milion - teleturniej
19:25 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP
20:00 Centralne Biuro Humoru - program rozrywkowy
21:20 Anything goes. Ale jazda! - program rozrywkowy
22:25 Ameryka da się lubić - Black Friday - program rozrywkowy
23:35 Hity wszech czasów - magazyn muzyczny
00:35 Och, Karol - komedia, prod. Polska, 1985
02:25 Połów szczęścia w Jemenie - film obyczajowy
04:20 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP

TVN

06:10 Uwaga! - magazyn
06:25 Ukryta prawda - program obyczajowy
07:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
08:25 Polowanie na ogród
09:00 Dzień Dobry Wakacje
11:30 Na Wspólnej - serial, Polska
13:20 MasterChef Junior
14:55 Power Couple - program rozrywkowy
16:25 Totalne remonty Szelągowskiej
17:25 Polowanie na ogród
18:00 Weekendowa metamorfoza
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga! - magazyn

FILM OBYCZAJOWY

20:00 Wytańczyć marzenia - film obyczajowy, USA, 2006, reż. Liz Friedlander, wyk. Antonio Banderas, Alfre Woodard, Rob Brown, Yaya DaCosta, John Ortiz, Jenna Dewan
22:35 Pitch Perfect III - film komedia, USA, 2017, reż. Trish Sie, wyk. Anna Kendrick, Rebel Wilson, Brittany Snow, Anna Camp, Hailee Steinfeld
00:30 Mama - film horror, Hiszpania, Kanada, 2013, reż. Andy Muschietti, wyk. Jessica Chastain, Nikolaj Coster-Waldau
02:30 Kuchenne rewolucje
03:35 Uwaga! - magazyn
03:55 Noc magii

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:30 Dinozaur
Jest to opowieść o dinozaurach, które muszą stawić największemu wyzwaniu swego życia. Podczas trudnej i niebezpiecznej wędrówki w poszukiwaniu obfitującej w wodę i pożywienie doliny odkrywają, że dzięki odwadze, lojalności i nadziei mogą pokonać trudności i przeszkody.
10:10 Ewa gotuje
10:40 Nasz Nowy Dom
11:40 Wolni od długów
12:40 Bogaty dom - Biedny dom
13:40 Łowcy nagród
14:40 Rolnicy. Podlasie
15:45 Więzienie
17:45 Chłopaki do wzięcia
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość Wydarzeń

FILM S-F

20:00 Iron Man 3
Świat Tony'ego Starka legł w gruzach wskutek podstępnych działań jednego z jego najpotężniejszych wrogów. W poszukiwaniu zemsty Stark wyrusza w podróż, która wystawi na próbę siłę jego charakteru i ducha walki. Przyparty do muru, znów może polegać wyłącznie na swojej pomysłowości i instynkcie.
22:55 Pasażer
00:50 Krwawy biznes
03:10 Kabaretowa Ekstraklasa - program rozrywkowy prod. Polska
03:35 Love Island. Wyspa miłości - program rozrywkowy

TVP Kultura

07:20 Informacje kulturalne
07:45 Szlakiem miejsc niezwykłych - Pomniki Historii - reportaż
07:50 Gwiazdy tamtych lat - Bernard Ładysz - film dokumentalny, reż. Krzysztof Wojciechowski, Krzysztof Wojciechowski
08:35 Słowobranie - magazyn
09:10 Księgarnie Nowego Jorku - film dokumentalny, prod. USA, 2019,
10:55 Serialowa nostalgia - U Pana Boga w ogródku - serial komediowy TVP
11:50 Tamte lata, tamte dni - magazyn
12:25 Opowieść letnia - film obyczajowy
14:25 Komediowe lato - Nie lubię poniedziałku - komedia, reż. Tadeusz Chmielewski
16:10 Zaginione Skarby - film animowany

SERIAL PRZYGODOWY

16:25 Retro kino - Winnetou - Skarb w Srebrnym Jeziorze - serial przygodowy
18:15 Mój czas - felieton
18:25 Co dalej? - program publicystyczny
18:55 Sami Yaffa na tropie dźwięków - cykl dokumentalny, prod. Finlandia, 2014
20:00 Bilet do kina - Młoda Wiktoria - film kostiumowy, prod. USA, 2009, reż. Jean - Marc Vale
21:50 Aerosmith: Rocks Donington 2014 - koncert
23:50 Mocne Kino - Gangster - film sensacyjny
01:55 Co dalej? - program publicystyczny

TV Puls

06:00 Castle
07:00 Taki jest świat - program informacyjny
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy Prowadzenie lombardu to zajęcie ciekawe, momentami ekscytujące, ale często i niebezpieczne. Bohaterami serialu są: właściciel Kazimierz Barski, jego rodzina, pracownicy oraz klienci, którzy pojawiają się w lombardzie z powodu różnych życiowych zawirowań. Są to zarówno osoby starsze, potrzebujące środków do życia, jak i młode, które zastawiają na kilka dni laptop czy telefon. Do lombardu równie chętnie zaglądają zwariowani poszukiwacze okazji, złodzieje czy nawet policjanci.

FILM SENSACYJNY

20:00 Ochroniarz Były komandos dostaje posadę ochroniarza w lokalnym centrum handlowym, gdzie niespodziewanie podejmuje się obrony jedenastolatki, której grozi niebezpieczeństwo.
21:50 Cena powrotu
23:50 Czas zemsty
01:30 Castle
02:35 Taki jest świat - program informacyjny
03:15 Biesiada na cztery pory roku
04:00 Menu na miarę
04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny
05:00 Dyżur - serial dokumentalny

TVN 7

05:00 Szpital - program obyczajowy
06:00 Wiza na miłość
07:00 Timmy i przyjaciele - animacja
07:20 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:30 Tajemnica zawodowa - serial, Polska
13:30 Wiedźmy - film przygodowy, Wielka Brytania, 1990, reż. Nicolas Roeg, wyk. Anjelica Huston, Mai Zetterling, Jasen Fisher, Rowan Atkinson, Bill Paterson, Brenda Blethyn
15:25 Kopciuszek: W rytmie miłości - film komedia, USA, 2011, reż. Damon Santostefano, wyk. Lucy Hale, Freddie Stroma, Megan Park, Missi Pyle
17:20 Matrix Rewolucje - film S-F, USA, 2003, reż. Lana Wachowski, Andy Wachowski

FILM SENSACYJNY

20:00 Rambo II - film sensacyjny, USA, 1985, reż. George Pan Kosmatos, wyk. Sylvester Stallone, Richard Crenna, Charles Napier, Julia Nickson
22:10 Najpierw strzelaj, potem zwiedzaj - film sensacyjny, USA, Wielka Brytania, 2008, reż. Martin McDonagh, wyk. Colin Farrell, Brendan Gleeson, Ralph Fiennes
00:30 Oszukać przeznaczenie IV - film horror, USA, 2009, reż. David R. Ellis, wyk. Bobby Campo, Shantel Van Santen, Nick Zano, Haley Webb
02:10 Druga strona medalu
02:45 Noc magii

TV 4

06:00 Kudłaty i Scooby Doo na tropie **06:35** Flintstonowie **07:00** Galileo **11:05** Alvin i wiewiórki **13:00** STOP Drogówka - magazyn prod. Polska **14:00** Policjantki i Policjanci **19:00** Galileo
20:00 Ninja Warrior Polska **21:55** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **23:55** Najemnik John Seegar, najemnik pracujący dla CIA, podejmuje się misji, podczas której ginie jego przyjaciel. Po tej tragedii nie chce już angażować się w kolejne zlecenia, zostaje jednak zaszantażowany. CIA porywa żonę i dziecko zmarłego przyjaciela i zwróci im wolność pod warunkiem, że Seegar podejmie się kolejnego, karkołomnego zadania.
02:00 Interwencja **02:25** Disco Polo Life **03:25** TOP 10 - Lista przebojów **05:30** Telezakupy

TV Trwam

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** Objawienie w Paray **15:30** Wierzę w Boga **16:00** Informacje dnia **16:10** W kolorze płomienia **17:00** Z Parlamentu Europejskiego
17:30 Mocni Jego mocą **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** Katecheza **19:45** Modlitwa **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Święty na każdy dzień **21:00** Apel Jasnogórski

niedziela 25 lipca

TVP 1

06:00 IO Tokio 2020 - kajakarstwo slalom, szermierka floret K ind., judo kat.52kg K, boks, prod. Wielka Brytania, 2021
07:55 IO Tokio 2020 - studio, kajakarstwo slalom, strzelectwo, szermierka, kolarstwo
10:05 IO Tokio 2020 - studio
10:15 IO Tokio 2020 - boks, judo, szermierka
11:25 IO Tokio 2020 - studio
11:35 IO Tokio 2020 - koszykówka 3x3 M, elim. Polska - ROC
12:10 IO Tokio 2020 - studio
12:25 IO Tokio 2020 - boks, judo
13:35 IO Tokio 2020 - studio
13:55 IO Tokio 2020 - koszykówka M
15:55 IO Tokio 2020
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Jaka to melodia?

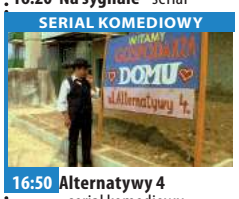
SERIAL OBYCZAJOWY

18:25 Stulecie Winnych - serial TVP
19:30 Wiadomości
20:15 Królowa i konkwistador - serial
22:05 Olimpijski Wieczór - magazyn sportowy
22:35 Zakochana Jedynka - Młoda Wiktoria - film kostiumowy
00:30 Syn - serial, prod. USA, 2017
02:05 IO Tokio 2020 - studio
02:35 IO Tokio 2020 - wioślarstwo, tenis stołowy, siatkówka plażowa, judo,wioslarstwo - 1/4 finału + semi -, prod. Wielka Brytania, 2021
04:45 Zakończenie

TVP 2

05:20 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia
07:55 Pytanie na śniadanie
11:00 Transmisja Mszy Świętej z Jasnej Góry
11:55 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem
12:45 Wadowickie spotkania ze Świętym Janem Pawłem II - Paweł Jarosz - cykl dokumentalny
13:00 Dookoła Bałtyku - magazyn kulinarny
13:25 Va Banque - teleturniej
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny
15:15 Szansa na sukces. Opole 2021 - widowisko muzyczne
16:20 Na sygnale - serial

SERIAL KOMEDIOWY



16:50 Alternatywy 4 - serial komediowy prod. TVP
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:30 Sekretne życie kotów - reality show
19:20 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP
20:00 Lato, muzyka, zabawa. Wakacyjna Trasa Dwójki - 2021 Płock
20:40 Lato, muzyka, zabawa. Wakacyjna Trasa Dwójki - 2021 Koszalin
00:20 Hity wszech czasów
01:20 Zabawa, zabawa - dramat
03:00 Nic śmiesznego - komedia
04:35 Zakończenie

TVN

06:00 Uwaga! - magazyn
06:20 Ukryta prawda - program obyczajowy
07:20 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
08:20 Nowa Maja w ogrodzie
08:50 Akademia ogrodnika
09:00 Dzień Dobry Wakacje
11:30 Weekendowa metamorfoza
12:30 Co za tydzień - magazyn
13:10 Czas na zmianę - program lifestylowy
13:45 Córka prezydenta - film komedia, USA, Wielka Brytania, 2004, reż. Andy Cadiff, wyk. Mandy Moore, Matthew Goode, Jeremy Piven, Annabella Sciorra, Caroline Goodall

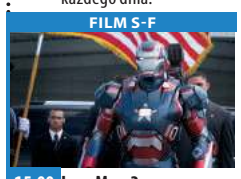
KOMEDIA

16:05 Wakacje Jasia Fasoli - film komedia
18:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
19:00 Fakty
19:25 Player na fali
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga! - magazyn
20:05 Jason Bourne - film sensacyjny, USA, Chiny, 2016, reż. Paul Greengrass, wyk. Matt Damon, Tommy Lee Jones
22:45 Bez przebaczenia - film western, prod. USA
01:20 Dzień patriotów - film sensacyjny
04:00 Noc magii

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Tarzan II Zanim został Królem Dżungli, Tarzan był małym, niezdarnym chłopcem, starającym się dostosować do warunków, w jakich przyszło mu dorastać.
09:40 Maska Zorro Wiek XIX. Kalifornia rządzona przez hiszpańskich kolonialistów. Szlachcic Don Diego de la Vega nie może pogodzić się z terrorem wprowadzonym przez okrutnego gubernatora Montero.
12:40 Iniemamocni Bob Parr i jego żona Helen byli kiedyś największymi pogromcami przestępców, ratowali czyjeś życia i walczyli ze złem dosłownie każdego dnia.

FILM S-F



15:00 Iron Man 3 Świat Tony'ego Starka legł w gruzach wskutek podstępnych działań jednego z jego najpotężniejszych wrogów.
17:45 Nasz Nowy Dom
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość Wydarzeń
20:00 Kabaret na żywo - Klinika Skeczów Męczących
22:05 Parasol bezpieczeństwa
00:00 Świat w płomieniach - thriller John marzy o pracy w jednostce specjalnej, której zadaniem jest ochrona prezydenta.
02:40 Kabaretowa Ekstraklasa

TVP Kultura

07:00 Co dalej? - program publicystyczny
07:35 Opole na bis - 80 lat Polskiego Radia - koncert
08:15 Tamte lata, tamte dni - magazyn
08:45 Chuligan Literacki
09:20 Z przytupem - Oberek - widowisko kameralne
09:40 Animama - Vanille - film animowany
10:35 Serialowa nostalgia - Janosik - serial TVP
11:30 Trzeci punkt widzenia
12:10 Winnetou - Skarb w Srebrnym Jeziorze - serial przygodowy
14:05 Młoda Wiktoria - film kostiumowy
16:00 Śpiewaj tylko sercem - Bernard Ładysz - film
17:00 Mój czas - felieton
17:15 Niedziela z... dubbingiem
18:10 Niedziela z... dubbingiem - Twój Vincent

DRAMAT

20:00 Taksówkarz - dramat, prod. USA, 1976, reż. Martin Scorsese, wyk. Robert De Niro, Jodie Foster, Cybill Stepherd, Harvey Keitel
22:00 Trzeci punkt widzenia
22:35 Księgarnie Nowego Jorku - film
00:25 Zimowi bracia - dramat
02:05 Polska szkoła animacji - Doktor Faust - film animowany
02:15 Polska szkoła animacji - Romeo i Julia - film
02:25 Polska szkoła animacji - Pan Trąba - film
02:40 Mocne Kino - Gangster
04:45 Sami Yaffa na tropie dźwięków - cykl dokumentalny

TV Puls

06:00 Rodzinny interes Serial w ciepły, czasem zabawny sposób będzie wprowadzać widza w świat głównych bohaterów,jednocześnie przedstawiającwkażdym odcinku inną historię klientów warsztatu i salonu.Wątkizwarsztatu samochodowego będą bardziejsensacyjne,zkolei wsaloniekosmetycznym widzowiezobaczącwięcej wzruszających, często przeplatanychhumorem, historii.
09:00 Kraina jutra
11:35 Goście w Ameryce
13:35 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm: Trzy piórka
14:50 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm: Dzielny krawczyk
16:10 Córka mojego szefa

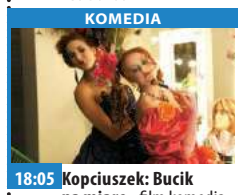
KOMEDIA

17:50 Zakonnica w przebraniu 2 Deloris, chcąc pomóc swoim przyjaciółkom wyjść z kłopotów finansowych, ponownie przywdziewa habit i zostaje nauczycielką muzyki w szkole.
20:00 Ocean ognia
22:15 Pan i Pani Kiler
00:10 Demonstracja siły
02:15 Dyżur - serial
02:50 Taki jest świat - program informacyjny
03:30 Biesiada na cztery pory roku
04:15 Z archiwum policji - serial dokumentalny
05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy

TVN 7

05:00 Szpital - program obyczajowy prod. Polska
06:00 Wiza na miłość
07:00 Timmy i przyjaciele - animacja
07:15 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:30 Ten moment
12:05 Makłowicz w drodze
13:15 Poszukiwacze - film western, USA, 1956, reż. John Ford, wyk. John Wayne, Jeffrey Hunter, Natalie Wood, Vera Miles, Ward Bond, John Qualen, Henry Brandon
15:45 Na ratunek wielorybom - film przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2012, reż. Ken Kwapis, wyk. Drew Barrymore, John Krasinski, Kristen Bell, Dermot Mulroney, Ted Danson

KOMEDIA



18:05 Kopciuszek: Bucik na miarę - film komedia, USA, 2016, reż. Michelle Johnston, wyk. Sofia Carson, Jennifer Tilly, Thomas Law
20:00 Szybcy i wściekli: Tokio Drift - film sensacyjny, USA, Niemcy, 2006, reż. Justin Lin, wyk. Lucas Black, Bow Wow, Nathalie Kelley, Brian Tee, Kang Sung
22:15 Gang Story - film sensacyjny, Francja, Belgia, 2011, reż. Olivier Marchal, wyk. Tcheky Karyo, Gérard Lanvin
00:30 Sufrażystka - film obyczajowy, Wielka Brytania, 2015

TV 4

06:00 Flintstonowie **07:00** Duszek **09:00** Alvin i wiewiórki 3 Słynne mówiące ludzkim głosem wiewiórki płyną statkiem na ceremonię rozdania międzynarodowych nagród muzycznych. Ich dzikie harce doprowadzają do tego, że cała paczka ląduje na bezludnej wyspie.
10:55 Galileo **13:00** STOP Drogówka **14:00** Gwiazdy Kabaretu **15:00** Ninja Warrior Polska **16:55** Columbo **19:00** Galileo **20:00** Straszny film 3 Po ukończeniu college'u nieszczęsna Cindy Campbell pracuje jako reporterka dla telewizyjnych wiadomości.
21:50 Klątwa laleczki Chucky Niepełnosprawna Nica dostaje paczkę, w której znajduje się charakterystyczna lalka. **23:50** Ryzykanci **01:50** Połączeni **02:00** Interwencja **02:25** Disco Polo Life

TV Trwam

09:10 Spotkanie z Magdą Buczek **09:15** Katecheza ks. bp. Antoniego Długosza **09:30** Msza święta z Jasnej Góry **10:40** Cuda Jezusa **11:30** Jezus **12:00** Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem **12:20** Wieś **13:30** Papież Polak do Rodaków
14:10 Śladami Mojżesza **15:00** Savionalia **15:50** 100 cudownych miejsc na świecie **16:00** Informacje dnia **16:10** Koncert życzeń **17:00** Zostań Żołnierzem RP **17:15** Grunt to droga **17:30** Nowa Ewangelizacja
17:55 Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Opowieści biblijne historie animowane z Nowego Testamentu **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Kolory Świętości **21:00** Apel

eprasa.pl 3aa0a3d56e

poniedziałek 26 lipca

TVP 1

06:15 IO Tokio 2020 - studio
07:10 IO Tokio 2020 - siatkówka M: Polska - Włochy, prod. Wielka Brytania, 2021
09:10 IO Tokio 2020 - studio
10:00 IO Tokio 2020 - judo - judo kat.57kg K, prod. Wielka Brytania, 2021
10:40 IO Tokio 2020 - studio
11:15 IO Tokio 2020 - judo - judo sesja finałowa, kat.57kg K, prod. Wielka Brytania, 2021
12:00 IO Tokio 2020 - koszykówka 3x3 M
12:30 IO Tokio 2020 - studio
12:50 IO Tokio 2020 - podnoszenie ciężarów - 55K, prod. Wielka Brytania
14:50 IO Tokio 2020 - studio
15:20 IO Tokio 2020 - koszykówka 3x3 M
15:55 IO Tokio 2020 - studio
17:00 Teleexpress
17:15 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny

SERIAL OBYCZAJOWY

17:55 Dzikie pszczoły - serial, prod. Grecja
18:55 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19:30 Wiadomości
20:10 Alarm! - magazyn
20:35 Królowa i konkwistador - serial
21:30 Olimpijski Wieczór - magazyn sportowy
22:10 Tylko miłość
23:55 Świat bez fikcji - Trolle w natarciu - film dokumentalny
01:00 Syn - serial, prod. USA
01:50 IO Tokio 2020 - studio
02:05 IO Tokio 2020 - wioślarstwo - wioślarstwo
03:35 IO Tokio 2020 - studio
03:50 IO Tokio 2020 - wioślarstwo, judo

TVP 2

04:50 Cafe piosenka - talk-show
05:30 Na dobre i na złe - serial TVP
06:25 Życiowe wybory - Coś musi się stać - telenowela
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej
07:35 Pytanie na śniadanie
10:40 Panorama
10:50 Pytanie na śniadanie
11:30 Dziewczyny ze Lwowa - serial obyczajowy TVP
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Kozacka miłość - serial kostiumowy, prod. Rosja
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany TVP
15:10 Górscy ratownicy - serial obyczajowy
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada - teleturniej

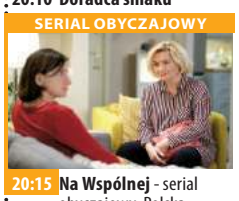
SERIAL OBYCZAJOWY

17:15 Promyk nadziei - serial, prod. Turcja, 2019
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej
18:45 Kozacka miłość - serial kostiumowy, prod. Rosja
19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP
20:10 Postaw na milion
21:00 Lato, muzyka, zabawa. Wakacyjna Trasa Dwójki - 2021 Żywiec
21:15 Cena wolności - serial
22:25 Bankowa gra
23:30 Truskawkowe dni - film obyczajowy, prod. Szwecja, 2016, reż. Wiktor Ericsson
01:15 Warto kochać - serial
02:10 Labirynt kłamstw - dramat, prod. Niemcy

TVN

05:05 Uwaga! - magazyn
05:20 Nowa Maja w ogrodzie
05:50 Akademia ogrodnika
06:00 LAB
07:00 Ukryta prawda
08:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
09:00 Ten moment
09:35 SOS Ekipy w akcji
10:35 Rozwód. Walka o wszystko
11:35 Droga na Podium
11:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
14:55 Szpital - program obyczajowy
16:00 LAB
17:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:25 Uwaga! koronawirus
19:55 Uwaga! - magazyn
20:10 Doradca smaku

SERIAL OBYCZAJOWY



20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska
20:55 Milionerzy
21:30 Był sobie chłopiec - film komedia, Wielka Brytania, USA, Francja, Niemcy, 2001, reż. Chris Weitz, Paul Weitz, wyk. Hugh Grant, Nicholas Hoult, Toni Colette, Rachel Weisz, Isabel Brook
23:45 Jason Bourne - film sensacyjny, USA/Chiny, 2016, reż. Paul Greengrass, wyk. Matt Damon, Tommy Lee Jones, Alicia Vikander, Vincent Cassel
02:15 Co za tydzień
02:50 Wewnętrzny wróg
03:50 Uwaga! - magazyn
04:10 Noc magii

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:40 Malanowski i Partnerzy
09:40 Sekrety rodziny
10:40 Dlaczego ja?
11:40 Gliniarze
12:50 Wydarzenia
13:25 Interwencja
13:40 Trudne sprawy
14:40 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja - magazyn
16:35 Gliniarze
17:40 Sekrety rodziny
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość Wydarzeń
19:45 Sport
19:55 Pogoda
20:05 Świat w płomieniach Policjant John Cale marzy o pracy w jednostce specjalnej, której zadaniem jest ochrona prezydenta Jamesa Sawyera.

FILM SENSACYJNY

22:55 Replikant Ofiarami obłąkanego seryjnego zbójcy zwanego „Pochodnią" padają matki z małymi dziećmi - martwe ciała podpala. „Pochodnię" od lat bezskutecznie ściga wytrawny gliniarz Jake Riley, obsesyjnie pragnący go powstrzymać.
01:00 Uniwersalny żołnierz: Powrót Luc, który jako jedyny ocalał z pierwszego zespołu żołnierzy-robotów, pracuje obecnie jako ekspert techniczny przy udoskonalaniu kolejnej wersji cybernetycznego żołnierza.

TVP Kultura

07:30 Teledyski
08:20 Co dalej? - program publicystyczny
08:55 Wilcze dzieci - film animowany
11:00 Doktor Ewa - serial TVP
12:40 Ciemnego pokoju nie trzeba się bać - film krótkometrażowy
13:30 Wędrujące książki. Stany Zjednoczone - serial dokumentalny
14:00 Wędrujące książki. Włochy - serial
14:35 Parę osób, mały czas - dramat, reż. Andrzej Barański, wyk. Krystyna Janda, Andrzej Hudziak, Igor Przegrodzki, Monika Obara, Arkadiusz Detmer, Krystyna Tkacz, Elżbieta Kępińska, Witold Skaruch, Zdzisław Wardejn
16:40 Grający z talerza - film obyczajowy, prod. Polska, Francja, 1995

SERIAL OBYCZAJOWY

18:40 Serialowa nostalgia - Przyjaciele wesołego diabła - serial TVP
19:10 Serialowa nostalgia - Przygody psa Cywila - serial TVPi
19:40 Muzeum Polskiej Piosenki
20:00 Kino Mocnych Wrażeń - Syn Szawła - dramat
21:55 Powidoki Lukrecjusz
22:20 Więcej niż fikcja - Marcel Duchamp. Sztuka bez granic
24:00 Kino nocne - Taksówkarz - dramat
02:05 Słodkie życie - film fabularny
05:05 Tamte lata, tamte dni - Alicja Majewska
05:35 Teledyski

TV Puls

06:00 Zbuntowany anioł - telenowela
07:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
10:00 Zbuntowany anioł - telenowela
12:00 Zaklinaczka duchów
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska
16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska
20:00 Zabójcza przesyłka Londyńska kurierka odkrywa, że w jednej z transportowanych przez nią paczek, ukryta jest bomba.
22:00 W sieci kłamstw

FILM AKCJI

00:00 Jak ugryźć 10 milionów 2 Były płatny morderca, Jimmy Tudeski, wiedzie spokojny i nudny żywot gospodyni domowej. Wraz z pojawieniem się dawnego znajomego, powraca na drogę bezprawia, by stawić czoła węgierskiej mafii.
02:00 Taki jest świat - program informacyjny
02:55 Rodzinny interes - serial obyczajowy
03:55 Biesiada na cztery pory roku
04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny
05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy

TVN 7

05:20 Szpital - program obyczajowy
06:20 40 kontra 20
07:20 Zakochani po uszy - serial, Polska
07:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
10:55 Szpital - program obyczajowy
11:55 Szkoła
12:55 Sąd rodzinny - program sądowy
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy
14:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:55 Szkoła
16:55 Idealna niania - program obyczajowy
18:25 19 + - obyczajowy
19:30 Zakochani po uszy - serial, Polska
20:00 40 kontra 20
21:00 Tajemnica zawodowa

HORROR

23:00 Oszukać przeznaczenie IV - film horror, USA, 2009, reż. David R. Ellis, wyk. Bobby Campo, Shantel Van Santen, Nick Zano, Haley Webb, Mykelti Williamson
00:45 Trzy noce z duchami Dwoje renomowanych badaczy zjawisk paranormalnych spędza 72 godziny w najbardziej nawiedzonych miejscach w Stanach Zjednoczonych.
01:50 Zbrodnie, które wstrząsnęły Ameryką
02:55 Druga strona medalu - talk show

TV 4

06:00 Gliniarz i prokurator **07:00** Strażnik Teksasu **08:00** Nasz nowy dom **09:00** Pierwsza miłość **09:50** Święty **10:20** Food Factory **11:20** Detektywi w akcji **12:20** Kobra - oddział specjalny Serial o niemieckich policjantach, którzy patrolują autostradę wiodącą ze wschodu na zachód Europy. **13:25** STOP Drogówka - magazyn **15:30** Hardkorowy lombard **17:00** Septagon **18:00** Kochane Pieniądze **19:00** Policjantki i Policjanci **20:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny Zespoły policyjne prowadzą różne sprawy kryminalne począwszy od zabójstw, poprzez napady, a skończywszy na narkotykach. **21:05** Columbo **23:05** Wzór **00:10** Śmierć na 1000 sposobów **01:30** Pękniesz ze śmiechu

TV Trwam

09:30 Opowieści biblijne **10:00** Informacje dnia **10:15** Rozmowy niedokończone **11:20** 100 cudownych miejsc na świecie **11:30** Przyroda w Obiektywie **11:45** Kolory Świętości **11:50** Święty na każdy dzień **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Mojżesz-10 przykazań **13:10** Wenezuela - San Félix **13:30** Msza święta z Jasnej Góry **14:20** Góra Świętej Anny **14:45** Sanktuarium św. Anny w Auray **15:40** 100 cudownych miejsc na świecie **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Informacje dnia **16:10** Sanktuaria polskie **16:30** Zew natury **16:55** Świadkowie **17:30** Spotkanie Rodziny Radia Maryja **19:30** Opowieści Starego Testamentu **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Święty na każdy dzień **21:00** Apel

wtorek 27 lipca

TVP 1

05:25 IO Tokio 2020
07:35 IO Tokio 2020 - koszykówka 3x3 M
08:15 IO Tokio 2020 - kolarstwo MTB - cross K, prod. Wielka Brytania, 2021
10:05 IO Tokio 2020 - studi
11:25 IO Tokio 2020 - szermierka, judo - szpada K drużyn, taekwondo, prod. Wielka Brytania, 2021
13:20 IO Tokio 2020 - studio
14:00 IO Tokio 2020 - koszykówka 3x3 - 1/4 finału M
14:35 IO Tokio 2020 - studio
14:50 IO Tokio 2020 - koszykówka 3x3
16:00 IO Tokio 2020 - studio
17:00 Teleexpress
17:15 Jaka to melodia?
17:55 Dzikie pszczoły - serial
18:55 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości
20:10 Alarm! - magazyn

SERIAL OBYCZAJOWY

20:35 Królowa i konkwistador - serial
21:30 Olimpijski Wieczór - magazyn sportowy
22:15 Cztery wesela i pogrzeb - film prod. Wielka Brytania, 1994, reż. Mike Newell, wyk. Hugh Grant, Andie MacDowell, Simon Callow, Rowan Atkinson, James Fleet, Kristin Scott Thomas, John Bower, Charlotte Coleman
00:20 Ocaleni - reality show
01:20 IO Tokio 2020 - studio
01:40 IO Tokio 2020 - wioślarstwo, prod. Wielka Brytania, 2021
04:05 IO Tokio 2020 - studio
04:15 Zakończenie

TVP 2

05:00 Cafe piosenka
05:35 Na dobre i na złe - serial TVP
06:30 Moje powołanie - reportaż
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
07:35 Pytanie na śniadanie
10:40 Panorama
10:50 Pytanie na śniadanie
11:30 Dziewczyny ze Lwowa - serial obyczajowy TVP
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Kozacka miłość - serial kostiumowy, prod. Rosja
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany TVP
15:10 Górscy ratownicy - serial obyczajowy, prod. Niemcy, 2014
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada - teleturniej

SERIAL OBYCZAJOWY

17:15 Promyk nadziei - serial, prod. Turcja, 2019
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej
18:45 Kozacka miłość - serial kostiumowy, prod. Rosja
19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP
20:10 Postaw na milion - teleturniej
21:00 Lato, muzyka, zabawa. Wakacyjna Trasa Dwójki - 2021 Świnoujście - koncert
21:15 Cena wolności - serial
22:25 Bankowa gra
23:30 Ludzkie historie - Happy Olo pogodna ballada o Olku Dobie
00:45 Trójkąt Bermudzki - film kryminalny

TVN

05:40 Uwaga! - magazyn
06:00 LAB
07:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
08:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
09:00 Ten moment
09:35 SOS Ekipy w akcji
10:35 Rozwód. Walka o wszystko
11:35 Doradca smaku
11:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
14:55 Szpital - program obyczajowy
16:00 LAB
17:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:25 Uwaga! koronawirus
19:55 Uwaga! - magazyn
20:10 Doradca smaku

SERIAL OBYCZAJOWY

20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska
20:55 Milionerzy
21:30 Sully - film obyczajowy, USA, 2016, reż. Clint Eastwood, wyk. Tom Hanks, Aaron Eckhart, Laura Linney, Mike O'Malley, Anna Gunn
23:30 Kuba Wojewódzki
00:30 Uprowadzona - serial, Francja, USA
01:30 Oszuści - serial, USA
02:30 Uwaga! - magazyn prod. Polska
02:50 Noc magii
04:15 Szpital - program obyczajowy

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:40 Malanowski i Partnerzy
09:40 Sekrety rodziny
10:40 Dlaczego ja?
11:40 Gliniarze
12:50 Wydarzenia
13:25 Interwencja
13:40 Trudne sprawy
14:40 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:35 Gliniarze
17:40 Sekrety rodziny
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość Wydarzeń
19:45 Sport
19:55 Pogoda
20:05 Ghost Rider Ekranizacja kultowego komiksu z wydawnictwa Marvel z udziałem gwiazdorskiego duetu aktorskiego: Nicolas Cage i Eva Mendes.

FILM AKCJI

22:35 Mission: Impossible 3 Tom Cruise, który ponownie wcielił się w rolę Ethana Hounta, po raz kolejny ratuje świat dokonując rzeczy niemożliwych. Jego przeciwnikiem jest perfidny Oven Davian, brawurowo zagrany przez Philipa Seymoura Hoffmana.
01:05 Szklanką po łapkach Nieudana misja sprawia, że tajny agent, Dick Steele, wycofuje się ze służby. Jednak po latach wkracza znowu do akcji.
02:55 Kabaretowa Ekstraklasa
03:35 Love Island. Wyspa miłości

TVP Kultura

07:30 Teledyski
08:20 Powidoki Lukrecjusz
08:40 Rzecz Polska - Polska ilustracja dziecięca - cykl dokumentalny
09:00 Grający z talerza - film obyczajowy, prod. Polska, Francja, 1995, reż. Jan Jakub Kolski
11:00 Trzecia granica
13:30 Marcel Duchamp. Sztuka bez granic - film dokumentalny
15:45 Zbigniew Rymarz
16:40 Bo oszalałem dla niej - komediodramat
18:35 Serialowa nostalgia - Przygody psa Cywila - serial TVP
19:40 Muzeum Polskiej Piosenki
20:00 Lekkie obyczaje - Honorowy obywatel - film obyczajowy
22:00 Co dalej?
22:35 Dokument w podróży

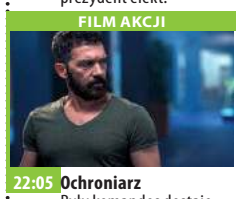
DRAMAT

00:05 Kino Mocnych Wrażeń - Syn Szawła - dramat, prod. Węgry, 2015, reż. László Nemes, wyk. Géza Röhrig, Levente Molnár, Urs Rechn
02:00 Norweski Balet Narodowy - Upiory - balet, prod. Francja, 2017, reż. Marit Moum Aune
03:30 Kino nocne - Skazany na bluesa - dramat, reż. Jan Kidawa-Błoński, wyk. Jolanta Fraszyńska, Anna Dymna, Maciej Balcar, Tomasz Kot
05:20 Teledyski
05:50 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2 na stream.tvp.pl
05:55 Zakończenie

TV Puls

06:00 Zbuntowany anioł - telenowela
07:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska
10:00 Zbuntowany anioł - telenowela
12:00 Zaklinaczka duchów
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska
16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
20:00 November Man Były agent CIA wykonuje misję, która zmusza go do konfrontacji z byłym uczniem. W sprawę zamieszani są również oficjele rządowi oraz rosyjski prezydent elekt.

FILM AKCJI



22:05 Ochroniarz Były komandos dostaje posadę ochroniarza w lokalnym centrum handlowym, gdzie niespodziewanie podejmuje się obrony jedenastolatki, której grozi niebezpieczeństwo.
00:00 Anatomia strachu
01:30 Rodzinny interes - serial obyczajowy
02:30 Wojciech Cejrowski. Boso - Ziemia Święta
03:20 Biesiada na cztery pory roku
04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny
05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy

TVN 7

05:20 Szpital - program obyczajowy
06:20 40 kontra 20
07:20 Zakochani po uszy - serial, Polska
07:55 Ukryta prawda - program obyczajowy prod. Polska
10:55 Szpital - program obyczajowy
11:55 Szkoła
12:55 Sąd rodzinny - program sądowy prod. Polska
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska
14:55 Ukryta prawda - program obyczajowy prod. Polska
15:55 Szkoła
16:55 Idealna niania - program obyczajowy
18:25 19 + - obyczajowy
19:30 Zakochani po uszy - serial, Polska
20:00 40 kontra 20

FILM KATASTROFICZNY

21:00 Tunel - film katastroficzny, USA, 1996, reż. Rob Cohen, wyk. Sylvester Stallone, Amy Brenneman, Viggo Mortensen, Dan Hedaya, Jay O. Sanders Claire Bloom
23:35 Mad Max - film sensacyjny, Australia, 1979, reż. George Miller, wyk. Mel Gibson, Joanne Samuel, Hugh Keays-Byrne, Steve Bisley
01:30 Zbrodnie, które wstrząsnęły Ameryką
02:30 Druga strona medalu - talk show
03:40 Noc magii

TV 4

07:00 Strażnik Teksasu **08:00** Nasz nowy dom **09:00** Pierwsza miłość **09:50** Święty **10:20** Food Factory **11:20** Detektywi w akcji **12:20** Kobra - oddział specjalny **13:25** STOP Drogówka **15:30** Hardkorowy lombard **17:00** Septagon **18:00** Kochane Pieniądze **19:00** Policjantki i Policjanci **20:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **21:00** Podróże z diabłem Transport kokainy przemycanej przez Stany Zdjednoczone z Meksyku do Kanady znika gdzieś po drodze. **23:00** Wzór Agent FBI Don Eppes pracuje nad szczególnie trudnymi sprawami. Właśnie próbuje rozwikłać kolejną, ale mu się to nie udaje. Z pomocą przychodzi mu jego brat Charlie. **23:55** Śmierć na 1000 sposobów **01:25** Pękniesz ze śmiechu

TV Trwam

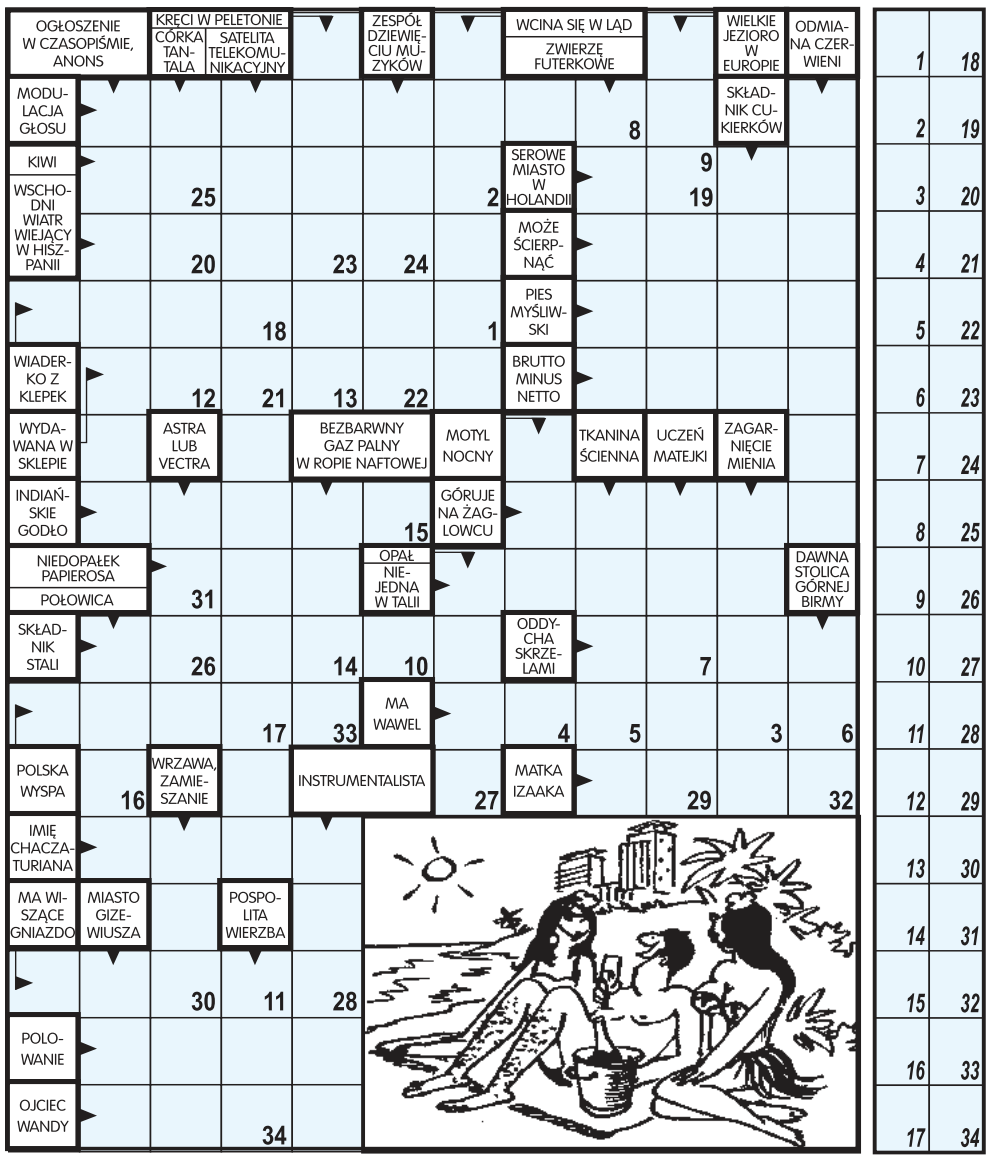
11:45 Historia i architektura **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Mojżesz **13:15** Święty na każdy dzień **13:20** Chingola **13:30** Msza święta z Jasnej Góry **14:20** 100 cudownych miejsc na świecie **14:30** Świt nadziei **15:25** Moja katolicka rodzina **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Informacje dnia **16:10** Jestem mamą **16:30** Fryderyk Chopin i jego muzyka **17:00** 100 cudownych miejsc na świecie **17:10** Prosto o gospodarce **17:30** XX Rajd Katyński **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Każdy maluch to potrafi **19:45** Modlitwa **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Święty na każdy dzień **21:00** Apel

eprasa.pl 3aa0a3d56e

ROZRYWKOWE TO i OWO n234

Redaguje: Władysław Firlik

1. MOŻNA I FORTELEM ...



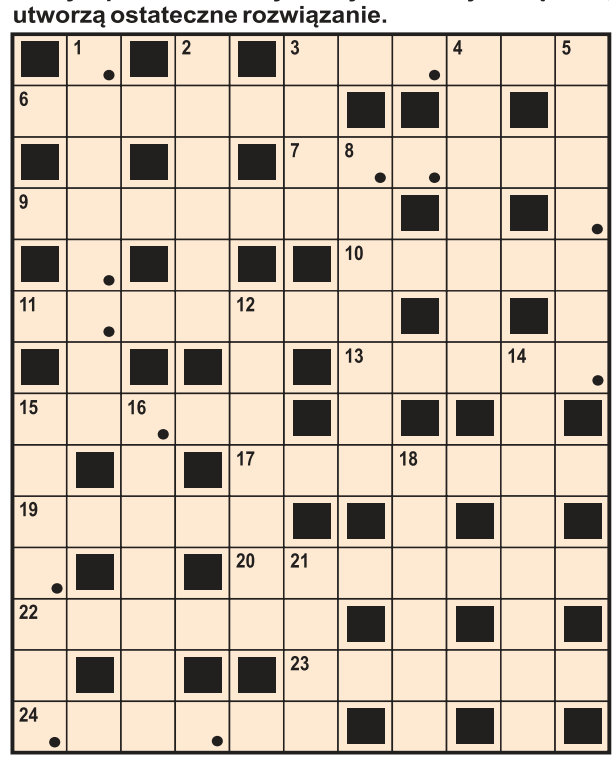
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 34 utworzą wypowiedź lowelasa.

2. KRZYŻÓWKA

POZIOMO: **3)** lądowanie w wykonaniu Stocha, **6)** liście na kwaskową zupę, **7)** dowódca Kozaków zaporoskich, **9)** dokładny przepis, recepta, **10)** ona góry przenosi, **11)** pokój od środka, **13)** otrzymywana po utracie zdrowia, **15)** wydzielony kawałek morza, **17)** imię Trojanowskiej albo Kuny, **19)** arabski władca, **20)** zmysłowość, **22)** ma swoje jaskinie w Nevadzie, **23)** intencja, **24)** bankowa zachęta dla klienta.

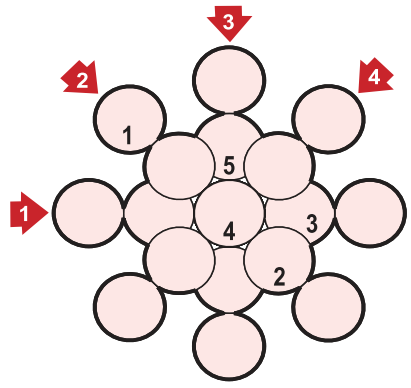
PIONOWO: **1)** upiększa melodię, **2)** glina ogniotrwała, **3)** stos obok kopalni, **4)** ścina i młóci, **5)** uroczysta kompozycja muzyczna, **8)** włoska gospoda, **12)** rogacz hodowany w Finlandii, **14)** amulet, **15)** niejednemu rozum odbiera, **16)** wyrośnie na basiora, **18)** stolica Adżarii, **21)** rudy nalot na metalu.

Litery z pól zaznaczonych czytane kolejno rzędami, utworzą ostateczne rozwiązanie.

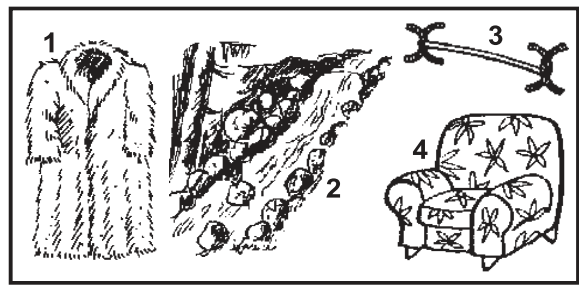


3. KALAMBUR

Litera łapie literę -
wieczorem zaczyna swe trele.



4. GWIAZDKA



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 5 utworzą ostateczne rozwiązanie.

5. HOMONIM

„Do _ _ _ _ / _ _ cała zsyłka
i ten smutny los tułaczy!
Me wygnanie to pomyłka!”
Tak _ _ _ _ _ _ rzekł w rozpaczy.

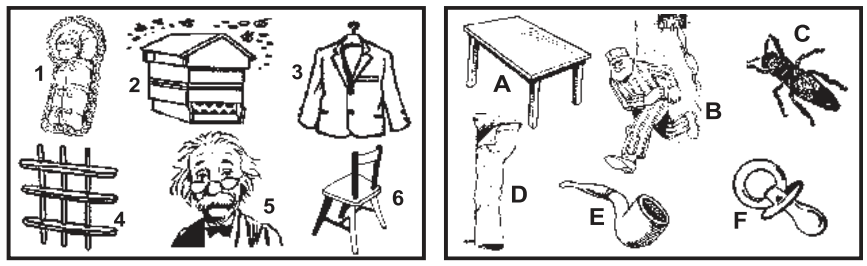
6. NUMERIADA

Co mi tam ...

Cieszę się, cieszę bardzo,
gdy dygnitarze mną 3_ 13_ 14_ 4_ 17_ 18_ .
Chodzę 16_ 13_ 11_ paw napuszony,
gdy 11_ 19_ 1_ 18_ mnie ważne persony.
16_ 10_ 6_ 9_ 10_ 7_ pełen słodyczy,
3_ 4_ 5_ kacyk źle mi życzy.
Śmieję się jak 2_ 4_ 2_ 12_ 9_ 13_ ,
gdy 3_ 14_ 8_ 15_ 13_ ryba się miota.
Serdecznie dziękuję 15_ 12_ 17_ 2_ ,
gdy karierowicz mi grozi.
Pod sufit skaczę z radości,
3_ 4_ 5_ kogoś wiersz mój zezłości.
Lecz gdy ich śmiech rozpiera -
radość 7_ 13_ spada do zera.

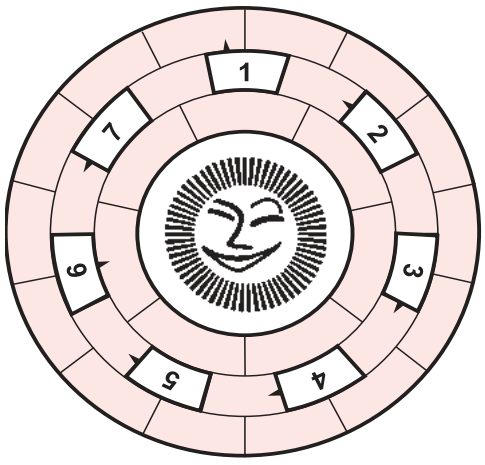
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	7	1	2	10	1	2	10	12	3
13	14	1	2	10	15	12	1	13	7	10
16	4	14	12	4	17	10	6	9	12	16
18	19	13	9	13	14	1	2	10		

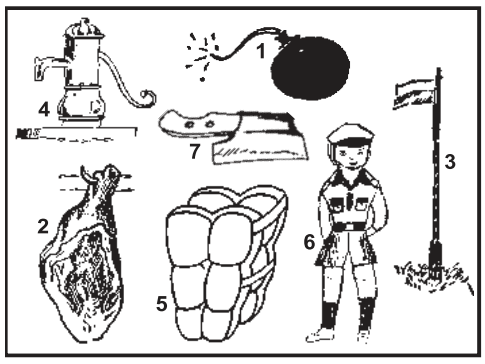
7. POŁĄCZ W PARY



Połącz rysunki w logiczne pary łącząc cyfry z odpowiednimi literami.

8. WIRÓWKA OBRAZKOWA

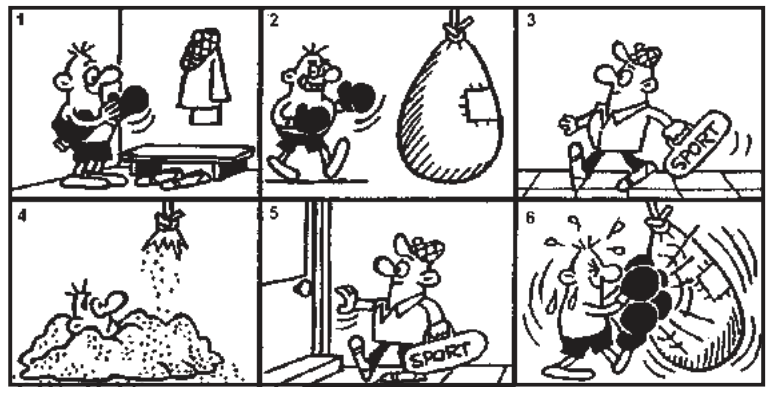




Wpisz do diagramu prawoskrętnie wszystkie nazwy rysunków tak, aby bezbłędnie powstało rozwiązanie tego zadania.

8. HISTORYJKA OBRAZKOWA

Ułóż powyższe obrazki w takiej kolejności, aby historyjka sportowa miała logiczny przebieg.



9. ARIADA

5, 1, 4 Jesteś - i nie wiem - oto zjawa,
2, 3 czasem gram rolę w takiej scence -
1, 4 obawa, zachwyt - jak parawan,
3, 2, 5 urocza niemoc - i nic więcej ...

10. SUDOKU

W każdym rzędzie, w każdej kolumnie i w każdym małym 9-polowym kwadracie powinno być dziewięć różnych cyfr od 1 do 9.

	2				3	7		4
4				5	7			
5					1		2	
	9			3			4	5
2	5			8			3	
	1		3					2
			6	7				3
8		3	5				7	

11. SZYFROGRAM

Litery uszeregowane w kolejności od 1 do 24 utworzą myśl Leonarda da Vinci.

16) sekator krawiecki, **19)** zajęcie wiatru, **22)** sztuczne lodowisko w Katowicach, **23)** rozkład, psucie się.

16	3	4	5	12	11
19	15	20	9	17	13
22	24	21	1	8	2
23	14	10	6	7	18

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24

ROZRYWKOWE TO i OWO
KUPON - 234

eprasa.pl 3aa0a3d56e

POPRAW SWOJĄ ZNAJOMOŚĆ JĘZYKA ANGIELSKIEGO Z NATIVE SPEAKEREM!

Jeżeli po Brexicie i w trakcie trwającej pandemii nie jesteś w stanie znaleźć „NATIVE SPEAKERA" z prawdziwego zdarzenia, który pomoże Ci podszlifować umiejętności konwersacyjne z języka angielskiego lub chcesz przygotować się do egzaminów IELTS/FCE/CAE/CPE/BEC - zapraszam!

Jestem LONDYŃCZYKIEM, posiadam ponad 16 lat doświadczenia w nauczaniu języka angielskiego, wielu moich uczniów zdało pomyślnie egzaminy, dodatkowo jestem w stanie nauczać zdalnie.

Mój numer telefonu: **515 495 984**.

PRACA

dam pracę

Elektryk-hydraulik-monter klimatyzacji-magazynier-mechanik-automatyk serwisant chłodnictwa-atrakcyjne wynagrodzenie 664 473 560
LEG 52067

■ Fryzjera, fryzjerkę w Pomiechówku 514164114
NDM 52087

Magazynier. Atrakcyjne wynagrodzenie 664473560
LEG 52066

Młodego mężczyznę do przyuczenia 664 473 560
LEG 52068

■ Poszukujemy osób do montażu oraz serwisu urządzeń i instalacji klimatyzacyjnych oraz wentylacyjnych 503651270 jolanta.gutowska@kawucha.pl
LEG 52089

■ ZATRUDNIĘ PRACOWNIKA DO CIĘCIA PALNIKIEM ZŁOMU.PRACA NA MIEJSCU W PUŁTUSKU 691999158 ADAM.RZEPECKI@INTERIA.PL ALEJA WOJSKA POLSKIEGO, 52A
PUL 52111

■ Zatrudnię pracownika z prawem jazdy kat.C+E. Praca na miejscu w Pułtusku. 691999158 adam.rzepecki@interia.pl aleja wojska polskiego, 52a
PUL 52110

■ **Zatrudnimy kierowcę-magazyniera do hurtowni budowlanej w Jabłonnie. Mile widzialana znajomość branży. Wymagania: prawo jazdy kat.B, 509174301 agnieszka@dachmur.com.pl**
LEG 52104

■ Zatrudnimy kierowcę w transporcie międzynarodowym - kategoria C + E. Możliwość przyuczenia. Kontakt telefoniczny +48662675374
LEG 52107

■ Zatrudnimy kierowcę w transporcie międzynarodowym - kategoria C + E. Możliwość przyuczenia. Kontakt telefoniczny +48662675374
LEG 52098

AUTO-MOTO

sprzedam

■ **KupieKażdeAutoBusyMotocykleiSkuteryNAJLEPSZECenySzybkaWycenaNatychmiastowyodbióraświadczeniaDoKasacjiMożliwośćwycofania OC 502964469**
LEG 51893

■ Toyota Avensis 2001r., 150KM. 2.0 benzyna, 220 tys przebieg, 5,5 tys do negocjacji 694530408
LEG 52079

kupię

■ Auta Busy Motory 793915521
NDM 51967

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

ZDROWIE

przychodnie

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

■ ULTRAMEDICA CENTRUM ZDROWIA KOBIETY
- ginekologia kompleksowo, prowadzenie ciąży USG 3D/4D
- ortopeda dziecięcy i dla dorosłych
- proktolog, również zabiegi
- dietetyk klliniczny,
ul.Sienkiewicza 10, tel. 518 447 748
www.umedica.pl
LEG 51756

lekarze

■ **Dr. n.med. pediatra - neonatolog Maria Gudyka-Piórkowska L-wo, Sienkiewicza 30, 601593502, 22 774 21 62**
LEG 51670

■ Dr n.med Robert Piórkowski Gabinet ginekologiczny L-wo ul. Husarska 9 blok 107, 22 7742162, 601 391 910
LEG 51671

inne

■ OKULISTA, CH HIT, Nowy Dwór Maz., zapisy: 22 732 22 13
NDM 51768

SPORT i URODA

O! WŁOS
PROFESJONALNE KOSMETYKI
AKCESORIA FRYZJERSKIE
tel. 508 479 937
ul. Jana Pawła II 30/U5

■ SKLEP FRYZJERSKI O WŁOS
W naszej ofercie posiadamy:
- profesjonalne kosmetyki,
- akcesoria oraz sprzęt fryzjerski
Kupując w naszym sklepie, możesz liczyć na profesjonalne doradztwo.
tel. 508 479 937
ul. Jana Pawła II 30/U5, 06-100 Pułtusk
PUL 51719

TURYSTYKA

NAJLEPSZE OFERTY. PONAD 10 LAT DOŚWIADCZENIA
BIURO PODRÓŻY
Wiesława Nawrot

■ Biuro podróży Wiesława Nawrot Najlepsze oferty, first minute i last minute, bilety tanich linii lotniczych, bilety autokarowe. NDMaz., ul. Przejazd 5, tel. 227754333, turystyka@vip-nawrot.pl, www.vip-nawrot.pl
NDM 51453

USŁUGI

remont i budowa

■ Cyklinowanie, układanie 507603653
LEG 52059

■ Glazura solidnie 602670035
NDM 51964

■ Malowanie-tapetowanie-remonty osobiście-solidnie 694065757
LEG 52093

■ **MALOWANIE DACHÓW CIŚNIENIOWO SOLIDNIE 512687505**
LEG 51949

finanse i prawo

■ **BIURO RACHUNKOWE Anna Święcka Prowadzenie Ksiąg Rachunkowych, Ksiąg Podatkowych, VAT, ZUS, Reprezentacja w US i ZUS, Wyprowadzenie zaległości podatkowych. tel:227743594, kom:605859559, e-mail:a.swiecka@wp.pl**
LEG 51755

BIURO USŁUG KSIĘGOWYCH - księgi rachunkowe, księgi podatkowe, VAT, ZUS, reprezentacja przed urzędami. 790-545-508 biuro@e-accounting.com.pl
LEG 51691

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

UBEZPIECZENIA
Wiesława Nawrot

■ Kompleksowe ubezpieczenia: komunikacyjne, majątkowe, na życie, turystyczne. Ubezpieczenia Wiesława Nawrot, NDMaz., ul. Przejazd 5, tel. 664416376, 227754333, ubezpieczenia@vip-nawrot.pl, www.vip-nawrot.pl
NDM 51454

BIZNES

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam mieszkanie

■ Sprzedam mieszkanie 54m2 parter NDM, Pileckiego, tel. 607 914 700
NDM 52127

sprzedam działkę

■ Kleszewo k/Pułtuska działka z domem i ogrodem 793-183-245
PUL 52124

do wynajęcia

■ Do wynajęcia w Pułtusku mieszkanie dla kobiety tanio 509661909
PUL 52118

■ L-wo pokój 511368295
LEG 52081

inne

■ Sprzedam M4 w centrum L-wa lub zamienię na dom w L-wie/okolicy z małą działką 609061139
LEG 52119

ROLNICTWO

sprzedam

■ Sprzedam słomę 608764383
NDM 52126

inne

■ **Dotacje PROW 2014-2020. Modernizacja Gospodarstw Rolnych –trwa nabór wniosków na zakup maszyn (dofinansowanie 50 %). Kwota wsparcia do 200 tys. zł. Wypełnianie wniosków, dojazd do rolników. tel. 795-931-529**
LEG 52092

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

ZWIERZĘTA

na 4 łapy

■ Flawio (czarny) i Fabian (jasny włochaty) to sympatyczni 2-miesięczni bracia znalezieni 05.07.2021 na terenie Marek przy ul. Weneckiej. Kociaki są wesołe i pełne energii. Maluchy uwielbiają pieszczoty i lgną do człowieka. Szukają niewychodzących i pełnych miłości domków. Dzień i Noc - dla kogo? Szczegółowe informacje pod nr telefonu: 666 345 888
NDM 52120

■ Guliwer to średniej wielkości (19 kg) rudo – biały 5-latek znaleziony na terenie Miasta Sochaczew. Psiak potrzebował chwili na poznanie opiekunów i zaufanie im. Kiedy się otworzył okazało się, że jest bardzo przyjacielski i towarzyski. Wiele radości sprawiają mu pieszczoty. Guliwer potrafi ładnie chodzić na smyczy. Właścicielu odbierz mnie! Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 52123

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

Słodkie Marzenia
Pracownia tortów artystycznych

Sylwia Szajter-Ziółek
ul.Polna 37A
05-124 Skrzeszew

tel.515 135 884

Więcej zdjęć na
www.slodkiemarzenia.com

Torty malowane, przestrzenne
z ręcznie robionymi figurkami.
Ciasto tylko z najlepszej jakości składników!

III miejsce w Mistrzostwach Europy w Dekoracji Tortów !

eprasa.pl 3aa0a3d56e

■ Haga to młoda sunia w typie owczarka niemieckiego, znaleziona w towarzystwie małego kundelka, na terenie Legionowa (nie wiemy, czy mają wspólny dom). Dziewczyna jest bardzo wesoła i sympatyczna, a w nowym miejscu, od pierwszych chwil, czuje się jak u siebie. Lgnie do opiekuna, nadstawia się na głaskanie. Psina bardzo dobrze radzi sobie na smyczy, jest grzeczna i posłuszna. Haga tęskni. Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 52121

■ Kawior to 3-miesięczny, energiczny czarnulek znaleziony na terenie Legionowa. Kociak jest chętny do zabaw, bardzo ciekawy świata. Maluch uwielbia przytulać się do człowieka, a podczas głaskania wdzięcznie mruczy. Czarny Kawior - kogo zguba? Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 52122

OGŁOSZENIA DROBNE
można nadać na stronie
www.nadajdrobne.pl

UROCZYSTOŚCI

organizacja imprez

RESTAURACJA LEGIONOWSKA

■ **RESTAURACJA LEGIONOWSKA; chrzciny, komunie, stypy, urodziny, uroczyste obiady, romantyczne kolacje, catering. Tel. 505-360-809, www.legionowska.pl**
LEG 52047

MATRYMONIALNE

KOMUNIKATY

RÓŻNE

■ **Kupię szklarnie do rozbiórki mnożarki, gotówka 515924866**
LEG 52100

■ Oddam gruz i kamienie 608764383
NDM 52125

■ Sprzedam książki różne - hurtem lub pojedynczo tanio oraz TV 43 cale 505330176
LEG 52109

■ Sprzedam pozostałości po budowie: stal, pustaki 798555227, 227744369
LEG 52106

■ Sprzedam wózek inwalidzki fir. Cruiser -1
Stan dobry
Cena 300zł
tel. 23 673 24 70
CIE 52108

Zakład Usług Komunalno-Socjalnych

ODPADY BIO
- trawa, liście, gałęzie
- 1 worek 120 l. do 10 zł
(przy większej ilości mieszane odpady - do 50%)

ODPADY BUDOWLANE
oraz KOMUNALNE – oferujemy podstawianie kontenerów KP7 do 450 zł – do negocjacji w zależności od ilości i rodzaju odpadów)
Wyżej wymienione odpady przyjmujemy także na terenie naszej bazy: Łajski, ul. Starych Sosnowców 6 – po uzgodnieniu telefonicznym 692 880 332

05-120 Legionowo, ul. Mydlińska 16
tel. 22 784 58 38, tel. kom. 692 880 332
zuks.pacewicz@wp.pl

JARMARK — KUPON NA DROBNE ZA 1 GROSIK

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

☐ SZUKAM PRACY
☐ ODDAM ZA DARMO

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

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

KUPON JEDNORAZOWY

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU BUDOWLANEGO I ELEKTRONARZĘDZI

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

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

WYCINKA DRZEW METODĄ ALPINISTYCZNĄ

- SEKCYJNA WYCINKA DRZEW
- PRZYCINANIE PRZEŚWIETLANIE KORONY DRZEW
- USUWANIE DRZEW GAŁĘZI KONARÓW MARTWYCH
- USŁUGI RĘBAKIEM , ZRĘBKOWANIE GAŁĘZI ORAZ WYWÓZ UROBKU

698 991 470
Z PODNOŚNIKA • MIEJSCA TRUDNO DOSTĘPNE • PROFESJONALNIE

JESTEŚ ROLNIKIEM?
Skorzystaj z oferty ubezpieczeń obowiązkowych i dobrowolnych.
UBEZPIECZ SWOJE UPRAWY ROLNE
z możliwością dopłaty z budżetu państwa do 65%
O szczegóły zapytaj Doradcę.
Andrzej Szerejko tel. 512 444 989

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

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

WSPIERAJ POLSKICH PRZEDSIEBIORCÓW

SławMar Mebel Styl s.c.

Możliwość wykonywanych przez nas usług pozwala nam usprawnić proces wykończenia domu czy mieszkania w meble wszelkiego rodzaju, co pozwoli Państwu zaoszczędzić wiele czasu.

W ZAKRES NASZYCH PRAC WCHODZĄ:

- SZAFY I GARDEROBY,
- MEBLE KUCHENNE - WRAZ Z WSZELKIEGO RODZAJU BLATAMI KUCHENNYMI,
- MEBLE ŁAZIENKOWE - TAKŻE W POŁĄCZENIU Z GRANITEM,
- RECEPCJE ORAZ MEBLE BIUROWE,
- MEBLE NOWOCZESNE I STYLIZOWANE
- BIBLIOTEKI, BIURKA, STOŁY,
- REGAŁY WOLNOSTOJĄCE, KOMODY ITP.,
- DRZWI WEWNĘTRZNE,

SŁAWMAR MEBEL STYL S.C.
05-110 Jabłonna, ul. Szkolna 42 a
tel.: 504 017 573, 504 017 574
e-mail: mmowinski96@gmail.com, slawomir.parzonko@gmail.com

Nasz park maszyn oraz wieloletnie doświadczenie pozwala wykonać nam każdy rodzaj mebla więc chętnie podejmiemy się wykonać nietypowe i trudne zlecenia.

WWW.SLAWMAR.COM.PL

eprasa.pl 3aa0a3d56e

Moda i kawa

Jak zaczynasz dzień? Wielu odpowie krótko - przy kawie! Dla mnie to słowo ma swój smak, kolor, zapach i wiele opcji wyglądu. Kawa to szczególna forma komunikacji: rano w łóżku od ukochanej osoby, spotkanie przy kawie z okazji biznesowej, przerwa na kawę w biurze na wymianę świeżych plotek i kawa przy komputerze jako bodziec do napisania tego artykułu...

A jednocześnie kawa – jest niezwykle demokratyczna, to nie jest alkohol, ani obiad. Być może do kubka kawy należy dołączyć również deser, aby uzupełnić gamę smakową. Na przykład ciastko orzechowe lub plasterek gorzkiej czekolady! Chociaż niektórzy, prawdziwi koneserzy, wolą pić „czystą", mocną, czarną kawę i z małego kubka. Ten napój jest często nazywany ristretto lub espresso. Pamiętam, jakie wrażenie zrobiło na mnie zdjęcie w barze na Sycylii, gdzie wzdłuż baru ciągnęła się kolejka mężczyzn, czytających poranną gazetę, głośno rozmawiających i pijących najmocniejsze espresso corto! Ile koloru, ciepła, pasji i charakteru w tej scenie! A gdzie w tym momencie był mój aparat? Mówią, że najjaśniejsze zdjęcia są uchwycone nie na zdjęciu, ale w pamięci, a także zapachach. Jeśli przyjedziesz z wizytą lub do biura, aromat kawy wypełnia pomieszczenie wyjątkową atmosferą, nastraja do komfortu.

W naturze kawy istnieje szczególny paradoks, który utrzymuje geograficzną równowagę energii. Uprawiana w gorących krajach półkuli południowej, najczęściej stosowana jest w krajach półkuli północnej. Na przykład Finlandia, Dania i Norwegia przodują na liście miłośników kawy! Oznacza to, że przez kawę energia słońca, która odżywiała ziarna, płynie na północ, nasycając tamte pochmurne dni energią słoneczną.

A kawa ma swój styl i modę. Z dzieciństwa pamiętałem małe wdzięczne filiżanki i małe tureckie naczynka (tygielki), które mieli wszyscy i były wszędzie. Dziś w większości lokali można spróbować wielu różnych koktajli na bazie kawy, a cappuccino z puszystą pianką i okruchami cynamonu, a także wielowarstwowe latte macchiato, ułożone warstwami w wysokiej szklance, stały się powszechne. W goracy dzień nie ma nic przyjemniejszego niż wypicie orzeźwiającego frappe z kruszonym lodem z wysokiej szklanki! Możesz również dodać do niego czekoladę, karmel lub wanilię. Może kawa z karmelem jest bardzo dziecinna, ale sprawia mi wiele radości.

Ponadto w domu każdy ma swój własny przepis na kawę: ktoś używa ekspresu do kawy z filtrem, ktoś korzysta z włoskiego gejzeru (kawiarki), ktoś, szczególnie zaawansowany, kupił nowomodny ekspres do kawy na kapsułki. Osobiście lubię parzyć kawę w gejzerze, robię też kawę speciality z lawendą i włoską śmietanką. Mam swoje własne proporcje kawy mielonej, kwiatów lawendy i mleka, aby rozpocząć lub kontynuować dzień w najbardziej aktywny i przyjemny sposób.

A teraz chcę zaprezentować 9 modnych rodzajów kawy:

1. CORTADO

1 część espresso, 1 część gorącego mleka

Łagodna hiszpańska kawa jest bardzo popularna wśród hipsterów ze względu na swój rozmiar: to skrzyżowanie shota i cappuccino.

62 kcal, 185 mg kofeiny

2. MATCHA-LATTE

1 espresso, 1 łyżeczka herbaty matcha, 235 ml mleka

Możesz oszaleć z tą gęstą, bogatą w przeciwutleniacze japońską zieloną herbatą latte.

350 kcal, 80 mg kofeiny

3. COLD BREW

1 espresso, 8 części wody

Kawa jest parzona w zimnej wodzie przez 24 godziny. Dzięki temu uzyskuje się bogaty smak – ekstazę dla miłośników kawy.

5 kcal 200 mg kofeiny

4. BREVE

1 część espresso, 1 część ubitego mleka, 1 część śmietanki

Bardzo francuska wersja latte z mieszanką ubitego mleka.

240 kcal, 80 mg kofeiny

5. Long black

3 części espresso, 2 części wody

To samo Americano: do gorącej wody dodaje się podwójne espresso, a nie odwrotnie.

10 kcal, 240 mg kofeiny

6. Flat White

2 espresso, 2 części mleka

Młodszego brata latte i cappuccino wyróżnia bardziej wyrazisty kawowy smak i mniej puszysta pianka.

97 kcal, 130 mg kofeiny

7. GREEN EYE

4 części espresso, 3 części wody

Maksymalna dawka kofeiny dla tych, którzy nie planują kłaść się spać w nadchodzącym tygodniu.

40 kcal, 320 mg kofeiny

8. MACHIATO

1 espresso, 1 łyżka mlecznej pianki

Nie pomyl tego nakrapianego espresso w nakrętce do mleka ze zwykłym cappuccino.

15 kcal, 90 mg kofeiny

9. Bulletproof

1 espresso, 1 łyżka masła, 1 łyżka olej kokosowy

Kawy też nie da się zepsuć. Potem nie chcesz jeść przez długi czas, a energii jest więcej niż wystarczająco.

460 kcal, 150 mg kofeiny

Konstantin Miro
stylista i projektant mody
prowadzi autorską
Pracownię & Showroom
tel. +48 781 313 892
Napisz do mnie:
kon.miro@gmail.com

eprasa.pl 3aa0a3d56e

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

SUBIEKTYWNIE PO PUŁTUSKU

TO LUBIĘ – mówię - TO LUBIĘ!

De gustibus non est disputandum i to jest jasne, jak słońce. Dlatego co tu napiszę, to moje, nikt nie musi się ze mną zgadzać. Przedstawię mój Pułtusk, ten, który mi się podoba, subiektywnie, a długo na ten moment czekałam - jak to się mówi, całe wieki

Więc, co lubię? Na początek, to co w zasięgu mojego wzroku – PARK na WIDOK, którego widok, zaburzają mi schody prowadzące do parku, często zgłaszane do naprawy („Beton położony na piasku, zespolony gwoździami", jak powiedział mi niedawno osadzający pęknięty stopień. I jeszcze boisko wielofunkcyjne, o które nie ma odpowiedniej dbałości). A ten park to kawał ziemi porośnięty krzewami i drzewami, z kwietną łąką. Z licznymi ławkami, chodnikami, po których można wygodnie spacerować, jeździć na rowerku, na hulajnodze i na wrotkach. Ta łąka piękna, chociaż nie barwi się kolorem chabrów, kąkoli i maków – szkoda, w ubiegłym roku czerwieniła się i fioletowiała. Wprawdzie nie stoją tu hoteliki dla owadów, jak podawał mi w wywiadzie burmistrz Krzysztof Nuszkiewicz, ale ... pięknie jest. Jeśli dorzucimy do tego sielskiego obrazka jeszcze ptactwo harcujące w krzewach i dumnie kroczącego bociana po często koszonych trawnikach, a jakże - WIDOCZKA, to tylko zakrzyknąć: TO LUBIĘ!

LUBIĘ pasaż Klenczona, obecnie już z rzucającym się w oczy bajecznie kolorowym muralem, zdobiącym i ścianę (Wykonanie Wallart na podstawie projektu Malwiny Cichowicz), i część początkowego pasażu. Pod koniec, nie ma co głowy chować w piasek – pasażowe przejście jest zupełnie bez stylu, ba, jest nijakie, brzydkie: brak rabat, kwiatów, siatka w opłakanym stanie, nieestetyczne kosze na śmieci. – Socjalizm w czystej formie - powiedziała mi bez złości elegancka kobieta. A przecież to miejsce upamiętniające naszego rodaka, którego twórczość wciąż nas i wzrusza, i czaruje. I tak LUBIĘ pasaż tylko od strony 3 Maja, od wejścia, gdzie dwie tablice – jedna ostateczności, nekrologowa, druga poświęcona Krzysztofowi Klenczonowi, informacyjna. Obie ważne i co ciekawe, rozpytywałam przechodniów, czy nie razi ich tablica nekrologowa usytuowana w tym właśnie miejscu. Ze zdumieniem na twarzy odpowiadali, że nie. – Przecież śmierć wkalkulowana jest w życie, jest z nim nierozłączna, a Klenczon też już przecież po drugiej stronie życia – usłyszałam. Za tablicami stoi pergola. Taka wieża triumfalna dla tych, którzy chodzą pasażem.

Gdybym chciała, pokonawszy pasaż (podkreślę: jego koniec nie jest tak ładny jak początek; jest nijaki), wznieść się na górkę, gdzie stoi tężnia, też bym powiedziała TO LUBIĘ. Wokół tężni siedzą ludzie, rozmawiają, wdychają ożywczy powiew otaczający budowlę. Zieleni też tu sporo, można nasycić nią oczy, ale, niestety, nie tą na zboczach wzgórza, rachityczną, wyrastającą z ziemi poprzez workowatą siatkę. I lepiej nie kierować wzroku na żwirowo-gliniaste dróżki, spływające kamieniami i ziemią po każdym deszczu. Brzydki o widok.

Podążając do pomnika Klenczona, z przyjemnością patrzę na trawnik pełen łąkowych roślin, wielobarwnych – na zachwycające miejsce przy Traugutta, jedyne takie w mieście.

Grający pomnik Klenczona narodził się dzięki burmistrzowi Nuszkiewiczowi i jego zastępcy Róży Krasuckiej, wrósł w krajobraz, cieszy oczy, jest miejscem, do którego prowadzimy naszych gości, gdzie się fotografujemy. Niestety, nie rosi go fontanna, ale jego urodę podkreśla bujna roślinność wokół parkanu zamkowego i św. Magdaleny, co LUBIĘ.

LUBIĘ wysokie drzewa o bujnych koronach, te które umknęły piłom, a rosnące w pobliżu klimatycznej letniej kawiarenki – baru ŻACZEK. Urodzie koron drzew dorównują ich korzenie – wybrzuszone, skręcone w kłęby, artystyczne, uratowane przed bezmyślnym cięciem.

A oto i wieża ratuszowa i jej udostępnione już podziemia, gdzie byłam – JE LUBIĘ. To olbrzymia atrakcja dla mieszkańców, jak i zwiedzających miasto. Stare miasto, tysiącletnie miasto musi błyszczeć... podziemiami, które rozbudzają wyobraźnię o przeszłości. Z ratuszowych piwnic – po kocich łbach, bez których nie wyobrażam sobie pułtuskiego rynku - podążam na uliczkę Konserwatorską. JĄ LUBIĘ. Po renowacji pełna historycznego blasku, z jej środka mam wgląd na dwie ulice – na Rynek, gdzie zabytkowe kamieniczki, którym daleko do świetności, i na Piotra Skargi, gdzie kościół szkolny i sławetne przeszłością LO. Konserwatorska - ulica, którą my pułtuszczanie mamy przed sobą, od jej początku do końca.

Teraz na Świętojańską, do Nepomucena i Wiktora od niebieskich mundurków, pierwszy w różach, wyrazisty, barwny, drugi zanurzony w zieloności – TO LUBIĘ. A od Nepomucena i od Wiktora już tylko krok na most Świętojański, skąd najlepiej widać kanałek, w jego wodzie kaczeńce, tataraki, nad nim wierzby, te ocalałe z rzezi, najpiękniejsze z najpiękniejszych. Kanałkowe parasole, strażniczki wodne. Ptactwo na tafli wody...

Przy Świętojańskiej, jak i w innych miejscach, LUBIĘ tablice informacyjne związane z historią miasta i postaciami historycznymi, te stojące i tę wkomponowaną w chodnik. Tworzą klimat, wyróżniają miasto szczegółowością. A przy okazji, LUBIĘ też ... drogowskazy (alejki Gomulickiego) – tworzą charakter miasta, no i coś o nim mówią.

Trzymając się kanałku, dochodzę do spacerniaka, którą to nazwą – my pułtuszczanie – znamy od dzieciństwa i którą się posługujemy częściej niż PARK NARUTOWICZA. Ów spacerniak, zaniedbany od dziesięcioleci, wreszcie stał się parkiem, miejscem, do którego, od strony Baltazara, już niedługo, walić będą tłumy pułtuszczan i ich gości, by zejść do podziemi. TO LUBIĘ. Spoglądając na zrujnowany amfiteatr, ale robiący wrażenie, oddaję się wspomnieniom, kiedyśmy to my, dzieci Kościuszki, ścierali skórę z kolan wdrapując się na bunkier, kiedyśmy to my, drżąc z wrażenia, zaglądali w podziemne korytarze, kiedyśmy to my biegali po Wzgórzu Abrahama, aż dudniła ziemia. Ach, jakżeśmy to wszystko LUBILI.

O tym, co jeszcze LUBIĘ w moim mieście, opowiem.

Grażyna M. Dzierżanowska

eprasa.pl 3aa0a3d56e

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

Szereg ważnych przedsięwzięć

W piątek, 9 lipca przedstawiciele gminy Pokrzywnica oraz samorządu Województwa Mazowieckiego podpisali umowy na dofinansowanie zadań realizowanych na terenie gminy Pokrzywnica

W ramach **Mazowieckiego Instrumentu Aktywizacji Sołectw MAZOWSZE 2021** dofinansowanie w wysokości po 10 tys. zł otrzymały sołectwa: Murowanka, Łubienica, Wólka Zaleska, Łępice, Piskornia i Trzepowo.

Dostawa i montaż solarnych lamp oświetleniowych w sołectwie Murowanka.

Celem realizacji zadania jest dostawa i montaż lamp solarnych, które przyczynią się do poprawy bezpieczeństwa, polepszenia komfortu życia oraz poprawy komunikacji pieszo rowerowej wszystkich mieszkańców Murowanka.

Dostawa i montaż solarnych lamp oświetleniowych w sołectwie Łubienica.

Celem realizacji zadania jest dostawa i montaż lamp solarnych, które przyczynią się do poprawy bezpieczeństwa, polepszenia komfortu życia oraz poprawy komunikacji pieszo rowerowej wszystkich mieszkańców Łubienica.

Dostawa i montaż solarnych lamp oświetleniowych w sołectwie Wólka Zaleska.

Celem realizacji zadania jest dostawa i montaż lamp solarnych, które będą służyły poprawie bezpieczeństwa wszystkich użytkowników dróg publicznych w tym pieszych, rowerzystów jak również użytkowników pojazdów.

Remont dachu na budynku świetlicy w sołectwie Łępice.

Obecnie stan techniczny budynku wymaga poprawy i remontu. W ramach inwestycji zostaną wykonane prace remontowe dachu. Dla poprawy estetyki wyglądu obiektu planowana jest wymiana pokrycia dachu na blachodachówkę wraz z pracami dekarskimi, obróbkami blacharskimi, montażem rynien i rur spustowych oraz modernizacją komina.

Utworzenie strefy aktywności fizycznej w miejscowości Piskornia.

Zadanie ma na celu poprawę jakości życia mieszkańców na obszarach wiejskich, rozwój funkcji rekreacyjnych i sportowych, zaspokajanie potrzeb społecznych poprzez utworzenie strefy aktywności fizycznej.

Zagospodarowanie terenu w sołectwie Trzepowo.

Zagospodarowanie terenu w centrum miejscowości Trzepowo poprzez podniesienie standardu infrastruktury rekreacyjnej i poprawę estetyki przestrzeni publicznej.

Mazowiecki Instrument Aktywizacji Sołectw MAZOWSZE 2021 realizuje główny cel Instrumentu – zaspokajanie potrzeb mieszkańców sołectw poprzez udzielanie przez Województwo Mazowieckie wsparcia finansowego gminom, realizującym zadania istotne dla społeczności lokalnej.

Samorząd Mazowsza wesprze również inwestycję z zakresu **budowy i modernizacji dróg dojazdowych do gruntów rolnych.** Dzięki wsparciu Samorządu Województwa Mazowieckiego, w bieżącym roku zostanie zrealizowane zadanie pn. **„Przebudowa drogi gminnej 340326W relacji Dzbanice – Gzowo, etap II". Wartość zadania zgodnie z Umową z Wykonawcą – 238.820,40 zł. brutto – Dotacja: 120.000,00.**

W ramach programu **Mazowieckie Strażnice OSP-2021** wsparcie otrzymała Ochotnicza Straż Pożarna w Łępicach na zadanie pn. **„Zakup materiałów pokrycia dachowego na budynku strażnicy OSP w Łępicach". Dotacja w kwocie 25.000,00 zł.** Głównym celem zadania jest zakup materiałów pokrycia chanowego na budynku strażnicy OSP Łępice. Wykonanie nowego pokrycia dachowego przyczyni się do poprawy stanu technicznego budynku, jak również będzie można przejść do remontu pomieszczeń wewnątrz, w których przechowywany jest sprzęt przeciwpożarowy oraz pomieszczenia socjalne.

Dodatkowo OSP Pokrzywnica, w ramach programu pomocowego, otrzymała dotację w wysokości **2.750,00 zł** na **„Zakup sprzętu specjalistycznego do ratownictwa medycznego – Defibrylatory AED".** Jednostka OSP w Pokrzywnicy już od kilku lat jest włączona do Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego i czynnie bierze udział w ratowaniu życia i mienia ludzkiego. W roku poprzednim brała udział w 71 działaniach ratowniczo-gaśniczych. Jednostka sukcesywnie unowocześnia posiadany sprzęt, lecz w dalszym ciągu brakuje specjalistycznego sprzętu do ratowania medycznego. Przez teren gminy Pokrzywnica przebiega droga krajowa nr 61 oraz droga wojewódzka nr 571, przez co w dużym stopniu występuje ryzyko kolizji z udziałem między innymi samochodów osobowych.

W wielu przypadkach potrzebny jest defibrylator, lecz niestety jednostka OSP w Pokrzywnicy nie posiada tego sprzętu na wyposażeniu. W jednostce są druhowie przeszkoleni w zakresie kwalifikowanej pierwszej pomocy i w obsłudze defibrylatora, więc na pewno wyżej wymieniony sprzęt będzie obsługiwany w sposób do tego przeznaczony i wielu przypadkach będzie wspomagał ratowników w ratowaniu życia ludzkiego.

źródło: **gmina Pokrzywnica**

Gzy też z dofinansowaniem

1 lipca, gmina Gzy podpisała umowy na dofinansowanie zadań w ramach „Mazowieckiego Instrumentu Aktywizacji Sołectw MAZOWSZE 2021". Otrzymała dofinansowanie z Województwa Mazowieckiego w kwocie **30 000,00 złotych.**

Dzięki otrzymanemu wsparciu, przy udziale Funduszu sołeckiego, zostaną zrealizowane następujące zadania:

- **„Poprawa stanu zagospodarowania terenu wraz z oczyszczeniem i pogłębieniem stawu naturalnego"** w sołectwie Żebry-Falbogi;
- **„Poprawa bezpieczeństwa publicznego w sołectwie Grochy Imbrzyki",** w sołectwie Grochy Imbrzyki;
- **„Urządzenie placu do grillowania – miejsce spotkań mieszkańców wsi Porzowo"** w sołectwie Porzowo**.**

A jeśli już jesteśmy przy tej gminie, warto też wspomnieć o informacji przekazywanej przez Referat Inwestycji, Gospodarki Nieruchomościami i Ochrony Środowiska. Otóż zgodnie z umową zawartą 1 kwietnia tego roku, zostało wykonane zadanie dotyczące profilowania dróg gminnych w następujących miejscowościach: Mierzeniec, Grochy Imbrzyki, Kozłowo, Przewodowo Parcele, Przewodowo Majorat, Pękowo, Grochy Serwatki, Ołdaki, Nowe Borza, Borza Strumiany, Żebry Falbogi, Żebry Wiatraki, Ostaszewo Pańki, Gotardy, Skaszewo Włościańskie, Szyszki, Słończewo, Begno, Gzy, Przewodowo Poduchowne, Gzy Wisnowa, Wójty Trojany, Porzowo, Stare Grochy, Nowe Skaszewo, Kęsy Pańki, Ostaszewo Włuski, Zalesie. Całkowity koszt zadnia to **22 386 zł. Wykonawcą była firma P.H.U. KWARCYT Łukasz Czarnecki.**

red.

GMINA WINNICA

Brawo dla mieszkańców

Drobne inwestycje, a cieszą, tym bardziej że wykonane własnymi rękami

Tym razem słów kilka o świetlicy wiejskiej w Domosławiu i progach zwalniających. Jak informuje Urząd Gminy w Winnicy, Zakład Budżetowy rozpoczął remont remizy w miejscowości Domosław. Zakres prac obejmuje zamurowanie kilku otworów okiennych, wymurowanie ścianek działowych do szatni i łazienek, obrobienie glifów okiennych, wyrównanie ścian, położenie gresu na podłogę. Mieszkańcy we własnym zakresie wykonali nową instalację elektryczną, podłogę miksokretem wraz z ociepleniem, doprowadzili wodę i kanalizację.

Z kolei pracownicy Zakładu Budżetowego, w ramach poprawy bezpieczeństwa w ruchu drogowym, zamontowali progi zwalniające na drogach gminnych w miejscowości Zbroszki i Mieszki- Kuligi. Zadanie zostało sfinansowane z funduszu sołeckiego i środków własnych gminy.

red.

REDAKCJA
512 405 978

eprasa.pl 3aa0a3d56e

Burmistrz Miasta Pułtusk

informuje, że zostały wywieszone na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Pułtusku (ul. Rynek 41) oraz zamieszczone na stronie Biuletynu Informacji Publicznej tut. Urzędu, jak również na stronie Urzędu Miejskiego w Pułtusku na okres 6 tygodni (licząc od dnia ukazania się niniejszego ogłoszenia w prasie) wykazy o przeznaczeniu do oddania w użytkowanie wieczyste:

- nieruchomości oznaczonej numerem ewidencyjnym 50/14, położonej w obrębie 20 miasta Pułtusk o pow. 0,0003 ha;

- nieruchomości oznaczonej numerem ewidencyjnym 50/15, położonej w obrębie 20 miasta Pułtusk o pow. 0,0072 ha.

Burmistrz Miasta Pułtusk

informuje, że został wywieszony na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Pułtusku (ul. Rynek 41) oraz zamieszczony na stronie Biuletynu Informacji Publicznej tut. Urzędu, jak również na stronie Urzędu Miejskiego w Pułtusku na okres 3 tygodni (licząc od dnia ukazania się niniejszego ogłoszenia w prasie) wykaz o przeznaczeniu do wydzierżawienia części działki nr ewid. 390 położonej w obrębie 29 miasta Pułtusk, o powierzchni ok 0,0100 ha.

SPISZ SIĘ NA PIKNIKU RODZINNYM W GRABÓWCU

25 lipca 2021 r. (niedziela)

od godz. 15.00

teren przy Świetlicy Wiejskiej w Grabówcu

Podczas pikniku funkcjonować będzie stoisko spisowe dla osób zamieszkałych w gminie Pułtusk wg stanu na dzień 31.03.2021 r.

Każdy może spisać siebie i członków swojej rodziny – prosimy o zabranie ze sobą numerów PESEL wszystkich domowników.

ZAPROSZENIE NA KONSULTACJE W SPRAWIE BUDOWY KOLEI

Zapraszamy wszystkich zainteresowanych mieszkańców gminy Pułtusk na konsultacje w sprawie budowy kolei na trasie Zegrze-Serock-Pułtusk-Maków Mazowiecki - Przasnysz, które odbędą się 29 lipca br. czwartek, o godz. 18.00 w sali kina Narew.

Urząd Miejski w Pułtusku

Nabór uzupełniający na rachmistrza spisowego do Narodowego Spisu Powszechnego Ludności i Mieszkań 2021

9.07.2021 r., na podstawie art. 24 ust. 1 pkt. 6 ustawy z dnia 9 sierpnia 2019 r. o narodowym spisie powszechnym ludności i mieszkań w 2021 r. (Dz. U. 2021 r. poz. 1143) – zwanym dalej NSP 2021

Pan Wojciech Gregorczyk – Gminny Komisarz Spisowy w Pułtusku ogłasza otwarty i konkurencyjny nabór uzupełniający kandydatów na rachmistrzów spisowych wykonujących czynności w ramach prac spisowych, związanych z przeprowadzeniem na terytorium Rzeczpospolitej Polskiej w 2021 r. spisu powszechnego NSP 2021.

NSP 2021 jest przeprowadzany w terminie od 1 kwietnia do 30 września 2021 r., według stanu na dzień 31 marca 2021 r., godz. 24.00.

Termin składania ofert: od 09.07.2021 r. do22.07.2021 r.

Formularz – oferta kandydata na rachmistrza spisowego do narodowego spisu powszechnego ludności i mieszkań w 2021 r. dostępna na stronie *www.pultusk.pl* *w zakładce Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań 2021*

inf. Gminne Biuro Spisowe

Pułtusk
nowoczesnym miastem z tradycjami

Urząd Miejski w Pułtusku przyjmuje interesantów:
w poniedziałki w godz. 8.00 - 17.00
od wtorku do czwartku w godz. 8.00 - 16.00
w piątki w godz. 8.00 - 15.00

Elektroniczna skrzynka podawcza: www.pultusk.eboi.pl;
e-mail: um@pultusk.pl; www.pultusk.pl; BIP: www.bip.pultusk.pl

PRZYJĘCIA INTERESANTÓW:

Burmistrz Miasta Pułtusk Wojciech Gregorczyk
przyjmuje interesantów:
- poniedziałki w godzinach 14:00-17:00 w sprawach skarg i wniosków
- wtorki w godzinach pracy Urzędu

Zastępca Burmistrza Miasta Pułtusk
przyjmuje interesantów, przedsiębiorców
oraz osoby zainteresowane prowadzeniem działalności gospodarczej
- piątki w godzinach pracy Urzędu

Sekretarz Miasta Pułtusk
przyjmuje interesantów
- poniedziałki w godzinach 9:00-15:00

Burmistrz Miasta Pułtusk
Wojciech Gregorczyk

eprasa.pl 3aa0a3d56e

RUBRYKA PRZYGOTOWANA PRZEZ URZĄD GMINY JABŁONNA

Modernizacja dróg na terenie Gminy Jabłonna

Trwa modernizacja i przebudowa dróg gminnych w ramach realizacji założeń Programu Gospodarki Niskoemisyjnej w Gminie Jabłonna. Programem objęte zostały następujące inwestycje:

- Przebudowa ul. Szarych Szeregów w Jabłonnie, polegająca na budowie chodnika;
- Modernizacja ul. Jagiellońskiej w Jabłonnie; polegająca na wykonaniu nakładki asfaltowej wraz z odwodnieniem;
- Modernizacja ul. Zacisze w Jabłonnie; polegająca na wykonaniu nakładki asfaltowej i odwodnienia;
- Modernizacja ul. Osiedlowej w Jabłonnie; polegająca na wykonaniu nakładki asfaltowej;
- Modernizacja ul. Wałowej w Jabłonnie; polegająca na wykonaniu nakładki asfaltowej;
- Modernizacja ul. Dobrej w Chotomowie. polegająca na wykonaniu nakładki asfaltowej.

Modernizacja ul. Jagiellońskiej w Jabłonnie

Modernizacja ul. Wałowej w Jabłonnie

Wakacje to dobry moment, by rzucić palenie

Wakacje motywują, by wsłuchać się w siebie i zadbać o zdrowie. Czy pomocne mogą być alternatywne wyroby nikotynowe i najnowsze wyniki coraz bardziej wnikliwych badań naukowych?

Przyjrzyjmy się alternatywom dla palaczy. Niedawno prof. Frank Baeyens z Katolickiego Uniwersytetu w Leuven (Belgia) poinformował, że prowadzone na jego macierzystym uniwersytecie badania dowodzą, iż 40 proc. Belgów, którzy podjęli zakończoną sukcesem próbę rzucenia palenia, używało podczas tego procesu e-papierosów. Do podobnych wniosków doszli autorzy siódmego raportu Public Health England (PHE)[1], brytyjskiej instytucji zdrowia publicznego, który mówi, że e-papierosy są nawet bardziej skutecznym narzędziem wspomagającym porzucenie palenia, niż nikotynowa terapia zastępcza.

Przez wiele lat palacze szukający alternatyw mieli do wyboru jedynie metody farmakologiczne, ale w ostatnich latach zyskiwali coraz więcej możliwości wyboru produktów, które potencjalnie mogą redukować szkodliwy wpływ nałogu na zdrowie. Na rynku istnieje kilka kategorii takich produktów: wspomniane e-papierosy, saszetki nikotynowe, a także cieszące się coraz większą popularnością produkty do podgrzewania tytoniu, np. glo Hyper. Warto wiedzieć, że urządzenie to poddano w ostatnim czasie wnikliwym badaniom, podczas których w czterech brytyjskich klinikach przebadano 500 woluntariuszy w wieku od 23 do 55 lat. Uzyskane wyniki zaprezentowane w naukowej publikacji[2] wykazały, że całkowite przejście na glo spowodowało statystycznie istotne zmiany w zakresie tzw. „biomarkerów narażenia" oraz „biomarkerów potencjalnej szkody", w porównaniu z kontynuacją palenia. W przypadku większości mierzonych biomarkerów, redukcje szkód zaobserwowane u osób były podobne do tych obecnych u osób, które całkowicie przestały palić. Na podstawie zmierzonych toksykantów wykazano znaczącą redukcję ryzyka raka płuc, istotne obniżenie liczby białych krwinek, markera zapalnego wskazującego m.in. na ryzyko chorób układu krążenia, poprawę w zakresie kluczowego wskaźnika stresu oksydacyjnego związanego z paleniem, a także poprawę poziomu cholesterolu HDL.

Z opublikowanych danych wynika jednoznacznie, że przechodzenie z tradycyjnego palenia na alternatywne wyroby nikotynowe to dobry krok w kierunku ochrony własnego zdrowia, ale nie tylko. Trzeba pamiętać o tym, że wakacje to czas, kiedy więcej przebywamy z bliskimi, podróżujemy, spotykamy w gronie przyjaciół. Warto podjąć wysiłek, by oszczędzić im narażenia na szkody związane z biernym paleniem. Czy efektowne wyniki brytyjskich eksperymentów skłaniają do refleksji?

1 https://www.gov.uk/government/publications/vaping-in-england-evidence-update-february-2021/vaping-in-england-2021-evidence-update-summary

2 https://link.springer.com/article/10.1007/s11739-021-02798-6

101. rocznica „Bitwy nad Wkrą"

W dniu 21 sierpnia br., czyli tradycyjnie w pierwszą sobotę po 15 sierpnia, zgromadzimy się w Borkowie przy pomniku, by uczcić bohaterów wydarzeń sierpnia 1920 r. Władze samorządowe Gminy Nasielsk oraz zaproszeni goście wezmą udział w polowej mszy świętej, którą będzie celebrował delegat Biskupa Polowego Wojska Polskiego ks. ppłk Marcin Czeropski w asyście 2. Mazowieckiego Pułku Saperów z Kazunia oraz przy akompaniamencie Orkiestry Reprezentacyjnej Wojska Polskiego. Tuż po mszy zaproszeni goście zabiorą głos w wystąpieniach okolicznościowych. Po ich przemowach odbędzie się wojskowy Apel Pamięci zakończony salwą honorową, a następnie złożenie kwiatów i wieńców pod pomnikiem bohaterów z 1920 r.

Po roku przerwy powróci również inscenizacja walk polsko-bolszewickich, która wraz z wyśmienitą oprawą narratora pozwoli zebranym przenieść się z powrotem do 1920 r. oraz lepiej zgłębić istotę i przebieg tamtych wydarzeń.

Z uwagi na panującą pandemię COVID-19 i przewidywaną czwartą falę koronawirusa, mając na względzie bezpieczeństwo uczestników wydarzenia forma udziału w uroczystości będzie uzależniona od aktualnej sytuacji epidemiologicznej w kraju. Na chwilę obecną rekomendujemy udział zaproszonych delegacji jednoosobowych bez udziału pocztów sztandarowych. Osoby zaproszone chcące złożyć wiązanki pod pomnikiem prosimy o potwierdzenie telefoniczne pod nr tel. /23/69-33-055, /23/69-33-123 lub za pomocą e-mail: administracja@nasielsk.pl do 13 sierpnia br.

Przed głównymi uroczystościami w Borkowie przedstawiciele władz samorządowych Gminy Nasielsk, księża z parafii w Cieksynie, druhowie OSP, harcerze oraz sołtysi okolicznych wsi spotykają się na cmentarzu w Cieksynie przy mogile 85 żołnierzy polskich poległych w sierpniu 1920 r., by wspólnie oddać hołd Bohaterom modląc się i składając wiązanki na mogile.

Uroczystości zostały objęte Narodowym Patronatem Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej oraz Honorowym Patronatem Ministra Obrony Narodowej.

Wydarzenie współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

Burmistrz Nasielska organizuje obchody we współpracy z wójtami pobliskich gmin: Joniec, Nowe Miasto, Pomiechówek, Sochocin i Świercze oraz Parafią Rzymskokatolicką pw. św. Rocha w Cieksynie.

Urząd Miejski w Nasielsku

eprasa.pl 3aa0a3d56e

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

KRONIKA POLICYJNA

13.07.2021, Pułtusk Nieznany sprawca dokonał włamania na konto do sklepu internetowego, zmieniając hasło dostępowe, a następnie dokonał kilka przelewów o łącznej kwocie 419.93 zł za pomocą przypisanej do tego konta karty debetowej.

13.07.2021, Gródek Rządowy
41-letni mieszkaniec powiatu pułtuskiego kierował pojazdem po drodze publicznej będąc w stanie nietrzeźwości 1,74 mg/l.

14.07.2021, Strzegocin
39-letni mieszkaniec powiatu pułtuskiego kierował rowerem po drodze publicznej będąc w stanie nietrzeźwości 0,49 mg/l.

14.07.2021, Pułtusk
Nieznany sprawca doprowadził mieszkankę powiatu pułtuskiego do niekorzystnego rozporządzenia mieniem w kwocie 350 zł, poprzez pobranie zapłaty za zamówiony zegarek, gdyż zakupionego towaru nie dostarczył.

15.07.2021, Godacze
53-letni mieszkaniec powiatu ciechanowskiego kierował pojazdem po drodze publicznej będąc w stanie nietrzeźwości, ponadto nie zastosował się do orzeczonego zakazu sądowego.

17.07.2021, Pułtusk
22-letnia mieszkanka powiatu pułtuskiego kierowała rowerem po drodze publicznej będąc w stanie nietrzeźwości 0,36 mg/l.

17.07.2021, Pułtusk
45-letni mieszkaniec powiatu pułtuskiego kierował rowerem po drodze publicznej będąc w stanie nietrzeźwości 0,34 mg/l.

17.07.2021, Pułtusk
26-letni mieszkaniec powiatu pułtuskiego kierował pojazdem po drodze publicznej będąc w stanie nietrzeźwości 0,33 mg/l.

Liczba legitymowań: 882
Interwencji policyjnych: 28
Nietrzeźwych kierujących: 6

KPP w Pułtusku

Czarne punkty wodne i u nas

Czarno - żółtymi znakami są oznaczone miejsca niebezpieczne, w których nie należy się kąpać. To niestrzeżone, dzikie kąpieliska gdzie dochodzi do utonięć. Dlatego też policjanci oznaczają je specjalnymi tablicami ostrzegawczymi

Piękna pogoda, wysoka temperatura zachęca do szukania wytchnienia nad rzeką czy jeziorem. Niestety często wybieramy kąpieliska niestrzeżone i niebezpieczne. Statystyki policyjne nie pozostawiają złudzeń. W ubiegłym roku na terenie Mazowsza doszło do 35 utonięć (w wakacje utonęło 16 osób).

Tablice informujące o ryzyku kąpieli są zawsze ustawione w widocznym miejscu. Ich forma jest prosta i czytelna. Czarno-żółta kolorystyka gwarantuje dobrą widoczność, natomiast minimalistyczna grafika zapewnia ich czytelność. Dlatego też policja oznacza miejsca niebezpieczne specjalnymi znakami ostrzegawczymi. Znaki te mają pobudzić wyobraźnię i zmusić do refleksji. Stawiane są w takich miejscach, gdzie dochodzi do zawirowań wody, gdzie jest zmienne dno o niebezpiecznym ukształtowaniu i głębokości.

Na terenie powiatu pułtuskiego oznaczonych jest 6 „czarnych punktów wodnych", znajdują się: na 80 km rzeki Narew w Zambskach Kościelnych, na 50 km Narwi w miejscowości Holendry, w Pułtusku na 62 km rzeki Narew tzw. „Gajek i na 63 km „Wyrwa", w Ponikwi „Biała Góra" na 69 km rzeki oraz w Gnojnie na wyrobisku pożwirowym.

mł. asp. Anna Kowalczyk, KPP Pułtusk

Pijany i z zakazem

Funkcjonariusze z Posterunku Policji w Świerczach zatrzymali nietrzeźwego kierowcę. Mężczyzna miał ponad 2 promile alkoholu we krwi i posiadał dożywotni zakaz prowadzenia pojazdów. Za kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości podczas obowiązywania zakazu grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności

15 lipca, około godz. 20, w miejscowości Godacze, dzielnicowi z Posterunku Policji w Świerczach zatrzymali do kontroli drogowej 53-latka. Mężczyzna kierował pojazdem opel będąc w stanie nietrzeźwości. Badanie alkomatem wykazało, że mieszkaniec powiatu ciechanowskiego miał ponad 2 promile alkoholu w swoim organizmie. W trakcie kontroli okazało się, że mężczyzna posiada dożywotni zakaz sądowy kierowania pojazdami mechanicznymi. Teraz 53-latek odpowie za kierowanie w stanie nietrzeźwości oraz złamanie zakazu sądowego. Za tego rodzaju przestępstwo kodeks karny przewiduje do 5 lat pozbawienia wolności. Po raz kolejny, apelujemy do kierowców, aby nie wsiadali za kierownicę po spożyciu nawet najmniejszej ilości alkoholu. Jazda na podwójnym gazie zaburza zdolność do właściwego postrzegania rzeczywistości, co z kolei wpływa na podejmowane decyzje za kierownicą. Niestety, wiele osób wciąż igra z życiem i zdrowiem swoim oraz innych uczestników ruchu drogowego.

mł. asp. Anna Kowalczyk, KPP Pułtusk

110 km/h na „pięćdziesiątce"

Policjanci z pułtuskiej drogówki zatrzymali w Głodowie prawo jazdy za przekroczenie dopuszczalnej prędkości o więcej niż 50 km/h na obszarze zabudowanym

W minioną niedzielę, funkcjonariusze Wydziału Ruchu Drogowego w Pułtusku zatrzymali prawo jazdy za jazdę z prędkością 110 km/h w terenie zabudowanym. Do przekroczenia prędkości doszło w miejscowości Głodowo. Kontrola drogowa zakończyła się dla 36-latniego mieszkańca Warszawy zatrzymaniem uprawnień do kierowania na okres trzech miesięcy. Ponadto został ukarany mandatem i punktami karnymi.Warto pamiętać, że jeżeli osoba której zatrzymano dokument prawa jazdy w okresie 3 miesięcy po raz kolejny zostanie zatrzymana w takich okolicznościach przez policjantów – czas zatrzymania dokumentu wydłużony zostanie do 6 miesięcy. Kolejne zatrzymanie za kierownicą wiąże się z cofnięciem uprawnień i koniecznością ponownego zdawania egzaminu.Policja apeluje o rozwagę i ostrożną jazdę!

mł. asp. Anna Kowalczyk, KPP Pułtusk

Zatrzymali podejrzanego o kradzież rozbójniczą

Policjanci z Wydziału Prewencji kilka godzin po zdarzeniu ustalili i zatrzymali mężczyznę podejrzanego o kradzież rozbójniczą, do której doszło w jednym ze sklepów na terenie miasta. Za to przestępstwo kodeks karny przewiduje karę do 10 lat pozbawienia wolności

W miniony poniedziałek, w jednym ze sklepów na terenie Pułtuska, nieznany mężczyzna próbował wyjść ze sklepu i wynieść towar nie płacąc za niego. Za linią kas został zatrzymany przez pracownicę sklepu, która zażądała zapłacenia za towar. Mężczyzna jednak nie zareagował na słowa kobiety, szarpiąc wypchnął ją ze sklepu, po czym uciekł ze skradzionym alkoholem. O zdarzeniu powiadomiono natychmiast dyżurnego pułtuskiej komendy, który skierował na miejsce patrol prewencyjny. Policjanci po obejrzeniu monitoringu, rozpoznali sprawcę zdarzenia. Zaangażowanie i doświadczenie funkcjonariuszy sprawiły, że zaledwie kilka godziny od powiadomienia, rozbójnik miał już na rękach kajdanki. Podejrzanym okazał się 26-letni mieszkaniec Pułtuska. Mężczyzna został przesłuchany, usłyszał zarzut kradzieży rozbójniczej, za co według kodeksu karnego grozi kara od roku do nawet 10 lat pozbawienia wolności.

mł. asp. Anna Kowalczyk, KPP w Pułtusku

Złamał zakaz sądowy

35-letni mieszkaniec powiatu przasnyskiego zlekceważył postanowienie sądowe i wsiadł za kierownicę. Został zatrzymany przez patrol ruchu drogowego. Po sprawdzeniu wyszło na jaw, że mężczyzna ma orzeczony zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych

Policjanci z pułtuskiej drogówki zatrzymali do kontroli drogowej w Głodowie kierującego pojazdem volvo. Jak się okazało, 35-latek popełnił przestępstwo. Po sprawdzeniu w systemie, funkcjonariusze uzyskali informację, że mężczyzna ma orzeczony zakaz sądowy prowadzenia pojazdów mechanicznych.

Zgodnie z art. 244 kodeksu karnego za niestosowanie się do orzeczonego przez sąd zakazu prowadzenia pojazdów, grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności.

mł. asp. Anna Kowalczyk, KPP Pułtusk

Areszt za groźby karalne

Policjanci z pułtuskiej komendy zatrzymali 64-latka, który groził domownikom pozbawieniem życia. Ponadto mężczyzna, przy użyciu siekiery, uszkodził pojazd. W oparciu o zebrany materiał dowodowy, pułtuski sąd zadecydował o zastosowaniu wobec mężczyzny tymczasowego aresztowania na okres trzech miesięcy

Funkcjonariusze zostali wezwani na interwencję przez członka rodziny w związku z agresywnym zachowaniem 64-latka. Mężczyzna zamieszkujący w sąsiednim budynku na tej samej działce, przyszedł do ich domu z siekierą w ręku, gdzie przebywały małoletnie dzieci i groził członkom rodziny zabiciem. Nietrzeźwy mężczyzna, uszkodził tym samym narzędziem przypadkowy, zaparkowany przed domem samochód.

Śledczy na podstawie zebranych dowodów, zwrócili się do sądu z wnioskiem o zastosowanie wobec 64-latka tymczasowego aresztowania. Sąd przychylił się do wniosku i zadecydował o 3 miesięcznym areszcie.

mł. asp. Anna Kowalczyk, KPP Pułtusk

eprasa.pl 3aa0a3d56e

NOWE DROGI I ŚCIEŻKI ROWEROWE JUŻ SŁUŻĄ MIESZKAŃCOM

Ważna inwestycja poprawiająca bezpieczeństwo mieszkańców i pozostałych użytkowników drogi, a w szczególności rowerzystów i pieszych, oficjalnie została oddana do użytku. 14 lipca, na mostku łączącym ul. Graniczną z ul. Macieja Kazimierza Sarbiewskiego, spotkali się przedstawiciele samorządu gminy Pułtusk wraz z zaproszonymi gośćmi

Anna Żebrowska, kierownik delegatury Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego w Ciechanowie, reprezentowała wojewodę mazowieckiego Konstantego Radziwiłła, Konrad Wojnarowski radny Sejmiku Województwa Mazowieckiego reprezentował marszałka Adama Struzika. Nie mogło zabraknąć Radnych Rady Miejskiej w Pułtusku wraz z wiceprzewodniczącym Rady Edwardem Łaszczychem, Jana Kaczmarczyka – wykonawcy inwestycji właściciela firmy Drogi i Mosty, Dariusza Zielińskiego inspektora nadzoru inwestorskiego KND Inwesty, Jarosława Klejmenta – ENiA Energetyka i Automatyka oraz przedstawicieli mediów. Mateusz Miłoszewski zastępca burmistrza Pułtuska, pełniąc rolę gospodarza uroczystości, podkreślił, jak ważna jest to inwestycja z perspektywy bezpieczeństwa użytkowników tych dróg oraz dla rozwoju okolicznych osiedli. - Przebudowane ulice łączą dwa duże osiedla: Popławy z osiedlem Wyszkowskim. Ta inwestycja sprzyja dalszej rozbudowie – skomentował. Wykonany ciąg pieszo rowerowy od dł. 1326 mb. łączy się z wykonanym wcześniej ciągiem w ul. Bartodziejskiej i ul. Gajkowicza, co tworzy ponad 3 - kilometrową wygodną trasę rowerową. Danuta Łada, kierownik referatu inwestycji i pozyskiwania środków pozabudżetowych, mówiła o szczegółach prac wykonanych w ramach przebudowy ul. Sarbiewskiego i rozbudowy ul. Granicznej, realizowanej z Funduszu Dróg Samorządowych i współfinansowanej ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego na lata 2014-2020. Głos zabrali również zaproszeni goście. List gratulacyjny od Marszałka Województwa Mazowieckiego na ręce zastępcy burmistrza przekazał Konrad Wojnarowski, radny Sejmiku Województwa Mazowieckiego. Uroczystego przecięcia wstęgi dokonali: zastępca burmistrza Mateusz Miłoszewski, wiceprzewodniczący Rady Miejskiej Edward Łaszczych, kierownik delegatury Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego w Ciechanowie Anna Żebrowska, radny Sejmiku Województwa Mazowieckiego Konrad Wojnarowski oraz wykonawca inwestycji Jan Kaczmarczyk. Gmina Pułtusk podjęła działania w celu połączenia nowo wybudowanych ciągów pieszo rowerowych z drogą wojewódzką nr 618. Do Zarządu Dróg Wojewódzkich przekazana została koncepcja budowy ciągów pieszo-rowerowych wzdłuż ulicy Wyszkowskiej. Uzgodniona została już stała organizacja ruchu i obecnie koncepcję opiniuje Urząd Marszałkowski. – Jesteśmy dobrej myśli, że wspólnie z Zarządem Dróg Wojewódzkich, uda nam się połączyć komunikacyjnie wykonane przez gminę ciągi pieszo-rowerowe z ciągami w drodze wojewódzkiej – wyraziła nadzieję kierownik Danuta Łada.

źródło: **UM w Pułtusku**

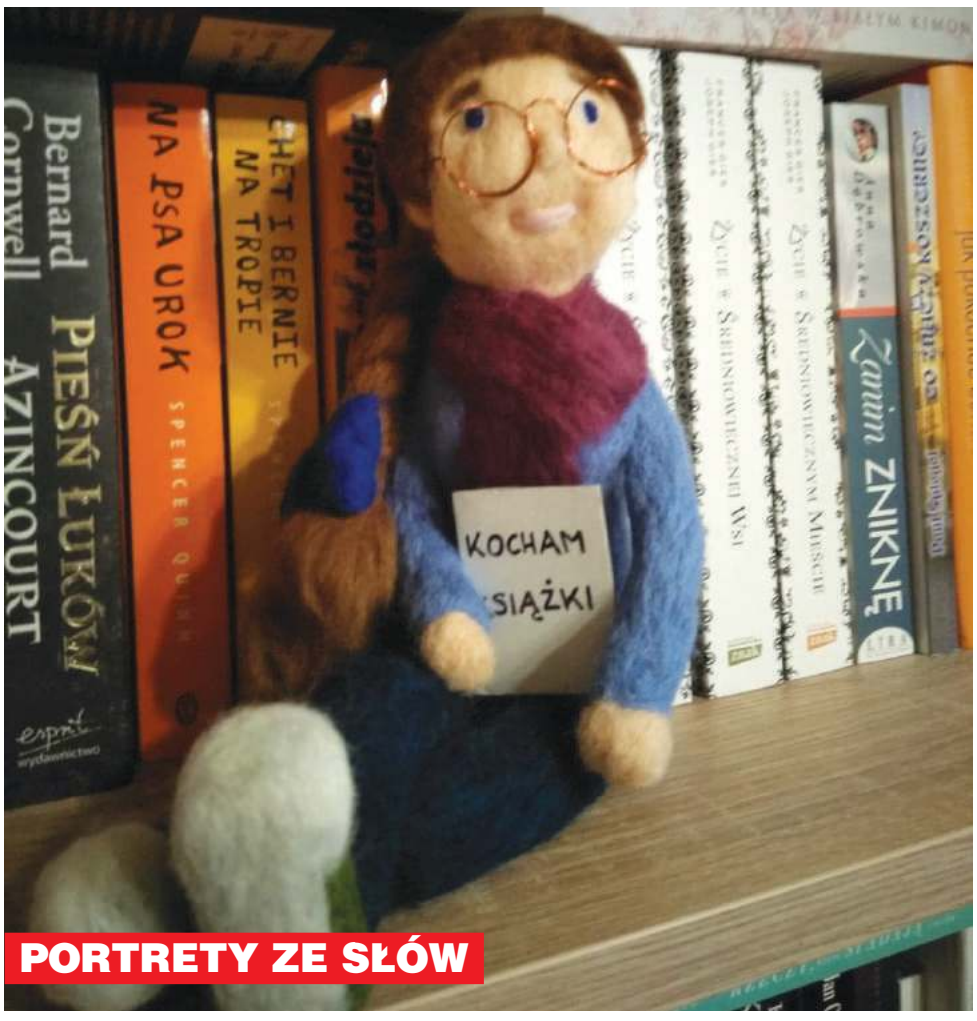
Sosnowa znów zalana

Miniony piątek przywitał nas burzą i ulewnym deszczem, co oczywiście znowu spowodowało powstanie jeziora na ulicy Sosnowej na Popławach, zalanie podwórek i konieczność wypompowywania wody przez strażaków. Krótki filmik przesłał nam mieszkaniec ulicy. Mogłoby się wydawać, że problem odprowadzenia wód opadowych nie powinien w dzisiejszych czasach stanowić problemu, a tu latami trwają konsultacje, narady, uzgodnienia, końcu przygotowania projektowe. A mieszkańcy mają za swoje, tym bardziej, że zjawiska pogodowe są coraz gwałtowniejsze i nieprzewidywalne...

O sprawę tę regularnie dopytuje radny Michał Kisiel. W trakcie ostatniej sesji Rady Miejskiej, która odbyła się 25 czerwca, odpowiadając radnemu burmistrz poinformował, że do 15 lipca projektant ma czas na wykonanie dokumentacji projektowej przepustu. Potem poznamy koszty realizacji przedsięwzięcia. Nie jest to łatwa inwestycja, jak stwierdził Wojciech Gregorczyk, również ze względu na to, że są tam równego rodzaju media i instalacje. Mimo problemów prace będą kontynuowane i realizowane, gdy poznają koszty przedsięwzięcia od których też będzie zależało, czy gmina ogłosi przetarg na wykonanie przepustu, czy też wystarczy tylko zapytanie ofertowe. Mieszkańcy czekają na rozwój wypadków...

ED

Zdjęcia z fb OSP w Pułtusku



PORTRETY ZE SŁÓW

Poniżej wiersz Moniki Pliseckiej, nauczycielki - polonistki z golądkowskiej szkoły. Pani Monika jest znana naszym czytelnikom, jesteśmy z nią w przyjaźni już wiele wiele lat. Monika jest poetką wrażliwą, emocjonalną, tkliwą albo ironiczną, albo gorzką - przez to wielce inteligentną. I dlatego nad jej poezją trzeba... przysiąść, podumać...

O sobie – na FB – pisze:

„Czytam. Piszę. Recenzuję. Monika w książki wnika. Czasem uczę, ale to akurat słabo mi wychodzi".

W to UCZENIE, że niby słabo jej wychodzi – nie wierzcie!

Jakiś czas temu na MONIKA W KSIĄŻKI WNIKA podała: „Długo to trwało, aż wreszcie się stało. Fejsbuczek książkowy założyłam. Dlaczego? Zawsze kochałam czytać, ale od kilku lat również pisać o przeczytanych książkach. Nie potrafię określić, co mi sprawia większą przyjemność".

A że czyta uważnie, refleksyjnie, rzetelnie, nie połyka całych fragmentów i ich potem nie wypluwa, przeto pisze recenzje, które chce się wręcz... połykać.

Każdy ma swoje lektury (każdy ma swoich pisarzy) – Monika swoje, ja swoje, ale z jakąż przyjemnością czytam jej recenzje, recenzje książek, na czytanie których nie mam ochoty, bo to pozycje nie z mojej półki bibliotecznej. Recenzje Moniki to kawał świetnej prozy! Dlatego czytam, czytam...

***

To o czym była mowa?
A, o tym, co jeszcze da się zrobić
na tym świecie, który nic nam już nie da.
Mowa była długa i szeroka. Kwiecista łąka.
Podchodzenie, zbliżanie się, odwrót.
Ugnieć tyle, żeby zauważyli utytłane ręce.
Westchnij głęboko, zdechnij nad tą głębią, nadto pustą.
Papier, ta przestrzeń możliwości,
przyjmie i ciebie.
A przy okazji ta świeżość,
magia nowego spojrzenia.

(Zdjęcie pochodzi z **Monika w książki wnika;** na nim lalka Hersylia wykonana przez utalentowana lalczarkę Joannę Marię. Hersylia ... tak miała na imię siostra wieszcza Słowackiego).

Z przyjemnością podała
Grażyna M. Dzierżanowska

eprasa.pl 3aa0a3d56e