



SKARBNIK MIASTA ODWOŁANA!

- STR. 2

TYGODNIK LOKALNY



3,50 zł
W TYM 5% VAT



NR 14 (1664)
5 KWIETNIA 2022

JABŁONNA
LEGIONOWO
NIEPORĘT
SEROCK
WIELISZEW

31 lat
M A Z O W I E C K I E
t o p o w o
C O T D Z I E Ń 5 M A J A 1 9 9 0 R O K U

Skosztuj historii naszego miasta...

**RESTAURACJA
LEGIONOWSKA**

www.legionowska.pl
505-360-809

LEGIONOWO
**Co będzie w nowym
MAXIM-ie?**

- STR. 2

**Burzą socjalne
baraki**

- STR. 2

KORONAWIRUS
**Dwa zgony
z powodu COVID-19**

- STR. 2

POWIAT
Pomoc Ukraińcom

- STR. 3

KRONIKA KRYMINALNA

- STR. 4

LEGIONOWO
**Mobbing
w Urzędzie Miasta**

- STR. 5

NASZ WYWIAD
**Restauracja -
miejsce serdeczne**

- STR. 6

**Czy kierowcy
jeżdżą przepisowo?**

- STR. 8

SOLIDARNI Z UKRAINĄ
**- Terytoriali podnoszą
umiejętności**

- STR. 9

**- Wykażmy się
delikatnością i taktem**

- STR. 19

ZE SMAKIEM
Potrawy wielkanocne

- STR. 10

**DOBRA STRONA
SEROCKA**

- STR. 18

ZDROWIE
**Dieta zmniejsza
szanse na COVID-19**

- STR. 19

**DOBRA STRONA
JABŁONNY**

- STR. 21

- kartki świąteczne

KULTURA
**The Analogs
w Legionowie**

- STR. 20

LEGIONOWO
**Polityka przestrzenna
władz miasta**

- STR. 22



SPORT
NA STRONACH 23 - 24



CZYTAJ NA STRONIE 5

RUSZYŁ POBÓR DO WOJSKA

- STR. 22

REKLAMA

PHU BUDOMUR
www.budomur.pl
MIESZKANIA I DOMY

Osiedle Willa Nowa
MICHAŁÓW REGINÓW

Biuro sprzedaży tel. 692-705-913

**PRZYCHODNIA
DLA ZWIERZĄT**

lek. wet. MIROSŁAW KADO
specjalista
chorób psów i kotów

ŁAJSKI ul. Nowodworska 93
tel.(cały czas) 22 782 22 82
602 237 021

RENTGEN CYFROWY, USG, EKG
LASER, ANALIZY KRWI,
CHIRURGIA, KRIOTERAPIA,
ULTRADŹWIEKOWE USUWANIE KAMIENIA
WYDAWANIE PASZPORTÓW, CHIPY

INFORMACJE
zakładu energetycznego

**GDZIE I KIEDY
WYŁĄCZĄ PRĄD**

- STR. 17

**INTER
CARS**

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

AUTO NAPRAWA

• MECHANIKA • GEOMETRIA • CZĘŚCI
• WYWAŻANIE KÓŁ • KLIMATYZACJA

Adam Szczypkowski
05-110 JABŁONNA ul. WYGONOWA 1
pn - pt: 8.00 - 17.00

605 94 91 91
022 782 49 10

KRÓTKO I NA TEMAT

Dobry wujcio pomoże...

Prezydent zażądał od radnych odwołania skarbnika miasta, a ci posłusznie wykonali polecenie. Nie pytali o stan miejskiej kasy i prawdziwe powody odwołania. Wystarczyła im barwna opowiadka prezydenta. Ten zapewniał, że nie zniży się do poziomu magla, a jednak był magiel

„Powiedział, że go wku***am” - twierdzi skarbniczka, a prezydent temu nie zaprzeczył. W gruncie rzeczy potwierdził jej słowa mówiąc, że tego dnia mógł być zderzany, bo wiele miał na głowie i jeszcze problemy rodzinne. A według jego słów, skarbniczka ciągle zawracała mu głowę. „Chodziło jej o pieniądze, bo wiecznie było jej mało, nie trafiały do niej żadne argumenty” - mówił prezydent.

„Powiedziała, ale ja będę panu smrodzić” - mówił prezydent, opisując reakcję skarbniczki na słowa o odwołaniu. - „Powiedział, że na najbliższej sesji w marcu zostaną odwołani. Kiedy zapytałam o powód, odpowiedział „zawsze coś się znajdzie” - napisała skarbniczka.

Prezydent mówił także, że skarbniczka chciała dopracować jeszcze parę miesięcy do nagrody jubileuszowej ale on dbając o budżet miasta nie chciał do takiego uszczuplenia dopuścić. Twierdził, że pani skarbnik wypracowała sobie wysoką emeryturę, jakiej każdemu życzy, i że krzywdą jej się nie stanie.

Ostatecznie jako główny powód odwołania prezydent wskazał dużą rotację kadr w podległych skarbnicze komórkach i konflikt z główną księgową. W ciągu ostatnich 7 lat miało się tam przewinąć ok. 70 osób. A on o tym nie wiedział. Jak to możliwe, skoro takie informacje od lat docierały nawet do naszej redakcji? Dopiero teraz prezydent miał się dowiedzieć, że niektóre pracowniczki przez lata były w traumie. Jak dobry wujek mówił, a jakże, że trzeba było do niego przyjść, a on wtedy na pewno by pomógł. Jeszcze bardziej dziwne, że tylko „nie wiedział” właśnie on, który słyszy z tego, że zawsze wie, który kot ostatniej nocy, co zrobił i w którym śmietniku. A więc jego tłumaczenia, między bajki można włożyć. Wszystko wskazuje raczej na to, że cokolwiek działa się w podległym skarbnicze wydziale, przez 20 lat współpracy, było nie tylko przez niego akceptowane ale i popierane.

W końcu jednak prezydent przeszedł samego siebie, udając dobrego wujaszka. Mówił bowiem, że ma taką życiową misję żeby bezinteresownie pomagać ludziom. Co prawda od dawna nazywają go złotoustym, jeśli chodzi o formę. Gorzej, jest jednak czasami z treścią i trzymaniem się faktów. Podczas sesji, przekreślił sens wyjaśnień skarbniczki, która jako powody dużej rotacji kadr tylko „między innymi” wskazała zwolnienia lekarskie i urlopy macierzyńskie. Prezydent stwierdził natomiast, że skarbniczka macierzyństwo uznaje za największe zło. Mówił, że osiągnęła w ten sposób „szczyt braku kultury” i uciekła się do „obrzydlwych insynuacji”.

Natomiast cały urząd, w którym jego zdaniem, wszyscy tworzą jedną wielką rodzinę, bardzo przejmują się macierzyństwem pracowniczek. Mówił nawet, że jeśli któraś z nich nie może zająć w ciążę, to jest to dramat nie tylko dla niej ale dla całego ratusza.

Śledząc tok jego wypowiedzi można dojść do przekonania, że w ten sposób chciał dać do zrozumienia, że i w takiej sytuacji dobry wujaszek pomoże...

Paweł Szyling

LEGIONOWO. Park Handlowy coraz bliżej?

Co będzie w nowym MAXIM-ie?

Ruszyła budowa Parku Handlowego przy DH Maxim. Niestety jakie sklepy znajdą się w budowanym właśnie skrzydle owiane jest na razie tajemnicą. Nieoficjalnie dowiedzieliśmy się, że będą to sklepy renomowanych marek odzieżowych i przemysłowych

Dziś widać już, jak rośnie w oczach nowe skrzydło galerii Maxim. Według informacji, jakie udało nam się zdobyć na początku roku, budowa miała zakończyć się jeszcze w czerwcu br. Natomiast otwarcie galerii planowane było na przełom września i października br.

Nowa inwestycja ma składać się z dwóch budynków o łącznej powierzchni ponad 6,2 tys. mkw. Każdy z budynków ma mieć 6,5 metra wysokości. Zgodnie z informacjami zawartymi w projekcie, całkowita powierzchnia najmu ma wynieść ponad 10 tys. mkw., gdzie może powstać nawet 20 sklepów znanych i lubianych marek sieciowych i lokalnych.



Kilka miesięcy temu poinformowaliśmy nas, że będzie tam urozmaicona oferta mody i gastronomiczna, supermarket, klub fitness oraz kawiarnia i punkty usługowe. Dziś nie udało nam się tego

potwierdzić, bo jakie ostatecznie sklepy i punkty usługowe znajdą się w parku handlowym, na razie owiane jest tajemnicą.

Do dyspozycji klientów zostanie oddany również parking

na ok. 250 miejsc. Co ważne wejścia do pawilonów zlokalizowane będą od istniejącego już parkingu przy galerii Maxim celem niezakłócania spokoju mieszkańców sąsiadujących bloków. **red**



LEGIONOWO. W miejscu baraków powstanie nowa siedziba OPS

W połowie marca br. nadszedł koniec socjalnych baraków zlokalizowanych przy skrzyżowaniu Jagiellońskiej i Mickiewicza. W ich miejscu powstanie nowa siedziba Ośrodka Pomocy Społecznej

Zgodnie z założeniami wykonawcy do lutego 2023 r. w miejscu wyburzanych właśnie socjalnych baraków za kwotę 7,5 mln zł ma powstać nowa siedziba Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej.

Nowy budynek ma mieć dwie kondygnacje o łącznej powierzchni 633 m² oraz ponad 1000 m² powierzchni użytkowej. W budynku mają powstać sale i pokoje dla

Burzą socjalne baraki



pracowników socjalnych, sale konferencyjne, zajęciowe, pomieszczenia do przewijania

dzieci oraz pomieszczenia do odpoczynku dla kobiet w ciąży. Budynek ma być

również przystosowany dla osób niepełnosprawnych. **red**

W minionym tygodniu (28.03-3.04) w powiecie doszło do 131 nowych zakażeń koronawirusem. Z powodu Covid-19 zmarły 2 osoby. W tym samym czasie za ozdrowiałe uznano 359 osób. Wykonano 999 testów. Minionej doby (21 marca) doszło do 2 nowych zakażeń. Wykonano 39 testów.

STATYSTYKA COVID-19

Dwa zgony z powodu COVID-19

Zgodnie z danymi z Ministerstwa Zdrowia w poniedziałek (4 kwietnia) w województwie Mazowieckim odnotowano: 88 nowych zakażeń. W chwili zamknięcia gazety na kwarantannie

w całym województwie Mazowieckim przebywało 254 osób.

W całej Polsce w poniedziałek (4 kwietnia) odnotowano 493 nowych zakażeń. 43 osób uznano za

ozdrowiałe. Na kwarantannie przebywało 789 osób. Ministerstwo Zdrowia nie podaje informacji o wolnych łóżkach i respiratorach.

red. QK



LEGIONOWO. Konflikt prezydenta ze skarbniczką

Skarbnik Gminy Legionowo ODWOŁANA!

Jolanta Ćwiklińska została odwołana na wniosek prezydenta Romana Smogorzewskiego z funkcji skarbnika. Smogorzewski uzasadniając potrzebę odwołania mówił, że skarbnik zeszła do poziomu magla, osiągnęła szczyt braku kultury i posunęła się do obrzydliwych insynuacji. Za odwołaniem zagłosowali wszyscy prezydenccy radni, a cała opozycja wstrzymała się od głosu

Przypomnijmy. Do Rady Miasta 22 marca br. wpłynął wniosek prezydenta Romana Smogorzewskiego o odwołanie ze stanowiska długoletniej (od 28 lat) Skarbnik Miasta Legionowo Jolanty Ćwiklińskiej. Powodem ma być utrata zaufania, a w szczególności: duża rotacja kadr w podległych skarbnicze komórkach organizacyjnych, konflikt z główną księgową, błędy w decyzjach podatkowych, odmowa przyjęcia dokumentów oraz niewykonanie poleceń pracodawcy

Riposta skarbniczki

Tego samego dnia (22 marca) po południu na stronie internetowej ratusza pojawił projekt uchwały o odwołaniu skarbniczki, który miała trafić pod głosowanie na najbliższej sesji rady miasta (30 marca).

Następnie 25 marca br. do Rady Miasta wpłynęło pismo Jolanty Ćwiklińskiej z wyjaśnieniami, w którym odparła wszystkie stawiane jej zarzuty, konkludując, że są one nieuzasadnione. Opisała także rozmowę z prezydentem,

do której miało dojść 25 lutego br. - „Powiedział, że go wku***am i że na najbliższej sesji w marcu zostanie odwołana. Kiedy zapytałam o powód, odpowiedział „zawsze coś się znajdzie” – napisała skarbniczka.

Odpowiedź Smogorzewskiego

Z kolei 28 marca br. do Rady wpłynęło kolejne pismo prezydenta Smogorzewskiego, w którym odpowiada on na pismo skarbniczki. Stwierdza w nim, że wyjaśnienia skarbniczki i opisane przez nią okoliczności są nieprawdziwe. Podczas obrad komisji 28 marca oraz sesji w dniu 30 marca, prezydent odnosił się do tej rozmowy i nie zaprzeczył, że miała ona taki właśnie przebieg. Dodał tylko, że miał wtedy wiele spraw na głowie, ponadto poważne problemy rodzinne, a skarbniczka zwracała mu głowę i żadne argumenty do niej nie trafiały. Mówił też, że skarbnicze w rzeczywistości chodziło o pieniądze, bo – „wiedzieliśmy, że ją mała”. Twierdził, że w ciągu 7

lat łącznie 70 pracowników odeszło z podległych skarbniczych komórek (59 w ogóle odeszło z urzędu, a 12 przeniesiono do innych działów), co miało świadczyć o tym, że nie potrafi ona współpracować z ludźmi

Wylał pomyje na głowę

Prezydent Smogorzewski, co prawda, zarzekał się, że nie będzie zniżał się do poziomu magla, jak jego zdaniem pani skarbnik. Ale jednocześnie uzasadniając radnym swój wniosek nie zostawił na niej suchej nitki. Mówił, że myślał, iż – „pani skarbnik ma nieco wyższą klasę”. A dalej, że to co napisała o pracownikach, w swoim piśmie – „to osiągnęła szczyt absolutnego braku kultury”, a także posunęła się – „do obrzydliwych insynuacji”. Prezydent mówił też, iż pani skarbnik ciągle domagała się podwyżki i ciągle było jej mało, choć zarabiała ponad 10 tys. zł. Mówił, że próbowała wymuszać na nim podwyżki. Twierdził również, że skarbniczka po tym, gdy powiedział, że ją zwolni, miała powiedzieć:

– „Ale ja będę panu smrodzić”. Mówił, że dalsza współpraca jest niemożliwa i że sprawa zapewne wyłduje w sądzie. A on teraz zastanawia się czy nie zmienić tego odwołania na zwolnienie dyscyplinarne z powodu działania skarbniczki na szkodę miasta.

Głosowanie po myśli prezydenta

Pomimo wniosku radnego Dariusza Petryki o udostępnienie radnym wszystkich dokumentów oraz powołanie specjalnej komisji do zbadania sprawy, nic takiego nie miało miejsca. Radni musieli sobie wyrobić pogląd, jak mają głosować, tylko na podstawie: wniosku prezydenta, odpowiedzi skarbniczki na stawiane jej zarzuty oraz pismenych i ustnych zapewnień Smogorzewskiego.

W efekcie podczas głosowania 14 głosów było za odwołaniem skarbniczki oraz było 8 głosów wstrzymujących się. Za odwołaniem głosowali wszyscy prezydenccy radni tzn. z Porozumienia Samorządowego (PS) oraz z Koalicji Obywatelskiej (KO). Cała opozycja tzn. radni Prawa i Sprawiedliwości (PiS), radni ze stowarzyszeniem Nasze Miasto Nasze Sprawy (NMNS) oraz radni niezrzeszeni – wstrzymali się od głosu.

Do sprawy będziemy wracać.

Wojciech Dobrowolski

POWIAT. Pomoc wciąż płynie z gmin

Pomoc Ukraińcom

Od wybuchu wojny na Ukrainie do Polski przybyło już 2,3 mln uchodźców, którzy szukają schronienia również na terenie naszego powiatu

W Legionowie zakwaterowanych jest 57 osób, ulokowanych na terenie 3 punktów utworzonych przez Urząd Miasta. Punktu zlokalizowanego: w Scenie 210, przy ul. Wileńskiej oraz ul. Smereka i mogą zakwaterować jeszcze 31 osób. Wciąż brak porozumienia z Wojewodą w celu uruchomienia punktu pomocy uchodźcom na terenie Areny Legionowo. Zgodnie z danymi na dzień 30 marca br. w Legionowie wydanych zostało łącznie 673 nr PESEL z czego 303 numery zostały wydane dzieciom. Obecnie do legionowskich placówek oświatowych

uczęszcza około 300 uczniów. Łącznie przez legionowski system pomocy uchodźcom przeszło 2111 osób.

W Wieliszewie zakwaterowanych jest obecnie 63 uchodźców na terenie Liceum w Komornicy. Obecnie do wieliszewskich placówek oświatowych uczęszcza 109 dzieci. Niestety do zamknięcia numeru nie otrzymaliśmy informacji na temat tego ile urząd wydał numerów PESEL.

W Serocku zakwaterowanych jest obecnie około 500 uchodźców, przebywających w trzech ośrodkach utworzonych przez Gminę. Jak



Fot. UMiG Serock

udało nam się dowiedzieć do czwartku (30 marca) w Urzędzie wydano 669 numerów PESEL, z czego 303 zostały nadane dzieciom. Do serockich szkół uczęszcza obecnie 138 dzieci.

W Nieporęcie przebywa obecnie 950 uchodźców. Na dzień 31 marca (piątek) Urząd Gminy wydał 664 PESEL-e obywatelom Ukrainy z czego

341 dzieciom. Do szkół uczęszcza obecnie 200 dzieci.

W Jabłonie przebywa obecnie około 500 uchodźców z czego 50 osób jest zakwaterowanych w Hali Sportowej Centrum Pomocy Ukrainie. Na dzień 2 kwietnia Urząd nadał około 800 nr PESEL. Do jabłonowskich szkół uczęszcza obecnie około 50 dzieci.

QK

NA SYGNALE

NIEPORĘT

KARAMBOL 3 AUT NA JANA KAZIMIERZA

W piątek (1 kwietnia) przy ul. Jana Kazimierza doszło do kolizji 3 aut osobowych. Na miejscu interweniowały wszystkie służby. Po przybyciu na miejsce okazało się, że w pobliżu skrzyżowania z ul. Zajazdową doszło do zderzenia trzech pojazdów, którymi łącznie podróżowało 5 osób. Obecny na miejscu Zespół Ratownictwa Medycznego opatrzył 2 osoby. Ruch przez blisko 2 godz. był zablokowany. Uszkodzone pojazdy zostały usunięte na pobocze, zaś zdarzenie zostało zakwalifikowane.

LEGIONOWO

POTRĄCONY ROWERZYSTA

W środę (30 marca) około godz. 12.00 na skrzyżowaniu ul. Siwińskiego i Sobieskiego doszło do potrącenia rowerzysty. Jak podawała policja, ze wstępnych ustaleń wynika, że kierujący Oplem, 73-letni mężczyzna w trakcie manewru skrętu doprowadził do potrącenia 75-letniego rowerzysty. W wyniku zderzenia 75-latek z ogólnymi obrażeniami został przetransportowany do szpitala. Zdarzenie zostało zakwalifikowane jako wypadek.

JABŁONNA

ZDERZENIE DWÓCH AUT NA MODLIŃSKIEJ

W środę (30 marca) około godz. 9.00 przy skrzyżowaniu ul. Dębowej i ul. Modlińskiej doszło do zderzenia dwóch pojazdów. Po przybyciu na miejsce okazało się, że kierujący pojazdami jeszcze przed przybyciem służb opuścili uszkodzone pojazdy. Działania strażaków polegały na uprzątnięciu uszkodzonych części karoserii oraz rozlanych płynów eksploatacyjnych. Nikomu nic się nie stało.

WIELISZEW

POŻAR DOMU W ŁAJSKACH

We środę (30 marca) około godz. 4.00 doszło do pożaru domu jednorodzinnego przy ul. Nowodworskiej w Łajskach. Po przybyciu na miejsce okazało się, że pożar był już mocno rozwinięty i obejmował całe poddasze. Na szczęście mieszkająca w budynku rodzina opuściła go jeszcze przed przybyciem strażaków. Dzięki szybkiej akcji gaśniczej płomienie nie rozprzestrzeniły się na resztę budynku. Jednak ucierpiał dach. Akcja gaśnicza trwała blisko 2 godz.

LEGIONOWO

NIE DOSTOSOWAŁ PRĘDKOŚCI I POTRĄCIŁ PIESZEGO

W piątek (1 kwietnia) około godz. 20.00 przy ul. Suwałskiej w Legionowie doszło do potrącenia starszego mężczyzny. W wyniku zderzenia mężczyzna trafił do szpitala. Do potrącenia doszło na oznakowanym przejściu dla pieszych. Kierujący samochodem marki Volkswagen najprawdopodobniej nie dostosował prędkości do warunków panujących na drodze i potrącił starszego mężczyznę. W chwili zdarzenia kierujący samochodem był trzeźwy. Obecna na miejscu załoga pogotowia zdecydowała o przetransportowaniu poszkodowanego do szpitala.

NIEPORĘT

DACHOWANIE NA WCZASOWEJ

W sobotę (2 kwietnia) około godz. 8.00 przy ul. Wczasowej w Nieporęcie doszło do dachowania osobowego Forda. Jadąca samochodem 40-letnia kobieta i 10-letnie dziecko jeszcze przed przybyciem służb opuściły uszkodzony pojazd. Na szczęście po przebadaniu przez Zespół Ratownictwa Medycznego okazało się, że żadna z osób biorących udział w wypadku nie odniosła obrażeń. Teraz policja wyjaśni przyczyny tego zdarzenia.

WIELISZEW

DACHOWAŁA I ZATRZYMAŁA SIĘ ROWIE

W sobotę (2 kwietnia) około godz. 14.00 przy skrzyżowaniu Drogi Wojewódzkiej 631 z ul. Polnej w Krubinie doszło do dachowania osobowego BMW. W wyniku zdarzenia na miejscu interweniowały wszystkie służby. Rana została 55-letnia kobieta. Działania strażaków polegały na wyciągnięciu kobiety z wraku uszkodzonego auta. Poszkodowana z urazem głowy i klatki piersiowej trafiła do szpitala.

SEROCK

HELIKOPTER WEZWANY DO NIEPRZYJOMNEJ KOBIETY

W niedzielę (3 kwietnia) około godz. 9.00 w Jadwisinie lądował helikopter Lotniczego Pogotowia Ratunkowego. Pomocy potrzebowała nieprzytomna 50-letnia kobieta. Do zdarzenia doszło przy ul. Szaniawskiego. Na miejsce wezwano śmigłowca Lotniczego Pogotowia Ratunkowego, który zdecydował o przetransportowaniu kobiety do szpitala.

CHOTOMÓW

POŻAR KONTENERA MÓGŁ SPOWODOWAĆ EKSPLOZJĘ

W niedzielę (3 kwietnia) w Chotomowie przy ul. Pięknego doszło do pożaru kontenera na odpady. Po przybyciu na miejsce strażaków, okazało się, że pożar był na tylko rozwinięty, że uszkodzeniu uległa skrzynka gazowa i doszło do rozszczelnienia zaworu. W obawie przed eksplozją zdecydowano o wezwaniu na miejsce pogotowia gazowego, które zabezpieczyło zawór i powstrzymało wyciek.

red.

MAZOWIECKA KRONIKA KRYMINALNA

PUŁTUSK. Kierowca z zakazem, pasażer poszukiwany i z narkotykami

37 letni mieszkaniec Pułtusk „wpadł” podczas kontroli drogowej kolegi. Chcąc uniknąć odpowiedzialności karnej podał dane brata, przyznał się jednak gdy usłyszał, że ten ma do odsiadki dłuższy wyrok. Mężczyźni zostali zatrzymani i wczoraj przewiezieni do Aresztu Śledczego Warszawa – Białoleka

W czwartek (31 marca) około godziny 16.30 funkcjonariusze prewencji, w trakcie patrolu ulic miasta, zauważyli kierującego, którego podejrzewali o niestosowanie się do zakazu Sądowego. Czułość i tym razem nie zawiodła. Ponadto pasażer pojazdu, 37 letni mieszkaniec Pułtusk, posiadał przy sobie środki odurzające w postaci amfetaminy. Okazał się również osobą dwukrotnie poszukiwaną celem odbycia łącznej kary pozbawienia wolności ponad 320 dni. Chcąc tego uniknąć podał dane brata. Przyznał się jednak, gdy usłyszał, że ten ma do odsiadki dłuższy wyrok. Zgodnie z wydanym przez Sąd nakazem, 38 latek również został zatrzymany i doprowadzony do komendy.

LEGIONOWO. Poszukiwany 43-latek zatrzymany z narkotykami

W piątek (1 kwietnia) w godzinach wieczornych patrolowcy, pełniąc służbę na terenie miasta, zauważyli idącego ulicą 43-letniego mieszkańca powiatu legionowskiego, którego wizerunek okazywany był im podczas odpraw do służby jako osoby poszukiwanej

Funkcjonariusze natychmiast zatrzymali mężczyznę. W policyjnej bazie danych potwierdzili, iż jest on poszukiwany nakazem doprowadzenia wydanym przez Sąd Rejonowy w Legionowie. Zgodnie z wyrokiem sądu mężczyzna do zakładu karnego miał trafić na 7 miesięcy za znieważenie funkcjonariusza publicznego.

Dodatkowo podczas kontroli osobistej policjanci w rękawiczce, którą 43-latek miał przy sobie ujawnili środki odurzające. Po zważeniu i przebadaniu narkotesterem okazało się, że są to gramowe porcje metamfetaminy i mefedonu. Mieszkaniec powiatu trafił do policyjnej celi. Po zebraniu materiału dowodowego śledczy przedstawili mu zarzut posiadania środków odurzających. Po zakończeniu czynności w komendzie 43-latek w policyjnym konwoju został przetransportowany do zakładu karnego, gdzie

spędzi najbliższe 7 miesięcy. Za posiadanie narkotyków może trafić do więzienia na kolejne 3 lata. Jednak jego kara może zostać podwyższona nawet o połowę, bowiem dopuścił się tego przestępstwa w warunkach recydywy.

LEGIONOWO. Narkotyki i kradzież

Policjanci wydziału kryminalnego dostrzegli idącego jedną z ulic w Legionowie mężczyznę. Szybko zorientowali się, że jest to dobrze im znany 30-letni mieszkaniec miasta. Był już wcześniej przez nich zatrzymywany w związku z popełnionymi przestępstwami m. in. za posiadanie środków odurzających

Tym razem na widok funkcjonariuszy też wyraźnie się zaniepokoił i zdenerwował, nie wiedział co ma zrobić. Policjanci podjęli interwencję. Podczas wykonywania czynności wyszło na jaw, że mężczyzna nadal nie stroini od narkotyków. Policjanci ujawnili amfetaminę. Mężczyzna został przewieziony do komendy.

W toku dalszych ustaleń wyszło, że 30-latek jest również w zainteresowaniu mundurowych z Jabłonn. Policjanci poszukiwali go w związku z kradzieżami w jednym z marketów budowlanych na terenie gminy. Mężczyzna odpowie za posiadanie środków odurzających oraz kradzież dwóch zestawów video domofonu na kwotę 2 000 złotych. Za popełnione przestępstwa 30-latek odpowie w warunkach recydyw. O jego dalszym losie decyduje sąd.

NOWY DWÓR MAZ. Brak prawa jazdy, stalking i jazda po alkoholu

W sobotni poranek około godziny 7, funkcjonariusze Wydziału Prewencji Komendy Powiatowej Policji w Nowym Dworze Mazowieckim, na ul. Wojska Polskiego zatrzymali do kontroli drogowej renault. Podczas interwencji wyczuli od siedzącego za kierownicą 39- latka woń alkoholu. Przeprowadzone przez mundurowych badanie stanu trzeźwości wykazało, że mężczyzna w wydychanym powietrzu ma ponad 1,3 promila alkoholu. Nie posiadał też uprawnień do kierowania

Okazało się również, że nowodworska prokuratura wydała postanowienie o zatrzymaniu i przymusowym doprowadzeniu mężczyzny. Nowodworzanie został zatrzymany. Po wytrzeźwieniu usłyszał zarzuty znęcania się, stalkingu, udziału w pobiciu oraz dwukrotnego prowadzenia pojazdu mechanicznego,

znajdując się w stanie nietrzeźwości.

Prokuratura wystąpiła do sądu z wnioskiem o zastosowanie wobec 39- latka najsurowszego środka zapobiegawczego, w postaci tymczasowego aresztowania. Sąd Rejonowy w Nowym Dworze Mazowieckim przychylił się do tego wniosku. Nowodworzanie najbliższe 3- miesiące spędzi w areszcie.

PUŁTUSK. Kradł silniki do łodzi

Pułtuscy kryminalni ustalili sprawcę kradzieży silników do łodzi motorowych. 38 latek za swoje postępowanie odpowie teraz przed Sądem. Jeden z silników, wart 15 000 zł został odzyskany.

Do kradzieży doszło w ubiegłym tygodniu w nocy na terenie jednej z firm mieszczącej się w Pułtusku. Sprawca przeciął kłódkę zabezpieczającą drzwi wejściowe do garażu, następnie ukradł dwa silniki do łodzi motorowych. Skradzione mienie ukrył u kolegi. Policjanci zabezpieczyli ślady pozostawione na miejscu zdarzenia. W toku pracy operacyjnej ustalili sprawcę przestępstwa, którym okazał się 38-latek z Pułtusk. Mężczyźnie grozi do 5 lat pozbawienia wolności. Zarzut paserstwa usłyszał natomiast 36-letni mieszkaniec powiatu pułtuskiego

JABŁONNA. Pobił ochroniarza w trakcie kradzieży

W połowie marca policjanci otrzymali zgłoszenie o kradzieży rozbójniczej, do której doszło w jednym ze sklepów na terenie Jabłonn. Z ustaleń mundurowych wynikało, że sprawca z koszykiem pełnym artykułów spożywczych, nie płacąc za nie przeszedł za linie kas i udał się do wyjścia

Na sytuację tą zareagował pracownik ochrony, który wybiegł za uciekającym złodziejem. Kiedy go dogonił, ten zaczął szarpać ochroniarza, uderzył go w twarz i nadal próbował się oddalić. Dzięki pomocy kierownika sklepu 39-latek został ujęty.

Przybyli na miejsce funkcjonariusze zatrzymali mężczyznę i osadzili w policyjnym areszcie. Zgromadzony przez śledczych materiał dowodowy pozwolił na przedstawienie 39-latkowi zarzutu kradzieży rozbójniczej. Na wniosek prokuratury Rejonowej w Legionowie sąd zastosował wobec niego środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania na okres trzech miesięcy. Zgodnie z kodeksem karnym przestępstwo jakiego się dopuścił zagrożone jest karą do 10 lat pozbawienia wolności.

NOWODWORSKI. 2,5 promila i jazda po alkoholu

W ostatnich dniach nowodworscy policjanci wyeliminowali z ruchu kilku kierujących, którzy znajdując się w stanie nietrzeźwości wsiedli za kierownicę

W niedzielne (27 marca) przedpołudnie, policjanci z Komisariatu Policji w Czosnowie podjęli kontrolę drogową w miejscowości Górki. Zauważyli, że kierujący peugeotem nie trzyma prostego toru jazdy. Podczas wykonywanych czynności wyczuli od 61- latka z gminy Leoncin silną woń alkoholu. Badanie stanu trzeźwości tylko potwierdziło przypuszczenia mundurowych. Mężczyzna w wydychanym powietrzu miał ponad 2 promile alkoholu. Okazało się, że w ogóle nie posiada prawa jazdy.

28 marca br. o godz. 15:30, mundurowi z pomiechowskiego komisariatu przeprowadzili na ul. Broniewskiego interwencję wobec kierowcy volkswagena. Policjanci podejrzewali, że 55- latek może być pijany. Badanie stanu trzeźwości wykazało w organizmie mężczyzny 1 promil alkoholu.

W poniedziałek (28 marca) po południu, funkcjonariusze z Komisariatu Policji w Nasielsku zauważyli forda transita. Kierujący nim mężczyzna okazał się kompletnie pijany. Podczas podjętej w Chreynnie interwencji nasielscy mundurowi ujawnili, że siedzący za kierownicą auta 28- latek z tej gminy, w wydychanym powietrzu ma aż 2,5 promila alkoholu.

SEROCK. Ukradł katalizatory i kątowniki

Funkcjonariusze z Serocka zostali zaalarmowani o kradzieży przez właściciela jednej z posesji na terenie gminy. Na miejscu ustalili, że zgłaszający wraz synem ujął na gorącym uczynku mężczyznę, którzy z posesji będącej jego własnością wynosił do zaparkowanego w zaciemnionym miejscu samochodu kątowniki metalowe. Jego łupem padły również dwa katalizatory, które wyciął z zaparkowanych na terenie działki pojazdów. Pokrzywdzony oszacował straty na kwotę 10 000 złotych.

Funkcjonariusze zatrzymali 38-latkę i umieścili w policyjnej celi. Śledczy po zebraniu materiału dowodowego przedstawili mu zarzut kradzieży mienia. Kodeks karny za to przestępstwo przewiduje karę do 5 lat pozbawienia wolności.

NOWY DWÓR MAZ. 39-latek znęcał się nad konkubina

Policjanci z Komendy Powiatowej Policji w Nowym Dworze Mazowieckim kilka dni temu interweniowali w środku nocy, w jednym z mieszkań na terenie miasta, gdzie miało dochodzić do przemocy domowej. Wcześniej mieszkająca tam kobieta w obawie, że konkubent wyrządzi jej krzywdę, zgłosiła się na policję. Policjanci wydziału dochodzeniowo - śledczego przyjęli zawiadomienie od pokrzywdzonej i wdrożyli procedurę Niebieskiej Karty

Mundurowi patrolując ulice Nowego Dworu Mazowieckiego zauważyli agresora, który jeszcze tej samej nocy trafił do pomieszczenia dla osób zatrzymanych w nowodworskiej komendzie.

Z uzyskanych w trakcie prowadzonego postępowania informacji wynikało, że 39-latek znęcał się psychicznie i fizycznie nad konkubina. Mężczyzna znajdując się pod wpływem alkoholu wszczynał awantury domowe, w trakcie których wyzywał ją słowami powszechnie uznawanymi za wulgarne i obelżywe, uderzał, dusił, kontrolował, ograniczał kontakty, zakłócał spokój, niszczył przedmioty domowego użytku i groził jej pozbawieniem życia.

Na wniosek nowodworskiej prokuratury, Sąd Rejonowy w Nowym Dworze Mazowieckim wydał postanowienie o zastosowaniu wobec niego tymczasowego aresztowania, na okres najbliższych 3 miesięcy. Przestępstwo to zagrożone jest karą do 8 lat pozbawienia wolności.

KPP: Legionowo/Nowy Dwór Maz./ Pułtusk

**KRÓLEWSKIE CHRZCINY W PAŁACU**

Eleganckie wnętrza
Wyjątkowa impreza
Wyśmienite menu



Rezerwacje:

info@palacjablonna.pan.pl

tel.: +48 531 093 982, +48 507 104 572

Pałac w Jabłonn

ul. Modlińska 105, 05-110 Jabłonna



SEROCK/SKUBIANKA. Nie wypowiedzieli Rosjanom umowy

Nad Jeziorem Zegrzyńskim, w Skubiance, działa ośrodek wczasowy Ambasady Federacji Rosyjskiej. W związku z inwazją Rosji na Ukrainę, Polska oprócz innych wdrożonych sankcji wydalila 45 rosyjskich dyplomatów i zablokowała konta rosyjskiej ambasady. Tymczasem ośrodek wczasowy, pomimo sankcji, działa w najlepsze

O ośrodku wczasowym Ambasady Federacji Rosyjskiej w Skubiance pisaliśmy już w 2015 r., dzięki informacjom przekazanych przez jednego z czytelników. Doszło wtedy do sporu pomiędzy Polską i Rosją o tzw. nieruchomości dyplomatyczne. Rosjanie sami nie płacili za nieruchomości oddane im do dyspozycji w Polsce, a domagali się takich opłat od Polski za podobne nieruchomości w Rosji. Dlatego zainteresowaliśmy się ośrodkiem w Skubiance.

Nie wchodzić, nie fotografować

Tak opisywaliśmy ten obiekt w 2015 r. Ogrodzony, zalesiony, teren położony jest na skarpie opadającej w stronę brzegu jeziora. Za ogrodzeniem z trudem można dostrzec kilka leciwych, zatonionych w zieleni domków. Za to na bramie znajdują się tabliczki z napisami „Ośrodek wypoczynkowy Wstęp wzbroniony!”, „OSRODEK WYPOCZYNKOWY „SKUBIANKA” AMBASADY FEDERACJI ROSYJSKIEJ”. Okoliczni mieszkańcy niewiele wiedzieli, co dzieje się na terenie ośrodka, oprócz tego, że wjeżdżają tam i wyjeżdżają jakieś samochody. Gdy

Ośrodek rosyjskiej ambasady w Skubiance



próbowaliśmy sfotografować ośrodek, uniemożliwił nam to stojący przy bramie, najprawdopodobniej ochroniarz. Usłyszeliśmy, że nie można tam ani wchodzić, ani robić zdjęć.

nieodpłatnie Rosji nieruchomości w Polsce nie dotyczy akurat ośrodka w Skubiance.

Ośrodek nadal działa?

Obecnie, w związku z inwazją Rosji na Ukrainę i generalnie zagrożeniem ze strony Rosji, Polska oprócz innych sankcji, wydalila 45 rosyjskich dyplomatów i zablokowała konta rosyjskiej ambasady. Na całym świecie trwają zaś poszukiwania majątków rosyjskich oligarchów, w tym drogich jachtów, w celu ich konfiskaty. Czytelnicy przypomnieli również nam, że niedaleko od Skubianki, w pobliskim Zegrzu, a także w Legionowie, znajdują się ważne obiekty wojskowe. A więc obecność w pobliżu rosyjskich „dyplomatów” być może nie jest najszcześniejszym pomysłem. Podobnie jak nie było nim, oddanie kilka lat temu przez legionowskie radio „Hobby” swojego czasu antenowego rosyjskiej,

kremlowskiej, propagandowej stacji „Sputnik”. Postanowiliśmy więc sprawdzić czy ośrodek wypoczynkowy Ambasady Federacji Rosyjskiej nadal działa.

Nie podjęto decyzji

Dlatego ponownie zwróciliśmy się z pytaniami do Nadleśnictwa. Z odpowiedzi wynika, że teren w Skubiance został dzierżawiony na okres 15 lat od 11 lutego 2010 r., przez Ambasadę Federacji Rosyjskiej na cele rekreacyjno-wypoczynkowe. Roczne przychody Nadleśnictwa Jabłonna z tytułu dzierżawy wynoszą 147 tys. zł netto. Poinformowano nas również, że Nadleśnictwo nie posiada informacji wskazujących na wykorzystanie tego terenu niezgodnie z jego przeznaczeniem. Do chwili obecnej nie podjęto także decyzji o rozwiązaniu umowy dzierżawy z rosyjską ambasadą.

Karol Krawczyk

LEGIONOWO. Kolejna komisja do zbadania mobbingu

Mobbing w Urzędzie Miasta

Prezydent powołał kolejną komisję do zbadania przypadków mobbingu. Z naszych informacji wynika, że tym razem może chodzić o byłą skarbniczkę miasta, którą prezydent postanowił odwołać

W poniedziałek 28 marca br. w Biuletynie Informacji Publicznej pojawiło się zarządzenie prezydenta nr 96/2022 ws. powołania komisji do zbadania zgłoszenia przypadku mobbingu. Jednak powołanie komisji miało mieć miejsce 4 dni wcześniej. Zaś jego opublikowanie zbiegło się w czasie z odwołaniem skarbniczki Urzędu.



Postępowanie bez efektów

To nie pierwszy raz kiedy w legionowskim Ratuszu dochodzi do powołania komisji do zbadania zgłoszenia mobbingu. Przypomnijmy. Ostatnio taka komisja została powołana w lipcu 2021 r., ale nie

doczekaliśmy się efektów jej pracy. Z wyjaśnień rzeczniczki UM Legionowo wynikało, że zgłoszenia dokonał pracownik, a chodziło o zachowania jednego z naczelników. Prace komisji, przedłużały się najpierw z powodu sezonu urlopowego, a potem z powodu

zwolnienia lekarskiego jednej ze stron.

Jedno zgłoszenie na rok

Podobne komisje działały też w 2018 i 2019 r. Jednak wówczas, w obu przypadkach, zarzuty mobbingu miały się nie potwierdzić. – „W związku z czym, nie wyciągnięto konsekwencji w stosunku do pracowników” – poinformował nas rzecznik.

Do redakcji od 2017 r. docierały także sygnały dotyczące mobbingu w Ośrodku Pomocy Społecznej w Legionowie. Natomiast w 2015 r. i 2016 r. oskarżenia o mobbing pojawiały się w podległych ratuszowi jednostkach tzn. w Zespole Szkół nr 3 oraz w Zespole Szkole Ogólnokształcących nr 2 w Legionowie.

KK

INFORMACJE Z GMIN

JABŁONNA

SZCZEPNIENIA OCHRONNE LISÓW WOLNO ŻYJĄCYCH

Od 1 do 13 kwietnia trwa akcja szczepienia doustnego lisów na terenie województwa Mazowieckiego. Szczepionka będzie zrzucona z samolotów na obszarze objętym szczepieniem. Dawkę szczepionki stanowi pakiet w postaci zielono-brązowego krążka o zapachu rybnym. Dotknięcie szczepionki przez człowieka należy niezwłocznie zgłosić do lekarza medycy. Każdy kontakt zwierząt domowych należy zgłosić do lekarza weterynarii. Po wyłożeniu szczepionki przez 14 dni psy należy wyprowadzać wyłącznie na smyczy, zaś koty trzymać w zamkniętych pomieszczeniach. Termin akcji może ulec zmianie ze względu na warunki atmosferyczne.

PRZEBUDOWA MUZYCZNEJ W SKIERDACH

Jabłonowski magistrat ogłosił przetarg na przebudowę ul. Muzycznej w Skierdach. Oferty przetargowe należy składać do 14 kwietnia br. do godz. 10.00. Planowany czas zakończenia inwestycji to 18 listopada br. Prace budowlane mają obejmować budowę drogi, chodnika, zjazdów, poboczy, drenu francuskiego i zagospodarowania terenów zielonych.

BUDOWA KANALIZACJI PRZY UL. MILENIJNEJ

Od 4 kwietnia rozpoczną się roboty związane z budową kanalizacji sanitarnej przy ul. Milenijnej w ramach projektu pn.: „Budowa systemu gospodarki wodno-ściekowej na terenie Gminy Jabłonna – etap I” finansowanego przy udziale Funduszu Spójności w ramach działania 2.3 „Gospodarka wodno-ściekowa w aglomeracjach” oś priorytetowa II „Ochrona środowiska, w tym adaptacja do zmian klimatu Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko 2014 – 2020”. Zadanie będzie realizować firma PRIKNAUBER z Legionowa. Odbiór śmieci realizowany będzie zgodnie z harmonogramem.

BUDOWA WODOCIĄGU W CHOTOMOWIE PŁN.

Podpisano umowę na wykonanie dokumentacji projektowej wodociągu z rur PE Ø160 i Ø110 wraz z przyłączami, umożliwiającego przyłączenie mieszkańców północnej części Chotomowa do sieci wodociągowej, o długości około 16 km. Termin przeznaczony na wykonanie dokumentacji projektowej to 9 miesięcy od daty podpisania umowy. Do końca 2022 roku powstanie projekt, co umożliwi dalsze prace.

WIELISZEW

KWALIFIKACJA WOJSKOWA

22, 26 i 27 kwietnia w Starostwie Powiatowym w Legionowie (ul. Sikorskiego 11, Budynek A) zostanie przeprowadzona kwalifikacja Wojskowa dla mężczyzn urodzonych w 2003 r., mężczyzn urodzonych w latach 1998-2002 r., którzy nie posiadają określonej kategorii wojskowej oraz osoby urodzone w latach 2001 - 2002 uznane za czasowo niezdolne do służby wojskowej ze względu na stan zdrowia.

SEROCK

MODERNIZACJA UL. NORWIDA W SEROCKU

Urząd Miasta i Gminy Serock ogłosił przetarg na modernizację ul. Norwida w Serocku. Przetarg w tej sprawie trwa do 14 kwietnia do godz. 11.30. Przebudowa ul. zakłada budowę dwukierunkowej jezdni, jednostronnego ciągu pieszego, budowę zjazdów, wykonanie odwodnienia, budowę nowej linii oświetlenia oraz sieci teletechnicznej, regulację urządzeń wysokościowych, przebudowę przepustu w na rowie w obrębie skrzyżowania ul. Norwida i Warszawskiej. Jeżeli uda się wyłonić wykonawcę prace powinny zakończyć się w ciągu 200 dni od podpisania umowy.

PRZEBUDOWA UL. FREZJI W SKUBIANIE

Urząd Miasta i Gminy w Serocku ogłosił przetarg na wykonanie dokumentacji projektowo-kosztorysowej przebudowy ulicy Frezji w Skubiance. Zainteresowani swoje oferty mogą złożyć do 8 kwietnia do godz. 11.30. Wykonawca zobowiązany będzie do budowy jezdni dwukierunkowej, budowę zjazdów z drogi gminnej oraz zjazdów indywidualnych, regulację urządzeń w obszarze pasa drogowego, wdrożenie stałej organizacji ruchu. Po podpisaniu umowy wykonawca będzie miał 90 dni na realizację zadania.

red.

Restauracja powinna być miejscem serdecznym

Z pułtuszczaninem, warszawskim restauratorem - TOMASZEM GOLIANKIEM - rozmawia Grażyna M. Dzierżanowska

Tomaszu, cieszy mnie, że w nawale pracy zdecydowałeś się na rozmowę. Więc... co to znaczy Prespa?

Prespa to nic innego jak jezioro, położone na pograniczu państw: Macedonii Północnej, Albanii oraz Grecji.

Jak myślisz, skąd na pułtuszcak.pl - po tekście o Tobie - pojawiło się kilkadziesiąt życzliwych komentarzy? Samych życzliwych! To niesłychane w naszych nieobyczajnych czasach. No i kilkanaście tysięcy wejść na tekst o Tobie.

Przyznam szczerze, że nie zastanawiałem się nad tym, ale bardzo mi miło, że ten artykuł spotkał się z tak pozytywnym odbiorem. Kiedy go zobaczyłem, byłem bardzo zaskoczony. Pułtusk to moje rodzinne miasto, do którego zawsze wracam z ogromnym sentymentem i tym bardziej się cieszę, że jest tylu życzliwych ludzi, którzy mi kibicują. Za co bardzo wszystkim dziękuję.

Wśród lajkujących są Twoi znajomi z PRUSA. Wróćmy do PRUSA, do Twojej szkoły. Co jej zawdzięczasz? Komu i za co dziękujesz? Pytam, chociaż każdy najczęściej zawdzięcza... sobie.

Odkąd sięgam pamięcią, moją pasją było gotowanie. Wybór szkoły nie był zaskoczeniem dla nikogo z mojego otoczenia, był oczywisty – PRUS. O wyborze akurat tej szkoły zadecydowała możliwość rozwoju. To właśnie dzięki kursom, warsztatom i konkursom, w których brałem udział, miałem możliwość poznać tajniki gastronomii i spotkać na swojej drodze wiele autorytetów kulinarnych.

Jestem szczególnie wdzięczny nauczycielkom PRUSA, m.in. paniom: Zofii Strusińskiej, Annie Banach, Annie Kmiołek-Gizarze, Barbarze Grąbczewskiej, Annie Wójcik i Annie Dubaj, które zawsze we mnie wierzyły. Były tak zaangażowane w mój rozwój, że bezinteresownie zostawały ze mną po godzinach, aby jak najlepiej przygotować mnie do olimpiady lub konkursów,



w których brałem udział. To w dużej mierze dzięki nim nabierałem determinacji i wytrwałości w dążeniu do wyznaczonego celu. Te kilka lat, które spędziłem w PRUSIE, utwierdziło mnie w przekonaniu, że dokonałem właściwego wyboru, jeśli chodzi o wybór zawodu.

Tomaszu, każdy może zostać dobrym kucharzem? Jego cechy?

Kucharzem może zostać każdy. Dobrym kucharzem niekoniecznie. Przede wszystkim, poza smakiem,

poczuciem estetyki i pracowitością, dobry kucharz musi być trochę wścibski. W tym sensie, że powinno go ciekawić wszystko, co dotyczy gotowania. Jak sąsiadka przygotowuje pierogi, w jaki sposób w pobliskiej restauracji piecze się mięso i z jakiej części zwierzęcia ono pochodzi, a także - co jest szalenie istotne – powinien szanować produkty, z których później wyczeruje coś magicznego. Takie, wydawać by się mogło banały są nieodzownym elementem w pracy dobrego, ciekawego kuchni kucharza. Dobry

kucharz powinien być też zdeterminowany. I nigdy się nie poddawać, bo w kuchni czasem może coś nie wyjść.

Ciekawie mi to wytłumaczyłeś. A pamiętasz naszą rozmowę – wywiad w kawiarence przyzasmkowej? Co się zdarzyło po tym czasie w Twoim życiu, gdzie byłeś, co porabiałeś?

Po opuszczeniu murów PRUSA, rozpocząłem studia na SGGW w Warszawie na kierunku

Gastronomia i Hotelarstwo. Indeks na tę uczelnię udało mi się zdobyć właśnie dzięki Olimpiadzie Wiedzy o Żywnieniu i Rolnictwie. W międzyczasie pracowałem w kilku restauracjach w Polsce i za granicą, zdobywając doświadczenie. Były jednak w moim życiu chwile zawodowego zwątpienia. Być może zabrakło mi wtedy determinacji i motywacji, trudno powiedzieć. W każdym razie porzucałem pracę kucharza i miałem się różnych zajęć.

Oj! Oj!

Zawsze jednak, gdy zwątpienie mijało, wracałem do kuchni jeszcze silniejszy. Dzisiaj wiem, że to były dobre decyzje i potrzebowałem sprawdzić się w innej roli. Dzięki temu już dzisiaj wiem, że gastronomia to jest to, co chcę robić jak najdłużej.

Jaki był początek PRESPY?

Prespa została założona przez mojego przyjaciela, który mieszkał w Brukseli i postanowił wrócić do Polski. Nie chciał jednak wracać na przysłowiowy etat, więc po długich rozmowach doszliśmy do wniosku, że dobrym pomysłem na własny biznes byłaby restauracja. Mój pomysł mu się spodobał, ale ze względu na fakt, że nie miał on żadnego doświadczenia w gastronomii, postawił jeden warunek – otworzy restaurację, ale ja zostanę w niej szefem kuchni. Zgodziłem się bez wahania, ponieważ podobał mi się koncept, który zaproponował oraz gwarancja samodzielności w podejmowaniu decyzji. Po roku na stanowisku szefa kuchni, Aleko zaproponował mi spółkę i w taki właśnie sposób zostałem współwłaścicielem Balkan Bistro Prespa. Nie była to jednak łatwa decyzja ze względu na brak gwarancji sukcesu, ale ostatecznie podjąłem to ryzyko i z perspektywy czasu jestem pewien, że postąpiłem słusznie.

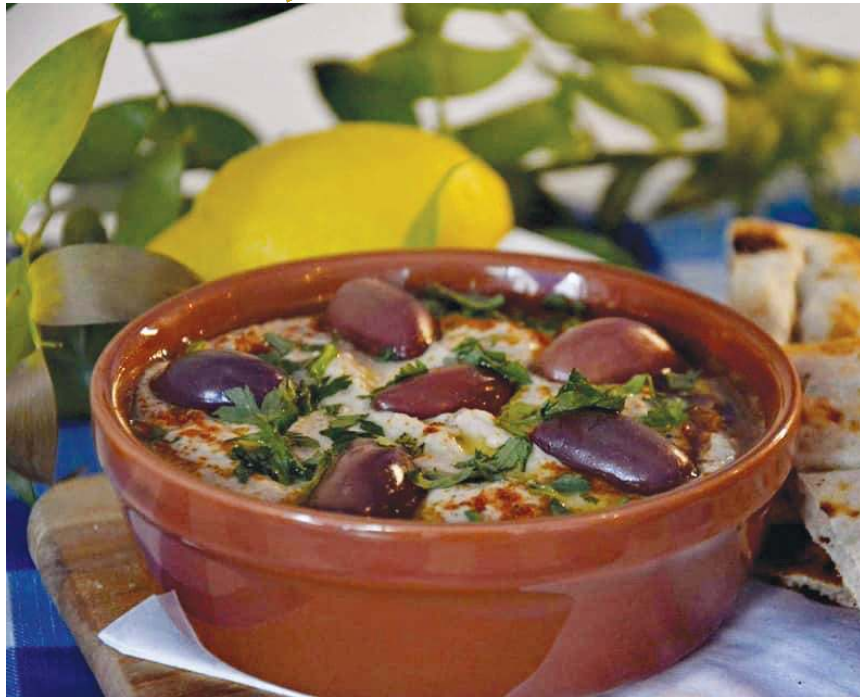
No i mamy kuchnię bałkańską... na talerzu...

Założycielem Prespy jest Aleko, którego mama jest Greczynką, babcią była Macedonką, a prababcia Albanką. Wszystkie trzy urodziły się właśnie nad jeziorem Prespa, ale każda z nich w innym państwie. Jezioro to graniczy właśnie z tymi krajami, które wymieniłem. Stąd pomysł na stworzenie miejsca, które będzie sięgało rodzinnych korzeni. Jako że miałem już za sobą przygodę z kuchnią bałkańską, odnalazłem się w niej natychmiast, a dania, które zaproponowałem, były strzałem w dziesiątkę.

Czym przyciągacie gości, czy to są tylko Polacy czy również turyści z innych części świata?

Znakomita większość naszych gości to Polacy. Na początku bazowaliśmy na gościach z okolicznej dzielnicy, teraz mamy już gości nie tylko z samej Warszawy, czy innych miast Polski, ale odwiedzają nas również mieszkańcy Azji, Niemiec, Kanady i innych państw. Są to turyści, studenci i biznesmeni. Od blisko dwóch lat przygotowujemy też posiłki dla najwybitniejszych ortopedów dziecięcych, którzy przylatują do Polski z USA właśnie w celu wykonywania bardzo skomplikowanych operacji. Myślę, że nasi goście, poza jedzeniem, cenią sobie przede wszystkim klimat, jaki panuje w Balkan Bistro Prespa. Od początku postawiliśmy na pewien luz, gościnność i w pewnym sensie przyjacielskie podejście do naszych gości. Myślę, że nasz sposób podejścia do nich powoduje, że oni do nas wracają.





Jakie dania z Twojej kuchni mógłbyś jeść dzień w dzień?

To bardzo trudne pytanie, po pięciu latach jedzenia tych samych posiłków. Każde danie smakuje inaczej i z każdego jestem zadowolony, ale chyba najczęściej zdarza mi się jeść Souvlaki.

Powiedzmy o atmosferze Prespy, wydaje mi się, że tworzysz ją z dużą pieczołowitością.

Niczego specjalnego nie robię. Po prostu wszyscy lubimy ludzi, lubimy naszych gości. Z wieloma, na przestrzeni ostatnich pięciu lat się bardzo zaprzyjaźniliśmy. Nigdy nie traktowaliśmy ludzi, którzy nas odwiedzali, jak klientów. Dla nas każdy był GOŚCIEM, a naszym

zadaniem, tak jak zadaniem każdego gospodarza domu, jest stworzyć swoim gościom jak najlepsze warunki. I zadbać o nich jak najlepiej, aby chcieli nas jeszcze odwiedzać. Ta dewiza przyświeca nam od samego początku i nie widzimy możliwości, aby się ona mogła kiedyś zmienić. Restauracja powinna być miejscem serdecznym, w którym każdy czuje się swobodnie i przyjemnie. Miejscem, w którym poza dobrym jedzeniem, są też ludzie obdarzający nas zupełnie naturalnym uśmiechem i szacunkiem.

Państwa FB – wydaje mi się – również służy atmosferze PRESPY. Prowadzony z dużą kulturą słowa

i estetyką zdjęć. Kto go prowadzi?

Tu zadania są podzielone. Generalnie facebooka prowadzi Aleko. To on pisze posty, odpisuje na wiadomości na Messengerze. Natomiast za zdjęcia odpowiadam ja. Odbylem specjalnie kurs fotograficzny i - mówiąc ogólnie trochę się bawię w fotografa i cały czas się uczę. Robię zdjęcia, przesyłam Alkowi, a później znajdują się one na naszym facebook'u.

Co przed Tobą, Tomaszku, kucharzem i właścicielem Bistro Prespa? Może bistro w rodzinnym mieście?

Nie wybiegam aż tak daleko w przyszłość. Znajdujemy się, jak większość właścicieli restauracji w bardzo trudnym położeniu ze względu na drastyczny wzrost cen żywności i gazu. Bardzo dużo naszych produktów sprowadzanych jest z Grecji, Serbii, a nawet z Bośni i Hercegowiny. Przez wzrost cen paliwa, wiele z tych produktów jest niedostępnych, a inne drożeją nawet o kilkaset procent. Ciągłe staramy się ulepszać naszą restaurację, wiele planów pokrzyżowała nam pandemia, ale wierzymy, że po każdej burzy wychodzi słońce i już widać jego wschód. Na razie nie planujemy ekspansji, ale kto wie, co przyniesie przyszłość.

Nie wykluczam, że któregoś dnia za gościśmy również w Pułtusku, bo to miasto ma ogromny potencjał. Na tą chwilę cały czas i serce poświęcamy Prespie.

Tomku. I to już koniec. Może spotkamy się w restauracji PRESPI, może na pułtuskiej ulicy? Więć do zobaczenia.

**Rozmawiała
Grażyna M. Dzierżanowska**



NASZE WILKOWYJE

Kiedy w człowieku zaczyna się Polak

Wargacz martwi się co dalej będzie z Polską. Myćko z patriotycznej depresji pije. To znaczy pije zawsze, ale teraz twierdzi, że w ważnej sprawie. Wilkowyje nie będą już polskie. Mamy dziesięciu Ukraińców. To znaczy nie licząc tych poprzednich dwunastu. Ale tamci przyjeżdżali do roboty, a ci po pomoc. Radny z Dopiewa ma Sąsiadkę z Ząbek, choć nawet nie wie gdzie są Ząbki. Ale ma ją na Mordabuku, więc wie. Z dostępem do służby zdrowia będzie krucho. Wprawdzie doktor Wezół twierdzi, że od kąd przyjęliśmy uchodźców, ma znacznie mniej pracy, bo wreszcie ma dwie dobre pielęgniarki i lekarkę pediatrę po sąsiedzku w Radzyniu, ale Myćko i Wargacz wiedzą lepiej. Starcie cywilizacji Wschodu i Zachodu się szykuje. Święta Korona Polska w zagrożeniu.

Sluchali my tego w milczeniu, wiedząc, że Japycz nie wytrzyma. I Japycz nie wytrzymał, panie władzo. To prawda, że to my bili, ale na rozkaz Japycza i dla otrzeźwienia poszkodowanych. To prawda, że Solejuk może się ździebko za mocno przyłożył, ale obiecał, że da Wargaczowi na dentystę i zamiast żółtych spróchniałych, będzie miał białe porcelanowe. No. Więć jak une otrzeźwiały po mordobiciu, to my je grzecznie na ławeczce posadzili. Wiązanie to nie było, żeby nie uciekli, ino żeby się z ławeczki ciungie nie przewracali. Bo Japycz mówił, że wykladać do leżących na ziemi nie wypada. Więć żadne tam uwięzienie, panie władzo, tylko przygotowanie do wykładu. A że pijane były bardzo, to i trzeźwienie nieco więcej energii wymagało, a une jakoś szczególnie słabo tę energię przyjmowały, pewnie z powodu niżu i patriotycznej depresji. Także to nie było pobicie ze szczególnym okrucieństwem, tylko że tak powiem ławeczkowa izba wytrzeźwień.

A o czym wykład? Już mówię. Najpierw był rys historyczny, a potem podstawy genealogii. Rys historyczny był o tym, co to Korona Polska była. Same ciekawe rzeczy. Na przykład, że jak król Łokietek w Krakowie stolicę robił, to Polacy w liczebności szóstą nacją w mieście byli. Albo że Jarema Wiśniowiecki, to Rusin był, a przy okazji sienkiewiczowski bohater za przeproszeniem. Albo że Litwa jak się z Polską łączyła, to była największym obszarem krajem w Europie. Przy czym jak Japycz to mówił, to ciekawostki na marginesie były, ale że my głównie te marginesy zapamiętali, to o resztę trzeba Japycza pytać. Generalnie sens tego taki był, że przez większość istnienia Rzeczpospolita wcale nie była wyłącznie polska i dopiero Stalin oto zadbał, stąd wytłumaczenie, obelgi onej, że Wargacz i Myćko są kurwie syny Stalina. Ale to o mentalność chodziło, a nie brak szacunku dla ich mamus.

A genealogia? Już służę, panie władzo. Okazuje się, że Myćki z Ukrainy są, z sąsiedniej wsi Japycza spod Krzemienia Podolskiego. I że obie rodziny razem przed komunistami uciekały, a po polsku tyle ino umiały, co przy dworze podsłuchali. Ale woleli być Polakami niż komunistami, to uciekli. Zresztą państwo ze dworu też uciekało, to przy całej tej ucieczce sporo roboty było hojnie opłacone. To limo pod okiem to stąd, że Myćko się stawiał i przysięgał, że on Polak z dziada pradziada i szlacheckie pochodzenie ma, bo mu radny z Dopiewa wytłumaczył, że Myćko z Wilkowyj, to jak Zbyszko z Bogdańca. Więć Solejuk przekładał mu na migi co Japycz mówi, ale że się Myćko uchylał i szarpał, to część tłumaczenia w oko poszła. A szarpał się mocno psiajucha, zwłaszcza jak mu Japycz mówił, że jego dziadek do cerkwi chodził, a prababka, skądinąd piękna kobita, ani słowa po polsku nie umiała.

Ale – mówił Japycz – to polskości Myki nijak nie uwłacza, ino jego rozumowi, że w farmazony konfederackie radnego z Dopiewa wierzy. Bo Polaka w Polaku tyle, ile chce. Niestety, w większości przemieszane z głupotą. I o tą głupotę się rozchodziło, panie władzo, bo ona innej energii do wypędzenia potrzebuje niż uroki, co je babka odczynia. Więć prosimy o wzięcie tego wszystkiego pod uwagę, bo nam przecież chodziło jedynie, żeby proporcja polskości i głupoty nieco lepsza u Wargacza i Myćki była, za co się należy podziękowanie, a nie sąd.

Pietrek

INKWIZYTOR

Nie pozwolisz żyć czarownicy. Księga Wyjścia 22,17

Książd sprzedający fałszywe medali ki o cudownych właściwościach zostaje spalony żywcem przed swoim kościołem. Okoliczności zbrodni jasno wskazują na powrót Inkwizytora, mordercy, który według policji nie żyje od dwóch lat...

W tym samym czasie uzdrowiciel celebryta Jan Sarna dostaje list świadczący o tym, że dotychczasowy porządek został zakłócony, a morderca rozpoczyna kolejny krwawy cykl. Szybko okazuje się, że w tej rozgrywce czas jest najcenniejszą walutą, gdyż z dnia na dzień

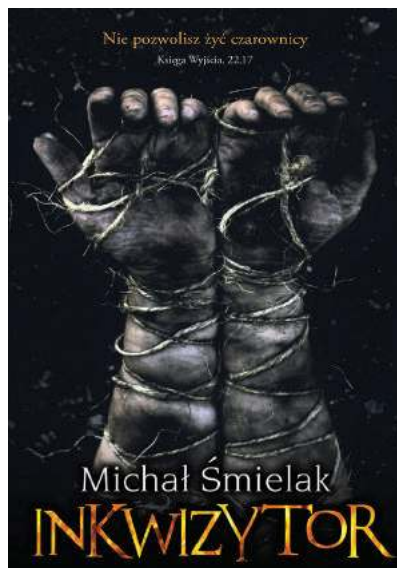
i bez żadnego ostrzeżenia stopy ponownie zaczynają płonąć.

Jak to możliwe, że niesławny Inkwizytor wrócił i wkroczył ponownie na ścieżkę zbrodni? A może za morderstwo odpowiedzialny jest jego naśladowca? Na uzdrowicieli, znachorów i wróżbitów pada błąd strach. Zaczynają się łowy.

Michał Śmielak powraca w fenomenalnej i długo wyczekiwanej kontynuacji „Znachora”.

Świetne dialogi, wyraziści bohaterowie i nieprzeniknione pokłady mroku budują nastrój powieści Michała Śmielaka. To precyzyjnie skonstruowany thriller, którego nie wypuścicie z rąk, dopóki nie poznacie rozwiązania zagadki.

Robert Wiśniewski,
„Magazyn Dobre Książki”



Obiady domowe z Pałacu

(menu dnia: zupa i danie główne lub Burger Menu)

ABONAMENT DOROSŁY



5 - dniowy

140 zł z dowozem
120 zł z odbiorem
osobistym

7 - dniowy

195 zł z dowozem
165 zł z odbiorem
osobistym



Obiady domowe z Pałacu

(menu dnia: zupa i danie główne lub Burger Menu)

ABONAMENT DZIECKO

5 - dniowy

115 zł z dowozem
95 zł z odbiorem
osobistym

7 - dniowy

160 zł z dowozem
130 zł z odbiorem
osobistym



zamów: +48 883 324 344

info@palacjablonna.pan.pl

Czy kierowcy jeżdżą poprawniej, po wprowadzeniu nowego taryfikatora?

Nowy taryfikator mandatów obowiązuje polskich kierowców już od trzech miesięcy. Wysokie kary za wykroczenia drogowe miały zredukować liczbę wypadków, a także skutecznie zmienić złe nawyki za kółkiem. Czy tak faktycznie się stało? Kierowcy jeżdżą bardziej przepisowo, w wyniku wprowadzenia nowych stawek mandatów? Eksperti z Yanosika przyjrzyli się ich zachowaniu, od początku tego roku.

Nowy Rok przyniósł ważne zmiany

O nowym taryfikatorze mandatów było głośno jeszcze w 2021 roku. Kierowcy z niepokojem oczekiwali informacji na temat wysokości nowych kar. W drugiej połowie roku media zaczęły rozpisywać się na temat planów nowego taryfikatora, ale szczegóły poznaaliśmy dopiero przy końcu 2021 roku.

Nowy taryfikator mandatów zmienił wiele. Od 1 stycznia 2022 roku progi przekroczeń prędkości zmieniły się z co 10 km/h na co 5 km/h, a wraz z nimi zmianom uległy wysokości kar.

(było od 300 do 400 zł),
ponad 50 km/h – 1500 zł
(było od 400 do 500 zł),
ponad 60 km/h – 2000 zł
(było od 400 do 500 zł),
ponad 70 km/h – 2500 zł
(było od 400 do 500 zł).

Wysokość kar za przekroczenie prędkości wzrosła nawet 5-krotnie w niektórych przypadkach. Kierowcom nie w smak były zmiany, a to oczywiście nie jedyne z nich. Za spowodowanie wypadku lub kolizji ze skutkiem powstania obrażeń, kierowca ma otrzymać mandat w wysokości 1500 zł. Tą samą kwotę zapłaci, gdy będzie prowadził pojazd bez wymaganych uprawnień lub gdy nie ustąpi pierwszeństwa pieszemu.

Wyższe kary miały zmienić nawyki kierowców

Wprowadzenie nowego taryfikatora miało motywować kierowców do przestrzegania przepisów ruchu drogowego. Konsekwencje za przekraczanie prędkości od 1 stycznia tego roku to nie tylko wysokie mandaty, ale również punkty karne, które będą ważne przez dwa lata od dnia uiszczenia kary. W późniejszym etapie ma się to przełożyć również na wysokość ubezpieczenia OC. Ci, którym przepisy ruchu drogowego są nie po drodze, będą musieli płacić wyższą składkę OC.

- *Odnotowaliśmy bardzo duży wzrost nowych użytkowników aplikacji Yanosik od 1 stycznia tego roku. Kierowcy zdecydowali się na dołączenie do naszego systemu, a także używanie Yanosika na krótszych niż dotychczas trasach. Naszym celem jest bieżące informowanie kierowców o zdarzeniach na trasie, co pozwala im na bezpieczniejszą jazdę. Efekt przyrostu nowych użytkowników Yanosika po wprowadzeniu nowego taryfikatora ogromnie motywuje nas do dalszego rozwoju aplikacji – komentuje Julia Langa, Yanosik*

Liczba unikalnych użytkowników Yanosik 2021 vs 2022	
Miesiąc	Wzrost
Styczeń	+44%
Luty	+42%
Marzec	+27%

Źródło danych: system Yanosik

yanosik.pl

Długość trasy użytkowników Yanosika w 2022 roku			
Długość trasy	Styczeń	Luty	Marzec
0-5 km	25,71%	25,09%	25,09%
5 - 10 km	12,30%	12,40%	12,57%
10 - 15 km	9,78%	9,81%	9,92%
15 - 20 km	7,63%	7,66%	7,74%
20 - 25 km	5,96%	5,99%	6,04%
> 25 km	38,62%	39,06%	38,64%

Źródło danych: system Yanosik

Kierowcy chcą wsparcia nawet na krótkich odcinkach tras

W 2022 roku kierowcy również chętniej sięgają po aplikację Yanosik nawet na krótszych, kilkukilometrowych odcinkach tras.

- *Ci kierowcy, którzy w głównej mierze korzystali z Yanosika w dłuższych trasach zmienili swoje nawyki. Obecnie, po wprowadzeniu nowego taryfikatora, częściej włączają oni aplikację także na krótsze wyjazdy, nawet do 5 km. Poczucie bezpieczeństwa i wsparcia na trasie jest dla nich kluczowe, nawet jeśli jadą tylko do sklepu lub z pracy do domu – mówi Julia Langa, Yanosik*

Zmianie uległa również liczba przejechanych kilometrów użytkowników Yanosika. W pierwszych trzech miesiącach tego roku pokonali o ponad 35 mln kilometrów więcej, korzystając ze wsparcia aplikacji, aniżeli w analogicznym okresie w 2021 roku, ale czy jeżdżą poprawniej? Twórcy Yanosika sprawdzili prawidłowość jazdy polskich kierowców w pierwszych trzech miesiącach tego roku.

Kierowcy jeżdżą lepiej po wprowadzeniu nowego taryfikatora?

Nowy taryfikator mandatów wprowadził niemałe zamieszanie w środowisku polskich kierowców. Niektórzy w obawie przed otrzymaniem mandatu za przekroczenie prędkości, lub inne wykroczenie drogowe, zaczęli wreszcie stosować się do przepisów. Inni nie zmienili swoich nawyków, co było widoczne już 1 stycznia 2022 roku, gdy policja wręczała pierwsze mandaty, według nowego taryfikatora – rekordziści otrzymali kary w wysokości nawet 2500 zł.

Jak widać, kierowcy przywiązują większą wagę do poprawności jazdy w terenie zabudowanym, w którym znacznie łatwiej o kontrolę policji, czy też spowodowanie kolizji, a nawet wypadku. Poza terenem zabudowanym największa poprawa stylu jazdy była widoczna w styczniu, a w dalszych miesiącach utrzymywała się już na podobnym poziomie, jak w ubiegłym roku.

Czy faktycznie w obszarze niezabudowanym kierowcy

mogą sobie pozwolić na więcej? Niekoniecznie, zwłaszcza że na takich trasach bardzo często można spotkać niewidoczny z daleka radiowóz policji, a także nieoznakowane patrole.

Nowy taryfikator mandatów wprowadził największe zmiany w nawykach kierowców na początku roku. Obecnie widoczne jest już większe „poluzowanie” w kwestii przestrzegania przepisów drogowych, zwłaszcza w obszarze niezabudowanym.

Prawdopodobnie zmieni się to już w przyszłym roku, ponieważ GITD wraz z CANARD ma w planach wymianę 100 fotoradarów w stałych lokalizacjach na nowoczesne urządzenia, które potrafią nie tylko kontrolować kilka pasów jednocześnie, nie tylko w kontekście przekroczenia prędkości, ale również przestrzegania innych przepisów drogowych, co znacznie wpłynie na efektywność infrastruktury monitorującej bezpieczeństwo na drodze.

www.yanosik.pl

yanosik.pl

Poprawność jazdy kierowców w odniesieniu do rodzaju dróg i terenu. Dane z podziałem na miesiąc, z przedziału czasowego 6:00-22:00						
Rok	2021	2022	2021	2022	2021	2022
Miesiąc	Styczeń		Luty		Marzec	
Teren zabudowany i niezabudowany, wszystkie typy dróg	71,68%	73,61%	71,86%	71,44%	67,98%	70,04%
Tylko teren niezabudowany, wszystkie typy dróg	69,26%	70,11%	68,46%	67,16%	64,36%	64,87%
Tylko teren zabudowany, wszystkie typy dróg	73,76%	76,73%	74,83%	75,13%	71,21%	74,26%

Źródło danych: system Yanosik

yanosik.pl

Średnia dzienna liczba przejechanych kilometrów użytkowników Yanosika w 2021 vs 2022		
Miesiąc	2021	2022
Styczeń	21,81 mln km	34,25 mln km
Luty	24,73 mln km	37,70 mln km
Marzec	27,12 mln km	36,82 mln km

Źródło danych: system Yanosik

yanosik.pl

Liczba nowych użytkowników Yanosik 2021 vs 2022	
Miesiąc	2021 vs 2022
Styczeń	+188%
Luty	+86%
Marzec	+36%

Źródło danych: system Yanosik

yanosik.pl

Przypominamy jakie mandaty obowiązują obecnie za przekroczenie prędkości:
do 10 km/h to mandat w wysokości 50 zł (było 50 zł),
od 11 km/h do 15 km/h – 100 zł (było od 50 do 100 zł),
od 16 km/h do 20 km/h – 200 zł (było od 50 do 100 zł),
od 21 km/h do 25 km/h – 300 zł (było od 100 do 200 zł),
od 26 km/h do 30 km/h – 400 zł (było od 100 do 200 zł),
ponad 30 km/h – 800 zł (było od 200 do 300 zł),
ponad 40 km/h – 1000 zł

Największy przyrost nowych użytkowników Yanosika jest widoczny w styczniu tego roku (+188%), w porównaniu do ubiegłego roku. Trend wciąż się utrzymuje i kierowcy chętnie sięgają po narzędzie polskiego producenta. W lutym do systemu dołączyło o 86% więcej użytkowników, niż w analogicznym okresie w ubiegłym roku. W marcu już mniej, ale nadal jest to liczba większa o 36% w porównaniu do 2021 r.



INTERCARS

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

INTERCARS.COM.PL



W miniony weekend w WOT szkoliło się 6,5 tysiąca żołnierzy, wśród nich terytorialsi z zegrzyńskiego batalionu lekkiej piechoty, którzy doskonalili swoje umiejętności na poligonie Skubianka

W celu skutecznej obrony swojego terenu żołnierze z 54 batalionu lekkiej piechoty z Zegrza będącego integralną częścią 5 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej w ramach co miesięcznych szkoleń rotacyjnych odbyli dobowe ćwiczenia na poligonie w Skubiance. Cykliczne „rotacje” rozwijają już posiadane przez żołnierzy umiejętności i kompetencje niezbędne do funkcjonowania formacji zarówno w czasie pokoju jak i konfliktu militarnego. Wszystko w myśl zasady - „Praktyka Czyni Mistrza”.

Pod okiem doświadczonych instruktorów żołnierze doskonalili umiejętności walki wręcz z elementami zagrożenia bronią krótką, dzięki czemu uczyli się nie tylko samoobrony, ale przede wszystkim kontroli nad emocjami i analizy swojego działania w sytuacjach zagrożenia. Nieodzowną częścią każdego ćwiczenia jest medycyna pola walki, dlatego i tym razem szkolenie zawierało jej elementy. Żołnierze uczyli się jak prawidłowo używać stazy taktycznej czy też sposobu bandażowania ran odniesionych na polu walki. Na innych punktach nauczania żołnierze doskonalili umiejętności oceny odległości czy zakładania baz tymczasowych. Żołnierze ćwiczyli także przekraczanie stref potencjalnie niebezpiecznych czyli duże otwarte



Terytorialsi z Zegrza podnoszą swoje umiejętności

(www.rekruterzy.terytorialsi.wp.mil.pl), który pomoże w procedurze rekrutacyjnej. Szczegóły dotyczące procesu rekrutacyjnego można znaleźć również na stronie www.wojsko-polskie.pl/5bot/

Kolejne szkolenie, zarówno dla nowych ochotników jak i rezerwistów z rejonu północnego Mazowsza rozpocznie się 13 maja w Ciechanowie.

Aneta Szczepaniak



tereny, drogi i ścieżki, obserwację i skryte podejście do wyznaczonego punktu.

Podczas szkolenia wykorzystano zestawy konwersyjne UTM (Ultimate Training Munition) do karabinków MSBS Grot pozwalających na wprowadzenie jeszcze większego realizmu do szkolenia wojska.

Zostań jednym z nas i razem z nami buduj system bezpieczeństwa naszego kraju!

Ochotnicy, którzy są pełnoletni (18-55 lat w korpusie szeregowych, lub 18-63 lata w korpusie oficerskim), posiadają obywatelstwo polskie, ich zdrowie pozwala na pełnienie służby wojskowej i chcieliby spróbować swoich sił w szeregach Wojsk Obrony Terytorialnej, mogą składać wnioski zarówno osobiście w swoich macierzystych Wojskowych Komendach Uzupelnień jak i przez Internet poprzez platformę ePUAP. Mogą również skontaktować się z rekruterem ze swojego powiatu



Wielkanoc najchętniej celebруемy w gronie rodziny, zasiadając przy suto zastawionym stole. W trakcie świątecznych przygotowań często zastanawiamy się, czym zaskoczyć gości – zaserwować tradycyjne potrawy czy sięgnąć po nowości? Pozostaje jeszcze jedno odwieczne pytanie – jak zaoszczędzić czas i pieniądze w trakcie przygotowań?

Ile kosztują przygotowania do Wielkanocy?

Przez ostatnie dwa lata przygotowania do świąt były raczej skromne. Ze względu na szalejącą pandemię byliśmy zmuszeni do spędzania ich w wąskim gronie, przez co nie kupowaliśmy tak wielu produktów. Tym razem możemy celebrować Wielkanoc wspólnie z rodziną, bo ograniczenia co do ilości osób w jednym domu, zostały zniesione.

Z raportu „Polaków portfel własny – wiosenne wyzwania” opracowanego w 2020 r. wynika, są osoby (26% badanych), które na świąteczne wydatki są w stanie przeznaczyć aż 2000 zł. Dla większości jest to jednak spora kwota. 60% ankietowanych deklaruje, że planuje wydatki na poziomie między 200 a 500 zł. Kwestie finansowe to jedno, wydatki można w pewien sposób ograniczyć. Pozostaje jednak wyzwanie w postaci czasu, jaki chcemy przeznaczyć na świąteczne przygotowania. I oczywiście wybór świątecznego menu.

Jakie potrawy królują w polskich domach?

Wielkanocne stoły aż uginają się od różnorodnych potraw. Nie brakuje dań serwowanych na zimno oraz ciepłych propozycji. Pojawiają się wytrwane potrawy i cudownie pachnące słodkości. Wielu z nas nie wyobraża sobie śniadania bez jajek serwowanych na rozmaite sposoby.



Potrawy wielkanocne, które zaskoczą gości i nie zrujnują portfela

Od tych najbardziej podstawowych, czyli ugotowanych na twardo, aż do jajek faszerowanych przeróżnymi nadzieniami.

Wszystkie te potrawy sprawiają, że w poranek Wielkanocny w każdym domu unoszą się kuszące zapachy. Dzień rozpoczyna się obfitym i sycącym śniadaniem, a kończy na zdrowej, chociaż nieco kalorycznej, kolacji.

Nie daj się zwariować

Przygotowania do Wielkanocy są czasochłonne. Często decydujemy się na zakup gotowych produktów, by chociaż w minimalnym stopniu zredukować ilość pracy, jaką musimy

wykonać. Jednak ze względu na niestanny wzrost cen i często kiepski skład, lepiej z nich zrezygnować. – W natłoku pracy liczy się przede wszystkim dobra organizacja. W tym celu przydadzą się urządzenia, które zaoszczędzą nam czas, jaki musielibyśmy spędzić w kuchni – zauważa Michał Obalewski, Prezes Gero Sp. z o.o., będącej w Polsce wyłącznym dystrybutorem marki Ariete. – Jednym z najbardziej wielofunkcyjnych jest mikser planetarny – dodaje.

Warto podejść do świąt taktycznie. Przygotujmy na kilka dni wcześniej wszystko to, co może zająć czas do Wielkanocy w lodówce. Mając mikser planetarny, jedyne, co musimy zrobić, to dodać wszystkie składniki do misy i włączyć odpowiedni przycisk. W czasie, kiedy mikser będzie pracował, my możemy skupić się na przygotowaniu innych potraw. – W tego typu urządzeniu wymieszamy, ubijemy i zagnieciemy wybrane składniki. – wymienia przedstawiciel marki Ariete. – Równie dobrym rozwiązaniem są multicookery oraz wielofunkcyjne wolnowary. Każdy taki sprzęt ułatwia i przyspiesza pracę, a dzięki temu my możemy skupić się na innych zadaniach. – dodaje.

Mikser planetarny czy każdy inny sprzęt AGD, ułatwiający przygotowanie świątecznych potraw, pozwoli nam bez wysiłku wyczarować różnorodne wielkanocne dania. Dla tych, którzy nie wyobrażają sobie Wielkanocy bez sękacza i paschy, załączamy sprawdzone przepisy.

Sękacz

SKŁADNIKI

- 200 g bardzo miękkiego masła MSM Mońki
- 100 g cukru pudru
- 100 g cukru białego kryształ
- 7 jajek (L) białka i żółtka osobno
- 60 g mąki pszennej tortowej
- 60 g mąki ziemniaczanej
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta soli
- aromat pomarańczowy lub waniliowy
- 3 łyżki wódki
- polewa czekoladowa

PRZYGOTOWANIE

1. Piekarnik rozgrzać do 200°C

2. Foremkę o wymiarach ok. 35 cm x 35 cm, dno wyłożyć papierem do pieczenia, boki pozostawić suche.

3. Mąki, proszek do pieczenia i sól, połączyć, wymieszać dokładnie, odstawić.

4. W misie miksera planetarnego utrzeć masło z cukrem pudrem na jednolitą, jasną masę (najlepiej płaską końcówką). Kiedy masa jest dokładnie wymieszana, po jednym dodawać żółtka, cały czas miksować na średnich obrotach miksera (4/9). Dodać zapach.

5. Kiedy wszystkie żółtka są już bardzo dokładnie wymieszane z masą maslaną, wsypać mąki i na niskich obrotach (2/9) wymieszać, tak aby składniki dokładnie się połączyły. Wlać alkohol i ponownie wymieszać, krótko, wystarczy, że ciasto będzie jednolite i gładkie.

6. Z białek i szczypty soli ubijać pianę, stopniowo dodawać cukier kryształ. Miksować na wysokich obrotach (7-8/9). Powinna powstać sztywna i lśniąca piana.

7. Łączymy pianę z ciastem. Najpierw do ciasta dodajemy kilka łyżek piany i energicznie mieszamy, tak aby rozluźnić ciasto. Następnie dodajemy pozostałą pianę i delikatnie mieszamy do całkowitego połączenia składników. Nie za długo, żeby piana nie opadła.

8. Czas na nakładanie poszczególnych warstw sękacza, można to robić na dwa sposoby.

- a. do rękawa cukierniczego z gładką tyłką nakładamy ciasto. Na dno foremki wyciskamy warstwę ciasta, lekko wyrównujemy przy pomocy noża.
- b. łyżką lub łopatką nakładamy niewielką ilość ciasta i dokładnie rozsmarowujemy je nożem.

9. Foremkę wstawiamy do rozgrzanego piekarnika 190°C z termoobiegiem i pieczemy 5-7 min, ciasto powinno nabrać ciemno złotego koloru.

10. Kiedy pierwsza warstwa jest już upieczona, wyjmujemy foremkę

i nakładamy kolejną warstwę ciasta. Po nałożeniu każdej warstwy ciasto wkładamy do piekarnika. Czynność powtarzamy do chwili, kiedy wykorzystamy całe ciasto.

11. Upieczony sękacz studzimy w foremce, na kuchennej kratce. Kiedy ciasto jest zupełnie zimne obrysowujemy je dookoła ostrym nożem i wyjmujemy z foremki. Po prostu przewracamy foremkę do góry dnem, ciasto bardzo ładnie wyjdzie z naczynia. Możemy udekorować polewą czekoladową.

Pascha

SKŁADNIKI

- 50 dag tłustego białego sera 3-krotnie mielonego
- 15 dag masła MSM Mońki
- 4 żółtka
- 2/3 szklanki cukru
- 1/2 szklanki gęstej śmietany 30-36%
- 1 opakowanie cukru waniliowego (lub inny ulubiony)
- ulubione bakalie: rodzynki, kandyzowane owoce, wiórki kokosowe, orzechy

PRZYGOTOWANIE

1. Żółtka utrzeć z cukrem i cukrem waniliowym na gładką puszystą masę.

2. Miękkie masło (nie z lodówki) utrzeć w mikserze planetarnym na puch i cały czas mieszając, dodawać ser i jajka z cukrem.

3. Na koniec dodać bakalie.

4. Ser wyłożyć na wyłożone wilgotną gazą (ok. 3 warstwy, cienkiej, pojedynczej gazy) sitko, obciążyć talerzykiem i wstawić do lodówki na minimum 12 godzin.

5. Po wyjęciu na talerz udekorować bakaliami lub owocami.

6. Na dnie plastry pomarańczy, wpięte migdały w ciasto i na wierzchu skórka starta z cytryny.

7. Serniczki w formie mini deserów.

Źródło przepisów:

<https://msm-monki.pl/>
<https://www.koronakarkonoszy.pl/>





Lamów w Pałacu

PAŁACOWA OFERTA WIELKANOCNA

DANIA ZIMNE

SCHAB PO WARSZAWSKU
(5 PORCJI, OK. 250 G) 32 ZŁ

ROLADA Z BOCZKU Z PŁATKAMI CZOSNKU
I MAJERANKIEM (500 G)..... 30 ZŁ

PAŁACOWY PASZTET MIĘSNY
Z ŻURAWINĄ (500 G) 26 ZŁ

PASZTET WEGETARIAŃSKI
NA BAZIE FASOLI I CIECIORKI (500 G) 24 ZŁ

TATAR Z ŁOSOSIA (500 G) 68 ZŁ

TYMBALIKI Z INDYKA Z SELEREM NACIOWYM I JAJKIEM
PRZEPIÓRCZYM (OK. 300 G) 24 ZŁ

JAJA FASZEROWANE W DWÓCH ŚWIĄTECZNYCH SMAKACH
(PASTA Z ŁOSOSIA, PIECZARKOWA) (6 PORCJI)..... 22 ZŁ

SAŁATKA ŚLEDZIOWA Z ZIEMNIAKAMI (500 G) 25 ZŁ

SAŁATKA JARZYNOWA (500 G) 24 ZŁ

BIŁA KIEŁBASA Z CEBULOWYM CHUTNEY (500 G)..... 25 ZŁ

ZUPY

ŚWIĄTECZNY ŻUREK
Z JAJKIEM I KIEŁBASĄ (0,75 L)..... 30 ZŁ

WEGETARIAŃSKI ŻUREK
Z CHRZANEM I PRAWDZIWKAMI (0,75 L)..... 30 ZŁ

FLACZKI CIEŁĘCE (0,75 L) 32 ZŁ

DANIA CIEPŁE

PIECZONA KACZKA MARYNOWANA W ZIOŁACH
FASZEROWANA JABŁKIEM I POMARAŃCZĄ (1 SZT.)... 65 ZŁ

SANDACZ W SOSIE POLSKIM (200 G) 36 ZŁ

ROLADA Z INDYKA
Z SUSZONYMI POMIDORAMI (500 G) 36 ZŁ

DESERY

BABKA WIELKANOCNA (1 SZT. OK. 750 G) 30 ZŁ

WIELKANOCNE CIASTO Z MARMOLADĄ,
OBLANE CZEKOLADĄ
I OKRASZONE ORZECHAMI (1 SZT. OK. 650 G) 32 ZŁ

PAŁACOWY SERNIK (500 G) 26 ZŁ

ZAMÓWIENIA

ZAMÓWIENIA PRZYJMUJEMY
DO PONIEDZIAŁKU 11.04.2022 R.
DO GODZINY 18.00

PROSIMY O ZAMAWIANIE JEDNEJ
JEDNOSTKI LUB JEJ WIELOKROTNOŚCI.

OPAKOWANIA

NACZYNNIA JEDNORAZOWE.
OPŁATA 5 ZŁ DO ZAMÓWIENIA.

TRANSPORT

DO 10 KM – 5 ZŁ
POWYŻEJ 10 KM – CENA DO USTALENIA
MINIMALNA WARTOŚĆ
ZAMÓWIENIA W DOSTAWIE - 60 ZŁ

ZAMÓW:

INFO@PALACJABLONNA.PAN.PL
TEL. +48 22 782 54 89 | +48 883 324 344
+48 508 111 580 | +48 535 585 661
ONLINE: WWW.RESTAUACJA.PALACJABLONNA.PL



PAŁAC W JABŁONNIE
UL. MODLIŃSKA 105, 05-110 JABŁONNA

środa

6 kwietnia

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:20 Przysięga - serial 06:10 Zranione ptaki - serial obyczajowy 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej 07:30 Rodzinny ekspres - magazyn 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:35 Ranczo - serial 09:35 Komisarz Alex - serial 10:30 Ojciec Mateusz - serial 11:20 Kasta - serial 11:45 Podaj rękę Ukrainie 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:35 Rok w ogrodzie Extra 12:50 Natura w Jedyńce 14:00 Zranione ptaki - serial 14:50 Epitafia katyńskie 15:00 Wiadomości 15:15 Alarm! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka	05:00 Rodzinka.pl - serial komediowy 05:35 Echo serca - serial 06:25 Pozyteczni.pl 06:55 Familiada - teleturniej 07:30 Pytanie na śniadanie 10:40 Panorama 10:50 Pytanie na śniadanie 11:25 Rodzinka.pl - serial komediowy 11:55 Dla niesłyszących - serial obyczajowy 12:40 Koło fortuny 13:25 Serial fabularny 14:00 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularny 15:05 Koło fortuny 15:10 Doktor Jan z Deekelsen - serial obyczajowy 15:50 Przepis dnia 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej	05:45 Uwaga! - magazyn 06:05 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:55 Wszystkiego słodkiego 07:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:40 Doradca smaku 11:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:50 Wszystkiego słodkiego 13:00 Tajemnice miłości - serial obyczajowy 14:05 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:10 Kuchenne rewolucje 17:15 Wszystkiego słodkiego 17:20 Ukryta prawda - program obyczajowy 18:25 Bunt - serial, Polska 19:00 Fakty	06:00 Nowy dzień z Polsat News 09:40 Małanowski i Partnerzy 10:40 Dlaczego ja? 11:40 Gliniarze 12:50 Wydarzenia 13:25 Interwencja - magazyn 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:05 Mecenas Porada 21:05 Komisarz Mama 22:10 Love Island. Wyspa miłości	07:50 Co dalej? - program publicystyczny 08:25 Którędy po sztukę - serial sensacyjny 08:30 Przestrzeń pamięci 09:10 Zakochany anioł 11:00 Trzecia granica - serial obyczajowy 13:30 Pamięć sprytna czy zawodna? - film 14:35 Ciemnego pokoju nie trzeba się bać 15:25 Kilka fotografii - film 16:05 Pod dachami Paryża - dramat, prod. Francja 17:50 Wędrowiec Polski - cykl reportaży 18:30 Informacje kulturalne 18:55 Wszystko dla pań 20:00 Próba niewinności 21:00 Na wschód od Hollywood - Dziękuję ci życie 23:10 Więcej niż fikcja 00:15 Jazz - 40 Rawa Blues Festival Dżem - koncert	06:00 Kobra - oddział specjalny 07:00 Nash Bridges - serial sensacyjny 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 12:00 Zaklinaczka duchów Dzięki swojemu darowi Melinda Gordon potrafi komunikować się z zagubionymi duszami zmarłych ludzi i pomaga im przejść na drugą stronę. 13:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 14:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 15:00 Prawdziwe motywy 17:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy	05:00 Szpital 05:55 Hotel Paradise 06:50 Papiery na szczęście - serial, Polska 07:20 Brzydula - serial, Polska 07:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 10:55 Tajemnice miłości 11:55 Szpital - program obyczajowy 12:55 Zagadki losu 13:55 Sąd rodzinny - program sądowy 14:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy 15:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:55 Tajemnice miłości 17:55 19+ - obyczajowy 18:25 Zagadki losu 19:30 Papiery na szczęście - serial, Polska 20:00 Brzydula - serial, Polska 20:35 Hotel Paradise	06:00 Strażnik Teksasu Cordell Walker (Chuck Norris) jest jednym z najlepszych Strażników Teksasu. Ma dosyć „ostre” metody zwalczania przestępców. Pomagają mu w tym inni Strażnicy Teksasu oraz C.D. Parker - emerytowany policjant, obecnie prowadzący bar, były piłkarz - intelektualista James Trivette i Alex Cahill - prokurator - prywatnie sympatia Walkera. 08:00 Nasz Nowy Dom 09:00 Pierwsza miłość 09:50 Kochane pieniądze 10:50 Zoo po godzinach 12:55 Sędzia Judy 13:55 STOP Drogowka 16:00 Policjantki i Policjanci 17:00 Hawaje 5-0 19:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:00 Equilibrium 23:15 M jak morderca 01:25 Anatomia głupoty...
SERIAL OBYCZAJOWY	SERIAL OBYCZAJOWY	MAGAZYN	FILM SENSACYJNY	FILM FABULARNY	FILM FANTASY	FILM SENSACYJNY	TV Trwam
16:00 Przysięga - serial obyczajowy, prod. Turcja, 2020, reż. Serkan Mut, Ayhan Özen 16:50 Podaj rękę Ukrainie 17:00 Telexpress 17:15 Jaka to melodia? 17:55 Klan - telenowela TVP 18:20 Kasta - serial 18:50 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:30 Leśniczówka 20:55 Piłka nożna 23:10 Historia bez tajemnic 01:00 Idealny dawca - film fabularny 02:40 Królowie śródmieścia 03:35 Zaginiona - serial 04:35 Wojsko - polskie.pl 05:00 Zakończenie	17:15 Miłość i przeznaczenie - serial obyczajowy 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Serial fabularny 19:25 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 19:50 Przepis dnia 20:05 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP 20:35 Kulisy seriali Na dobre i na złe i Na sygnale - felieton 20:50 Na dobre i na złe - serial TVP 21:55 Tajemnice rodu Valentów - serial 23:00 Syn - serial 24:00 Stawiam na miłość - film obyczajowy 01:35 Trzy dni Kondora	19:55 Uwaga! - magazyn 20:10 Doradca smaku 20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska 20:55 Milionerzy 21:35 Przez Atlantyk 22:40 Kroniki Riddicka - film S-F, USA, 2004, reż. David Twohy, wyk. Vin Diesel, Colm Feore 01:00 Superwizjer - magazyn reporterów 01:40 W garniturach - serial 03:20 Uwaga! - magazyn prod. Polska 03:40 Noc magii 05:05 Kto was tak urządził	23:10 Sekstaśma Jay i Annie są małżeństwem od dziesięciu lat. Para ma dwójkę dzieci. Mimo że bardzo się kochają, to w ich związku zaczyna brakować ognia. Aby znów poczuć emocje w sypialni, postanawiają wypróbować wszystkie pozycje z poradnika „Radość z seksu” i nagrać to na wideo. 01:15 Wojownicze żółwie ninja 03:25 Świat według Kiepskich 04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy prod. Polska 05:25 Telezakupy TV Okazje	01:20 Lekkie obyczaje - Frances Ha - film fabularny Frances ma 27 lat i każdego dnia budzi się z nowym pomysłem na przyszłość. 02:55 Informacje kulturalne 03:30 Zabawa w chowanego - film TVP Drugi, po głośnym „Tylko nie mów nikomu”, dokumentalny film braci Sekielskich opowiadający o pedofilii w kościele katolickim. 04:40 Teledyski - program rozrywkowy prod. Polska 05:30 Afisz kulturalny	20:00 Conan Barbarzyńca - film fantasy Mocarny wojownik Conan pragnie zemścić się na wrogach i mordercach swojej rodziny. 22:15 Outlander 00:30 Kuloodporny Złodziej Kar pomaga tajemniczemu mnichowi strzegącemu starożytny zwoj. Artefakt chce przejąć bezlitosny nazista. 02:35 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska 03:45 Taki jest świat - program informacyjny 04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny	21:40 Pierwszy śnieg - film sensacyjny, Szwecja, USA, Wielka Brytania, Japonia, Chiny, 2017, reż. Tomas Alfredson, wyk. Michael Fassbender, Rebecca Ferguson, Charlotte Gainsbourg, Jonas Karlsson, Michael Yates, J.K. Simmons, Val Kilmer, Toby Jones, Chloë Sevigny, Sofia Helin 00:00 Barry Seal, król przemytu - film, USA, Japonia, Kolumbia, 2017, reż. Doug Liman, wyk. Tom Cruise, Domhnall Gleeson, Sarah Wright, Jesse Plemons, Caleb Landry Jones 02:35 Noc magii	11:00 Syria 11:20 Muzyczne chwile 11:25 Jestem mamą 11:40 Prosto o gospodarce 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Mojżesz - 10 przykazań 13:15 Słowo życia 13:20 Muzyczne chwile 13:30 Msza święta 14:20 100 cudownych miejsc na świecie 14:30 Koncert pasyjny „Życie z wielkiej miłości” 15:30 Cmentarz przy Lipowej 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Na zdrowie 16:30 Wyszynski - historia 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 Święty na każdy dzień 19:30 Brat Franciszek 20:00 Informacje 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnogórski



czwartek

7 kwietnia

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:20 Przysięga - serial 06:05 Zranione ptaki - serial obyczajowy 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:30 Dobre historie 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:35 Ranczo - serial obyczajowy 09:30 Komisarz Alex - serial 10:30 Ojciec Mateusz - serial 11:20 Kasta - serial 11:45 Podaj rękę Ukrainie 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:35 To się opłaca - magazyn 12:50 Natura w Jedyńce 14:00 Zranione ptaki - serial 14:50 Epitafia katyńskie 15:00 Wiadomości 15:15 Alarm! - magazyn	05:00 Rodzinka.pl - serial komediowy 05:30 Echo serca - serial 06:25 Smaki świata 06:55 Familiada - teleturniej 07:30 Pytanie na śniadanie 10:40 Panorama 10:45 Pytanie na śniadanie 11:25 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP, reż. Patrick Yoka, wyk. Olga Kalicka, Małgorzata Kożuchowska, Tomasz Karolak, Maciej Musiał, Adam Zdrójkowski, Mateusz Pawłowski, Katarzyna Galica, Radosław Krzyżowski 11:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial 12:40 Koło fortuny - teleturniej 13:25 Serial fabularny 14:00 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial 15:00 Koło Fortuny	05:45 Uwaga! - magazyn 06:05 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:55 Wszystkiego słodkiego 07:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN 11:40 Doradca smaku 11:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:50 Wszystkiego słodkiego 13:00 Tajemnice miłości 14:05 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:10 Kuchenne rewolucje - program kulinarny 17:15 Wszystkiego słodkiego 17:20 Ukryta prawda 18:25 Bunt - serial, Polska 19:00 Fakty 19:55 Uwaga! - magazyn 20:10 Doradca smaku	06:00 Nowy dzień z Polsat News 09:40 Malanowski i Partnerzy 10:40 Dlaczego ja? 11:40 Gliniarze 12:50 Wydarzenia 13:25 Interwencja - magazyn prod. Polska 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja - magazyn 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:05 Nasz Nowy Dom 21:05 Przyjaciółki 22:10 Love Island. Wyspa miłości	07:00 Muzyczne poranki 08:05 Informacje kulturalne 08:40 Mieszczanie żywiecy 09:15 Pod dachami Paryża - film fabularny 11:00 Trzecia granica - serial TVP, prod. Węgry, Polska, 1975, reż. Lech Lorentowicz, wyk. Marek Walczewski, Jacek Domański, Andrzej Szalawski, Grzegorz Warchoł, Bronisław Cudzych, Kazimierz Kaczor, Zofia Czerwińska 13:30 Zapomniane kobiety sztuki - film 14:35 Wehikuł czasu - film 15:20 Mysz - film TVP, reż. Wiktor Skrzypecki, wyk. Zuzanna Antoszkiewicz, Sławomir Koźmiński, Piotr Łysak, Filip Łobodziński 16:20 Zabójstwo - film 17:50 Którędy po sztukę 17:55 Przestrzeń pamięci 18:25 Co dalej?	05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 06:00 Kobra - oddział specjalny Każdy kolejny odcinek to odrębna tematyka. W każdym z nich nie brakuje „zabójczej prędkości”, efektów specjalnych, napięcia, niebezpiecznych pościgów i komizmu, przedstawianego przez bohaterów. Chcą, aby zawsze na pierwszym miejscu stała sprawiedliwość. 07:00 Nash Bridges - serial sensacyjny 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 12:00 Zaklinaczka duchów 13:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 14:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial 15:00 Prawdziwe motywy	05:00 Szpital - program obyczajowy 05:55 Hotel Paradise 06:50 Papiery na szczęście - serial, Polska 07:20 Brzydula - serial, Polska 07:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 10:55 Tajemnice miłości 11:55 Szpital - program obyczajowy 12:55 Zagadki losu 13:55 Sąd rodzinny - program sądowy 14:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy 15:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:55 Tajemnice miłości 17:55 19 + - obyczajowy 18:25 Opowieści małżeńskie 19:30 Papiery na szczęście - serial, Polska 20:00 Brzydula - serial, Polska 20:35 Hotel Paradise	06:00 Strażnik Teksasu Nasz Nowy Dom 09:00 Pierwsza miłość 09:50 Kochane pieniądze 10:50 Zoo po godzinach 11:50 Septagon 12:55 Sędzia Judy 13:55 STOP Drogówka 16:00 Policjantki i Policjanci 17:00 Hawaje 5-0 19:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:00 U-571 23:35 Underworld. Na Ziemi w ciągu wieków, niezauważane przez ludzi, wyrosły dwie rywalizujące ze sobą rasy: arystokratyczne, dobrze wykształcone Wampiry oraz brutalni i siejący grozę Lykanie. Ich celem jest całkowita eliminacja przeciwnika. Piękna i przebiegła Selena odkrywa tajemnicę, która może mieć śmiertelne konsekwencje zarówno dla Wampirów, jak i Lykanów.
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej 16:00 Przysięga - serial obyczajowy 16:50 Podaj rękę Ukrainie 17:00 Teleexpress 17:15 Jaka to melodia? 17:55 Klan - telenowela TVP 18:20 Kasta - serial 18:55 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:30 Leśniczówka 21:00 Na sygnale - serial 21:35 Sprawa dla reportera 22:35 Magazyn śledczy Anity Gargas - magazyn 23:15 Magazyn kryminalny 997 - magazyn 00:10 Magazyn Ekspresu Reporterów	15:10 Doktor Jan z Deekelsen - serial obyczajowy 15:50 Przepis dnia 16:00 Koło fortuny 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Miłość i przeznaczenie 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Serial fabularny 19:25 Barwy szczęścia - serial 19:55 Przepis dnia 20:10 Barwy szczęścia - serial 20:40 Kulisy serialu Ojciec Mateusz - felieton 20:55 Ojciec Mateusz - serial 21:55 Tajemnice rodu Valentów - serial 23:05 Syn - serial 24:00 Nieuchwytny - film 01:55 Z podniesionym czołem 2: Odwet - film	20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska 20:55 Milionerzy 21:35 Kuchenne rewolucje 22:40 Miłość jest wszystkim - film komedia, Polska, 2018, reż. Michał Kwieciński, wyk. Olaf Lubaszenko, Aleksandra Adamska, Joanna Balaż, Agnieszka Grochowska, Joanna Kulig, Michał Czernecki, Eryk Lubos 01:25 Dracula: Historia nienana - film przygodowy, USA, Japonia, 2014, reż. Gary Shore, wyk. Luke Evans, Sarah Gadon, Dominic Cooper 03:15 Uwaga! - magazyn 03:35 Noc magii	23:10 Mój chłopak się żeni Julianne Potter i Michael O'Neal byli kilka lat temu parą. Ich związek nie był udany, mimo to jednak pozostali najlepszymi przyjaciółmi. Obiecali sobie, że jeżeli do 28 urodzin nie znajdą sobie partnera, pobiorą się. Na krótko przed wyznaczonym terminem Michael dzwoni do Julianne i informuje ją, iż za kilka dni się żeni. 01:25 Powrót do rodziny 04:00 Świat według Kiepskich 04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy prod. Polska 05:25 Telezakupy TV Okazje	18:50 Wszystko dla pań - serial, prod. Wielka Brytania, 2012 19:55 Czwartkowy klub filmowy - Wstęp do filmu - Hair 20:05 Czwartkowy klub filmowy - Hair - musical 22:15 Wędrowiec Polski 22:55 Berlin Live 24:00 Co dalej? - program publicystyczny 00:35 Na wschód od Hollywood - Dzięki ci życie - dramat, prod. Francja 02:45 Kino nocne - Xavier Dolan: Niemożliwe nie istnieje 03:50 Dzień listopadowy 04:40 Teledyski 05:30 Afiśz kulturalny	17:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy prod. Polska 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 20:00 Imprezowi rodzice Spłukani rodzice, po wystaniu córki na studia, próbują ukryć stan finansów przed sąsiadami. 22:00 Pani i Pani Killer 00:00 Kill Bill część 2 02:35 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 03:50 Menu na miarę - program kulinarny	21:40 Agent i pół - film komedia, USA, Chiny, 2016, reż. Rawson Marshall Thurber, wyk. Dwayne Johnson, Kevin Hart, Amy Ryan, Danielle Nicolet, Jason Bateman, Aaron Paul 23:50 Lepiej późno niż później - film komedia, USA, 2003, reż. Nancy Meyers, wyk. Jack Nicholson, Diane Keaton, Keanu Reeves, Frances McDormand, Amanda Peet, Jon Favreau, Rachel Ticotin 02:35 Noc magii - program ezoteryczny prod. Polska	11:35 Przyroda i ludzie 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Ziemia Obiecana 13:10 Muzyczne chwile 13:20 Przegląd katolickiego tygodnika „Niedziela” 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 100 cudownych miejsc 14:30 Samuraj Chrystusa 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Z wędką nad wodę w Polskę i Świat 16:35 Porady Medyczne Bonifratrów 17:00 Modlitwa w Sanktuarium św. Józefa w Kaliszu 19:25 Akademia pro-life 19:30 Przyjaciele i bohaterowie 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Głos Polski 21:00 Apel Jasnogórski 21:20 Informacje dnia 21:40 Polski Punkt Widzenia 22:50 Ziemia Obiecana 22:50 Dzieje apostołskie 23:35 Muzyczne chwile 00:00 Modlitwa

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

piątek

8 kwietnia

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:20 Przysięga - serial obyczajowy 06:05 Zranione ptaki - serial obyczajowy 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej 07:30 Agape - magazyn 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:35 Ranczo - serial obyczajowy 09:35 Komisarz Alex - serial kryminalny 10:30 Ojciec Mateusz - serial kryminalny 11:20 Kasta - serial 11:45 Podaj rękę Ukrainie 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:50 Magazyn Rolniczy 12:50 Natura w Jedyńce - Fascynujące migracje - Sokół skalny - film	04:55 Rodzinka.pl - serial komediowy 05:30 Echo serca - serial 06:20 Anna Dymna - spotkajmy się 06:55 Familiada - teleturniej 07:30 Pytanie na śniadanie 10:40 Panorama 10:50 Pytanie na śniadanie 11:25 Smaki świata 11:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 12:40 Koło fortuny - teleturniej 13:25 Serial fabularny 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany 15:00 Koło Fortuny - extra 15:10 Doktor Jan z Deekelsen - serial obyczajowy 15:50 Przepis dnia 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej	05:45 Uwaga! - magazyn 06:05 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:55 Wszystkiego słodkiego 07:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN 11:40 Doradca smaku 11:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:50 Wszystkiego słodkiego 13:00 Tajemnice miłości 14:05 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:10 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 17:15 Wszystkiego słodkiego 17:20 Ukryta prawda - program obyczajowy	06:00 Nowy dzień z Polsat News 09:40 Malanowski i Partnerzy 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 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy prod. Polska 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:05 Twoja Twarz Brzmi Znamy 22:10 Love Island. Wyspa miłości	07:00 Muzyczne poranki 07:55 Co dalej? - program publicystyczny 08:30 Kronos Skandal 09:15 Sto minut wakacji - komedia, reż. Andrzej Maleszka, wyk. Jolanta Fraszyńska, Andrzej Zieliński, Kamila Natkaniec, Piotr Budzowski, Tomek Wroński, January Brunov, Zofia Czerwińska, Edyta Jungowska, Anna Milewska, Cezary Morawski 11:00 Noce i dnie - serial 13:30 Toscanini nieznany - film dokumentalny 15:10 Dokąd człowieku - film fabularny, reż. Jerzy Kołodziejczyk 16:25 Staniczek - komediodramat 18:05 Do dzieła - magazyn 18:30 Informacje kulturalne 18:55 Reżyserzy	06:00 Kobra - oddział specjalny Każdy kolejny odcinek to odrębna tematyka. W każdym z nich nie brakuje „zabójczej prędkości”, efektów specjalnych, napięcia, niebezpiecznych pościgów i komizmu, przedstawianego przez bohaterów. Chcą, aby zawsze na pierwszym miejscu stała sprawiedliwość. 07:00 Nash Bridges - serial sensacyjny 08:00 Prawdziwe motywy 09:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 12:00 Zaklinaczka duchów 13:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 14:00 Lombard. Życie pod zastaw 15:00 Prawdziwe motywy	05:00 Szpital - program obyczajowy 05:55 Hotel Paradise 06:50 Papiery na szczęście - serial, Polska 07:20 Brzydula - serial, Polska 07:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 10:55 Tajemnice miłości 11:55 Szpital - program obyczajowy 12:55 Opowieści małżeńskie 13:55 Sąd rodzinny - program sądowy 14:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy 15:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:55 Tajemnice miłości 17:55 19 + - obyczajowy 18:25 Opowieści małżeńskie 19:25 Ukryta prawda - program obyczajowy	06:00 Strażnik Teksasu Cordell Walker (Chuck Norris) jest jednym z najlepszych Strażników Teksasu. Ma dosyć „ostre” metody zwalczania przestępców. Pomagają mu w tym inni Strażnicy Teksasu oraz C.D. Parker - emerytowany policjant, obecnie prowadzący bar, były piłkarz - intelektualista James Trivette i Alex Cahill - prokurator - prywatnie sympatia Walkera. 08:00 Nasz Nowy Dom 09:00 Pierwsza miłość 09:50 Kochane pieniądze 10:50 Septagon 12:55 Sędzia Judy 13:55 STOP Drogówka 16:00 Policjantki i Policjanci 17:00 Hawaje 5-0 19:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Gwiazdy Kabaretu 21:00 Mistrz Dowcipu 22:05 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 00:05 Mistrz kierownicy
14:00 Zranione ptaki - serial obyczajowy 14:50 Epitafia katyńskie 15:00 Wiadomości 15:15 Alarm! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka 16:05 Przysięga - serial 16:50 Podaj rękę Ukrainie 17:00 Teleexpress 17:15 Jaka to melodia? 17:55 Klan - telenowela 18:20 Kasta - serial 18:55 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:35 Ojciec Mateusz - serial 21:35 Na sygnale - serial 22:15 Druga twarz - film 00:05 Broń - film fabularny 01:35 S. W. A. T. - Jednostka specjalna - serial	17:15 Miłość i przeznaczenie - serial obyczajowy 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Serial fabularny 19:25 Barwy szczęścia - serial 19:55 Przepis dnia 20:10 Barwy szczęścia - serial 20:40 Program rozrywkowy 21:40 Big Music Quiz 22:40 Muzyka, Taniec, Zabawa - koncert 23:45 Kino relaks - Wielki podryw - komedia 02:00 Dziewczyna we mgle - film fabularny 04:10 12 godzin - film akcji, prod. USA, 2012, reż. Simon West, wyk. Nicholas Cage, Malin Akerman 05:45 Zakończenie	18:25 Bunt - serial, Polska 19:00 Fakty 19:30 Sport 19:40 Pogoda 19:50 Uwaga! - magazyn 20:00 Harry Potter i Kamień filozoficzny - film przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2001, reż. Chris Columbus, wyk. Daniel Radcliffe, Rupert Grint, Emma Watson, Richard Harris, Maggie Smith 23:15 Obecność - film horror, USA, 2013, reż. James Wan, wyk. Vera Farmiga, Patrick Wilson, Lili Taylor 01:30 Kuba Wojewódzki 02:35 Uwaga! - magazyn 02:55 Noc magii	23:10 Thor Świat ma wielu bohaterów... jednak tylko jeden z nich jest bogiem. Arogancki wojownik Thor zostaje wygnany z Asgardu przez swojego ojca Odyna na Ziemię, gdzie musi walczyć, by odzyskać honor i utracone moce. Na Ziemi Thor dowie się, co znaczy być bohaterem, gdy będzie musiał powstrzymać intrygi swego przebiegłego brata, Lokiego. 01:45 Zielony Szerszeń 04:05 Świat według Kiepskich 04:40 Disco Gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje	20:05 Wieczór kinomana - Donbas - dramat prod. Niemcy, Francja, Ukraina, Niemcy, 2018, reż. Sergey Loznitsa, wyk. Valeriu Andriuta, Natalia Buzko, Evgeny Chistyakov 22:15 Śól Ziemi - film dokumentalny, prod. Brazylia, Francja, Włochy, 2014, reż. Wim Wenders, Juliano Ribeiro Salgado 00:15 Teraz animacje! - Olbrzym - film animowany, reż. Marcin Podolec 00:25 Teraz animacje! 00:50 Hair - musical 03:05 Informacje kulturalne 03:40 Kino nocne - Studnia i wahań	17:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 20:00 Wyścig ze śmiercią 21:55 Forteca 00:00 Potępieńcy 02:00 Menu na miarę - program kulinarny 02:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny 03:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 04:00 Menu na miarę - program kulinarny 04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny 05:00 Dyżur - serial dokumentalny	20:30 Życie od kuchni - film komedia, USA, Australia, 2007, reż. Scott Hicks, wyk. Catherine Zeta-Jones, Aaron Eckhart, Abigail Breslin, Patricia Clarkson, Jenny Wade, Bob Balaban 22:40 Prosto w serce - film komedia, USA, 2007, reż. Marc Lawrence, wyk. Hugh Grant, Drew Barrymore, Haley Bennett, Brad Garrett, Kristen Johnston, Campbell Scott 00:45 Zaginięci - serial, USA 01:50 Druga strona medalu - talk show 02:25 Noc magii	11:55 Prymas Stefan Wyszyński 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Ziemia Obiecana 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 100 cudownych miejsc 14:30 Zrozumieć Antycywilizację 14:55 Słowo życia 15:00 Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia 15:20 Koronka do Bożego Miłosierdzia 15:50 Mocni w Wierze 16:00 Ma się rozumieć 16:10 Informacje 16:40 Tak Go pamiętam 17:00 Droga Krzyżowa 17:30 Geopolityka 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Westerplatte 18:40 Młodych 19:00 Warto zauważyć... 19:30 Opowieści Theo 19:45 Modlitwa 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Mysłac 21:00 Ojczyzna 21:00 Apel Jasnogórski

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY



sobota

9 kwietnia

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:10 Klan - telenowela 06:00 Magazyn Ekspresu Reporterów 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:40 Rok w ogrodzie 08:05 Rok w ogrodzie Extra 08:20 Wojsko - polskie.pl 08:45 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych 09:15 Sprawa dla reportera 10:20 Fascynujący świat - Paryskie mosty - film dokumentalny, prod. Francja, 2020, reż. Thierry Horner 11:30 Sekretne życie kotów - reality show 12:30 Szeryf - western, prod. USA, 1971, reż. Michael Winner, wyk. Burt Lancaster, Robert Ryan, Lee J. Cobb 14:10 Z pamięci - felieton PROGRAM KULINARNY  14:25 Okrasa łamie przepisy - W starej piekarni 14:55 Hit na sobotę - Dzień patriotów - film akcji 17:00 Teleexpress 17:30 Jaka to melodia? 18:30 Ojciec Mateusz - serial 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:35 Komisarz Alex - serial 21:35 Hit na sobotę - Dzień patriotów - film akcji 23:50 Epitafia katyńskie - Stefan Pienkowski 24:00 Każdego dnia - dramat 01:45 Boks 03:00 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 03:45 Z pamięci - felieton 03:55 Zakończenie	05:50 Dla niesłyszanych - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 07:00 Dla niesłyszanych - M jak miłość - serial 07:55 Pytanie na śniadanie 11:55 Ryszard Paszko - cykl dokumentalny 12:10 Rodzinny ekspres - magazyn 12:50 To był rok! 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole 2022 - widowisko muzyczne 16:20 Na dobre i na złe - serial 17:15 Smaki świata - magazyn 17:45 Słowo na niedzielę 18:00 Panorama 18:20 Pogoda 18:30 Postaw na milion - teleturniej SERIAL OBYCZAJOWY  19:20 Lepsza połowa - serial obyczajowy 20:00 The Voice Kids - Bitwa Sing Off 21:30 The Voice Kids - Bitwa Sing Off 22:05 The Voice Kids - widowisko muzyczne 23:40 Hity wszech czasów - magazyn muzyczny 00:45 22 Jump Street - komedia kryminalna, prod. USA, 2014, reż. Phil Lord, Christopher Miller 02:50 Wielki podryw - komedia, prod. USA, 2001, reż. David Mirkin, wyk. Sigourney Weaver, Jennifer Love Hewitt, Ray Liotta, Gene Hackman 04:55 Zakończenie	05:20 Uwaga! - magazyn 05:35 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:30 MądrzeJEMY z Katarzyną Bosacką 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Na Wspólnej - serial, Polska 13:25 MasterChef Junior 15:00 Bunt - serial, Polska 17:25 MądrzeJEMY z Katarzyną Bosacką 18:00 Kuchenne rewolucje 19:00 Fakty 19:25 Sport 19:35 Pogoda 19:45 Uwaga! - magazyn 20:00 Mask Singer KOMEDIA  21:25 Dusza towarzystwa - film komedia, USA, 2018, reż. Ben Falcone, wyk. Melissa McCarthy, Gillian Jacobs, Julie Bowen, Debby Ryan, Christina Aguilera Kiedy mąż Deanny, gospodyni domowej w średnim wieku, niespodziewanie prosi ją o rozwód, kobieta postanawia wrócić na przerwaną niegdyś studia. 23:35 Mad Max II - film S-F, Australia, 1981, reż. George Miller, wyk. Mel Gibson, Bruce Spence, Vernon Wells, Emil Minty 01:30 Uwaga! - magazyn	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:25 Jak długo jeszcze? 10:20 Ewa gotuje 10:55 Toy Story 3 - Astrala i wszystkie zabawki znane z poprzednich części. Przed nimi nowe przygody i nowi znajomi - niektórzy pluszowi, niektórzy plastikowi - a wśród nich Barbie, Ken, jeź z aktorskim zacięciem - Baron von Cicho i pachnący truskawkami Miś Tuliś. Andy wybiera się na studia. Chudy, Buzz, Jessie i pozostałe zabawki z niepokojem myślą o swojej przyszłości. 13:10 Bogaty dom - Biedny dom 14:10 Drwale i inne opowieści Bieszczadu 14:40 Rolnicy. Podlasie 15:45 Wieżenie PROGRAM ROZRYWKOWY  17:45 Chłopaki do wzięcia - program rozrywkowy prod. Polska 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:05 Kowalscy kontra Kowalscy 21:05 Epoka lodowcowa 2: Odwilż - Epoka lodowcowa ma się ku końcowi. Lody pękają, śniegi tonieją, a zwierzęta cieszą się nowo zdobytą wolnością. 23:00 Black Runner 2049 02:40 Obsesja zdrajcy 04:40 Disco Gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje	07:00 Krzysztof Klenczon 07:40 Muzeum Polskiej Piosenki - Czerwone Gitary, reż. Tomasz Knittel, Jacek Kęcik, Tomasz Nalewajek, Krzysztof Jasiński 08:00 Informacje kulturalne 08:30 Tamte lata, tamte dni 09:00 Wydarzenie aktualne 09:30 Ostatnie tango - film dokumentalny, prod. Argentyna, Niemcy 11:05 Serialowa nostalgia - Barbara i Jan - serial TVP 11:35 Serialowa nostalgia 12:15 Do dzieła - Magazyn, reż. Jarosław Rybicki 12:40 Janosik - film przygodowo-histeryczny 15:05 Owszem Mazowsze 15:35 Nieznany Józef Zeldler 16:35 Retro kino - Winnetou w Dolinie Sępów 18:25 Co dalej? - program publicystyczny 18:50 Berlin Live FILM BIOGRAFICZNY  20:00 Bilet do kina - Coco Chanel - film biograficzny, prod. Belgia, Francja, 2009, reż. Anne Fontaine, wyk. Audrey Tautou, Alessandro Nivola, Emma-nuelle Devos 22:00 Texas. Koncert w Arles 23:05 Seans kultowy - Wybuch - film fabularny, prod. USA, 1981, reż. Brian De Palma, wyk. Maurice Copeland, John McMartin, Deborah Everton, John Patrick McNamara, Curt May, Peter Boyden, John Travolta, Nancy Allen 01:05 Co dalej? 01:40 Wieczór kinomana - Donbas - dramat	06:00 Castle - serial kryminalny Poszukujący inspiracji pisarz otrzymuje pozwolenie na przyłączenie się do jednego zespołu z wydziału zabójstw nowojorskiej policji. 07:00 Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska 20:00 Mocne sobotnie kino: Rocky Balboa - dramat prod. USA Pięćdziesięcioletni Rocky wznawia treningi, by stoczyć pokazową walkę z aktualnym mistrzem świata w boksie. 22:00 Do utraty sił - film sensacyjny THRILLER  00:30 Nieuchronna sprawiedliwość - Kiedy John powraca z Iraku, przypadkowo ratuje młodą dziewczynę, ścigając tym samym na siebie i rodzinę uwagę przywódcy przestępczej grupy. 02:25 Zobacz to! Blok powtórkowy: Menu na miarę - program kulinarny 03:00 Dyżur - serial dokumentalny 03:35 Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska 04:20 Menu na miarę - program kulinarny 05:00 Dyżur - serial dokumentalny	05:05 Szkoła 06:05 Wiza na miłość 07:00 Timmy i przyjaciele - animacja animowany 07:15 Legendy sowiego królestwa: Strażnicy Ga'Hoolle - film przygodowy, USA, Australia, 2010, reż. Zack Snyder, wyk. Emily Barclay, Joel Edgerton, Anthony LaPaglia, David Wenham, Hugo Weaving, Sam Neill, Helen Mirren, Geoffrey Rush 09:20 Ukryta prawda - program obyczajowy 13:20 Kochany urwis - film komedia, USA, 1990, reż. Dennis Dugan, wyk. John Ritter, Jack Warden, Michael Oliver, Gilbert Gottfried, Amy Yasbeck, Michael Richards 15:00 Chiński zodiak - film przygodowy, Hong Kong, Chiny, 2012 FILM PRZYGODOWY  17:20 Pacific Rim - film przygodowy, USA, 2013, reż. Guillermo Del Toro, wyk. Charlie Hunnam, Idris Elba, Rinko Kikuchi, Charlie Day, Ron Perlman 20:00 W starym dobrym stylu - film komedia, USA, 2017, reż. Zach Braff, wyk. Morgan Freeman, Michael Caine, Alan Arkin, Matt Dillon, Christopher Lloyd 22:10 Tożsamość Bourne'a - film sensacyjny, USA, Niemcy, Czechy, 2002, reż. Doug Liman, wyk. Matt Damon, Franka Potente, Chris Cooper 00:30 Zaginieni - serial, USA 01:35 Druga strona medalu	06:00 Disco Polo Life 07:00 Galileo 11:05 Shaolin gola 13:30 STOP Drogówka 14:30 W zakamarkach mózgu 16:30 Food Factory 17:00 Policjantki i Policjanci Serial o policjantach patrolujących ulice Wrocławia to prawdziwy fenomen, który przyciąga miliony widzów dzięki bohaterom, których po prostu nie da się nie lubić oraz historiom z ich życia prywatnego i pracy - pełnej wyzwań. 22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 00:00 Lake Placid: Dziedzictwo Grupa młodych poszukiwaczy podejmuje wyprawę na tajemnicze jezioro, gdzie odkrywa nieoznaczoną na mapie wyspę z porzuconym laboratorium. 02:00 Ucho Prezesa 02:25 Disco Polo Life 03:25 TOP 10 - Lista Przebojów 05:30 Telezakupy TV Trwam  11:00 Kropelka radości 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Warto zauważyć... 12:50 Siódmy Sakrament 13:20 Ocalić od zapomnienia 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 100 cudownych miejsc 14:30 Przegląd Katolickiego Tygodnika „Niedziela” 14:35 Pogranicze 15:30 Wierzę w Boga 16:00 Informacje dnia 16:10 VI Rajd Maczka 17:00 Z Parlamentu Europejskiego 17:25 Święty na każdy dzień 17:30 Wolność Słowa 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Manna z Nieba 19:45 Modlitwa 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzną 21:00 Apel Jasnogórski

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

niedziela

10 kwietnia

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
06:00 Słownik polsko@polski - talk - show 06:25 Wojsko - polskie.pl 06:50 Słowo na niedzielę 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia 08:00 Tydzień 08:30 Zakochaj się w Polsce 09:00 Weterynarze z sercem 09:30 Okrasa łamie przepisy 10:00 Blondynka - serial 10:50 Słowo na niedzielę 11:00 Transmisja Mszy Świętej z Jasnej Góry 11:50 Między ziemią a niebem 12:00 Anioł Pański 12:15 Między ziemią a niebem 12:50 Wszyscy jesteście braćmi - cykl reportaży 13:15 BBC w Jedynce - łasice i ich krewniacy - film 14:15 Z pamięci - felieton 14:25 Tacy byliśmy SERIAL OBYCZAJOWY  15:00 Jutro należy do nas - serial 16:00 Sekretne życie kotów - reality show 17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda 17:30 Stulecie Winnych 18:30 Jaka to melodia? 19:30 Wiadomości 20:15 Stulecie Winnych 21:15 Sanatorium miłości - reality show 22:10 Sanatorium miłości. Kulisy programu 22:20 Zakochana Jedynka - Delikatność - film fabularny 00:20 Dzień patriotów - film akcji 02:40 Braterstwo - western 04:15 Jaka to melodia?	05:20 Dla niesłyszanych - Barwy szczęścia - serial obyczajowy prod. Polska Losy mieszkańców warszawskiej ulicy Ząbczyskiej. Niektórzy z nich znajdują się od lat, niektórzy dopiero sprowadzili się na osiedle „Pod Sosnami”. Młodzi szukają swojej drogi, starsi próbują odnaleźć się w nowej rzeczywistości. 07:00 Dla niesłyszanych - M jak miłość - serial obyczajowy prod. Polska 07:55 Pytanie na śniadanie 11:05 Smaki świata - magazyn 11:40 The Voice Kids - Bitwa - program rozrywkowy PROGRAM ROZRYWKOWY  13:15 The Voice Kids - Bitwa Sing Off 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny 15:15 Szansa na sukces. Opole 2022 - widowisko 16:15 Big Music Quiz 17:05 Lajk! 17:25 Rodzinka.pl - serial 17:55 Epitafia katyńskie. Mieczysław Smorawiński 18:00 Panorama 18:25 Na sygnale - serial 19:25 Lepsza połowa - serial 20:00 Program rozrywkowy 21:00 Postaw na milion 22:00 Dziewczyna we mgle 00:15 Epitafia katyńskie. Jan Leon Ziółkowski	05:10 Uwaga! - magazyn 05:30 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:25 Nowa Maja w ogrodzie 07:55 Akademia ogrodnika 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Co za tydzień - magazyn 12:25 Przez Atlantyk 13:30 Mask Singer 15:05 Madagaskar - film komedia, USA, 2005, reż. Eric Darnell, Tom McGrath, wyk. Ben Stiller, Chris Rock, David Schwimmer, Jada Pinkett Smith, Sacha Baron Cohen 16:55 Ślub od pierwszego wejrzenia MAGAZYN  18:00 Totalne remonty Szelałgowskiej 19:00 Fakty 19:25 Sport 19:35 Pogoda 19:45 Uwaga! - magazyn 20:00 MasterChef Junior 21:30 Pajęczyna 22:45 Człowiek tai chi - film sensacyjny, Chiny, Hong Kong, USA, 2013, reż. Keanu Reeves, wyk. Tiger Hu Chen, Keanu Reeves, Karen Mok, HaiYu, QingYe 00:50 Kuchenne rewolucje 01:50 Uwaga! - magazyn 02:10 Noc magii 03:35 Kto was tak urządził	06:00 Nowy dzień z Polsat 09:00 Pingwiny z Madagaskaru: Misja święteczna - Skipper, Kowalski, Rico i Szeregowcy przygotowują się do świąt. Gdy przychodzi czas świętowania, okazuje się, że brakuje Szeregowego. Pingwin zmartwiony tym, że jego przyjaciel Ted jest sam w tym czasie, postanawia udać się po prezent dla niego. Jednak to on zostaje kupiony. 09:20 Toy Story 3 11:40 Epoka lodowcowa 2: Odwilż - Lody pękają, śniegi tonieją, a zwierzęta cieszą się zdobytą wolnością. Maniek chce założyć rodzinę, dawno jednak nie spotkał na swej drodze innego mamuta. PROGRAM ROZRYWKOWY  13:40 Ninja Warrior Polska - program rozrywkowy prod. Polska 15:40 Twoja Twarz Brzmi Znajomo 17:40 Nasz Nowy Dom 18:50 Wydarzenia 19:30 Państwo w Państwie 20:00 Kabaret na żywo. Nowy skład 22:10 Love Island. 23:55 Zielony Szerszeń 02:35 Książd - W post-apokaliptycznym świecie, dzika wojna pomiędzy człowiekiem, a wampirem trwa od stuleci. 04:40 Disco Gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje	06:55 Koncert Jacka Kaczmarskiego 08:00 Liturgia 09:05 Od ucha do ucha - Nie - Wielka Orkiestra. TV - Hity nad hitami - koncert, reż. Grzegorz Sadurski 10:30 Czeskie śniadanie - Nemocnice na kraji mesta. Szpital na peryferiach - serial 10:35 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny 12:30 Bilet do kina - Coco Chanel - film biograficzny 14:30 Wedrowiec Polski - cykl reportaży 15:10 Międzynarodowy Festiwal Bachowski w Świdnicy - Pasja 17:15 Niedziela z... Jerzym Maksymiukiem 18:05 Niedziela z... - Jerzym Maksymiukiem DRAMAT  20:00 Rain Man - dramat, prod. USA, 1988 22:25 Scena muzyczna - Adam Strug i Monodia Polska - Twarde łóż - koncert, reż. Małgorzata Kosturkiewicz 23:30 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny 00:10 Dzikie anioły - film fabularny, prod. USA 01:45 Teraz animacje! - Olbrzym - film animowany, reż. Marcin Podolec 01:55 Teraz animacje! - Colaholic 02:25 Kino nocne - Krew z nosa - film TVP 04:10 Międzynarodowy Festiwal Bachowski w Świdnicy	06:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy prod. Polska Serial w ciepły, czasem zabawny sposób będzie wprowadzać widza w świat głównych bohaterów, jednocześnie przedstawiając w każdym odcinku inną historię klientów warsztatu i salonu. 08:55 Sydney i siedmiu nieudaczników 11:00 Królowna Śnieżka 13:15 Najpiękniejsze baśnie: O złotym talarze - Anna Barbara wyrusza na poszukiwanie skradzionego złotego talara. Chcąc odzyskać monetę, dziewczyna jest zmuszona wykonać trzy zadania. 14:25 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm: Grające drzewko FILM OBYCZAJOWY  15:40 Zaczarowana - Zakochana dziewczyna zostaje wyrzucona ze swojej krainy. Ma nadzieję, że wkrótce pojawi się książę, który zabierze ją do domu. 17:45 Pamiętnik księżniczki 2 20:00 Niedziela z gwiazdami: Transporter 3 22:00 Zemsta Sokola 00:00 Outlander 02:15 Zobacz to! Blok powtórkowy: Dyżur - serial dokumentalny 02:55 Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska 04:00 Napisała: Morderstwo	05:05 Szkoła 06:05 Wiza na miłość 07:00 Wyluzuj, Scooby Doo! - serial animowany, USA 07:30 Lego Batman - film przygodowy, USA, Dania, 2017, reż. Chris McKay, wyk. Will Arnett, Michael Cera, Rosario Dawson, Ralph Fiennes, Zach Galifianakis, Billy Dee Williams 09:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 14:50 Kochany urwis II - film komedia, USA, 1991, reż. Brian Levant, wyk. John Ritter, Michael Oliver, Jack Warden, Laraine Newman, Amy Yasbeck 16:50 Harry Potter i kamień filozoficzny - film przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2001, reż. Chris Columbus, wyk. Daniel Radcliffe, Rupert Grint FILM PRZYGODOWY  20:00 Pacific Rim: Rebelia - film, USA, Wielka Brytania, Chiny, Japonia, 2018, reż. Steven S. DeKnight, wyk. John Boyega, Scott Eastwood, Cailee Spaeny, Burn Gorman, Charlie Day, Tian Jing 22:25 Król Skorpion III: Odkupienie - film, USA, 2012, reż. Roel Reiné 00:30 Zaginieni - serial, USA 01:35 Druga strona medalu - talk show prod. Polska 02:45 Noc magii - program ezoteryczny prod. Polska	06:00 Disco Polo Life 08:00 Benny Hill 08:35 Straszny dom Dwunastoletni DJ Walters i jego dwójka przyjaciół zauważają, że w wszystko, cokolwiek pojawia się w pobliżu domu sąsiadów, znika bez śladu. Tuż przed Halloween dzieci odkrywają, że dom jest tak naprawdę żyjącym potworem, pożerającym wszystkich i wszystkich. 10:25 Galileo 12:35 Flinstonowie: Niech żyje Rock Vegas! 14:30 Szczeki 17:00 Gwiazdy Kabaretu 18:00 STOP Drogówka 19:00 Galileo 20:00 Suma wszystkich strachów Tajemnicza organizacja neonazistowska zdobywa bombę atomową, którą chce zdetonować w Baltimore podczas rozgrywek futbolowych, a winą za atak obarczyć Rosję. 22:40 Czesy ostateczne: Pozostawieni 00:55 Kosmos TV Trwam  10:00 Uroczystość Niedzieli Palmowej w Watykanie 12:00 Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem 12:20 Cuda Jezusa 13:10 Procesja dziejów 13:30 Papież Polak do Rodaków 14:25 40 dni z Eucharystią 14:30 7 Kościołów Apokalipsy 15:00 Wieś - to też Polska 16:00 Informacje dnia 16:10 Koncert życzeń 16:45 Zostań Żołnierzem RP 17:00 Gorzkie Żale 17:30 Sól Ziemi 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:00 Msza Święta w intencji Ofiar katastrofy smoleńskiej i ojczyzny 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Święty na każdy dzień 21:00 Apel Jasnogórski 21:20 Informacje dnia 21:40 Retrospekcja 21:45 Nowo nawróceni 22:40 Orłem być...

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

poniedziałek

11 kwietnia

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:20 Przysięga - serial 06:05 Zranione ptaki - serial obyczajowy 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:30 Okiem Wiary - magazyn 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:35 Ranczo - serial obyczajowy 09:35 Komisarz Alex - serial kryminalny 10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny 11:20 Kasta - serial paradokumentalny TVP 11:45 Podaj rękę Ukrainie - cykl reportaży 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:35 Magazyn Rolniczy 12:50 BBC w Jedynce SERIAL OBYCZAJOWY  14:00 Zranione ptaki - serial obyczajowy 15:00 Wiadomości 15:15 Alarm! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka 16:05 Przysięga - serial 16:50 Podaj rękę Ukrainie 17:00 Teleexpress 17:15 Jaka to melodia? 17:55 Klan - telenowela 18:20 Kasta - serial 18:55 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:30 Leśniczówka 21:00 Teatr Telewizji - Teatr Telewizji - Wyzwolenie 22:30 Świat bez fikcji 23:30 Epitafia katyńskie 23:35 Zaginiony w akcji II - Początek - film	05:00 Rodzinka.pl - serial komediowy 05:30 Echo serca - serial 06:20 Rwanda 2020 - Polscy misjonarze w kraju tysiąca wzgórz 06:55 Familiada 07:30 Pytanie na śniadanie 10:40 Panorama 10:45 Pytanie na śniadanie 11:15 Rodzinka.pl - serial komediowy 11:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 12:25 Epitafia katyńskie. Władysław Bukraba 12:35 Koło fortuny - teleturniej 13:25 Seria fabularny 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularny 15:10 Doktor Jan z Deekelsen - serial obyczajowy 15:50 Przepis dnia TELETURNIEJ  16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Miłość i przeznaczenie 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Seria fabularny 19:25 Barwy szczęścia - serial 19:55 Przepis dnia 20:10 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:40 Kulisy serialu „M jak miłość” 20:50 Mini audycja - Cud życia 20:55 M jak miłość 21:55 Tajemnice rodu Valentów - serial 23:05 Syn - serial 24:00 Oko na Julię - dramat 01:45 O mnie się nie martw - serial komediowy	05:30 Nowa Maja w ogrodzie 05:55 Akademia ogrodnika 06:05 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:55 Wszystkiego słodkiego 07:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:50 Wszystkiego słodkiego 13:00 Tajemnice miłości 14:05 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:10 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 17:15 Wszystkiego słodkiego PROGRAM OBYCZAJOWY  17:20 Ukryta prawda - program obyczajowy 18:25 Bunt - serial, Polska 19:00 Fakty 19:35 Sport 19:45 Pogoda 19:55 Uwaga! - magazyn 20:10 Doradca smaku 20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska 20:55 Milionerzy 21:35 Totalne remonty Szelągowskiej - 22:40 Oszukać przeznaczenie IV - film horror, USA, 2009, reż. David R. Ellis, wyk. Bobby Campo, Shantel Van Santen 00:15 Co za tydzień 01:10 W garniturach - serial 02:10 Uwaga! - magazyn	06:00 Nowy dzień z Polsat News 09:40 Malanowski i Partnerzy Bronisław Malanowski rozwiązuje zagadki kryminalne, prowadząc biuro detektywistyczne. 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 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy prod. Polska 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość wydarzeń 19:45 Sport, Pogoda FILM SENSACYJNY  20:00 MGA HIT - Uprowadzona 3 Trzecia i najbardziej dynamiczna odsłona przeboju kina akcji, według scenariusza Luca Bessona i niezmiennie z Liamem Neesonem w roli Bryana Millsa. Tego bohatera nikomu przedstawiać nie trzeba. Ten były agent służb specjalnych od lat oczyszcza świat z najbardziej zwyrodniałych szumowin. 22:20 Włoska robota 00:55 Next 03:10 Kabaretowa Ekstraklasa 04:40 Coś Gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje	07:00 Muzyczne poranki 08:05 Niedziela z... Jerzym Maksymiukiem 08:50 Wydarzenie aktualne 09:20 Ada, to nie wypad! - komedia, reż. Konrad Tom, wyk. Antoni Fertner, Loda Niemirzanka, Kazimierz Junosza - Stępowski, Aleksander Żabczyński, Kazimierz Krukowski, Romuald Gierasiński, Janina Krzymuska, Helena Zarembina, Jadwiga Andrzejewska, Mira Zimińska 11:00 Noce i dnie - serial 13:30 Latawiec - film animowany, prod. Słowacja, Polska, Czechy, 2019, reż. Martin Smatana 13:40 Daleko nam do superbohaterów - film animowany, prod. Belgia, Francja, 2019, reż. Lia Bertels 14:05 Reżyserzy FILM TVP  15:10 Kaprysy Łazarza - film TVP, reż. Janusz Zaorski 16:10 Twój Vincent - film animowany 17:55 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny 18:30 Informacje kulturalne - informator kulturalny 18:55 Wszystko dla pań 20:00 Kino Mocny Wrażeń - Flic Story - film fabularny, prod. Francja 22:00 Kronos - Wolność 22:45 Panorama kina polskiego - Przepraszam, czy tu biją? 00:25 Scena muzyczna 01:30 Rain Man - dramat, prod. USA, 1988, reż. Barry Levinson	06:00 Kobra - oddział specjalny 07:00 Nash Bridges - serial sensacyjny Serial sensacyjny opowiadający o walce z przestępczością na ulicach San Francisco. Głównym bohaterem jest sprytny policjant Nash Bridges (Don Johnson), który w raz ze swoim partnerem Joe Dominguez (Cheech Marin) walczy z przestępczością w mieście. 08:00 Prawdziwe motywy 09:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 12:00 Zaklinaczka duchów 13:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 14:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 15:00 Prawdziwe motywy SERIAL OBYCZAJOWY  17:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy prod. Polska 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 20:00 Poniedziałkowy Hit: Kod 211 21:45 Wyscig ze śmiercią 23:30 Imprezowi rodzice 01:45 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat - program informacyjny 02:35 Menu na miarę - program kulinarny 03:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 04:00 Menu na miarę - program kulinarny 05:00 Rodzinny interes	05:00 Szpital - program obyczajowy 06:50 Papiery na szczęście - serial, Polska 07:20 Brzydula - serial, Polska 07:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 10:55 Tajemnice miłości 11:55 Szpital - program obyczajowy 12:55 Opowieści małżeńskie - program 13:55 Sąd rodzinny - program sądowy 14:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy 15:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:55 Tajemnice miłości 17:55 19 + - obyczajowy 18:25 Zagadki losu 19:30 Papiery na szczęście - serial, Polska 20:00 Brzydula - serial, Polska PROGRAM ROZRYWKOWY  20:35 Hotel Paradise - program rozrywkowy 21:40 Cafe szczęście - film komedia, Polska, 2019, reż. Tomasz Konecki, wyk. Roma Gąsiorowska, Piotr Adamczyk, Maksymilian Balczerowski, Joanna Liszowska, Tomasz Sapryk 23:50 Ouija: Narodziny zła - film horror, USA, Chiny, Japonia, 2016, reż. Mike Flanagan, wyk. Annalise Basso, Elizabeth Reaser, Lulu Wilson, Parker Mack 02:00 Druga strona medalu - talk show prod. Polska 02:35 Noc magii	06:00 Gordon Ramsay: 24 godziny w piekle 08:00 Nasz Nowy Dom 09:00 Pierwsza miłość 09:50 Kochane pieniądze 10:50 Septagon 12:55 Sędzia Judy 13:55 STOP Drogówka 16:00 Policjantki i Policjanci 17:00 Hawaje 5-0 19:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:00 Mistrz kierownicy ucieka 22:50 Śmierć na 1000 sposobów 23:15 BloodRayne Piękna Rayne jest pół człowiekiem, pół wampirem i atrakcją cyrku osobliwości. Kiedy udaje jej się uciec z cyrku, spotyka wróżkę, od której dowiaduje się, że jest owocem gwałtu, jakiego dopuścił się na jej matce okrutny król-wampir, Kagan. Rayne postanawia pomóc matkę. 01:20 Śmierć na 1000 sposobów TV Trwam 10:00 Informacje dnia 10:15 Rozmowy niedokończone 11:20 Stan Bezpieczeństwa Państwa 11:30 Przyroda w Obiektywie 11:45 Art deco 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Mojżesz - 10 przykazań 13:15 Muzyczne chwile 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 100 cudownych miejsc na świecie 14:30 Próba wiary 15:25 Ukryte treści 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Sanktuaria polskie 16:30 Zew natury 16:55 Świadkowie 17:30 Na łowy 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Król Chwały 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnogórski

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

wtorek

12 kwietnia

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:20 Przysięga - serial obyczajowy 06:05 Zranione ptaki - serial obyczajowy 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej 07:30 Kościół z bliska 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:35 Ranczo - serial 09:35 Komisarz Alex - serial 10:30 Ojciec Mateusz - serial 11:20 Kasta - serial 11:45 Podaj rękę Ukrainie 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:35 Magazyn Rolniczy 12:50 Natura w Jedynce - Kraina Dalekiej Północy 14:00 Zranione ptaki - serial 14:45 Epitafia katyńskie 15:00 Wiadomości 15:15 Alarm! - magazyn TELETURNIEJ  15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej 16:00 Przysięga - serial 16:50 Podaj rękę Ukrainie 17:00 Teleexpress 17:15 Jaka to melodia? 17:55 Klan - telenowela 18:20 Kasta - serial 18:55 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:30 Leśniczówka 21:00 Tacy byliśmy 21:40 Magazyn Ekspresu Reporterów 22:45 Ocaleni - reality show 23:50 Magazyn śledczy Anity Gargas - magazyn 00:25 Przyzwanie - dramat 02:45 Przystań - serial 03:45 Magazyn Ekspresu	05:00 Rodzinka.pl - serial komediowy 05:35 Echo serca - serial 06:25 Nie kończyć się... - reportaż 06:55 Familiada reż. Grzegorz Warchoł 07:30 Pytanie na śniadanie 10:40 Panorama 10:45 Pytanie na śniadanie 11:20 Rodzinka.pl - serial komediowy 11:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial 12:25 Epitafia katyńskie. Emanuel Korompay - cykl dokumentalny 12:35 Koło fortuny - teleturniej 13:25 Seria fabularny 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularny 15:10 Doktor Jan z Deekelsen - serial obyczajowy 15:50 Przepis dnia TELETURNIEJ  16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Miłość i przeznaczenie 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Seria fabularny 19:25 Barwy szczęścia - serial 19:55 Przepis dnia 20:10 Barwy szczęścia - serial 20:40 Kulisy serialu „M jak miłość” 20:50 Mini audycja - Cud życia 20:55 M jak miłość - serial TVP 21:55 Tajemnice rodu Valentów - serial 23:05 Syn - serial 00:05 Ludzkie historie 01:40 Paciorki jednego różańca - dramat	05:45 Uwaga! - magazyn 06:05 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:55 Wszystkiego słodkiego 07:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN 11:40 Ukryta prawda 11:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:50 Wszystkiego słodkiego 13:00 Tajemnice miłości 14:05 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:10 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 17:15 Wszystkiego słodkiego 17:20 Ukryta prawda 18:25 Bunt - serial, Polska 19:00 Fakty 19:55 Uwaga! - magazyn PROGRAM KULINARNY  20:10 Doradca smaku - program kulinarny 20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska 20:55 Milionerzy 21:35 Ślub od pierwszego wejrzenia 22:40 Kuba Wojewódzki 23:40 Superwizjer - magazyn reporterów 00:15 Pajęczyna 01:25 Zabójcza broń - serial, USA 02:30 Uwaga! - magazyn 02:50 Noc magii - program ezoteryczny prod. Polska 04:15 Kto was tak urządził - program rozrywkowy prod. Polska	06:00 Nowy dzień z Polsat News 09:40 Malanowski i Partnerzy - serial obyczajowy prod. Polska 10:40 Dlaczego ja? 11:40 Gliniarze - serial obyczajowy prod. Polska 12:50 Wydarzenia 13:25 Interwencja 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:05 Ninja Warrior Polska DRAMAT  22:10 Cast Away - poza światem - dramat Noland jest menedżerem zatrudnionym w renomowanej amerykańskiej firmie kurierskiej Federal Express. Jego praca wymaga ciągłego przemieszczania się po całym świecie. 01:15 Bad Boys - film sensacyjny Detektywi Marcus Burnett i Mike Lowrey z policyjnego wydziału antynarkotykowego w Miami mają 3 dni na odnalezienie heroiny wartej sto milionów dolarów, która została skradziona z ich posterunku.	07:00 Co się dzieje 07:25 Muzyczne poranki 08:00 Informacje kulturalne 08:30 Wędrowiec Polski - cykl reportaży 09:10 Twój Vincent - film animowany, prod. Wielka Brytania, Polska, 2017, reż. Dorota Kobiela, Hugh Welchman, wyk. Douglas Booth, Jerome Flynn, Robert Rulacyk 11:00 Noce i dnie - serial 13:30 Polska, jakiej nie znacie - film dokumentalny 14:40 Pan Tadeusz, 1928 - film fabularny 16:55 Cmentarz Orląt - film 17:50 Owszem Mazowsze 18:25 Co dalej? - program publicystyczny 18:55 Wszystko dla pań 20:00 Wstęp do spektaklu „Żyd” - felieton 20:05 Żyd - spektakl teatralny 21:25 Do dzieła - magazyn KOMEDIA  21:55 Lekkie obyczaje - The Square - komedia 00:35 Co dalej? - program publicystyczny 01:10 Młoda Polska - Krzyżówka - film krótkometrażowy 01:40 Panorama kina polskiego - Przepraszam, czy tu biją? - film sensacyjny 03:15 Kino nocne - Jia Zhang - Ke - Chłopak z Fenganu - film dokumentalny 05:05 Teddyski 05:30 Ańsz kulturalny ekstra 05:45 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2 na stream.tvp.pl 05:50 Zakończenie	06:00 Kobra - oddział specjalny 07:00 Nash Bridges - serial sensacyjny 08:00 Prawdziwe motywy 09:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 12:00 Zaklinaczka duchów Dzięki swojemu darowi Welchman, wyk. Douglas Booth, Jerome Flynn, Robert Rulacyk 13:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 14:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 15:00 Prawdziwe motywy 17:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy FILM S-F  20:00 John Carter Weteran wojny secesyjnej zostaje przeniesiony na Marsa. Chce wrócić do domu, jednak staje się uczestnikiem konfliktu między dwiema zamieszkującymi planetę rasami. 22:25 Conan Barbarzyńca 00:45 Tylko jeden 02:20 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 03:20 Zobacz to! Blok powtórkowy: Na jedwabnym szlaku 04:00 Menu na miarę - program kulinarny 05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy	05:00 Szpital - program obyczajowy 05:55 Hotel Paradise - serial, Polska 06:50 Papiery na szczęście - serial, Polska 07:20 Brzydula - serial, Polska 07:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 10:55 Tajemnice miłości 11:55 Szpital - program obyczajowy 12:55 Zagadki losu 13:55 Sąd rodzinny - program sądowy 14:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy 15:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:55 Tajemnice miłości 17:55 19 + - obyczajowy 18:25 Zagadki losu 19:30 Papiery na szczęście SERIAL OBYCZAJOWY  20:00 Brzydula - serial, Polska 20:35 Hotel Paradise - film sensacyjny, USA, Niemcy, 2004, reż. Paul Greengrass, wyk. Matt Damon, Brian Cox 23:50 Pierwszy śnieg - film sensacyjny, Szwecja, USA, Wielka Brytania, Japonia, Chiny, 2017, reż. Tomas Alfredson, wyk. Michael Fassbender, Rebecca Ferguson, Charlotte Gainsbourg, Jonas Karlsson, Michael Yates, J.K. Simmons, Val Kilmer, Toby Jones, Chloë Sevigny, Sofia Helin 02:30 Noc magii	06:00 Gordon Ramsay: 24 godziny w piekle 08:00 Nasz Nowy Dom 09:00 Pierwsza miłość 09:50 Kochane pieniądze 10:50 Septagon 12:55 Sędzia Judy 13:55 STOP Drogówka 16:00 Policjantki i Policjanci 17:00 Hawaje 5-0 19:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:00 Mistrz kierownicy ucieka 22:50 Śmierć na 1000 sposobów 23:15 BloodRayne Piękna Rayne jest pół człowiekiem, pół wampirem i atrakcją cyrku osobliwości. Kiedy udaje jej się uciec z cyrku, spotyka wróżkę, od której dowiaduje się, że jest owocem gwałtu, jakiego dopuścił się na jej matce okrutny król-wampir, Kagan. Rayne postanawia pomóc matkę. 01:20 Śmierć na 1000 sposobów TV Trwam 12:03 Informacje dnia 12:20 Mojżesz 13:15 Muzyczne chwile 13:25 Słowo życia 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 100 cudownych miejsc na świecie 14:30 Koncert Pasyjny „Krzyż”. Zespół 23 Dni 15:45 Święty na każdy dzień 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Jestem mamą 16:25 Filmowe Życiorysy 17:00 Co by było gdyby zwierzęta mówiły? Baśka Murmańska 17:10 Prosto o gospodarce 17:30 Zostań Żołnierzem RP 17:50 Muzyczne chwile 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Każdy maluch to potrafi 19:45 Modlitwa 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel

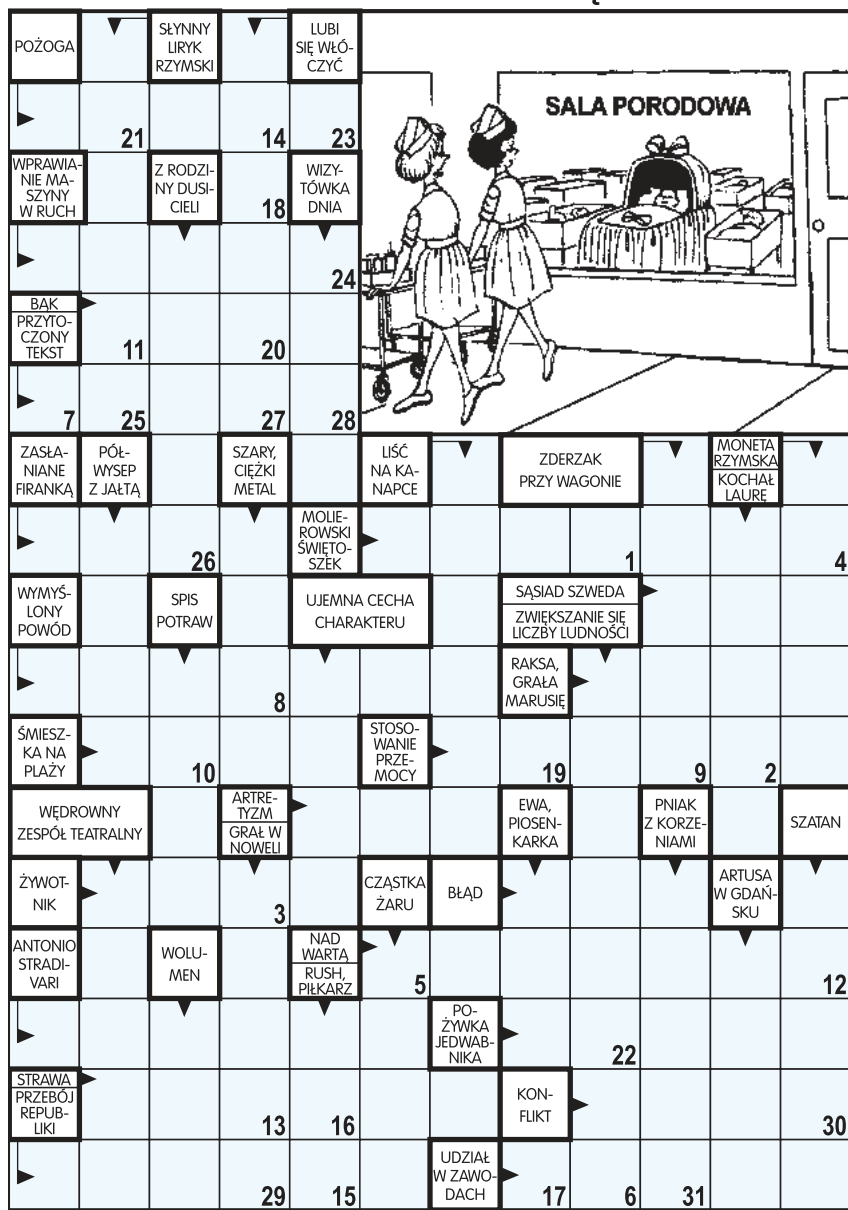
dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY



ROZRYWKOWE TO i OWO nr 264

Redaguje:
Władysław Firlik

1. RAJ OD POCZĄTKU

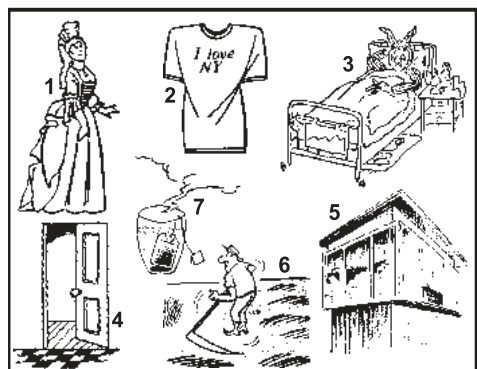
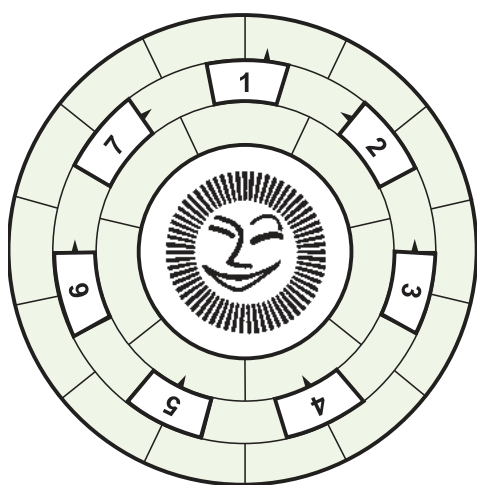


Litery z pól ponumerowanych od 1 do 31 utworzą wypowiedź pielęgniarki.

5. ANAGRAM

Ciemnym wieczorem,
chytkiem, po cichu,
_____ dolary
chowal na _____

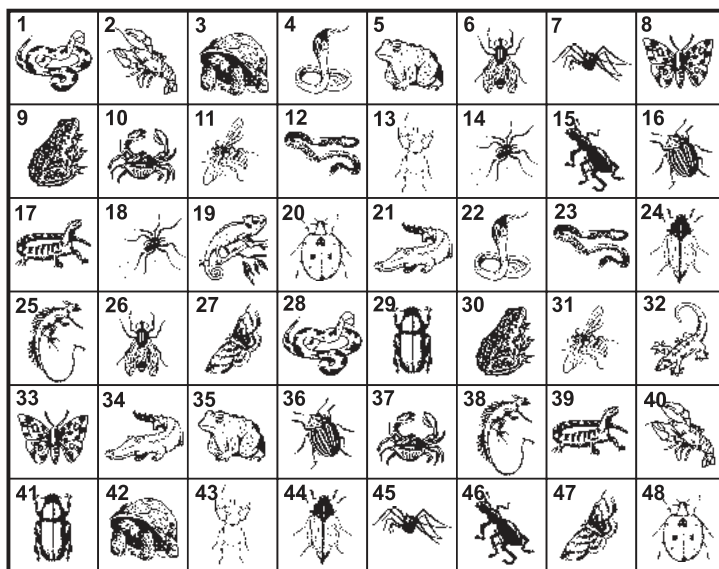
8. WIRÓWKA OBRAZKOWA



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

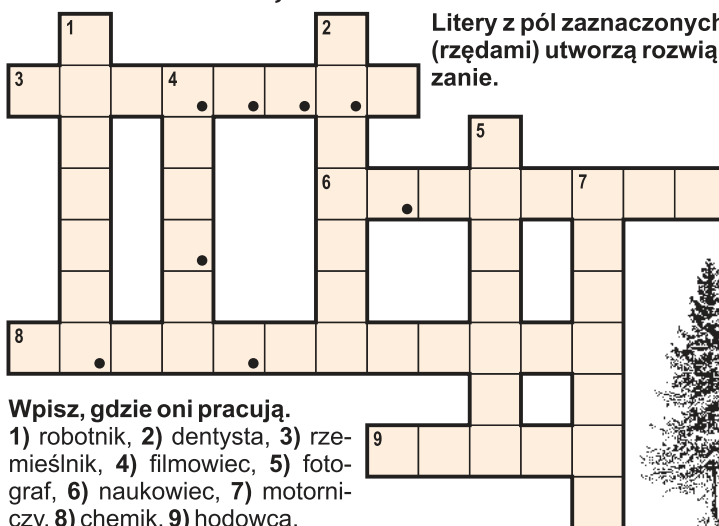
ROZRYWKOWE TO i OWO
KUPON - 264

6. SAMOTNICY WŚRÓD PAR



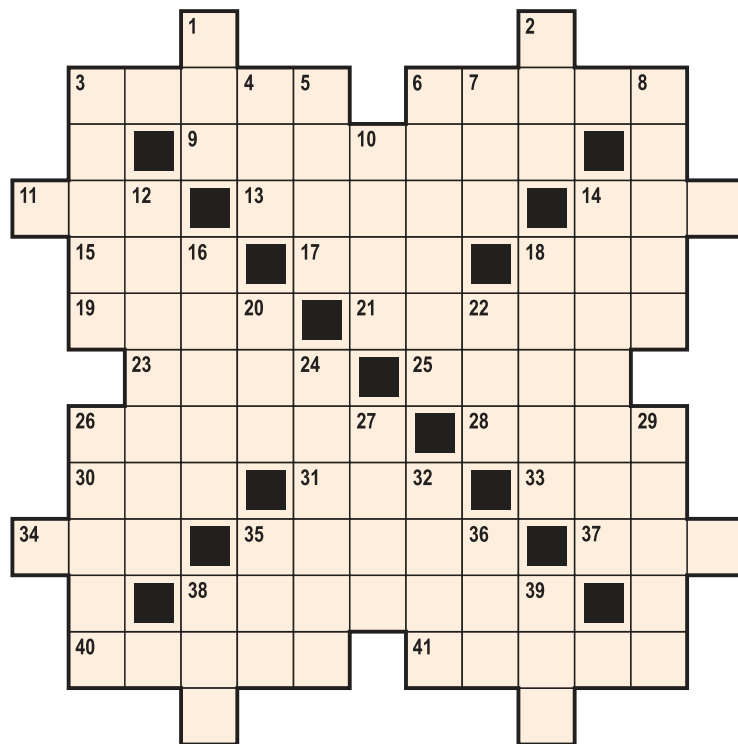
Na powyższej ilustracji gady, płazy, owady ... występują parami, ale nie wszystkie. Podaj numery samotników.

9. KTO, GDZIE PRACUJE ?



Wpisz, gdzie oni pracują.
1) robotnik, 2) dentysta, 3) rzemieślnik, 4) filmowiec, 5) fotograf, 6) naukowiec, 7) motorniczy, 8) chemik, 9) hodowca.

2. KRZYŻÓWKA



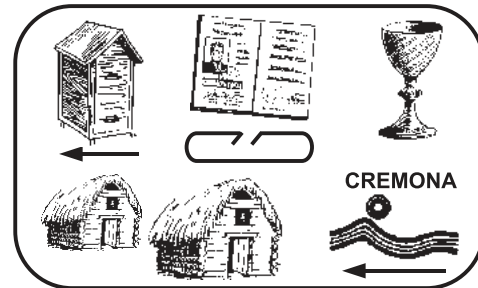
POZIOMO: 3) miasto nad Łabą, 6) pnącze, 9) między Krosnem a Rymanowem, 11) laotańska złotówka, 13) zastępuje skarpetkę, 14) poeta współczesny Mickiewiczowi, 15) dzieli się na okresy, 17) mityczne uosobienie lekkomyślności, 18) parzy, 19) nacięcie, 21) starorzymski woźnica, 23) przepływa przez Beresteczko, 25) dawny nauczyciel tańca, 26) wynik, 28) piecyk żelazny, 30) przodek była domowego, 31) podobny do odry, 33) z mleka, 34) element maszyny, 35) jedzie i dzwoni, 37) słynny tarnowianin, 38) wąski żaglowiec używany przez Hiszpanów, 40) fronton monety, 41) z rodziny wiewiórek.

PIONOWO: 1) zięć Mahometa, 2) do spiętrzenia wód, 3) cygański monarcha, 4) imię męskie, 5) interwał muzyczny, 6) typ szkoły, 7) miasto przez które przebiega Droga Panamerykańska, 8) miasto nad Tygrysem, 10) znak dźwięku, 12) prawnuk, 14) nad Sawą, 16) imię autora „Procesu w Salem”, 18) czołowy działacz ruchu ludowego (1874-1945), 20) istnienie, 22) przyrząd gimnastyczny, 24) odwołanie się od decyzji władzy niższej do wyższej, 26) znak nawigacyjny, 27) część, 29) obszar, 32) strome ujście rzek hiszpańskich, 35) cyrk lodowcowy, 36) duża antylopa, 38) smar okrętowy, 39) Szalom (1880-1957), pisarz żydowski, autor utworu „Przed potopem”.

3. KALAMBUR

Gole ... drewno okrętowe na rabatce kolorowej.

4. KARUZELÓWKA 21/23



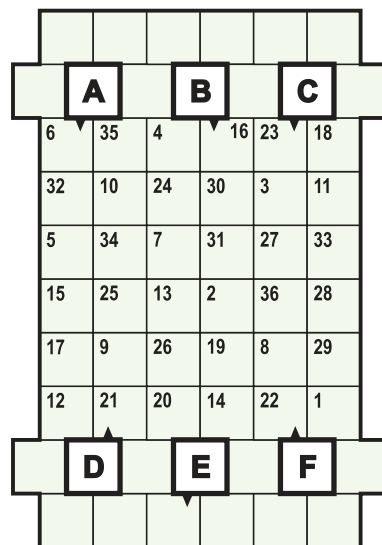
Początkowe litery: K. L. P. T. D. W.?

7. WIRO-SZYFROGRAM

Wszystkie litery od 1 do 36 utworzą myśl Magdaleny Samozwaniec.

PRAWOSKRĘTNIE: A) drapieżnik z rodziny kotów, B) oklaski, C) grzyb o lepkim kapeluszu, D) szuflada drukarska, E) dziki koń, przodek konia domowego, F) wyrzekanie się przyjemności życiowych.

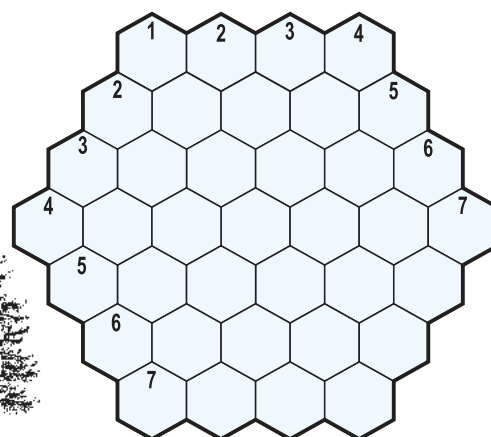
SZYFROGRAM: 6) błękit królewski, 35) specjalista w zakresie gospodarki leśnej, 4) podstawowy element konstrukcji dachowej, 16) nędzny kawał mięsa, 23) miasto w pobliżu Poznania, 18) krach, załamanie procesu wzrostu gospodarczego.



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

10. KALAMBUR

Stułbia, mały śledzik, wie, co w kranie siedzi.



11. MAGIA

1) łązi z runem, 2) lubi wiać, 3) Antonio da Costa (1803-83), premier Portugalii, 4) taca dla kelnera, 5) grządka kwiatowa, 6) Marcin (1485-1546), kaznodzieja i pisarz, 7) bazar.

12. HOMONIM

Harapa wykaz: Kossak lub Styka.

**WYCINKA DRZEW
METODĄ ALPINISTYCZNĄ**

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

698 991 470

Z PODNOŚNIKA • MIEJSCA TRUDNO DOSTĘPNE • PROFESJONALNIE

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

PRACA**dam pracę**

- Fryzjerkę do salonu w Jabłonnem (Kaufland), dobre warunki, 608223045
LEG 52450
- Konserwator złota rączka, do lekkich prac remontowych. 693224924
NDM 52454
- Zatrudnię brukiarzy oraz pomocników. Dobrze widziane prawo jazdy kat B. jak i kat. C. Proszę o kontakt telefoniczny 518938622 zebrowski25@vp.pl Brodowo Wity 9
PUL 52451
- Zatrudnię na stanowisko ekspedientki w sklepie spożywczym, Łacha - tel. 602 119 752
LEG 52443

szukam pracy

- Szukam pracy jako pomoc na budowie, z grupą 698543034
LEG 52455

**nadaj DROBNE na stronie
www.nadajdrobne.pl**

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

AUTO-MOTO**sprzedam**

- KUPIĘ KAŻDĄ AUTOMOTORSKUTER-BUSY NAJLEPSZE CENY NATYCHMISTOWY ODBIORA ŚWIADCZENIADOKASACJI DARMOWA I SZYBKAWYCENA 502964469
LEG 52367

EDUKACJA**korepetycje**

- Doświadczony naucz. matemat. podst. ponadpodst. - skutecznie, 506710424
LEG 52413

ZDROWIE**przychodnie**

ultramedica
CENTRUM ZDROWIA KOBIECY
KLINIKA
GINEKOLOGICZNO - POŁOŻNICZA

Legionowo, ul. Stenkiewicza 10 I p. nad HEBE
tel. 22 732 24 86, 518 447 748

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

SPORT I URODA**TURYSTYKA****USŁUGI****remont i budowa**

- Budowa domów, rozbudowa, elewacje, ogrodzenia i remonty 603458182
PUL 52439
- Glazura solidnie 602670035
NDM 52460
- glazurnik - adaptacje, remonty etc 600 949 651
NDM 52412
- Malowanie-tapetowanie-remonty osobiście-solidnie 694065757
LEG 52381
- Mycie i malowanie dachów, elewacji i kostki brukowej, ogrodzeń betonowych 507 567 910
PUL 52418
- Remonty mieszkań. Tanio i solidnie. Tadeusz. 508-074-201
NDM 52286

naprawy

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

finanse i prawo

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

UBEZPIECZENIA

Wiesława Nawrot



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

inne

- Anteny, usługi RTV, domofony, wideofony, alarmy. 608630582
LEG 52403
- Elektryk - złota rączka 515010373
LEG 52449

BIZNES**NIERUCHOMOŚCI****sprzedam działkę**

- Grunty 4ha gm. Zatory 603458182
PUL 52438

kupię nieruchomość

- kupię działkę budowlaną 533215141
LEG 52434

ROLNICTWO**kupię**

- Kupię sadzarkę, pługi i obsypniki 507 330 294
PUL 52461

Słodkie Marzenia
Pracownia tortów artystycznych

Sylvia Szajter-Ziołek
ul. Polna 37A
05-124 Skrzyszew
tel. 515 135 884

Więcej zdjęć na
www.slodkiemarzenia.com

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

III miejsce w Mistrzostwach Europy w Dekoracji Tortów!

**BETON TOWAROWY
WSZYSTKICH KLAS**

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

SPRZEDAŻ BETONU:
601 779 779

WYTWÓRNIJA BETONU I ASFALTObETONU
Siedziba główna firmy
Kacice 76, 06-100 Pułtusk
tel. 23 692 86 52
drogiimosty@drogiimosty.com.pl

**WYTWÓRNIJA PREFABRYKATÓW
BETONOWYCH I BETONU**
Kosewo 134, 05-190 Nasielsk
tel. 23 333 50 10
biuro@brix.net.pl

www.drogiimosty.com.pl



www.brix.net.pl

inne

■ Dotacje rolnicze. Najbliższe nabory - Premia bezwrotna na otworzenie lub rozwinięcie firmy dla rolników ubezpieczonych w KRUS (150-250 tys.). Małe gospodarstwa – 60 tys. Młody Rolnik – 150 tys. Wypełnianie wniosków. Dojazd do rolników. Tel. 795-931-529
LEG 52415

ZWIERZĘTA

na 4 łapy



■ Andersen to średniej wielkości 3-latek (21 kg) znaleziony na terenie gminy Błonie, w czerwonej obroży. Psiak jest pełen pozytywnej energii, a w stosunku do człowieka przyjazny i śmiały. Andersen chciałby, aby jego przerwana baśń, znów trwała. Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 52459



■ Buczek to 7-letni średniej wielkości psiak (10,5 kg) znaleziony na terenie gminy Czosnów. To wesoły, spokojny i wdzięczny za poświęcaną mu uwagę chłopak. Kogo szorstkość zguba? Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 52458

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



■ Danio to 5-latek średniej wielkości (10 kg) znaleziony 02.04.2022 w Markach. Bliskość człowieka daje mu poczucie bezpieczeństwa, w chodzeniu na smyczy, jest grzeczny i posłuszny. Danio - na uczuć głoda. Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 52457

UROCZYSTOŚCI

organizacja imprez



■ RESTAURACJA LEGIONOWSKA; chrzciny, komunie, stypy, urodziny, uroczyste obiady, romantyczne kolacje, catering. Tel. 505-360-809, www.legionowska.pl
LEG 52457

SPRZĘT IT

MATRYMONIALNE

■ Mężczyzna 51 lat pozna panią czułą, otwartą na nową znajomość, niezależną finansowo 573880652
PUL 52456

KOMUNIKATY

RÓŻNE

■ Kupię szklarnie do rozbiórki mnożarki, gotówka 515924866
LEG 52390

FOTO
-TANIO-
VIDEO

www.foto-legionowo.pl

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

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

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

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



ZGŁASZANIE AWARII I USZKODZEŃ ORAZ BIEŻĄCE INFORMACJE O AWARIACH I PRACACH PLANOWYCH

PGE Dystrybucja S.A Oddział Warszawa RE Legionowo
zawiadamia, że planowana jest przerwa w dostawie energii elektrycznej dla odbiorców zamieszkałych: **TEL. 991**

POWIAT NOWODWORSKI

Data	gmina, miejscowość nazwy i zakres numerów ulic	Numer i nazwy stacji	Wyłączenia w godzinach
11.04.2022	Zakroczym ul. Warszawska 7, 9, 11, 13, 13A, 15, 15A, 17, 17A, 17B, 19, 20B, 21, 23, 25, 22A, 24, 24A, 25, 25A, 25B, 26, 26A, 27, 28, 30, 32, 34, 34A, 34B, 34D ul. Starostwo 25 ul. Spacerowa 14 ul. Parowa Klasztorna	04-0217 (ZAKRO CZYM 7)	09:00-13:00

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

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

Dotłącz do naszego zespołu w Nasielsku
Poszukiwani pracownicy na stanowiska:
• Automatyk
• Betoniarz - zbrojarz
• Brygadzysta linii produkcyjnej
• Kierowca kategoria C
• Kierowca kategoria C+ E
• Lider Magazynu (główny magazynier)
• Mechanik
• Operator linii produkcyjnej
• Operator węża betoniarzkiego
• Pomocnik Mechanika
• Pracownik magazynu (wózkowy)
• Pracownik produkcyjny
• Stolarz
Praca w Nasielsku, z możliwością dojazdu z Pułtuską.

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



ZORGANIZUJ W 18-WIECZNYM
PAŁACU W JABŁONNIE
KRÓLEWSKIE PRZYJĘCIE Z OKAZJI:

CHRRZCIN I KOMUNII
ŚLUBU LUB WESELA
URODZIN CZY JUBILEUSZU

Rezerwacje:

info@palacjablonna.pan.pl

tel.: +48 531 093 982, +48 507 104 572

Pałac w Jabłonnie

ul. Modlińska 105, 05-110 Jabłonna



ZAANGAŻOWANI W POMOC



Serock

Na szlaku możliwości



Minął miesiąc od inwazji Federacji Rosyjskiej na Ukrainę. Trudno nie odnieść wrażenia, że w ciągu tego miesiąca znaleźliśmy się w zupełnie nowej rzeczywistości, która zdeteminowała wszelkie działania społeczne na każdej możliwej płaszczyźnie. Na Polsce i Polakach oparła się odpowiedzialność za pomoc mieszkańcom sąsiedniego kraju, w którym toczy się wojna. Mieszkańcy gminy Serock włączyli się w tę pomoc od pierwszych dni wojny, angażując się w organizowanie zbiórki, kwaterowanie obywateli Ukrainy w swoich domach, poszukując najróżniejszych ścieżek ich wsparcia.

Również jako samorząd przyjęliśmy strategię aktywnego działania. 26 lutego zakwaterowano w ośrodku Orange pierwszych uciekinierów z Ukrainy. Dziś w trzech ośrodkach jest ich około 550. Wraz z kolejnymi osobami pojawiały się nowe wyzwania, potrzeby i poszukiwanie sposobów odpowiadania na nie. W ciągu tych

trzydziestu kilku dni nie było chwili, abyśmy nie byli zaangażowani w organizowanie pomocy: zdrowotnej, społecznej, administracyjnej, prawnej, psychologicznej, czy związanej z zapewnieniem bezpieczeństwa.

Blisko 140 dzieci, które przybyły do Serocka z Ukrainy po 24 lutego, uczęszcza dziś na zajęcia lekcyjne w gminnych szkołach, korzystając z wyżywienia na bazie placówek. W ponadpodstawowej szkole z zajęć korzystają 33 osoby. W ośrodkach dzieci i młodzież biorą udział w organizowanych dla nich – także przy wsparciu wolontariuszy – zajęciach. Wszystkie zakwaterowane tam osoby uczą się funkcjonowania w gminie, poruszania się po niej lokalną komunikacją, sukcesywnie przełamują bariery językowe, a także podejmują zatrudnienie. Na okazywaną pomoc odpowiadają życzliwością i wdzięcznością, starając się coraz bardziej usamodzielniać.

Realizując zadania zlecone, w ramach pomocy obywatelom Ukrainy, którzy uciekli z Kraju dotkniętego wojną, zorganizowaliśmy w Urzędzie Miasta i Gminy obsługę związaną

z nadawaniem numeru PESEL, a w Ośrodku Pomocy Społecznej – obsługę związaną z przyjmowaniem wniosków o świadczenia pieniężne. Wszyscy mamy świadomość, że ta pomoc musi być realizowana bez uszczerbku dla społeczności lokalnej, co powoduje, że pracownicy Urzędu i jednostek łączą swoje dotychczasowe obowiązki z nowymi zadaniami.

Osoby, które użyczyły swoich domów i mieszkań Ukraińcom mogą już także składać wnioski o wsparcie finansowe. Również ośrodki otrzymują wsparcie z budżetu województwa. Niemożność przewidzenia jednak, w jakim kierunku sytuacja rozwinie się w przyszłości oraz jak wiele wyzwań jeszcze przed polskimi samorządami, wpłynęły na stanowisko Rady Miejskiej w Serocku co do podjęcia uchwały w sprawie zakresu pomocy obywatelom Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym na terytorium tego państwa. Pomoc, o której mowa w uchwale dotyczy w szczególności udzielania wsparcia w zakresie nieprzewidzianym innymi regulacjami prawnymi oraz na rzecz osób, które nie kwalifikują się do udzielania tej pomocy ze względów formalnych.

Od początku wojny nie było dnia, w którym nie odczuwalibyśmy Państwa wsparcia i zaangażowania. Mieszkańcy, organizacje społeczne, wszystkie służby i jednostki niepodległe Urzędowi, a działające na terenie gminy Serock, od ponad miesiąca jednoczą się wokół tematu pomocy uciekinierom z Ukrainy. Prosimy, aby to zjednoczenie nie gasło, abyśmy wspólnie mogli decydować, jaką formę ta pomoc powinna przyjmować i w jaki sposób docierać do jej odbiorców.

Jesteśmy jednak również świadomi, że po kilku tygodniach ta nowa rzeczywistość budzi różne emocje społeczne, które szczególnie dziś – w dobie tak wielu zagrożeń, również informacyjnych – nikomu nie są potrzebne. W komunikacji społecznej staramy się udzielać tylko tych informacji, które są niezbędne i pomocne – zarówno dla mieszkańców, jak i tych, do których wysłaliśmy z pomocą. Mamy nadzieję, że również Państwo zdajecie sobie sprawę, jak bardzo dziś potrzeba pewnej autodyscypliny w formułowaniu treści i dbałości o formy przekazu. Bardzo o nie prosimy.

Środki zewnętrzne w inwestycjach

W terenie można już zauważyć prace budowlane realizowane w obszarze inwestycji, na które pozyskaliśmy w ostatnim czasie środki zewnętrzne w ramach Programu Rządowy Fundusz Polski Ład: Program Inwestycji Strategicznych. Mowa tu o budowie boiska w Jadwisinie oraz o zagospodarowaniu terenu po dawnej przepompowni w Zegrzu. Łączna kwota, jaką udało nam się pozyskać na te cele, wynosi 9 090 748,02 zł. W ramach naboru, w wyniku którego zostały przyznane te środki, do dofinansowania nie zakwalifikowała się inwestycja polegająca na modernizacji stacji uzdatniania wody w Stasim Lesie. Nie powoduje to jednak, że pozostanie ona niezrealizowana, bądź odsunięta w czasie. W związku z nieprzyznaniem dofinansowania w ramach Rządowego Funduszu Polski Ład pracujemy obecnie nad wnioskiem

o przyznanie dofinansowania na to zadanie z innego źródła, tj. z Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020 (PROW) w kwocie sięgającej blisko stu procent planowanych kosztów kwalifikowanych zadania, dzięki czemu inwestycja ma szansę być przeprowadzona w założonych pierwotnie terminach. W terenie widać też końcówkę robót związanych z inwestycją dofinansowaną w ramach poprzedniego naboru z programu PROW dotyczącego przyznania pomocy na operacje typu „Gospodarka wodno-ściekowa”, tj. budowę odcinków sieci wodociągowej na terenie miasta Serock, na co pozyskaliśmy dofinansowanie w kwocie 88 771,96 zł dla etapu realizowanego w tym roku.

W ostatnim czasie wystąpiliśmy także o przyznanie środków w ramach II i III edycji Programu

Rządowy Fundusz Polski Ład: Program Inwestycji Strategicznych. Tym razem wnioskujemy o dofinansowanie 4 zadań inwestycyjnych:

- budowa ul. Słonecznej w Stasim Lesie
- przebudowa dróg gminnych w Wierzbicy
- rozbudowa Szkoły Podstawowej w Serocku o nową salę gimnastyczną i dodatkowe sale lekcyjne
- przebudowa ul. J. Szaniawskiego w Serocku w zakresie remontu nawierzchni i budowy miejsc parkingowych

Ostatnie z zadań miałyby być realizowane ramach programu przeznaczanego dla gmin, na terenie których funkcjonowały niegdyś PGR-y.

Ponadto, w związku z uruchomieniem naboru w ramach Samorządowego Programu Pożyczkowego

realizowanego przez Europejski Fundusz Rozwoju Wsi Polskiej, złożyliśmy także wniosek o udzielenie preferencyjnej pożyczki w kwocie 1mln z przeznaczeniem na rozpoczęcie już rozbudowę Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Woli Kiełpińskiej.

Skorzystamy także z możliwości ubiegania się o dofinansowanie planowanego na ten rok remontu budynku Ratusza w zakresie poprawy jego dostępności dla osób z różnymi niepełnosprawnościami w ramach realizowanego przez PFRON projektu pn. „Dostępny samorząd – granty”, który finansowany jest ze środków Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój (PO WER) 2014-2020, Działanie 2.18 Wysokiej jakości usługi administracyjne. W ramach grantu pozyskać można kwotę równą nawet 250 tys. zł.

Trudna i niepewna sytuacja na świecie, powodująca ciągle postępujący wzrost cen materiałów i usług (również branży budowlanej) jeszcze bardziej niż dotychczas motywuje nas do poszukiwania zewnętrznych źródeł finansowania zaplanowanych inwestycji, zmuszając przy tym do wyjątkowo elastycznego podejścia do podjętych założeń, polegającego na dostosowywaniu asortymentu zadań do możliwości pozyskiwania środków zewnętrznych na ich realizację. Niestety, w obecnej sytuacji, tylko wysoki poziom finansowania zadań z zewnątrz może zmniejszyć ryzyko negatywnej weryfikacji założeń inwestycyjnych poczynionych na rok bieżący i lata kolejne.

Mamy nadzieję, że w obliczu wszystkich wyjątkowo niekorzystnych i trudnych okoliczności, nie będziemy zmuszeni do przekierowania naszego potencjału w sferę pozainwestycyjne.

Referat Przygotowania i Realizacji Inwestycji



Zdrowa i odpowiednio zbilansowana dieta może być skutecznym środkiem zmniejszania ryzyka zachorowania na COVID-19 u zdrowych, aktywnych fizycznie i nieotyłych młodych ludzi - udowodnili badacze z Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Efektywność diety bogatej w warzywa i owoce, z odpowiednią ilością czosnku, orzechów, pełnoziarnistych produktów zbożowych i roślin strączkowych w ochronie przed chorobą koronawirusową może sięgać nawet 80 procent.

„Wyniki i wnioski naszych badań odnoszą się do młodych, umiarkowanie aktywnych fizycznie, zdrowych, nieotyłych, niepalących papierosów dorosłych osób. W takiej właśnie grupie dobrze zbilansowana dieta, bogata w warzywa, owoce oraz orzechy, a także kasze i rośliny strączkowe, odpowiednie ilości cebuli i czosnku, mogła o ponad 80 proc. zmniejszyć szansę zachorowania na COVID-19. Nie gwarantowała że ktoś nie zachoruje, bo jest to niemożliwe, ale znacznie zmniejszała to ryzyko” - podkreśla dr Paweł Jagielski, główny autor badania z Zakładu Badań nad Żywieniem i Lekami Instytutu Zdrowia Publicznego Wydziału Nauk o Zdrowiu CM UJ.

Dr Jagielski wraz ze współpracownikami na łamach czasopisma „Nutrients” opisał prowadzony od lipca 2020 do stycznia 2021 roku projekt badawczy, którego celem była ocena aktywności fizycznej, zachowań żywieniowych oraz mikrobioty jelitowej osób na diecie wegetariańskiej i nie-wegetariańskiej na ryzyko zakażenia SARS-CoV-2.

„Liczne konsekwencje pandemii dla zdrowych młodych ludzi oraz brak jasności co do długoterminowych skutków COVID-19 zachęciły nas do poszukiwania czynników ryzyka zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2” - tłumaczą badacze z Krakowa.

Do eksperymentu zrekrutowali 95 osób: 54 na tradycyjnej diecie i 41 wegetarian. Wszyscy byli w wieku 25–45 lat, nie mieli chorób przewlekłych, a ich BMI mieściło się w zakresie 18,5–29,9. Uczestników obserwowano przez okres jednego tygodnia. „Był to dla nich zwykły tydzień z życia, z podobną dietą i aktywnością fizyczną, jaką mieli dotychczas” - tłumaczą autorzy publikacji.

Poziom aktywności uczestnicy mierzyli za pomocą specjalnych zegarków sportowych. Dokumentowali również całą swoją dietę. Po tygodniu, w czasie wizyty kontrolnej, pobrano od nich próbki kału i na ich podstawie oceniono skład mikrobioty jelitowej.

Okazało się, że osoby stosujące dobrze zbilansowaną dietę, czyli m.in. jedzące przynajmniej 500 g warzyw i owoców oraz 10 g orzechów dziennie, miały aż o 86 proc. niższe ryzyko zachorowania na COVID-19 w porównaniu do uczestników, których dieta była wyraźnie uboższa w wymienione produkty.

Według amerykańskiego Centrum Kontroli i Prewencji Chorób osoby z grupy wiekowej 20–44 lata stanowią ok. 20 proc. wszystkich hospitalizowanych pacjentów z COVID-



Polscy naukowcy dowiedli, że „dobra” dieta zmniejsza szansę zachorowania na COVID-19

19, a 12 proc. z nich wymaga przyjęcia na oddziały intensywnej opieki medycznej. I choć młodzi ludzie rzadziej zagrożeni są ciężkim przebiegiem choroby, to jednak u nich również mogą rozwijać się groźne objawy, oni także cierpią z powodu tzw. long COVID, a dodatkowo ich niedyspozycja wiąże się z wysokimi kosztami dla gospodarki.

Z kolei według Ogólnopolskiego Badania Seroepidemiologicznego COVID-19 w Polsce do maja 2021 roku na COVID-19 zachorowało 29,5 proc. osób w wieku 20–39.

A skąd pomysł na szukanie zależności między COVID a dietą? Jak wyjaśniają naukowcy, wcześniejsze publikacje sugerowały, że zachorowalność na COVID-19 jest związana ze zwiększonym poziomem mediatorów stanu zapalnego w organizmie, a nasilenie objawów choroby wiąże się z nadaktywną odpowiedzią immunologiczną, do której dochodzi w wyniku tzw. burzy cytokinowej. Związek między dietą a układem odpornościowym jest zaś od lat dobrze ugruntowany; nie raz dowiedziono, że odpowiednie żywienie jest konieczne do utrzymania prawidłowej odporności.

Innymi ważnymi kwestiami, które zainspirowały krakowskich naukowców do przyjrzenia się tej kwestii, były m.in.: sugerowany przez wcześniejsze badania związek dysbiozy jelitowej, czyli zaburzonej równowagi w składzie i funkcji mikrobioty jelitowej, z infekcjami dróg oddechowych, a także odkryta niedawno korelacja pomiędzy przyjmowaniem kwasów tłuszczowych omega-3, witaminy D, probiotyków i suplementów multiwitaminowych z niższym ryzykiem zakażenia SARS-CoV-2.

„Nasze wyniki potwierdzają, że żywienie jest szczególnie ważną kwestią w zapobieganiu COVID-19, co niektórzy klinicyści i dietetycy głosili już na początku pandemii - piszą autorzy. - Od wiosny 2020 roku eksperci ds. zdrowia, w tym dr Zbigniew Martyka i prof. Piotr Kuna, podkreślali znaczenie optymalnego funkcjonowania układu odpornościowego

(osiąganego poprzez prawidłowe odżywianie i aktywność fizyczną) w kontekście zmniejszenia ryzyka zakażenia SARS-CoV-2 i zachorowania na COVID -19”.

Jak dodają, podobnych sugestii było zresztą w literaturze naukowej więcej. A wyniki przeprowadzonego przez zespół dr. Jagielskiego badania potwierdziły te doniesienia.

Wykazało ono np. że dieta osób, które przechorowały COVID-19 charakteryzowała się znacznie niższą wartością energetyczną, niższą zawartością wody oraz niższym spożyciem białka roślinnego, węglowodanów i błonnika (w porównaniu z osobami bez historii COVID-19). Badacze tłumaczą to tym, że spożywanie określonej ilości białka o wysokiej wartości biologicznej ma kluczowe znaczenie dla optymalnej produkcji przeciwciał. Jednak musi to być białko pełnowartościowe, a nie takie, które pochodzi z żywności wysoko przetworzonej, gdyż to ostatnie promuje lipogenezę i nasila stan zapalny w organizmie. Na przeciwnym biegunie stoją zaś produkty pochodzenia roślinnego, których właściwości przeciwzapalne są dobrze udokumentowane.

„W naszym badaniu osoby, u których nie rozwinął się COVID-19, wykazywały wyższe spożycie białka roślinnego niż osoby z COVID-19 (...). Te drugie spożywały mniejsze ilości kasz i ryżu, owoców i warzyw (w tym czosnku), orzechów i roślin strączkowych. Spożywały też mniej wody, błonnika, potasu, magnezu, żelaza, cynku, miedzi, witaminy E, tiaminy, witaminy B6 i kwasu foliowego” - wymieniają naukowcy.

Ponieważ nadal nie mamy w pełni skutecznych metod walki z COVID-19, ważne jest - zdaniem autorów - korzystanie z wszelkich możliwych sposobów zmniejszania ryzyka zachorowania na tę chorobę. Dlatego w oparciu o uzyskane wyniki zalecają oni umiarkowaną codzienną aktywność fizyczną, utrzymanie prawidłowej masy ciała oraz przede wszystkim spożywanie odpowiednich ilości warzyw i owoców, roślin strączkowych,

orzechów i produktów dostarczających białka (drożdże, ryby, jaja). W szczególności należy zapewnić sobie odpowiednie spożycie: czerwonej i zielonej papryki, brokułów, cebuli, czosnku, marchwi, pomidorów, kalafiora, kapusty kiszzonej, pomarańczy, grejpfrutów, jabłek, śliwek, kaszy gryczanej, płatków owsianych, pieczywa pełnoziarnistego, jogurtów i zsiadłego mleka, orzechów, nasion, strączków, imbiru, ryb i chudego mięsa, jaj, oliwy z oliwek i oleju rzepakowego, produktów pszczelich, wody mineralnej, zielonej herbaty, a także oleju z wątroby dorsza jako źródło witaminy D i kwasów tłuszczowych omega 3.

„Możemy postawić hipotezę, że gdyby uzyskane przez nas wyniki przełożyły się na całą populację młodych ludzi bez chorób współistniejących, liczba osób zapadających na COVID-19 znacznie by spadła, co przyniosłoby korzyści zdrowotne, ekonomiczne, społeczne i psychologiczne” - podkreślają badacze.

Co ważne, dodają, wyniki te mogą mieć oczywiście szersze implikacje niż tylko te związane trwającą pandemią. „Obecnie nie wiemy, kiedy medycyna poradzi sobie z SARS-CoV-2. Co więcej, inne wirusy mogą w przyszłości wywołać nowe epidemie. Dlatego tak ważne jest podkreślanie roli prawidłowego odżywiania dla optymalnego funkcjonowania układu odpornościowego” - piszą.

„Znaczenie diety jako środka zapobiegawczego nie może być marginalizowane. Jako dietetycy i medycy wzywamy do pilnego stworzenia kampanii społecznych uczących społeczeństwo, jak prawidłowo się odżywiać i utrzymywać prawidłową masę ciała, aby zapewnić optymalne funkcjonowanie układu immunologicznego, szczególnie w kontekście infekcji SARS-CoV-2 i zachorowań na COVID-19” - podsumowują.

Link do artykułu źródłowego:
<https://www.mdpi.com/2072-6643/14/2/350>

**PAP
Katarzyna Czechowicz**

W kontaktach z uchodźcami wykażmy się delikatnością i taktem

Uchodźcy z Ukrainy na polsko-ukraińskim przejściu granicznym w Hrebenem (pow. tomaszowski). Trwa inwazja rosyjska na Ukrainę. PAP/Wojtek Jargiło 01.03.2022. Uchodźcy z Ukrainy na polsko-ukraińskim przejściu granicznym w Hrebenem (pow. tomaszowski). Trwa inwazja rosyjska na Ukrainę. PAP/Wojtek Jargiło

Udzielając pomocy, starajmy się odpowiadać na potrzeby drugiego człowieka i ofiarować to, co rzeczywiście jest potrzebne. W kontaktach z uchodźcami wykażmy się delikatnością i taktem; wystrzegajmy się słów nasilających niepokój o aktualną sytuację - radzi psycholog, dr hab. Aneta Borkowska, prof. UMCS.

W ciągu sześciu dni od początku rosyjskiej inwazji do państw ościennych uciekło z Ukrainy ponad 660 tys. uchodźców - poinformowało we wtorek biuro Wysokiego Komisarza Narodów Zjednoczonych ds. Uchodźców (UNHCR). Polska Straż Graniczna na przejściach z Ukrainą do wtorku odprawiła już ponad 377 tys. osób.

Ostatnie dni zachwały poczuciem bezpieczeństwa ludzi w całej Europie, a może też w innych częściach świata. Bezdiskusyjnie obywatele Ukrainy są głównymi ofiarami tej dramatycznej sytuacji - i potrzebują bardzo zróżnicowanych form wsparcia - zauważa psycholog, dr hab. Aneta Borkowska, prof. uczelni z Katedry Psychologii Klinicznej i Neuropsychologii Uniwersytetu Marii Skłodowskiej-Curie.

„Najważniejszą zasadą pomagania jest zgodność z potrzebami. Zatem pomoc nie polega na tym, aby pozbyć się tego, czego nie potrzebują, ale aby ofiarować to, co jest potrzebne. Jeśli potrzebne są powerbanki, trzeba przekazać tę rzecz, a nie niepotrzebny sweter” - przypomina psycholog, cytowana w komentarzu dla UMCS.

Uchodźcy z Ukrainy to osoby często po ciężkich, traumatycznych przeżyciach, osoby, które zostały w kraju swoich bliskich: walczących mężów, ojców, osoby w lęku o zdrowie i życie rodziny oraz bliskich. Dlatego - mówi dr Borkowska - w kontaktach z nimi trzeba wykazać się delikatnością, uważnością, taktem i dyskrecją. „Jedni będą potrzebować przytulenia nawet obcej osoby, a inni wolą chować swój ból - należy to uszanować” - zaznacza.

W pomocy starajmy się odpowiadać na potrzeby drugiego człowieka - radzi ekspertka. „To ON, ONA jest ważniejszy w tej relacji niż JA. Zatem bezpieczniej jest zapytać, czy ktoś chce opowiadać o swoich przeżyciach zanim bezpośrednio zapytamy o to, co działo się w ostrzelanym mieście. Takie pytania zadajemy często z tzw. ludzkiej ciekawości, chcemy wiedzieć z pierwszej ręki, od osoby, która sama to przeżyła. Jednak człowiek w traumie może nie chcieć opowiadać i wracać wspomnieniami do tak niedawnej przeszłości. Z drugiej strony są ludzie, którzy tego właśnie potrzebują, chcą podzielić się swoimi przeżyciami, emocjami, to im pomaga. Wówczas pytania są wyjściem naprzeciw i bardzo potrzebne” - opisuje.

Według dr Borkowskiej w rozmowach z uchodźcami warto wystrzegać się słów nasilających niepokój o aktualną sytuację np. „no i co teraz będzie...”, „jak to się skończy...”, ale też nadmiernego oraz nieuzasadnionego optymizmu, aby podkreślić poważne traktowanie rozmówcy.

„Jeśli możliwa jest pomoc poprzez zaoferowanie pokoju czy mieszkania, należy pamiętać o zapewnieniu nowemu lokatorowi intymności oraz spokoju. I znów - pytanie o potrzeby ma zasadnicze znaczenie. Warto wziąć pod uwagę różnice kulturowe, nawet kulinarne. Nie należy obrażać się, jeśli nasz gość nie zje całego talerza zupy, nie oczekujemy, że powinien docenić nasze starania. Odbiorca pomocy może wziąć ile chce, a nie ile my chcemy, aby wziął” - stwierdza.

Niezwykle ważne jest uwzględnienie potrzeb dzieci, których przyjeżdża bardzo dużo. Dzieci są szczególnie wrażliwe na stan somatyczny organizmu i oczywiście mniej odporne niż dorośli. Zmęczone podróżą, głodne, niewyspane, wymagają najpierw zaspokojenia tych właśnie potrzeb.

„Dzieci również się boją - nie rozumiejąc do końca co się dzieje, dlaczego musiały porzucić swoje życie. Osoby pomagające powinny mieć tolerancję i zrozumienie dla różnych, także kłopotliwych zachowań dzieci, bo one mają mniejsze możliwości adaptacji do ekstremalnie trudnej sytuacji, w jakiej się znalazły” - zaznacza psycholog.

Jak radzi, dzieciom należy zapewnić zabawę, jakieś formy aktywności dostosowane do wieku, kolorowanki dla młodszych, gry planszowe, puzzle dla starszych. Warto postarać się, aby dzieciom zapewnić obecność czegoś, co przypomina rodzinny dom, przykładowo można stworzyć warunki do ugotowania typowego domowego posiłku. „Nasi goście powinni mieć też swobodę i zapewnione warunki samodzielnego decydowania o sobie. Nie ma konieczności każdorazowo przygotowywania herbaty czy kanapek, oni z pewnością potrafią to zrobić i też chcą nam pomóc” - zauważa.

„Barierą jest często język, choć okazuje się, że jeśli obie strony mówią powoli, dodatkowo posługując się gestem, wiele treści okazuje się zrozumiałych” - konkluduje.

(PAP)

**PRZED NAMI****„SONATA” KINO OTWARTE**

W czwartek (7 kwietnia) o godz. 19.00 w ramach cyklu Kino Otwarte w Kinie Helios (ul. Piłsudskiego 31c) odbędzie się pokaz dramatu biograficznego pt. Sonata. Pokaz filmu odbędzie się z okazji XI Dni Osób Niepełnosprawnych. Gościem po seansie będzie Sylwia Dylewska - psycholog dzieci i młodzieży, pracująca z pacjentami z zaburzeniami ze spektrum autyzmu. Darmowe wejściówki do odebrania w bibliotece przy ul. Sowińskiego 15 w Legionowie.

PIKNIK RODZINNY - OTWARCIE PLACU ZABAW

W piątek (8 kwietnia) od godz. 14.00 między blokami przy ul. Jagiellońskiej 19 w Legionowie odbędzie się Piknik Rodzinny z okazji otwarcia nowego placu zabaw. W programie: występy uczniów z SP nr 3 i PZSPS w Legionowie. Gry i zabawy z animatorem oraz słodki poczęstunek. Wstęp wolny.

SEROCKA MIŁOŚĆ OJCZYŹNY

W sobotę (9 kwietnia) o godz. 10.00 odbędzie się międzypokoleniowa wycieczka na Powążki. W środę (13 kwietnia) na Rynku w Serocku o godz. 12.00 odbędzie się Apel, złożenie kwiatów pod tablicą pamięci, rys historyczny. Natomiast o 18.00 odbędzie się Msza Święta w Intencji Ofiar Zbrodni Katyńskiej.

MUSICAL TRZEPAK SHOW

We wtorek (5 kwietnia) o godz. 17.00 w Gminnym Ośrodku Kultury w Nieporęcie (ul. Dworcowa 9a) musical pt. Trzepak Show. Wstęp wolny.

SPOTKANIE AUTORSKIE Z URSZULĄ PIENKOWSKĄ

W sobotę (9 kwietnia) o godz. 16.00 w Gminnym Ośrodku Kultury w Nieporęcie (ul. Dworcowa 9a) odbędzie się spotkanie za autorką serii „Zaufaj i podążaj” Urszulą Pienkowską. Wstęp wolny.

KLASYCZNA LEKKOŚĆ KLASYCZNY PRZEPYCH

W niedzielę (10 kwietnia) o godz. 12.00 w Sali Widowiskowej legionowskiego Ratusza odbędzie się koncert pn. Klasyzna lekkość, klasyczny przepych w wyk. Niny Górskiej (skrzypce) oraz Michała Junga (fortepian) w programie dzieła m.in: Bacha, Dvoraka, Saint-Seansa i Gardela. Wstęp wolny. Darmowe wejściówki do obejrzenia w Miejskim Ośrodku Kultury w Legionowie (ul. Norwida 10).

KONCERT MUZYKI FILMOWEJ

W niedzielę (10 kwietnia) o godz. 18.00 w Centrum Kultury i Czytelnictwa w Serocku (ul. Pułtuską 35) w ramach cyklu Muzyczny Podwieczorek odbędzie się koncert Legionowskiej Orkiestry Barokowej. Zapisy na koncert w Centrum Kultury i Czytelnictwa oraz pod nr tel. 22 782-80-70.

WYSTAWA OBRAZÓW WOJCIECHA RUTKOWSKIEGO

Do 15 maja w Pałacu w Jabłonnicy, w Galerii Oranżeria (ul. Modlińska 105) można oglądać wystawę Wojciecha Rutkowskiego. Wstęp wolny. **red.**

KULTURA. Rock w MOK

The Analogs wrócili do Legionowa

Po blisko dwóch latach nieobecności spowodowanej pandemią COVID-19.

W minioną sobotę (2 kwietnia)

do Miejskiego Ośrodka Kultury w Legionowie

(ul. Norwida 10) w ramach cyklu

Rock w MOK do Legionowa znowu

zawitała potężna dawka punk rocka.

Tym razem na MOK-owskiej scenie

zagrała szczecińska kapela The Analogs!

Powstały w 1995 r. szczeciński zespół The Analogs już po raz kolejny przyjechał do Legionowa. Tym razem zaprezentować materiał z wydanej w 2021 r. płyty CHWDP.

W trakcie legionowskiego koncertu oprócz utworów z nowej płyty w koncertowym secie nie mogło zabraknąć numerów z pozostałych 21 wydanych albumów w trakcie ponad 20-letniej kariery. Trwający blisko 1,5 godz. koncert to nie tylko ostre Oi punkowe granie, ale także ważny



„Te chłopaki” wiedzą jak rozgrzać publiczność do czerwoności! I dokładnie tak samo było na legionowskiej scenie!

Fot. Gośka Andrzejewska

przekaz muzyków, którzy od lat stoją twardo stoją naprzeciw jakimkolwiek przejawom nietolerancji. Zespół w swoich utworach porusza różnorodną tematykę, niekiedy gorzką jak szklanka wypitego spirytusu. Zaś ostatnia płyta CHWDP jest tego dobitnym przykładem.

Podobnie jak poprzednim razem legionowski koncert

Analogsów zgromadził nie małą publiczność przybywającą również z Warszawy i okolic. Pokazując jak bardzo w Legionowie są potrzebne koncerty realizowane w ramach cyklu Rock w MOK. Podobnie jak w trakcie poprzednich koncertów nie zabrakło pogo i wtórujących wokaliście głosów!

Na scenie oprócz wspomnianych headlinerów wieczoru pojawił się również powstały w 2017 r. zespół Faul Techniczny reprezentujący nurt HC Punk.

Fragment koncertu The Analogs znajduje się na naszym fan page'u na portalu Facebook pod adresem www.facebook.com/TygodnikMazowieckieToiOwo. **red**

ZAPROSZENIE

MUZEUM HISTORYCZNE W LEGIONOWIE
ZAPRASZA NA

**WIELKANOCNE
WARSZTATY RODZINNE
KOSZYCZKI Z RECYKLINGU**

10 KWIETNIA 2022 ROKU O GODZ. 11.00
SPOTKANIE ODBĘDZIE SIĘ W PAWILONIE MUZEALNYM
PRZY UL. A. MICKIEWICZA 23.

LICZBA MIEJSC OGRANICZONA!
UDZIAŁ BEZPŁATNY
ZAPISY OD 4.04.2022!

zapisy@muzeum.legionowo.pl
TEL. 22 774 21 66

MUZEUM HISTORYCZNE W LEGIONOWIE
MUZEALNE WARSZTATY RODZINNE

KINO
otwarte

SONATA

MAŁGORZATA FOREMNIAK MICHAŁ SIKORSKI ŁUKASZ SIMLAT LECH DYBLIK JERZY STUHR

NAGRODA PUBLICZNOŚCI
FFPF Gdynia 2021

„Przemawia do serca”

„Lekkość, humor i wielka czułość”

MICHAŁ SIKORSKI
NAJLEPSZY DEBIUT AKTORSKI
FFPF Gdynia 2021

FILM BARTOSZA BŁASCHKE
SONATA
KIEDY OTACZAJĄ CIĘ DOBRY LUDZIE, NIE MA RZECZY NIEMOŻLIWYCH
W KINACH OD 4 MARCA

Powiatowa Instytucja Kultury w Legionowie
zaprasza
na pokaz specjalny
w ramach **XI Dni Osób z Niepełnosprawnościami**
Miasta Legionowo
i Powiatu Legionowskiego

7 kwietnia 2022
godz. 19.00
KINO HELIOS Legionowo
ul. Piłsudskiego 31c

gość:
Sylwia Dylewska
psycholog dzieci i młodzieży,
pracująca z pacjentami
z zaburzeniami ze spektrum
autyzmu

WEJŚCIÓWKI
do odebrania w bibliotece przy
ul. Sowińskiego 15 w Legionowie
od 28.03.2022 r. od godziny 17.00.

Patronat
Starosty Legionowskiego

Patron: POWIAT LEGIONOWSKI
Organizator: Powiatowa Instytucja Kultury w Legionowie
Partnerzy: HELIOS, Psychoklinika, toiowo, LEGIO 24, Powiatowa, LegioStrefa.pl



1 miejsce kat. 6-9 lat Lilianna Zadrzyńska



2 miejsce kat. 6-9 lat Lena Nowińska



3 miejsce - kat. 6-9 lat Aleksandra Kołakowska



3 miejsce - kat. 10-13 lat Pola Bielecka

Gmina Jabłonna rozstrzygnęła konkurs dla dzieci na projekt Gminnej Kartki Wielkanocnej

Do organizatorów wpłynęło prawie 100 projektów plastycznych w trzech kategoriach wiekowych 6-9 lat, 10-13 lat oraz 14-16 lat. Powołana przez Wójta Gminy Jabłonna Jarosława Chodorskiego komisja konkursowa oceniła, że tematyka i sposób wykonania prac zgłoszonych w ramach konkursu były zgodne z zasadami określonymi w regulaminie.

Podczas oceniania projektów komisja brała pod uwagę samodzielność wykonania pracy, estetykę oraz pomysłowość. Wybór najlepszych prac nie był łatwy. Wszystkie projekty były bardzo oryginalne, związane z narzuconym tematem, a przede wszystkim zostały wykonane z niebywałą starannością i na bardzo wysokim poziomie artystycznym. Dzieci wykazały się wyjątkową inwencją oraz kreatywnością. Po długich i trudnych obradach, w wyniku wnikliwej oceny, ostatecznie komisja wyróżniła 18 prac. Prace laureatów, którzy zajęli 1 miejsca w swoich kategoriach wiekowych, po odpowiednim opracowaniu graficznym, staną się Gminnymi Kartkami Wielkanocnymi, które wraz ze świątecznymi życzeniami od Wójta Gminy Jabłonna zostaną rozesłane pocztą.

Serdecznie gratulujemy zwycięzcom i dziękujemy dzieciom biorącym udział w konkursie za podjęcie tego artystycznego wyzwania i ich twórczą pracę. Każdemu uczestnikowi należą się gratulacje za zaangażowanie, włożony trud i pomysłowość.

W kategorii wiekowej 6-9 lat:

- 1 miejsce - Lilianna Zadrzyńska, lat 8, Szkoła Podstawowa nr 2 w Chotomowie
- 2 miejsce - Lena Nowińska, lat 8, Szkoła Podstawowa nr 1 w Chotomowie
- 3 miejsce - Aleksandra Kołakowska, lat 9, Szkoła Podstawowa Sapere Aude w Rajszewie

W kategorii wiekowej 10-13 lat:

- 1 miejsce - Marika Młynarczyk, lat 12, Szkoła Podstawowa im. Armii Krajowej w Jabłonnie
- 2 miejsce - Antonina Leżuch, lat 11, Szkoła Podstawowa nr 1 w Chotomowie
- 3 miejsce - Pola Bielecka, lat 13, Szkoła Podstawowa Sapere Aude w Rajszewie

W kategorii wiekowej 14-16 lat:

- 1 miejsce - Oliwia Rusin, lat 16, CV Liceum Ogólnokształcące im. Zbigniewa Herberta

Wyróżnienia: Grzegorz Marchlewski (lat 7), Patrycja Krasuska (lat 7), Alicja Osika (lat 7), Zuzanna Bundz (lat 7), Maja Rasińska (lat 7), Igor Krawczyk (lat 8), Mila Motylińska (lat 8), Zofia Leuenberger (lat 8), Aleksandra Kawalec-Kajka (lat 8), Natalia Kawalec-Kajka (lat 9), Julia Łyszkowska (11 lat).



Wyróżnienie - Natalia Kawalec-Kajka (lat 9)



Wyróżnienie - Aleksandra Kawalec-Kajka (lat 8)



Wyróżnienie - Alicja Osika (lat 7)



Wyróżnienie - Zuzanna Bundz (lat 7)



Wyróżnienie - Julia Łyszkowska (11 lat)



1 miejsce kat. 14-16 lat Oliwia Rusin



1 miejsce - kat. 10-13 lat Marika Młynarczyk



2 miejsce - kat. 10-13 lat Antonina Leżuch



Wyróżnienie - Mila Motylińska (lat 8)



Wyróżnienie - Maja Rasińska (lat 7)



Wyróżnienie - Zofia Leuenberger (lat 8)



Wyróżnienie - Igor Krawczyk (lat 8)

**LEGIONOWO.** Polityka przestrzenna władz miasta

DOGĘSZCZENIA czyli jak prezydent realizuje zapisy planu zagospodarowania

**Tematem dogęszczania blokami i szeregowcami interesujemy się najczęściej, gdy jest już za późno, przed naszymi oknami wyrasta blok lub szeregowiec, a my zastanawiamy się jak to możliwe...???
...na podstawie jakiej decyzji, jakich przepisów???**

Na wniosek Przewodniczącego Rady Miasta i komisji rewizyjnej powierzono mi oraz jeszcze jednemu radnemu przeprowadzenie kontroli poczyną Prezydenta Smogorzewskiego z ostatnich 20 lat w zakresie wykonania MPZP w Legionowie.

Rekord świata!

Osobiście, zależało mi na sprawdzeniu czy i w jaki sposób Prezydent przyczynia się do zagęszczania miasta zabudową mieszkaniową i szeregową. Zakres kontroli był ogromny, mimo to dostałem na jej przeprowadzenie jedynie 8 dni (w godzinach pracy UM 8.00-16.00)!!! W takim terminie musielibyśmy iść na rekord świata, żeby kontrolę przeprowadzić skutecznie. Wszystko wskazywało na to, że napotkamy trudności.

Pokrzyć! może się przestrasza...

Mimo, że otrzymaliśmy na kontrolę zaledwie 8 dni to sugerowano nam, aby korespondencję wymieniać wyłącznie drogą mailową. Zarzucano, że

żądaliśmy dokumentów sprzed 20 lat, że paraliżujemy pracę urzędu (pomimo, że taki zakres kontroli oraz jej termin zleciła nam rada miasta na wniosek Przewodniczącego). Pracownicy UM wypierali się wcześniejszych telefonicznych ustaleń, utrudniając możliwości kontroli na terenie UM. Przesłane drogą mailową odpowiedzi były lakoniczne i wymagały wyjaśnienia podczas wizyty w urzędzie. Ponadto urzędnicy brnęli w założeń proceduralne (tzw. zamulanie tematu), które można było wyjaśnić jednym telefonem. Tym samym w ostatnim dniu kontroli, pojawiliśmy się w UM Legionowo. Przyjęła nas Naczelnik Marzena Tarnowska. Rozmowę przerwała niespodziewana wizyta pracownika UM od ochrony danych osobowych, który chciał kontrolować przebieg spotkania w obawie o...? Wykorzystanie przez nas danych osobowych??? Do dziś nie wiem! Po trzech minutach do pokoju wtargnął z nerwami na wierzchu i rękami w kieszeni Prezydent Pawlak i ostentacyjnie,

wskazując palcem (cały czas z jedną ręką w kieszeni) w kierunku Naczelnik Tarnowskiej zażądał, aby nie wydawała nam dokumentów, a nam nakazał zmianę pomieszczenia. Odniosłem wrażenie, że swoją postawą próbował nas przestraszyć, a na świadkach zrobić wrażenie.

Dotykamy tam gdzie boli...

Wywiązała się dyskusja, w której Prezydent Pawlak ujawnił przyczyny swojego zachowania. Przekonywał, że jedno z pytań, które zadaliśmy nie mieści się w zakresie kontroli. Pouczył, że odpowiedzi na to pytanie nie będziemy mogli uwzględnić w kontroli. Pomyślałem: „aha, jesteśmy w domu!” Pytanie dotyczyło wszystkich decyzji Prezydenta Smogorzewskiego o podziale działek na mniejsze niż przewiduje to miejscowy plan tj. 500 m². Z przekazanych od Mieszkańców informacji wiadomo było, że powołując się na miejscowy plan Prezydent Smogorzewski wydaje decyzje, w których działki mają



nawet po 105 m²! Takie decyzje na pewno nie zapobiegają budowie tzw. szeregowców.

Zwolennicy dogęszczania

Spór o to co może znaleźć się w zakresie kontroli miał rozstrzygnąć niezależny ekspert - sugerowaliśmy kancelarię mec. Dybki - wybitnego specjalisty z zakresu prawa budowlanego. Jednak radni zależni od Prezydenta Smogorzewskiego odrzucili ten wniosek. Mając na względzie szacunek dla płynności pracy Urzędników UM wnioskowaliśmy również o przedłużenie terminu kontroli - bezskutecznie.

Demokracja się nie liczy

Przypomnę również, że mimo braku większości w radzie miasta udało się przegłosować

wniosek zobowiązujący Prezydenta do wyeliminowania zabudowy mieszkaniowej w bezpośrednim sąsiedztwie istniejących bloków oraz szeregowców na osiedlach domów jednorodzinnych. Prezydent Smogorzewski zapowiedział jednak, że nie będzie go realizował. Pisał o tym tygodnik To i owo dwa wydania wcześniej.

Nie poddamy się

Wielu radnych, wielokrotnie próbowało wpłynąć na zmniejszenie intensywności zabudowy czy to poprzez rozmowy w czasie sesji, czy składając oficjalne pisma. Również dwoje radnych Prezydenta wydaje się dostrzegać problem intensywności zabudowy miasta wstrzymując się podczas głosowania za budową kolejnych bloków lub głosując

przeciw, wciąż jednak jesteśmy w mniejszości aby przeciwstawić się problemowi, który dotyczy całe miasto. Przed nami Walne Zgromadzenie Członków SMLW, na którym prawdopodobnie wybierzemy nową (oby nie starą) radę nadzorczą. Jej decyzje będą kluczowe dla Mieszkańców osiedli mieszkaniowych. Walczymy o nasze Legionowo...



Artur Pawłowski

WOJSKO

Pobór do wojska 2022. Roczni: 2003 oraz 1998 -2002

Od poniedziałku 4 kwietnia na terenie powiatu legionowskiego rozpocznie prace Powiatowa Komisja Lekarska, której celem będzie przeprowadzenie na terenie powiatu komisji wojskowych

Siedzibą Powiatowej Komisji Lekarskiej w Legionowie jest Starostwo Powiatowe w Legionowie - budynek A - aula, ul. gen. Władysława Sikorskiego 11. Komisja pracować będzie w dni robocze: w poniedziałek: w godz. 10.00 - 14.00 oraz od wtorku do piątku: w godz. 9.00 - 14.00.

Kto podlega obowiązkowi

Obowiązkowi stawienia się do kwalifikacji wojskowej w 2022 r. podlegają: mężczyźni urodzeni w 2003 roku; mężczyźni urodzeni w latach 1998 - 2002, którzy nie posiadają określonej kategorii zdolności do czynnej służby wojskowej; osoby urodzone w latach 2001-2002, które:

a) zostały uznane przez powiatowe komisje lekarskie za czasowo niezdolne do czynnej służby wojskowej ze względu na stan zdrowia, jeżeli okres tej niezdolności upływa przed

zakończeniem kwalifikacji wojskowej;

b) zostały uznane przez powiatowe komisje lekarskie za czasowo niezdolne do czynnej służby wojskowej ze względu na stan zdrowia, jeżeli okres tej niezdolności upływa po zakończeniu kwalifikacji wojskowej i złożyły, w trybie art. 28 ust. 4 i 4b ustawy z dnia 21 listopada 1967 r. o powszechnym obowiązku obrony Rzeczypospolitej Polskiej, wniosek o zmianę kategorii zdolności do czynnej służby wojskowej przed zakończeniem kwalifikacji wojskowej.

c) kobiety urodzone w latach 1998 - 2003, posiadające kwalifikacje przydatne do czynnej

służby wojskowej lub pobierające naukę w celu uzyskania tych kwalifikacji, które w roku szkolnym lub akademickim 2021/2022 kończą naukę w szkołach lub uczelniach medycznych i weterynaryjnych oraz na kierunkach psychologicznych albo będące studentkami lub absolwentkami szkół lub kierunków, o których mowa w § 2 rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 28 kwietnia 2017 r. w sprawie wskazania grup kobiet poddawanych obowiązkowi stawienia się do kwalifikacji wojskowej (Dz. U. z 2017 r. poz. 944);

d) osoby, które ukończyły 18 lat życia i zgłosiły się ochotniczo do kwalifikacji wojskowej

do końca roku kalendarzowego, w którym kończą 24 lata życia, jeżeli nie posiadają określonej kategorii zdolności do czynnej służby wojskowej. Kwalifikacja wojskowa odbywać się będzie oddzielnie dla każdej z gmin oraz oddzielnie dla kobiet.

Terminy kwalifikacji wojskowej:

LEGIONOWO: 04.04.2022 r. - 14.04.2022 r.

NIEPORĘT: 15.04.2022 r. - 20.04.2022 r. do godz. 10.30

SEROCK: od godz. 11.00 dn. 20.04.2022 r. - 22.04.2022 r. do godz. 11.00

WIELISZEW: od godz. 11.00 dn. 22.04.2022 r.



Fot: gov.pl

- 27.04.2022 r. do godz. 11.00

JABŁONNA: od godz. 11.00 dn. 27.04.2022 r. - 05.05.2022 r. do godz. 10.30

KOBIETY: od godz. 11.00 dn. 05.05.2022 r.

Przerwa w pracach komisji 25.04.2022 r. oraz 02.05.2022 r.

Jakie dokumenty?

- dowód osobisty lub inny dokument pozwalający na ustalenie tożsamości,
- posiadaną dokumentację medyczną - w celu przedstawienia jej powiatowej komisji lekarskiej,
- aktualna fotografię o wymiarach 3x4 cm bez nakrycia głowy - do otrzymywanej książeczki wojskowej,
- dokumenty potwierdzające poziom wykształcenia lub kontynuacji nauki oraz dokumenty potwierdzające posiadane kwalifikacje zawodowe - w celu przedstawienia wojskowemu komendantowi uzupełnień.

Po co kwalifikacja?

- sprawdzeniem tożsamości osób podlegających stawieniu się do kwalifikacji wojskowej,
- ustaleniem zdolności do czynnej służby wojskowej osób podlegających stawieniu się do kwalifikacji wojskowej (nadaniem jednej z czterech kategorii zdolności do czynnej służby wojskowej),

- wstępnym przeznaczeniem do poszczególnych form powszechnego obowiązku obrony Rzeczypospolitej Polskiej, osób podlegających stawieniu się do kwalifikacji wojskowej,

- założeniem lub aktualizacją ewidencji wojskowej i przetwarzaniem danych gromadzonych w tej ewidencji,

- wydaniem wojskowych dokumentów osobistych,

- przeniesieniem osób podlegających stawieniu się do kwalifikacji wojskowej do rezerwy i wydaniem na ich wniosek zaświadczeń o uregulowanym stosunku do służby wojskowej,

- przygotowaniem rekrutacji wojskowej do ochotniczych form służby wojskowej.

Osoby wezwane do kwalifikacji wojskowej są obowiązane zgłosić się na wezwanie w miejscu i terminie określonym w wezwaniu. W razie niemożności osobistego stawienia się w wyznaczonym terminie powinny niezwłocznie skontaktować się z powiatową komisją lekarską w celu uzgodnienia innego terminu stawienia się. Wobec osób wezwanych, które nie stawiały się do kwalifikacji wojskowej - bez uzasadnionej przyczyny, stosuje się, z urzędu lub na wniosek przewodniczącego PKLek albo WKU, środki przewidziane przepisami o postępowaniu egzekucyjnym w administracji.

red. na podst.
www.powiat-legionowski.pl



Sonia Stefanik (w objęciach Mai Szymańskiej) dała dobrą zmianę

Fot. fotoMiD

SIATKÓWKA. 3:0 z Grottem Budowlanymi Łódź

Pierwszy krok

W pierwszym meczu fazy play-off, czwarty zespół pokonał piątą drużynę fazy zasadniczej. Innymi słowy IŁ Capital Legionovia Legionowo wygrał 3:0 z Grot Budowlanymi Łódź. Statuetkę MVP otrzymała Aleksandra Gryka. Rywalizacja trwa do dwóch wygranych spotkań, a drugi mecz oba zespoły rozegrają w niedzielę, 10 kwietnia w Łodzi

Podobno spotkania między „czwórką” a „piątką” w fazie play-off są najciekawsze, bo siły rywalizujących

drużyn są zbliżone i wyrównane. W niedzielę wieczorem w Legionowie było więc ciekawie, a wynik 3:0

dla naszego zespołu trochę mylący, bo sugerujący jednostronne widowisko. Podopieczni Alessandro Chiappiniego niby kontrolowały przebieg spotkania, jednak nie do końca. Zwłaszcza w drugiej partii, w której gra na przewagi dostarczyła sporo emocji. W sumie, wszystkie trzy sety kończyły się happy endem dla naszej drużyny, ale w łódzkim rewanżu może być odwrotnie i trzeci pojedynek (znowu w Legionowie) – niewykluczony. Póki co, w pierwszym spotkaniu legionowianki zadowolają się zwycięstwem przede wszystkim lepszej grze w bloku (14/5), większej ilości asów serwisowych (7/1) i większej ilości punktów zdobytych przy własnej zagrywce (29/14).



Paulina Damaske (młodsza siostra naszej Magdy) zatrzymana przez legionowski blok

Fot. fotoMiD

PIŁKA NOŻNA. Szesnaste zwycięstwo Legionovii

Złe początki miłego

W ostatnią sobotę legionowski lider rozgrywek trzecioligowych (gr.1) odniósł szesnaste zwycięstwo w sezonie 2021/2022. Podopieczni trenera Michała Piroso wyjazdowym spotkaniem wygrali w Kutnie 3-1 (1-1). Było to szesnaste zwycięstwo naszej drużyny w rozgrywkach

- Myślę, że to zasłużona wygrana naszej drużyny, chociaż stan boiska i silny wiatr mocno utrudniały nam grę – mówi kapitan naszego zespołu Patryk Koziara. - Tym bardziej cieszą trzy kolejne zdobyte punkty, bo na samym początku meczu (w 5 minucie – przyp. red.), po naszym nieporozumieniu i rykoszecie, straciliśmy gola. Wyrównaliśmy jeszcze w pierwszej połowie po stałym fragmencie gry i bramce zdobytym głową przez Konrada Zaklikę (37')

- Drugi gol (55') - kontynuuje P.Koziara – to bramka Bartka Mroczonek, który wyszedł sam na sam z bramkarzem, minął go i strzelił do

pustej bramki. Trzeci gol dla nas padł już w doliczonym czasie gry i był zasługą zmienników w tym spotkaniu. Piłkę wyłożył Artur Balicki, a do „pustaka” strzelił Bartosz Rymek – dodał kapitan zespołu.

A my dodajmy, że dla B.Rymka, który dołączył do zespołu w czasie przerwy zimowej, był to drugi gol zdobyty w legionowskich barwach (po голу strzelonym w Ursusie). Bravo on, bravo zespół! Dodajmy może jeszcze także, że gospodarze kończyli spotkanie w dziesiątkę, po czerwonej kartce, którą ujrzał Jakub Stanisławski.

Natomiast wyjściowy skład naszej drużyny wyglądał



W akcji zdobywca trzeciej bramki dla Legionovii w Kutnie – Bartosz Rymek

Fot. fotoMiD

w Kutnie następująco: Krzywański – Kaczorowski, Waszkiewicz, Bujak, Wojdyga, Papazjan, Bajdur, Zaklika, Koziara, Mroczonek, Zjawieński.

Niespodziewany podmuch zimy wiosną, niemal storpedował rozgrywki 23. kolejki. Oprócz tego z udziałem Legionovii odbyły się jeszcze tylko dwa (Jagiellonia II Białystok – Błonianka 3:1, Znicz Biała Piska – ŁKS II 1-2), Szereg



Atakuje Yaprak Erkek. Jej punkty w końcówce drugiego seta były niezwykle ważne

Fot. fotoMiD



Po statuetkę MVP biegiem marsz!

Fot. fotoMiD

IŁ Capital Legionovia – Grot Budowlani Łódź 3:0 (25:20, 31:29, 25:20). Legionovia: Grabka (3), Różański (17), Tokarska (2), Silva (16), Erkek (10), Gryka (13), Lemańczyk (libero) oraz Damaske, Stefanik (3). Dla gości najwięcej punktów zdobyły: 21 - Monika Fedusio, 7 - Ana Cleger, 6 - Zuzanna Górecka. (jb)

Po asie serwisowym kończącym mecz ucha nadstawia Olivia Różański

Fot. fotoMiD

**SIATKÓWKA.** Młodzieżki LTS bez finałów MP

Walczyły, nie dały rady

Młodzieżki Legionowskiego Towarzystwa Siatkówki nie poszły śladem swych starszych klubowych koleżanek (kadelek i junierek), nie awansowały do finałów Mistrzostw Polski w swojej kategorii wiekowej. Podopieczni trenera Jakuba Bokuniewicza w bydgoskim półfinale MP zajęły trzecią lokatę, a tylko dwa pierwsze zespoły uzyskały awans

Nasze młodzieżki w Bydgoszczy rozegrały trzy spotkania. W pierwszym przegrały 0:2 (21:25, 23:25) z rówieśniczkami z zespołu Solna Wieliczka. W drugim wygrały 2:0 (25:23, 25:19) z Energetyką Poznań. W trzecim decydującym o awansie uległy po zaciętej walce gospodyniom, drużynie Pałac Bydgoszcz 1:2 (19:25, 25:20, 4:15). Kolejność bydgoskiego półfinału młodzieżek: 1. Solna Wieliczka 2. Pałac Bydgoszcz 3. LTS Legionovia 4. Energetyk Poznań. (jb)



PIŁKA RĘCZNA. KPR Legionowo – Arged Ostrovia
Ostrów Wlkp. 25-24 (13-13)

Lider pokonany!

Sobotni mecz 21. kolejki Ligi Centralnej zakończył się zwycięstwem legionowskiego wicelidera. Podopieczni trenerskiego duetu Marcin Smolarczyk – Michał Prątnicki byli w sobotę o jedną bramkę lepsi od niekwestionowanego przodownika rozgrywek drużyny z Ostrowa Wielkopolskiego. Dzięki tej wygranej nasz zespół utrzymał drugie miejsce w tabeli, a ostrowianie świętowanie awansu do PGNIG Superligi musieli odłożyć do następnej kolejki

Mecz na szczycie Ligi Centralnej nie zawiódł oczekiwania kibiców. Był zacięty od pierwszej do ostatniej minuty, emocjonujący, trzymający w napięciu. Było to spotkanie z serii tych „na styk”. KPR tylko w 20. minucie prowadził trzema bramkami (10-7), ale niedługo potem przegrywał dwoma (11-13), by pierwszą połowę zremisować (13-13). Podobnie było w drugiej odsłonie. Przez moment było 20-17 dla naszego zespołu, ale drużyna trenera Macieja Nowakowskiego szybko doprowadziła do remisu 20-20. Końcówka spotkania to już gra bramka za bramką i emocje sięgające zenitu. Jeszcze w 50. minucie goście prowadzą jedną bramką (21-22), ale nasi doprowadzają do remisu 23-23(56’), by po strzale ze lewego skrzydła Jakuba Brzezińskiego wyjść na prowadzenie 24-23. Ponownie do remisu doprowadza Kamil Adamski, a kilkadziesiąt sekund później Krystian Wołowicz daje naszej drużynie prowadzenie 25-24. Ten gol okazuje się ostatnim w meczu, mimo że goście mieli swoje szanse na doprowadzenie do remisu. Nie potrafili tego uczynić jednak ani z akcji, ani z rzutu wolnego już po końcowej syrenie. Strzał K. Adamskiego dzielnie na ciało przyjął stojący w Murze Krzysztof Tylutki.

KPR Legionowo miał przed spotkaniem z liderem swoje problemy. Grypa, która dopadła zespół nie ułatwiła przygotowań, na dodatek drużyna już w drugim spotkaniu musiała sobie radzić bez „lewej ręki” czyli Maksymiliana Sliwińskiego (Max szybko wraca

TAK GRAŁA LIGA CENTRALNA

Wyniki 21. kolejki: KPR Legionovia – Ostrovia 25-24, Wieluń – AZS AWF 23-29, Stal Gorzów – Miedź Legnica 35-27, Padwa – Upstream Przemyśl 39-31, Warmia – Grudziądz 31-24, Śląsk – Zagłębie 29-26, Nielba – GKS Żukowo 36-40.

1. Arged Ostrovia Ostrów Wlkp.	56(19-2)	626-520
2. KPR Legionowo	43(14-7)	610-541
3. AZS AWF Biała Podlaska	41(13-8)	628-563
4. Budnex Stal Gorzów Wlkp.	41(14-7)	569-551
5. Orlen Upstream Przemyśl	36(13-7)	598-591
6. Śląsk Wrocław	32(11-10)	594-635
7. GKS Autoinvest Żukowo	30(9-11)	592-603
8. Padwa Zamość	29(10-11)	583-597
9. MUKS Zagłębie Sosnowiec	28(9-12)	635-653
10. MKS Wieluń	26(9-12)	573-598
11. Nielba Wągrowiec	23(8-13)	624-658
12. Warmia Energia Olsztyn	22(7-14)	568-575
13. MKS Grudziądz	16(5-16)	598-659
14. Siódemka - Miedź Legnica	15(5-16)	582-632

W następnej kolejce (9/10 kwietnia) grają: MKS Grudziądz – KPR Legionowo, Ostrovia – Nielba, Żukowo – Stal Gorzów, AZS AWF – Śląsk, Miedź – Padwa, Upstream – Wieluń, Zagłębie – Warmia. (jb)

do zdrowia i sprawności!). Praworęczni Frenki Brinovec i Marcin Kostro dorzucili po jednej bramce z prawego skrzydła, ale... goście szybko zorientowali się w czym rzecz. Mecz na szczycie był przede wszystkim spotkaniem walki w defensywie i za ten element gry trzeba chwalić oba zespoły. Pierwszoplanową rolę w spotkaniu przypadła też naszemu bramkarzowi Tomaszowi Szałkuckiemu, ale też golkeeperzy Ostrovii – niczego sobie. Podobnie jak w końcówce spotkania, nasz Kacper Zacharski. W ofensywie strzałami z dystansu raził rywali Filip Fafara, swoje dołożyli Mateusz Chabior (wykonywał rzuty karne, 3x3), także J.

Brzeziński, Tomasz Kasprzak czy Adam Laskowski. Można mieć oczywiście uwagi do „oddanych” w ręce przeciwników 4-5 piłek, ale i goście podawali np. „w aut”. Nerwy w tym spotkaniu odgrywały więc swoją rolę.

Gratuluje wygranej naszemu zespołowi, warto podkreślić, że lider przegrał dopiero drugie spotkanie w sezonie. Wcześniej uległ na własnym boisku Orlenowi Upstream Przemyśl (28-29), a po remisie z GKS Żukowo na wyjeździe 28-28, wygrał „tylko” rzutami karnymi 4-2. Brawo więc Tomasz Szałkucki i spółka!

KPR Legionowo – Arged Ostrovia Ostrów Wielkopolski 25-24 (13-13). KPR: Szałkucki, Zacharski - Brzeziński (3), Fafara (7), Kasprzak (3), Laskowski (3), Wołowicz (3), Brinovec (1), Tylutki, Lewandowski, Chabior (4), Kostro (1), Ciok. Dla gości najwięcej bramek zdobyli: 6 - Kamil Adamski, 5 - Filip Wadowski, 4 - Patryk Marciniak, 3 - Ksawery Gajek. (jb)



Ostatnia szansa gości na remis w tym meczu. Bezpośredni strzał Kamila Adamskiego trafia jednak w mur legionowian, a dokładnie w stojącego w nim Krzysztofa Tylutkiego

Fot. fotoMiD



Radość po zwycięstwie nad liderem zrozumiała

Fot. fotoMiD



Strzał z dystansu przez gąszcz rąk rywali Krystiana Wołowca

Fot. fotoMiDczył si około 22.30)



Przeciwnik, w potrójnych kleszczach naszych zawodników

Fot. fotoMiD



Kapitan legionowian Frenki Brinovec kontra bramkarz gości

Fot. fotoMiD



Rywal na Filipa Fafarę zwracali baczna uwagę. Mimo to „Fifi” zdobył siedem bramek

Fot. fotoMiD