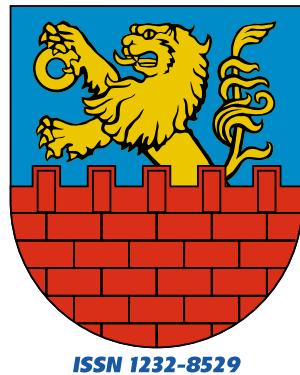


STIHL
SPRZEDAŻ - SERWIS



Pro-Com
ul. Warszawska 68, tel. 691 25 60



ISSN 1232-8529

życie NASIELSKA

rok powstania 1994

Nr **5** (183)
10-23 marca 2006

CZASOPISMO SAMORZĄDU GMINNEGO

cena 1,80 zł

W NUMERZE:

Honorowy Komitet Budowy Pomnika Jana Pawła II str. 2

Jak uniknąć zarażenia ptasią grypą? str. 2

Piłkarska Gala str. 9

NASIELSKIE TOWARZYSTWO KULTURY
Notatnik NASIELSKI str. 13, 14

KRC 103.9
www.radiokrc.pl



Ptasia grypa w Polsce

Stało się to, czego od dawna spodziewali się wszyscy: mamy ptasią grypę. Najprawdopodobniej wirus, który doprowadził do śmierci znalezione w Toruniu łabędzie, to zjadliwa odmiana zarazka – H5N1. Tak wynika z ustaleń Instytutu Weterynarii w Puławach. W chwili gdy ten numer „Życia Nasielska” dotrze do rąk Czytelników, będą już znane informacje w tej sprawie przekazane przez laboratorium referencyjne Unii Europejskiej w Weybridge, w Wielkiej Brytanii.

Wiosna – reaktywacja

Nie ma chyba człowieka, który nie chciałby mieć pięknej, wysportowanej sylwetki. Oprócz naturalnej chęci podobania się samemu sobie, od wielu lat wpływa na ten stan rzeczy także moda. Nieustannie obecne w mediach wizerunki zgrabnych (lub wręcz chudych) modelek sprawiają, że same chcemy tak wyglądać. Niestety, nie jest to proste. Z badań wynika, że aż 75% ludzi ma nadwagę albo unika jej tylko dlatego, że żyje w ciągłym reżimie: bez przerwy liczy kalorie i kontroluje posiłki.

W zasadzie dążenie do posiadania szczupłej, wysportowanej sylwetki zasługuje na pochwałę. Waga ciała wyższa od prawidłowej sprzyja powstawaniu wielu groźnych chorób, m.in. nadciśnienia, cukrzycy oraz choroby wieńcowej i zawału. Piękna figura to także dowód radzenia sobie ze swoimi problemami (skoro panują nad swoim wyglądem, znaczy to, że panują też nad całym swoim życiem). Jest niemal symbolem życiowego sukcesu. Utrzymywanie prawidłowej wagi ciała może dostarczyć nam przyjemnego uczucia kontrolowania swojego życia.

Okazuje się jednak, że kobiety mają skłonność do bardzo krytycznej oceny swojego wyglądu. Za

zbyt tegie uważają się nierzadko osoby o normalnej budowie ciała. Taki zaburzony obraz własnej sylwetki jest częstszy, niż można by się spodziewać. Skoro niemal wszystkie jesteśmy niezadowolone z własnego wyglądu, to kto powinien chudnąć? Te osoby, których waga ciała przewyższa normę. Jak to sprawdzić? Wagę odpowiednią do naszego wzrostu można obliczyć na różne sposoby. Jednym z nich jest wskaźnik masy ciała (BMI): BMI = waga rzeczywista w kg: (wzrost w metrach)² – np. 60 kg: 1,64² = 60 kg: 2,69 = 22,30. Prawidłowe wyniki BMI dla kobiet to 20–25, BMI 25–30 mają osoby tegie, powyżej 30 zaczyna się otyłość, zaś od 40 – otyłość olbrzymia. Tak wysoki wynik to sygnał, że bezwzględnie należy (pod opieką lekarza) schudnąć. Innym sposobem jest obliczenie tzw. wagi idealnej: wzrost w cm – 100 – 10 do 15%, lub przynajmniej prawidłowej: wzrost w cm – 100. Oczywiście zawsze należy uwzględnić warunki indywidualne budowy ciała. Nadchodzi wiosna, a z nią nowe sprawy, świeże pomysły i... ubrania odsłaniające figurę. Zatem – sprawdzimy, jak to z nami jest, i do dzieła!

Dieta – radykalne cięcie

Żeby schudnąć, wcale nie należy sięgać po nie-sprawdzone diety – cud, które gwarantują jakoby szybkie i łatwe zrzucenie zbędnych kilogramów.

więcej na str. 3

Sytuacja w naszym kraju odbiega od dotychczas spotykanych – pierwszy raz w Europie wirus pojawił się w samym środku miasta. Ptaki znalezione w centrum Torunia, na terenie przystani wioślarskiej położonej w sąsiedztwie Bulwarów Filadelfijskich. Natychmiast zebrały się zespoły reagowania kryzysowego, m.in. wyznaczono obszar zapowietrzony o promieniu 3 km od miejsca znalezienia łabędzi oraz 10-kilometrowy obszar zagrożony. Działania podjął sztab kryzysowy. Wyznaczono objazdy poza samym miastem dla tranzytu samochodów ciężarowych; poza tym władze zalecają, by jeśli to możliwe, omijać Toruń. Bardziej realnym problemem niż ewentualne zarażenie są po prostu utrudnienia komunikacyjne. Każdy pojazd przejeżdżający przez miasto musi przejechać przez maty odkażające, a część dróg zamknięto.

Od 15 lutego do 5 marca br. do puławskiego laboratorium trafiło 450 próbek pobranych od padłych ptaków; toruńskie łabędzie to pierwszy potwierdzony przypadek ptasiej grypy. Ptaki te nie były oznakowane, nie wiemy zatem, skąd pochodziły. Polskie władze natychmiast zawiadomiły o zdarzeniu Komisję Europejską oraz zapewniły o podjęciu wszystkich obowiązkowych działań.

Nie ma na razie mowy o masowym wybijaniu drobiu w Toruniu i okolicach, ponieważ chorobę stwierdzono u ptaków dzikich. Gdyby jednak pojawiła się taka konieczność, rolnicy otrzymają odszkodowania. Potwierdzenie obecności wiru-

sa nie będzie też podstawą do wprowadzenia zakazu eksportu polskiego drobiu lub zakazu jego importu przez inne kraje – taka sytuacja może nastąpić dopiero po ewentualnym wykryciu wirusa u ptactwa domowego.

Dlatego tak ważne jest niedopuszczenie do przeniesienia się choroby na drób hodowlany – to mogłoby bowiem odbić się na całej polskiej gospodarce. A sprzedaż drobiu i tak spadła od początku roku o ok. 10%, mimo spadku cen hurtowych o 1/5; także w Nasielsku rzadziej kupuje się kurczaki.

Pamiętajmy – informacja, że wirus H5N1 jest wysoce zjadliwy, dotyczy ptaków! Owszem, ta odmiana zarazka może przemieścić się na człowieka, ale jak podkreśla minister zdrowia Zbigniew Religa, prawdopodobieństwo zarażenia się ludzi tym wirusem jest znikome. Zwłaszcza przy zachowaniu podstawowych zasad higieny. Jeśli ich przestrzegamy, nie ma powodu się obawiać. Żadne też obawy nie stanowią usprawiedliwienia złego traktowania zwierząt, a z takimi przypadkami ostatnio mamy w Polsce do czynienia.

Czy możliwe, że Polacy zaczną chorować na ptasią grypę? Tak – jak powiedział niedawno minister zdrowia – tak jak możliwy jest wybuch wojny atomowej. Przedstawiciele władz rozmaitych szczerze zgodnie podkreślają, że ptasia grypa jest chorobą ptaków, nie ludzi. I w tym akurat wypadku można im wierzyć.

A. I. Wojtko

Jak uniknąć zarażenia ptasią gripą?

Człowiek może zarazić się tą chorobą wyłączenie od zakażonego ptaka, a ściśle rzecz biorąc, po kontakcie z jakąkolwiek wydzieliną takiegoż zwierzęcia, np. krwią, łzami, kałem itd. Do infekcji może zatem dojść podczas uboju, przy skubaniu pierza, patroszeniu, a także – przy przygotowywaniu drobiu do przyrządzenia posiłku.

Jednak chore czy padłe ptaki nie zarażają w nieskończoność. W temperaturze powietrza wyższej od zera wirus ptasiej grypy ginie na ogół po kilku–kilkunastu dniach. Jednak w takich warunkach jak obecnie, podczas mrozów, może przetrwać, np. w ptasich odchodach, nawet kilka miesięcy.

Jedno jest pewne: jedzenie gotowanego, pieczonego czy smażonego drobiu jest całkowicie bezpieczne i nie może wywołać choroby. Potwierdzają to eksperci: wirus H5N1 jest wrażliwy na działanie wysokich temperatur. Ginie już w 70°C, a więc w temperaturze niższej niż ta, którą stosujemy przy gotowaniu, pieczeniu bądź smażeniu.

Przed spożyciem drobiu trzeba się upewnić, że każda jego część jest ugotowana (czyli że nie jest różowa), a jajka są dogotowane (bez płynnych żółtek). Nie jemy więc żadnych surowych jajek: kogli-mogli ani jajek na miękko. Poza tym jajka jeszcze przed przygotowywaniem należy wyparzyć – skorupka może być zanieczyszczona.

Gdy kupujemy drób, pamiętajmy, aby przynosić go w osobnym opakowaniu, tak by nie miał kontaktu z innym pokarmem – warzywami, owocami, chlebem itp. Przy patroszeniu i przygotowywaniu drobiu powinniśmy używać rękawiczek.

Natomiast później należy wszystkie używane przedmioty (np. deskę do krojenia, zlew, stół, noże), które miały kontakt z mięsem, dokładnie umyć ciepłą wodą i mydłem. Tak samo trzeba postąpić po smażeniu jajek i dotykaniu brudnych skorupki.

Jeśli natomiast znajdziemy padłego ptaka, nie powinniśmy go w ogóle dotykać – najlepiej zawiadomić służby weterynaryjne lub po prostu policję. Unikajmy też miejsc i przedmiotów zanieczyszczonych ptasimi odchodami lub krwią – kurników, przetworni drobiu itp. Czy dokarmiać dzikie ptaki? Można, jeśli zachowamy ostrożność – zatem nie „z ręki”, nie pozwólmy też gołębiom siadać nam na ramionach. Nie ma wprawdzie dowodów, że gołębie czy wróble przenoszą wirusa, jednak tą drogą mogą rozprzestrzeniać się pasożyty.

Przypadki zachorowań na ptasią gripę wśród ludzi są wciąż ogromną rzadkością. W ciągu trzech lat, od momentu wybuchu obecnej epidemii, wirusem H5N1 zakażyło się łącznie niewiele ponad 170 osób, choć wirus ten był obecny na obszarach zamieszkałych przez miliardy ludzi (w dodatku nie wszędzie przestrzega się tam zasad higieny w naszym, europejskim rozumieniu). Chorowały wyłącznie osoby, które miały długotrwały kontakt z zarazkiem. Do tej pory nie ma też ani jednego dowodu na to, że wirus jest w stanie przemieszczać się z człowieka na człowieka. Jednak zachowanie środków ostrożności jest bardzo ważne, ponieważ jeśli już dojdzie do zakażenia człowieka, to jest ono bardzo groźne. Wirus H5N1 zabił w sumie 93 osoby, a zatem ponad połowę wszystkich zakażonych. Obecnie uważa się, że chorym pomóc mogą tylko dwa leki: tamiflu i relenza.

A.I. Wojtko

PAMIĘTAJ:

- mięso drobiowe, przetwory drobiarskie i jaja należy spożywać tylko podane odpowiedniej obróbce cieplnej, w temperaturze co najmniej 70°C,
- należy myć dokładnie z użyciem detergentu (czyli np. płynu do mycia naczyń) wszystkie przedmioty, które miały kontakt z surowym drobiem (deski, noże, talerze, deski, stoły); trzeba też pamiętać, że zamrożenie mięsa nie niszczy wirusa ptasiej grypy,
- nie należy dotykać, bez odpowiedniego zabezpieczenia, martwych lub sprawiających wrażenie chorych ptaków dzikich ani ubitego drobiu; szczególnie należy pilnować, aby nie robiły tego dzieci,
- trzeba zadbać, aby dzieci unikały miejsc bytowania dzikiego ptactwa, ferm drobiu oraz innych miejsc jego przetrzymywania,
- należy myć ręce po każdorazowym zetknięciu z ptactwem, zarówno dzikim, jak i hodowlanym; trzeba pilnować, by robiły to także dzieci;
- należy uważać, aby surowe mięso drobiowe nie miało styczności z innymi produktami żywnościowymi,
- nie należy kupować żadnych „cudownych” leków, bo takie nie istnieją, wystarczy przestrzeganie zasad higieny.

Główny Lekarz Weterynarii przypomina o przestrzeganiu zakazu przywozu z zagranicy żywego lub martwego ptactwa, drobiu i wyrobów drobiarskich, jaj, nieprzetworzonych piór i ich części, pierza, puchu oraz trofeów myśliwskich. Bezwzględnie należy przestrzegać zaleceń wydawanych przez przedstawicieli Inspekcji Weterynaryjnej i Państwowej Inspekcji Sanitarnej.

Honorowy Komitet Budowy Pomnika Jana Pawła II

3 marca br. z inicjatywy Burmistrza Nasielska Bernarda Dariusza Muchy w siedzibie Urzędu Miejskiego w Nasielsku odbyło się spotkanie przedstawicieli Urzędu z przedsiębiorcami prowadzącymi działalność na terenie Gminy Nasielsk. Celem spotkania było zawiązanie Honorowego Komitetu Budowy Pomnika Jana Pawła II. Burmistrz podkreślił wielką rolę i rangę tego zadania dla całej społeczności lokalnej naszej gminy. Następnie przedstawił, na jakim etapie realizacji znajduje się projekt. Zaproponowany termin wykonania zadania to 18 maja br., tj. rocznica urodzin Jana Pawła II. Na spotkaniu wybrany został 5-osobowy Zarząd Honorowego Komitetu Budowy Pomnika Jana

Pawła II. W skład Zarządu weszli: Bogumiła Barcińska-Ekler, Hanna Wróblewska, Grzegorz Brzeziński, Stanisław Borzym i Tomasz Zalewski.

Tego samego dnia spotkał się nowo wybrany Zarząd Honorowego Komitetu. Spośród jego składu wybrany został przewodniczący – Grzegorz Brzeziński. Następnie sporządzono akt organizacyjny Komitetu. Siedzibą Komitetu jest siedziba Urzędu Miejskiego w Nasielsku. Celem zawiązania Komitetu jest zorganizowanie zbiórki publicznej na rzecz budowy pomnika Ojca Świętego Jana Pawła II i zagospodarowania Skweru Jana Pawła II. Zbiórka publiczna odbędzie się w dniach od 3 marca do 15 sierpnia br. na terenie miasta i gminy Nasielsk (w tym na

terenie obiektów Urzędu Miejskiego oraz Banku Spółdzielczego w Nasielsku za zgodą gospodarzy tych obiektów). Będzie ona prowadzona w formie zbierania ofiar w gotówce (do skarbon stacjonarnych, wpłaty gotówkowe na konto oraz zbieranie do puszek kwestorskich) i w naturze (na rzecz Urzędu).

Honorowy Komitet Budowy Pomnika Jana Pawła II posiada już założone konto, na które można dokonywać wpłat. Oto jego numer:

Bank Spółdzielczy w Nasielsku
77 8226 0008 0010 6542 2000 0001

Więcej informacji w następnym numerze „Życia Nasielska”.

UM

ZALECENIA INSPEKCJI WETERYNARYJNEJ

Zalecenia dla drobnotowarowych hodowców drobiu – chów przyzagrodowy

Zaleca się:

- karmienie i pojenie drobiu w pomieszczeniach zamkniętych, do których nie mają dostępu ptaki dzikie,
- przetrzymywanie drobiu w zamknięciu lub na ogrodzonej przestrzeni, pod warunkiem uniemożliwienia kontaktów z dzikim ptactwem (zastosowanie siatek ochronnych, zadaszenia),
- odizolowanie od innego drobiu, kaczek i gęsi,
- przechowywanie paszy, w tym zielonki, w pomieszczeniach zamkniętych lub pod szczelnym przykryciem, uniemożliwiającym kontakt z dzikim ptactwem,
- unikanie pojenia ptaków i czyszczenia kurników wodą pochodzącą spoza gospodarstwa (głównie ze zbiorników wodnych i rzek),
- zgłaszanie lekarzowi weterynarii, wójtowi, burmistrzowi i innym organom władzy lokalnej zaobserwowanego spadku nieśności lub nagłych, zwiększonych padnięć drobiu,
- po każdym kontakcie z drobiem lub ptakami dzikimi umycie rąk wodą z mydłem,
- wydzielenie odzieży używanej przy czynnościach związanych z obsługą drobiu,
- osobom utrzymującym drób w chowie przyzagrodowym, aby nie były zatrudniane w przemysłowych fermach drobiu.

Zalecenia dla hodowców gołębi pocztowych

Zaleca się:

- karmienie i pojenie gołębi w sposób wykluczający dostęp ptaków dzikich,
- przechowywanie paszy w pomieszczeniach zamkniętych lub pod szczelnym przykryciem uniemożliwiającym kontakt z dzikim ptactwem,
- niewypuszczanie gołębi z gołębników w celu oblatywania.

Zalecenia dla przemysłowych producentów drobiu

W okresie wiosennych wędrówek dzikich ptaków, do końca maja 2006 r., powinno się przetrzymywać drób w odosobnieniu. Drób wodny (kaczki i gęsi) może być karmiony w tym czasie zielonkami dowożonymi do miejsca jego odchovu. Zielonki nie mogą pochodzić z terenów wysokiego ryzyka zanieczyszczenia ich wirusem wysoce zjadliwej grypy ptaków, z okolic zbiorników wodnych, bagien i innych miejsc stanowiących ostoję ptaków dzikich.

Zaleca się:

- przetrzymywanie ptaków w zamknięciu lub na wolnej, ogrodzonej przestrzeni, pod warunkiem ograniczenia kontaktu z dzikim ptactwem,
- karmienie i pojenie drobiu w pomieszczeniach zamkniętych, do których nie mają dostępu ptaki dzikie,
- szczelne przykrycie pojemników z karmą i wodą do picia lub przetrzymywanie ich wewnątrz budynków, a także unikanie pojenia ptaków i czyszczenia pomieszczeń wodą pochodzącą spoza gospodarstwa (głównie ze zbiorników wodnych i rzek),
- ograniczenie przemieszczania się osób postronnych oraz zwierząt pomiędzy obiektami, w których przechowywana jest karma dla zwierząt, a obiektami, w których bytuje drób,
- ograniczenie liczby osób obsługujących fermę do koniecznego minimum wraz ze sprawdzeniem, czy osoby te nie utrzymują drobiu we własnych zagrodach,
- rozłożenie przed wejściami do budynków fermy drobiu mat nasączonych środkiem dezynfekcyjnym,
- założenie śluz dezynfekcyjnych w wejściach do budynków fermy drobiu,
- wprowadzenie zakazu wjazdu pojazdów na teren fermy, poza działaniami koniecznymi, np. dowóz paszy, odbiór drobiu do rzeźni lub przez zakład utylizacyjny;
- obowiązkową dezynfekcję pojazdów wjeżdżających,
- rozłożenie mat dezynfekcyjnych przed wjazdem i wejściem na teren fermy,
- obowiązek używania odzieży ochronnej przez wszystkie osoby znajdujące się na fermie, po wcześniejszym pozostawieniu odzieży własnej w szatni,
- wprowadzenie obowiązku przeprowadzania dokładnego mycia i dezynfekcji rąk przed wejściem do obiektów, w których utrzymuje się drób,
- aby pracownicy ferm drobiu nie mieli kontaktu z innym ptactwem, np. kurami, gołębiami.

Nieprzestrzeganie wymienionych wyżej zaleceń może powodować wzrost zagrożenia ptasią gripą.

Główny Lekarz Weterynarii informuje, że wszystkie gatunki drobiu przed wysyłką do rzeźni są zawsze obowiązkowo badane przez lekarza weterynarii wystawiającego świadectwo zdrowia, a następnie podlegają badaniu przed- i poubojowemu w rzeźniach drobiu. Główny Lekarz Weterynarii zapewnia, iż nie istnieje żadne zagrożenie zakażenia się konsumentów ptasią gripą przez spożywanie mięsa drobiowego i jego przetworów.



życie
NASIELSKA

Życie Nasielska – Czasopismo Samorządu Gminnego

Wydawca: Nasielski Ośrodek Kultury Redaguje zespół: Dariusz Panasiuk – redaktor naczelny, Agata Wojtko, Marek Stamirowski, Marek Tyc

Współpracownicy: Marian Wasierzyński, Katarzyna Ziemięcka, Przemek Olech, Kuba Olech, Dariusz Majewski

Adres redakcji: ul. Kościuszki 12, 05-190 Nasielsk, tel./fax 023 691 23 43; www.zycie.nasielsk.pl, e-mail: zycie@nasielsk.pl

Druk: POLSKAPRESSE sp. z o.o., Oddział Prasa Łódzka, 90-532 Łódź, ul. ks. Skorupki 17/19. NAKŁAD: 1000 egz.

Materiałów niezamówionych redakcja nie zwraca, a ponadto zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów i zmian tytułów w nadesłanych tekstach. Redakcja nie odpowiada za treść reklam i ogłoszeń.

Wiosna – reaktywacja

Rezultatem ich stosowania jest najczęściej „wypłukanie” z organizmu ważnych dla jego funkcjonowania substancji, takich jak białka, witaminy czy mikroelementy.

Aby pozbyć się zbędnych kilogramów, powinno się dostarczać organizmowi mniej kalorii, niż wynosi jego zapotrzebowanie energetyczne. Najlepsze efekty osiąga się, przyjmując w posiłkach ok. 1200 kalorii na dobę, wówczas dzienny niedobór kaloryczny wyniesie około 1000 kalorii. Po tygodniu – zaobserwujemy utratę 1 kg, tak powinno też być pod koniec każdego następnego tygodnia. Ciesząc się niższą wagą, pamiętajmy, że w pierwszym okresie stosowania diety traci się przede wszystkim wodę, a nie tłuszcz. Dlatego później chudniemy nieco wolniej, zwłaszcza że organizm, chcąc bronić swych zasobów, zwalnia tempo przemiany materii.

Kiedy zacząć odchudzanie? Najlepiej wtedy, gdy nie mamy innych spraw „na głowie”, np. przeprowadzki, zmiany pracy, kłopotów rodzinnych czy... rzucania palenia papierosów. Nie należy też robić tego podczas urlopu. Wprawdzie jest to czas relaksu, więc – odprężeni – możemy więcej od siebie wymagać, ale na wakacjach warunki różnią się od codziennych. To może spowodować, że wrócimy do dawnych nawyków po zakończeniu urlopu. Zanim przejdziemy na dietę, trzeba uporządkować tryb życia i sporządzić plan dnia, tak by znaleźć czas i na odpowiednie zakupy, i przygotowywanie właściwych przydzieć posiłków. Inaczej – będzie się jeść byle gdzie i cokolwiek.

1200 kalorii to wbrew pozorom wcale nie tak mało jedzenia. Jeśli rozłoży się je na 5 posiłków, unika się uczucia głodu. To ważne, ponieważ długie przerwy między posiłkami sprawiają, że organizm wcale nie spala energii ze spożytych pokarmów, lecz magazynuje ją w postaci tłuszczu! Najpraktyczniej jest, stosując dietę 1200 kalorii, sięgnąć po gotowe jadłospisy, przygotowane przez fachowców od odchudzania. Wówczas uda się uniknąć błędów żywieniowych. Codziennie musimy dostarczać organizmowi odpowiednich ilości białka, witamin, błonnika itd. Poza tym „zjedzenie” np. 100 kalorii w postaci owoców lub 100 kalorii w postaci tłustej wędliny – to dwie zupełnie różne rzeczy. Organizm chętnie przeznaczając węglowodany na bieżące potrzeby energetyczne i szybko je spala; tłuszcz natomiast na ogół jest magazynowany, właśnie w postaci tłuszczu np. na biodrach.

Bardzo ważny jest sen – człowiek niewyspany mimo woli je więcej. Zanim więc zacznie się odchudzanie, należy pozbyć się ewentualnych kłopotów z zasypianiem.

Przydatna jest również samokontrola podczas zakupów. Należy kupować tylko to, co wcześniej sobie – biorąc pod uwagę przyświecający nam cel – zaplanowaliśmy. O ileż łatwiej nie sięgnąć np. po słodki batonik, gdy wiemy, że najbliższy znajduje się w bezpiecznej

odległości od naszych rąk – bo aż w sklepie... Nie zawsze może nam się chcieć wychodzić specjalnie po taki słodki drobiaz. Narastaniu uczucia sytości sprzyja jedzenie w spokojnej atmosferze. Bez pośpiechu, bez żadnych dodatkowych czynności (czytanie, telewizja), zawsze w tym samym miejscu mieszkania.

Doskonałym uzupełnieniem diety odchudzającej są rozmaite ćwiczenia gimnastyczne. Muszą one różnić się od codziennej aktywności, do której organizm dawno się już przyzwyczaił i tak się dostosował, by tracić przy tej okazji jak najmniej kalorii. Trzeba więc „zmusić” go do zwiększonego wydatkowania energii. Warto też swoje „najgrubsze” zdjęcie trzymać na drzwiach lodówki lub szafki kuchennej. Podobno w chwilach słabości działa to bardzo skutecznie...

Zamiast diety

Osoba, która często zaczynała odchudzanie i rezygnowała z niego, przyzwyczaiła już swój organizm do ciągłych zmian w sposobie odżywiania. Zwykłą reakcją na taki stan rzeczy jest spowolnienie przemiany materii. W efekcie: nawet przy konsekwentnym stosowaniu kolejnej diety – chudnie się po prostu wolniej. Jest to zniechęcające. Poza tym nikt nie ma gwarancji, że tym razem wytrzyma... A gdy nawet uda nam się zakończyć dietę zwycięstwem w postaci utraconych kilogramów, chętniej niż przed odchudzaniem jemy zakazane niedawno potrawy i w rezultacie tyjemy, aż stajemy się ciężsi, niż byliśmy poprzednio. Warto wtedy spróbować innej metody. Rozwiązaniem może być zmiana podejścia do jedzenia. To nowe menu powinno na stałe królować na naszym stole. Oczywiście, nie chodzi tu o jakąś restrykcyjną dietę, a o zdrowy sposób odżywiania.

Starajmy się po prostu tak przygotowywać posiłki, by ograniczać kalorie tam, gdzie to tylko jest możliwe. Nie jest to takie trudne. Przede wszystkim należy zmniejszyć spożycie tłuszczów zwierzęcych: jogurt zamiast śmietany, oliwa zamiast smalcu. Pamiętajmy też, że nie tylko dzieci powinny pić mleko,

dorośli także. Można oczywiście przyjmować dzienną porcję wapnia w innej postaci – jedząc twaróg albo jogurt. Szczególnie ten ostatni jest bardzo zdrowym produktem z uwagi na żywe kultury bakterii.

Następnie: jeść mniej mięsa, a więcej ryb; jeśli już mięso, to drób, a nie mięso czerwone: wieprzowina czy wołowina. Natomiast ryby powinniśmy jeść kilka razy w tygodniu.

Podstawowym błędem dietetycznym Polaków jest spożywanie zbyt małych ilości warzyw i owoców. Powinny się one (w różnych postaciach) pojawiać na naszych stołach 5 razy dziennie. Sałatki warzywne są pyszne, wystarczy spróbować. Także gdy jesteśmy tak zajęci, że nie mamy czasu na jedzenie

obiadu, lepiej kupić sobie np. kilka owoców niż porcję frytek czy batonik czekoladowy – to źródło pustych kalorii, w dodatku niekoniecznie najzdrowsze. Unikać należy również napojów typu cola i wszelkich podobnych. Pijmy za to jak najwięcej wody mineralnej, ewentualnie soki (nie napoje!) owocowe, najlepiej świeżo wyciskane, z miąższem. Warto przygotować je, jeśli mamy sokowirówkę, w domu; możemy wówczas wypróbować różne mieszanki owoców i warzyw. Pamiętajmy o błonniku, niezbędnym składniku zdrowej diety. Reguluje on procesy trawienne, w dodatku daje uczucie sytości przez dłuższy czas, nie narażając na przyrost wagi. Zawiera go między innymi chleb razowy (dużo zdrowszy niż biały), a także warzywa korzeniowe i produkty zbożowe. Unikajmy podjadania między posiłkami lub pogryzania np. orzeszków w czasie oglądania telewizji czy w kinie, wyjątek mogą stanowić owoce.

Spróbujmy w ten sposób zmienić nasz sposób odżywiania się, a na efekty nie trzeba będzie długo czekać. Nie tylko uzyskamy lepszą sylwetkę, ale i stanimy się zdrowsi i... ładniejsi. Poprawi się nasza kondycja i odporność na choroby, a także stan cery. Tak „traktowany” organizm utrzyma się w dobrej kondycji przez długie lata.

A. I. Wojtko

*Pani Wandzie Wasilewskiej
wyraży głębokiego współczucia
z powodu śmierci*

Matki

*składają wychowankowie z kl. I a
ze Szkoły Podstawowej w Pieścirogach Starych
wraz z rodzicami*

Nasielsk, 2005–12–15

GP72241/11/03–05

OGŁOSZENIE O PRZETARGU

Na podstawie art. 38 ust. 1 i art. 40 ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Jednolity tekst Dz. U z 2004 roku Nr 261, poz. 2603), Uchwały Nr XL/258/05 Rady Miejskiej w Nasielsku z dnia 25 lutego 2005 roku w sprawie zbycia nieruchomości oraz § 3 ust. 1 rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 14 września 2004 roku w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (Dz. U Nr 207, poz. 2108) ogłaszam, że w dniu 15 marca 2006 roku o godz. 9⁰⁰ w sali nr 112 Urzędu Miejskiego w Nasielsku przy ulicy Elektronowej 3 odbędzie się II ustny przetarg nieograniczony na sprzedaż nieruchomości, stanowiących własność Gminy Nasielsk, położonych w mieście Nasielsku przy ulicy Kilińskiego 10.

Dane dotyczące nieruchomości oraz warunki przetargu:

Przedmiotem przetargu jest zabudowana budynkiem biurowym nieruchomość o powierzchni 409 m², oznaczona w ewidencji gruntów jako działka nr 1382/1, 1383/1, 1384/3, 1383/3, 1384/5, posiadająca KW 39829 i 20046.

Cena wywoławcza ogółem wynosi 475 000,00 złotych, w tym:

– wartość budynku	– 462 100,00 złotych
– wartość gruntu	– 12 900,00 złotych.

O wysokości postąpienia decydują uczestnicy przetargu, z tym że postąpienie nie może wynosić mniej niż 1% ceny wywoławczej, z zaokrągleniem w górę do pełnych złotych.

Cena sprzedaży nieruchomości jest ceną uzyskaną w przetargu.

Na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 2 i ust. 2 pkt 1 ustawy z dnia 11 marca 2004 roku o podatku od towarów i usług (Dz. U Nr 54, poz. 535 z dnia 5.04.2004 roku) do ceny uzyskanej w przetargu nie dolicza się podatku VAT.

Opis nieruchomości:

Przedmiotowa nieruchomość, położona jest w centralnej części miasta Nasielska przy ulicy Kilińskiego 10.

Nieruchomość zabudowana jest budynkiem biurowym 3-kondygnacyjnym, częściowo podpiwniczonym. Kształt zespołu działek dość regularny, dostosowany do kształtu budynku biurowego. Budynek biurowy jest ścianą frontową – zlokalizowany wzdłuż granicy z ulicą. Wjazd na zaplecze budynku odbywa się wąskim przejazdem od wschodniej strony budynku. Uzbrojenie techniczne pełne.

Nieruchomość nie jest objęta Miejscowym Planem Zagospodarowania Przestrzennego. Studium Uwarunkowań i Kierunków Zagospodarowania Przestrzennego miasta Nasielska uchwalone uchwałą Nr XVII/134/2000 z dnia 07.08.2000 r. określa ww. nieruchomość w strefie miejskiej – nieuciążliwe usługi użyteczności publicznej.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości 47 500,00 złotych (słownie: czterdzieści siedem tysięcy pięćset złotych) na konto Urzędu Miejskiego w Nasielsku w Banku Spółdzielczym w Nasielsku

nr konta 27 8226 0008 0000 1746 2000 0034

najpóźniej do dnia 10 marca 2006 roku do godz. 14⁰⁰.

Dowód wniesienia wadium należy dostarczyć do dnia 13 marca 2006 roku (do godz. 14⁰⁰) do pokoju nr 215 Urzędu Miejskiego w Nasielsku, ul. Elektronowa 3.

Nieruchomość stanowiąca przedmiot przetargu nie jest obciążona ograniczonymi prawami rzeczowymi i nie ma przeszkód prawnych w rozporządzaniu nią.

Wadium wpłacone przez uczestnika przetargu, który wygra przetarg, zalicza się na poczet ceny nabycia nieruchomości, a pozostałym uczestnikom zwraca się wpłacone przez nich kwoty niezwłocznie po zamknięciu przetargu, jednak nie później niż przed upływem 3 dni od dnia zamknięcia przetargu bez oprocentowania.

W razie uchylenia się przez osobę, która wygra w przetargu, od zawarcia umowy, wadium ulega przepadkowii.

Cena sprzedawanej nieruchomości, pomniejszona o kwotę wpłaconego wadium, podlega zapłacie później niż do dnia poprzedzającego dzień zawarcia umowy przenoszącej własność nieruchomości.

Wszelkie opłaty związane z transakcją sprzedaży ponosi nabywca.

Burmistrz Nasielska najpóźniej w ciągu 21 dni od dnia rozstrzygnięcia przetargu zawiadomi osobę ustaloną jako nabywcę nieruchomości o miejscu i terminie zawarcia umowy sprzedaży.

Osoba reprezentująca w przetargu osobę prawną powinna okazać się stosownymi pełnomocnictwami.

Uczestnik przetargu może zaskarżyć czynności związane z przeprowadzeniem przetargu do Burmistrza Nasielska. Skargę wnosi się na piśmie w terminie 7 dni od dnia ogłoszenia wyniku przetargu ustnego.

Burmistrz Nasielska zastrzega sobie prawo odwołania, przesunięcia terminu lub unieważnienia przetargu, bez podania przyczyn.

Dodatkowych informacji o nieruchomości będącej przedmiotem przetargu udzielają pracownicy Wydziału Gospodarki Przestrzennej Urzędu Miejskiego w Nasielsku, pokój nr 215 w godz. 9⁰⁰–15⁰⁰ lub pod numerem telefon 0 23 69 33 115, 69 33 108.

Zarówno osoba prawna, jak i fizyczna, która będzie zainteresowana nabyciem przedmiotowej nieruchomości, może wejść na obiekt budynku po uzyskaniu zgody wydanej przez Urząd Miejski w Nasielsku, ul. Elektronowa 3, pokój nr 215.

Niniejsze ogłoszenie podlega publikacji w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Nasielsku: umnasielsk.bip.org.pl oraz na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Nasielsku: www.um.nasielsk.pl

Burmistrz Nasielska
mgr inż. Bernard Dariusz Mucha

Drgnęło w rentach

Rolnicy, którzy przegospodarstwa za renty strukturalne, dostaną przy najbliższej wypłacie trochę więcej pieniędzy. Od 1 marca wysokość najniższej renty strukturalnej wzrosła z 1181,42 do 1254,67 złotych. Wszyscy rolnicy, którym przysługuje to świadczenie, są zwolnieni z płacenia podatku dochodowego od osób fizycznych z tytułu pobierania renty.

Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa poinformowała nas, że zmiana wysokości renty strukturalnej wynika z waloryzacji najniższego świadczenia emerytalnego z 562,58 zł do 597,46 zł – zgodnie z decyzją Prezesa Zakładu Ubezpieczeń Społecznych o waloryzacji świadczeń emerytalno-rentowych. A jak powszechnie wiadomo, zgodnie obowiązującymi przepisami, wysokość renty strukturalnej planowanej przez ARiMR wynosi od 210 do 440 proc. najniższej emerytury. W związku z waloryzacją świadczeń emerytalnych renty

strukturalne zostaną przeliczone według nowych wskaźników.

Wypłaty rent strukturalnych realizowane są na podstawie przepisów Ustawy o wspieraniu rozwoju obszarów wiejskich ze środków pochodzących z Sekcji Gwarancji Europejskiego Funduszu Orientacji i Gwarancji Rolnej oraz Rozporządzenia Rady Ministrów z 30 kwietnia 2004 r. w sprawie szczegółowych warunków i trybu udzielania pomocy finansowej na uzyskiwanie rent strukturalnych objętej planem rozwoju obszarów wiejskich.

Pieniądze na wypłatę rent strukturalnych pochodzą z dwóch źródeł: 80 procent ze środków unijnych finansowanych przez Sekcję Gwarancji EFOiGR oraz 20 procent z budżetu państwa.

WA

Gaz w górę

Polskie Górnictwo Naftowe i Gazownictwo bardzo chce podwyżek cen gazu. Miałyby one zostać wprowadzone, i prawdopodobnie będą, już od 1 kwietnia tego roku – poinformowało szefostwo przedsiębiorstwa na specjalnie zwołanej konferencji prasowej.

Odbiorcy gazu, konsumenci muszą jeszcze kilka dni poczekać na skutki tej decyzji.

Jak twierdzą przedstawiciele PGNiG, dopiero od tej podwyżki będzie zależała marża na sprzedaży gazu.

Pytanie – o ile więc wzrosną ceny gazu w kwietniu – pozostaje bez odpowiedzi. Nikt jeszcze nie jest w stanie na nie odpowiedzieć, bo jak mówią w PGNiG: trwają jeszcze postępowania taryfowe. Pociągają jedynie, że wniosek o podwyżkę cen gazu będzie niższy niż zatwierdzona na początku roku podwyżka wynosząca około 12 procent. Należy przypomnieć, że wtedy podwyżka ta spowodowała wzrost cen gazu dla odbiorców domowych od 5 do 7 procent. Skala podwyżek zależała

oczywiście od stopnia zużycia gazu. Skutki podwyżek znacznie boleśniej odczuli odbiorcy przemysłowi – w tym wypadku rachunki za gaz wzrosły od 9 do 11 procent.

Dwunastoprocentowe podwyżki cen gazu zatwierdził pod koniec ubiegłego roku Urząd Regulacji Energetyki. URE podjęło wtedy decyzję o wydłużeniu obowiązywania podniesionych przez PGNiG cen gazu do końca marca 2006 roku.

Pierwszy dzień kwietnia każdemu kojarzy się z drobnymi i nieszkodliwymi kłamstewkami.

PGNiG zadbało o to, żeby sprawę potraktować jednak poważnie i o swoich planach poinformowało już kilka tygodni wcześniej. Czyli – to nie jest prima aprilis!

WA

KRONIKA POLICYJNA

18.02. w pociągu relacji Warszawa–Ciechanów w okolicach stacji Studzianki trzech nieznani sprawcy skradli Krzysztofowi Z. zegarek, kurtkę i pieniądze. Straty wynoszą ok. 150 zł.

25.02. na ulicy Kolejowej Bogdan B. kierował autobusem w stanie nietrzeźwym (0,65 mg/l).

25.02. w Cegielni Psuckiej Stanisław K. kierował rowerem w stanie nietrzeźwym (0,75 mg/l).

10–27.02. w Borkowie nieznani sprawcy włamali się do domku letniskowego i skradli m.in. silnik elektryczny, dwie butle gazowe i baterię prysznicową. Straty wynoszą 1800 zł na szkodę Jana U.

Listy do redakcji

Szanowni Państwo!

W ostatnim czasie ze szczególną uwagą śledzę Państwa artykuły dotyczące smutnych losów kolejki wąskotorowej w Nasielsku i okolicach. Zaiste, przykre jest to, co dzieje się na naszych oczach.

Podczas największych od lat mrozów, w drugiej połowie stycznia ja i moi mógowscy sąsiedzi mieliśmy okazję obserwować zmagania grupy kilkunastu robotników z przeciwnościami natury i... historię naszej ziemi. Wynajęci pracownicy kawałek po kawałku, metr po metrze demontowali wąskie tory. Wszystkim nam było tych ludzi szkoda, pracowali od świtu do ciemnej nocy, w 25-stopniowym mrozie. Pewnego dnia po prostu się nie pojawili. Rozniosła się wieść, że demontaż wstrzymano. Dobrze to czy źle?

Trudno to chyba dziś jednoznacznie ocenić. Wszyscy mamy świadomość, że wąskotorówka „nie zarobi na siebie”. A przynajmniej nie będzie to łatwe. Oczywiście, prawdopodobnie można by było zainwestować w uruchomienie linii turystycznej do Pułtuska, lecz wielką niewiadomą jest rzeczywiste zainteresowanie odwiedzających np. Dom Polonii taką atrakcją. Sądząc po lichym zainteresowaniu naszą kolejką w ostatnich latach jej działania, biznes się nie opłaci. Tajemnicą również nie jest, że linia towarowa, która utrzymywała kolejkę przy życiu, w dobie rozwoju transportu samochodowego nie ma racji bytu. Co prawda jako właściciel osobowego auta marzę o zniknięciu pojazdów „tiropodobnych” z naszych dziurawych niby-jezdni, ale marzenia pozostaną marzeniami. W związku z powyższym działania Towarzystwa Przyjaciół Nasielskiej Kolei Wąskotorowej z racjonalnego punktu widzenia pachną donkiszoterią. Tak, z racjonalnego tak, ale...

Istnieją jeszcze sentymenty. Od 30 lat mieszkam w odległości 100 metrów od stacji wąskotorówki. Wychowałem się przy niej. Najfajniejsze dziecięce zabawy miały miejsce wśród wagoników. Z wielką ciekawością przyglądałem się dyszącym parą lokomotywom. Z niecierpliwością oczekiwałem przyjazdu pociągu z Pułtuska, to nim codziennie około 17 wracał z pracy mój dziadek. To „starodawnymi” wagonikami jeździło się w niedzielę do kościoła w Nasielsku. Na ówczesny PKS nie można było liczyć, na kolejkę – zawsze. To przy kolejce pracowali prawie wszyscy moi sąsiedzi. To stukot kół przeciągły gwizd „weksłującej” kolejki kołysał mnie do snu. Śmieszkała, ponoć prawdziwa, anegdota o staruszce idącej wzdłuż torów i zachęcaną przez maszynistę, by wsiadła do pociągu. „Panie, daj pan spokój, mnie się śpieszy!” – odpowiedziała starsza pani.

Bardzo bym chciał, żeby te czasy wróciły, ale bądźmy realistami. Jeśli kolejka miałaby znowu jeździć, to musi znaleźć się zatrudnienie dla wielu ludzi obsługi. Jak funkcjonuje PKP, wszyscy wiemy. Codziennie zwalniani są kolejarze w całym kraju. Nasielsk nie jest szczęśliwą wyspą na oceanie bezrobocia. Mieszkając w pobliżu codziennie patrzę na rozkradaną i dewastowaną infrastrukturę, a właściwie to, co z niej pozostało. Ponadto jakoś nie wierzę, żeby burmistrz Pułtuska i wójt Winnicy zapalali nagłą miłością do wąskotorówki. Nie wiem, skąd pochodzą, ale raczej nie wychowali się przy kolejowym szlaku. A przecież bez ich poparcia kolejka może przejechać najwyżej kilka kilometrów, z ulicy Przytorowej do ulicy Piłsudskiego, może niewiele dalej. I to jeszcze pod warunkiem, że złodzieje złomu oddadzą ukradzione kawałki szyn.

Brakuje mi kolejki sprzed lat. Przeczuję, że nigdy już nie wróci. Takie są czasy. Mimo to bacznie będę się przyglądał staraniom TPNKW. Życzę im, żeby wygrali swoją walkę. Trzymam kciuki. Ale gdyby poległ... Panie Burmistrzu, a gdyby tak ścieżka rowerowa? A gdyby tak do samego Pułtuska? Niech na pamiątkę coś jeździ tą trasą. Jak nie pociąg, to chociaż rowery.

Łączę wyrazy szacunku
Jacek Gawroński

R E K L A M A

UWAGA ROLNICY
nowy punkt sprzedaży nawozów
azotowych
i fosforowo - potasowych
Siennica 25
tel. 022 499 38 13; 0698 544 927

R E K L A M A

ZIMOWA PROMOCJA
termometr gratis!

OKNA
DRZWI
PARAPETY
Okno 1465 x 1435
od 440 zł*
Drzwi wewnętrzne
cena netto od 115 zł

SPRZEDAŻ MONTAŻ

BUD MAR
Pieścirogi Stare
ul. Kolejowa 6
☎0509 175 901

MASZ PROBLEMY?
NIE MASZ Z KIM O TYM POROZMAWIAĆ?
TO JUŻ PRZESZŁOŚĆ!
TERAZ SPECJALNIE DLA CIEBIE W GODZ. 14 – 19
W KAŻDY PIĄTEK
W PORADNI PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNEJ
W NASIELSKU, UL. WARSZAWSKA 52
CZeka NA CIEBIE PEDAGOG – TERAPEUTA

- KOLEDZY CIĘ NIE AKCEPTUJĄ?
- CZUJESZ SIĘ SAMOTNY?
- NIE IDZIE CI W SZKOLE?
- BIERZESZ NARKOTYKI, ALE CHCESZ PRZESTAĆ?
- RODZICE CIĘ NIE ROZUMIEJĄ?
- NIE MASZ SIŁY WALCZYĆ O SIEBIE?
- JESTEŚ RODZICEM I STRACIŁEŚ KONTAKT Z DZIECKIEM?

NIE MARTW SIĘ!
WSPÓLNIE SPRÓBUJEMY ZARADZIĆ
TWOIM KŁOPOTOM.
ZADZWOŃ (023) 691 26 47 I PRZYJDŹ DO NAS.

Komitet Organizacyjny Obchodów 60-lecia
Liceum Ogólnokształcącego w Nasielsku
zaprasza na

III Zjazd Absolwentów

w dniu 24 czerwca 2006 r.

Koszt spotkania 80 zł – bez balu; z balem 180 zł

Wpłaty chętnych prosimy dokonywać na konto:

BS Nasielsk

nr 90 8226 0008 0000 6392 2000 0001

do końca maja 2006 r.



życie NASIELSKA

DODATEK TELEWIZYJNY

17–23 marca

PIĄTEK 17 MARCA 2005 r. (Gertruda, Jan, Parys, Patryk, Regina, Zbigniew)

HIT NA DZIŚ	TVP 1	TVP 2	POLSAT	TVN	TV 4
<p><i>Jutro nie umiera nigdy</i></p> <p>TVP 1 20.15</p> <p>Film sensacyjny, 1114 min, Wielka Brytania / USA 1997; Reżyseria: Roger Spottiswoode; Scenariusz: Bruce Feirstein; Zdjęcia: Robert Elswit; Muzyka: David Arnold; Aktorzy: Pierce Brosnan, Jonathan Pryce, Michelle Yeoh, Teri; Hatcher, Joe Don Baker, Rick Jay, Goetz Otto, Desmond Llewelyn, Vincent Schiavelli i inni</p> <p><i>Na chińskich wodach terytorialnych znika bez śladu brytyjska fregata Devonshire. Staje się to zarzewiem jednego z najpoważniejszych konfliktów międzynarodowych końca XX w. Okazuje się, że sprawcą afery jest Elliott Carver, jeden z najpotężniejszych i najbardziej wpływowych ludzi świata, ogarnięty w dodatku obsesyjną żądzą władzy i bogactwa. Pod jego kontrolą są systemy satelitarne umożliwiające dostęp do wszystkich odbiorników radiowych i telewizyjnych na Ziemi. Jego bazą jest Hamburg, gdzie Carver wydaje ponadto dziennik „Jutro” o nakładzie 100 mln egzemplarzy. Sprzymierzony z terrorystami i handlarzami bronią Carver dąży do wywołania napięć politycznych i militarnych, które stanowiłyby cenny materiał dla środków masowego przekazu będących w jego władaniu. Żałuje, że wojna w Zatoce Perskiej tak szybko się skończyła, bo dzięki niej zarabiał codziennie rekordowe sumy i miał poczucie całkowitego panowania nad świadomością i wyobraźnią setek milionów ludzi. Teraz marzy mu się wywołanie III wojny światowej. James Bond ma zaledwie 48 godzin na zapobieżenie globalnemu konfliktowi. Udaje się do Hamburga i z siedziby Carvera wykrada nuklearny dekoder, którego szalony milioner zamierza użyć do wystrzelenia rakiety w kierunku Chin w ramach rzekomego odwetu Brytyjczyków za zatopioną fregatę...</i></p>	<p>05:00 Moda na sukces - odc. 2764 05:20 Moda na sukces - odc. 2765 05:40 Wstaje dzień; magazyn 05:45 Wielkie sprzątanie 06:00 Kawa czy herbata? 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda 08:15 Wyjście na zakupy 08:20 Prosto w oczy; program Moniki Olejnik 08:35 Uroczy zakątek; film animowany kraj prod. Francja (2003) 09:00 Jedyneczka - Kraina kina; program dla dzieci 09:30 Mały rycerz El Cid - Śmiertelna strzała kraj prod. Hiszpania (1980) 10:00 Don Matteo II, odc. 15; serial 10:55 Szansa na życie - Modelką być odc. 73 11:10 TELEZAKUPY 11:45 Agrobiznes 12:00 Wiadomości 12:10 Klan - odc. 1065; telenowela TVP 12:35 Plebania - odc. 670; telenowela 13:05 Co tu jest grane?; program muz. 13:30 Defekt - odc. 1/4; serial sensacyjny TVP; reż.: Maciej Dutkiewicz 14:25 Program publicystyczny 14:35 Zwierzowiec 14:50 Był taki dzień - 17 marca; felieton 15:00 Wiadomości 15:10 Laboratorium XXI wieku; magazyn 15:40 Coś z niczego - odc. 2; serial dokumentalny kraj prod. Wielka Brytania 16:00 Moda na sukces - odc. 2766 16:25 Moda na sukces - odc. 2767 16:50 Sportowy Express 17:00 Teleexpress 17:20 Warto kochać - odc. 33; serial TVP 18:25 Okazja - odc. 15; serial TVP 19:00 Wieczorynka 19:30 Wiadomości 19:55 Sport 20:00 Pogoda 20:15 Piątkowe kino akcji - Jutro nie umiera nigdy; film sensacyjny kraj prod. Wielka Brytania, USA (1997); reż.: Roger Spottiswoode; wyk.: Pierce Brosnan, Jonathan Pryce, Michelle Yeoh, Teri Hatcher 2:20 Zabij mnie jeszcze raz; film sensacyjny kraj prod. USA (1989); reż.: John Dahl; wyk.: Joanne Whalley, Val Kilmer, Michael Madsen 24:00 Był taki dzień - 17 marca; felieton 00:05 Po godzinach 01:00 Pociąg do kultury 01:15 Tele-Nowela - o książkach 01:25 Kino nocnych marków - Suknia ślubna; film obyczajowy kraj prod. USA (2001); reż.: Sam Pillsbury; wyk.: Neil Patrick Harris, Tyne Daly, Margaret Colin 02:55 Był taki dzień - 17 marca; felieton 03:00 Zakończenie programu</p>	<p>06:00 Złotopolscy - odc. 367 06:25 10 minut tylko dla siebie 06:35 Dwójka Dzieciom - Sześć milionów sekund - odc. 11 07:05 TELEZAKUPY 07:20 Od przedszkola do Opola 07:50 Dwójka Dzieciom - Hydronauci - odc. 17/26; serial animowany 08:10 M jak miłość - odc. 393; serial TVP 09:00 Pytanie na śniadanie 11:10 M jak miłość - odc. 299; serial TVP 11:55 Jesteś tym, co jesz - odc. 6; serial dokumentalny 12:25 TELEZAKUPY 12:40 Święta wojna 13:10 Spotkanie z Balladą - Wiosna w Kopydłowie - Strażackie Święto (2); wyk.: Leszek Benke, Łukasz Żurek, Ewa Kolańska, Kajetan Wolniewicz, Łukasz Żurek, Przemysław Branny, Feliks Szajnert, Urszula Grabowska 14:05 Lokatorzy - odc. 81 14:35 Nie do wiary - odc. 18 serial dokumentalny kraj prod. USA (2004) 15:00 Gliniarz i prokurator - odc. 14/23; serial sensacyjny kraj prod. USA 15:45 Dolina Kreatywna - Co słychać? 15:50 Kronika Zimowych Igrzysk Paraolimpijskich - Turyn 2006 16:00 Dla niesłyszących - Panorama 16:15 Film dla niesłyszących - Egzamin z życia - odc. 38; serial TVP 17:10 Duże dzieci; talk-show 17:55 Pogoda 18:00 Program lokalny 18:30 Panorama 18:50 Pogoda 19:00 Kabaretowa Scena Dwójki „Kabaret Hrabci”; widowisko 20:00 Koń Polski - wielki show w Małym Mieście (1); widowisko; wyk.: Krzysztof Kowalewski, Sławomir Pacek, Jerzy Gruda, Tadeusz Woszczyński, Hanka Bielicka 21:00 Koń Polski - wielki show w Małym Mieście (2); widowisko 22:00 Panorama 22:20 Biznes 22:25 Sport Telegram 22:30 Jeździecki PŚ - Computerland Toyota World Cup 22:35 Pogoda 22:45 Videoteka dorosłego człowieka 23:20 Tajne akcje CIA - s.II odc. 7/22 kraj prod. USA 00:05 Manipulacja; film fabularny kraj prod. USA (1998); reż.: Glenn Jordan; wyk.: James Garner, Gina Gershon, Mary-Louise Parker 01:40 Zakończenie programu</p>	<p>06:00 Piosenka na życzenie 06:45 TV MARKET 07:00 Adam i Ewa, odc. 40 Polska, 2000; r. Ali Haider Rizvi, Anna Halaśńska, Hoflik Wojciech, Janusz Gauer 07:25 B-Daman, odc. 22; Japonia 07:55 Miodowe Łata, odc. 70 Polska, 2001; r. Maciej Wojtyśzko 08:45 Gra w ciemno, odc. 116 Polska 09:40 Dom nie do poznania, odc. 10; USA, 2003; r. David Dryden, Patrick Higgins 10:40 Quizmania, odc. 12 11:40 TV MARKET 12:00 Daleko od noszy, odc. 12 Polska, 2004; r. Krzysztof Jaroszyński 12:30 Samo życie, odc. 664 Polska, 2006; r. Jacek Sołtyśiak, Wojciech Pacyna 13:10 Miodowe Łata, odc. 71 Polska, 2001; r. Maciej Wojtyśzko 14:00 Pierwsza miłość, odc. 248 Polska 14:45 Z Bożeną Dykiel na ostrzu noża, odc. 20 Polska, 2006; r. Mariusz Wojaczek 15:15 Daleko od noszy, odc. 78 Polska 15:45 Wydarzenia 16:05 Pogoda 16:10 Interwencja, odc. 624 Polska 16:35 Exclusive, odc. 149 Polska 17:05 Gra w ciemno, odc. 117 Polska 18:05 Pierwsza miłość, odc. 249 Polska, 2006; r. Okit Khamidow, Paweł Chmielewski 18:50 Wydarzenia 19:20 Sport 19:25 Pogoda 19:30 Samo życie, odc. 665 Polska 20:05 Kto pod kim dołki kopie...; USA, 2003; r. Andrew Davis; w. Sigourney Weaver, Jon Voight, Blake Nelson Tim, LaBeouf Shia, Thomas Khleo 21:55 Studio Lotto 22:40 Szkoła uwodzenia 2; USA, 2000; r. Roger Kumble; w. Robin Dunne, Sarah Thompson, Keri Lynn Pratt, Amy Adams, Barry Flatman 00:25 Biznes Wydarzenia 00:45 Pogoda 00:50 Nieustraszeni, odc. 57; USA, 2003; r. J. Rupert Thompson 01:20 Dziupla Cezara, odc. 12 Polska, 2004; r. Wojciech Adamczyk; w. Piotr Adamczyk (Cezary „Cezar” Kubik), Małgorzata Socha (Madzia), Grzegorz Wons (Jerzy, tata Madzi), Bogdan Kalus (Ewald) 02:05 Dziewczyny w bikini, odc. 37; Wielka Brytania, 2005 03:05 Love TV Program rozrywkowy 04:05 BoomBox Program muzyczny 05:30 Pożegnanie</p>	<p>06:20 Uwaga! - magazyn, 2006 06:40 Telesklep 07:20 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial fabularno-dokumentalny 08:20 Firma P - magazyn, 2006 08:50 Wykręć numer - interaktywny teleturniej na żywo, 2006 10:00 Salon Gier - interaktywny teleturniej na żywo, 2006 10:50 Na Wspólnej - serial obyczajowy (615/0), Polska, 2006, wyst. Bożena Dykiel, Grażyna Wolszczak, Tomasz Schimscheiner, Mieczysław Hryniewicz, Anna Korcz, Ewa Gawryluk, Ewa Gorzelak, Robert Kudelski, Wojciech Majchrzak, Waldemar Obłozja 11:20 Detektywi - serial fabularno-dokumentalny, 2006 11:50 Muza.pl - talk show 13:00 Detektyw Monk - serial sensacyjny (8/12), USA, 2002, reż. Robert C. Thompson, wyst. Tony Shalhoub, Bitty Schram, Ted Levine, Jason Gray-Stanford 14:00 Nash Bridges - serial sensacyjny (93/122), USA, 1996, reż. David S. Jackson, wyst. Don Johnson,, Cheech Martin, James Gammon 15:00 Barwy grzechu - telenowela (50/160), Brazylia, 2004, reż. Denise Saraceni, wyst. Reynaldo Gianecchini, 16:00 Fakty Południowe 16:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial fabularno-dokumentalny, 2006 17:15 Rozmowy w toku - talk show 18:25 Detektywi - serial fabularno-dokumentalny, 2006 19:00 Fakty 19:30 Sport 19:40 Pogoda 19:45 Uwaga! - magazyn, 2006 20:15 Park jurajski - film sensacyjny, USA, 1993, reż. Steven Spielberg, wyst. Sam Neill, Laura Dern, Jeff Goldblum, Richard Attenborough, Bob Peck, Martin Ferrero, Joseph Mazello, Ariana Richards, Samuel L. Jackson, B.D. Wong, Wayne Knight 22:50 Statek widmo - film horror, Australia, 2002, reż. Steve Beck, wyst. Gabriel Byrne, Julianna Margulies, Ron Eldard, Desmond Harrington, Isaiah Washington, Alex Dimitriades, Karl Urban, Emily Browning 00:40 Uwaga! - magazyn, 2006 01:00 Nocne igraszki - program rozrywkowy, 2006 02:00 Telesklep</p>	<p>06.05 „Kinomaniak” - Odjazdowy magazyn filmowy 06.30 VIP – program kulturalno-rozrywkowy 06.55 Muzyczne listy – magazyn muzyczny 07.55 TV Market 08.10 „Pokemon” (169) – serial animowany dla dzieci, USA/Japonia 08.40 „Kachorra to ja” (68) - Argentyna 2002, prod. Gabriel Fierro; reż. Jorge Montero 09.40 Muza.pl – program muzyczny 10.10 „JAG - Wojskowe Biuro Śledcze” (72) - serial sensacyjny, USA, 1996-99, scen. i reż. Donald Bellisario 11.15 V-max - Magazyn motoryzacyjny 11.45 Kasa na bank - telerutniej 12.45 TV Market 13.00 „Daję słowo” – teleturniej 13.45 MUZYCZNE LISTY – magazyn 14.45 Punkt, Set, Mecz – magazyn siatkarski 15.15 Formuła 1 – Gran Prix Malezji – skrót z sesji treningowych 15.45 „Kachorra to ja” (69) - Argentyna 2002, prod. Gabriel Fierro; reż. Jorge Montero 16.45 „Kinomaniak” - Odjazdowy magazyn filmowy 17.15 „Jeziorno marzeń” (15) - serial obyczajowy, USA 2003, wyk. James Van der Beek, Katie Holmes, Michelle Williams, Joshua Jackson, Kerr Smith, Busy Philipps, Chad Michael Murray, Kenny Marino, Mary Beth Peil, Lourdes Benedicto <i>Joey zgadza się towarzyszyć Pacey’emu na przyjęciu u klienta, ale szybko żałuje swojej decyzji, bo Pacey całą swoją uwagę poświęca innej, pięknej dziewczynie. Przedstawia Joey jako swoją siostrę i umawia się z „tą drugą” na randkę. Odwołując Joey do domu, wstępuje do sklepu, żeby kupić przerwy. Joey przy okazji korzysta z łazienki. Okazuje się, że tymczasem sklep zamknięto, a oni zostali w środku. Muszą czekać aż uwolni ich policja.</i> 18.15 „Daję słowo” – teleturniej 19.00 Tivi Sekcja – talk show 20.00 „Kłątwa upadłych aniołów” (18) – serial obyczajowy, Wielka Brytania 2004, reż. Brian Grant, Andy Goddard, wyk. Jemima Rooper, Christina Cole, Jamie Davis, Amber Sainsbury, Michael Fassbender, Colin Salmon, Joseph Morgan 21.00 Model Behaviour 22.00 Wydarzenia 22.10 „Kłamca” (12) - Gra psychologiczna 23.10 Playboy; „Siódmy zmysł” – film erotyczny 01.10 Love TV – program 02.10 Muzyczne listy – magazyn muzyczny 03.00 Aquaz Music Zone 03.55 Zakończenie programu</p>

Park jurajski

Film sensacyjny; USA, rok produkcji: 1993; reżyseria: Steven Spielberg; obsada: Sam Neill, Laura Dern, Jeff Goldblum, Richard Attenborough, Bob Peck, Martin Ferrero, Joseph Mazello, Ariana Richards, Samuel L. Jackson, B.D. Wong, Wayne Knight

Ekscentryczny multimilioner John Hammond zaprasza parę naukowców, doktora Alana Granta (Sam Neill) i doktor Ellie Sattler (Laura Dern), na swoją wyspę, gdzie udało mu się stworzyć park jurajski. Nim Hammond zdecyduje się udostępnić park szerokiej publiczności, chce pokazać go naukowcom i poznać ich opinie. Główną atrakcją parku są żywe dinozaury. Hammond przywrócił do istnienia zwierzęta, które zamieszkiwały Ziemię przed milionami lat. Dzięki możliwościom, jakie daje inżynieria genetyczna, zdołał odtworzyć prawie wszystkie gatunki dinozaurów, od najmniejszych po największe. Najcenniejszym okazem w jego kolekcji jest najpotężniejszy z gadów, Tyranozaurus Rex. Hammond uzyskał DNA dinozaurów z insektów, które żywiły się ich krwią, a które przetrwały do naszych czasów zastygłe w kawałkach bursztynów. Naukowcy zwiedzają park w specjalnym samochodzie sterowanym komputerowo. W podróży po wyspie towarzyszą im opętani teorią chaosu cyniczny naukowiec Ian Malcolm (Jeff Goldblum) oraz wnuki Hammonda (Ariana Richards, Joseph Mazello). Niespodziewanie nad wyspą zaczyna szaleć tropikalna burza. Lokalna elektrownia przestaje działać... (piątek, 20:15 TVN)




Rycerze z Szanghaju

Komedia sensacyjno-przygodowa, 109 min, USA / Wielka Brytania 2003; Reżyseria: David Dobkin; Scenariusz: Alfred Gough, Miles Millar; Aktorzy: Jackie Chan, Owen Wilson, Donnie Yen, Aidan Gillen, Fann Wong, Tom Fisher, Kim Chan, Aaron Johnson


Akcja filmu rozgrywa się u schyłku XIX wieku. Budzący zaufanie i sympatię Chińczyk Chon Wang wiecznie stateczne życie jako szeryf Carson City, w amerykańskim stanie Nevada. Tymczasem daleko stąd, w Zakazanym Mieście dochodzi do tragedii. Z rąk brytyjskiego arystokraty, lorda Rathbone’a i jego płatnych zabójców, ginie ojciec Wanga. Bandyci, którzy dokonali zuchwałego napadu, rabują pilnie strzeżoną cesarską pieczęć. Świadkiem dramatycznych wydarzeń jest siostra Wanga, bardzo piękna i równie wojownicza Chon Linn. To ona powiadamia brata o tragicznej śmierci ojca. Żądna zemsty dziewczyna rusza do Londynu tropem Rathbone’a. Przez wiele lat Wang żył w niefasce ojca, który nigdy mu nie wybaczył, że syn opuścił rodzinę i wyjechał do Ameryki. Teraz Chon Wang postanawia stanąć u boku siostry, by pomścić jego śmierć. Szeryf zostawia Carson City i podąża do Nowego Jorku, gdzie chce spotkać się ze starym druhem Royem O'Bannonem, któremu przed laty powierzył duże pieniądze. Kiedy odnajduje przyjaciela w hotelu Ritz, odkrywa, że Roy roztrwoniał fortunę, którą wspólnie zbili na Dzikim Zachodzie. Prowadzący hulawczy tryb życia i niestranny od pięknych kobiet Roy, okazuje się jednak lojalnym przyjacielem, który nie opuszcza w biedzie starego druha. Razem ruszają statkiem do Londynu na pełną przygód wyprawę. (sobota, 20:15 TVP 1)



SOBOTA 18 MARCA 2005 r. (Aleksander, Anzelm, Cyryl, Edward, Narcyz)

HIT NA DZIŚ	TVP 1	TVP 2	POLSAT	TVN	TV 4
Poznaj mojego tatę TVN 21.45 Komedia; USA, rok produkcji: 2000; reżyseria: Jay Roach; obsada: Robert De Niro, Ben Stiller, Teri Polo, Blythe Danner, Nicole De Huff, Jon Abrahams, Owen Wilson, James Rebhorn <i>Pam usamodzielnia się i wyjeżdża z rodzinnego domu położonego w luksusowej dzielnicy Long Island. Zamieszkuje w Chicago, gdzie niebawem poznaje sanitariusza Grega. Młodzi zakochują się w sobie i postanawiają się pobrać. Właśnie nadarza się okazja do uroczystego poproszenia o rękę Pam. Jej siostra wychodzi za mąż. Pam i Greg jadą na weekend do Nowego Jorku, aby wziąć udział w uroczystościach weselnych. Jack, ojciec Pam, od pierwszego spotkania traktuje Grega z góry i boleśnie daje mu odczuć dzielące ich różnice klasowe. Greg jest biednym Żydem, natomiast Pam pochodzi z zamożnej protestanckiej rodziny z tradycjami. Według Jacka, taka dziewczyna jak Pam zasługuje na kogoś lepszego, niż Greg. Jack usiłuje zniechęcić Grega do siebie i swojej rodziny i nie przebiera w środkach, aby to osiągnąć. Tymczasem przyszły zięć jest biedny, ale nie głupi. Greg bardzo szybko odkrywa tajemnicę pana domu. Okazuje się, że Jack był w przeszłości agentem CIA i do tego specjalizował się w eksperymentach z wykrywaczem kłamstw...</i>	06:00 W rajskim ogrodzie 06:20 Smaki polskie; magazyn kulinarny 06:30 Bar Atlantic - odc. 3/13; serial 07:00 Dzień dobry w sobotę 07:30 Rok w ogrodzie 07:50 Był taki dzień - 18 marca; felieton 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda 08:15 Lippy and Messy - DO-BE -DO 08:20 Wirtul@ndia 08:45 Lilly czarodziejka 09:15 Ziarno; magazyn 09:45 Puchar Świata w skokach narciarskich - Planica 12:10 Członki ciała; cz.2; serial dok. 12:35 Czarna owca - magazyn muzyczny 12:50 Był taki dzień - 18 marca; felieton 13:00 Wiadomości 13:10 Serce masz tylko jedno 13:35 Teatr Telewizji - Mizerykordia; spektakl teatralny; reż.:Janusz Zaorski; wyk.:Danuta Szafłarska, Joanna Szczepkowska 14:45 Serce masz tylko jedno 15:10 Ranczo - odc. 2; serial obyczajowy 16:05 Serce masz tylko jedno 16:30 Puchar Jedynki; magazyn 16:50 Sportowy Express 17:00 Teleexpress 17:20 Warto kochać - odc. 34; serial TVP 18:10 Show Express 18:25 Serce masz tylko jedno 19:00 Wieczorynka 19:30 Wiadomości 19:50 Sport 20:00 Pogoda 20:15 Hit na sobotę - Rycerze z Szanghaju; film fabularny kraj prod. Wielka Brytania, USA, CZECHY (2003); reż.:David Dobkin; wyk.:Jackie Chan, Owen Wilson 22:15 Serce masz tylko jedno 22:35 Defekt - odc. 3/4; serial sens. TVP 23:35 Męska rzecz... - Jak to się robi w Chicago; komedia kraj prod. USA (1986); reż.:John Irving; wyk.:Arnold Schwarzenegger, Kathryn Harrold 01:20 Kino nocnych marków - Wdowy - odc. 3; serial kryminalny kraj prod. USA 02:05 Kino nocnych marków - Wdowy - odc. 4; serial kryminalny 02:50 Platinum - świat hip-hopu - odc. 3; serial kraj prod. USA, Kanada 03:30 Był taki dzień - 18 marca; felieton 03:35 Zakończenie programu	06:15 Echa Panoramy 06:45 Spróbujmy razem; magazyn dla niepełnosprawnych 07:10 Smak Europy 07:20 Dwójka Dzieciom - Zima w Wiklinowej Zatoce - odc. 7; serial anim. 07:35 Złotopolscy - odc. 750 08:05 M jak miłość - odc. 394; serial TVP 08:55 Wędrowniki z bestiami - Nowy świt - odc.1; serial dokumentalny 09:30 Na dobre i na złe - odc. 249 10:25 7 dni świat 10:50 Wielka Gra; teleturniej 11:45 Kręciola 12:05 Lista przebojów - 30ton; magazyn 2:40 Kochanie zmniejszyłem dzieciaki - odc. 51/66 kraj prod. USA (1997) 13:25 U fryzjera - odc. 2; serial kom. TVP 14:00 Familiada; teleturniej 14:30 Złotopolscy - odc. 751 15:05 Dubidu - odc. 1; quiz muzyczny 16:05 Jeździecki PŚ - Computerland Toyota World Cup; reportaż 16:10 Święta wojna - „Kot w butach” 16:40 Tygodnik Moralnego Niepokoju 17:15 Duże dzieci; talk-show 18:00 Program lokalny 18:30 Panorama 18:50 Pogoda 19:00 Herbatka u Tadka 19:50 Kraj się śmieje - regiony i rejony; program kabaretowy 20:00 Mój pierwszy raz 21:45 Słowo na niedzielę 22:00 Panorama 22:15 Sport Telegram 22:19 Jeździecki PŚ - Computerland Toyota World Cup 22:24 Pogoda 22:35 Mocne Kino - Życie za życie; dramat kraj prod. Wielka Brytania, USA (2003); reż.:Alan Parker; wyk.:Kevin Spacey, Chris Warner, Laura Linney, Kate Winslet 00:45 Freejack; film science fiction kraj prod. USA (1992); reż.:Geoff Murphy; wyk.:Emilio Estevez, Mick Jagger, Rene Russo 02:35 Zakończenie programu	06:00 Pierwsza miłość, odc.203 Polska 06:35 Pierwsza miłość, odc.204 Polska 07:15 Jesteśmy, odc.150 Polska, 2006 07:45 Sonic X, odc.11; Japonia, USA 08:15 Hugo Familijny 2006, odc.49 08:45 Z Bożeną Dykiel na ostrzu noża, odc.21; Polska, 2006 09:15 Pasjonaci, odc.34 Polska, 2006 09:45 Rodzina zastępcza, odc.218 10:45 Przygody w siodle: Wymarzony koń; Australia, 2002; r. Martin-Jones Chris, Mann Steve, Smith Mandy 13:00 Kochaj mnie, kochaj!, odc.3 Polska, 2006; r. Paweł Karpiński, Jacek Gąsiorowski 14:00 Dom nie do poznania, odc.11; USA, 2003; r. David Dryden, Patrick Higgins 15:00 Mój wstrętny, tusty narzeczonny, odc.3; USA, 2004; r. Bryan O'Donnell 16:00 Gotowe na wszystko, odc.28; USA, 2005; r. David Grossman 16:55 Gotowe na wszystko, odc.29; USA, 2005; r. Larry Shaw 17:50 Magia bez tajemnic, odc.3; USA, 1998; r. Don Weiner 18:50 Wydarzenia 19:20 Sport 19:25 Pogoda 19:30 Grasz czy nie grasz, odc.16 Polska 20:50 Conan barbarzyńca; USA, 1982; r. Milius John; w. Schwarzenegger Arnold, James Earl Jones, Max von Sydow, Sandahl Bergmann, Ben Davidson Przygodowy. Ekranizacja popularnej powieści Roberta E. Howarda. Arnold Schwarzenegger w roli legendarnego wojownika i bohatera - Conana Barbarzyńcy. Osierocony w dzieciństwie Conan poprzysięga zemstę mordercom swoich rodziców - bandzie brutalnych wyznawców krwawego kultu dowodzonych przez bezwzględnego Thulsa Dooma (James Earl Jones). Przed rozprawieniem się ze swoimi wrogami, musi uwolnić się z niewoli i stoczyć liczne walki na gladiatorskiej arenie... 21:55 Studio Lotto 23:40 Podniebny dramat; USA, 2003; r. Jakubowicz Alain; w. Cochran Dean, Austin Alan, Eli Danker, Markell Tarri, Connor Kate, Thomerson Tim 01:25 Dziewczyny w bikini, odc.38; Wielka Brytania, 2005 03:00 Love TV Program rozrywkowy 04:00 BoomBox Program muzyczny 05:30 Pożegnanie	05:55 Uwaga! - magazyn, 2006 06:15 Telesklep 07:55 Automaniak - program motoryzacyjny, 2006 08:30 Dzień dobry TVN - magazyn, 2006 10:30 Pascal: po prostu gotuj 5 - program rozrywkowy, 2006 11:05 Detektyw Monk - serial sensacyjny (9/12), USA, 2002, reż. Robert C. Thompson , wyst. Tony Shalhoub, Bitty Schram, Ted Levine, Jason Gray-Stanford 12:05 Na Wspólnej Omnibus - serial obyczajowy (154/0), Polska, 2006 13:55 Szymon Majewski Show - program rozrywkowy, 2006 14:55 Taniec z gwiazdami - program rozrywkowy, 2006 16:45 Siłacze 17:55 Pascal: po prostu gotuj 5 - program rozrywkowy, 2006 18:30 Maraton Uśmiechu - program rozrywkowy, 2006 19:00 Fakty 19:25 Sport 19:35 Pogoda 19:45 Uwaga! - magazyn, 2006 20:05 Niania - serial komedia (18/0), Polska, 2006, wyst. Agnieszka Dygant, Tomasz Kot, Adam Ferency, Tamara Arciuch 20:40 Kryminalni - serial kryminalny (42/0), Polska, 2006 21:45 Poznaj mojego tatę - film komedia, USA, 2000, reż. Jay Roach , wyst. Robert De Niro, Ben Stiller, Teri Polo, Blythe Danner, Nicole De Huff, Jon Abrahams, Owen Wilson, James Rebhorn  23:55 Ostry poker w Małym Tokio - film sensacyjny, USA, 1991, reż. Mark L. Lester, wyst. Mark L. Lester, Dolph Lundgren, Brandon Lee, Cary-Hiroyuki Tagawa, Tia Carrere, Toshiro Obata 01:35 Telesklep	05.45 Punkt, Set Mecz – magazyn siatkarski 06.10 „FIFA Futbol Mundial” - półgodzinny magazyn piłkarski 06.35 V-max - Magazyn motoryzacyjny 07.00 „Pokemon” (165) – serial anim. 08.00 Na topie – wywiad z... Wywiad Romana Rogowieckiego 08.30 „Dekoratornia” – magazyn wnętrzarski 09.00 Kasa na bank - telerutniej 10.00 Muzyczny ring extra 10.30 Sztukateria – magazyn kulturalny 11.00 „FIFA Futbol Mundial” - półgodzinny magazyn piłkarski 11.30 V-max - Magazyn motoryzacyjny 12.00 „MacGyver” (106) – przygodowy serial akcji, USA/Kanada 1985-1992 13.00 Polska Liga Siatkówki: faza play-off 15.00 Modelki 16.00 „Paszport do świata mody” – reality show 17.00 „JAG - Wojskowe Biuro Śledcze” (71) - serial sensacyjny, USA 18.00 „Wielka niedzwiedzica” - Kanada / USA / Wielka Brytania, 1999; reż.: Stewart Raffill; wyst.: Bryan Brown, Tom Jackson, Oliver Tobias, Richard Harris, Daniel Clark; <i>Familijny film przygodowy rozgrywający się w malowniczych plenerach Kolumbii Brytyjskiej. Słynny myśliwy i podróżnik Tyrone (Brown) chwytą nowo narodzone niedzwiedzi grizzly, ale nie docenia determinacji matki, która w rewanżu porywa jego syna, Joshuę (Jackson). Niespodziewanie niedzwiedzica okazuje się wymarzoną towarzyszką dla chłopca, który nie zna reguł życia wśród leśnej guszy.</i> 20.00 „Powrót do Sandin” - Niemcy, 2002; reż.: Karin Hercher; wyst.: Alexandra Kamp, Christian Kahrmann, Günther Schramm, Katja Woywood 22.00 Wydarzenia 22.10 Formuła 1 – Grand Prix Malezji - kwalifikacje 23.10 „Powrót z piekła” - USA, 1999; reż.: Aleksandr Buravsky; wyst.: Keith Carradine, Mia Kirshner, Brian Dennehy 01.25 „Komenda” - serial dokumentalny 01.50 „Drogówka” - magazyn policyjny 02.15 Aquaz Music Zone 03.10 Punkt, Set Mecz – magazyn siatkarski 03.35 Sztukateria – magazyn kulturalny 04.00 Zakończenie programu

NIEDZIELA 19 MARCA 2005 r. (Aleksandra, Bogdan, Józef)

HIT NA DZIŚ	TVP 1	TVP 2	POLSAT	TVN	TV 4
Gwiazda 21.10 TVP 1 Film obyczajowy, 93 min, USA 1993; Reżyseria: Michael Miller; Scenariusz: Claire Labine <i>Jasnowłosa nastolatka Crystal Wyatt i przystojny Spencer Hill spotykają się na ślubie siostry dziewczyny. Przypadają sobie do gustu od pierwszego wejrzenia, ale ich drogi rozchodzą się. Ona jest córką farmera z dalekiej prowincji, on obiecującym prawnikiem z Nowego Jorku u progu wielkiej kariery zawodowej. Mija czas, a Crystal wciąż nie może zapomnieć o swojej młodzieńczej miłości. Kiedy kończy 16 lat, umiera jej ojciec, którego śmierć jest dla dziewczyny dużym ciosem. Wkrótce Crystal przeżywa kolejny dramat swego życia. Zgwałcona przez szwagra w odwecie chwytą za karabin. Próbujący pojednać zwaśnione strony, brat zostaje przypadkowo zastrzelony. Matka wyrzuca córkę z domu, obwiniając ją o śmierć ukochanego syna. Pozbawiona środków do życia Crystal wyrusza do San Francisco, gdzie udaje jej się zdobyć pracę piosenkarki w nocnym klubie. Obdarzona ciepłym aksamitnym głosem dziewczyna szybko podbija serca publiczności. Jest stale otoczona wianuszkami uwielbiających ją mężczyzn, ale jej serce należy do Spencera. Tymczasem jej ukochany zaręcza się z Elizabeth, piękną i wykształconą panną z zamożnego domu...</i>	06:00 Tak miało być - odc. 11; serial obycz. 06:25 Tak miało być - odc. 12; serial obycz. 06:55 Był taki dzień - 19 marca; felieton 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie - łagiewnikach 07:55 Moliki książkowe-czyli-co czytać dziecku; magazyn 08:05 Lippy and Messy 08:15 Domisie; program dla dzieci 08:40 Dzieci świata - Moja farma; serial 08:55 Dzieci świata - Mali mistrzowie - Sudirman i badminton; serial dok. 09:15 Teleranek - magazyn dla młodszych nastolatków 09:45 Puchar Świata w skokach narciarskich - Planica 12:15 Między ziemią a niebem; magazyn 12:20 Anioł Pański 12:35 Między ziemią a niebem; magazyn 12:55 Był taki dzień - 19 marca; felieton 13:00 Wiadomości 13:10 Wywiad i opinie; program pub. 13:35 Kochamy polskie komedie 14:05 Powrót muszkietierów; film kostiumowy kraj prod. Wielka Brytania, Hiszpania, Francja (1989); reż.:Richard Lester 15:45 Białoś, Białoś...; magazyn 16:15 Film dokumentalny 16:45 Sportowy Express 17:00 Teleexpress 17:20 Elikśir miłości; komedia kraj prod. USA (1993); reż.:Dale Launer; wyk.:Sandra Bullock, Tate Donovan, Dale Midkiff 19:00 Wieczorynka 19:30 Wiadomości 19:50 Sport 20:00 Pogoda 20:10 Ranczo - odc. 3; serial obycz. TVP 21:10 Zakochana Jedynka - Gwiazda; film obyczajowy kraj prod. USA (1993); reż.: Michael Miller; wyk.:Jennie Garth, Graig Bierko, Terry Farrell 22:50 Wiadomości- wydanie specjalne 23:05 Uczta kinomana - Dzika banda; western kraj prod. USA (1969); reż.: Sam Peckinpah 01:25 Około północy; magazyn 01:50 Kolekcja kinomana - Aleksander Newski; dramat kraj prod. ROSJA (1938); reż.:Sergiusz Eisenstein 03:30 Był taki dzień - 19 marca; felieton 03:40 Zakończenie programu	06:00 Słowo na niedzielę 06:05 Film dla niesłyszących - Okazja - odc. 7; serial TVP 06:30 Film dla niesłyszących - Lokatorzy - odc.1Nieproszony gość; kraj prod. Polska (2000); reż.:Marcin Sławiński 06:55 Smak Europy 07:05 Dwójka Dzieciom - Tajemnice Wiklinowej Zatoki - odc. 1; serial anim. 07:35 Złotopolscy - odc. 751 08:00 M jak miłość - odc. 395; serial TVP 08:50 Zaczise gwiazd 09:20 10 lat mniej seria II - odc.3; serial dokumentalny 09:45 Animals 10:15 Misiąg z National Geographic - Władcy arktycznych lodów; film dok. 11:15 Podróże kulinarne Roberta Makłowicza 11:45 Gwiazdy w południe - Porwany za młodu; film fabularny kraj prod. USA (1960); reż.:Robert Stevenson 13:20 Codzienna 2 m. 3; serial kom. TVP 14:00 Familiada; teleturniej 14:30 Złotopolscy - odc. 752; telenowela 15:00 Bezludna wyspa 16:00 Na dobre i na złe - odc. 250; serial 17:00 Egzamin z życia - odc. 39; serial 17:50 Jeździecki PŚ; reportaż 18:00 Program lokalny 18:30 Panorama 18:50 Pogoda 19:00 Dubidu; quiz muzyczny 20:00 Europa da się lubić 21:05 Duże dzieci; talk-show 21:50 Jeździecki PŚ - Computerland Toyota World Cup; reportaż 22:00 Panorama 22:20 Sport Telegram 22:25 Jeździecki PŚ - Computerland Toyota World Cup 22:30 Pogoda 22:40 Dolina Kreatywna - Co słychać? 22:45 Linia Specjalna 23:20 Studio Teatralne Dwójki - Ameryka, część druga; spektakl teatralny; reż.: Agnieszka Lipiec-Wróblewska; wyk.: Jacek Poniedziałek, Robert Więckiewicz 00:35 Jeździecki PŚ; reportaż 01:10 Ogród sztuk 01:35 Klub porywaczy; komedia kraj prod. Irlandia, Wielka Brytania, Francja (2002); reż.:Stefan Schwartz; wyk.:Alice Evans, Daniel Lapaine, Sophia Myles 03:10 Zakończenie programu	06:00 Pierwsza miłość, odc.205 Polska 06:45 Pierwsza miłość, odc.206 Polska 07:30 Król szamańców, odc.22; Japonia/ USA, 2003; r. Seiji Mizushima 08:00 Power Rangers, odc.506 USA 08:30 Hugo 2006, odc.63 Polska 09:00 W świecie rekinów; USA, 1995; r. Mal Wolfe; w. Eugenie Clark, Joseph Campanella 10:00 Słoneczny patrol, odc.216; USA 11:00 Ucieczka z Planety Małp; USA, 1971; r. DonTaylor; w. McDowallRoddy, Kim Hunter, Bradford Dillman, Natalie Trundy 13:05 Wielka biała pięść; USA, 1996; r. Reginald Hudlin; w. Jackson Samuel L., Jeff Goldblum, Berg Peter, Wayans Damon, Jamie Foxx, Lovitz Jon Komedia z udziałem Samuela L. Jacksona, Jaffa Goldbluma, Johna Rysa-Davisa i Jamie Foxxa. Wielebny Fred Sultan (Samuel L. Jackson) jest promotorem boksu i menedżerem kilku zawodowych bokserów. Jak powszechnie wiadomo, jest również człowiekiem biznesu i robi wszystko, aby zapewnić sobie jak największy zysk. Kiedy zainteresowanie boksem spada, postanawia zbić fortunę na walce aktualnego czarnoskórego mistrza z białym weteranem boksu... 14:50 Podaruj dzieciom słońce „Fundacja Polsat” 15:05 Bocianie derby; Kanada, 2002; r. Azzopardi Mario; w. Megan Follows, Montpetit Pascale, Simpson Terry 17:00 Grasz czy nie grasz, odc.16 18:15 Daleko od noszy, odc.79 18:50 Wydarzenia 19:20 Sport 19:25 Pogoda 19:30 Rodzina zastępcza, odc.219 Polska 20:30 Pensjonat pod Różą, odc.100 Polska, 2006; r. Maciej Wojtyżsko 21:30 Fala zbrodni, odc. 46 Polska, 2005; r. Krzysztof Lang, Piotr Subbotko, Waldemar Krzystek 21:55 Studio Lotto 22:35 KubaWojewódzki, odc.139 Polska, 2006; r. Konrad Smuga 23:35 Mój wstrętny, tusty szef, odc.10; USA, 2004 00:35 Magazyn sportowy 02:35 Love TV Program rozrywkowy 03:35 BoomBox Program muzyczny 05:30 Pożegnanie	06:00 Uwaga! - magazyn, 2006 06:20 Telesklep 08:00 Niania - serial komedia (18/0), Polska, 2006, wyst. Agnieszka Dygant, Tomasz Kot, Adam Ferency, Tamara Arciuch 08:30 Dzień dobry TVN - magazyn, 2006 10:30 Psy i koty - film rodzinny, USA, 2001, reż. Lawrence Guterman , wyst. Jeff Goldblum, Elizabeth Perkins, Alexander Pollock, Tobey Maguire, Alec Baldwin, Susan Sarandon, Michael Clarke Duncan, Charlton Heston 12:15 Niania - serial komedia (18/0), Polska, 2006, wyst. Agnieszka Dygant, Tomasz Kot, Adam Ferency, Tamara Arciuch  12:50 Agencja - program rozrywkowy 13:50 Co za tydzień - magazyn, 2006 14:25 Flintstonowie - film komedia, USA, 1994, reż. Brian Levant , wyst. John Goodman, Elizabeth Perkins, Rick Moranis, Rosie O'Donnell, Kyle MacLachlan, Halle Berry, Elizabeth Taylor 16:25 Zielone drzwi - magazyn, 2006 16:55 Magda M. - serial obyczajowy (17/0), Polska, 2006, wyst. Joanna Brodzik, Paweł Małaszyński, Katarzyna Bujakiewicz, Bartek Świdorski, Ewa Kasprzyk, Bartosz Kasprzykowski 17:55 Kryminalni - serial kryminalny (42/0), Polska, 2006 19:00 Fakty 19:25 Sport 19:35 Pogoda 19:45 Uwaga! - magazyn, 2006 20:05 Taniec z gwiazdami - program rozrywkowy, 2006 21:55 Pod Napięciem - talk show, 2006 22:25 Superwizjer - magazyn, 2006 23:00 Nie do wiary - magazyn, 2006 23:30 Magazyn Orange Ekstraklasa - magazyn, 2006 00:45 Telesklep	05.35 Sztukateria – magazyn kulturalny 06.00 „Kinomaniak” - Odjazdowy magazyn filmowy 06.25 VIP – program kulturalno-rozrywkowy 06.50 „Pokemon” (167,168) – serial animowany dla dzieci, USA/Japonia 1997-98, reż. Masamitsu Hidaka. 07.45 Formuła 1 – Grand Prix Malezji - wyścig 10.00 Kasa na bank - telerutniej 11.00 „Magia cyrku” – widowisko, Reż. Tatyana Gutman 12.00 „Kinomaniak” - Odjazdowy magazyn filmowy 12.30 „Dekoratornia” – magazyn wnętrzarski 13.00 VIP – program kulturalno-rozrywkowy 13.30 „FIFA Futbol Mundial” - półgodzinny magazyn piłkarski 14.00 „MacGyver” (107) – przygodowy serial akcji, USA/Kanada 1985-1992, reż. Lee David Zlotoff, wyk. Richard Dean Anderson, Dana Elcar, Bruce McGill 15.00 Polska Liga Siatkówki: faza play-off 17.00 „JAG - Wojskowe Biuro Śledcze” (72) - serial sensacyjny, USA, 1996-99, scen. i reż. Donald Bellisario, wyk. David James Elliott, Cathrine Bell, Andrea Parker, Kane Picoy, Katie Rich, Matthew Quill, Raye Hollitt, Terry O'Quinn, Tim Quill, David Elliott, Tracey Needham, Catherine Bell, John M. Jackson 18.00 „Wśród fal” - USA, 1998; reż.: David Nixon; wyst.: Erika Gabaldon, Brett Rice, Michael Hartson, Christina Rumore 19.55 „Kimberly” - USA, 1999; reż.: Frederic Golchan; wyst.: Veronica Alicino, Gabrielle Anwar, Willow Anwar, Philippe Angers, Sean Astin, Thomas Burke 22.10 „Drogówka” - Magazyn policyjny 22.45 Wydarzenia 22.55 „Fałszywy trop” - USA, 1996; reż.: Heywood Gould; wyst.: Bill Pullman, Robert Loggia, Blair Underwood, Leo Burmester, Maffia Roma 00.50 „Drogówka” - Magazyn policyjny 01.15 „Komenda” - serial dokumentalny 01.40 Aquaz Music Zone 02.35 Kinomaniak – odjazdowy magazyn filmowy 03.00 VIP – program kulturalno-rozrywkowy 03.25 Zakończenie programu

Co nowego w Urzędzie Skarbowym Zwrot VAT za wydatki budowlane!

Zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 2005 r. o zwrocie osobom fizycznym niektórych wydatków związanych z budownictwem mieszkaniowym (Dz. U. z 2005 r. Nr 177, poz. 1468) od 1 stycznia 2006 roku przysługuje zwrot osobom fizycznym części wydatków poniesionych na zakup materiałów budowlanych.

Kto ma prawo ubiegać się o zwrot VAT?

Uprawnionymi są osoby fizyczne, które:

1) poniosły wydatki na zakup materiałów budowlanych związku z inwestycją polegającą na:

– budowie budynku mieszkalnego,
– nadbudowie lub rozbudowie budynku na cele mieszkalne lub przebudowie (przystosowaniu) budynku mieszkalnego, jego części lub pomieszczenia mieszkalnego na cele mieszkalne, w wyniku których powstał lokal mieszkalny spełniający wymagania określone w odrębnych przepisach,

– remoncie budynku mieszkalnego lub lokalu mieszkalnego,

2) poniesione wydatki mają udokumentowane fakturami VAT w rozumieniu przepisów o podatku od towarów i usług,

3) poniosły wydatki na zakup materiałów budowlanych, na które po 30 kwietnia 2004 r. wzrosła stawka VAT z 7% na 22%, (wykaz materiałów budowlanych, które do dnia 30 kwietnia 2004 r. były opodatkowane stawką podatku od towarów i usług w wysokości 7%, a od dnia 1 maja 2004 r. są opodat-

kowane stawką 22%, jest zamieszczony w Załączniku do obwieszczenia Ministra Transportu i Budownictwa z dnia 30 grudnia 2005 roku.),

4) nie dokonały zakupu materiałów budowlanych w związku z inwestycjami wymienionymi w pkt 1 jako podatnicy podatku od towarów i usług, w celu wykonywania czynności podlegających opodatkowaniu tym podatkiem,

5) posiadają prawo do dysponowania nieruchomością na cele budowlane w rozumieniu ustawy – Prawo budowlane albo tytuł prawny do budynku (lokalu) mieszkalnego,

6) posiadają pozwolenie na budowę, w przypadku inwestycji wymagającej takiego pozwolenia.

Powyższy zwrot dokonywany jest na wniosek osoby fizycznej złożony w urzędzie skarbowym właściwym ze względu na miejsce zamieszkania osoby składającej wniosek. Wniosek może być złożony wspólnie z małżonkiem lub odrębnie przez każdego z małżonków. Jeżeli małżonkowie składają odrębne wnioski, do różnych urzędów skarbowych, są jednocześnie obowiązani zawiadomić o złożeniu wniosku urząd skarbowy właściwy dla złożenia wniosku przez małżonka.

Wniosek może być złożony:

– po zakończeniu inwestycji nie później niż przed upływem 6 miesięcy od dnia zakończenia inwestycji albo

– raz w roku, z tym że ostatni wniosek może być złożony nie później niż do dnia 30 czerwca 2008 roku.

– w przypadku osób fizycznych

(małżonków), które zakończyły inwestycję przed dniem wejścia w życie ustawy, tj. przed dniem 1 stycznia 2006 r., wniosek może być złożony nie później niż w terminie 6 miesięcy od dnia wejścia w życie ustawy.

Co powinien zawierać wniosek:

1) imię i nazwisko, numer identyfikacji podatkowej, adres miejsca zamieszkania osoby fizycznej, a w przypadku małżeństwa – obojga małżonków;

2) wskazanie właściwego urzędu skarbowego, do którego kierowany jest wniosek;

3) rodzaj poniesionych wydatków;

4) rok rozpoczęcia inwestycji;

5) wykaz faktur oraz wartość poniesionych wydatków;

6) kwotę zwrotu;

Limity – dla osób, które złożą wniosek do dnia 31 marca 2006 r.

Cena 1 m kw. powierzchni użytkowej za IV kwartał 2005 r. wynosi 2388 zł

• podatnik (podatnicy) nie korzystał z ulg podatkowych 68,18% kwoty VAT wynikającej z faktur

– wydatki wymagające pozwolenia na budowę – 20 552,00 zł,

– wydatki niewymagające pozwolenia na budowę – 8808,00 zł,

• podatnik (podatnicy) korzystał z ulg podatkowych 55,23% kwoty VAT wynikającej z faktur

– wydatki wymagające pozwolenia na budowę – 16 647,00 zł,

– wydatki niewymagające pozwolenia na budowę – 7135,00 zł,

7) oświadczenie o zakresie przeprowadzonego remontu, jeżeli roboty te nie wymagają pozwolenia na budowę;

8) wskazanie sposobu wypłaty kwoty zwrotu; jeżeli wypłata ma nastąpić za pośrednictwem banku – wskazanie numeru rachunku bankowego, na który ma być dokonana wpłata;

9) podpis osoby ubiegającej się o zwrot wydatków, a w przypadku, gdy osoba ta pozostaje w związku małżeńskim, obojga małżonków.

Do wniosku należy załączyć kopie:

1) pozwolenia na budowę albo – w przypadku remontu – dokumentu potwierdzającego tytuł prawny osoby fizycznej do budynku mieszkalnego lub lokalu mieszkalnego;

2) faktur dokumentujących poniesione wydatki;

3) w przypadku wniosku:

– w związku z budową budynku mieszkalnego pozwolenia na użytkowanie obiektu budowlanego, a w razie braku obowiązku jego uzyskania – zawiadomienia o zakończeniu inwestycji,

– w związku z rozbudową lub nadbudową budynku na cele mieszkalne – dokumentu określającego stopień zaawansowania inwestycji sporządzonego przez osobę posiadającą uprawnienia budowlane, jeżeli roboty wymagają pozwolenia na budowę.

Naczelnik urzędu skarbowego wyda

decyzję o zwrocie w terminie 6 miesięcy od dnia złożenia wniosku.

Kwota zwrotu podlega wypłaceniu w terminie 25 dni od dnia doręczenia decyzji:

- 1) w kasie urzędu skarbowego lub
- 2) za pośrednictwem poczty, lub
- 3) za pośrednictwem banku.

Na stronie internetowej Ministerstwa Finansów – www.mofnet.gov.pl i Izby Skarbowej w Warszawie – www.izba-skarbowa.waw.pl znajdują się:

• broszura informacyjna – zwrot niektórych wydatków związanych z budownictwem mieszkaniowym poniesionych od dnia 1 maja 2004 r. do dnia 31 grudnia 2007 r.

• ustawa z dnia 29 sierpnia 2005 r. o zwrocie osobom fizycznym niektórych wydatków związanych z budownictwem mieszkaniowym poniesionych (Dz. U. Nr 177 poz. 1468),

• wzór wniosku (VZM-1) o zwrot niektórych wydatków związanych

z budownictwem mieszkaniowym wraz z załącznikami VZM-1/A i VZM-1/B,

• tekst obwieszczenia w sprawie wykazu materiałów budowlanych, które do dnia 30 kwietnia 2004 r. były opodatkowane stawką VAT w wysokości 7%, a od dnia 1 maja 2004 r. są opodatkowane stawką 22%.

Jednocześnie Naczelnik Urzędu Skarbowego w Nowym Dworze Mazowieckim informuje, że na I piętrze w pokoju 119 został uruchomiony punkt obsługi podatnika w zakresie zwrotu osobom fizycznym niektórych wydatków związanych z budownictwem mieszkaniowym – udzielanie informacji, wydawanie i przyjmowanie wniosków. Informację w powyższym zakresie można również uzyskać telefonicznie pod nr. telefonów: 765 90 29, 765 90 65, 765 90 67.

Opracował zespół:

Grażyna Rączka

Jaromir Walędzia

Agnieszka Ciężkowska

PORADY PRAWNE

Wychowywanie dzieci i prowadzenie domu to też praca

Po prawie dwudziestu latach małżeństwa mąż wniósł pozew o rozwód. Uważa, że znaczna część naszego majątku należy się jemu, ponieważ większość rzeczy kupiliśmy za jego pieniądze. Ja przez wiele lat nie pracowałam, ponieważ zajmowałam się wychowywaniem dzieci i prowadzeniem domu. Mąż dobrze zarabia i utrzymywał dom. Czy żądania męża są słuszne i może dostać większość naszego majątku?

W przypadku małżeństw pozostających w ustroju wspólności majątkowej (czyli takich, które nie zawarły intercyzy) wynagrodzenie za pracę otrzymywane przez małżonków stanowi ich majątek wspólny. Dotyczy to również sytuacji, gdy tylko jeden z małżonków pracuje zawodowo. Tak więc wynagrodzenie otrzymywane przez męża Czytelniczki stanowi ich majątek wspólny, a co za tym idzie – przedmioty za nie nabyte również stanowią ich wspólną własność. Co do zasady, udziały małżonków w majątku wspólnym są równe. W niektórych sytuacjach jednak takie rozwiązanie byłoby krzywdzące dla jednego z małżonków. Stąd wyjątek od tej reguły przewidziany w art. 43 § 2 k.r.o. Na podstawie tego przepisu zarówno mąż, jak i żona mogą domagać się uwzględnienia przez sąd przy ustalaniu udziałów stopnia, w którym każde z nich przyczyniło się do powstania majątku.

Mąż Czytelniczki zapewne uznał, iż z uwagi na to, że pracował zawodowo, to on w większym stopniu przyczynił się do powstania majątku wspólnego. Stąd jego żądanie. Musi jednak wiedzieć, że możliwość ustalenia nierównych udziałów w majątku wspólnym może nastąpić

tylko z ważnych powodów, np. gdy jeden z małżonków lekkomyślnie trwoni majątek, rażąco uchyla się od pomnażania dorobku rodziny albo mimo możliwości i kwalifikacji nie podejmował pracy, która dałaby godziwe zarobki. Zgodnie już z utrwalonym w orzecznictwie stanowiskiem takim powodem nie jest pozostawanie żony bez pracy i zajmowanie się domem. Sąd ustalając stopień przyczynienia się każdego z małżonków do powstania majątku, uwzględni nakład osobistej pracy Czytelniczki przy wychowywaniu dzieci i pracy we wspólnym gospodarstwie domowym. Wartość tej pracy w przeciwieństwie do pracy zawodowej nie da się określić w sposób wymierny. Przyjmuje się jednak, że w prawidłowo funkcjonujących rodzinach wkład żony zajmującej się prowadzeniem domu i pracującego zawodowo męża jest porównywalny. Wysokość osiągniętych zarobków nie jest decydującym kryterium oceny stopnia przyczynienia się do powstania majątku. W większym stopniu zwraca się uwagę na sposób, w jaki małżonkowie nim gospodarują, i ile wkładają wysiłku w zapewnienie prawidłowego funkcjonowania i realizacji jej potrzeb (i to nie tylko finansowych).

Na podstawie informacji podanych przez Czytelniczkę wydaje się, iż nie ma podstaw do obaw, że sąd ustali nierówne udziały w majątku wspólnym jej i męża.

Marek Rączka

Podstawa prawna: ustawa z dnia 25.02.1964r. – Kodeks rodzinny i opiekuńczy (Dz.U. Nr 9, poz. 59 z późn. zm.)

INFORMACJE NA TEMAT PODATKÓW

Ministerstwo Finansów, 00-916 Warszawa, ul. Świętokrzyska 12
– www.mofnet.gov.pl

Izba Skarbowa w Warszawie, 01-513 Warszawa, ul. Felińskiego 2B
– www.izba-skarbowa.waw.pl

Urząd Skarbowy w Nowym Dworze Maz.,
05-100 Nowy Dwór Maz., ul. Legionów 7

tel. 765-90-40 sekretariat

– 765-90-26 – informacja z zakresu VAT

– 765-90-29 – informacja z zakresu handlu wewnątrzwspólnotowego

– 765-90-62 – informacja z zakresu podatku dochodowego od osób fizycznych

– System Informacji Podatkowej SIP (interpretacje urzędów skarbowych)
www.mofnet.gov.pl

– Podatnicy dokonujący wewnątrzwspólnotowych transakcji handlowych mają możliwość sprawdzenia numerów identyfikacyjnych VAT swoich kontrahentów z innych państw członkowskich Unii Europejskiej
– www.europa.eu.int/comm/taxation/customs/vies/en/veishome.htm

NAJWAŻNIEJSZE TERMINY

7.III – upływa termin zapłaty podatku za m-c luty z tytułu

karty podatkowej,

20.III – upływa termin rozliczenia podatku dochodowego za m-c luty (PIT, CIT, PPR, PPE),

25. III – upływa termin rozliczenia podatku od towarów i usług za m-c luty (VAT-7, VAT-7K).

NUMERY KONT BANKOWYCH

91101010100166782221000000 – CIT

4110101010016678222000000 – VAT

88101010100166782223000000 – PIT, PPE, PPR

82101010100166782227000000 – KP

O pióro Jana Brzechwy

Dobór repertuaru, interpretacja utworu i ogólny wyraz artystyczny – to kryteria, według których jury oceniało uczestników finału Konkursu Recytatorskiego „O pióro Jana Brzechwy”. Konkurs, zorganizowany przez Nasielski Ośrodek Kultury, przeznaczony był dla dzieci ze szkół podstawowych i przedszkoli znajdujących się na terenie gminy Nasielsk.

Kwoka, Samochwała, Kaczka dziwaczka, Koziołeczek i wiele innych. W jury zasiadli: Regina Olszewska, Andrzej Zawadzki i Katarzyna Ziemiecka. Dzieci były doskonale przygotowane przez swoich opiekunów. Jurorzy mieli twardy orzech do zgryzienia. Po długich naradach wyłoniono zwycięzców. Laureatom gratulujemy!

KZ



LAUREACI KONKURSU „O Pióro Jana Brzechwy”

kategoria I (6–7 lat)

- I miejsce Magdalena Zielińska SP Cieksyn, opiekun – Hanna Biezuńska
 II miejsce Krzysztof Żmijewski SP Budy Siennickie, opiekun – Bogumiła Rybicka
 III miejsce Ewelina Ksybek SP Cieksyn, opiekun – Edyta Rzepkowska-Gerasik

kategoria II (8–10 lat)

- I miejsce Natalia Hegemajer SP Cieksyn, opiekun – Barbara Brzezińska
 II miejsce Bartłomiej Żabik SP Nasielsk, opiekun – Beata Janiszek
 II miejsce Bartosz Charzyński SP Popowo Borowe, opiekun – Jadwiga Krasieńska
 III miejsce Monika Daszczyńska SP Nasielsk, opiekun – Bożena Kozłowska

Przystąpiło do niego 35 osób. Uczestnicy podzieleni byli na kategorie wiekowe: 6–7 i 8–10 lat. Wykonawcy prezentowali po jednym utworze Jana Brzechwy. Można było usłyszeć wiersze:

Młodzież zapobiega pożarom

Taki tytuł nosi XXIX Ogólnopolski Turniej Wiedzy Pożarniczej. Główny cel tego przedsięwzięcia to zainteresowanie problematyką ochrony przeciwpożarowej.

Nasielsk jako jedyna gmina w powiecie nowodworskim przeprowadził eliminacje do tego konkursu na szczeblu gminnym. Odbłyły się one 21 lutego w Miejsko-Gminnej Bibliotece Publicznej w Nasielsku. Udział w nich wzięły 34 osoby. Do szczebla powiatowego w kategorii szkół podstawowych zakwalifikowali się: Wioletta Ziółkowska, Marcin Rutkowski, Aldona Smolińska, Bartosz Gołnik i Edyta Głogowska. Z gimnazjów: Janusz Dobrowolski, Patryk Ko-



łodziejski, Krystian Holender i Hubert Kalinowski. Ze szkół ponadgimnazjalnych: Marcin Palewski, Jakub Ziółkowski, Natalia Cieślak i Bożena Zawadzka.

Wszyscy uczestnicy otrzymali nagrody.

Eliminacje powiatowe odbędą się 10 marca w Urzędzie Miejskim w Nasielsku. Jednocześnie z turniejem wiedzy po-

żarniczej trwa konkurs plastyczny pod tym samym tytułem. Prace można składać w nasielskiej bibliotece do 15 marca. Mogą to być rysunki, jak również formy przestrzenne, makiety i rzeźby. Zarząd Ochotniczych Straży Pożarnych w Nasielsku i pracownicy Miejsko-Gminnej Biblioteki Publicznej organizując tego typu konkursy, popularyzują wśród dzieci i młodzieży przepisy przeciwpożarowe, zasady postępowania w wypadkach pożaru i posługiwania się podręcznym sprzętem gaśniczym. Pomagają dzieciom i młodzieży wyrobić postawy i nawyki niesienia pomocy innym.

KZ

Wyciąg z regulaminu

Konkursu Fotograficznego „Tropem wiosny”

I. ORGANIZATOR I CZAS TRWANIA KONKURSU

1.1. Organizatorem Konkursu jest Nasielski Ośrodek Kultury, z siedzibą przy ul. Kościuszki 12, 05–190 Nasielsk.

1.2. Konkurs rozpoczyna się w dniu 21 lutego 2006 i trwa do 24 marca 2006.

II. CEL KONKURSU

Celem konkursu jest rozwijanie wrażliwości estetycznej i umiejętności artystycznego ukazania przyrody w sztuce fotografii.

III. WARUNKI UCZESTNICTWA W KONKURSIE

Konkurs został zorganizowany wyłącznie dla fotografów amatorów (tj. każda osoba niezajmująca się fotografią zawodowo oraz każda osoba, której autorstwa zdjęcie nigdzie nie zostało opublikowane). Osoby niepełnoletnie mogą wziąć udział w Konkursie za zgodą opiekuna (rodzica lub nauczyciela).

3.1. Wśród uczestników Konkursu wyróżnia się trzy grupy:

- I osoby w wieku do 12 lat
- II osoby w wieku od 13 do 18 lat;
- III osoby powyżej 18 lat.

DANE TECHNICZNE

Aby wziąć udział w konkursie, należy przesłać zgłoszenie zawierające:

- zdjęcie powiększone na papierze fotograficznym o wymiarach 13 x 18 cm;
- wypełnioną i podpisaną kartę zgłoszenia znajdującą się w zamkniętej kopercie.

NASIELSKI OŚRODEK KULTURY
zaprasza do udziału

w
KONKURSIE FOTOGRAFICZNYM

TROPEM WIOSNY

21 lutego-24 marca

**ZNAJDŹ
WIOSNĘ**
i wygraj nagrody!

Szczegółowy regulamin dostępny w siedzibie Nasielskiego Ośrodka Kultury, ul. Kościuszki 12 lub na stronie internetowej: www.zycie.nasielsk.pl

Z przymrużeniem oka



Hala Sportowa w Nasielsku
zaprasza wszystkich sympatyków do wzięcia udziału
w następujących rozgrywkach:

Amatorska Liga Piłki Halowej

12 marca 2006 (niedziela) godz. 1⁰⁰

Liga Halowej Piłki Nożnej Drużyn Wiejskich

12 marca 2006 (niedziela) godz. 13⁰⁰

Wszelkich informacji udzielamy pod numerem **tel. 023 693 08 65**

Każdy Uczestnik konkursu może przesłać do 3 fotografii.

Każda z przesłanych do Konkursu fotografii powinna zawierać w górnej części rewersu następujący opis:

- nazwę miejsca zamieszkania;
- grupę uczestnictwa;
- tytuł fotografii;
- datę i miejsce wykonania fotografii;
- jednozdaniowy opis fotografii.

Zgłaszane do Konkursu fotografie nie mogą być zmieniane elektronicznie ani w żaden inny sposób. Nie można także dokonywać fotomontaży.

Zgłoszenie należy dostarczyć osobiście lub przesłać na adres Organizatora:

Nasielski Ośrodek Kultury;
05–190 Nasielsk, ul. Kościuszki 12.

Na kopercie należy umieścić napis: Konkurs fotograficzny.

Zgłoszenia będą przyjmowane do 24 marca 2006 r.

Organizator nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne uszkodzenia lub zagubienie zgłoszenia podczas transportu.

Pełny tekst regulaminu i karty zgłoszenia dostępne są w Nasielskim Ośrodku Kultury lub na stronie internetowej www.zycie.nasielsk.pl

Tomasz Frankowski piłkarzem roku!

Piłkarska Gala

Już po raz siódmy wręczone zostały Piłkarskie Oscary. Podczas imprezy zorganizowanej przez CANAL+ nagrodzono najlepszych piłkarzy, trenerów, sędziów, dziennikarzy i działaczy zasłużonych dla polskiego futbolu. Uroczysta gala odbyła się w minioną niedzielę, 5 marca, w Teatrze Polskim w Warszawie.

To, co wyróżnia Piłkarskie Oscary spośród innych plebiscytów, to elektorat. Stanowią go sami zawodnicy. Wypełniają specjalne ankiety dostarczane im kilka tygodni przed galą. Na podstawie oddanych głosów tworzona jest lista nominowanych oraz zwycięzców. Wyjątkiem jest kategoria Bramka Roku, w której laureata wybierają sami widzowie CANAL+.

Na Piłkarza Roku zawodnicy wybrali Tomasza Frankowskiego, napastnika reprezentacji Polski i angielskiego Wolverhampton. To już drugi w historii Piłkarski Oscar dla Tomasza Frankowskiego, jednak pierwszy w najbardziej prestiżowej kategorii. Piłkarz nagrodę odebrał w Wolverhampton z rąk re-



portera CANAL+ Filipa Surmy.

Wielkim wygranym plebiscytu okazał się również napastnik Kolportera Korony Kielce Grzegorz Piechna. Wyróż-



Grzegorz Piechna – zdobył 2 Oscary

niono go w kategoriach Odkrycie Roku Orange Ekstraklasy i Najlepszy Napastnik Orange Ekstraklasy.

Za najlepszego bramkarza piłkarze uznali Łukasza Fabiańskiego z Legii Warszawa. Dwa Oscary trafiły do Krakowa. Otrzymali je Marcin Baszczyński, który triumfował w kategorii Najlepszy Obrońca Orange Ekstraklasy, oraz Radosław Sobolewski wybrany na najlepszego pomocnika.

Nie zabrakło wyróżnień dla reprezentacji Polski, która zdobyła tytuł Drużyny Roku. Ponadto selekcjonerowi Pawłowi Janasowi po raz drugi z rzędu przyznano Oscara dla Trenera Roku.

Piłkarze uhonorowali także dziennikarzy, sędziego i prezesa klubu. W prestiżowej kategorii dla Najlepszego Komentatora Telewizyjnego zwyciężył Tomasz Smokowski z CANAL+, dla którego to już trzecia statuetka w karierze. Spośród dziennikarzy prasowych piłkarze postanowili uhonorować Dariusza Tuzimek z „Przeglądu Sportowego”. Ligowcy po raz piąty z rzędu docenili również Jacka Granatę, który zdobył Oscara w kategorii Najlepszy Sędzia. Oznacza to, że jest on rekordzistą w liczbie posiadanych statuetek. Najlepszym Prezesem został Krzysztof Klicki z Kolportera Korony Kielce.

W kategorii Bramka Roku, w której głosowali widzowie CANAL+, zwyciężył Przemysław Kaźmierczak z Pogoni Szczecin za gola zdobytego w meczu z Legią Warszawa. Dodatkowo czytelnicy „Gazety Wyborczej” wybrali Mecz Roku, za który uznano pojedynek Legii Warszawa z Wisłą Kraków (rozegrany 22 maja 2005).

Tegoroczną galę Piłkarskich Oscarów prowadzili dziennikarz CANAL+ Tomasz Smokowski i Krzysztof Materna. Na imprezie nie zabrakło honorowych gości i znanych postaci ze świata sportu, kultury, rozrywki, biznesu i polityki.

W tym roku Piłkarskie Oscary były wręczone podczas weekendu, w czasie którego na boiska po zimowej przerwie powrócili piłkarze Orange Ekstraklasy.

Piłkarskie Oscary to, jak podkreślają przedstawiciele Canal+, nie tylko uroczyste podsumowanie minionego roku na polskich boiskach, ale również znakomity wstęp do nadchodzącej rundy. Zawodników Orange Ekstraklasy czekają bowiem bardzo intensywne rozgrywki, a najlepszych spośród nich – wyjazd na finały Mistrzostw Świata w Niemczech.

Na Piłkarską Galę rozdania statuetek została zaproszona redakcja „Życia Nasielska”. Niestety, w uroczystości nie uczestniczyli piłkarze i działacze Żbika Nasielsk. Jesteśmy pewni, że w przyszłości na scenie Teatru Polskiego nie zabraknie również zawodników Żbika. Trzymamy mocno kciuki!

Tekst i zdjęcia: Dariusz Panasiuk



Tomasz Frankowski – odbierał nagrodę, będąc w Anglii

PIŁKARSKIE OSCARY 2006
ZWYCIĘZCY

Piłkarz Roku:

TOMASZ FRANKOWSKI (Wisła Kraków/Elche – obecnie Wolverhampton)

nagrodę wręczył Olaf Lubaszenko

Najlepszy Bramkarz Orange Ekstraklasy:

ŁUKASZ FABIĄŃSKI (Legia Warszawa)

nagrodę wręczyła Patrycja Markowska

Najlepszy Obrońca Orange Ekstraklasy:

MARCIN BASZCZYŃSKI (Wisła Kraków)

nagrodę wręczył Waldemar Matysik

Najlepszy Pomocnik Orange Ekstraklasy:

RADOSŁAW SOBOLEWSKI (Wisła Kraków)

nagrodę wręczył Zygmunt Maszczyk

Najlepszy Napastnik Orange Ekstraklasy:

GRZEGORZ PIECHNA (Kolporter Korona Kielce)

nagrodę wręczył Jan Urban

Odkrycie Roku Orange Ekstraklasy:

GRZEGORZ PIECHNA (Kolporter Korona Kielce)

nagrodę wręczył Piotr Adamczyk

Trener Roku:

PAWEŁ JANAS

nagrodę wręczył wicemarszałek senatu RP Kazimierz Kutz

Drużyna Roku:

REPREZENTACJA POLSKI

nagrodę wręczył Robert Więckiewicz

Najlepszy Sędzia:

JACEK GRANAT

nagrodę wręczył Rafał Królikowski

Najlepszy Prezes Klubu:

KRZYSZTOF KLICKI (Kolporter Korona Kielce)

nagrodę wręczyła Grażyna Wolszczak

Najlepszy Komentator TV:

TOMASZ SMOKOWSKI (CANAL+)

nagrodę wręczył Jerzy Kryszak

Najlepszy Dziennikarz Prasowy:

DARIUSZ TUZIMEK („Przegląd Sportowy”)

nagrodę wręczył Piotr Najsztub

Bramka Roku:

PRZEMYSŁAW KAŻMIERCZAK (Pogoń Szczecin) w meczu z Legią Warszawa

nagrodę wręczył Artur Rojek

Mecz Roku:

LEGIA WARSZAWA – WISŁA KRAKÓW 5:1 (rozegrany 22 maja 2005)

Internetowe Radio Nasielsk – pierwsze w Polsce internetowe radio samorządowe – będzie transmitować na żywo Eliminacje strefy północno-wschodniej X Mistrzostw Polski Pracowników Samorządowych w halowej piłce nożnej „5”, które odbędą się w Mrągowie w dniach 11–12 marca 2006 r.

Wejdź na stronę www.irn.pl

Wiesław Dzwaniowski
SPRZEDAŻ
materiałów budowlanych
węgla, malaru, nawozów
Z DOSTAWĄ NA MIEJSCE
TRANSPORT ŻWIWU I INNYCH
Stare Piścisiegi, ul. Makowa 11A
tel. 023 693 07 07 lub 0 608 434 659



Komisariat Policji w Nasielsku,
ul. Kościuszki 29
tel. (023) 691-23-77, 691-22-07

Straż Pożarna Nasielsk
tel. (023) 692-20-09

Pogotowie Gazowe
tel. (023) 691-22-22

Pogotowie Ciepłownicze
tel. (023) 691-23-46

Przychodnia Miejska w Nasielsku,
ul. Sportowa 2
tel. (023) 691-25-03

Ośrodek Zdrowia w Starych
Pieścirogach, ul. Sikorskiego 1
tel. (023) 691-23-98

Ośrodek Zdrowia w Ciekusynie,
ul. Sportowa 5
tel. (023) 693-50-05

NZOZ „Centrum Medyczne”
ul. Warszawska 47,
tel. (023) 691-25-14

NZOZ „MEDICA”
ul. Kościuszki 40 A,
tel./fax (023) 693-20-02

SOCPR „CARITAS”
ul. Żwirki i Wigury 5,
tel. (023) 693-14-28

Poradnia Terapii Uzależnień
w Nasielsku, ul. Warszawska 50
tel. (023) 693-02-50

Urząd Miejski w Nasielsku,
ul. Elektronowa 3
tel. (023) 693-30-00

Urząd Pocztowy w Nasielsku,
ul. Kościuszki 5
tel./fax (023) 691-26-43

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej,
ul. Elektronowa 3
tel. (023) 693-30-03

Mazowiecki Ośrodek
Doradztwa Rolniczego
tel. (023) 693-30-12

Nasielski Ośrodek Kultury,
ul. Kościuszki 12
tel./fax (023) 691-23-43

Miejsko-Gminna Biblioteka Publiczna
w Nasielsku, ul. Piłsudskiego 6
tel. (023) 691-25-52

Zespół Ekonomiczno-Administracyjny
Szkół,
ul. Piłsudskiego 6
tel. (023) 691-28-25

Hala Sportowa w Nasielsku,
ul. Staszica 1
tel. (023) 693-30-865

Stadion Miejski w Nasielsku,
ul. Sportowa
tel. (023) 693-13-32

Parafia Rzymskokatolicka
w Nasielsku
tel. (023) 691-26-53

Parafia Rzymskokatolicka,
w Starych Pieścirogach
tel. (023)693-10-25

Parafia Rzymskokatolicka
w Ciekusynie
tel. (023) 693-50-08

Dyżury nocne nasielskich aptek:

17–23 marca; 29–31 marca
Apteka ARNICA, ul. Rynek 16
tel. (023) 691-21-30

10–16 marca; 24–28 marca
Apteka Prywatna,
ul. Kilińskiego 1/3
tel. (023) 691-23-23

Apteka NOWA
ul. Warszawska

ŻYCIE OD KUCHNI ŻYCIE OD KUCHNI ŻYCIE OD KUCHNI

Gdzie ta wiosna?

Po powrocie od Karola i Ludwiki, gdzie spędziłam tydzień, odniosłam wrażenie, że w naszym domu dzieje się coś dziwnego. Zięć był jakiś poirytowany, Franek lekko wystraszony, a na środku największego pokoju leżał rozłożony koc. W kuchni moja córka Zosia mierzyła centymetrem talię, a wnuczka Kasia kroila zawzięcie gotowane warzywa.

– A co dziś na obiad? – spytałam, stając w progu, choć wiedziałam już, co się święci.

– O, wróciłaś już, mamusi? – spytała lekko zdetonowana Zosia.

– Wróciłam, jak widzisz. To co jest na obiad?

– Eee, właściwie, to...

– Nie ma dziś obiadu?

– No, nie... Dzieci mają od wczoraj żupę, a Piotrek i ja...

– Słucham, słucham – zachęcałam Zosię, która umilkła. W końcu powiedziała:

– Odchudzamy się.

– Piotrek się odchudza?!

Brzmiało to nieprawdopodobnie.

– No, tak. Przy mnie. To znaczy – ze mną. Chciałam, żebyśmy lepiej wyglądali na wiosnę.

Nie powiedziałam już nic, tylko poszłam do przedpokoju po torbę. Miałam w niej sporo kotletów mielonych, bo narobiłyśmy ich z synową jak niemądre. Część została już zjedzona, ale coś z 10 kotletów Ludwika dała mi, żebym poczęstowała Zosię i Piotra. Trzeba przyznać, że miała intuicję. W domu poza resztką pomidorówki i stosem ugotowanych warzyw na sałatkę nie było niemal nic do jedzenia. Szybko postałam Franka po ziemniaki i coś na surówkę. Po niecałej godzinie wszyscy byliśmy po porządnym obiedzie. Tylko Zosia (która zjadła z nas najmniej) miała niewyraźną minę.

Następnego dnia wzięta do pracy zamiast kanapek – sałatkę. Obiadu zjadła mało, a deseru nie tknęła. Dzieci też nie.

– Wy też się odchudzacie? – spytałam.

– Nie, ale jest Wielki Post – odpowiedziały wnuki.

Co prawda, to prawda. Budyń z sosem waniliowym zjedliśmy z zięciem sami. Postanowiłam nie robić na razie deserów. Zosia nadal gimnastykowała się codzien-

nie i poza obiadem starała się jeść głównie owoce i warzywa. Pewnie, że to zdrowo, tylko... Sama nie wiem, o co mi chodziło, może o to, że było to zupełnie inne niż jedzenie, do którego byłam przyzwyczajona. Cóż, młodsze pokolenie, nic dziwnego, że chce zmian. My, starsi, to co innego.

Na niedzielę umówiłam się z Marysią i jej sąsiadami. Przygotowałam, jak zawsze w takich razach, ciasto, wiedząc, że sąsiadka Marysi przyniesie jakieś mięso na zimno, a Marysia poda pierogi czy inne ciepłe danie. Tym razem jednak było inaczej. Marysia, chyba szczuplejsza i jakby ze świeższą cerą, podała wyłącznie – dwie sałatki. Trzecią przyniosła sąsiadka. Trochę było mi głupio z tym moim ciastem, dobrze, że przynajmniej był to sernik na zimno z owocami. Zjedliśmy go z apetytem. Poza nim, mieliśmy wyłącznie – sałatkę. – Chciałam, żeby było tak wiosennie – powiedziała Marysia. Spojrzałam na padający za oknem marcowy śnieg. Wiosenne sałatki, rzeczywiście, pomyślałam.

Ale właściwie ta z makaronem była całkiem dobra... Chyba kupię pestek z dyni.

Babcia Jadzia

Sałatki (nie tylko odchudzające) pieczarkowa

gotowane pieczarki, jajka na twardo, zielony groszek, natka pietruszki, ogórki kiszzone, ewentualnie cebula; składniki wymieszać i dodać majonez;

Łódzka

ziemniaki w mundurkach, śledzie, gotowana biała fasola, ogórki kiszzone; składniki doprawić solą i oliwą; można dodać też gotowaną marchewkę, seler, pietruszkę;

z kurczakiem

gotowany ryż, filet z kurczaka (gotowany), kukurydza i ananas z puszki; składniki doprawić do smaku i dodać majonez;

z makaronem

gruby makaron ugotowany al dente, jajka na twardo, zielone oliwki, ser pleśniowy typu rokpół, pestki z dyni; składniki wymieszać z jogurtem naturalnym i doprawić ziołami.

Kino NIWA ZAPRASZA

17–19 MARCA godz. 17.00

„BAMBI II”

(USA, 2006); Animowany; Reżyseria: Brian Pimental; Scenariusz: Alicia Kirk;
Na podstawie książki: Felix Salten

17–19 MARCA godz. 19.00

„HOOLIGANS”

Green Street Hooligans (USA, 2005); Dramat; czas 109 min., doz. od 15 lat;
Reżyseria: Lexi Alexander; Scenariusz: Lexi Alexander, Dougie Brimson, Josh Shelov; Obsada: Elijah Wood, Charlie Hunnam, Claire Forlani, Marc Warren

24–26 MARCA godz. 18.00

„JA WAM POKAZĘ”

(Polska, 2006); Komedia romantyczna; czas 113 min.; Reżyseria: Denis Delic;
Scenariusz: Cezary Harasimowicz, Katarzyna Grochola;
Na podstawie książki: Katarzyna Grochola

R E K L A M A

UWAGA bez oprocentowania

Od 1 marca do 30 kwietnia
Trans-CARGO prowadzić będzie
sprzedaż węgla na raty
bez oprocentowania

Skład Opału przy dworcu PKP w Nasielsku
tel. 023 693 10 72, 023 693 10 73

Ilość ograniczona!!!

HOROSKOP

Baran 21.03.–19.04.

♈ Bądź systematyczny i stanowczy. Osiągniesz wówczas sukces na gruncie zawodowym, ale również i towarzyskim. Nie daj się wciągnąć w żadne intrygi, bo możesz opowiedzieć się po niewłaściwej stronie. Lepiej zajmij się swoimi sprawami.

Byk 20.04.–20.05.

♉ Koniecznie postaraj się zapanować nad zmiennością nastrojów. W życiu zawodowym Twoje działania przyniosą oczekiwane rezultaty, bo wybrany przez Ciebie kierunek postępowania jest właściwy. Ale nie zniechęcaj się zbyt szybko.

Bliznięta 21.05.–21.06.

♊ Nadchodzi dobry czas do działania. Nic nie stanie Ci na przeszkodzie w realizacji marzeń i planów. Nawet pieniądze nie będą stanowiły problemu. Wystarczy chcieć coś zmienić i zabrać się do pracy. Energia będzie Cię rozpierać.

Rak 22.06.–22.07.

♋ Uda Ci się wszystko, do czego się zabierzesz. Będziesz mieć wiele powodów do świętowania sukcesów razem z przyjaciółmi. Jest jednak jeden warunek: zastanów się nad każdą finansową propozycją i nie wydawaj pieniędzy bez potrzeby.

Lew 23.07.–22.08.

♌ Najbliższy czas będzie dobry do wypoczynku i nabrania sił do dalszej intensywnej pracy. Dostaniesz ciekawą propozycję dodatkowego zajęcia. Zastanów się nad tym, bo będzie warto. Samotne Lwy niech rozejrzą się wokół siebie, bo ktoś czeka na Wasze zainteresowanie.

Panna 23.08.–22.09.

♍ Nadchodzi czas stabilizacji i harmonii w życiu zawodowym i uczuciowym. Będziesz mógł poświęcić więcej uwagi rodzinie i przyjaciołom. Ktoś poprosi Cię o pomoc. Nie odmawiaj. Będziesz mógł wykazać się otwartością na potrzeby innych. Dużo zyskasz w oczach otoczenia.

Waga 23.09.–22.10.

♎ Nareszcie uporasz się z zaległościami. W przyszłości działaj systematycznie i wtedy będzie Ci łatwiej pracować. Postaraj się naprawić stosunki ze współpracownikami. Nie bądź apodyktyczny. Przyniesie to lepsze rezultaty w pracy.

Skorpion 23.10.–21.11.

♏ Bądź ostrożny i czujny w kontaktach z innymi. Ktoś może chcieć wykorzystać Twoją chęć pomocy we własnych egoistycznych celach. Nie daj sobą manipulować. W życiu osobistym poświęć więcej czasu rodzinie i zrób prezent bliskiej osobie.

Strzelec 22.11.–21.12.

♐ Masz dobrą passę. Wszystko układa się po Twojej myśli, nie czujesz nawet zmęczenia, ale Twój trud i poświęcenie zostaną dostrzeżone przez przełożonych i należycie wynagrodzone. Samotne Strzelce poznają niezwykle interesujące osoby, z którymi miło będą spędzać czas.

Koziorożec 22.12.– 19.01.

♑ Czasem jesteś wyjątkowo uparty i nie liczysz się ze zdaniem innych osób. Może przysporzyć Ci to trochę kłopotów w pracy. Postaraj się dojść do ładu sam ze sobą, a bardziej optymistycznie spojrzysz na otoczenie i świat.

Wodnik 20.01.– 18.02.

♒ Dokładnie przeanalizuj swoje postępowanie. Nie zawsze Twoje zdanie musi być na wierzchu. Spróbuj docenić wysiłki innych osób i zanim kogoś skrytykujesz, pomyśl, choć przez chwilę. Zdrowie i finanse przez najbliższy czas w normie.

Ryby 19.02.– 20.03.

♓ Nie kieruj się emocjami. Postępuj rozważnie i dyplomatycznie, a uda Ci się zrealizować swoje zamierzenia. Nie ulegaj nastrojom i przestrzegaj ustalonych zasad postępowania. W życiu uczuciowym masz szansę na trwały związek z nowo poznaną osobą.

OGŁOSZENIE DROBNE

Bezpłatne ogłoszenia drobne przyjmujemy wyłącznie na kuponach

Prosimy o czytelne wypełnienie formularza (najlepiej drukowanymi literami)

KUPON

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



PONIEDZIAŁEK 20 MARCA 2005 r. (Aleksander, Ambroży, Bogusław, Klaudia, Wincenty)

HIT NA DZIŚ

Liberator

20.50 POLSAT

Reżyseria: Andrew Davis; W rolach głównych: Steven Seagal, Gary Busey, Tommy Lee Jones, Erika Eleniak, Colm Meaney; sensacyjny; Kraj produkcji: USA; Rok produkcji: 1992; Czas trwania: 98 min.



Jeden z najlepszych filmów ze Stevenem Seagalem w roli głównej. Były komandos Casey Ryback (Seagal) pracuje jako kucharz na okręcie amerykańskiej marynarki wojennej, na którego pokładzie znajduje się broń nuklearna. Podczas jego ostatniego rejsu drugi oficer (Gary Busey) i były agent CIA (Tommy Lee Jones) terroryzują załogę i przejmują kontrolę nad śmiercionośnym ładunkiem. Jedyne Ryback jest zdolny do powstrzymania terrorystów



TVP 1

05:00 Moda na sukces - odc.2766
05:20 Moda na sukces - odc.2767
05:40 Wstaje dzień; magazyn
05:45 Rolnictwo na świecie
06:00 Kawa czy herbata?
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda
08:15 Wyjście na zakupy
08:19 Polska z bocznej drogi
08:30 Listonosz Pat i jego kot; serial anim.
08:45 Kucyki z Gwiezdnego Wzgórza, seria I - Łakomczuch 6; serial anim.
09:00 Budzik; program dla dzieci
09:30 Papirus; serial animowany
10:00 Nieustraszone - odc. 7; serial
10:45 AAAabsolutnie każdą pracę - Inżyniera zatrudnij; magazyn
11:05 Smaki polskie; magazyn kulinarny
11:15 TELEZAKUPY
11:45 Agrobiznes
12:00 Wiadomości
12:10 Dom anioła; dramat Włochy (2002)
13:55 Kochamy polskie komedie
14:30 Glob 2006
14:50 Był taki dzień; felieton
15:00 Wiadomości
15:10 Pokój 107 - odc. 3; serial obycz. TVP
15:40 Pociąg do kultury
16:00 Moda na sukces - odc.2768
16:25 Moda na sukces - odc.2769
16:50 Sportowy Express
17:00 Teleexpress
17:20 Białoruś, Białoruś... - wydanie specjalne; magazyn
17:35 Klan - odc. 1070; telenowela TVP
18:00 Jaka to melodia?; teleturniej
18:30 Plebania - odc. 675; telenowela TVP
19:00 Wieczorynka
19:30 Wiadomości; Sport; Pogoda
20:15 Wielkie kino - Okruchy dnia; film fabularny kraj prod. Wielka Brytania, USA
22:35 Prosto w oczy
22:45 Białoruś, Białoruś... - wydanie specjalne; magazyn
23:10 Wiadomości
23:20 Był taki dzień; felieton
23:25 Festiwal filmowy Jedyński - Film fabularny
01:10 MŚ w łyżwiarstwie figurowym - Calgary
02:15 Wymarzone muzeum fuehrera - odc.8; cykl dokumentalny
02:40 Był taki dzień; felieton
02:45 Zakończenie dnia

TVP 2

05:55 Złotopolscy - odc. 368
06:25 10 minut tylko dla siebie
06:35 Dwójka Dzieciom - Sześć milionów sekund - odc.12/19 Zemsta Asi
07:05 TELEZAKUPY
07:20 Od przedszkola do Opola
07:50 Dwójka Dzieciom - Hydronauci - odc. 18; serial animowany
08:05 Dr Quinn, odc. 9; serial obycz.
09:00 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama
11:04 Pogoda
11:05 M jak miłość - odc. 300; serial TVP
11:55 Podróże kulinarne Roberta Makłowicza
12:20 TELEZAKUPY
12:40 Święta wojna
13:10 Żyjące smoki; film dokumentalny
14:00 Ojczyzna polszczyzna; program prof.Jana Miodka
14:15 Nowy dialog ekumeniczny; reportaż
14:35 Jeździecki PŚ - Computerland Toyota World Cup; reportaż
15:05 Gliniarz i prokurator - odc.15; serial sensacyjny kraj prod. USA (1988)
16:00 Dla niesłyszących - Panorama
16:15 Film dla niesłyszących - M jak miłość - odc. 395; serial TVP
17:05 Dla niesłyszących - Kulisy serialu „M jak miłość”
17:15 S jak Smoleń, T jak TEY ; program kabaretowy
17:55 Pogoda
18:00 Program lokalny
18:30 Panorama
18:50 Pogoda
19:00 Jeden z dziesięciu; teleturniej
19:35 Dolina Kreatywna
20:10 M jak miłość - odc. 396; serial TVP
21:00 Kulisy serialu „M jak miłość”
21:10 U fryzjera - odc. 4; serial kom. TVP
21:35 Kochaj mnie; telenowela dok. TVP
22:00 Panorama
22:20 Biznes
22:25 Sport Telegram
22:30 Pogoda
22:40 Warto rozmawiać
24:00 Kryminalne zagadki Las Vegas, odc. 23; serial sensacyjny kraj prod. USA
00:45 Kryminalne zagadki Las Vegas, odc. 1; serial sensacyjny
01:30 Wieczór artystyczny - Trzymaj się swoich chmur
02:20 Zakończenie dnia

POLSAT

06:00 Piosenka na życzenie
06:35 TV Market
06:50 Z Bożeną Dykiel na ostrzu noża, odc.21 Polska, 2006; r. Mariusz Wojaczek
07:15 Przygody Jackie Chana, odc.28; USA, 2003; w. Jackie Chan
07:45 Miodowe Łata, odc.71 Polska, 2001
08:35 Gra w ciemno, odc.117 Polska
09:35 Wielka biała pięść; USA, 1996; r. Reginald Hudlin; w. Jackson Samuel L., Jeff Goldblum, Berg Peter
11:15 Grasz czy nie grasz, odc.16 Polska
12:30 Samo życie, odc.665 Polska
13:10 Miodowe Łata, odc.72 Polska
14:00 Pierwsza miłość, odc.249
14:45 Klinika samotnych serc, odc.11
15:45 Wydarzenia
16:05 Pogoda
16:10 Interwencja, odc.625 Polska
16:35 Skrzydła, odc.9; USA, 1991 serial komediowy
17:05 Gra w ciemno, odc.118 Polska
18:05 Pierwsza miłość, odc.250
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Samo życie, odc.666 Polska, 2006
20:15 Interwencja Extra - magazyn reporterów Polsatu, odc.29 Polska
20:50 Liberator; USA, 1992; r. Andrew Davis; w. Steven Seagal, Busey Gary, Jones Tommy Lee, Erika Eleniak, Colm Meaney; film sensacyjny *Jeden z najlepszych filmów ze Stevenem Seagalem w roli głównej. Były komandos, Casey Ryback (Seagal) pracuje jako kucharz na okręcie amerykańskiej marynarki wojennej, na którego pokładzie znajduje się broń nuklearna.. Podczas jego ostatniego rejsu, drugi oficer (Gary Busey) i były agent CIA (Tommy Lee Jones) terroryzują załogę i przejmują kontrolę nad śmiercionośnym ładunkiem. Jedyne Ryback jest zdolny do powstrzymania terrorystów...*
21:55 Studio Lotto
23:10 Boston Public, odc.49; USA, 2002
00:10 Biznes Wydarzenia
00:30 Pogoda
00:35 Bumerang, odc.376 Polska, 2006
01:20 Dziewczyny w bikini, odc.39; Wielka Brytania, 2005
02:20 Magazyn sportowy
04:20 Love TV Program rozrywkowy
05:30 Pożegnanie

TVN

06:10 Uwaga! - magazyn, 2006
06:30 Telesklep
07:10 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial fabularno-dokumentalny
08:10 W-11 Wydział Śledczy - serial fabularno-dokumentalny, 2006
08:50 Wykręć numer - interaktywny teleturniej na żywo, 2006
10:00 Salon Gier - interaktywny teleturniej na żywo, 2006
10:50 Zielone drzwi - magazyn, 2006
11:20 Detektywi - serial fabularno-dokumentalny, 2006
11:50 Rozmowy w toku - talk show
13:00 Detektyw Monk - serial sensacyjny (10/12), USA, 2002, reż. Robert C. Thompson, wyst. Tony Shalhoub, Bitty Schram, Ted Levine
14:00 Nash Bridges - serial sensacyjny (94/122), USA, 1996
15:00 Barwy grzechu - telenowela (51/160), Brazylia, 2004, reż. Denise Saraceni, wyst. Reynaldo Gianecchini, Giovanna Antonelli
16:00 Fakty Popołudniowe
16:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial fabularno-dokumentalny, 2006
17:15 Rozmowy w toku - talk show
18:25 Detektywi - serial fabularno-dokumentalny, 2006
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:45 Uwaga! - magazyn, 2006
20:15 W-11 Wydział Śledczy - serial fabularno-dokumentalny, 2006
20:55 Na Wspólnej - serial obyczajowy (616/0), Polska, 2006, wyst. Bożena Dykiel, Grażyna Wolszczak, Tomasz Schimscheiner, Mieczysław Hryniewicz, Anna Korcz, Ewa Gawryluk, Ewa Gorzelak, Robert Kudelski, Wojciech Majchrzak, Waldemar Obłozja
21:30 Szymon Majewski Show - program rozrywkowy, 2006
22:35 Agencja - program rozrywkowy
23:35 Firma - magazyn, 2006
00:05 Wydanie drugie poprawione 3 - magazyn, 2006
00:35 Co za tydzień - magazyn, 2006
01:00 Multikino - magazyn, 2006
01:25 Uwaga! - magazyn, 2006
01:45 Nocne igraszki program rozrywkowy, 2006
02:45 Telesklep

TV 4

05.45 Sztukateria – magazyn kulturalny
06.10 „Kinomaniak” - Odjazdowy magazyn filmowy
06.35 VIP – program kulturalno-rozrywkowy
07.00 „Muzyczne listy” – magazyn
08.00 TV Market
08.15 Na topie – wywiad z... - Wywiad Romana Rogowieckiego
08.45 „Kachorra to ja” (69) - Argentyna 2002, prod. Gabriel Fierro
09.45 „Wśród fal” - USA, 1998; reż.: David Nixon; wyst.: Erika Gabaldon, Brett Rice, Michael Hartson, Christina Rumore
11.45 Kasa na bank - teleturniej
12.45 TV Market
13.00 „Daję słowo” – teleturniej
13.45 „Muzyczne listy” – magazyn
14.45 Wróżba dla Ciebie; Program interaktywny
15.15 „Pokemon” (169) – serial animowany dla dzieci, USA/Japonia
15.45 „Kachorra to ja” (70) - Argentyna 2002, prod. Gabriel Fierro
16.45 „Szpital Księcia Alfreda” (31) - Docu-drama, Australia, 1999
17.15 „Jezioro marzeń” (16) - serial obyczajowy, USA 2003
18.15 „Daję słowo” – teleturniej
19.00 „MacGyver” (108) – przygodowy serial akcji, USA/Kanada 1985-1992
20.05 „Kronika z tej ziemi” (13) - serial fantastyczny, USA 2001
21.00 „Opowieści biblijne: Jezus” - CZECHY/NIEMCY/WŁOCHY /USA, 1999; reż.: Roger Young; wyst.: Jeremy Sisto, Debra Messing, Armin Mueller-Stahl, Jacqueline Bisset, Gary Oldman, Maria Cristina Heller
22.00 „INFORMator prawny” - Magazyn „Gazety Prawnej”
22.20 Wydarzenia
22.30 Formuła 1 – Grand Prix Malezji – skróty
23.00 „Kimberly” - USA, 1999; reż.: Frederic Golchan; wyst.: Veronica Alicino, Gabrielle Anwar, Willow Anwar, Philippe Angers, Sean Astin, Thomas Burke;
01.10 „Kuszące zagadki” - Program interaktywny o zabarwieniu erotycznym
02.10 Muzyczne Listy – magazyn
03.00 „INFORMator prawny” - Magazyn „Gazety Prawnej”
03.15 V-max - Magazyn motoryzacyjny
03.40 Zakończenie programu

WTOREK 21 MARCA 2005 r. (Benedykt, Filemon, Lubomierz, Lubomira, Mikołaj)

HIT NA DZIŚ

Misja

00.20 TVP 2

Dramat historyczny, 120 min, Wielka Brytania 1986; Reżyseria: Roland Joffe; Scenariusz: Robert Bolt; Zdjęcia: Chris Menges; Muzyka: Ennio Morricone; Występują: Robert De Niro, Jeremy Irons, Ray McAnally, Aidan Quinn, Cherie Lunghi, Roland Pickup, Chuck Low, Liam Neeson, Barcelo Moya i inni

Akcja filmu rozpoczyna się w roku 1750. Jezuita Julian zostaje zamordowany przez Indian Guarani zamieszkujących niedostępne tereny nad wodospadami. Po jego śmierci brat Gabriel, poczuwający się do odpowiedzialności za tragiczną los zakonnika, wyrusza samotnie w tamte regiony. Udaje mu się zdobyć zaufanie Indian i pozyskać ich dla idei chrystianizmu, co daje początek jezuickiej misji San Carlos. Jeysielski spokój zakłóca polowanie na indiańskich niewolników organizowane przez znanego najemnika kapitana Rodrigo Mendozę. Przybywszy do pałacu gubernatora Cabezy z grupą schwytanych Indian, Mendoza dowiaduje się, że jego kochanka Carlotta zdradziła go z jego bratem Felipe. Rozgniewany zabija brata, po czym dobrowolnie zamyka się w celi więziennej i rozpoczyna śmiertelną głodówkę. Kiedy brat Gabriel przyjeżdża z San Carlos do miasta, dowiaduje się od przełożonego o postępkach Mendozy. Po długiej rozmowie przekonuje go, by ciężką pokutą odkupił grzech bratobójstwa. Kapitan opuszcza celę i z grupą jezuitów udaje się nad wodospady...

TVP 1

05:00 Moda na sukces - odc.2768
05:20 Moda na sukces - odc.2769
05:40 Wstaje dzień; magazyn
05:45 Tak jak w Unii
06:00 Kawa czy herbata?
07:35 Był taki dzień; felieton
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda
08:15 Wyjście na zakupy
08:20 Prosto w oczy
08:35 Smocze opowieści; serial anim.
09:05 Zygzyki; program dla dzieci
09:30 Ważne przemiany; serial
10:05 Nieustraszone - odc. 8; serial
10:50 Recepty Jedyński; magazyn
11:05 Program poradnikowy (ZUS)
11:10 TELEZAKUPY
11:45 Agrobiznes
12:00 Wiadomości
12:10 Klan - odc.1066; telenowela TVP
12:35 Plebania - odc. 671; telenowela TVP
13:00 Jaka to melodia?; teleturniej
13:25 Sąsiedzi; serial komediowy TVP
14:05 Pod kłosem czyli prognoza pogody - Woda wyżej; magazyn
14:20 Świat wg Einsteina; magazyn
14:25 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie...
14:50 Był taki dzień; felieton
15:00 Wiadomości
15:10 MŚ w łyżwiarstwie figurowym
16:00 Moda na sukces - odc.2770
16:25 Moda na sukces - odc.2771
16:50 Sportowy Express
17:00 Teleexpress
17:20 Na celowniku; magazyn
17:35 Klan - odc.1071; telenowela TVP
18:00 Jaka to melodia?
18:30 Plebania - odc. 676; telenowela
19:00 Wieczorynka
19:30 Wiadomości; Sport; Pogoda
20:15 W krainie deszczowców; film fab.
22:00 Sprawa dla reportera
22:30 Był taki dzień; felieton
22:35 Prosto w oczy
22:50 Wiadomości
23:00 Akta zbrodni
23:30 Obserwator wojskowy
24:00 Agentka o stu twarzach(11); serial
00:40 Laszczka; film dokumentalny
01:30 Początki Europy - wieś Visciri 1/2; film dokumentalny
02:00 Był taki dzień; felieton
02:05 MŚ w łyżwiarstwie figurowym
03:40 Zakończenie dnia

TVP 2

05:55 Złotopolscy - odc. 369
06:25 10 minut tylko dla siebie
06:35 Dwójka Dzieciom - Sześć milionów sekund - odc.13; serial
07:05 TELEZAKUPY
07:20 Od przedszkola do Opola
07:50 Dwójka Dzieciom - Hydronauci - odc. 19; serial animowany
08:05 Dr Quinn, odc. 10; serial obycz.
09:00 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama
11:04 Pogoda
11:10 M jak miłość - odc. 301; serial TVP
11:55 Podróże kulinarne Roberta Makłowicza
12:25 TELEZAKUPY
12:40 Święta wojna
13:10 Co ci dolega? odc.1; serial dok.
14:05 Lokatorzy - odc. 82
14:35 Znaki czasu; magazyn
15:05 Gliniarz i prokurator - odc.16; serial sensacyjny kraj prod. USA
16:00 Dla niesłyszących - Panorama
16:15 Dla niesłyszących - M jak miłość - odc. 396; serial TVP
17:05 Dla niesłyszących - Kulisy serialu „M jak miłość”
17:15 Zorro - odc. 9; serial kraj prod. USA
17:40 Konsument w świecie konkurencji; magazyn
17:55 Pogoda
18:00 Program lokalny
18:30 Panorama
18:50 Pogoda
19:00 Jeden z dziesięciu; teleturniej
19:35 Kocham Kino
20:10 M jak miłość - odc. 397; serial TVP
21:00 Kulisy serialu „M jak miłość”
21:10 Bo we mnie jest seks - Legenda Kaliny Jedrusik; koncert
22:00 Panorama
22:20 Biznes
22:25 Sport Telegram
22:30 Pogoda
22:40 Wieczór Filmowy Kocham Kino - wstęp
22:45 Wieczór filmowy Kocham Kino - Misja 119; film fabularny kraj prod. Wielka Brytania (1986); reż.: Roland Joffe; wyk.: Robert De Niro, Jeremy Irons, Ray McAnally
00:50 Wieczór filmowy Kocham Kino - Ognisty jeździec 126; film kostiumowy kraj prod. Polska, Niemcy, Francja
03:00 Zakończenie dnia

POLSAT

06:00 Piosenka na życzenie
06:45 TV MARKET
07:00 Adam i Ewa, odc.41 Polska
07:25 Przygody Jackie Chana, odc.29
07:55 Miodowe Łata, odc.72 Polska
08:45 Gra w ciemno, odc.118 Polska
09:45 Boston Public, odc.49; USA, 2002; r. Robert Yannetti
10:45 Quizmania, odc.13 Wielka Brytania
11:40 TV MARKET
11:55 Daleko od noszy, odc.13 Polska, 2004; r. Krzysztof Jaroszyński
12:25 Samo życie, odc.666 Polska, 2006
13:10 Miodowe Łata, odc.73 Polska
14:00 Pierwsza miłość, odc.250 Polska
14:45 Kochaj mnie, Kochaj!, odc.3
15:45 Wydarzenia
16:05 Pogoda
16:10 Interwencja, odc.626 Polska
16:35 Skrzydła, odc.10; USA; serial kom.
17:05 Gra w ciemno, odc.119 Polska
18:05 Pierwsza miłość, odc.251 Polska
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Samo życie, odc.667 Polska, 2006; r. Jacek Sołtyś, Wojciech Pacyna
20:15 Raport specjalny pt. Sataniści, odc.89 Polska, 2006; r. Paweł Sieger
20:50 Ludzie honoru; USA, 1992; r. Reiner Rob; w. Cruise Tom, Nicholson Jack, Moore Demi, Bacon Kevin, Kiefer Sutherland
Dramat. Ambitni prawnicy wojskowi: Kafee (Tom Cruise) i Galloway (Demi Moore), zostają przydzieleni do sprawy, w której oskarżonymi o zamordowanie kolegi są dwaj żołnierze z amerykańskiej bazy Guantanamo na Kubie. Przełożeni mają nadzieję, że dwójka młodych prawników szybko przeprowadzi dochodzenie bez kompromitującego wojsko rozgłosu. W wyniku śledztwa wychodzi jednak na jaw, że w morderstwo był zamieszany dowódca bazy (rewelacyjny Jack Nicholson)...
21:55 Studio Lotto
23:45 Boston Public, odc.50; USA, 2002; r. Szwarc Jeannot
00:45 Biznes Wydarzenia
01:05 Pogoda
01:10 Pasionaki, odc.34 Polska, 2006
01:40 Kuba Wojewódzki, odc.139
02:30 Dziewczyny w bikini, odc.40
03:30 Magazyn sportowy
05:30 Pożegnanie


TVN

06:10 Uwaga! - magazyn, 2006
06:30 Telesklep
07:10 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial fabularno-dokumentalny
08:10 W-11 Wydział Śledczy - serial fabularno-dokumentalny
08:50 Wykręć numer - interaktywny teleturniej na żywo
10:00 Salon Gier - interaktywny teleturniej na żywo, 2006
10:50 Na Wspólnej - serial obyczajowy (616/0), Polska, 2006, wyst. Bożena Dykiel, Grażyna Wolszczak, Tomasz Schimscheiner, Mieczysław Hryniewicz, Anna Korcz, Ewa Gawryluk
11:20 Detektywi - serial fabularno-dokumentalny, 2006
11:50 Rozmowy w toku - talk show
13:00 Detektyw Monk - serial sensacyjny (11/12), USA, 2002, reż. Robert C. Thompson
14:00 Nash Bridges - serial sensacyjny (95/122), USA, 1996
15:00 Barwy grzechu - telenowela (52/160), Brazylia, 2004, reż. Denise Saraceni, wyst. Reynaldo Gianecchini, Giovanna Antonelli, Reynaldo Gianecchini
16:00 Fakty Popołudniowe
16:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial fabularno-dokumentalny, 2006
17:15 Rozmowy w toku - talk show
18:25 Detektywi (Detektywi) - serial fabularno-dokumentalny, 2006
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:45 Uwaga! - magazyn, 2006
20:15 W-11 Wydział Śledczy - serial fabularno-dokumentalny, 2006
20:55 Na Wspólnej - serial obyczajowy (617/0), Polska, 2006, wyst. Bożena Dykiel, Grażyna Wolszczak, Tomasz Schimscheiner, Mieczysław Hryniewicz, Anna Korcz, Ewa Gawryluk, Ewa Gorzelak, Robert Kudelski
21:30 Magda M. - serial obyczajowy (18/0), Polska, 2006
22:30 Teraz my! - magazyn, 2006
23:15 Tajemnice Smallville - serial S-F (12/22), Kanada, 2003, wyst. Tom Welling, Kristin Kreuk, Michael Rosenbaum
00:15 Uwaga! - magazyn, 2006
00:35 Nocne igraszki program rozrywkowy, 2006
01:35 Telesklep

TV 4

05.25 „Sztukateria” - magazyn kulturalny
05.50 „Kinomaniak” - Odjazdowy magazyn filmowy
06.15 VIP – program kulturalno-rozrywkowy
06.40 „INFORMator prawny” - Magazyn „Gazety Prawnej”
06.55 „Muzyczne listy” – magazyn
07.55 TV market
08.10 „Pokemon” (169) – serial animowany dla dzieci, USA/Japonia
08.40 „Kachorra to ja” (70) - Argentyna 2002, prod. Gabriel Fierro; reż. Jorge Montero
09.40 „Szpital Księcia Alfreda” (31) - Docu-drama, Australia 1999
10.10 „MacGyver” (108) – przygodowy serial akcji, USA/Kanada 1985-1992, reż. Lee David Zlotoff, wyk. Richard Dean Anderson, Dana Elcar, Bruce McGill
11.15 VIP – program kulturalno-rozrywkowy
11.45 Kasa na bank - teleturniej
12.45 TV Market
13.00 „Daję słowo” – teleturniej
13.45 „Muzyczne listy” – magazyn
14.45 Wróżba dla Ciebie
15.15 „Pokemon” (170) – serial animowany dla dzieci, USA/Japonia 1997-98
15.45 „Kachorra to ja” (71) - Argentyna 2002, prod. Gabriel Fierro
16.45 „Szpital Księcia Alfreda” (32) - Docu-drama, Australia 1999
17.15 „Jezioro marzeń” (17) - serial obyczajowy, USA 2003, wyk. James Van der Beek, Katie Holmes
18.15 „Daję słowo” – teleturniej
19.00 „MacGyver” (109) – przygodowy serial akcji, USA/Kanada 1985-1992
20.00 „Siostrzyczki” - Francja, 1997; reż.: Jeannot Szwarc; wyst.: Marie-Anne Chazel, Thierry Lhermitte, Clémentine Célarie, Didier Bénureau
22.00 WYDARZENIA
22.10 „Drogówka” - Magazyn policyjny
22.40 „Parada oszustów” - USA, 1999; reż.: Arne Glimcher; wyst.: Bob Hoskins, Antonio Banderas
00.45 „Kuszące zagadki” - Program interaktywny o zabarwieniu erotycznym
01.45 Muzyczne listy – magazyn
02.35 „FIFA Futbol Mundial” – półgodzinny magazyn piłkarski
03.00 V-max - Magazyn motoryzacyjny
03.25 Zakończenie programu

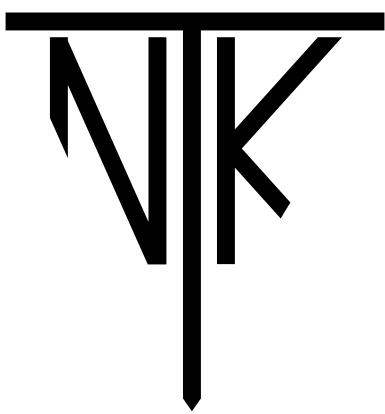
ŚRODA 22 MARCA 2005 r. (Bogusław, Katarzyna, Kazimierz, Paweł)

HIT NA DZIŚ	TVP 1	TVP 2	POLSAT	TVN	TV 4
Niewierność 20.15 TVP 1 Dramat obyczajowy, 86 min, USA 2004; Reżyseria: Harry Winer; Scenariusz na podstawie książki Ann Pearlman: Toni Kalem; Występują: Kim Delaney, Kyle Secor, Cristian de la Fuente, John Maxwell, David Jensen i inni <i>Danielle Montet jest młodym psychologiem. W swojej praktyce pomaga małżeństwom. Zupełnie obcy ludzie zwracają się jej z gnębiących ich problemów w nadziei, że terapeutce uda się znaleźć radę na kłopoty. W domu na Danielle czeka już ukochany mąż Jim, nauczyciel i miłośnik astronomii. Oboje nie mają dzieci, lecz swoje małżeństwo uznają za udane. Czasami odwiedzają rodziców Danielle. Jej ojciec Hank, mimo podeszłego wieku, pozostał bardzo żywotnym mężczyzną. Nie jest tajemnicą, że od lat zdradza swoją żonę. Danielle ostatnio ma powód, aby zastanawiać się, jakie cechy charakteru łączą ją z ojcem. W największej tajemnicy kobieta spotyka się z przystojnym trębaczem jazzowym Miguelem. Płomienny romans zaspokaja jej najskrytsze marzenia. Kochanek nie ma jednak pojęcia, że Danielle jest mężatką. Wkrótce sprawy się komplikują. Danielle spędza z kochankiem coraz więcej czasu. Jim zaczyna coś podejrzewać.</i>	05:00 Moda na sukces - odc.2770 05:20 Moda na sukces - odc.2771 05:40 Wstaje dzień; magazyn 05:45 Wpisani w krajobraz; magazyn 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda 08:15 Wyjście na zakupy 08:20 Prosto w oczy 08:35 Cedric; serial animowany 08:50 Krecik; serial animowany 09:00 Domisie; program dla dzieci 09:25 Łatek; serial animowany 09:55 Don Matteo II, odc. 16; serial 10:55 Wielki świat małych odkrywców - Wodny świat odc.59; magazyn 11:15 TELEZAKUPY 11:45 Agrobiznes 12:00 Wiadomości 12:10 Klan - odc.1067; telenowela TVP 12:35 Plebania - odc. 672; telenowela 13:00 Jaka to melodia?; teleturniej 13:25 Okazja - odc. 15; serial TVP 13:55 Na celowniku; magazyn 14:05 Reakcja; program dla młodzieży 14:25 Raj; magazyn 14:50 Był taki dzień; felieton 15:00 Wiadomości 15:10 MŚ w tyżwiarstwie figurowym 16:00 Moda na sukces - odc.2772 16:25 Moda na sukces - odc.2773 16:50 Sportowy Express 17:00 Teleexpress 17:20 Na celowniku; magazyn 17:35 Klan - odc.1072; telenowela TVP 18:00 Jaka to melodia?; teleturniej 18:25 Plebania - odc. 677; telenowela 19:00 Wieczorynka 19:30 Wiadomości; Sport; Pogoda 20:15 Okruchy życia - Niewierność 85'; film fabularny kraj prod.USA; reż.:Harry Winer; wyk.:Dana Delaney, Kyle Secor, Cristian de la Fuente 21:55 Program publicystyczny 22:35 Prosto w oczy 22:55 Wiadomości 23:00 Był taki dzień; felieton 23:05 Akademia policyjna 23:30 Plus minus 24:00 Stracona noc. 41'; film fabularny kraj prod. Polska (1973); reż.:Janusz Majewski 00:45 MŚ w tyżwiarstwie figurowym 02:10 Był taki dzień; felieton 02:15 Zakończenie dnia	06:00 Złotopolscy - odc. 370 06:25 10 minut tylko dla siebie 06:35 Dwójka Dzieciom - Sześć milionów sekund - odc.14; serial 07:05 TELEZAKUPY 07:20 Od przedszkola do Opola 07:50 Dwójka Dzieciom - Hydronauci - odc. 20; serial animowany 08:10 Dr Quinn, odc. 11; serial obycz. 09:00 Pytanie na śniadanie 11:00 Panorama 11:04 Pogoda 11:10 M jak miłość - odc. 302; serial TVP 11:55 Podróże kulinarne Roberta Makłowicza 12:25 TELEZAKUPY 12:40 Święta wojna 13:10 Europa da się lubić 14:00 Lokatorzy - odc. 83 14:30 Morskie opowieści - Kuba- podwodne jaskinie- odc. 5; serial dok. 15:00 Gliniarz i prokurator - odc. 17; serial 15:50 Twój portfel; magazyn 16:00 Dla niesłyszących - Panorama 16:15 Dla niesłyszących - M jak miłość - odc. 397; serial TVP 17:05 Dla niesłyszących - Kulisy serialu „M jak miłość” 17:15 Zorro - odc. 10; serial kraj prod.USA 17:40 SOS czyli Sami o Sobie 17:55 Pogoda 18:00 Program lokalny 18:30 Panorama 18:50 Pogoda 19:00 Jeden z dziesięciu; teleturniej 19:30 Codzienna 2 m. 3; serial kom. 20:10 M jak miłość - odc. 398; serial TVP 21:00 Kulisy serialu „M jak miłość” 21:10 Tygodnik Moralnego Niepokoju 21:35 997; magazyn 22:00 Panorama 22:20 Biznes 22:25 Sport Telegram 22:30 Pogoda 22:40 Konfrontacja; magazyn 23:20 Alibi na środę - Gunmen 86'; film akcji kraj prod.USA (1993); reż.:Dera Sarafian; wyk.:Christopher Lambert, Mario Van Peebles, Denis Leary 00:50 Afrykańskie sieroty 47'; film dokumentalny kraj prod. Wielka Brytania 01:40 Raj tuż za rogiem. 25'; film dok. 02:05 Recepta na życie; film dok. 02:30 Zakończenie dnia	06:00 Piosenka na życzenie 06:45 TV MARKET 07:00 Adam i Ewa, odc.42 Polska 07:25 B-Daman, odc.23; Japonia 07:55 Miodowe Łata, odc.73 Polska 08:45 Gra w ciemno, odc.119 Polska 09:45 Boston Public, odc.50; USA, 2002 10:45 Quizmania, odc.14 11:40 TV MARKET 11:55 Daleko od noszy, odc.14; Polska 12:30 Samo życie, odc.667 Polska 3:10 Miodowe Łata, odc.74 Polska 14:00 Pierwsza miłość, odc.251 Polska 14:45 Pensjonat pod Różą, odc.100 15:45 Wydarzenia 16:05 Pogoda 16:10 Interwencja, odc.627 Polska 16:35 Skrzydła, odc.11; USA, 1991 17:05 Gra w ciemno, odc.120 Polska 18:05 Pierwsza miłość, odc.252 18:50 Wydarzenia 19:20 Sport 19:25 Pogoda 19:30 Samo życie, odc.668 Polska, 2006; r. Jacek Softysiak, Wojciech Pacyna 20:15 Kochaj mnie, kochaj!, odc.4 Polska, 2006; r. Paweł Karpiński, Jacek Gąsiorowski; w. Anna Powierza (Jaskółka Anna), Waldemar Błaszczyk (Darek Dajewski) 21:15 Czego pragną kobiety; USA, 2000; r. Meyers Nancy; w. Mel Gibson, Helen Hunt, Marisa Tomei, Alan Alda, Johnson Ashley <i>Komedia obyczajowa. Bogaty menadżer na rynku ogłasza, playboy i egoista Nick Marshall (Gibson) uważa samego siebie za boski dar dla każdej kobiety. Niewielki wypadek sprawia, że Nick zaczyna słyszeć, co kobiety naprawdę myślą. Pojawienie się bezwzględnej i atrakcyjnej rywalki Darcy McGuire (Hunt), podsuwa mu pomysł wykorzystywania kolejnych projektów Darcy jako własnych. Wkrótce jednak zakochuje się w Darcy i staje przed dylematem: kariera czy miłość...</i> 21:55 Studio Lotto 23:55 Fala zbrodni, odc.46 Polska, 2005; r. Krzysztof Lang, Piotr Subbotko, Waldemar Krzystek 00:55 Biznes Wydarzenia 01:15 Pogoda 01:25 Dziewczyna roku 2004 02:20 Love TV Program rozrywkowy 03:20 BoomBox 05:30 Pożegnanie	06:10 Uwaga! - magazyn, 2006 06:30 Telesklep 07:10 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial fabularno-dokumentalny, 2006 08:10 W-11 Wydział Śledczy - serial fabularno-dokumentalny, 2006 08:50 Wykręć numer - interaktywny teleturniej na żywo, 2006 10:00 Salon Gier - interaktywny teleturniej na żywo, 2006 10:50 Na Wspólnej - serial obycz. (617/0) 11:20 Detektywi - serial fabularno-dokumentalny, 2006 11:50 Rozmowy w toku - talk show, 2005 13:00 Detektyw Monk - serial sensacyjny (12/12), USA, 2002 14:00 Nash Bridges - serial sensacyjny (96/122), USA, 1996 15:00 Barwy grzechu - telenowela (53/160), Brazylia, 2004 16:00 Fakty Popołudniowe 16:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial fabularno-dokumentalny, 2006 17:15 Rozmowy w toku - talk show, 2006 18:25 Detektywi - serial fabularno-dokumentalny, 2006 19:00 Fakty 19:30 Sport 19:40 Pogoda 19:45 Uwaga! - magazyn, 2006 20:15 W-11 Wydział Śledczy - serial fabularno-dokumentalny 20:55 Na Wspólnej - serial obyczajowy (618/0), Polska, 2006 21:30 Nieuchwytny cel - film sensacyjny, USA, 1993, reż. John Woo, wyst. Jean-Claude Van Damme, Lance Henriksen, Arnold Vosloo, Yancy Butler  23:30 Sześć stóp pod ziemią - serial obyczajowy (13/13), USA, 2003 00:45 Ślącze P 01:50 Uwaga! - magazyn, 2006 02:10 Nocne igraszki - program rozrywkowy, 2006 03:10 Telesklep	05.40 Sztukateria – magazyn kulturalny 06.05 „Kinomaniak” – Odjazdowy magazyn filmowy 06.30 VIP – program kulturalno-rozrywkowy 06.55 Muzyczne listy – magazyn 07.55 TV Market 08.10 „Pokemon” (170) – serial animowany dla dzieci, USA/Japonia 08.40 „Kachorra to ja” (71) - Argentyna 2002, prod. Gabriel Fierro 09.40 „Szpital Księcia Alfreda” (32) - Docu-drama, Australia 1999 10.10 „MacGyver” (109) – przygodowy serial akcji, USA/Kanada 1985-1992 11.15 Sztukateria – magazyn kulturalny 11.45 Kasa na bank - telerutnij 12.45 TV Market 13.00 „Daję słowo” – teleturniej 13.45 Muzyczne listy – magazyn 14.40 Muzyczny ring 15.10 „Pokemon” (171) – serial animowany dla dzieci, USA/Japonia 1997-98 15.40 „Kachorra to ja” (72) - Argentyna 2002, prod. Gabriel Fierro 16.45 DETEKTOR – RAPORT CZWÓRKI – program reporterski 17.15 „Jezioro marzeń” (18) - serial obyczajowy, USA 2003, wyk. James Van der Beek, Katie Holmes, Michelle Williams, Joshua Jackson 18.15 „Daję słowo” – teleturniej 19.00 „JAG - Wojskowe Biuro Śledcze” (73) - serial sensacyjny, USA, 1996-99, scen. i reż. Donald Bellisario 20.00 „Komisarz Rex” (20) – serial kryminalny, Austria/Niemcy 1994, reż. Pete Ariel, Wolfgang Dickmann, Oliver Hirschbiegel 21.00 „Paszport do świata mody” – reality show 22.00 Wydarzenia 22.10 DETEKTOR – RAPORT CZWÓRKI – program reporterski 22.40 „Reakcja łańcuchowa” - USA, 1996; reż.: Andrew Davis; wyst.: Keanu Reeves, Morgan Freeman, Rachel Weisz, Fred Ward, Kevin Dunn, Brian Cox, Joanna Cassidy, Krzysztof Pieczyński 00.55 MUZYCZNE LISTY – magazyn 01.50 Aquaz Music Zone 02.45 „FIFA Futbol Mundial” - półgodzinny magazyn piłkarski 03.10 V-max - Magazyn motoryzacyjny 03.35 Zakończenie programu

CZWARTEK 23 MARCA 2005 r. (Feliks, Katarzyna, Kondrat, Pelagia, Piotr, Zbysław)

HIT NA DZIŚ	TVP 1	TVP 2	POLSAT	TVN	TV 4
Skok 23.20 TVP 2 Film kryminalny, 104 min, USA/Kanada 2001; Scenariusz i reżyseria: David Mamet; Występują: Gene Hackman, Danny DeVito, Delroy Lindo, Sam Rockwell, Rebecca Pidgeon, Ricky Jay, Alan Blizerian, Richard L. Friedman, Robert Lussier i inni <i>Joe Moore, mistrz w złodziejskim fachu, zajmuje się budową pchnomorskich żaglówek, a działalność ta stanowi przykrywkę dla jego faktycznego zajęcia i ukrycia dochodów pochodzących z kradzieży. Ze swoim gangiem: czarnoskórym Bobbym Blanem, poczcziwym grubaskiem Donem Pinusem i dużo młodszą ukochaną Fran właśnie obrobił wielki sklep jubilerski. Niestety, w trakcie napadu rozmieszczone w sklepie kamery zarejestrowały jego twarz bez maski. Joe uważa, że jest spalony w branży, postanawia przejść na zastępną odpoczynek. Ale zleceniodawca skoku Mickey Bergman, oficjalnie szanowany handlarz futer, zgadza się wypłacić gangowi należną dół dopiero po wykonaniu kolejnego napadu, w którego przygotowanie już zainwestował duże pieniądze. Moore początkowo odmawia, uważa, że to zbyt ryzykowne. Ale nie chce przechodzić na emeryturę bez zabezpieczenia finansowego, zwłaszcza mając u boku młodą, atrakcyjną kobietę. Zgadza się na jeszcze jeden skok, a Bergman wymusza na nim także, żeby do udziału w tym zadaniu wziął jego siostrzeńca, narwanego i niedoświadczonego Jimmy'ego Silka...</i>	05:00 Moda na sukces - odc.2772 05:20 Moda na sukces - odc.2773 05:40 Wstaje dzień; magazyn 05:45 Europa bez miedzy 06:00 Kawa czy herbata? 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda 08:15 Wyjście na zakupy 08:20 Prosto w oczy 08:35 Smocze opowieści; serial anim. 09:05 Budzik - Kapeluszone szaleństwo 09:30 Super Rupert; odc.4; serial 10:00 Don Matteo III, odc. 1; serial 10:55 Recepty Jedyunki; magazyn 11:10 Czas na spacer; program przyrodniczy 11:10 TELEZAKUPY 11:45 Agrobiznes 12:00 Wiadomości 12:10 Klan - odc.1068; telenowela TVP 12:35 Plebania - odc. 673; telenowela 13:00 Jaka to melodia?; teleturniej 13:25 Bulionerzy - odc. 41; serial kom. 13:55 Na celowniku; magazyn 14:05 Mieszkać w Europie; reportaż 14:25 My Wy Oni; magazyn 14:50 Był taki dzień; felieton 15:00 Wiadomości 15:10 MŚ w tyżwiarstwie figurowym 16:00 Moda na sukces - odc.2774 16:25 Moda na sukces - odc.2775 16:50 Sportowy Express 17:00 Teleexpress 17:20 Na celowniku; magazyn 17:35 Klan - odc.1073; telenowela TVP 18:00 Jaka to melodia?; teleturniej 18:30 Plebania - odc. 678; telenowela 19:00 Wieczorynka 19:30 Wiadomości; Sport 20:00 Pogoda 20:05 Pogoda dla kierowców 20:20 Kamienie śmierci - odcinek 7; serial sensacyjny kraj prod. Francja (2005) 22:00 Forum; program publicystyczny 22:45 Był taki dzień; felieton 22:50 Prosto w oczy 23:05 Wiadomości 23:20 Punkt widzenia; film dok. 00:05 Samotne 96' kraj prod. Hiszpania (1998); reż.:Benito Zambrano 01:45 DNA - odc.1; serial dok. 02:10 MŚ w tyżwiarstwie figurowym 04:10 Był taki dzień; felieton 04:15 Zakończenie dnia	05:55 Złotopolscy - odc. 371 06:25 10 minut tylko dla siebie 06:35 Dwójka Dzieciom - Sześć milionów sekund - odc.15; serial 07:05 TELEZAKUPY 07:20 Od przedszkola do Opola 07:50 Dwójka Dzieciom - Hydronauci - odc. 21; serial animowany 08:10 Dr Quinn, odc. 12; serial obyczajowy 09:00 Pytanie na śniadanie 11:00 Panorama 11:04 Pogoda 11:10 M jak miłość - odc. 303; serial TVP 12:00 Podróże kulinarne Roberta Makłowicza 12:25 TELEZAKUPY 12:45 Święta wojna 13:10 Koń Polski - wielki sport w małym mieście (1); program kabaretowy 14:05 Lokatorzy - odc. 84 14:35 Perły australijskiej przyrody - Kimberley; serial dokumentalny 15:05 Gliniarz i prokurator - odc. 18; serial 15:50 Sprawdź, jakie masz prawa 16:00 Dla niesłyszących - Panorama 16:15 Dla niesłyszących - Na dobre i na złe - odc. 250; serial TVP 17:15 Zorro - odc. 11; serial kraj prod.USA 17:40 Z Dwójką bezpieczniej 17:55 Pogoda 18:00 Program lokalny 18:30 Panorama 18:50 Pogoda 18:55 Burza mózgów - odc.4; teleturniej 19:45 Młode wilki 20:00 Polskie Megakomedia - Brunet wieczorową porą. 89'; komedia kryminalna kraj prod. Polska (1976); reż.:Stanisław Bareja; wyk.:Władysław Kowalewski, Bożena Dykiel, Mirosława Krajewska 21:35 Pasażer (6); wywiad 22:00 Panorama 22:20 Biznes 22:25 Sport Telegram 22:30 Pogoda 22:45 Magazyn kryminalny 997 23:20 Skok 104'; film sensacyjny kraj prod.USA, Kanada (2001); reż.:David Mamet; wyk.:Gene Hackman, Danny DeVito, Delroy Lindo 01:10 Czy świat oszalał? - Rosja: kto zabija dziennikarzy?; film dokumentalny 02:10 W obronie prawa - VI odc. 22; serial kraj prod.USA (1995) 02:55 Zakończenie dnia	06:00 Piosenka na życzenie 06:45 TV MARKET 07:00 Adam i Ewa, odc.43 Polska, 2000 07:25 Przygody Jackie Chana, odc.30 „Jackie Chan Adventures”; USA 07:55 Miodowe Łata, odc.74 Polska 08:45 Gra w ciemno, odc.120 Polska 09:45 Słoneczny patrol, odc.216; USA, 1999; r. Gregory J. Bonnan 10:45 Quizmania, odc.15 Wielka Brytania 11:40 TV MARKET 11:55 Daleko od noszy, odc.15 Polska 12:30 Samo życie, odc.668 Polska, 2006 13:10 Miodowe Łata, odc.75 Polska 14:00 Pierwsza miłość, odc.252 Polska 14:45 Rodzina zastępcza, odc.219 Polska 15:45 Wydarzenia 16:05 Pogoda 16:10 Interwencja, odc.628 Polska, 2006 16:35 Skrzydła, odc.12; USA, 1991 17:05 Gra w ciemno, odc.121 Polska 18:05 Pierwsza miłość, odc.253 Polska 18:50 Wydarzenia 19:20 Sport 19:25 Pogoda 19:30 Samo życie, odc.669 Polska, 2006 20:15 Gotowe na wszystko, odc.30; USA, 2005; r. David Grossman 21:15 Gotowe na wszystko, odc.31; USA, 2005; r. Stephen Cragg 21:55 Studio Lotto 22:20 Co z tą Polską?, odc.66 Polska, 2006 Program Tomasza Lisa  23:20 Mój wstrętny, tłusty narzeczony, odc.4; USA, 2004; r. Bryan O'Donnell 00:20 Biznes Wydarzenia 00:40 Pogoda 00:45 Dziewczyny w bikini, odc.41 02:15 Love TV Program rozrywkowy 03:15 BoomBox Program muzyczny 05:30 Pożegnanie	06:10 Uwaga! - magazyn, 2006 06:30 Telesklep 07:10 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial fabularno-dokumentalny, 2006 08:10 W-11 Wydział Śledczy - serial fabularno-dokumentalny, 2006 08:50 Wykręć numer - interaktywny teleturniej na żywo, 2006 10:00 Salon Gier - interaktywny teleturniej na żywo, 2006 10:50 Na Wspólnej - serial obyczajowy (618/0), Polska, 2006 11:20 Detektywi - serial fabularno-dokumentalny, 2006 11:50 Rozmowy w toku - talk show 13:00 Detektyw Monk - serial sensacyjny (1/16), USA, 2003, reż. Randall Zisk, wyst. Tony Shalhoub, Bitty Schram 14:00 Nash Bridges - serial sensacyjny (97/122), USA, 1996 15:00 Barwy grzechu - telenowela (54/160), Brazylia, 2004, reż. Denise Saraceni, wyst. Reynaldo Gianecchini 16:00 Fakty Popołudniowe 16:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial fabularno-dokumentalny 17:15 Rozmowy w toku - talk show 18:25 Detektywi - serial fabularno-dokumentalny, 2006 19:00 Fakty 19:30 Sport 19:40 Pogoda 19:45 Uwaga! - magazyn, 2006 20:15 W-11 Wydział Śledczy - serial fabularno-dokumentalny, 2006 20:55 Na Wspólnej - serial obyczajowy (619/0), Polska, 2006, wyst. Bożena Dykiel, Grażyna Wolszczak, Tomasz Schimscheiner, Mieczysław Hryniewicz, Anna Korcz, Ewa Gawryluk, Ewa Gorzelak, Robert Kudelski 21:30 Co z ciebie za matka? - film obyczajowy, USA, 1996, reż. Noel Nosseck, wyst. Mel Harris, Nicholle Tom, Alex Carter, Jason Cadieux, Patricia Collins, Venus DeMilo Thomas 23:30 Wybrańcy obcych - serial S-F (2/10), USA, 2002, reż. Breck Eisner, wyst. Dakota Fanning, Desmond Harrington, Steve Burton, Julie Benz, James Kirk, Chad Morgan, Matt Frewer 01:20 Uwaga! - magazyn, 2006 01:40 Nocne igraszki - program rozrywkowy, 2006 02:40 Telesklep	06.05 „Kinomaniak” – Odjazdowy magazyn filmowy 06.30 VIP – program kulturalno-rozrywkowy 06.55 Muzyczne listy – magazyn 07.55 TV Market 08.10 „Pokemon” (171) – serial anim. 08.40 „Kachorra to ja” (72) - Argentyna 2002, prod. Gabriel Fierro 09.40 DETEKTOR – RAPORT CZWÓRKI – program reporterski 10.10 „JAG - Wojskowe Biuro Śledcze” (73) - serial sensacyjny, USA 11.15 „Dekoratoria” – magazyn wnętrzarski 11.45 Kasa na bank - telerutnij 12.45 TV Market 13.00 „Daję słowo” – teleturniej 13.45 MUZYCZNE LISTY – magazyn 14.45 Muzyczny ring 15.15 „Pokemon” (172) – serial animowany dla dzieci, USA/Japonia 15.45 „Kachorra to ja” (73) - Argentyna 2002, prod. Gabriel Fierro 16.45 Muza.pl – program muzyczny 17.15 „Jezioro marzeń” (19) - serial obyczajowy, USA 2003 18.15 „Daję słowo” – teleturniej 19.00 „JAG - Wojskowe Biuro Śledcze” (74) - serial sensacyjny, USA 20.05 „Reakcja łańcuchowa” - USA, 1996; reż.: Andrew Davis; wyst.: Keanu Reeves, Morgan Freeman, Rachel Weisz, Fred Ward, Kevin Dunn, Brian Cox, Joanna Cassidy, Krzysztof Pieczyński; <i>Film akcji. Paul Schannon (Morgan Freeman) sponsoruje grupę naukowców, która odkrywa sposób na wykorzystanie wody jako paliwa. Podłożona bomba niszczy laboratorium. Władze podejrzewają o sabotaż ocalałych członków ekipy badawczej. Eddie (Keanu Reeves) musi oczyścić się z zarzutów i rozpoczyna własne śledztwo.</i> 22.20 WYDARZENIA 22.30 Komenda 23.00 „Podwójne życie” - USA, 2000; reż.: Matthew Tabak; wyst.: Anne Heche, Jeff Goldblum, Nancy Travis, Timothy Olyphant, Joe Santos 01.15 MUZYCZNE LISTY – magazyn 02.05 Aquaz Music Zone 03.00 Na topie – wywiad z... George Clooney 03.25 Zakończenie programu

NASIELSKIE TOWARZYSTWO KULTURY



NR 53

marzec 2006

W kolejnych numerach „Notatnika” będziemy drukować pracę Stanisława Tyca: „Gloria Victis czyli ostatni partyzanci ziemi nasielskiej”. Autor swoją pracę poświęcił mieszkańcom Popowa. Przedstawia ona dzieje ostatnich oddziałów partyzanckich, działających w okolicach Nasielska po II wojnie światowej. Temat ten nie był jeszcze poruszany na łamach naszego pisma, więc z pewnością zainteresuje on naszych Czytelników. Szczegółowy wykaz bibliografii, wykorzystanej w pracy, zamieszczony zostanie w ostatniej części artykułu.

Red.

GLORIA VICTIS

Ostatni partyzanci ziemi nasielskiej (część I)

*Ponieważ żyli prawem wilka
historia o nich głucho milczy
pozostał po nich w kopnym śniegu
żółtawy mocz i ten ślad wilczy
Zbigniew Herbert „Wilki”*

Stosunek społeczeństwa polskiego do wkraczającej na nasze ziemie armii sowieckiej nie był jednolity. Większość ludności była obojętna, natomiast poszczególne ugrupowania i partie polityczne w zależności od opcji lewica – prawica miały krańcowo odmienne nastawienie do sowieków. I tak np. Stronnictwo Narodowe postanowiło pozostać w konspiracji. Jego władze emigracyjne w Londynie opublikowały w lipcu 1945 r. swoje stanowisko w tej sprawie, w którym zdefiniowały koncepcje na przyszłość: „W momencie zwrotnym dla polityki polskiej, kiedy – mimo zobowiązań, uroczystych oświadczeń, traktatów – sprzymierzeni przestali uznawać legalny rząd polski, a kraj został wydany na łup obcych sił, Stronnictwo Narodowe stwierdza, że nie uznaje faktów dokonanych i będzie nadal walczyć o pełne wyzwolenie narodu i odbudowanie państwa do samodzielnego życia”.

Cele zarysowane w tym dokumencie, zostały przyjęte przez pion wojskowy SN, który przybrał odtąd nazwę Narodowy Związek Wojskowy (NZW). Cele NZW najbardziej jasno i precyzyjnie formułował rozkaz komendanta głównego z 1 września 1945 r.:

1. Walczymy o pełne wyzwolenie Polski spod okupacji i wpływów sowieckich zarówno bezpośrednich, jak i za pośrednictwem swoich agentów (grupa Bieruta).
2. Prowadzimy walkę o całość ziem wschodnich w granicach 1939 r.
3. Z walki o Wielką Polskę nie zrezygnujemy pod wpływem Rosji Sowieckiej i jej agentur.”

Podział struktur terenowych został ustalony rozkazem specjalnym nr 1 z 26 czerwca 1945 r. Przewidywano powołanie pięciu obszarów,

jednak z braku odpowiedniej kadry obsadzono personalnie tylko trzy: I Warszawski, II Lubelski i V Pomorski.

Operacje militarne na dużą skalę prowadziły w tym czasie oddziały partyzanckie NZW, liczące łącznie kilka tysięcy żołnierzy na Białostoczczyźnie, północnym Mazowszu, na Lubelszczyźnie i Podlasiu.

Stanowisko Komendy Głównej AK w nurtującej nas materii było nieco bardziej skomplikowane. Po upadku

nie udało się wprowadzić go w życie. „Stosunek nasz do Sowietów określony instrukcją z lipca b.r. ze względu na ich wrogie stanowisko do AK i administracyjnych władz krajowych musi ulec zmianie. Dotychczasowe ujawnienie przyniosło nam tylko straty, nie zmieniając w niczym wrogiego stanowiska Sowietów do nas, wobec czego wkraczającym władzom sowieckim nie ujawnimy ani AK, ani też władz administracyjnych. W związku z tą zasadniczą zmianą należy pracę konspiracyjną tak nastawić, aby mo-

władz powiatu pułtuskiego wynikało, że: „Stosunek ludności do Armii Czerwonej na początku był przyjaźny. Po kilku tygodniach Czerwono – Armiejcy, nie tylko szeregowi, ale nawet oficerowie poczęli grabić na strefie przyfrontowej mienie ludności ewakuowanej i odtąd stosunek ten zmienił się na niekorzyść. Interwencja władz naszych w kierunku zaprzestania grabieży nie daje dodatnich wyników. Zdarzają się nierzadko wypadki, że czerwonoarmiejcy, napotykając na opór broniącej swego mienia ludno-

AK w Obwodzie – Pułtusk – Wiktor Karłowicz „Kruk” – wydał rozkaz podkomendnym, aby pozostali w konspiracji i magazynowali broń.

„Kruk” odnowił strukturę obwodu z okresu okupacji hitlerowskiej, dzieląc go na cztery Ośrodki: Zanarwiański, Pułtusk, Serocki i Nasielski. Każdy z Ośrodków podzielił na placówki obejmujące swym zasięgiem 8 gmin powiatu pułtuskiego i trzy wydzielone miasta: Pułtusk, Nasielsk i Serock. Każda z placówek posiadała oddziały zbrojne, którymi dowodził Karol Biliński ps. „Ego”.

W sierpniu 1945 r. po ujawnieniu się komendanta obwodu Wiktora Karłowicza „Kruka”, komendantem Obwodu Pułtuskiego mianowany został Konstanty Kociszewski ps. „Górka”. W tym samym czasie przestała funkcjonować nazwa Armia Krajowa, a pojawiła się Ruch Oporu Armii Krajowej (ROAK). Obwód Pułtusk ROAK przyjął kryptonim „Maciejka”. „Struktura organizacyjna pozostała bez zmian. W skład Obwodu Pułtuskiego ROAK wchodziło 10 placówek w terenie i jedna w samym Pułtusku. Dowódcami placówek byli m. in.: Jan Blicharz „Laur” (Pułtusk), Józef Kalinowski „Kukułka” (gm. Obryte), Aleksander Mitkowski „Kmicic” (gm. Kleszewo), Edward Kozłowski „Brzoza” (gm. Zatory), Jerzy Burawski (gm. Gzowo), Jan Kamiński „Skiba” (gm. Serock), Gustaw Mackiewicz „Sowa” (gm. Nasielsk)”.
W lutym 1946 r. nastąpiły liczne aresztowania członków podziemia na terenie powiatu pułtuskiego. Były one wynikiem rozpracowania agenturalnego agenta „Jadzia”, który okazał się szczególnie cenny dla współpracy z WUBP w Warszawie. Aresztowano wtedy 43 osoby, w tym dowództwo z Konstantym Kociszewskim na czele. Wszystkich aresztowanych, w lutym 1946 r. trzymano w więzieniu UB w Pułtusku. Część przewieziono

ciąg dalszy na str. 2



Oddział „Raja”, wiosna 1948 r. (fot. ze zbiorów AIPN)

Powstania Warszawskiego w szeregach AK nastąpił kryzys wewnętrzny, na który złożyły się takie czynniki jak: rozgoryczenie po klęsce powstania, obawa o przyszłość w związku z wkroczeniem Armii Czerwonej i represjami wobec członków podziemia oraz rozluźnienie więzi organizacyjnej. Komenda Główna AK nie wypracowała jednoznacznego stanowiska wobec sowieków, co potęgowało chaos w szeregach AK. Gen. Leopold Okulicki w instrukcji z 26 października 1944 r. co prawda przedstawił swój punkt widzenia ale

gła ona przetrwać okupację sowiecką i wzmożony nacisk NKWD”.

Oslabienie struktur AK miało odzwierciedlenie również w obwodzie pułtuskim. Istotny wpływ na sytuację wywarło zajęcie wschodniej części powiatu pułtuskiego przez Armię Czerwoną we wrześniu 1944 r. W wyzwolonej części powiatu większość ludności była obojętna w stosunku do nowej władzy. Po początkowym przychylnym nastawieniu do Rosjan nastąpiła wkrótce zmiana, przychylność zastąpiła wrogość. Ze sprawozdania ówczesnych

ści używają nawet broni”.

Sytuacja nie uległa również zmianie po przesunięciu frontu w styczniu 1945 r. Armia Krajowa po tzw. wyzwoleniu środkowej Polski została rozwiązana rozkazem gen. Leopolda Okulickiego z 19 stycznia 1945 r. Rozkaz ten z opóźnieniem dotarł do poszczególnych komend obwodowych i był przyjęty z mieszanymi uczuciami. Postępowanie nowego okupanta – Armii Czerwonej budziło powszechny opór podsycany licznymi aresztowaniami wśród żołnierzy AK i NSZ. W tej sytuacji komendant

Ostatni partyzanci ziemi nasielskiej (część I)

dokończenie ze str. 1

wkrótce do Warszawy, gdzie 17 maja 1946 r. osądzono siedemnastu osób z tego trzy osoby na karę śmierci, w tym K. Kociszewskiego.

Po aresztowaniach dowództwa Obwodu ROAK „Maciejka”, komendantem obwodu został Mieczysław Żebrowski ps. „Kordian”. Podjął on próbę odbudowy struktur organizacji. Rozpoczęto również szeroko zakrojoną akcję propagandową przed referendum ludowym. Akcja nosiła kryptonim „O” i skierowana była przeciwko PPR i UB. Była to propaganda szeptana mająca na celu ukazanie prawdziwego oblicza ZSRR i PPR. Kolportowano również ulotki nie tylko wśród sympatyków podziemia, ale również wśród członków PPR i UB oraz ich rodzin. Akcja „O” miała trwać 13 tygodni od czerwca do września 1946 r.

W miesiącach lipcu i sierpniu 1946 r. władze bezpieczeństwa ponownie rozpoczęły szeroko zakrojone działania przeciwko ROAK. Doszło do kolejnych aresztowań, przy czym z samego kierownictwa obwodu uwięziono 15 osób w tym komendanta obwodu „Maciejka” Mieczysława Żebrowskiego „Kordiana” i Stanisława Śliwińskiego „Pestkę” – komendanta placówki w Nasielsku.



„Rój” (z lewej) z kadrą oddziału (fot. ze zbiorów AIPN)

W rezultacie tych działań Obwód ROAK o kryptonimie „Maciejka” przestał istnieć.

Żołnierze podziemia, którzy uniknęli aresztowania z przełomu czerwca i lipca 1946 r. weszli w skład nowo zorganizowanego na terenie pow. pułtuskiego obwodu WiN-u (Wolność i Niezawisłość) o kryptonimie „Paulina”. Podlegał on rozkazom inspektora Edwarda Filochowskiego

ps. „Sana” z okręgu białostockiego. Na czele obwodu stanął Aleksander Bohomolec ps. „Olbrzych”. Na początku działalności zajęto się głównie reaktywowaniem struktur terenowych opartych na wcześniejszych rozwiązaniach, obsadą poszczególnych stanowisk i nawiązaniem łączności z pozostałymi w ukryciu żołnierzami podziemia.

Jesienią 1946 r. nastąpiła kolejna fala aresztowań członków podziemia. W samym tylko listopadzie Powiatowy Urząd Bezpieczeństwa Publicznego w Pułtusku przesłuchał ponad 200 osób. W reakcji na masowe aresztowania żołnierze „Pauliny” przy pomocy kolegów obwodu „Otylia” z pow. Ostrów Mazowiecka oraz partyzantów NZW dokonali spektakularnej akcji zbrojnej mającej na celu odbicie uwięzionych w Pułtusku członków podziemia. Przebieg akcji w Pułtusku ilustruje raport Zygmunta Dąbkowskiego ps. „Kryma” (zastępca komendanta obwodu pułtuskiego) do prezesa Obwodu WiN Ostrów Mazowiecka Hieronima Piotrowskiego ps. „Jura”:

„Narnik, ściśle tajne, 28 XI 46. Do Prezesa Obwodu Otylia Ob. „Jura” Raport.

W nocy z dn. 25/26 po dokładnym wywiadzie i otrzymaniu ostatnich informacji, w tempie konspiracyjnym w 100%-tach była przeprowadzona operacja na Pułtusk w celu uwolnienia więźniów. Cel został osiągnięty. W liczbie około 70-ciu ludzi politycznych zostało wypuszczonych. Operacja trwała do dwóch godzin. Zachodnia część miasta do kanału przy obsadzie dwóch mostków, była opanowana przez nasze wojska i odcięta od głównych sił UB i MO. W akcji brało udział 39 ludzi. Oddział ś. p. „Przelotnego” liczący 25-ciu ludzi, w skład którego wchodziło 3-ch: „Brzytew”, „Kruczek” i „Drozd”. Patrol „Wisa” 6-ciu ludzi i nasz patrol w liczbie 8-miu ludzi. Siła broni maszynowej składała się z 10-ciu RKM-ów. Potem doszły jeszcze 3-y RKM-y zdobyte z więzienia. Operacja miała przebieg następujący: 1-wsze nastąpiło rozbicie centrali telefonicznej na poczcie. 2-gie wtargnięcie do gmachu zamieszkałego przez straż więzienną i jednocześnie

obstawa gmachu więziennego i wystąpienie patroli na obstawę mostków i ulic. UB z MO kilkakrotnie atakowało na te dwa mostki, lecz po otworzeniu ognia z naszej strony uciekali z powrotem w popłochu. Operacja była przeprowadzona świetnie i w należytym porządku. Powodem ofiar było w nieodpowiednim czasie ściągnięcie posterunków z mostków i ulic rozkazem ś. p.



Oddział „Roj” w Popowie, maj 1948 r. (fot. ze zbiorów AIPN)

„Przelotnego”. Bo po ściągnięciu tych posterunków wszyscy w kupie chodzili przy więzieniu przez jakieś dwadzieścia minut. I UB miało czas przedostać się na tę część miasta, która była opanowana przez nas. A gdy już posterunek, który stał przy więzieniu od strony mostku zaobserwował, że podciąga UB, ś. p. „Przelotny” wydał rozkaz cofania i wystrzelił rakietę, która narobiła dużo popłochu we własnych szeregach, bo tylko najbliżsi wiedzieli z której strony została wystrzelona. I w popłochu wszystko zaczęło się cofać. Ja wycofowałem się za ś. p. „Przelotnym”, tylko po drugiej stronie ulicy. I w tym czasie wyskoczyło z ulicy czy podwórka dwóch osobników. Ś. p. „Przelotny” zastrzelił pierwszego, a drugi jego śmiertelnie ranił, lecz i ten został zabity. „Przelotny” po czterech godzinach zmarł i jeszcze został zabity „Góra”. Okoliczności są niewiadome. Tylko, że jest zabity, bo ciało jakieś leży w UB w Pułtusku. Z ich strony prawdopodobnie jest zabitych 9-ciu i coś rannych, lecz te cyfry nie są dokładnie ustalone. Z więzienia zabrana jest tylko broń, 3 RKM, 4 pp-sze i 1 KB. Jeden RKM i 2 pp-sze i KB zostały w naszym patrolu. Jeden RKM jest wzięty do oddziału przez „Śmiałego” i jeden na pławkę przez „Droзда”. Było opracowane Społem, które po wycofaniu mieliśmy po drodze, lecz po wytworzeniu tego popłochu nie było o tym mowy. Ja teraz biorę się do dalszej pracy, a w pierwszym rzędzie będzie musowo zaopiekować się zwolnionymi, bo już UB w niektórych miejscach po nich było. Teraz składam panu porucznikowi

serdeczne podziękowania za przesłaną pomoc.” „Krym”.

Z danych IPN wynika, że uwolniono w wyniku tej akcji 65 osób, a wśród uwolnionych znaleźli się Gustaw Mackiewicz ps. „Sowa” i Stanisław Śliwiński „Pestka”, obydwaj z nasielskich struktur WiN-u.

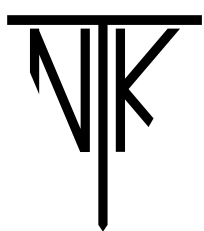
W akcji w Pułtusku oprócz ludzi

Narodowe Zjednoczenie Wojskowe, jak pisałem na wstępie operowało na dużą skalę jesienią 1945 r. obejmując swoim zasięgiem m. in. Północne Mazowsze. Jednak już w kwietniu 1946 r. Komenda Główna NZW została rozbита w wyniku aresztowań prowadzonych przez Urząd Bezpieczeństwa Publicznego i nie została odtworzona w poprzednim kształcie. Więzy z komendami okręgowymi zostały w większości przypadków zerwane. Uzyskały one całkowitą, niezamierzoną samodzielność i działały od tej pory na własną odpowiedzialność – nastawiając się głównie na przetrwanie do czasu zmiany sytuacji politycznej w kraju. W ten sposób działały samodzielne okręgi: Warszawa „Mazowsze”, „Orzeł”, „Tęcza” – do sierpnia 1949 r. a w formie szczątkowej przez dalsze dwa lata – do końca 1950 r. Jeszcze dłużej istniały poszczególne komendy powiatowe. Ostatecznym kresem struktur NZW są lata 1952 – 1954, aczkolwiek np. Komenda Powiatu Bielsk Podlaski zakończyła działalność dopiero w 1956 r.

Z lutowej amnestii 1947 r. skorzystało wielu oficerów i żołnierzy NZW. Ci, którzy pozostali nadal w ukryciu mogli czuć się opuszczeni i pozostawieni na pastwę losu przez ludzi, którzy przez ostatnie dwa lata wydawali im rozkazy. Rozczarowanie do kadry dowódczej i żołnierzy NZW, którzy ujawnili się w czasie amnestii przejawiało się dylematem – czy kontynuować walkę, czy pójść za podszeptem zdrowego rozsądku i wzorem wielu przełożonych zakończyć działalność konspiracyjną. Problem ten na ogół musieli rozwiązać samodzielnie, jako że odchodzący dowódcy nie ośmielili się otwarcie powiedzieć im, iż dalszą walkę uważają za niecelową. W NZW brak było jednolitej wykładni i jasnych rozkazów, jak postępować. Część ludzi ujawniła się podobnie jak żołnierze WiN, jednak większość członków siatki terenowej na północnym Mazowszu po prostu zignorowała ujawnienie. Wspomniana amnestia spowodowała jednak daleko posunięty chaos organizacyjny.

W maju 1947 r. komendantem okręgu obejmującego północne Mazowsze został chorąży Józef Kozłowski ps. „Las”, który dokonał gruntownej reorganizacji oddziałów terenowych, podporządkowując je bezpośrednio właściwym terytorialnie komendantom powiatów. Zrezygnowano z podziału na bataliony, kompanie i plutony, gdyż brakowało kwalifikowanej kadry dla obsadzenia ich dowództw. Podległą sobie organizację chorąży „Las” podzielił na siedem komend powiatów, wśród nich Komenda Powiatu „Ciężki” – obejmująca m. in. gminę Nasielsk. Komendantem tej placówki został starszy sierżant Mieczysław Dziemieszkiewicz ps. „Rój”, jego zastępcą był kapral N.N. ps. „Kruk”, a po jego śmierci 13 grudnia 1947 r. – plutonowy Stanisław Okuniecki ps. „Kruk”.

Stanisław Tyc



Notatnik NASIELSKI

Redaguje kolegium w składzie:

Krzysztof Macias – przewodniczący, Regina Olszewska, Jacek Wilamowski, Sławomir Umiński, Mirosław Gołębiowski, Stanisław Tyc.
Współpraca: Roman Chymkowski i Henryk Śliwiński

Skład komputerowy: Marek Tyc

Adres Redakcji: ul. Piłsudskiego 6; 05-190 Nasielsk

OGŁOSZENIA
DROBNE

Praca dodatkowa AVON,
tel. 0 608 415 273

Sprzedam mieszkanie własno-
ściowe 72 m², ul. Warszawska,
tel. 0 23 693 01 72, 0 22 676 72 80

Sprzedam mieszkanie własności-
owe 49 m², 2 pokoje, widna kuchnia,
parter, Nasielsk - ul. Warszawska,
tel. 0 693 706 885

Sprzedam mieszkanie własności-
owe 49 m², parter, ul. Warszawska,
tel. 0 693 706 885

Sprzedam meble 3 segmenty, szafa,
ławostół (orzech) i 2 fotele stan
dobry 700 zł, tel. 0 512-148-874

Sprzedam wózek dziecięcy z ko-
szem głęboki i spacerówka w jed-
nym + nosidło, zielony-ciemno-
zielony (kratka) stan b.dobry 350 zł
tel. 0 512-148-874

Wynajmę na okres letni działkę
położoną bezpośrednio nad zale-
wem w Nowym Mieście, tel. 023
661 41 04

Sprzedam działki budowlane
w Miękoszynie k. Nasielska,
tel. 0 608 034 539

Sprzedam rozbitego Peugota 306,
1,4 + gaz, rok 1997, tanio, tel. 0 603
088 659, 023 661 61 53

Szukam domu do wynajęcia w Na-
sielsku, tel. 0 502 681 747

Sprzedam działkę budowlaną
o pow. 800 m² w Starych Pieści-
rogach, ul. Kolejowa 55, tel. 0 66
333 27 25

Sprzedam Polonez Track 1.6, rok
prod. 1996 r., stan idealny, kolor
zielony, nowe wsp. kierownicy, gaz
(1,5 roku), garażowany, tel. 880 320
681, 889 788 947

Sprzedam działki budowlane w
Miękoszynie koło stacji PKP Stu-
dzianki, tel. 0 608 034 539

Kupię dom jednorodzinny w
Nasielsku, Pieścirogach lub No-
wym Mieście (wszystkie media),
tel. 0 696 095 412

Mieszkanie do wynajęcia, Nasielsk,
tel. 0 609 810 427

Sprzedam deski na podłogę, so-
snowe suche 2m³ i bale dębowe
- grubość 5 cm, tel. 0 501 441 277

Wynajmę dom w Nasielsku o pow.
80 m², wszystkie media, tel. 0 510
0 46 724

Mercedesem do ślubu, tel. 0 608
394 281

BUS-TRANS

Ireneusz Ziemiński

Transport:

- ✓ żwiru
- ✓ piasku (czarnoziem)

Wykonujemy usługi:

- ✓ koparką
- ✓ ładowarką
- ✓ samochód z HDS
- ✓ równiarką drogową
- ✓ dźwigiem
- ✓ walcem drogowym
- ✓ wyburzanie i rozbiórka budynków

ul. Kolejowa 1
05-191 Nasielsk

tel./fax (0-23) 69 31 753
tel.kom 0-602 196 717
tel.dom (0-23) 69 31 136

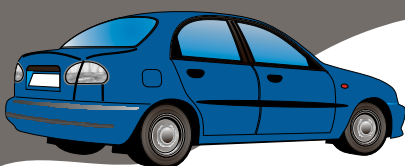
OŚRODEK SZKOLENIA KIEROWCÓW
KAT.B

AUTO-BRS s.c.

- ✓ zapewniamy dojazd na zajęcia
- ✓ pomagamy uzyskać kredyt
na sfinansowanie kosztu kursu
- ✓ jazdy doszkalające
- ✓ zapewniamy miłą i fachową obsługę



tel. 0602 136 654

Części samochodowe
DAEWOO POLONEZ

Heronim Chojnacki
Stare Pieścirogi
ul. Makowa 47
05-191 NASIELSK 3
pn-sob 9.00-17.00

tel./fax (0-23) 693 10 45; tel. kom. 0-502 274 397

PIZZERIA SALERMO

ul. Warszawska 18a

PRZYJDŹ DO NAS ALBO ZAMÓW PIZZĘ DO DOMU

poniedziałek - czwartek 11⁰⁰-22⁰⁰
piątek - niedziela 11⁰⁰-23⁰⁰

tel. 693 14 02

LABEL



Nowość!!!

beprzewodowy dostęp
do internetu
promocyjne przyłączenie do sieci
za 1 zł do odwołania

W ofercie:

- obsługa informatyczna firm
- systemy zarządzania firmą i antywirusowe
- serwery wirtualne, dostępne i bazodanowe
- projekty i wykonanie sieci teleinformatycznych
- konta poczty e-mail
- komputery stacjonarne, notebooki i akcesoria

Odwiedź nas: Nasielsk, ul. Warszawska 13 lub zadzwoń 69 30 177
Internet: www.label.2mx.pl, email: label@2mx.pl

MATERIAŁY
BUDOWLANE

CEMENT, WAPNO, PUSTAKI,
CEGLA KLINKIEROWA,
STYROPIAN, WEŁNA MINERALNA,
PAPA, STAL BUDOWLANA,
OTWORY I OŚCIEŻNICE,
MATERIAŁY WYKOŃCZENIOWE

USŁUGI: ROZŁADUNEK WIDLAKIEM I HDS
NAWOZY SZTUCZNE

Ryszard Bryskiewicz

Nasielsk, ul. Nowa Wieś 27, tel. 691 28 92

AUTO-BRS



- ✓ autoholowanie
- ✓ blacharstwo - lakiernictwo
- ✓ komputerowe dobieranie koloru
- ✓ naprawa zawiesz, geometria kół
- ✓ sprzedaż i montaż części (haki, tłumiki, szyby samochodowe)
- ✓ skup samochodów powypadkowych

RYSZARD SEKUTOWICZ, 05-190 Nasielsk, Paulinowo 3
tel.(0-23) 693 15 40, 0602 229 787

WSPÓŁPRACUJEMY Z PZU, WARTĄ, DAEWOO, POLONIA I INNE
ROZLICZENIA BEZGOTÓWKOWE

TELECOM

www.telecom2.prv.pl

Stare Pieścirogi
ul. Różana 3
05-191 Nasielsk 3
tel. 0 608 345 352
mitech@poczta.fm

- Telefony GSM - naprawa - skup - sprzedaż
- Usuwanie blokad sim-lock, oprogramowanie
- Komputery sprzedaż - naprawa - modernizacja
- Kompleksowe usługi informatyczne
- Alarmy, centralne zamki, radio montaż
- Naprawa sprzętu RTV
- Punkt KSERO, FAX

RATY

KLIENCI!
ZAOSZCZĘDŹ
NA VAT!!!

P.H.U.

STAN-BUD

NASIELSK ul. KOŚCIUSZKI 23
tel/fax (0 23) 69 12 274

kupując u nas:

- ✓ okna
- ✓ rynny
- ✓ bramy
- ✓ dachy
- ✓ drzwi

~~22%~~ teraz **7%**

wraz z usługą montażu

zapewniamy:

zaoszczędzisz **15 %**

Niskie ceny i duże rabaty przy większych zakupach

Szybka realizacja zamówień

Dowóz towaru na miejsce i rozładunek HDS

Miłą i profesjonalną obsługę

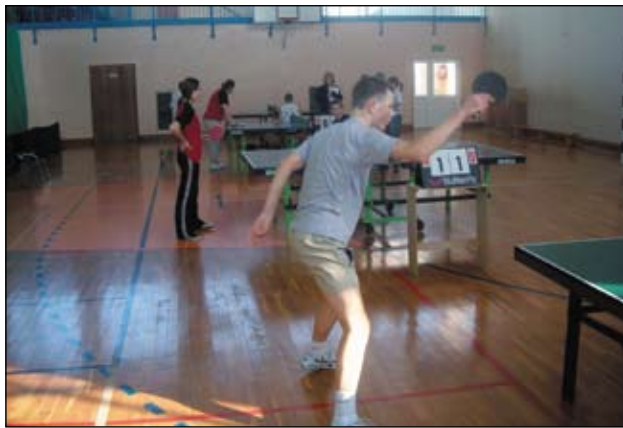
Szeroki asortyment towarów

UWAGA PROMOCJA!!!

do końca marca drzwi wewnętrzne z ekspozycji sklepowej tańsze o 40%!!!

GMINNY TURNIEJ TENISA STOŁOWEGO GIMNAZJÓW

3 marca br. w hali sportowej w Nasielsku zostały rozegrane drużynowe zawody tenisa stołowego dla szkół gimnazjalnych. Udział w zawodach wzięły wszystkie gimnazja z terenu miasta i gminy Nasielsk, tj.: Publiczne Gimnazjum nr 1 z Nasielska, Gimnazjum przy ZS nr 2 z Pieścirogów oraz Gimnazjum przy ZS nr 3 z Ciekosyna. Każda reprezentacja szkół wystawiła drużyny dziewcząt i chłopców. Po losowaniu ustalono kolejność meczów i przystąpiono do rywalizacji o miano drużynowego mistrza gminy Nasielsk w tenisa stołowego.



II miejsce PG nr 1 w Nasielsku
III miejsce ZS nr 2 w Pieścirogach

Po zakończeniu turnieju wszystkim zespołom wręczono dyplomy, a zwycięzcom puchary. Mistrzowskie drużyny tenisowe (dziewcząt i chłopców) będą reprezentowały naszą gminę na zawodach powiatowych w Leoncinie 29 marca br.

M.K.

Wyniki końcowe:

Kat. chłopców

I miejsce PG nr 1 w Nasielsku
II miejsce ZS nr 3 w Ciekosynie
III miejsce ZS nr 2 w Pieścirogach

Kat. dziewcząt

I miejsce ZS nr 3 w Ciekosynie

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA ŹRÓDŁEM ZDROWIA

„Nic tak nie niszczy organizmu jak długotrwała fizyczna bezczynność” – powiedział grecki filozof Arystoteles. Ruch jest niezbędny każdemu człowiekowi, jest źródłem zdrowia, natomiast ruch na świeżym powietrzu, źródłem dobrej kondycji i zdrowego serca. Jednakże nie zawsze wybieramy to, co jest korzystne dla organizmu. Rozwój techniki sprawia, że dzieci, młodzież, a nawet dorośli wolą spędzać czas przed telewizorem lub komputerem.



Aktywność fizyczna podejmowana w sposób regularny sprawia, że podnosi się ogólna sprawność fizyczna, odporność organizmu na choroby, wzmacnia zdrowie i zyskuje się dobre samopoczucie. Ruch poprawia również podstawowe cechy motoryczne takie jak: siła, szybkość, wytrzymałość. Ćwiczenia korzystnie wpływają na prawidłową postawę ciała, odpowiednio kształtują układ ruchowy, korygują zaistniałe wady lub zapobiegają dalszemu ich nasilaniu.

Codzienna aktywność fizyczna, szczególnie zimą, jest bardzo ważna w przypadku dzieci, które dużo czasu spędzają odrabiając lekcje, przed komputerem, siedząc w jednej pozycji.

Ograniczenie aktywności fizycznej prowadzi do obniżenia sprawności i wydolności fizycznej organizmu zdobytej latem. A przecież to właśnie zimą najlepiej dotlenia się nasz organizm. Stosowanie naturalnych ruchów, takich jak biegi, rzuty, skoki sprzyja prawidłowemu funkcjonowaniu całego organizmu, zmuszając do większej pracy układy oddychania i krążenia. Niska temperatura i wiatr stwarzają warunki do wszechstronnego zahartowania organizmu. Ruch na czystym i świeżym powietrzu zwiększa i pogłębia wentylację płuc, aktywizując przy tym procesy przemiany materii. Dzieciom wraca apetyt, pogłębia się sen, lepiej się uczą i stają się bardziej radosne.

Czysty, puszysty śnieg, błękitne niebo, promienie słoneczne – takie warunki w pełni wykorzystali nauczyciele wychowania fizycznego ze Szkoły Podstawowej w Nasielsku, prowadząc zajęcia na świeżym powietrzu. Podczas organizowanych gier

i zabaw na śniegu (wyścigi, bombardowanie śnieżkami, toczenie kul do bramki, lepienie bałwana, rzeźby w śniegu) dzieci miały możliwość pełnego radośnego „wyżycia się”, rozwijania siły, zręczności, zwinności, szybkości reakcji, aktywizując cały układ ruchowy. Na przygotowanym przez nauczycieli lodowisku dzieci mogły uczyć się gry w hokeja, jednak dyscypliną dominującą w czasie zajęć było saneczkarsstwo. Są to zabawy, które wymagają od dzieci odwagi, refleksu, sprawności fizycznej i umiejętności technicznych. Do najbardziej lubianych gier i zabaw na sankach należą: zjazd, kto dalej, zjazd szczupakiem, celny strzelec, wyścig kwadryg, saneczkowy tor przeszkód. Dziecko w zabawie uczy się postrzegania, porównywania, wnioskowania, opanowania, podejmowania decyzji oraz celowego indywidualnego i zespołowego działania.

W rozwoju dzieci ważne jest, aby sporo czasu spędzały na świeżym powietrzu. Z bogatego zasobu gier i zabaw należy wybrać te, które nadają się do przeprowadzenia w warunkach zimowych, w terenie pokrytym śniegiem. Jeżeli gry mają pełnić rolę uniwersalnego bodźca rozwojowego, powinny być różnorodne, zarówno pod względem treści, jak i formy ruchowej.

Ruch jest niezbędny każdemu człowiekowi. Należy zatem wszelkimi sposobami zachęcać młodzież do czynnego wypoczynku i sportowego stylu życia. Zabierajmy zatem swoje dzieci jak najczęściej na spacer i wycieczki, wychodźmy na sanki, narty czy łyżwy, lepijmy bałwana, rzucajmy się śnieżkami, pamiętajmy że, ruch to zdrowie.

Monika Paluszek

Sparing z Mazowszem Grójec

W kolejnym sparingu Żbik Nasielsk przegrał na sztucznym boisku w Skierniewicach z trzecioklasowym Mazowszem Grójec 3:0. W pierwszej połowie Żbik prezentował się bardzo korzystnie. Wyróżniającymi się zawodnikami byli Roland Eresaba oraz Andrzej Sazanowicz.

Jednak w 31 min rzut wolny z 30 m. wykonywał M. Danielewicz, po jego wrzutce Kowalczyk strzelił w słupek, piłka wyszła z pola karnego, gdzie doszedł do niej P. Samczyk i strzałem z 20 m w długi róg otworzył wynik spotkania. W 32 min. dobrą akcję przeprowadził C. Czapka, a bezbłędnie wykończył M. Kowalczyk, i Żbik do przerwy przegrywał 2:0.

W drugiej połowie stroną dominującą byli również piłkarze z Grójca. W 75 min. Marcinkiewicz przeprowadził dynamiczną akcję lewym skrzydłem

i dośrodkował w pole karne, gdzie M. Kowalczyk strzałem głową z 10 m przełobował bramkarza Żbika.

W całym meczu jedynie przez pierwszych 30 minut Żbik był równorzędnym przeciwnikiem dla Mazowsza, jednak szybko stracił siły i dwie bramki, cofając się w II połowie do głębokiej defensywy. Mazowsze miało jeszcze kilka szans na podwyższenie wyniku jednak dzięki nieporadności grójcekich napastników sparing zakończył się wynikiem 3:0.

Żbik Nasielsk:

Sankowski, Sobczyk, Obi Uche, Gumowski, Krzyczkowski, A. Bącik, Krzyczkowski, Wróblewski, Załoga, Eresaba, Sazanowicz oraz m.in. Retkowski, Koziara, Kordowski, Osiński, M. Bącik, Zubek.

KO

Turniej „Ojciec i Syn”

Już po raz kolejny w naszej hali odbył się turniej piłki nożnej z cyklu „Ojciec i Syn”. Jak zwykle na frekwencję uczestników organizatorzy nie mogli narzekać. Łącznie wystartowało siedemnaście par, które zostały podzielone na trzy kategorie wiekowe – 1995 i młodsi, 1994 i młodsi oraz najstarsza 1991 i młodsi. Spotkania rozgrywane były na małych boiskach, systemem „każdy z każdym”, oczywiście w poszczególnych kategoriach, z małym utrudnieniem – bramki, na które zawodnicy oddawali swoje strzały, miały wymiary metr na metr. Jak widać, o bramkę nie było łatwo, dlatego walka i zaangażowanie w zwycięstwo były ogromne. Chwilami to synowie musieli pokrzykiwać na swoich ojców, by bardziej zmotywować ich do walki i jeszcze większego wysiłku.

W kategorii 1995 i młodsi bezkonkurencyjną parą okazał się duet Grzegorz i Daniel Choroś. Wygrali oni aż sześć z siedmiu spotkań, tylko raz remisując i gromadząc łącznie 19 pkt. Za nimi uplasowali się: z dorobkiem 16 pkt. Jarosław i Łukasz Czwak, 12 pkt. Szulkowski Artur i Filip, 11 pkt. Leszczyński Krzysztof i Mateusz, 10 pkt. Bugalscy Sławomir i Michał, 6 pkt. Siemaszko Tomasz i Bartosz, 6 pkt. Tomaszynski Leszek i Kamil oraz Zalewscy Marek i Mateusz.

Rocznik 1994 i młodsi został zdominowany przez Mirosława i Marcina Świdarskich – zdobyli oni komplet punktów, wygrywając wszystkie spotka-

nia i uzyskując 6 pkt. Drugie miejsce z liczbą 3 pkt. przypadło Krzysztofowi i Damianowi Gogolewskim, a trzecie zajęli Leszczyński Dariusz i Marcin.

W najstarszej grupie walka naprawdę była już ostra – momentami nawet „obrywało się” sędziemu. Temperament i młodość czasami brały górę nad poczynaniami zawodników na boisku. Pierwsze trzy lokaty przypadły parom z Nowego Dworu Mazowieckiego. Pierwsze miejsce zajęli Karol i Krzysztof Drwęcki, drugie miejsce przypadło Cezaremu i Krzysztofowi Telichowskim natomiast trzecie zajęli Bogdan i Adam Świątek. Dalsza klasyfikacja wyglądała następująco: czwarte miejsce Jarosław i Łukasz Czwak, piąte miejsce Leszczyński Jarosław i Kamil i ostatnie szóste zajęli Dariusz i Piotr Zadrozni.

Na sam koniec tego krótkiego komunikatu wypada podziękować wszystkim uczestnikom za to, że i w tym roku potrafili w tak liczny gronie przybyć i wziąć udział w naszym turnieju a przecież dobrze wiemy jak ciężko jest teraz znaleźć chociaż chwilę dla naszych pociech. Jestem przekonany, iż tego dnia synowie, jak i ich ojcowie bawili się jak nigdy dotąd rywalizując przy okazji w sportowej i przyjaznej atmosferze. Zawodnicy w nagrodę za uczestnictwo w turnieju otrzymali od organizatorów pamiątkowe dyplomy, natomiast puchary przyznawane były za trzy pierwsze miejsca.

M. Ch.

BRYDŻ

Wyniki turnieju „czwartego” 24.02.2006 r.:

1. Waldemar Gnatkowski – Janusz Wydra	97 pkt. (60,63%)
2. Adam Duczman – Marek Rębecki	97 pkt. (60,63%)
3. Piotr Kowalski – Grzegorz Nowiński	92 pkt. (57,50%)
4. Jacek Jeżółkowski – Maciej Osiński	86 pkt. (53,75%)
5. Janusz Czyżewski – Grzegorz Kosewski	83 pkt. (51,88%)
6. Adam Banasiuk – Jerzy Krzemiński	79 pkt. (49,38%)
7. Kazimierz Kowalski – Krzysztof Morawiecki	79 pkt. (49,38%)
8. Józef Dobrowolski – Zbigniew Michalski	71 pkt. (44,38%)
9. Teodor Brodowski – Janusz Muzal	69 pkt. (43,13%)
10. Stanisław Sotowicz – Paweł Wróblewski	66 pkt. (41,25%)
11. Krzysztof Turek – Piotr Turek	61 pkt. (38,13%)

PK

REKLAMA

**CENTRUM MEDYCZNE
GAJDA-MED**

KARDIOLOG
dr n. med. Robert Gajda
Echo, EKG, Holter, próby wysiłkowe,
USG jamy brzusznej

tel. (023) 692-13-70; 692-01-99; kom. 0 604 286 030

06-100 Pułtusk, ul. Piotra Skargi 23/29
tel. 23/692-13-70, fax. 23/692-01-99
e-mail: gajda@gajdamed.com.pl
www.gajdamed.com.pl

ORTODONTA
lek. stom. Bogumiła Gajda
Czwartki 11.00 - 19.00
Leczenie ortodontyczne
aparaturami stałymi i ruchomymi

tel. (023) 692-13-70; 692-01-99; kom. 0 602 106 765