

TYGODNIK LOKALNY



3,50 zł

W TYM 5% VAT

CZOSNÓW
LEONCIN
NASIELSK
NOWY DWÓR MAZOWIECKI
POMIECHÓWEK
ZAKROCZYM



NR 42

INDEKS 344184

ISSN 1505-4276

18 PAŹDZIERNIKA 2022

TYGODNIK NOWODWORSKI info

20 milionów za działkę w Twierdzy

Miejskie tereny idą pod młotek; jedna działka w dzielnicy przemysłowej, druga przy ul. Gen. Thomme i trzecia, największa, tuż za wjazdem do Twierdzy Modlin - popularne miejsce spacerów. Jeśli uda się znaleźć kupców, miejską kasę zasili blisko 24 mln zł.

CZYTAJ NA STRONIE 3

Fot.: GUNB

W środku
DODATEK
TELEWIZYJNY
na cały tydzień!



NOWY DWÓR
Kiedy otworzą
basen?

STR. 2

Tu wyrzucisz drobne
elektrośmieci

STR. 3

Już ćwiczą na
wyremontowanej
sali

STR. 3

ZAKROCZYM
Obejmie mandat
radnej bez
głosowania

STR. 5

LEONCIN
Srebrny medal dla
Wójta Gminy

STR. 5

ZOR RP
Obchody Święta
Żołnierza Rezerwy

STR. 5



Rekordowy VII Bieg Orła

– STR. 22



Biegi Warsa i Sawy

– STR. 23

Fot.: pomiechówek.pl

REKLAMA

**WSZYSTKO DO
DOMU I OGRODU**

GRUPA
psb

MRÓWKA

NOWY DWÓR
MAZOWIECKI
ul. Leśna 3
22 732 15 15

Budujące pomysły

facebook.com/mrowkandm

CHROŃ OCZY PRZED
SZKODLIWYM
ŚWIATŁEM

LED

STYLE
OPTIC

TERAZ 100 zł TANIEJ

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

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

DMK
NIERUCHOMOŚCI

Sprzedajesz lub kupujesz mieszkanie?

ZGŁOŚ SIĘ DO NAS

Zapewniamy kompleksową obsługę
Pomagamy w uzyskaniu kredytu

784 611 270, 605 325 056

INTERWENCJA

Czytelnicy alarmują: nie trwońcie miejskiej kasy!

Szalejące ceny energii elektrycznej przyprowadzają o siwiznę. Samorządy wielu miast w Polsce zastanawiają się nad wprowadzeniem oszczędności i wygaszaniem np. oświetlenia ulicznego. Tymczasem w Nowym Dworze... latarnie świecą nawet jak jest widno, a woda podlewa chodniki

Może urzędnicy i przedstawiciele służb tego nie zauważyli, ale przejawy marnotrawstwa nie uszły uwadze internautom i naszym czytelnikom.

Tylko w ostatnich dniach koło hali sportowej przy ul. Młodzieżowej na Osiedlu Młodych latarnie uliczne świeciły nawet wtedy, gdy na dworze było wystarczająco widno.

Za to od wczesnych godzin rannych woda na skwerach tuż przed budynkiem magistratu lała się strumieniami na chodnik. Spryskiwacze, które mają za zadanie nawadniać trawniki wciąż lały wodę, a ich strumień ustawiony był tak, że część wody podlewa alejki chodnikowe. Zapytaliśmy w Urzędzie Miasta, czy o tej porze roku jest to jeszcze zasadne.

- Nasi pracownicy kontaktowali się z firmą, która realizowała projekt. Nawadnianie na skwerach będzie utrzymywane do końca bieżącego miesiąca. Jest to konieczne, ponieważ rośliny były sadzone w tym roku, a jest mało deszczu. Roślinność musi się dobrze ukorzenieć, by przetrwać zimę - poinformowała nas **Aneta Pielech-Pierścień** z UM w Nowym Dworze Maz. Jednocześnie poinformowała, że pracownicy sprawdzą ustawienia spryskiwaczy



Spryskiwacze podlewają nie tylko trawnik zdjęcie czytelnicki

i poprawią tak, by woda nie lała się na chodniki.

Odnosnie oświetlenia, do chwili zamknięcia bieżącego wydania nie udało się nam

uzyskać odpowiedzi. Będziemy obserwować i przypominać, jeśli sytuacja będzie się powtarzała.

GM



Na zewnątrz wystarczająco widno, ale latarnie się świecą

Marcin Ross

NOWY DWÓR MAZOWIECKI

Kiedy otworzą basen?

W piątek (14.10) ukazał się komunikat Nowodworskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji o konieczności wyłączenia z użytkowania miejskiej pływalni. Zapytaliśmy kiedy sytuacja wróci do normy

Próbki wody pobrane przez służby sanitarne wykazały przekroczenie norm, z tego powodu Sanepid wydał decyzję o czasowym zawieszeniu działalności pływalni.

- W piątek otrzymałem informację od służb sanitarnych,

że woda pobrana do próbek przekracza dozwoloną ilość chloru. Natychmiast podjąłem decyzję o zamknięciu basenu i przystąpieniu do prac związanych z uzdatnieniem wody. W tym tygodniu woda zostanie ponownie zbadana i jeśli nie

będzie żadnych przeciwwskazań otworzymy pływalnię. Oceniam, że to nie potrwa dłużej niż do końca tygodnia. Strefa saun jest natomiast czynna i można z niej korzystać. Tam pod prysznicami używana jest woda z wodociągów miejskich, która jest całkowicie zdatna do kąpieli - przekazał naszej redakcji **Dariusz Wąsiewski** Dyrektor NOSiR.

To nie pierwsza sytuacja, kiedy woda w basenie nie spełnia norm. Pływalnia została oddana do użytku w 2011 roku i zamontowany system uzdatniania i filtrowania wody, który w tym czasie został zamontowany, działa do tej pory.



Fot.: NOSiR

- Po to co roku są przerwy techniczne, żeby system na bieżąco modernizować, wymieniać filtry i inne elementy eksploatacyjne, które się zużyły. Basen, niezależnie od pory

roku jest dość mocno obłożony. Cieszymy się z tego powodu, jednak stałe użytkowanie przez sporą grupę osób może co jakiś czas doprowadzić do zanieczyszczeń wody, która

przekroczy dopuszczalne normy. Mogę zapewnić, że robimy wszystko by kąpiele w basenie były przyjemne a przede wszystkim bezpieczne - dodał dyrektor.

MM

SŁODKA KRZYŻÓWKA

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

Nagrodę za poprawne rozwiązanie zadania w poprzednim numerze otrzymuje pani **Bożena Kruszevska**.

CUKIERNIA Duet TRADYCYJNE WYROBY CIAST I TORTÓW

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

OGŁOSZENIE



RADNY SEJMIKU WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO

STEFAN TRACZYK

zapraszam na swoje dyżury

- w sprawie umówienia terminu i miejsca spotkania proszę o kontakt telefonicznie lub mailowo

stefan.traczyk@mazovia.pl
tel. 692 216 532

Niedoszły pasażer miał w dniu 12.10 br. lecieć z lotniska w Modlinie do Londynu. Przesadził z alkoholem i trafił w ręce funkcjonariuszy Zespołu Interwencji Specjalnych z Placówki Straży Granicznej Warszawa-Modlin

37-latek, obywatel RP awanturował się na terenie lotniska przez co został wycofany przez obsługę z lotu do Londynu. Po zbadaniu mężczyzny okazało się, że miał we krwi ponad 1 promil alkoholu. -

Mężczyzna został wycofany z rejsu przez obsługę z uwzględnieniem



pixabay

Tak to jest jak procenty wejdą za mocno

na stan, w jakim się znajdował po spożyciu alkoholu. Mężczyzna nie chciał dobrowolnie

opuścić terenu strefy zastrzeżonej lotniska nawet pomimo ostrzeżeń o konieczności

użycia środków przymusu bezpośredniego. Zniewazał funkcjonariuszy używając słów powszechnie uznanych za wulgarne i był bardzo agresywny. Dlatego zastosowano wobec niego chwytły obezwładniające i kajdanki. Podczas doprowadzania awanturnik naruszył nietykalność cielesną funkcjonariusza, uszkodził też pojazd, w którym był przewożony - czytamy w komunikacie Nadwiślańskiego Oddziału Straży Granicznej.

SG zapowiedziała dalsze czynności wobec pijanego mężczyzny po jego wytrzeźwieniu.

GM

TYGODNIK NOWODWORSKI LAUREAT NAGRODY

IZBA WYDAWCÓW PRASY

Stowarzyszenie Gazet Lokalnych

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



NASZE SPRAWY

Chcą sprzedać tereny za przeszło 24 mln zł

Dwie działki w Modlinie i nieruchomość w dzielnicy przemysłowej pójdą niebawem „pod młotek”. Czy uda się sprzedać gminne tereny i tym samym zniwelować deficyt w miejskiej kasie?

W listopadzie i w grudniu odbędą się rokowania i ustne przetargi na zbycie działek będących własnością gminy, które urzędnicy wycenili łącznie na przeszło 24 mln zł.

Atrakcyjna działka w pobliżu Narwi

Największa przeznaczona do sprzedaży działka, licząca 78 379m² znajduje się w Modlinie Twierdzy pomiędzy ul. Gen. Ledóchowskiego, Obwodową, Chopina i Księstwa Warszawskiego.

W sprawie tej nieruchomości odbędą się rokowania. Dzieje się tak w przypadku, gdy dwa poprzednio ogłoszone przetargi nie zostały rozstrzygnięte. Pierwszy przetarg na zbycie nieruchomości miał miejsce w styczniu, a drugi w lipcu br. Jednak nie znaleźli się chętni do zakupu.

Być może dlatego, że działka położona jest na terenie wpisanym do rejestru zabytków i każda inwestycja, która miałaby tam powstać musi odbywać się pod okiem Mazowieckiego Wojewódzkiego

Konserwatora Zabytków. Ponadto działka obciążona jest służebnością gruntową przejazdu i przechodu na rzecz właściciela sąsiadującej nieruchomości.

Według planu zagospodarowania nieruchomości może być przeznaczona pod budowę mieszkaniową, jednorodzinną oraz na cele turystyczne w tym działalność hotelarsko-gastronomiczną.

Cena wywoławcza to 19 500 000 zł (brutto). Chętni, którzy chcą przystąpić do rokowań zobowiązani są wnieść zaliczkę w wysokości 10% ceny wywoławczej, czyli blisko 2 mln zł.

Zgłoszenia pisemne w sprawie chęci nabycia nieruchomości, wraz z proponowaną ceną, która nie może być niższa niż cena wywoławcza, należy złożyć w magistracie do 4 listopada. Rokowania odbędą się w siedzibie urzędu 9 listopada.

Komu, komu bo idę do domu...

Kolejną działką przeznaczoną do sprzedaży jest teren o powierzchni ponad 6 tys. m²



Działka w Modlinie Twierdzy na sprzedaż - czerwony obrys

Fot. GUNB

położony przy ul. Gen. Thomego tuż koło stacji benzynowej Orlen. Na tej nieruchomości może powstać np. parking lub inna działalność związana z komunikacją samochodową. Cena wywoławcza to 1,7 ml zł brutto. Przystępujący do przetargu zobowiązani są do wniesienia wadium w wysokości 20% ceny wywoławczej.

W dzielnicy przemysłowej miasto też chce zbyć kilka niewielkich działek o łącznej powierzchni 0,8778 ha. Zgodnie z charakterem dzielnicy nieruchomość może być przeznaczona na prowadzenie działalności przemysłowej np. pod magazyny, hale składowe, drobną wytwórczość lub przetwórstwo. Również w tym

przypadku chętni do uczestnictwa w przetargu muszą wnieść wadium w wysokości 20% ceny wywoławczej, którą określono na kwotę 3 mln zł.

Obie nieruchomości nie są przedmiotem obciążeń lub zobowiązań wobec osób trzecich.

Przetarg ustny nieograniczony w przypadku obu

terenów odbędzie się w siedzibie Urzędu Miejskiego w Nowym Dworze Mazowieckim 7 grudnia.

O tym, czy znajdą się nabywcy na gminne tereny będziemy informować po zakończeniu procedur przetargowych.

M. Mianowicz

INICJATYWY

Radni w trosce o środowisko

Masz w domu zużyty, drobny sprzęt elektryczny lub elektroniczny, baterie? Nie wyrzucaj ich do śmietnika. W mieście pojawiły się specjalne pojemniki, do których można oddać zużyte elektroodpady



Radni Beata Rusek i Sławek Michałowski dają przykład jak dbać o środowisko

FB Niezależni dla Miasta

Charakterystyczne czerwone kontenery pojawiły się w kilku lokalizacjach w mieście. Można do nich wrzucać drobny sprzęt AGD (np. żelazka, suszarki, latarki, golarki itd) oraz elektroniczny (taki jak: tablety, telefony, kalkulatory, aparaty fotograficzne, ładowarki itp.). Pojemniki będą następnie opróżniane przez wyspecjalizowaną firmę i utylizowane w taki sposób, by nie szkodzić środowisku.

Wszystko za sprawą radnych skupionych w inicjatywie „Niezależni dla Miasta”.

- Warto było czekać ponad 6 miesięcy. W marcu tego roku nawiązaliśmy współpracę z firmą Asekol,

która zajmuje się odbiorem oraz utylizacją elektrośmieci. Po owocnych rozmowach otrzymaliśmy projekt umowy, z którym udaliśmy się do Urzędu Miasta i wraz z propozycją wstępnych lokalizacji dla pojemników, w których mieszkańcy będą mogli zostawić zużyte elektroodpady. Dzięki wsparciu ekipy pracowników z Wydziału Gospodarki Komunalnej z Panem Maciejem Dąbrowskim na czele, udało się bezproblemowo przejść przez cały proces akceptacji i uzgodnień - poinformowali w mediach społecznościowych inicjatorzy przedsięwzięcia, czyli radni Beata Rusek, Agnieszka Kubiak-Falęcka, Sławek Michałowski.

Pojemniki ustawione są w pięciu dzielnicach w mieście. Centrum – ul. Bohaterów Modlina 20-22, Osiedle Młodych, ul. Młodzieżowa przy Szkole Podstawowej nr 7, Osiedle Dębowe – na skraju ul. Dębowa/Zielona, Modlin Twierdza – ul. 29

Listopada, przy przychodni zdrowia, Modlin Stary – ul. Dworcowa obok poczty.

Jednocześnie przypominamy, że duże sprzęty AGD i RTV (pralki, lodówki, zmywarki, Kuchenki, telewizory, komputery) można bezpłatnie oddać do Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych, który mieści się na terenie Miejskiego Zakładu Oczyszczania, przy ul. Przytorowej 7. Punkt czynny w godz. 7:00 - 15:00. Miasto ma również podpisane porozumienie z firmą EcoHarpoon, która bezpłatnie odbierze duże elektroodpady z domu lub firmy, na terenie całego powiatu nowodworskiego po wcześniejszym, telefonicznym umówieniu (tel. 22 - 498 90 01 lub 02, 725 155 155 czynny od 6.00 do 22.00). Zbiórka elektrośmieci prowadzona jest też na parkingu obok Targowiska Miejskiego, w dni targowe (środy, piątki) od godz. 7:00 do 11:00.

MM

MODLIN STARY

Już ćwiczą na wyremontowanej sali

W Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 3 w Modlinie Starym zakończył się remont sali gimnastycznej w budynku podstawówki. W poprzednim tygodniu w zmodernizowanej sali odbyły się pierwsze lekcje wychowania fizycznego

W ramach remontu zmodernizowano podłogę, która zyskała nową nawierzchnię i wymalowania. Zamontowano nowe elementy wyposażenia jak kosze do gry w siatkówkę, bramki, drabinki, zabezpieczenia grzejników i ławki. Przeprowadzono prace remontowe i malarskie w zakresie ścian oraz została zakupiona

wykładzina ochronna wraz ze zwijarką.

Dyrekcja szkoły przypomina, że na halę można wchodzić jedynie w obuwiu sportowym, które posiada białą podeszwę.

W uroczystym oddaniu sali do użytku uczestniczyli przedstawiciele władz miasta – Jacek Kowalski Burmistrz Nowego Dworu Mazowieckiego,

Krzysztof Bisalski Przewodniczący Rady Miejskiej oraz radny Marek Ciesielski.

Koszt inwestycji to kwota 390 tys. zł, z czego 75% pochodzi z dofinansowania z Mazowieckiego Instrumentu Wsparcia Infrastruktury Sportowej „Mazowsze dla sportu 2022”.

GM



Pierwszą piłkę kopnął burmistrz Jacek Kowalski fot.: FB Jacek Kowalski - Burmistrz Nowego Dworu Mazowieckiego



MAZOWIECKA KRONIKA KRYMINALNA

LEGIONOWO.

700 gram marihuany!

Policjanci z legionowskiej komendy zabezpieczyli blisko 700 gramów marihuany. Susz roślinny ujawnili w jednym z mieszkań na terenie miasta. Zatrzymali również 48-letnią kobietę oraz 17-letniego mężczyznę. Podejrzani usłyszeli już prokuratorskie zarzuty i zostali tymczasowo aresztowani. Grozi im do 10 lat pozbawienia wolności.

Policjanci z legionowskiej komendy podejrzewali, że w jednym z mieszkań na terenie miasta może znajdować się znaczna ilość środków odurzających. Lokal zajmować miała 48-letnia kobieta i 17-letni mężczyzna. Kilka dni temu kryminalni wkroczyli do mieszkania, w którym zastali parę mieszkańców miasta. Podczas przeszukania lokalu funkcjonariusze ujawnili susz roślinny, kilka krzaków konopi innych niż włókniste oraz wagę elektroniczną. 48-latkę i 17-latek zostali zatrzymani i osadzeni w policyjnym areszcie. Po zabraniu materiału dowodowego przez policjantów podejrzani trafili do Prokuratury Rejonowej w Legionowie, gdzie usłyszeli zarzuty posiadania znacznej ilości marihuany oraz uprawy konopi innych niż włókniste. Sąd po zapoznaniu się ze zgromadzonym przez policjantów i prokuratora materiałem dowodowym uwzględnił wniosek o tymczasowe aresztowanie obojga podejrzanych. Mieszkańcom Legionowa za popełnione przestępstwo grozi kara do 10 lat pozbawienia wolności.

LEGIONOWO. 9 kg

tytoniu zabezpieczone

Legionowscy policjanci na bieżąco podejmują działania przeciwko przestępczości związanej z nielegalnym obrotem wyrobów nie posiadających polskich znaków akcyzy. Tym razem w toku przeprowadzonych czynności mundurowi zabezpieczyli blisko 9 kg krajanki tytoniowej i kilkaset sztuk papierosów.

W minionym tygodniu policjanci Wydziału dw. z Przestępczością Gospodarczą legionowskiej policji uzyskali informacje o przechowywaniu i sprzedaży wyrobów tytoniowych bez polskich znaków akcyzy. Kontrabanda miał znajdować się na jednym ze stoisk na serockim rynku. W toku dalszych czynności funkcjonariusze na stoisku oraz w pojeździe należącym do mieszkańcy powiatu pułtuskiego ujawnili i zabezpieczyli blisko 9 kg krajanki tytoniowej oraz 600 sztuk papierosów. Wstępna wartość uszczuplenia majątkowego na szkodę skarbu państwa to kwota około 10 tysięcy złotych. Teraz 65-latek odpowie za naruszenie przepisów określonych w art. 65 kodeksu karno skarbowego.

PUŁTUSK.

Ukradły flagę RP

Funkcjonariusze Wydziału Kryminalnego zakończyli postępowanie dotyczące usunięcia a następnie kradzieży flagi Państwowej RP, dokonanej pod koniec września, na szkodę Parafii Św. Mateusza w Pułtusku.

Do sprawy zabezpieczony był monitoring, informacja z prośbą o pomoc w ustaleniu tożsamości zarejestrowanych za pośrednictwem kamer sylwetek, rozbiegła się po lokalnych mediach społecznościowych. Wszystko wskazywało na to, że przestępstwa dokonały dwie kobiety. Jedną weszła na plac przed Bazyliką Kolegiacką Zwiastowania NMP, druga stojąc na parkanie - zerwały umocowaną na maszcie flagę a następnie ją ukradły. Dzięki zaangażowaniu i pracy operacyjnej, pułtuscy funkcjonariusze, ustalili tożsamość kobiet, którymi okazały się być dwie nieletnie mieszkanki Pułtuska. Mienie zostało odzyskane i zwrócone a sprawczynie przestępstwa, w obecności rodziców, przesłuchane przez funkcjonariuszy Wydziału Kryminalnego. III Wydział rodzinny i nieletnich Sądu Rejonowego w Pułtusku zdecydował o dalszym losie młodych kobiet.



LEGIONOWO. Narkotyki przechwycone w trakcie kontroli drogowej

Zachowanie podejrzanych często zdradza, że mają coś na sumieniu. Tak też było tym razem. Widok policjantów na mężczyznę zadziałał paraliżująco. Okazało się, że przy sobie mieli narkotyki. Obaj podejrzani byli pasażerami samochodu, który został zatrzymany do kontroli przez legionowskich patrołowców.

Często zachowanie osób, które mają coś na sumieniu ich zdradza. Tak było też i tym razem. Nerwowe zachowanie mężczyzny, którzy byli pasażerami auta zatrzymanego w miniony weekend do kontroli wzbudziło czujność legionowskich policjantów. Po wylegitymowaniu osób i sprawdzeniu w policyjnych bazach danych mundurowi dokonali kontroli osobistej mężczyzny. W odzieży pasażerów ujawnili środki woreczki strunowe z białym proszkiem. Badanie narkotesterem wskazało na amfetaminę. 40 i 39-latek zostali zatrzymani. Po zebraniu materiału dowodowego przez śledczych, mężczyźni usłyszeli zarzuty posiadania środków odurzających. 39-latek posiadał prawie 10 gramów narkotyków, zaś 40-latek jedną porcję. Za popełnione przestępstwo mieszkańcom powiatu grozi kara do 3 lat pozbawienia wolności.

Za naruszenie przepisów ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii odpowiedzialność zatrzymani w ostatnich dniach, dwaj mieszkańcy pow. makowskiego i trzech pułtuszczyzan. Mężczyznom grozi odpowiedzialność karna.

PUŁTUSK.

Pięciu zatrzymanych z narkotykami

W minionym tygodniu policjanci w Pułtusku zatrzymali 5 osób posiadających środki odurzające.

Pierwsza interwencja miała miejsce w Pułtusku, na ul. Nadwodnej. Policjanci

z Komendy Powiatowej Policji w Pułtusku zatrzymali będącego pod wpływem środków odurzających, 18-letniego kierującego Oplem. Mężczyzna przewoził pasażerów, 16-latkę z Makowa Mazowieckiego przy którym znaleziony został mefedron i 17-letniego pułtuszczyzanina z marihuaną. Kolejny, który odpowie z ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii, za posiadanie marihuany, to zatrzymany na ul. Rynek 21-letni mieszkaniec Pułtuska. Do trzeciego zatrzymania doszło na ul. Telimieny. Podczas legitymowania 35-latkę policjanci znaleźli przy nim torebkę foliową z zawartością białego proszku wstępnie zwerifikowanego jako amfetamina. Cała piątka będzie teraz odpowiadała przed sądem.

NIEPORĘT.

Ukradł 20 paczek kapsułek do zmywarki

Policjanci z Nieporętu zatrzymali 37-latkę podejrzaną o kradzież kapsułek do zmywania z jednego z marketów na terenie gminy. Mężczyznę został ujęty przez ochronę sklepu. Mieszkaniec Warszawy usłyszał już zarzut kradzieży. Przyznał się do niego i dobrowolnie poddał się karze.

Nieporęccy mundurowi zostali wezwani do jednego z marketów, gdzie pracownik ochrony ujął mężczyznę podejrzanego o kradzież. Jak ustalili policjanci, ujęty 37-latek do torby spakował 20 paczek kapsułek do zmywarki i nie płacąc wyszedł ze sklepu. Reakcja ochrony był natychmiastowa, złodziej został ujęty i powiadomiono Policję. Mieszkaniec Warszawy został zatrzymany. Z uwagi na stan nietrzeźwości, badanie wykazało blisko 3 promile alkoholu, noc spędził w policyjnej celi. Po wytrzeźwieniu 37-latek usłyszał zarzut kradzieży towaru o wartości ponad 1600 złotych. Mężczyzna przyznał się do kradzieży i dobrowolnie poddał się karze.

KPP: Legionowo
/Nowy Dwór Maz.
/ Pułtusk



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

CHRRZCIN I KOMUNII
ŚLUBU LUB WESELA
URODZIN CZY JUBILEUSZU

Rezerwacje:

info@palacjablonna.pan.pl

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

Pałac w Jabłonninie

ul. Modlińska 105, 05-110 Jabłonna

ZAKROCZYM

Obejście mandat radnej bez głosowania

Po rezygnacji Artura Bukowskiego z funkcji radnego Rady Miejskiej w Zakroczymiu, na dzień 6 listopada zarządzone wybory uzupełniające, które się jednak nie odbędą

Miejska Komisja Wyborcza zarejestrowała tylko jedną kandydatkę, która chce się ubiegać o mandat radnej. To Iwona Nowakowska (lat 49, mieszkanka i jednocześnie sołtys wsi Zaręby), która w poprzednich wyborach uzupełniających również startowała i o kilka głosów przegrała ze swoim kontrkandydatem.

W przypadku zarejestrowania tylko jednego kandydata nie jest konieczne głosowanie. Gminna Komisja Wyborcza sporządza protokół i następuje obsadzenie mandatu radnego bez głosowania.

Czekamy na oficjalny komunikat, jednak już dziś możemy pogratulować nowej pani radnej, która startowała z listy wyborczej Komitetu Wyborczego Wyborców Artura Ciecierskiego „Odwaga i Wiarygodność”.

Iwona Nowakowska,
zasiadzie w Radzie
Miejskiej Zakroczymia

FB Artur Ciecierski



EDUKACJA

Życzenia, podziękowania i nagrody

Z okazji Dnia Edukacji Narodowej, który obchodzony jest tradycyjnie 14 października nie zabrakło, życzeń, akademii, podziękowań i nagród

Starostwo Powiatowe w Nowym Dworze Mazowieckim, które jest jednostką prowadzącą dla kilku szkół średnich w powiecie, uhonorowało dyplomami i wyróżnieniami dyrektorów placówek edukacyjnych. W uroczystościach

brali udział Krzysztof Kapusta Starosta Nowodworski oraz Paweł Calak Wicestarosta, którzy osobiście wręczali kwiaty i wyróżnienia nagrodzonym pedagogom.

Nagrody otrzymali: Teresa Popielak - Dyrektor Liceum

Ogólnokształcącego w Nowym Dworze Mazowieckim, Małgorzata Łaciak - Dyrektor Liceum Ogólnokształcącego w Nasielsku, Agnieszka Rutkowska - Dyrektor Zespołu Szkół Zawodowych z Nasielska, Ewa Grzybowska

- Dyrektor Zespołu Szkół Zawodowych nr 1 w Nowym Dworze Mazowieckim, Beata Rusek - Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Nowym Dworze, Justyna Paszkiewicz z Zespołu Placówek Edukacyjnych w Nowym Dworze oraz Grażyna Gumińska - nauczycielka z ZPE w NDM.

Serdecznie gratulujemy i życzymy dużo satysfakcji z wykonywanej pracy.

red.

ZWIĄZEK OFICERÓW REZERWY

Obchody Święta Żołnierza Rezerwy

8 października 2022 r. Związek Oficerów Rezerwy Rzeczypospolitej Polskiej - ZG w Warszawie z siedzibą w Nowym Dworze Mazowieckim, zorganizował w Lublinie ogólnopolskie obchody Święta Żołnierza Rezerwy. W obchodach uczestniczyli członkowie Związku Oficerów Rezerwy RP z całej Polski, w tym liczna grupa z Powiatu Nowodworskiego

Święto Żołnierza Rezerwy, jest świętem, które zostało ustanowione decyzją Ministra Obrony Narodowej z 28 listopada w 2019 r., a jego datę wyznaczono na 10 października.

Jak podkreślił płk rez. Alfred Kabata - prezes ZG Związku Oficerów Rezerwy RP:

„Święto Żołnierza Rezerwy zostało ustanowione nieprzypadkowo na dzień 10 października. Nawiązuje bowiem do zwycięskiej bitwy pod Koronowem z 10 października 1410 r., gdzie polskie rycerstwo i pospolite ruszenie stoczyło zwycięski bój z wojskami zakonu krzyżackiego. Finalnie walka przyczyniła się do podpisania pokoju w Toruniu w 1411 r. i zakończenia wielkiej wojny z zakonem krzyżackim. Bitwa ta stanowi przykład jednej z najszybszych mobilizacji zbrojnych w średniowiecznej Europie podczas, której rycerze stanęli na wezwanie króla Władysława Jagiełły”.

Obchody na Placu Litewskim w Lublinie rozpoczęły się od meldunku, jaki dowódca uroczystości, złożył gen. bryg. Cezaremu Janowskiemu - reprezentującemu Szefa Sztabu Generalnego WP.

Zaproszonych gości powitał płk rez. Alfred Kabata. Byli wśród nich: Stanisław Gogacz

- Senator Rzeczypospolitej Polskiej, Bolesław Gzik - Wicewojewoda Lubelski, Zbigniew Wojciechowski - Wicemarszałek Województwa Lubelskiego, Janusz Wawerski - reprezentujący Ministra Edukacji i Nauki, Robert Derewenda - Dyrektor Oddziału IPN w Lublinie - reprezentujący Prezesa Instytutu Pamięci Narodowej, gen. bryg. Cezary Janowski - Szef Zarządu Planowania Użycia Sił Zbrojnych i Szkolenia - P3/P7 Sztabu Generalnego WP - reprezentujący Szefa Sztabu Generalnego WP, gen. bryg. Kazimierz Dyński - Szef Zarządu Obrony Powietrznej i Przeciwlotniczej - Zastępca Inspektora Rodzajów Wojsk oraz płk. Roman Nowogrodzki - Szef Oddziału Komunikacji Społecznej DGRSZ, którzy reprezentowali Dowódcę Generalnego Rodzajów Sił Zbrojnych, gen. bryg. Rafał Miernik - Dowódca Garnizonu Lublin i 19 Lubelskiej Brygady Zmechanizowanej w Lublinie.

Podczas uroczystości na Placu Litewskim członkowie Związku odznaczeni zostali: Medalami Za Zasługi Dla Obronności Kraju, Medalami Komisji Edukacji Narodowej, Krzyżami XXX-lecia Ordynariatu Polowego oraz Krzyżami Zasługi Związku Oficerów Rezerwy RP „Serve Patriae”

(„Służyć Ojczyźnie”). Krzyże i Medale Za Zasługi Dla Związku Oficerów Rezerwy RP otrzymały również osoby współpracujące ze Związkiem i wspierające jego działalność statutową.

Płk rez. Alfred Kabata w uznaniu działalności Związku Oficerów Rezerwy RP uhonorowany został dyplomem od Wojewody Lubelskiego i Medalem Prezydenta Miasta Lublin.

Po wręczeniu odznaczeń i wystąpieniach gen. bryg. Cezarego Janowskiego i wicewojewody Bolesława Gzika, odczytano Apel Pamięci i oddano salwę honorową.

Wojskową asystę honorową wystawiła 19 Lubelska Brygada Zmechanizowana w Lublinie. W uroczystości uczestniczyła także Wojskowa Orkiestra w Lublinie.

Kolejnym punktem uroczystości było złożenie wieńców i kwiatów przy pomnikach Grobu Nieznanego Żołnierza i Marszałka Józefa Piłsudskiego.

Uroczystość na Placu Litewskim zakończyło odśpiewanie Pieśni Wojska Polskiego.

Następnie uczestnicy obchodów przeszli na Plac Zamkowy, gdzie odsłonięto tablicę z nazwą skweru Jurka Bitschana, który był jednym z najmłodszych Orłąt Lwowskich. Zginął jako niespełna 14-latek

podczas walk na Cmentarzu Łyczakowskim. Inicjatorem nadania skwerowi imienia Jurka Bitschana był mł. chor. rez. Tomasz Dyżma - wiceprezes ZOR RP (jednocześnie prezes Związku Piłsudczyków Oddział Lublin). Wśród odsłaniających tablicę z nazwą skweru byli płk rez. Alfred Kabata i mł. chor. Tomasz Dyżma. Delegacja ZOR RP złożyła również kwiaty przy tablicy poświęconej Jurkowi Bitschanowi i pod pomnikiem Lwa - symbolem Lwowa.



Dalsze obchody odbyły się w Zamku Lubelskim - Muzeum Narodowym w Lublinie. Rozpoczęły je msza św. w kaplicy zamkowej, którą koncelebrowali ks. prał. kan. ppłk Witold Mach - proboszcz Parafii Cywilno - Wojskowej w Lublinie - delegat Biskupa Polowego WP i ks. por. rez. Arnold

Zimnicki - kapelan ZOR RP, który wygłosił homilię.

Obchody zakończyło zwiedzanie ekspozycji stałych i czasowych prezentowanych w lubelskim Muzeum Narodowym.

(k),
fot.: Wiesława Karczmarczyk i Marcin Łada



fot. KSP

LEONCIN

Srebrny medal dla Wójta Gminy

W Białej Sali Pałacu Mostowskich odbyła się uroczysta dekoracja wyróżnionych medalami za „Długoletnią służbę” i „Zasługi dla Policji” oraz odznaką „Zasłużony policjant”. Komendant Stołeczny Policji udekorował medalami i odznaczeniami także zaproszonych gości, a wśród nich Wójta Gminy Leoncin Adama Krawczaka

Nadane przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej medale „Za długoletnią służbę” otrzymało 47 policjantów i pracowników cywilnych. Odznaki resortowe „Zasłużony policjant” nadane przez Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji odebrało natomiast 46 funkcjonariuszy i pracowników służby cywilnej, a medalami za „Zasługi dla Policji” odznaczono gości zaproszonych na tę uroczystość. Biała Sala była miejscem uroczystego apelu, podczas którego Komendant Stołeczny Policji nadinspektor Paweł Dzierżak wręczył poszczególne wyróżnienia.

Podczas uroczystości Srebrny Medal za „Zasługi dla Policji” otrzymał Wójt Gminy Leoncin Adam Krawczyk.

Komendant Stołeczny Policji nadinsp. Paweł Dzierżak, zwracając się do gości podkreślił, że Medale za Zasługi dla Policji są dowodem wdzięczności i podziękowaniem za codzienną służbę i pracę na rzecz społeczeństwa w ich „małych ojczyznach”.

red./KSP



Podwyżki cen energii, a także rosnące koszty węgla i brak dostępności surowca mobilizują Polaków do poszukiwania alternatyw na ogrzewanie domów. Podobne kroki podejmują Spółdzielnie Mieszkaniowe w całej Polsce. Wszystko po to, by zyskać niezależność energetyczną. Czy możliwe są zerowe rachunki za prąd i ogrzewanie? Czy to tylko utopia, o której marzą Polacy? Czym jest Darmomodernizacja? Kilka Spółdzielni już zna odpowiedzi na te pytania

Tylko w 2022 roku ceny energii wzrosły o 24 proc. w porównaniu do 2021 roku. I choć rząd zapowiada zamrożenie cen, koszty związane z energią czy ogrzewaniem mieszkań nadal mogą pochłaniać sporą część budżetu Polaków. Aż 6 na 10 osób przyznaje, że ich sytuacja finansowa pogorszyła się w porównaniu do 2021 roku – wynika z raportu „Potrzeby pracowników 2022”. Wiele mieszkańców – w tym spółdzielni mieszkaniowych – poszukuje oszczędności

Rachunki za prąd i ogrzewanie bliskie 0 zł? Tak, to możliwe! Oni wiedzą, jak to zrobić

i sposobów na redukcję zbyt wysokich rachunków. Rozwiązaniem są odnawialne źródła energii.

Darmomodernizacja – czyli sposób na bezkosztowe ogrzewanie mieszkań

Spółdzielnia Mieszkaniowa ze Zwolenia skorzystała z Darmomodernizacji. Pojęcie może wydawać się dość enigmatyczne. Na czym polega? Wyjaśnia Tomasz Walczak CTO Euros Energy.

– To coraz popularniejszy koncept techniczno-ekonomiczny, który polega na połączeniu kilku znanych rozwiązań. W blokach z tak zwanej wielkiej płyty są ogromne straty ciepła. Skąd one wynikają? Np. z nieszczelnych okien, starych, niezisolowanych instalacji czy braku ocieplenia budynku. Darmomodernizacja dedykowana jest głównie budynkom z lat 70. i 80. – tłumaczy. – O ile to konieczne, proces rozpoczynamy od wykonania izolacji termicznej ścian,

dachu i piwnic, by zniwelować straty ciepła. Kolejnym krokiem jest unowocześnienie systemu ogrzewania i inwestycja w pompy ciepła.

Koncept dopełniają panele fotowoltaiczne montowane na budynkach. Te zasilają pompy ciepła energią ze słońca. Darmomodernizacja ma wiele zalet i zastosowań.

– Mieszkańcy korzystają z takiego rozwiązania na kilka sposobów. W ramach Darmomodernizacji możemy wymienić grzejniki na tak zwane klimatyzatory. Te zapewniają ciepło zimą, a latem działają jak klimatyzacja. Zatem każdy mieszkaniec bloku może poczuć w mieszkaniu przyjemny chłód, gdy na dworze jest upał – dodaje Tomasz Walczak. – Produkowane, bezpłatne ciepło jest wykorzystywane także do podgrzewania wody, co znacząco redukuje rachunki. Bloki, które zdecydują się na Darmomodernizację są odłączane od sieci ciepłowniczej

i stają się niezależne. Nie muszą się także obawiać odgórnie narzucanych podwyżek.

Rachunki za ogrzewanie – przy zastosowaniu Darmomodernizacji – spadają nawet o 90 proc. Potwierdza to Spółdzielnia Mieszkaniowa w Zwoleniu, która stała się przykładem dla innych, jak zaoszczędzić na rachunkach, a dodatkowo zadbać o dobro naszej planety.

Korzystajmy z tego, co mamy

Już od dawna wiadomo, że zasoby naturalne są na wyczerpaniu. Węgla wkrótce może zabraknąć – co pokazała sytuacja, z którą obecnie mamy do czynienia. Nawet, jeśli ten dostępny jest na składach ceny mogą przyprawić o zawrót głowy. To bólączka zarówno właścicieli domów jak i spółdzielni... ciepłownie są zmuszone do drastycznych podwyżek ceny ciepła systemowego. Dlatego tak ważna jest niezależność energetyczna. Darmomodernizacja

skierowana jest tak naprawdę do wszystkich osób, które pragną obniżyć rachunki za ogrzewanie, stać się niezależnymi energetycznie i mają na uwadze środowisko naturalne, którego degradacja przebiega w zatrważającym tempie.

Jakie korzyści płyną z Darmomodernizacji?

Ekonomiczne. Na przykładzie Spółdzielni Mieszkaniowej w Zwoleniu można wywnioskować, że zmiana sposobu ogrzewania budynku przynosi spore oszczędności. Mieszkańcy płacą obecnie zaliczkę na ogrzewanie w wysokości 0,8 zł miesięcznie za 1 mkw. Zaś w sąsiednim budynku wynosi ona 8,5 zł za 1 mkw. To aż o ponad 1000 procent więcej, niż w przypadku budynków, które skorzystały z Darmomodernizacji.

• **Ekologiczne.** Korzystanie z odnawialnych źródeł energii przyczynia się do zmniejszenia emisji wytwarzania energii

elektrycznej i cieplnej. Moduły fotowoltaiczne oraz pompy ciepła podczas pracy nie wytwarzają dwutlenku węgla.

• **Komfort.** Dzięki Darmomodernizacji mieszkańcy mogą korzystać z klimatyzacji, czyli chłodnego powietrza, jakie płynie z grzejników latem.

• **Wzrost wartości mieszkań.** Mieszkania wyposażone w ekologiczne i tanie ogrzewanie oraz darmową klimatyzację w budynku po kompleksowym remoncie zyskują na wartości w stosunku do podobnych mieszkań w sąsiednich blokach.

A co z kosztami wynikającymi z realizacji Darmomodernizacji? Spółdzielnie realizują projekty termomodernizacyjne z kredytu finansowanego funduszem remontowym. Miesięczne łączne koszty jednostkowe funduszu remontowego oraz zaliczki na CO i CWU, są niższe niż wysokość rachunków za prąd i ogrzewanie w przypadku braku Darmomodernizacji.



KAMPANIA INFORMACYJNA



DIETA I RUCH W WALCE Z RAKIEM

Nadwaga i otyłość osłabiają odporność i sprzyjają występowaniu nowotworów. Bez względu na wiek czy sprawność fizyczną można i warto ograniczyć ryzyko choroby, stosując lekkostrawną dietę i regularnie ruszając się albo ćwicząc przynajmniej pół godziny dziennie. Porady dotyczące diety i zdrowego trybu życia są dostępne w internetowych poradnikach dietetycznych NFZ i PZH.

Na świecie prawie połowa śmierci z powodu raka (rocznie ponad 4,5 miliona osób w 200 krajach) jest wywołana czynnikami ryzyka w pełni zależnymi od ludzi, jak m.in. używanie tytoniu, alkoholu i niezdrowa dieta, powo-

dująca nadwagę i otyłość. Nadmierna masa ciała w największym stopniu zwiększa ryzyko zachorowania na raka. Nowotwory związane z otyłością dwukrotnie częściej zbierają śmiertelne żniwo wśród otyłych kobiet niż wśród mężczyzn, a ponad 90 proc. przypadków dotyczy osób z nadwagą, które ukończyły 50 rok życia. Dla otyłych panów najgroźniejszy jest rak jelita grubego, a dla pań – rak piersi (zwłaszcza wśród kobiet po menopauzie).

Pani Alina z Dzierżoniowa (61 l.) niedawno zakończyła kurację przeciwrakową i powoli wraca do zdrowia. Dzisiaj wyrzuca sobie, że w ostatnich latach zaniedbała mamografię i że trafiła do onkologa z paromiesięcznym opóźnieniem. Tuż przed pandemią zajęła się dwuletnią wnuczką, bo córka wróciła do pracy po urlopie wychowawczym. Obowiązki przy dziecku, gotowanie dla całej rodziny, i niewiele czasu sprowadzały, że babcia przytyła, a nawet uzależniła się od słodczy i ciast.

Na wiosnę 2021 r. córka zauważyła, że pani Alina szybko się męczy i że czasem skarży się na ból klatki piersiowej. Miała akurat urlop, więc zajęła się dzieckiem, a matkę wysłała do lekarza. Okazało się, że konieczne będą dodatkowe badania i wizyta u specjalisty. Diagnoza o raku piersi wywołała panikę w rodzinie, ale lekarka prowadząca miała nadzieję, że na tym etapie naświetlania i chemioterapia przyniosą efekt. Po rocznej, dość uciążliwej kuracji udało się pokonać chorobę. Alina zapamiętała wskazówki lekarza onkologa, aby nie tylko systematycznie się badać, ale też dbać o właściwą dietę i więcej się ruszać, bo otyłość osłabia organizm, zmniejsza odporność i sprzyja rozwojowi komórek rakowych.

Troska o właściwą dietę i utrzymanie prawidłowej wagi ciała powinna towarzyszyć wszystkim od dzieciństwa. Zajadanie stresu, nawet jeśli chwilowo poprawia nastrój, ostatecznie skutkuje nadwagą i wystąpieniem poważnych schorzeń. Problemy z nadwagą dotyczą w większym stopniu ludzi starszych. Za dodatkowe kilogramy odpowiadają głównie nieregularne, zbyt obfite posiłki, nadmiar wysoko przetworzonych produktów, czerwone mięso i tłuste wędliny (jak kiełbasa i boczek), sól i cukier, słodkie napoje gazowane, niedostateczna ilość owoców i warzyw, mało snu, stresy życia codziennego, a również brak codziennej aktywności fizycznej. Ryzyko raka wzrasta, gdy nadwaga się zwiększa i utrzymuje się przez dłuższy czas. A przecież dla zachowania formy fizycznej i komfortu psychicznego wystarczy codzienny spacer (30-45 minut) albo 15 minut żywszego ruchu – bez względu na porę roku czy pogodę za oknem.

Eksperti zalecają, aby spożywać przynajmniej pięć porcji (400-600 g) niskoskrobiowych warzyw i owoców dziennie. Najcenniejsze dla zdrowia są: sałata, ogórek, pomidory, kapusta, brokuły, kalafior, jarmuż, kalarepa, kapusta kiszona, boćwina, papryka, rzepa, szparagi, szpinak, cykoria, seler naciowy, cebula, czosnek, pietruszka, rzodkiewka, por. W diecie przeciwnowotworowej ważne jest codzienne spożywanie różnokolorowych (zielonych, czerwonych, fioletowych, białych, żółtych i pomarańczowych) warzyw i owoców, z czego połowa w postaci surowej.

W większości posiłków powinny znajdować się jak najmniej przetworzone produkty zbożowe (pełnoziarniste pieczywo, grube kasze, nieusłaskany ryż, otręby, naturalne płatki zbożowe, makarony z mąki razowej) i rośliny strączkowe (groch, fasola, soja, soczewica, bób, ciecierzycę). Stanowią one podstawowe źródło energii dla organizmu, ale zaspokajają potrzeby organizmu na błonnik pokarmowy w diecie. Ich



regularne spożywanie korzystnie wpływa na pracę jelit i skład mikroflory bakteryjnej.

Więcej informacji na temat diet i planów żywieniowych można znaleźć na ogólnodostępnej stronie internetowej Narodowego Fundusze Zdrowia www.diety.nfz.gov.pl/

O dietoprofilaktyce, która pomaga zmniejszyć ryzyko zachorowania na choroby dietozależne, jak cukrzyca, otyłość czy nowotwory, można się dowiedzieć na stronie Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej (prowadzonego przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy) www.ncez.pzh.gov.pl

Chcesz wiedzieć więcej, szukasz informacji na temat bezpłatnych badań, wejdź na www.planujdlugiezycie.pl lub zadzwoń na bezpłatną infolinię 800 190 590.

Infolinia jest czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.



Ministerstwo Zdrowia

PLANUJ DŁUGIE ŻYCIE

Kampania społeczna „Planuj długie życie” realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2030, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.





WARSZAWSKA SKY. Wymarzone miejsce do życia w nowym Dworze Mazowieckim!

Odpoczywaj w ciszy, wśród zieleni. II etap już w sprzedaży!

Mieszkania z widokiem na malowniczą Wisłę i Narew w znakomitej lokalizacji w Nowym Dworze Mazowieckim znowu w sprzedaży

BDC Development - inwestor z Mazowsza z ponad 20-letnim stażem przystępuje do realizacji drugiego etapu inwestycji Warszawska SKY. Po pierwszym, entuzjastycznie przyjętym przez odbiorców, w drugim etapie do użytku oddanych zostanie 325 mieszkań i aż 9 lokali użytkowych. Jedno-, dwu-, trzy- i czteropokojowe mieszkania o metrażu od 25 do 70 metrów kwadratowych to doskonała oferta zarówno dla wymagających singli, jak i szukających swojego miejsca na ziemi rodzin z dziećmi. Balkony i loggie, a na parterze kameralne ogródki będą naturalnym przedłużeniem powierzchni mieszkalnej. Dzięki zastosowaniu dużych okien lokatorzy



mogą cieszyć się nie tylko naturalnym światłem przez cały dzień, ale również przepięknym widokiem na pobliską panoramę.

Drugi etap inwestycji WarszawskaSKY to budynkościskondygnacyjny z dominantą

o dwie kondygnacje wyższą oraz jedną kondygnacją podziemną, w której zlokalizowana zostanie hala garażowa ze 108 miejscami parkingowymi. Wszystkie kondygnacje połączone zostaną cichobieżną windą, którą zjedziemy wprost do hali garażowej. Inwestycja

przewiduje również realizację 85 miejsc naziemnych dostępnych dla mieszkańców i ich gości. Natomiast doskonale zaaranżowaną przestrzeń wspólną wypełnią będzie dająca ukojenie zieleni, a dla najmłodszych w obrębie inwestycji powstanie plac zabaw.



LOKALIZACJA

Projekt Warszawska SKY położony jest w rejonie ulicy Warszawskiej w dobrze rozwiniętej i malowniczej zarazem części miasta. W kilka minut dostaniemy się stąd spacerem na plażę publiczną. Wycieczka rowerowa do Parku Miejskiego im. Józefa Wybickiego to czysta przyjemność. Dojazd samochodem do przystani żeglarskiej czy miejskiej pływalni zamyka się w 5 minutach. W sąsiedztwie inwestycji jest miejski bazar, gdzie kupimy świeże owoce i warzywa. Zaraz obok znajdziemy dużą galerię handlową. Dobre połączenie komunikacyjne,

bliskość dworca PKP, dróg wylotowych i lotniska Modlin ułatwiają lokatorom wyjazdy za miasto. Dojazd do Warszawy zajmuje zaledwie 20 minut.

Nowy Dwór Mazowiecki to doskonałe miejsce do życia - bezpieczne i nowoczesne miasto otwarte na mieszkańców, inwestorów i turystów.

ZADZWOŃ, ZAREZERWUJ, ZAINWESTUJ LUB ZAMIESZKAJ!

www.warszawskasky.pl

+48 509277777

biurosprzedazy@bdc-development.pl



**WARSZAWSKA
SKY**

Etap II już w sprzedaży!

ZADZWOŃ, ZAPYTAJ, ZAINWESTUJ LUB ZAMIESZKAJ!

+48 509 277 777

biurosprzedazy@bdc-development.pl

www.warszawskasky.pl



Tak smakuje spokój, czyli jak uczcić Światowy Dzień Chleba?

Najwyższa pora rozgrzewać piekarniki i odkręcać słoiki z zakwasem! 16 października obchodziliśmy Światowy Dzień Chleba – produktu z mąki, soli i wody, znanego pod każdą szerokością geograficzną. Aromat świeżo upieczonego chleba budzi w nas wspomnienia ciepła rodzinnego domu. Nic dziwnego, że nasze ślinianki uaktywniają się już na samo hasło „kromka chleba z masłem”

Polacy znajdują się w czołówce europejskich konsumentów chleba. Przeciętnie pochłaniamy nawet kilkadziesiąt kilogramów pieczywa rocznie. Chleb stanowi istotny element naszej codziennej diety. Nic dziwnego. Produkty zbożowe pozwalają utrzymać prawidłowe funkcjonowanie organizmu – odpowiednią pracę mózgu i mięśni.

Światowy Dzień Chleba to idealny moment, by choć raz spróbować upiec chleb samodzielnie – co wcale nie jest takie trudne, choć wymaga trochę pracy i skupienia. Sekret jest mąka, a składnikiem sukcesu – porządny zakwas. To on sprawia, że chleb będzie charakteryzował się odpowiednią strukturą i smakiem. Dobry zakwas to skarb, którym warto dzielić się z najbliższymi, zwłaszcza od święta.

Bochenek pełen wspomnień

Chleb towarzyszy ludziom od wieków. Stanowi istotny element kultury, nie tylko tej kulinarnej. I choć jego wygląd i skład zmieniają się na przestrzeni lat, nadal stanowi ważny fragment lokalnej tradycji. Witanie gości chlebem i solą jest ponadczasowym symbolem hojności, serdeczności i szacunku wobec drugiego człowieka, a przełamywanie się kromką chleba pozwala załagodzić każdy konflikt.

Własnoręcznie upieczony chleb daje satysfakcję nie tylko w postaci gotowego bochenka. Samodzielne wyrabianie ciasta może stanowić niezwykle uspokajający rytuał, którego efektem będą smakowite i aromatyczne wspomnienia na długie lata. Chrupiąca, świeża kromka chleba z masłem smakuje niczym najlepszy delikates. – Dobrej jakości masło to naturalne źródło witamin A, D, K i E. Witaminy te są rozpuszczalne w tłuszczach, więc spożywanie masła jest najłatwiejszym sposobem ich wchłaniania przez nasz organizm. – podkreśla Ewa Polińska, ekspert MSM Mońki.

Głodnemu chleb na myśli, czyli jaki chleb jeść, będąc na diecie

Chleb jest jednym z najbardziej uniwersalnych produktów spożywczych. Stanowi podstawowy składnik niejednego śniadania. Dodatkowo doskonale komponuje się z zupami i daniami jednogarnkowymi, towarzysząc nam także podczas rodzinnych obiadów i kolacji. I nie dziwi nawet widok Włochów zagryzających porcję makaronu kromką chrupiącej bagietki.

– Chleb nie ma dobrego PR-u w świecie diety. Tymczasem bardzo łatwo odczarować jego złą sławę i uczynić

z niego wartościowy element codziennego jadłospisu. Dobry chleb to chleb na zakwasie, zawierający sporą ilość nieprzemielonych ziaren, podawany w towarzystwie świeżych warzyw i produktów stanowiących wartościowe źródło białka i witamin, np. bardzo dobrej jakości żółtego sera oraz awokado lub hummusu. – zauważa Roksa Środa, dietetyk kliniczna MajAcademy.

Do najpopularniejszych gatunków chleba zaliczamy chleb żytni (biały lub razowy),

chleb pszenny oraz chleb mieszanym (pszenno-żytni). Coraz śmielej eksperymentujemy także z innymi mąkami, wykorzystując z powodzeniem mąkę jęczmienną, owsianą lub kukurydzianą. Mąka pełnoziarnista stanowi bogate źródło żelaza, potasu, fosforu, magnezu oraz cynku.

Aby zapewnić bochenkowi chleba odpowiednią strukturę i wysokość, niezbędnym dodatkiem do wypieku chleba są również drożdże lub zakwas. Ten ostatni składnik stanowi także bogate źródło składników odżywczych i żywych kultur bakterii. Udowodniono, że chleb przygotowany na bazie zakwasu zawiera znacznie większą ilość składników bioaktywnych – witamin i polifenoli.

Chleb niejedno ma imię

Chleb przygotowany samodzielnie z najwyższej jakości składników stanowi bogate źródło węglowodanów złożonych, składników mineralnych, witamin i błonnika. Idealnym dodatkiem do pieczywa są sery żółte typu holenderskiego, np. ser Morski, który charakteryzuje się miękką konsystencją i lekko pikantnym smakiem.

Warto mieć na uwadze, że nie tylko świeży chleb smakuje najlepiej. W wielu domach wyrzucanie chleba jest prawdziwym świętokradztwem. Jak więc go w pełni wykorzystać? Czerstwy chleb stanowi idealną bazę wszelkiego rodzaju tostów. Sekret ich smaku jest... masło. – Jeśli

posmarujemy chleb masłem zanim go przypieczemy, masło wsiąknie w tost, dzięki czemu będzie chrupiący na zewnątrz, a miękki i puszysty w środku – zdradza Ewa Polińska z MSM Mońki.

Wysuszone kromki mogą stać się składnikiem wielu innych przepysznych potraw.

Grubo mielona panierka z domowego pieczywa, wzbogacona o drobno poszatkowane zioła i ulubione przyprawy, z pewnością podkreśli smak smażonego mięsa lub gotowanych warzyw. Ponadto, niewiele osób wie, że kromki chleba można spokojnie mrozić, by zachować ich świeżość przez dłuższy czas.



GMINA
JABŁONNA104. rocznica odzyskania
przez Polskę niepodległości

Konkurs plastyczny dla dzieci

#MojaNiepodległa

PIĘKNA OJCZYZNA

NA PRACE CZEKAMY DO 31.10.2022 R.

www.jablonna.pl



@jablonnagmina



@gminajablonna



Zdobądź nowy zawód w branży kolejowej
- brak ograniczeń wiekowych

PKP Cargo Service to spółka nr 1 na rynku obsługi bocznic kolejowych. Dołącz do naszego zespołu wybierając ścieżkę kariery w jednym z wielu zawodów kolejowych:

- maszynisty - rewidenta taboru - manewrowego
- dyżurnego ruchu - ustawiacza ...i wielu innych.

Nasza spółka prowadzi działalność operacyjną w 8 województwach. Przede wszystkim na Śląsku, ale także na Mazowszu i w innych częściach kraju.

Oferujemy pracę w dynamicznym zespole, pewne i atrakcyjne wynagrodzenia (pensja, dodatki i premie miesięczne), możliwość awansu i szkolenia. Dofinansowujemy studia i kursy, prywatną opiekę zdrowotną oraz pakiety Multisport. Fundujemy zniżki na zakup biletów kolejowych dla pracowników i członków ich rodzin, dofinansowujemy wypoczynek, a z okazji Święta Kolejarza pracownikom przysługuje dodatkowy dzień wolny od pracy.

Aktualne ogłoszenia o naborach publikujemy na stronie www.pkpcargoservice.com

Kolej na przyszłość!

*U nas możesz
zdobyć nowy zawód.
Jesteśmy certyfikowanym
ośrodkiem szkoleniowym
i egzaminacyjnym
z autoryzacją
Urzędu Transportu Kolejowego.*



**HOTEL BUTIKOWY
PAŁAC W JABŁONNIE**

**POKÓJ 1 OS. - 160 PLN
POKÓJ 2 OS. - 210 PLN**

Wyjątkowa lokalizacja w otoczeniu 18-wiecznego
Pałacu i parku krajobrazowego

Eleganckie pokoje ze smacznymi śniadaniem

Bezpłatny parking

Rezerwacje:

www.booking.com

+48 535 585 661, info@palacjablonna.pan.pl

Pałac w Jabłonie

ul. Modlińska 105, 05-110 Jabłonna





KRÓLEWSKIE CHRZCINY W PAŁACU

Eleganckie wnętrza
Wyjątkowa impreza
Wyśmienite menu



Rezerwacje:

info@palacjablonna.pan.pl

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

Pałac w Jabłonie

ul. Modlińska 105, 05-110 Jabłonna

środa

19 października

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
04:50 Klan - telenowela 05:20 Przysięga - serial 06:10 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej 07:30 Rodzinny ekspres - magazyn 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:35 Ranczo - serial obyczajowy 09:35 Komisarz Alex - serial kryminalny 10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny 11:25 Kasta - serial paradokumentalny 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:35 Rok w ogrodzie Extra 12:50 Natura w Jedyńce - Botswana ginący	05:00 Na sygnale - serial fabularyzowany 05:35 M jak miłość - serial 06:25 Pogrom w Przytyku - reportaż 06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy 07:30 Pytanie na śniadanie 10:35 Panorama 10:45 Pytanie na śniadanie 11:15 Rodzinka.pl - serial komediowy 11:50 Dla niesłyszanych - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Zranione ptaki - serial obyczajowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany 15:05 Koło Fortuny 15:10 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial 15:50 Przepis dnia	05:50 Uwaga! - magazyn 06:10 Ukryta prawda - program obyczajowy 07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:40 Doradca smaku 11:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:55 Tajemnice miłości 14:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:10 Ten moment 16:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 17:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 19:00 Fakty 19:35 Sport 19:45 Pogoda 19:55 Uwaga! - magazyn 20:10 Doradca smaku	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Małanowski i Partnerzy 09:40 Sekrety rodziny 10:40 Dlaczego ja? 11:40 Gliniarze 12:50 Wydarzenia 13:20 Interwencja 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja - magazyn 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:00 Hell's Kitchen - Piekł na Kuchni 21:35 Świat według Kiepskich	07:00 Muzyczne poranki - teledyski 07:25 Informacje kulturalne - informator kulturalny 07:55 Co dalej? - program publicystyczny 08:30 Do dzieła - magazyn 08:55 Marysia i Napoleon - komedia, reż. Leonard Buczkowski, wyk. Beata Tyszkiewicz, Gustaw Holoubek, Juliusz Łuszczewski, Halina Kossobudzka, Ignacy Machowski, Kazimierz Rudzki 11:00 Rodzina Durrellów - serial 12:15 Truffaut - Godard - filmowi rywale - film dokumentalny 13:30 Królowa Bona - serial 15:50 Nauczycielka 17:45 16. Międzynarodowy Konkurs Skrzypcowy im. H. Wieniawskiego 21:15 Informacje kulturalne	06:00 Kobra - oddział specjalny 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 10:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny 11:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 12:00 Zaklinaczka duchów 13:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 14:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 16:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 20:00 Trafik	05:15 Szkoła - obyczajowy 06:15 Papiery na szczęście - serial, Polska 06:45 Hotel Paradise - program rozrywkowy 07:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 10:50 Opowieści małżeńskie 11:55 Zagadki losu - program 12:55 Szpital - program obyczajowy 13:55 Sąd rodzinny - program sądowy 14:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska 15:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:55 Opowieści małżeńskie 17:55 Rozwód. Walka o wszystko 19:00 Zagadki losu	06:00 Strażnik Teksasu 08:00 Nasz nowy dom 09:00 Pierwsza miłość 09:50 Pierścionek z rubinem 10:55 Kochane Pieniądze 11:55 Sędzia Judy 13:55 STOP Drogówka 16:00 Policjantki i Policjanci 17:00 Łowcy Skarbów. Kto da więcej 19:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:00 Po prostu walcz 2 23:20 Akt zemsty - USA, Bułgaria, 2017, reż. Florentine Isaac, wyk. Banderas Antonio, Urban Karl, Vega Paz Thriller. Frank Valera, elokwentny, odnoszący sukcesy prawnik, po śmierci żony i córki, które zostały zamordowane w niewyjaśnionych okolicznościach, nie może ukończyć bólu. 01:00 Anatomia głupoty według Richarda Hammonda 01:35 Śmierć na 1000 sposobów
SERIAL KOSTIUMOWY	TELETURNIJ	SERIAL OBYCZAJOWY	FILM OBYCZAJOWY	DRAMAT	THRILLER	SERIAL OBYCZAJOWY	TV Trwam
14:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 15:00 Wiadomości 15:15 Alarm! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka 16:05 Przysięga - serial 17:00 Teleexpress 17:15 Jaka to melodia? 17:55 Klan - telenowela 18:20 Kasta - serial 18:55 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:30 Leśniczówka - serial 21:00 Wielki Test - 70 lat TVP 22:30 Historia bez tajemnic - Ina Benita - dwa życia 23:55 Morderca w moim domu - film fabularny 01:35 Prokurator - serial 02:30 Serial fabularny 03:30 Wojsko - polskie.pl	16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Zakazany owoc 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Zranione ptaki - serial 19:30 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:00 Przepis dnia 20:10 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:40 Kulisy seriali Na dobre i na złe i Na sygnale 20:55 Na dobre i na złe - serial 21:55 Miłość i medycyna 23:00 Zdradca - serial 00:10 Towarzysz na życie - film obyczajowy 02:10 Medycusze Wspaniali 03:20 Jerzy Popiełuszko. Posłaniec prawdy - film	20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska 20:55 Milionerzy 21:35 Top Model 23:10 Jurassic World: Upadłe królestwo - film przygodowy, USA, 2018, reż. J.A. Bayona, wyk. Chris Pratt, Bryce Dallas Howard, Rafe Spall, Justice Small, Daniella Pineda, James Cromwell, Jeff Goldblum, Geraldine Chaplin 01:45 Tajemnica zawodowa - serial, Polska 02:55 Superwizjer - magazyn reporterów 03:30 Uwaga! - magazyn 03:50 Noc magii 05:10 Zamieszkać na plaży	22:05 Bruce Wszchemogący Bruce słynie z zabawnych reportaży kręconych dla lokalnej telewizji, które cieszą wszystkich poza nim. Ma także śliczną dziewczynę Grace, która kocha go mimo wszystkich jego wad. Zwolniony z pracy w najgorszym dniu swojego życia, Bruce ośmiela się czynić wyrzuty samemu Bogu. Ten więc na jeden dzień przekazuje mu całą swoją nadprzyrodzoną moc i wysyła go, by sam ulepszał świat... 00:30 Absolutnie fantastyczne 02:15 Kung Fu Szal 04:40 Disco Gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje	21:40 Na wschód od Hollywood - Sekret jej oczu - dramat, prod. Argentyna, Hiszpania, 2009, reż. Juan Jose Campanella, wyk. Ricardo Darin, Soledad Villamil, Pablo Rago, Javier Godino 23:55 Mistrz i Małgorzata 01:00 Więcej niż fikcja - List z Masanjia - film dokumentalny, prod. Kanada, 2018, reż. Leon Lee 02:10 Buddy Guy in concert. Baloise Session 2018 03:30 Lekkie obyczaje - Nie ma nas w domu - film 05:20 Młoda Polska - Szczęście - dramat, reż. Maciej Buchwald 05:50 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2	22:00 Momentum Para złodziei diamentów wpłtuje się w brutalne morderstwo. 00:00 Ibiza 02:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 03:00 Taki jest świat - program informacyjny 03:55 Biesiada na cztery pory roku 04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny 05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy Serial opowiadający o dwóch przyjaciół Wojtku i Ryszardzie, którzy wychowali się w domu dziecka.	20:00 Papiery na szczęście - serial, Polska Żona znanego piłkarza postanawia porzucić luksusowe życie i zacząć wszystko od nowa. 20:35 Hotel Paradise 21:35 Wataha - miniserial 23:40 Och, życie! - film komedia, USA, 2010, reż. Greg Berlanti, wyk. Katherine Heigl, Josh Duhamel, Josh Lucas, Hayes McArthur, Christina Hendricks 02:05 Druga strona medalu - talk show 02:40 Noc magii - program ezoteryczny	10:00 Audycja Generalna 11:00 Z wedką nad wodę w Polskę i Świat 11:25 Jestem mamą 11:40 Prosto o gospodarce 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje 12:20 Mojesz 13:10 Śladami s. Heleny Majewskiej 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 100 cudownych miejsc na świecie 14:30 Święty gotowy na wszystko... 15:15 Duszpasterz 15:40 Święty na każdy dzień 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Na zdrowie 16:30 Wyszynski - historia 17:00 Po stronie prawdy 17:50 Muzyczne chwile 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Opowieści z Księgi Cnot 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel



czwartek

20 października

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
04:50 Klan - telenowela 05:20 Przysięga - serial obyczajowy 06:10 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej 07:30 Dobre historie 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:35 Ranczo - serial 09:35 Komisarz Alex - serial kryminalny 10:35 Ojciec Mateusz - serial 11:25 Kasta - serial 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:35 To się opłaca - magazyn 12:50 Natura w Jedyńce 14:00 Dziedzictwo - serial 15:00 Wiadomości 15:15 Alarm! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka	05:00 Na sygnale - serial fabularyzowany 05:30 M jak miłość - serial 06:25 Smaki świata - magazyn 06:55 Rodzinka.pl - serial 07:30 Pytanie na śniadanie 10:35 Panorama 10:45 Pytanie na śniadanie 11:15 Magazyn Ekumeniczny 11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Zranione ptaki - serial obyczajowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial 15:05 Kolo Fortuny 15:10 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial 15:55 Przepis dnia 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Zakazany owoc 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Zranione ptaki - serial	05:50 Uwaga! - magazyn 06:10 Ukryta prawda - program obyczajowy 07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:40 Doradca smaku 11:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:55 Tajemnice miłości 14:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:10 Ten moment - program 16:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 17:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 19:00 Fakty 19:35 Sport 19:45 Pogoda 19:55 Uwaga! - magazyn 20:10 Doradca smaku	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski i Partnerzy 09:40 Sekrety rodziny 10:40 Dlaczego ja? 11:40 Gliniarze 12:50 Wydarzenia 13:20 Interwencja 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze - serial obyczajowy prod. Polska 18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy prod. Polska 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:05 Nasz Nowy Dom 21:05 Przyjaciółki	07:00 Muzyczne poranki 07:35 Informacje kulturalne - informator kulturalny 08:00 Zaginione - odnalezione 08:25 Dziką Muzyką - Łódzka Szkoła Tradycji - magazyn 09:05 Nauczycielka 10:55 Kraina miodu - film dokumentalny 12:35 Królowa Bona - serial 15:00 U Pana Boga w ogródku - komedia, reż. Jacek Bromski, wyk. Krzysztof Dzierma, Andrzej Zaborski, Mieczysław Fiedorow, Emilian Kamiński, Wojciech Solarz, Łukasz Simlat, Jan Wieczorkowski, Ira Łaczyna 17:10 Co dalej? - program publicystyczny 17:45 16. Międzynarodowy Konkurs Skrzypcowy im. H. Wieniawskiego 01:10 Informacje kulturalne 01:35 Gomorra - serial	06:00 Kobra - oddział specjalny 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 10:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny 11:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 12:00 Zaklinaczka duchów 13:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 14:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 16:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 20:00 Pech to nie grzech	05:15 Szkoła - obyczajowy 06:15 Papiery na szczęście - serial, Polska 06:45 Hotel Paradise - program rozrywkowy 07:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 10:50 Opowieści małżeńskie 11:55 Zagadki losu 12:55 Szpital - program obyczajowy 13:55 Sąd rodzinny - program sądowy 14:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program 15:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:55 Opowieści małżeńskie 17:55 Rozwód. Walka o wszystko 19:00 Zagadki losu 20:00 Papiery na szczęście - serial, Polska 20:35 Hotel Paradise	06:00 Strażnik Teksasu 08:00 Nasz nowy dom 09:00 Pierwsza miłość 09:50 Pierścioneł z rubinem 10:55 Kochane Pieniądze 11:55 Sędzia Judy 13:55 STOP Drogowka 16:00 Policjantki i Policjanci 17:00 Łowcy Skarbów 19:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:00 Warcraft: Początek - Chiny, USA, Kanada, Japonia, 2016, reż. Jones Duncan, wyk. Fimmel Travis, Negga Ruth, Patton Paula Film, którego akcja rozgrywa się w uniwersum serii gier komputerowych Warcraft. 23:45 Przyszłość z ciemności - Hiszpania, Kolumbia, USA, 2014 01:45 Śmierć na 1000 sposobów 02:05 Ucho Prezesa 02:25 Disco Polo Life 03:25 Top 10 - Lista Przebojów
SERIAL OBYCZAJOWY  16:05 Przysięga - serial obyczajowy 17:00 Teleexpress 17:15 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 17:55 Klan - telenowela 18:20 Kasta - serial 18:55 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:30 Leśniczówka - serial 21:00 Na sygnale - serial 21:35 Sprawa dla reportera 22:35 Magazyn śledczy Anity Gargas - magazyn 23:15 Magazyn kryminalny 997 - magazyn 00:05 Magazyn Ekspresu Reporterów 01:10 Tanie Dranie - talk-show 01:55 Londyńczycy - serial 02:50 Ocaleni - reality show	SERIAL OBYCZAJOWY  19:30 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:00 Przepis dnia 20:10 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:40 Kulisy serialu Ojciec Mateusz - felieton 20:55 Ojciec Mateusz - serial 21:55 Miłości medycyna - serial obyczajowy 23:00 Zdrójca - serial 00:10 Traffic - film sensacyjny, prod. USA, Niemcy, 2000 02:45 Zabicie świętego jelenia - film prod. Irlandia, USA, 2017, reż. Jorgos Lantimos, wyk. Colin Farrell, Nicole Kidman, Barry Keoghan, Raffey Cassidy, Alicia Silverstone 04:50 Zakończanie	SERIAL OBYCZAJOWY  20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska 20:55 Milionerzy 21:35 Kuchenne rewolucje 22:45 Kobieta sukcesu - film komedia, Polska, 2018, reż. Robert Wiśniewski, wyk. Agnieszka Włodarczyk, Mikołaj Roznerski, Bartosz Gelner, Julia Wieniawa, Paulina Gałązka, Małgorzata Foremniak, Tomasz Karolak 00:50 Nietykali - film obyczajowy, Francja, 2011, reż. Olivier Nakache, Éric Toledano, wyk. Françoise Cluzet, Omar Sy, Anne Le Ny, Audrey Fleurot 03:15 Uwaga! - magazyn 03:35 Noc magii 05:00 Zamieszkać na plaży	FILM OBYCZAJOWY  22:05 Jerry Maguire - Tytułowy bohater, Jerry Maguire jest jednym z najlepszych agentów pośredniczących, między wybitnymi sportowcami i klubami. Jerry cieszy się sympatią w swoim środowisku, dopóki nie wygłosi publicznego wystąpienia podczas, którego potępią zakłamanie, bezduśność i zachłanność ludzi z jego branży. 01:05 W pogoni za szczęściem - Akcja rozpoczyna się w San Francisco, w 1981 roku. Sprzedawca Chris Gardner ledwie wiąże koniec z końcem. 03:40 Świat według Kiepskich 04:40 Disco Gramy	DRAMAT  02:40 Na wschód od Hollywood - Sekret jej oczu - dramat prod. Argentyna, Hiszpania, 2009, reż. Juan Jose Campanella, wyk. Ricardo Darin, Soledad Villamil, Pablo Rago, Javier Godino Prokurator federalny, Benjamin Esposito, za wszelką cenę chce rozwikłać sprawę zwałconej i brutalnie zamordowanej przed kilku laty młodej dziewczyny. 05:40 Latarnik - film kulturowy 05:55 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2 na stream. tvp.pl	KOMEDIA  21:30 Kariera Nikosia Dyzmy - Pracownik zakładu pogrzebowego przypadkiem trafia na wystawny bankiet. Zdobywa uznanie wpływowych ludzi, dzięki którym zaczyna robić karierę polityczną. 23:55 American Pie: Księga miłości - Trzech prawników odnajdują w szkolnej bibliotece Księgę Miłości - biblię dla każdego podrywacza i seksuolika. 01:55 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 02:50 Menu na miarę 03:55 Taki jest świat - program informacyjny 05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy	KOMEDIA  21:35 Bękarty - film komedia, USA, 2017, reż. Lawrence Sher, wyk. Owen Wilson, Ed Helms, J.K. Simmons, Glenn Close, Katt Williams, Ving Rhames, Christopher Walken 23:50 Żółtodzioby - film wojenny, USA, 2017, reż. Alexandre Moors, wyk. Jennifer Aniston, Alden Ehrenreich, Toni Collette, Tye Sheridan, Jack Huston, Mikey Collins 01:55 Druga strona medalu - talk show 02:35 Noc magii - program ezoteryczny prod. Polska	TV Trwam 11:25 Myśląc Ojczyzna 11:35 Przyroda i ludzie 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Ziemia obiecana 13:05 Pod opieką Limanowskiej Pani 13:30 Msza święta 14:20 100 cudownych miejsc 14:30 Bądź wielki przed Bogiem 15:10 Ku pokrzepieniu powstańców serc. Historia Obrazu Matka Boska AK 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Z wędka nad wodę w Polskę i Świat 16:35 Zew natury 17:05 Akademia pro-life 17:10 Historie obozowe 17:30 Odpowiedzialni za Kocięci 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Przyjaciele i bohaterowie 20:00 Informacje dnia 20:10 Różaniec 20:50 Głos Polski 21:00 Apel Jasnogórski

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

piątek

21 października

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
04:50 Klan - telenowela 05:20 Przysięga - serial 06:10 Dziedzictwo - serial 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:30 Agape - magazyn 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:40 Ranczo - serial 09:40 Komisarz Alex - serial kryminalny 10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny 11:25 Kasta - Prenumerata - serial paradokumentalny 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:35 Magazyn Rolniczy 12:50 Natura w Jedyńce 14:00 Dziedzictwo - serial 15:00 Wiadomości 15:15 Alarm! - magazyn	04:55 Na sygnale - serial 05:25 M jak miłość - serial 06:20 Anna Dymna - spotkamy się 06:55 Rodzinka.pl - serial 07:30 Pytanie na śniadanie 10:40 Panorama 10:45 Pytanie na śniadanie 11:15 Zacznij od zdrowia 11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Zranione ptaki - serial obyczajowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial 15:00 Kolo Fortuny 15:10 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial 15:50 Przepis dnia 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Zakazany owoc 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej	05:50 Uwaga! - magazyn 06:10 Ukryta prawda - program obyczajowy 07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:40 Doradca smaku 11:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:55 Tajemnice miłości 14:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:10 Ten moment 16:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 17:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 19:00 Fakty 19:30 Sport 19:40 Pogoda 19:50 Uwaga! - magazyn 20:00 Lego Masters	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski i Partnerzy 09:40 Sekrety rodziny 10:40 Dlaczego ja? 11:40 Gliniarze - serial obyczajowy 12:50 Wydarzenia 13:20 Interwencja 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy prod. Polska 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:05 Twoja Twarz Brzmi Znajomo	06:50 Muzyczne poranki 07:00 Informacje kulturalne - informator kulturalny 07:30 Co dalej? - program publicystyczny 08:05 Kronos - Abraham - magazyn kulturalno-społeczny 08:50 U Pana Boga w ogródku - komedia, reż. Jacek Bromski, wyk. Krzysztof Dzierma, Andrzej Zaborski, Mieczysław Fiedorow, Emilian Kamiński, Wojciech Solarz, Łukasz Simlat, Jan Wieczorkowski, Ira Łaczyna 11:00 Latarnik - film TVP, reż. Zygmunta Skonieczny, wyk. Józef Pieracki, Józef Ostrowski, Eugeniusz Walaszek, Antoni Jurasz 12:05 Stępowanie po amerykańsku - film 13:30 Królowa Bona - serial 15:55 Harry Gruzjaert	06:00 Kobra - oddział specjalny Każdy kolejny odcinek to odrębna tematyka. W każdym z nich nie brakuje „zabójczej prędkości”, efektów specjalnych, napięcia, niebezpiecznych pościgów i komizmu, przedstawianego przez bohaterów. Chcą, aby zawsze na pierwszym miejscu stała sprawiedliwość. 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 10:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny 11:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 12:00 Zaklinaczka duchów 13:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy	05:15 Szkoła 06:15 Papiery na szczęście - serial, Polska 06:45 Hotel Paradise 07:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 10:50 Opowieści małżeńskie 11:55 Zagadki losu 12:55 Szpital - program obyczajowy 13:55 Sąd rodzinny - program sądowy 14:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska 15:55 Ukryta prawda - program obyczajowy prod. Polska 16:55 Opowieści małżeńskie 17:55 Rozwód. Walka o wszystko 19:00 Ten moment 19:30 Perfect Picture 20:35 Hotel Paradise	06:00 Strażnik Teksasu 08:00 Nasz nowy dom 09:00 Pierwsza miłość 09:50 Pierścioneł z rubinem 10:55 Kochane Pieniądze 11:55 Sędzia Judy 13:55 STOP Drogowka 16:00 Policjantki i Policjanci 17:00 Łowcy Skarbów Kto da więcej 19:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Wydział Kryminalny 00:00 Jason Bourne 00:50 China, 2016, reż. Greengrass Paul, wyk. Cassel Vincent, Damon Matt, Jones Tommy Lee, Stiles Julia, Wikander Alicia Była amerykańska agentka Nicky Parsons dokonuje włamania do serwerów CIA kradnąc tajne dane dotyczące nielegalnych programów agencji. 02:45 Śmierć na 1000 sposobów 03:05 Ucho Prezesa 03:25 Top 10 - Lista Przebojów
TELETURNIJ  15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej 16:05 Przysięga - serial obyczajowy 17:00 Teleexpress 17:15 Jaka to melodia? 17:55 Klan - telenowela 18:20 Kasta - serial 18:55 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:35 Ojciec Mateusz - serial 21:25 Kulisy serialu Na sygnale - felieton Na sygnale - serial fabularyzowany 22:15 Świat to za mało - film sensacyjny 00:35 Profesjonalista - film fabularny 02:25 S. W. A. T. - Jednostka specjalna - serial	SERIAL OBYCZAJOWY  18:45 Zranione ptaki - serial obyczajowy 19:30 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:00 Przepis dnia 20:10 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:40 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny 21:40 Kabaret. Super Show Dwójki - program kabaretowy 22:45 16. Międzynarodowy Konkurs Skrzypcowy im. H. Wieniawskiego - koncert laureatów 00:25 Kino relaks - Teściowie - komedia 02:15 Traffic - film sensacyjny 04:40 Zakończanie dnia	FILM PRZYGODOWY  21:35 Troja - film przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2004, reż. Wolfgang Petersen, wyk. Brad Pitt, Eric Bana, Orlando Bloom, Diane Kruger, Peter O'Toole, Sean Bean, Brian Cox, Brendan Gleeson, Saffron Burrows, Julie Christie 00:50 Poszukiwany - film sensacyjny, prod. USA, 1997, reż. David Hogan, wyk. Keenen Ivory Wayans, John Voight, Jill Hennessy, Paul Sorvino, Robert Culp, Eric Robert 02:55 Kuba Wojewódzki 03:55 Noc magii 05:15 Zamieszkać na plaży	FILM S-F  22:05 Thor: Ragnarok - Thor zostaje uwięziony po drugiej stronie wszechświata. Osłabiony, pozbawiony młota Mjolnira musi znaleźć sposób, by powrócić do Asgardu i stawić czoła bezwzględnej i wszechpotężnej siostrze Heli bogini śmierci oraz powstrzymać Ragnarok, zagładę świata i całej asgardzkiej cywilizacji. 01:00 Hot Shots! - Topper Harley żyje w budziennej świątyni, a jego dawny, niekompetentny dowódca urządza teraz w Białym Domu. 02:55 Świat według Kiepskich 04:40 Disco Gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje	FILM OBYCZAJOWY  17:05 Do widzenia, do jutra - film obyczajowy 18:45 16. Międzynarodowy Konkurs Skrzypcowy im. H. Wieniawskiego - Koncert laureatów 22:25 Informacje kulturalne 22:50 Wieczór kinomana - Wieczór kinomana - Zniewaga - film fabularny, prod. Francja, USA, Belgia, 2017, reż. Ziad Doueiri, wyk. Adel Karam 01:05 Gomorra - serial 02:10 Teraz animacje! - Niezapomniana 02:20 Teraz animacje! - Lata-wiec - film animowany 02:45 Życie jest cudem - dramat, prod. Serbia i Czarnogóra, Francja	SERIAL OBYCZAJOWY  14:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 16:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 20:00 Triumf sprawiedliwości 21:50 Raport mniejszości 00:55 Drive 03:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 04:00 Menu na miarę - program kulinarny 04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny 05:00 Dyżur - serial dokumentalny	FILM OBYCZAJOWY  21:35 Rozumiemy się bez słów - film obyczajowy, Francja, Belgia, 2014, reż. Éric Lartigau, wyk. Karin Viard, François Damiens, Eric Elmosnino, Louane Emera, Roxane Duran 23:40 Władca pierścieni: Drużyna Pierścienia - film przygodowy, Nowa Zelandia, USA, Niemcy, 2001, reż. Peter Jackson, wyk. Elijah Wood, Ian McKellen, Viggo Mortensen, Liv Ullmann, Sean Astin, Sean Bean, Christopher Lee, Cate Blanchett, Orlando Bloom, John Rhys-Davies, Billy Boyd, Dominic Monaghan, Ian Holm, Hugo Weaving 03:30 Noc magii	TV Trwam 11:25 Głos Polski 11:35 Pogranicze 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Ziemia obiecana 13:05 Dar powołania 13:30 Msza święta 14:20 100 cudownych miejsc 14:30 Zrozumieć Antycywilizację 14:55 Słowo życia 15:00 Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia Koronką do Bożego Miłosierdzia 15:20 Mocni w Wierze 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Siódmy Sakrament 16:40 Prosto o gospodarce 17:00 Młodzi z Pasją 17:15 Chcę żyć 17:30 Geopolityka 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Westerplatte 19:00 Warto zauważyć... 19:30 Król Chwały 19:45 Modlitwa z telefonicznym udziałem 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY



sobota

22 października

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:05 Mister Twister - serial fabularnyzowany 06:00 Magazyn Ekspresu Reporterów 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:40 Rok w ogrodzie 08:05 Rok w ogrodzie Extra 08:20 Wojsko - polskie.pl - reportaż 08:45 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych 09:20 Fascynujący świat - Jak wzmocnić odporność? - film dokumentalny, prod. Wielka Brytania, 2021, reż. Paul Overton, Jacqueline Smith 10:25 Sprawa dla reportera 11:25 Noce i dnie - serial 12:35 Gwiazdy w południe - Odształ - western 14:10 Z pamięci - felieton 14:25 Okrasa łamie przepisy SERIAL KRYMINALNY  14:55 Komisarz Alex - serial kryminalny 15:55 Rolnik szuka żony - reality show 17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda 17:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 18:30 Ojciec Mateusz - serial 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:35 Komisarz Alex - Szkolny zabójca - serial kryminalny 21:35 Hit na sobotę - Uczciwy złodziej - film fabularny 23:20 Godziny strachu - film fabularny 01:05 U Pana Boga w ogródku - komedia 03:15 Jaka to melodia? 04:10 Afryka. Miliony za przemyt ludzi - film	05:15 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial 07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość 07:55 Pytanie na śniadanie 12:15 Rodzinny ekspres 12:55 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - widowisko 16:20 Na dobre i na złe - serial TVP, reż. Adam Guziński, wyk. Mateusz Janicki, Michał Żebrowski, Marta Żmuda Trzebiatowska, Tetiana Malkova 17:20 Smaki świata - magazyn 17:50 Słowo na niedzielę - Fanrafon czyli o błędnym rozumieniu Ewangelii 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Postaw na milion 19:35 Lajki! WIDOWISKO  20:00 The Voice of Poland - widowisko muzyczne 01:25 Kabaret. Super Show Wdójki 02:30 Teściowie - komedia, prod. Niemcy, USA, 2003, reż. Andrew Fleming, wyk. Michael Douglas, Ryan Reynolds, Albert Brooks 04:15 Duże zwierzę - film obyczajowy, reż. Jerzy Stuhr, wyk. Jerzy Stuhr, Anna Dymna, Dominika Bednarczyk, Błażej Wójcik, Andrzej Franczyk, Feliks Szajnert, Zbigniew Kaleta, Andrzej Kozak, Radosław Krzyżowski, Stanisław Banaś 05:35 Zakończenie	05:55 Uwaga! - magazyn 06:10 Ukryta prawda - program obyczajowy 07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Na Wspólnej - serial, Polska 13:30 MasterChef 15:10 Top Model 16:45 Ślub od pierwszego wejrzenia 17:50 MałdrzeGotujemy z Katarzyną Bosacką 17:55 Kuchenne rewolucje 19:00 Fakty 19:25 Sport 19:35 Pogoda 19:45 Uwaga! - magazyn prod. Polska 20:00 Mam talent FILM OBYCZAJOWY  21:50 Narodziny gwiazdy - film obyczajowy, USA, 2018, reż. Bradley Cooper, wyk. Lady Gaga, Bradley Cooper, Sam Elliott, Andrew Dice Clay, Rafi Gavron, Dave Chappelle, Alec Baldwin 00:35 Amok - film sensacyjny, Polska, 2017, reż. Kasia Adamik, wyk. Mateusz Kościukiewicz, Łukasz Simlat, Zofia Wichłacz, Zbigniew Strzy, Mirosław Haniszewski, Przemoc, Seks, Wulgaryzmy 02:45 Na granicy światów - serial, USA, Wielka Brytania 03:50 Noc magii	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:35 Aleksander - okropny, straszny, niezbyt dobry, bardzo zły dzień 10:10 Ewa gotuje 10:40 Nasz Nowy Dom 11:40 Bogaty Dom - Biedny Dom 12:45 Górale 13:45 Drwale i inne opowieści Bieszczadu Rolnicy. Podlasie - program rozrywkowy 15:45 Wieżenie 17:45 Chłopaki do wzięcia - program rozrywkowy 18:50 Wydarzenia 19:15 Prezydenci i Premierzy 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:00 Doda. 12 kroków do miłości FILM PRZYGODOWY  21:00 Noc w muzeum 2 Larry Daley porzucił słabo płatną posadę nocnego stróża w nowojorskim Muzeum Historii Naturalnej. Jako właściciel doskonale prosperującej firmy, produkującej pomysłowe przedmioty domowego użytku, wie dzie dostatni żywot biznesmena. Mimo poprawy sytuacji materialnej wcale nie czuje się szczęśliwy. 23:15 Desperado Do małego meksykańskiego miasteczka powraca El Mariachi tajemniczy muzyk. 01:45 Thor: Ragnarok 04:40 Disco Gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje	06:55 Przeboje babci, mamy oraz moje - program rozrywkowy, reż. Janusz Rzeszewski, Józef Gębski, Antoni Halor 08:15 Informacje kulturalne - informator kulturalny 08:45 Wydarzenie aktualne 09:10 Tamte lata, tamte dni - Janusz Olejniczak - magazyn, reż. Joanna Makowska 09:50 Camille Pissarro - śladami ojca impresjonistów - film dokumentalny, prod. Francja, 2017, reż. Christophe Fonseca 10:55 Seriałowa nostalgia - Czarne chmury - serial 12:05 Kogel - Mogel - komedia, reż. Roman Załuski, wyk. Grażyna Błęcka-Kolska, Ewa Kasprzyk 14:00 Dzika Muzyka 14:40 Actus Humanus Nativitas - Farinelli - koncert DRAMAT  15:45 Retro kino - Lew w ziemie - dramat historyczny, prod. Wielka Brytania, USA, 1968, reż. Anthony Harvey, wyk. Peter O'Toole, Katharine Hepburn, Anthony Hopkins, John Castle 18:10 Do dzieła - magazyn 18:35 Legendy Rocka 19:30 Informacje kulturalne 20:00 Bilet do kina - Pełnia życia - film obyczajowy 22:05 Kabaret Starszych Panów „Ostatni naiwni” 23:30 Seans kultowy - Chłopiek Stoń - dramat 01:40 Wieczór kinomana - Ziewaga - film 03:40 Informacje kulturalne 04:05 Wewnętrzny ogień	06:00 Napisła: Morderstwo 07:00 Taki jest świat - program informacyjny Interesujący, barwny i różnorodny przegląd wydarzeń z całego globu. Widzowie mogą zobaczyć w nim nie tylko wiadomości polityczne i gospodarcze, ale także informacje z życia gwiazd i naukowe ciekawostki. TV Puls pokaże wszystko, co może widza zainteresować, rozbawić, zainspirować, a czasem nawet czegoś nauczyć. 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy, Polska 2020, reż. Dominik Matwiejczyk, wys. Dominika Skoczyła, Jerzy Górski, Maciej Gisman, Mateusz Murański, Michał Chorośiński, Rita Weiner, Zbigniew Buczkowski FILM SENSACYJNY  20:00 Mocne sobotnie kino: Cenny ładunek - film sensacyjny 21:55 Niezniszczalni 2 00:00 Człowiek pies 02:00 Zobacz to! Blok powtórkowy: Biesiada na cztery pory roku 02:45 Taki jest świat - program informacyjny 03:20 Menu na miarę - program kulinarny prod. Polska 03:55 Dyżur - serial dokumentalny 04:35 Menu na miarę - program kulinarny 05:00 Dyżur - serial dokumentalny 05:35 Prawdziwe motywy - serial kryminalny	05:05 Szkoła 06:05 Przystanek Bieszczady - serial dokument, Polska 07:00 Wyluzuj, Scooby Doo! - serial animowany, USA 07:30 Lego Ninjago - film przygodowy, USA, Dania, Australia 2017, reż. Charlie Bean, Paul Fisher, Bob Logan, wyk. Dave Franco, Justin Theroux, Fred Armisen, Jackie Chan 09:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 13:40 Zagadki losu - program 14:40 Opowieści małżeńskie - program 15:40 Rozumiemy się bez słów - film obyczajowy, Francja, Belgia, 2014, reż. Éric Latigau, wyk. Karin Viard, François Damiens, Eric Elmosnino, Louane Emera, Roxane Duran 17:50 Gremliny II - film S-F, USA, 1990 FILM PRZYGODOWY  20:00 Władca pierścieni: Dwie wieże - film przygodowy, Nowa Zelandia, USA, Niemcy, 2002, reż. Peter Jackson, wyk. Elijah Wood, Ian McKellen, Viggo Mortensen, Liv Tyler, Sean Astin, John Rhys-Davies, Bernard Hill, Christopher Lee, Billy Boyd, Dominic Monaghan, Orlando Bloom, Miranda Otto 23:45 Człowiek o żelaznych pięściach - film przygodowy, USA, Hong Kong, 2012, reż. RZA, wyk. RZA, Rick Yune, Russell Crowe, Lucy Liu, Dave Bautista, Jamie Chung 01:40 Druga strona medalu - talk show 02:50 Noc magii	11:00 Kropelka radości 12:00 Odpust ku czci św. Jana Pawła II 14:00 Ocalić od zapomnienia 14:10 Muzyczne chwile 14:20 100 cudownych miejsc na świecie 14:30 Przegląd Katolickiego Tygodnika „Niedziela” 14:35 Natura Obiektywnie 15:00 Regał 15:30 Wierzę w Boga 16:00 Informacje dnia 16:10 ks. Witold Andrzejewski - Pielgrzym Niepodległości 17:00 Z Parlamentu Europejskiego 17:25 Święty na każdy dzień 17:30 Nowa Ewangelizacja 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:15 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Manna z Nieba 19:45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnogórski

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

niedziela

23 października

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:05 Sprawa dla reportera 06:00 Słownik polsko@polski 06:25 Wojsko - polskie.pl 06:50 Słowo na niedzielę 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Łagiewnikach 08:00 Tydzień 08:30 Zachodzący się w Polsce 09:05 Czas w las - magazyn 09:35 Okrasa łamie przepisy 10:10 Klasyczne smaki według Remigiusza Rączki 10:45 Zmiennicy - serial 11:55 Miedzy ziemią a niebem 12:00 Anioł Pański 12:15 Miedzy ziemią a niebem 12:50 Misja Zambia 13:15 BBC w Jedyńce 14:05 Tyłówka BBC w Jedyńce 14:15 Z pamięci - felieton 14:25 Weterynarze z sercem KOMEDIA  14:55 U Pana Boga w ogródku - komedia, reż. Jacek Bromski, wyk. Krzysztof Dzierma, Andrzej Zaborski 17:00 Teleexpress 17:30 Jaka to melodia? 18:30 Wojenne dziewczyny 19:25 Sport 19:30 Wiadomości 20:15 Wojenne dziewczyny 21:15 Rolnik szuka żony - reality show 22:20 Zakochana Jedyńka - Młoda Wiktoria - film kostiumowy 00:15 Uczciwy złodziej - film fabularny, prod. USA 02:00 Godziny strachu - film fabularny 03:45 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 04:35 Z pamięci - felieton	05:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial 07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial 07:55 Pytanie na śniadanie 11:25 The Voice of Poland - widowisko muzyczne 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - widowisko muzyczne 16:15 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny 17:10 Lajki! 17:30 Zaczynaj od zdrowia - magazyn 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:55 Na sygnale - serial fabularnyzowany 20:00 Postaw na milion - teleturniej 21:00 Parasite FILM OBYCZAJOWY  23:20 Kino bez granic - Tuż po weselu - film obyczajowy, prod. USA, 2019, reż. Bart Freundlich, wyk. Julianne Moore, Michelle Williams, Billy Crudup 01:25 Wspomnienie lata - film obyczajowy, reż. Adam Guziński, wyk. Urszula Grabowska, Robert Więckiewicz, Max Jastrzębski, Paulina Anielska 03:05 Kafarnaum - dramat, prod. Liban, 2018, reż. Nadine Labaki, wyk. Nadine Labaki, Zain Al Rafeea, Yordanos Shiferaw, Boluwatife Treasure Bankole 05:10 Zakończenie	05:20 Uwaga! - magazyn 05:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:25 Nowa Maja w ogrodzie 07:55 Akademia ogrodnika 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Co za tydzień - magazyn 12:20 Mam talent - program 14:15 Harry Potter i insygnia śmierci Część I - film przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2010, reż. David Yates, wyk. Daniel Radcliffe, Emma Watson, Rupert Grint, Alan Rickman, Ralph Fiennes, Julie Walters, Helena Bonham Carter, Tom Felton, Jason Isaacs 17:25 Lego Masters 19:00 Fakty 19:25 Sport 19:35 Pogoda MAGAZYN  19:45 Uwaga! - magazyn 20:00 MasterChef - program kulinarny 21:35 Tajemnica zawodowa - serial, Polska 22:40 Podwodna pułapka II: Labirynt śmierci - film sensacyjny 00:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarny 01:30 Największe polskie katastrofy - program dokumentalny 02:30 Uwaga! - magazyn 02:50 Noc magii 04:15 Zamieszkac na plaży 04:45 Recepta na stary dom	06:00 Nowy dzień z Polsat News 07:10 Kon wodny: Legenda głębin 09:35 Doktor Dolittle 11:30 Kung Fu Panda 2 13:20 Noc w muzeum 2 Larry Daley porzucił słabo płatną posadę nocnego stróża w nowojorskim Muzeum Historii Naturalnej. Jako właściciel doskonale prosperującej firmy, produkującej pomysłowe przedmioty domowego użytku, wie dzie dostatni żywot biznesmena. 15:40 Twoja Twarz Brzmi Znamo 17:40 Ślubne pogotowie Izabeli Janachowskiej 18:50 Wydarzenia 19:30 Państwo w Państwie 20:00 Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni THRILLER  22:05 Cold Creek Manor Leah i Cooper Tilsonowie są zmęczeni tempem życia w Nowym Jorku. Postanawiają opuścić luksusowy apartament i kupić dom na wsi. Jedną z oglądanych przez nich nieruchomości jest Cold Creek Manor. Zauroczeni tym miejscem, decydują się na kupno malowniczo położonej posiadłości. Niestety, wkrótce okazuje się, że wymarzony dom kryje mroczną tajemnicę. 00:45 Elizjum 03:05 Świat według Kiepskich 04:40 Disco Gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje	07:05 21 Przegląd Piosenki Aktorskiej - Koncert Gilberta Becaud 08:00 Liturgia prawosławna z cerkwi św. Marka w Białej Podlaskiej 09:00 Od ucha do ucha - film animowany 09:20 Angielskie śniadanie 10:25 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny 11:05 Bilet do kina - Pełnia życia - film obyczajowy 13:10 Wędrowiec Polski 13:50 Festiwal w Bregencji 16:50 Zaginione - odnalezione - Michał Gorstkin 17:15 Niedziela z... polskim jazzem 18:10 Niedziela z... polskim jazzem - Jazz Juniors 19:15 Niedziela z... polskim jazzem 19:30 Informacje kulturalne WESTERN  20:00 Nevada Smith - western 22:20 Scena muzyczna - Wowakin - koncert, reż. Małgorzata Kosturkiewicz 23:25 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny 00:05 Niezwyciężony 02:15 Teraz animacje! - Niezapomniana - film animowany, prod. Francja, 2019, reż. Bruno Collet 02:25 Teraz animacje! - Lata-wiec - film animowany 02:55 Kino nocne - Letnia szkoła życia - film fabularny, prod. Francja, 2017 04:55 Informacje kulturalne 05:20 Legendy Rocka 05:45 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2	06:35 Prawdziwe motywy - serial kryminalny 09:35 Dziewczyna z Jersey 11:40 Przygoda w krainie słońi 13:35 Miłość, szmaragd i krokodyl Autorka romansów wyjeżdża do Kolumbii ratować siostrę porwaną dla okupu. Pomaga jej przypadkowo poznany łowca przygód. 15:45 Giganci ze stali Charlie, zajmujący się organizowaniem nielegalnych bitew robotów, odkrywa, że ma 11-letniego syna. Chłopak przekonuje ojca do wzięcia udziału w mistrzostwach walk cyborgów. 18:25 Polowanie na prezydenta FILM SENSACYJNY  20:00 Niedziela z gwiazdami: Niezniszczalni 3 - film sensacyjny Niezniszczalni mierzą się ze starym przyjacielem oraz założycielem ekipy, który zszedł na złą drogę. Teraz pragnie na zemsty oraz zniszczenia swoich byłych towarzyszy. 22:30 Wykidajło 01:00 Bez litości 03:20 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska 04:00 Napisła: Morderstwo 05:00 Rodziny interes - serial obyczajowy prod. Polska	05:05 Szkoła 06:05 Przystanek Bieszczady - serial dokument, Polska 07:00 Wyluzuj, Scooby Doo! - serial animowany, USA 08:00 Hop - film komedia, USA, 2011, reż. Tim Hill, wyk. James Marsden, Russell Brand, Kaley Cuoco, Hank Azaria 10:05 Ukryta prawda - program obyczajowy prod. Polska 13:05 Perfect Picture 14:05 Karol. Człowiek, który został papieżem - miniseriał obyczajowy, Polska, Francja, Kanada, Niemcy, Włochy, reż. Giacomo Battiato, wyk. Ennio Fantastichini, Lech Mackiewicz, Ken Duken, Violante Placido, Radosław PazuraPiotr Adamczyk, Małgorzata Bela, Hristo Shopov FILM PRZYGODOWY  16:15 Władca pierścieni: Dwie wieże - film przygodowy, Nowa Zelandia, USA, Niemcy, 2002, reż. Peter Jackson, wyk. Elijah Wood 20:00 Harry Potter i insygnia śmierci Część II - film przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2011, reż. David Yates, wyk. Daniel Radcliffe, Emma Watson 22:50 Holiday - film komedia, USA, 2006, reż. Nancy Meyers, wyk. Cameron Diaz, Kate Winslet, Jude Law, Jack Black, Eli Wallach, Edward Burns, Rufus Sewell 01:35 Krwawa układanka - serial, USA 02:40 Noc magii	06:00 Kosmos - niewyjaśnione tajemnice starożytności 08:00 Galileo 10:00 Naga broń 33 i 1/3 Ostateczna zniewaga 11:45 Król Artur 14:30 Warcraft: Początek 17:00 Łowcy Skarbów. Kto da więcej 20:00 Jason Bourne 22:45 Upadek - Niemcy, Włochy, Austria, 2004, reż. HirschiBiegel Oliver, wyk. Ganz Bruno, Maria Lara Alexandra, Berkel Christian, Ferch Heino, Harfouch Corinna, Köhler Juliane, Matthes Ulrich, Thomas Kretschmann Dramat wojenny. Berlin, kwiecień 1945 roku. Naród czeka na swój upadek. Na ulicach stolicy Niemiec panuje chaos. Hitler wraz ze swoimi najbliższymi współpracownikami ukrywa się w bunkrze. 01:55 Śmierć na 1000 sposobów 02:25 Disco Polo Life 03:25 Top 10 TV Trwam 10:40 Próba wiary 11:25 Pianistą był 12:00 Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem 12:15 Papież Polak do Rodaków 12:50 Pogoria. Zeglarska szkoła życia. 13:30 Oratorium o Niepokalanym Poczęciu Najświętszej Maryi Panny 14:30 Święty na każdy dzień 14:35 Słowo życia 14:40 Drzwi do lasu 15:00 Wieś - to też Polska 16:00 Informacje dnia 16:10 Koncert zyczeń 16:45 Prawda a historia 17:00 Zostań Żołnierzem RP 17:15 Muzyczne chwile 17:30 Sól Ziemi 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Moja katolicka rodzina 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnogórski 21:20 Informacje dnia 21:40 Retrospekc

poniedziałek

24 października

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
04:50 Klan - telenowela 05:15 Przysięga - serial obyczajowy 06:05 Dziedzictwo - serial 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:30 Studio Raban - magazyn 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:40 Ranczo - serial 09:40 Komisarz Alex - serial kryminalny 10:35 Ojciec Mateusz - serial 11:25 Kasta - serial 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:35 Magazyn Rolniczy 12:50 BBC w Jedynce 14:00 Dziedzictwo - serial 15:00 Wiadomości 15:15 Alarm! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka	05:30 M jak miłość - serial 06:25 Umarł, aby żyć. Rzecz o Stefanie Kardynale Wyszyńskim - serial dokumentalny 06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy 07:30 Pytanie na śniadanie 10:35 Panorama 10:45 Pytanie na śniadanie 11:15 Rodzinka.pl - serial komediowy 11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Zranione ptaki - serial obyczajowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany 15:10 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial, prod. Niemcy, Austria, 2015 15:55 Przepis dnia 16:00 Koło fortuny - teleturniej	05:20 Uwaga! - magazyn 05:35 Nowa Maja w ogrodzie 06:00 Akademia ogrodnika 06:10 Ukryta prawda - program obyczajowy 07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:40 MądrzeGotujemy z Katarzyną Bosacką 11:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:55 Tajemnice miłości 14:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:10 Ten moment 16:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 17:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 19:00 Fakty 19:55 Uwaga! - magazyn 20:10 Doradca smaku	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Małanowski i Partnerzy 09:40 Sekrety rodziny 10:40 Dlaczego ja? 11:40 Gliniarze 12:50 Wydarzenia 13:20 Interwencja 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:05 Dancing with the Stars. Taniec z Gwiazdami 22:05 Inferno Słynny badacz symboli Robert Langdon budzi się z amnezją w szpitalu.	07:00 Muzyczne poranki 07:40 Informacje kulturalne 08:10 Co dalej? - 0 tym mówi świat - program publicystyczny 08:50 Wydarzenie aktualne 09:20 Do widzenia, do jutra 11:00 Reżyserzy - Cecil B. DeMille - cykl dokumentalny, prod. Wielka Brytania, 2018, reż. Lyndy Saville 11:55 Bujać w obłokach - film animowany, prod. Francja, 2013, reż. Helene Leroux 12:00 Budzik - film animowany, prod. Czechy, 2017, reż. Filip Diviak 12:10 Zabić czas - film animowany, prod. Francja, 2019, reż. Camille Guillot, Fanny Fanny Hagdahl Sörebo, Sarah Naciri, Morgane Ravelonary 12:25 Niedziela z... polskim jazzem 13:30 Królowa Bona - serial	06:00 Kobra - oddział specjalny 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska 10:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny 11:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 12:00 Zaklinaczka duchów 13:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 14:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 16:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 20:00 Robocop	05:15 Szkoła 06:15 Papiery na szczęście - serial, Polska 06:45 Hotel Paradise - program rozrywkowy 07:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 10:50 Opowieści małżeńskie 11:55 Zagadki losu 12:55 Szpital - program obyczajowy 13:55 Sąd rodzinny - program sądowy 14:55 Perfect Picture - program 15:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:55 Opowieści małżeńskie 17:55 Rozwód. Walka o wszystko 19:00 Zagadki losu 20:00 Papiery na szczęście - serial, Polska 20:35 Hotel Paradise	06:00 Strażnik Teksasu 08:00 Nasz nowy dom 09:00 Pierwsza miłość 09:50 Pierścionek z rubinem 10:55 Kochane Pieniądze 11:55 Sędzia Judy 13:55 STOP Drogówka 16:00 Policjantki i Policjanci 17:00 Łowcy Skarbów. Kto da więcej 19:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:00 Nieuchwytny cel 2 - USA, 2016, reż. Roel Reiné, wyk. Adkins Scott, Knepper Robert Wes, zawodnik MMA, który chce skończyć z walkami, dostaje propozycję wzięcia udziału w prywatnym turnieju w Birnie w zamian za milion dolarów. 23:10 W podziemnym kręgu - USA, 2016, reż. Ferrer Miguel A., wyk. Johnston Amy 01:15 Jas Fasola radzi 01:20 Anatomia głupoty według Richarda Hammonda
SERIAL OBYCZAJOWY 	TELETURNIJ 	SERIAL OBYCZAJOWY 	FILM AKCJI 	KOMEDIA 	THRILLER 	MINISERIAL OBYCZAJOWY 	TV Trwam 
16:05 Przysięga - serial obyczajowy 17:00 Teleexpress 17:15 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 17:55 Klan - telenowela 18:20 Kasta - serial 18:55 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:30 Leśniczówka - serial obyczajowy 21:00 Teatr Telewizji - Apollo z Bellac - spektakl teatralny, prod. Polska, 2022 22:20 Świat bez fikcji - Rosja - Niemcy 23:30 Rob Roy - film przygodowo-historyczny 01:55 Młoda Wiktoria - film kostiumowy 03:45 Sfora - serial	16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Zakazany owoc 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Zranione ptaki - serial obyczajowy 19:30 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:00 Przepis dnia 20:10 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:40 Kulisy serialu „M jak miłość” 20:55 M jak miłość - serial 21:55 Miłości medycyna - serial obyczajowy 22:55 Stanley H - serial kryminalny 24:00 Kafarnaum - dramat 02:15 O mnie się nie martw - serial komediowy TVP	20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska 20:55 Milionerzy 21:35 Herkules - serial, Polska 22:40 Dom wygranych - film komedia, USA, 2017, reż. Andrew Jay Cohen, wyk. Will Ferrell, Amy Poehler, Jason Mantzoukas, Ryan Simpkins 00:20 Co za tydzień - magazyn 01:15 Na granicy światów 02:20 Uwaga! - magazyn 02:40 Noc magii 04:05 Zamieszkając na plaży 04:35 Recepta na stary dom 05:05 Raj za pół ceny - program lifestyleowy	00:50 44 minuty Oparta na autentycznych wydarzeniach historia napadu na bank w Hollywood, którego 28 lutego 1997 roku dokonali dwaj uzbrojeni po zęby mężczyźni. 02:45 Życie, którego nie było Jak byśmy się czuli, gdyby okazało się, że każda chwila, której doświadczaliśmy i wszystkie nasze wspomnienia tak naprawdę nigdy nie istniały? 02:40 Telly Paretta jest samotną matką, której 8-letni syn zaginał podczas katastrofy lotniczej. 04:40 Disco Gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje	16:00 Giuseppe w Warszawie - komedia, prod. Polska 17:50 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny 18:30 Informacje kulturalne 18:55 Serialowa nostalgia - Emma - serial 20:00 Kino Mocnych Wrażeń - Kryptonim HHhH - film fabularny 22:10 Kronos - Czystość - magazyn kulturalno-społeczny 22:55 Panorama kina polskiego - Wielki Szu - film sensacyjny, prod. Polska, 1982, reż. Sylwester Chęciński, wyk. Jan Nowicki 00:45 Scena muzyczna 01:50 Nevada Smith - western 04:05 Informacje kulturalne 04:25 Kino nocne - Śpiewać - film dokumentalny	22:15 Plan ocalenia - thriller Miliarder Chalmers zatrudnia najemników, by chronić cenne rezultaty swojej pracy. Chcąc zdobyć je grupa terrorystów porwała jego córkę. 00:15 Trafik 02:30 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat - serial kryminalny - program informacyjny prod. Polska 03:10 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska 04:20 Menu na miarę - program kulinarny 05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy	21:35 Karol. Papież, który pozostał człowiekiem - miniserial obyczajowy, Włochy, Polska, Kanada, reż. Giacomo Battiato, wyk. Piotr Adamczyk, Dariusz Kwaśnik, Małgorzata Bela, Lech Mackiewicz Alberto Cracco 23:35 Widmo - film horror, USA, Japonia, Tajlandia, 2008, reż. Masayuki Ochiai, wyk. Joshua Jackson 01:25 Największe paranormalne zagadki 02:25 Druga strona medalu - talk show 02:55 Noc magii - program ezoteryczny prod. Polska	09:30 Moja katolicka rodzina 10:00 Informacje dnia 10:15 Rozmowy niedokończone 11:20 Stan Bezpieczeństwa Państwa 11:30 Akita 101 łez 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Mojżesz - 10 przykazań 13:15 Muzyczne chwile 13:25 Słowo życia 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 100 cudownych miejsc na świecie 14:30 Polska Norwida 15:25 Blask prawdy 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Sanktuaria polskie 16:30 Sympozjum poświęcone Żegocie 18:15 Spotkanie Rodziny Radia Maryja w parafii pw. św. Mikołaja 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnogórski 21:20 Informacje dnia 21:40 Punkt Widzenia 22:00 Mojżesz - 10 przykazań

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

wtorek

25 października

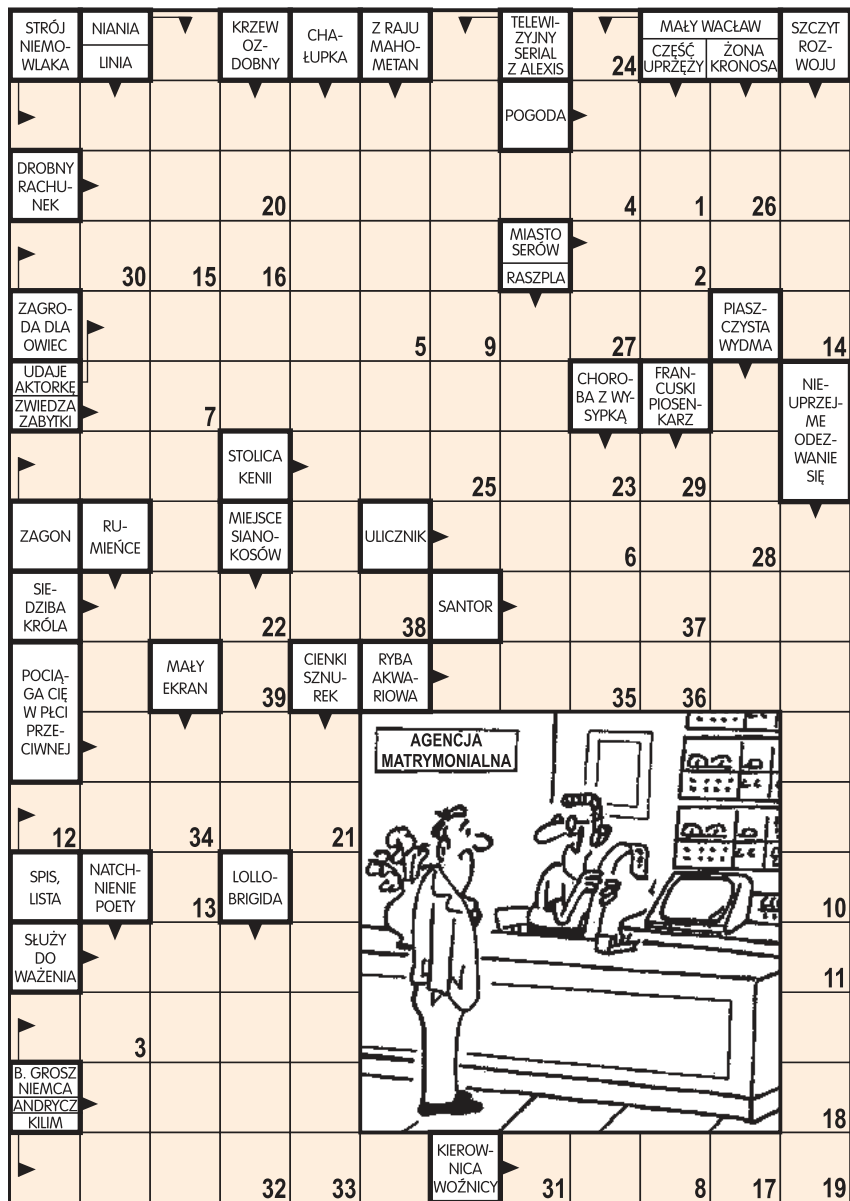
TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
04:50 Klan - telenowela 05:15 Przysięga - serial 06:05 Dziedzictwo - serial 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:30 Kościół z bliska 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:40 Ranczo - serial 09:35 Komisarz Alex - serial kryminalny 10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny 11:25 Kasta - serial 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:35 Magazyn Rolniczy 12:50 Natura w jedynce 14:00 Dziedzictwo - serial 15:00 Wiadomości 15:15 Alarm! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka	05:30 M jak miłość - serial 06:25 Wprowadzenie biskupa. Przemysław Semko Koroz - reportaż 06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy 07:30 Pytanie na śniadanie 10:35 Panorama 10:45 Pytanie na śniadanie 11:15 Rodzinka.pl - serial komediowy 11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Zranione ptaki - serial obyczajowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial 15:10 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial 15:55 Przepis dnia 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Zakazany owoc 18:00 Panorama	05:50 Uwaga! - magazyn 06:10 Ukryta prawda - program obyczajowy 07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:40 Doradca smaku 11:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:55 Tajemnice miłości 14:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:10 Ten moment 16:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 17:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 19:00 Fakty 19:35 Sport 19:45 Pogoda 19:55 Uwaga! - magazyn 20:10 Doradca smaku	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Małanowski i Partnerzy 09:40 Sekrety rodziny 10:40 Dlaczego ja? 11:40 Gliniarze - serial obyczajowy prod. Polska 12:50 Wydarzenia 13:20 Interwencja 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja - magazyn 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda	07:05 Co się dzieje 07:40 Informacje kulturalne 08:10 Wędrowiec Polski - cykl reportaży 08:50 Którędy po sztuce - Giovanni Battista Zelotti - magazyn, reż. Tomasz Filiks, Anna Zakrzewska 09:10 Giuseppe w Warszawie - komedia, prod. Polska 11:00 Emma - serial, prod. Wielka Brytania, 2009, reż. Jim O'Hanlon 12:05 Dzień w muzeum Orsay - film dokumentalny, prod. Francja, 2017, reż. Bruno Ulmer 13:10 Królowa Bona - serial 15:15 Faraon - dramat, prod. Polska, 1965, reż. Jerzy Kawalerowicz, wyk. Jerzy Zelnik, Wiesława Mazurkiewicz, Barbara Brylska, Krystyna Mikołajewska 17:55 Co dalej? 18:30 Informacje kulturalne	06:00 Kobra - oddział specjalny 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 10:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny 11:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 13:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 14:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 16:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 20:00 Infiltrator 22:10 Triumf sprawiedliwości	05:15 Szkoła 06:15 Papiery na szczęście - serial, Polska 06:45 Hotel Paradise - program rozrywkowy 07:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 10:50 Opowieści małżeńskie 11:55 Zagadki losu 12:55 Szpital - program obyczajowy 13:55 Sąd rodzinny - program sądowy 14:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska 15:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:55 Opowieści małżeńskie 17:55 Rozwód. Walka o wszystko 19:00 Zagadki losu 20:00 Papiery na szczęście - serial, Polska 20:35 Hotel Paradise	06:00 Strażnik Teksasu 08:00 Nasz nowy dom 09:00 Pierwsza miłość 09:50 Pierścionek z rubinem 10:55 Kochane Pieniądze 11:55 Sędzia Judy 13:55 STOP Drogówka 16:00 Policjantki i Policjanci 17:00 Łowcy Skarbów. Kto da więcej 19:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:00 Bad Ass 3 22:50 W rozkwiacie - Japonia, USA, 2019, reż. Ghassemi Reza, VillaSenor Adam, wyk. Ogasawara Yusuke, Watanabe Hiroyuki, Wood Tyler Niepokonany japoński czempion Masahiro trenuje przed zbliżającą się walką bokserską z amerykańskim pretendentem do mistrzowskiego tytułu, Clintem Sullivanem. 00:35 Jas Fasola radzi 00:50 Anatomia głupoty według Richarda Hammonda
SERIAL OBYCZAJOWY 	TELETURNIJ 	SERIAL OBYCZAJOWY 	FILM S-F 	SERIAL OBYCZAJOWY 	KOMEDIA 	FILM PRZYGODOWY 	TV Trwam 
16:05 Przysięga - serial obyczajowy 17:00 Teleexpress 17:15 Jaka to melodia? 17:55 Klan - telenowela 18:20 Kasta - serial 18:55 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:30 Leśniczówka - serial 21:00 Pełny obraz - cykl dokumentalny 21:40 Magazyn Ekspresu Reporterów 22:45 Ocaleni - reality show 23:50 Magazyn śledczy Anity Gargas - magazyn 00:30 Replikanci - film akcji 02:25 Towarzysz na życie - film obyczajowy 04:15 Notacje 04:30 Zakończenie	18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Zranione ptaki - serial obyczajowy 19:30 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:00 Przepis dnia 20:10 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP, reż. Grzegorz Dębowski, wyk. Jakub Glinka, Jakub Szlachetka, Elżbieta Romanowska 20:40 Kulisy serialu „M jak miłość” 20:55 M jak miłość - serial 21:55 Miłości medycyna - serial obyczajowy 22:55 Stanley H - serial 00:05 Ludzkie historie 01:45 Pomiędzy słowami - film fabularny	20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska 20:55 Milionerzy 21:35 Ślub od pierwszego wejrzenia 22:40 Kuba Wojewódzki 23:45 Superwizjer - magazyn reporterów 00:20 Herkules - serial, Polska 01:25 Zabójcza broń - serial, USA 02:25 Uwaga! - magazyn 02:45 Noc magii 04:05 Zamieszkając na plaży 04:35 Recepta na stary dom 05:05 Raj za pół ceny - program lifestyleowy	20:00 Bloodshot Talulah Vin Diesel wciela się w postać Raya Garriso-na, żołnierza, który zginął podczas akcji i został przywrócony do życia przez korporację RST jako super-człowiek, tytułowy Bloodshot. W jego żyłach płynie armia nanotechnologicznych rozwiązań, dzięki czemu jest kimś nie do zatrzymania - silniejszym niż jakkolwiek człowiek, z organizmem zdolnym do natychmiastowej regeneracji. 22:25 Lot Feniksa 01:00 Inferno 03:40 Świat według Kiepskich 04:40 Disco Gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje	18:55 Emma - serial, prod. Wielka Brytania 20:00 Simon Boccanegra - opera, prod. Niemcy, 2020 22:35 Lekkie obyczaje - Staniczek - komediodramat 00:15 Co dalej? - program publicystyczny 00:50 Młoda Polska - Dog Days - film krótkometrażowy 01:20 Panorama kina polskiego - Wielki Szu - film sensacyjny, prod. Polska, 1982, reż. Sylwester Chęciński, wyk. Jan Nowicki, Andrzej Pieczyński 03:10 Informacje kulturalne 03:40 Kino nocne - Los człowieka - dramat 05:30 Teledyski 05:40 Afisz kulturalny ekstra	00:00 Kariera Nikosia Dyzmy - komedia Pracownik zakładu porzebowego przypadkiem trafia na wystawny bankiet. Zdobywa uznanie wpływowych ludzi, dzięki którym zaczyna robić karierę polityczną. 02:10 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska 03:15 Zobacz to! Blok powtórkowy: Biesiada na cztery pory roku 04:00 Menu na miarę - program kulinarny 05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy prod. Polska	21:35 Apollo 13 - film przygodowy, prod. USA, 1995, reż. Ron Howard, wyk. Tom Hanks, Bill Paxton, Kevin Bacon, Gary Sinise, Ed Harris, Kathleen Quinlan 00:20 Kontrabanda - film sensacyjny, prod. USA, Wielka Brytania, Francja, 2012, reż. Baltasar Kormákur, wyk. Mark Wahlberg, Kate Beckinsale, Ben Foster, Giovanni Ribisi, Lukas Haas, Diego Luna, J.K. Simmons 02:35 Druga strona medalu - talk show 03:05 Noc magii	11:50 Słowo życia 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Mojżesz - 10 przykazań 13:15 Muzyczne chwile 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 100 cudownych miejsc 14:30 Wystarczy Sobą Być 15:30 Sanktuarium Cudu Eucharystycznego w Sokółce 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Jestem mamą 16:25 Przyroda w Obiektywie 16:40 Pod opieką Limanowskiej Pani 16:55 Sekrety minichów 17:10 Prosto o gospodarstwo 17:30 Zostan Żołnierzem RP 17:45 Muzyczne chwile 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Ze szkolnej ławki 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Każdy maluch to potrafi 19:45 Modlitwa 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

ROZRYWKOWE TO i OWO nr 288

Redaguje:
Władysław Firlik

1. SAMOTNOŚĆ DOKUCZA

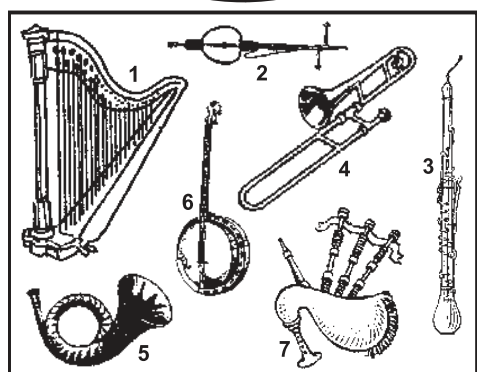
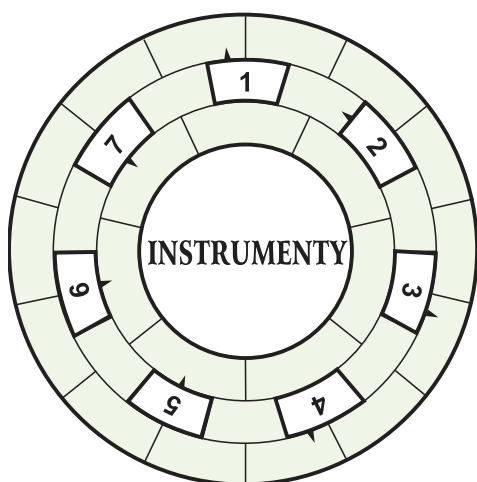


Litery z pól ponumerowanych od 1 do 39 utworzą wypowiedź kierowniczkii agencji.

6. ANAGRAM POTRÓJNY

— / — — — — zwykle jest czerwona,
— / — — — — rzadko bywa.
— — — — — ludna czy bezludna,
rozbitków przyzywa.

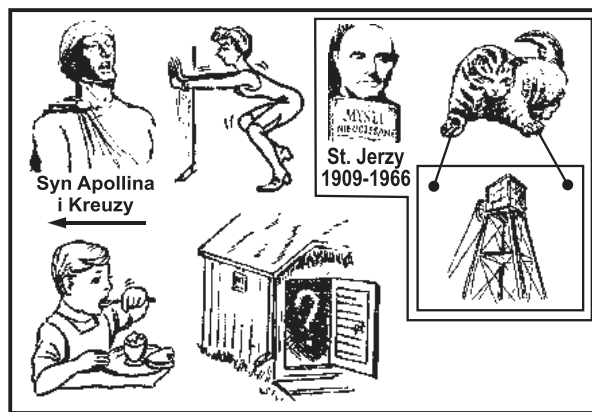
9. WIRÓWKA OBRAZKOWA



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

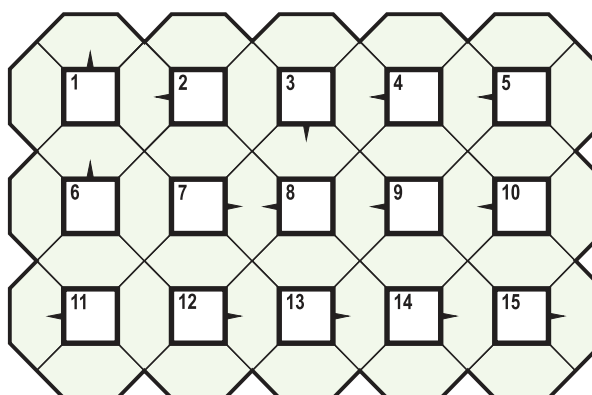
ROZRYWKOWE TO i OWO
KUPON - 288

2. REBUS



Początkowe litery: N. I. P. S. T. J.

4. WIRÓWKA

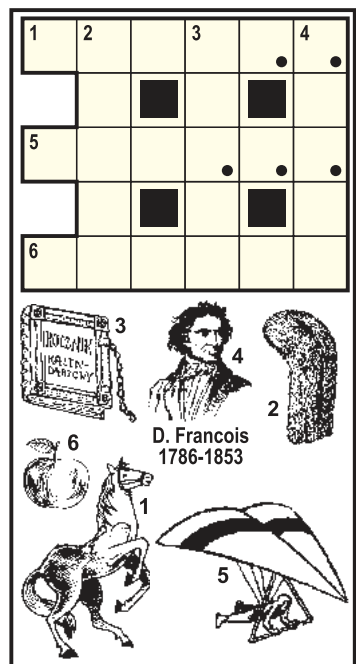


Pierwsze litery odgadniętych wyrazów utworzą frasz-
kę Jana Sztaudyngera.

1) diabeł, 2) ostry zakręt, 3) uzdrowisko w Szwajcarii, 4) gorący i suchy wiatr pustylny, 5) jednostka strumienia świetlnego, 6) piękno, 7) denuncjacja, 8) polarna, 9) starożytna Smyrna, 10) górzysta wyspa w Cykladach, 11) miasto nad Mleczną, 12) dygnięcie, 13) koc dla konia, 14) skała osadowa ilasto-solna, 15) w jego delcie leży Karaczi.

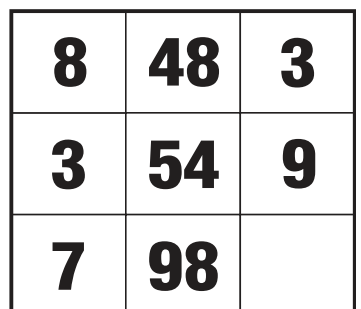
DO ZOBACZENIA ZA TYDZIEŃ

3. KRZYŻÓWKA



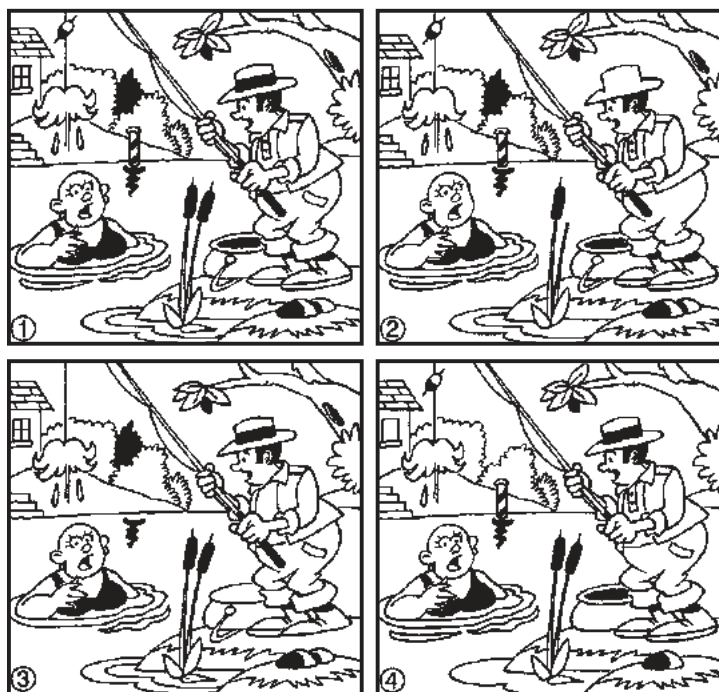
Litery z pól zaznaczonych (rzędami) utworzą rozwiązanie.

5. LICZBA



W puste pole powyższego diagramu należy wpisać taką wartość, aby nie zakłócała ustalonego porządku. Jaką liczbę należy wpisać w puste pole?

7. CO BRAKUJE ?



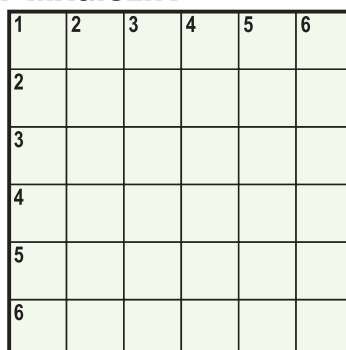
Na rysunkach 2, 3, 4 brakuje po 8 drobnych szczegółów, które znajdują się na oryginale (rys. 1). Znajdź te brakujące rzeczy.

10. ANAGRAM

Nowej epoce trzeba stawić _____ /, _____ ucieka -
czy ogrom problemów przerośnie _____ ?

11. KWADRAT MAGICZNY

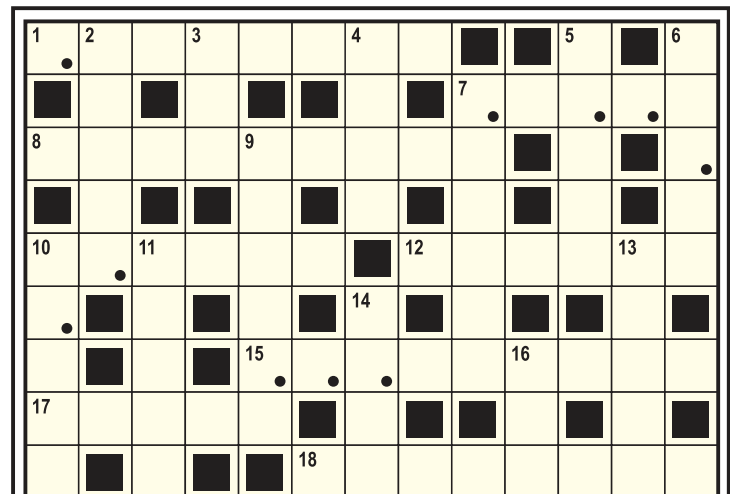
1) oznaczona węzłem Eskulapa, 2) wśród planet Układu Słonecznego, 3) naczynie do przechowywania i transportu płynów żrących, 4) bezprawny gaz o działaniu narkotycznym, 5) ze szkolnej ławy, 6) duży, soczysty owoc południowy.



12. KALAMBUR

Szarfa z zabawką
cyka nad trawką.

8. KRZYŻÓWKA OBRAZKOWA



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



Sprzedajesz lub kupujesz mieszkanie?

ZGŁOŚ SIĘ DO NAS

Zapewniamy kompleksową obsługę
Pomagamy w uzyskaniu kredytu

784 611 270, 605 325 056

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

o II przetargu ustnym nieograniczonym
na sprzedaż lokalu mieszkalnego Nr 8 przy ulicy Szkolnej 6
w Winnicy wraz z udziałami
w częściach wspólnych nieruchomości

Gmina Winnica jest właścicielem lokalu mieszkalnego nr 8 o powierzchni użytkowej 37,20 m², mieszczącego się na parterze w budynku przy ulicy Szkolnej 6 w Winnicy (parter), położonym na działce nr 155/3 o powierzchni 0,2654 ha dla których Sąd Rejonowy w Pułtusku prowadzi księgę wieczystą nr OS1U/00048851/4. Lokal zbywany jest bez obciążeń. Przeznaczenie nieruchomości: zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego działka oznaczona nr ewid. 155/3 przeznaczona jest pod adaptację usług oświaty na usługi publiczne, mieszkalnictwo oraz inne usługi SYMBOL 36 UP/MN/U.

Cena wywoławcza wynosi: 167 600,00 zł.
Wadium wynosi 16 760,00 zł.

Przetarg odbędzie się w dniu 21.11.2022 r. o godzinie 10:00 w sali konferencyjnej Urzędu Gminy w Winnicy, ul. Pułtuską 25, 06-120 Winnica

Ogłoszenie o przetargu zostało opublikowane na stronie internetowej Urzędu Gminy Winnica <http://gminawinnica.pl/>, w Biuletynie Informacji Publicznej <http://bip.gminawinnica.pl> oraz wywieszone na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Winnica, ul. Pułtuską 25, 06-120 Winnica

Dodatkowe informacje na temat przetargu można uzyskać w Urzędzie Gminy w Winnicy, telefonicznie pod numerem (23)691-40-31 lub na stronie internetowej www.bip.gminawinnica.pl

WÓJT GMINY WINNICA
mgr Robert Wróblewski

PRACA

dam pracę

Elektryk-hydraulik-monter klimatyzacji-magazynier-mechanik-automatyczny serwisant chłodnictwa- atrakcyjne wynagrodzenie 664 473 560
LEG 52615

Magazynier. Atrakcyjne wynagrodzenie 664473560
LEG 52614

Młodego mężczyznę do przyrządzenia 664 473 560
LEG 52616

■ Stanisławów Pierwszy. Jedna zmiana. Montaż wiązek kablowych. Również osoby z niepełnosprawnością. 734 108 163 LEG 52718

szukam pracy

■ Dyplomowany ogrodnik podejmie pracę przy porządkowaniu ogrodów tel. 602234237 LEG 52704

■ Szukam pracy jako pracownik w sklepie, L-wo, Wieliszew, Nieporęt tel. 793319650 LEG 52714

AUTO-MOTO

sprzedam

■ **Kupię KażdeAutoOsobowe Busy SkuteryMotory Najlepsze Ceny-NaRynku** **Możliwość Zwrotu 0c** **Masz Coś Dzwoni Natychmiast** **wyOdbiór Błyskawiczna Wycena** **Kupuję Całe rozbite BezOciPrze-gląduiDo Drobnych Napraw** **ZadbaneAuto Zaświadczenia** **DoKasji 502964469**
LEG 52584

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

EDUKACJA

korepetycje

■ **Doświadczony nauczyciel matematyki - szkoła podstawowa, ponadpodstawowa- skutecznie 506710424**
LEG 52707

ZDROWIE

przychodnie

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

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

inne

■ Punkt bezpłatnego wypożyczenia sprzętu rehabilitacyjnego (balkoników, kul, wózków) i rowerów w Dąbrowie Chotomowskiej, tel.: 608 063 017
LEG 52647

SPORT I URODA

TURYSTYKA

USŁUGI

remont i budowa

■ Cyklina bezpyłowa, układanie 602 523 096
LEG 52660

■ Glazura solidnie 602670035
NDM 52645

■ Malowanie-tapetowanie-remonty osobiście-solidnie 694065757
LEG 52381

■ Pielęgnacja i wycinka drzew, krzewów + rębak. Sprzątanie strychów + wywóz 511 385 640
PUL 52696

■ Remonty mieszkań. Tanio i solidnie. Tadeusz. 508-074-201
NDM 52286

■ Usługi dekarские, wiaty, zadaszania, wymiana i czyszczenie orynnowania, grzanie papy, murowanie i naprawa kominów, schody betonowe, mycie i malowanie elewacji 511 385 640
PUL 52697

■ Usługi remontowo-budowlane, powiat legionowski tel. 511949741
LEG 52686

Usł. ogólnobudowlane 507567910
PUL 52673

Wycinka drzew, wynajem podnośnika kosz., usł. rębakiem 507567910
PUL 52674



■ **ZŁOTA RĄCZKA - usługi budowlane, hydrauliczne, elektryka, mniejsze i większe remonty. Szybko, tanio i solidnie. Referencje. 735953829**
LEG 52638

ogrodnicze



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

naprawy

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

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



nadaj DROBNE na stronie
www.nadajdrobne.pl

finanse i prawo

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

UBEZPIECZENIA

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

inne

■ **Anteny, usługi RTV, domofony, wideofony, alarmy. 608630582**
LEG 52403

■ Elektryk - złota ręczka 515010373
LEG 52655

■ **HURTOWA SPRZEDAŻ OLEJU NAPEŁDOWEGO I OPAŁOWEGO 728-008-002**
NDM 52712

■ **Stolarnia 608-063-017**
LEG 52646



Wynajem i usługi podnośnikami koszowymi. Tel. 602 86 57 86, www.robert.media.pl
LEG 52596

BIZNES

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam mieszkanie

■ Legionowo Os. Batorego, 50m2, 2 piętro, widna kuchnia, 3-pokojowe 605848878
LEG 52713



WYNAJMĘ GRUNT POD FARMY FOTOWOLTAICZNE

Poszukuję działek pod budowę farm fotowoltaicznych.

- okres dzierżawy: 29 lat,
- czynsz 12 000 za hektar działki,
- słaba klasa bonitacyjna gruntu: IV lub gorsza,
- wielkość działki: minimum 1,5 ha.

ZAPRASZAM DO KONTAKTU.

TEL: 690 694 151

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



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

POWIAT LEGIONOWSKI			
Data	gmina, miejscowość nazwy i zakres numerowy ulic	Numery i nazwy stacji	Wyłączenia w godzinach
18.10.2022	Jachranka ul. Wspólna 37-66A ul. Borowa ul. Szczęśliwa ul. Jasna Izbica ul. Wspólna Wola Kiełpińska 23, 30, 32 Karolino 37, 37A-D, 39, 40, 41, 42, 43, 44 Miętowa ul. Babie Lato Prosta 44-55, 80 ul. Promyka 1, 2, 3, 4, 5, 35, 36 Ludwinowo Zegrzyńskie Stasi Las ul. Prosta ul. Główna 36, 36A, 38, 40, 41-68 Borowa Góra ul. Krótka ul. Nasielska 59 Prosta 44A, 44D, 45, 45A, 45D46, 47, 48, 50, 51, 52, 53, 53A, 53B, 55, 56A Karolińska 29, 31 Rolna, Babie Lato, Miętowa	04-0828 (WOLA KIEŁPIŃSKA MPM), 04A6026 (SEROCK OBYWODNICA), 04-0852 (KAROLINO 2), 04-0288 (LUDWINOWO ZEGRZYŃSKIE 3), 04-0400 (LUDWINOWO ZEGRZYŃSKIE 1), 04-0287 (LUDWINOWO ZEGRZYŃSKIE 2), 04-0592 (KAROLINO STASILAS 2), 04-0028 (JACHRANKA NOWA 2), 04-0346 (BOROWA GÓRA 4)	09:00-13:00
POWIAT NOWODWORSKI			
Data	gmina, miejscowość nazwy i zakres numerowy ulic	Numery i nazwy stacji	Wyłączenia w godzinach
18.10.2022	Nowy Dwór Mazowiecki ul. Wojska Polskiego 2, dz. nr 7/2 ul. Kępa Nowodworska 1, 3, 3A-K, 4	04-0788 (NOWY DWÓR MAZOWIECKI ŁAKI)	08:00-12:00
21.10.2022	Pieńków 98F, 114, 114A-D, 116, 116A-C, 118, 118A-C, 131, 164 ul. Malwy	04-1794 (Pięńków Malwy)	09:00-13:00

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



sprzedam dom

- Legionowo Przystanek, pow. mieszk. 94m², gaz ziemny, woda miejska, działka 300 m², tel. 797824950
LEG 52703

sprzedam działkę

- Działki bud. Gromin 516 505 049
PUL 52687

do wynajęcia

- Chotomów, tel. 509048137
LEG 52705
- Do wynajęcia w Pułtusk mieszkanie dla kobiety b. tanio 509661909
PUL 52694

inne



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

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

ZWIERZĘTA

na 4 łapy



- Bawaria to starsza sunia w typie owczarka niemieckiego, którą znalaziono wychudzoną, na terenie gminy Brwinów. Dziewczyna jest spokojna, w stosunku do człowieka łagodna i spragniona bliskości. Psina dobrze dogaduje się z kolegą z boks, posłusznie chodzi na smyczy. Kto zaniedbał Bawarię? Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 52715



- Goniec to średniej wielkości długowłosy 5-latek, znaleziony na terenie gminy Leoncin. Nieco nieśmiały psiak, gdy zaufa, ukazuje swą łagodność, potrzebuje uwagi i miłości. Kto dogoni Gońca? Ty czy Ja? Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 52717

nadaj DROBNE na stronie
www.nadajdrobne.pl

FOTO
-TANIO-
VIDEO

www.foto-legionowo.pl

AUTO NAPRAWA

- MECHANIKA • GEOMETRIA • CZĘŚCI
- WYWAŻANIE KÓŁ • KLIMATYZACJA

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

MOTOKLINIKA
mgr inż. Zbigniew Książek

MECHANIKA I ELEKTRYKA SAMOCHODOWA
WSZYSTKICH MAREK

Legionowo, Ul. Wrzosowa 11a
tel. 22 784 44 50, 504 688 558 **www.motoklinika.auto.pl**

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

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



- Rufi to 6 kilogramowy piesek w typie jack russell terrier'a znaleziony na terenie Miasta Sochaczew (posiada chip z nieaktualnymi danymi). Chłopak jest bardzo towarzyski i łasy na pszczoły. UWAGA Rufi czeka. Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 52716

UROCZYSTOŚCI

organizacja imprez



- RESTAURACJA LEGIONOWSKA; chrzciny, komunie, stypy, urodziny, uroczyste obiady, romantyczne kolacje, catering. Tel. 505-360-809, www.legionowska.pl
LEG 52607

SPRZĘT IT

MATRYMONIALNE

KOMUNIKATY

RÓŻNE

- Kupię szklarnie do rozbiórki mnożarki, gotówka 515924866
LEG 52390
- Sprzedam drewna brzoźowe 515 681 963
CIE 52702



- Sprzedam duże drewniane rzeźby, kapliczki 601913597
LEG 52606

INTERCARS

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

PRZYCHODNIA DLA ZWIERZĄT

lek. wet. **MIROSLAW KADO**
specjalista
chorób psów i kotów

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

RENTGEN CYFROWY, USG, EKG
LASER, ANALIZY KRWI,
CHIRURGIA, KRIOTERAPIA,
ULTRADŹWIKOWE USUWANIE KAMIEŃ
WYDAWANIE PASZPORTÓW, CHIPY

WYCINKA DRZEW
METODĄ ALPINISTYCZNĄ

- SEKCYJNA WYCINKA DRZEW

- PRZycinanie prześwietlanie korony drzew

- USUWANIE DRZEW GAŁĘZI KONARÓW MARTWYCH

- USŁUGI RĘBAKIEM, ZRĘBKOWANIE GAŁĘZI ORAZ WYWÓZ UROBKU

698 991 470

Z PODNOŚNIKA • MIEJSCA TRUDNO DOSTĘPNE • PROFESJONALNIE



BUDOWNICTWO PREFABRYKOWANE

elementy ścienne i stropowe,
budownictwo jednorodzinne, wielorodzinne,
obiekty użyteczności publicznej i biurowe,
szybki czas realizacji inwestycji,
wysoka jakość i trwałość elementów

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU
BUDOWLANEGO I ELEKTRONARZĘDZI



RUSZTOWANIA
ZAGĘSZCZARKI
MŁOTY WYBURZENIOWE
CYKLINIARKI I INNE

05-120 Legionowo, ul. Bolesława Chrobrego 49c
tel. (022) 784 50 88

BETON
TOWAROWY

SPRZEDAŻ

601 779 779

beton towarowy
wszystkich klas
beton mrozoodporny
beton wodoszczelny



Wytwórnia betonu
i asfaltobetonu
Kacice 76, 06-100 Pułtusk
drogiimosty@drogiimosty.com.pl

drogiimosty.com.pl

PREFABRYKATY
BETONOWE

Szeroki wybór prefabrykatów betonowych w tym:

błocki betonowe
elementy ogrodzeniowe
kostka brukowa



Producent prefabrykatów betonowych
Kosowo 134, 05-190 Nasielsk
tel. 22 333 50 10 **brixnet.pl**



NASZE WILKOWYJE

Most i dzieci

Gazety powinny być zakazane. Są rzeczy, których lepiej po prostu nie wiedzieć. A Japycz, mimo że oczy stare i mogłyby odpocząć, ciągle czyta. I wyczytał. Ruskie ogłosiły dla ukraińskich dzieci w chersońskim obwodzie „jesienne wakacje”. Czyli wywiozł ich do Rosji, mózgi wypiorą, z oprawcy zrobią zbawcę i wyślą gdzieś na pustkowia, by żyły tam i pracowały na chwałę imperium, z dala od rodzin, ojczyzny, przyjaciół. Jak sobie pomyślisz, że twoim mogłoby się tak samo przydarzyć, to już nie nóż się w kieszeni otwiera, ale cała bomba atomowa. Młody Solejuk, co to w grę taką jedną gra o asasynach, mapę swoją własną zaprojektował i teraz trenuje samotny atak na Kreml. Dziecinada, wiadomo, ale instynkt zdrowy, jak takie rzeczy słyszysz.

Myślisz sobie – dwudziesty pierwszy wiek, cywilizacja w rozkwicie, polityka korektna, gdzie nie spojrzysz, tego nie mów, tamtego nie pisz, bo kogoś urazisz, ale jak dzieci porywają – to cisza. Nagle wszystkie na ławkach siedzą, gdzie indziej patrzą, słyszeć nic nie chcą. O bombie rozprawiają. Że czołgów lepiej nie dawać, bo się Dziadzia Wowa wnerwi. A dla tych dzieci, to już jakby bomba spadła. Za niewolnika gdzieś całe życie robić na Syberii, wrogów musieć wysławać. Ofcyszny się wyrzec. Sto lat my byli pod zaborami, to wiemy. Ale że w dwudziestym pierwszym wieku... Dzieci porywać... Dżicz.

Siedzieli my takie zdepresowane, że nawet Mamrot nie smakował, a tu ksiądz Maciej tanecznym krokiem od plebanii leci i niemal śpiewa. Bo ksiądz Maciej głos dobry ma i gdyby Pan Bóg go nie zawołał, to by piosenkarzem jakimś rokowym został, a może i nawet disco polo. A co ksiądz Maciej śpiewa? Dokładnie nie wiadomo, ale radośnie. Zasapany przy nas przystanął „Most... most... dzieci zostają” i tyle go było. Dalej pobiegł tą swoją nowinę taneczną głosić. Nie do końca my zrozumieli, że trzeba było smarfony powyciągać, co na ławeczce są najsurowiej zakazane, bo co to za rozmowa, jak się każdego w to świecące gówno wgapia? Ale mus to mus.

Świat taki, że gazeta, choć porządna, to wczorajsza jest, a smarfony, choć wredne, to dzisiejsze, nawet takie kwadransowe, a jak co ważne, to i minutowe. Spojrzeli my i uśmiech na twarz wrócił. Wyszadzi! Nareszcie... Solejuk porządnego tyka pociągnął i też mu nogi jakby tanecznie zastukały. Most krymski co to Ukrainę z Rosją łączy, taki jakby podwodny się zrobił, jak i ten krążownik, a to znaczy, że wywieźć dzieci trudniej. Nie niemożliwe, ale trudniejsze. Kolej nie działa, autobusy po moście do Rosji nie jeżdżą... No chyba samolotów po nie nie przysłać...

Zadumali my się nad światem, co to taki się porobił, że destrukcja powodem do radości być może. Trzeba będzie Księdza Biskupa spytać skąd zło i skąd go tyle się bierze. Bo to już na Szatana zwać się nie da, to w ludziach musi coś być takiego, że się takie putiny pojawiają i rządzą i poparcie wśród swoich mają. Unde malum? – powiedział Solejuk, któremu z głową ta filozofia żony niedobrze robi i dziwne słowa bez zrozumienia powtarza. Ale tym razem coś musiało być na rzeczy, bo Japycz głową pokiwał z wyraźnym zrozumieniem, no to spojrzeli my z Hadziukiem po sobie i też kijawom, żeby na głupich nie wyjść.

Takie to nasze życie jest. Rozpacz i radość i dziwne pytania, bez odpowiedzi. Wilkowyje niby daleko, ale nie-szczęście dzieci taką siłą ma, że się niesie dalej niż fale radiowe i dotyka gorzej, niż zaraza.

Pietrek

Samorządy z województwa mazowieckiego nagrodzone za walkę z gripą

Ogólnopolski Program Zwalczenia Grypy jak co roku wyróżnił samorządy, które w największym stopniu angażowały się w realizację projektów zdrowotnych w zakresie profilaktyki grypy. W tym roku przyznano 18 tytułów Samorządowego Lidera. W województwie mazowieckim tytuł Lidera w Innowacjach otrzymała Gmina Nieporęt, a tytuł Propagatora Szczepień przeciw COVID-19 otrzymały – Gmina Wiązowna i Gmina Nieporęt. Nagrody zostały wręczone podczas Debaty Flu&Covid-19 Forum 2021

Działania jednostek samorządowych pozwalają na upowszechnienie szczepień przeciw grypie, które stanowią największą ochronę przed groźnym wirusem. Bezpłatne szczepienia przeciw grypie są szczególnie ważne dla osób z grup ryzyka: przewlekłe chorych, diabetyków, seniorów, kobiet w ciąży i dzieci. Grypa najczęściej atakuje zimą – szczyt zachorowań przypada zazwyczaj w pierwszych trzech miesiącach roku. W przypadku seniorów, dzieci, kobiet w ciąży czy przewlekłe chorych szczepionka zapobiega nie tylko zachorowaniu, ale przede wszystkim wystąpieniu groźnych dla zdrowia i życia powikłań pogrypowych. Prawdopodobieństwo ich wystąpienia wśród osób po 65 roku życia wzrasta niemal trzykrotnie.

Rekomendacje Ekspertów

Nadchodzący sezon szczepień przeciw grypie zbiegnie się z czwartą falą zachorowań na COVID-19. Ekspertci podczas Flu&Covid-19 Forum apelowali o szczególną mobilizację do szczepień przeciw grypie, ale także przeciw COVID-19. Są to dwie poważne choroby infekcyjne, których częste występowanie zwiększa się w sezonie jesienno-zimowym. Obie stanowią poważne zagrożenie dla całego społeczeństwa, w szczególności dla osób z grup ryzyka. Ko-infekcja może wiązać się z ryzykiem bardzo ciężkiego przebiegu zakażenia lub śmierci. Szczepienia ochronne mogą w przypadku obu chorób ograniczać częstotliwość zakażeń, jak i ciężkość ich przebiegu. Biorąc pod uwagę powagę sytuacji epidemiologicznej, ograniczony czas (i zasoby) w którym należy wykonać szczepienia, ciągle niezadawalający odsetek zaszczepionych przeciw COVID-19 i bardzo niską (6,03%) wyszczepialność przeciw grypie w Polsce, eksperci rekomendują jednoczesne (w czasie jednej wizyty, w dwie różne kończyny) szczepienia przeciw COVID-19 i grypie wszystkimi dostępnymi dla danej grupy wiekowej na polskim rynku szczepionkami. Szczepienie przeciw grypie może być zrealizowane zarówno z pierwszą, jak i kolejnymi dawkami szczepionek przeciw COVID-19.

Zarówno grypa, jak i COVID-19 niosą za sobą ryzyko groźnych powikłań. Obie choroby oprócz dróg oddechowych atakują wiele innych narządów. Zarówno COVID-19 jak grypa mogą doprowadzić do rozwoju: zapalenia płuc, zespołu ostrej niewydolności oddechowej (ARDS), zapalenia mięśnia sercowego, niewydolności wielonarządowej (niewydolność oddechowa, niewydolność nerek, wstrząs), zaostrzenia przewlekłych schorzeń (obejmujących płuca, serce, układ nerwowy, cukrzyca), incydentów sercowo-naczyniowych, jak też wtórnych zakażeń bakteryjnych – tłumaczy dr hab. n. med. Ernest Kuchar, Prezes Polskiego Towarzystwa Waskynologii.

Jak powszechnie wiadomo – szczepienia profilaktyczne są jedną z metod ochrony przed chorobami zakaźnymi, ale przede wszystkim powodują łagodniejszy przebieg choroby oraz niwelują groźne dla życia powikłania. Poprzez wykonanie masowych immunizacji, oprócz nabycia indywidualnej odporności, zyskujemy także odporność populacyjną.

Są już dostępne w aptekach i placówkach medycznych pierwsze partie szczepionek przeciw grypie. Kolejne będą sukcesywnie dostarczane w 12 transzach, a do Polski łącznie ma trafić blisko 4 mln dawek, z czego 1,36 mln trafi do aptek, 760 tys. będzie przeznaczane do zakładów opieki zdrowotnej, pozostała część zostanie zakupiona przez Rządową Agencję Rezerw Strategicznych. Dopiero globalna pandemia uświadomiła społeczeństwu istotną rolę, jaką odgrywają szczepienia przeciw grypie. Mam nadzieję, że ten pozytywny trend utrzyma się na dłużej, bez względu na sytuację epidemiologiczną związaną z COVID-19 – dodaje prof. dr hab. n. med. Adam Antczak, przewodniczący Rady Naukowej Ogólnopolskiego Programu Zwalczenia Grypy.

Dobre praktyki z krajów UE

Ekspertci zwrócili także uwagę na istotne znaczenie dla sukcesu popularyzacji szczepień, jakim byłoby umożliwienie wykonywania szczepień przeciw grypie w aptekach. Jest to rozwiązanie, które pomogłoby udrożnić polski system zapobiegania chorobom zakaźnym takim jak grypa. O korzystnym wpływie

środków zapobiegawczych. Na mocy Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 27 sierpnia 2021 r. – w sprawie metody zapobiegania grypie sezonowej w sezonie 2021/2022 – od tego roku z bezpłatnych szczepień realizowanych na terenie placówek medycznych będą mogły skorzystać następujące grupy: osoby zatrudnione w podmiotach wykonujących działalność leczniczą, farmaceuci i technicy farmaceutyczni zatrudnieni w aptekach ogólnodostępnych, diagnosty laboratoryjni, nauczyciele, pracownicy pomocy społecznej, osoby z domów pomocy społecznej, funkcjonariusze i żołnierze. Bardzo ważne jest to, że również pacjenci powyżej 75 r.ż. będą mogli skorzystać z tego przywileju w placówkach medycznych.

W tym sezonie grypowym na bezpłatne szczepionki przeciw grypie dostępne w aptekach mogą liczyć seniorzy powyżej 75 r.ż. oraz kobiety w ciąży. 50% refundacja dotyczy osób w wieku 65-74 lat, osób w wieku od 18-64 lat z chorobami współistniejącymi oraz dzieci od ukończonych 2 lat do ukończonych 5 lat. Dzieci będą mogły skorzystać ze szczepionek w formie donosowej i domięśniowej, dla pozostałych grup będą dostępne szczepionki domięśniowe. Grupy nieobjęte refundacją również mogą skorzystać ze szczepień przeciw grypie w pełnej odpłatności.

Uczestnicy Debaty zgodzili się, że usprawnienia systemowe są niezbędne do zwiększenia poziomu wyszczepialności. W ubiegłym sezonie został odnotowany wzrost liczby osób zaszczepionych o bli-



udziału farmaceutów w realizacji szczepień ochronnych opowiedział ekspert z Francji, Olivier Rozaire, przewodniczący URPS Pharmaciens, Auvergne Rhone-Alpes. Francja to jeden z kilkunastu krajów europejskich, w którym farmaceuci są uprawnieni do wykonywania szczepień w aptekach. Dzięki takiej systemowej zmianie, całkowita liczba osób zaszczepionych znacząco wzrosła i takie rozwiązanie skróciło ścieżkę, którą musi odbyć pacjent, by skutecznie zaszczepić się przeciw grypie lub COVID-19.

We Francji aktualnie farmaceuci mogą szczepić w aptekach osoby dorosłe, z wyjątkiem osób z historią reakcji alergicznych na produkty zawierające białko jaja kurzego lub wcześniejszych innych niepożądanych reakcji na szczepienie. Od września 2017 r. do stycznia 2018 r. ponad 3 tys. farmaceutów zaszczepiło blisko 280 tys. pacjentów. Zaimplementowanie w Polsce standardów europejskich w zakresie szczepień w aptekach przyniosłoby wiele wymiernych korzyści, tj. ułatwienie dostępu do szczepień i odciążenie ochrony zdrowia. Francja odniosła realną korzyść z udziału farmaceutów w kampanii szczepień przeciw COVID-19, w ramach której wykonano ponad 3,5 mln szczepień w aptece – podkreślił Olivier Rozaire.

Refundacja szczepionek

Nie pominie to także roli Ministerstwa Zdrowia w rozpowszechnianiu wiedzy na temat grypy i jej powikłań, a także

sko 45% (sezon 2019/20 – 4,12%, sezon 2020/21 – 6,03%), dlatego eksperci mają nadzieję, że wskaźnik wyszczepialności będzie konsekwentnie zmierzał w kierunku innych krajów europejskich.

Lista Laureatów akcji „Samorządowy Lider Ogólnopolskiego Programu Zwalczenia Grypy”:

Nowy Lider
Miasto Suwałki

Lider w Innowacjach
Gmina Strawczyn
Gmina Zagnańsk
Gmina Nieporęt

Propagator szczepień przeciw COVID-19

Gmina Brusy
Miasto Połaniec
Gmina Karczew
Gmina Miedzichowo
Miasto Aleksandrów Kujawski
Miasto Kraków
Miasto Nieporęt
Miasto Karlinów
Gmina Wiązowna
Miasto Sandomierz
Miasto Gdynia
Miasto Słupsk
Miasto Łęczna
Miasto Stepnica



Obecnie w przebiegu COVID-19 mogą występować tzw. mikroudary, co jest związane z czynnikiem prozakrzepowym samej infekcji - powiedział PAP neurolog prof. Konrad Rejdak. Dodał, że objawy mogą być czasami nieodczuwalne przez pacjenta w czasie zakażenia, chodzi np. o opadanie kącika ust, niesprawność ręki

Kierownik Kliniki Neurologii SPSK Nr 4 w Lublinie prof. Konrad Rejdak zwrócił uwagę, że od samego początku pandemii koronawirusa wiadomo, że jednym z powikłań ostrej fazy COVID-19 jest udar mózgu. „Wynika to z patomechanizmu samego COVID-19, gdzie dochodzi do zakrzepicy naczyń krwionośnych oraz reakcji zapalnej, która zaburza krzepliwość krwi” – wyjaśnił neurolog.

Jak dodał, z doniesień

Czynnikami powodującymi cięższy przebieg COVID-19 są otyłość, podeszły wiek, cukrzyca, zaburzenia odporności, a także przewlekłe choroby układu oddechowego i krążenia – powiedział w rozmowie z PAP specjalista chorób wewnętrznych i medycyny ratunkowej dr n. med. Rafał Cudnik

Czy należy spodziewać się kolejnej fali koronawirusa? Dr n. med. Rafał Cudnik: Myślę, że w najbliższych tygodniach, w tym okresie jesienno-zimowym, zobaczymy wzrost zakażeń. Czy to przełoży się na wykrywalność? Trudno powiedzieć, ponieważ nie każdy z pacjentów się testuje.

W okresie jesienno-wzrasta też liczba zachorowań na grype. Jak odróżnić COVID-19 od grypy?

R.C.: Rzeczywiście, klinicznie czasami trudno odróżnić zakażenie koronawirusowe od zakażenia np. wirusem grypy. Szczególnie początkowe objawy mogą być bardzo podobne, ale w szpitalu mamy możliwość

W przebiegu COVID-19 mogą występować obecnie tzw. mikroudary

naukowych wynika, że nawet 10 proc. pacjentów covidowych ma udar niedokrwienny. „Takie były też nasze obserwacje, gdzie leczono takich pacjentów trombektoami” – potwierdził prof. Rejdak.

Podkreślił, że aktualnie sytuacja epidemiczna jest inna, bo – jak wyjaśnił – poprzez nabycie odporności populacyjnej, infekcja przebiega łagodniej, co nie oznacza jednak, że udary już nie występują.

„Obecnie w przebiegu COVID-19 mogą występować tzw. mikroudary, co jest związane z czynnikiem prozakrzepowym samej infekcji. Dochodzi wtedy do zatykania małych naczyń mózgowych, czego wyrazem są zmiany niedokrwienne” – poinformował neurolog.

Zwrócił uwagę, że objawy mogą być czasami nieodczuwalne przez pacjenta w czasie infekcji. „Zdarza się, że dopiero po przebiegu COVID-19, robiąc badanie

rezonansem, znajdujemy drobne zmiany ogniskowe w mózgu” – powiedział prof. Rejdak.

Zapytany o to, jak rozpoznać taki mikroudar w czasie infekcji, odpowiedział, że może wtedy dochodzić do niewielkich deficytów neurologicznych, jak: opadanie kącika ust, niesprawność ręki. „Należy być ostrożnym i uważnym, bo najczęściej skupiamy się na gorączce, kaszlu, ale wówczas może dochodzić również do zatkania tych drobnych naczyń w mózgu” – wyjaśnił.

Nawiązując do odległych skutków COVID-19 wskazał, że mikroudary mogą być także wtórnym wynikiem reakcji zapalnej tłącej się w organizmie podczas infekcji i występować dopiero w trakcie tzw. post-covid lub long-covid. „Do udarów może dochodzić również do 6 tygodni po zakażeniu lub nawet do 3 miesięcy. Dotyczy to zwłaszcza osób, które już

wcześniej miały czynniki ryzyka, jak nadciśnienie, cukrzyca, a dodatkowo przeszły infekcję covidową” – sprecyzował prof. Konrad Rejdak.

Odnosząc się do zaburzeń węchowych i smakowych, tak charakterystycznych na początku pandemii koronawirusa na świecie, powiedział, że nadal się one zdarzają, ale nie są to – jak określił – tak spektakularne przypadki, jak wcześniej. „Nie jest to już typowy objaw, a raczej krócej trwający i przemijający” – ocenił.

Prof. Rejdak przekazał, że ma pod opieką pacjentów, którzy stracili węch i smak na początku pandemii, wiosną 2020 roku i jeszcze ich nie odzyskali. „Co prawda to mały procent osób, które mają tak głęboki ubytek węchu i smaku, ale zdarza się, że jeszcze im te zmysły nie powróciły” – powiedział (PAP)

Nauka w Polsce, Gabriela Bogaczyk

Otyłość, podeszły wiek i cukrzyca powodują cięższy przebieg COVID-19

szybkiej diagnostyki. W przypadku koronawirusa wykonujemy testy antygenowe II generacji, są one stosunkowo dokładne, o wysokiej czułości. Otrzymujemy wynik w ciągu kilkunastu minut. Podobnie jest w przypadku grypy. Mamy testy, robimy wymaz i w zasadzie po chwili otrzymujemy wynik z laboratorium z informacją, czy jest grypa, czy jej nie ma.

Czy można samemu, bez poddawania się testom, odróżnić COVID-19 od grypy?

R.C.: Trudno odróżnić. W zasadzie zarówno w przypadku grypy, jak i infekcji koronawirusowej początkowy przebieg choroby może manifestować się gorączką, ogólnym rozbiciem, bólem gardła, bólem głowy i kaszlem. Należy zaznaczyć, że nie wszystkie objawy muszą wystąpić jednocześnie.

Czy w gdańskim szpitalu, w którym jest pan dyrektorem ds. medycznych, zauważy pan wzrost zakażeń wirusem SARS COV-2?

R.C.: Mamy stałą tendencję wykrywalności zakażeń wirusem SARS COV-2. W oddziałach ratunkowych spółki Copernicus wykonujemy testy

i rozpoznajemy COVID-19 u od kilku do kilkunastu osób dziennie.

Jak pacjenci przechodzą zakażenie koronawirusem?

R.C.: Większości są to łagodne przebiegi, ale zdarzają się pacjenci, którzy z uwagi na częściowe zajęcie mięszu płucnego wymagają hospitalizacji. Kierujemy ich do Pomorskiego Centrum Chorób Zakaźnych i Gruźlicy. Jeżeli nie ma możliwości przyjęcia do centrum, chociażby z powodu braku miejsc, to na oddziałach szpitalnych mamy przygotowane miejsca izolowane dla takich pacjentów. Chorzy z niewydolnością oddechową, wymagający intensywnej terapii, są hospitalizowani na szpitalnych oddziałach anestezjologii i intensywnej terapii.

Czy w szpitalu możecie stwierdzić, jakim wariantem są zakażenia poszczególni pacjenci?

R.C.: Zakładamy, że wariantem dominującym w Polsce czy w Europie jest omikron. Wykonujemy testy antygenowe drugiej generacji, które pozwalają nam stwierdzić zakażenie lub jego brak. Prawie całkowicie zrezygnowaliśmy z testów PCR. Wykonujemy je tylko w określonych

sytuacjach klinicznych, więc sekwencjonowanie wirusa nie wchodzi w grę. Zauważamy, że nasi pacjenci, którzy wracają z zagranicznych wczasów, z takich krajów jak Turcja czy Egipt, mają cięższy przebieg infekcji dróg oddechowych. Być może jest to inny wariant.

U kogo najczęściej rozpoznajecie zakażenie koronawirusem?

R.C.: Część pacjentów, u których rozpoznajemy COVID-19, to osoby z wielochorobowością. Wymagają one często hospitalizacji ze względu na zaostrenie choroby przewlekłej.

Które z chorób współistniejących pojawiają się najczęściej u pacjentów?

R.C.: Zazwyczaj cukrzyca, szczególnie typu II. Zdarzają się również pacjenci z przewlekłą niewydolnością nerek, chorujący na astmę bądź POChP, czyli przewlekłą obturacyjną chorobę płuc, a także na choroby układu krążenia. Czynniki powodujące cięższy przebieg zakażenia są otyłość, podeszły wiek, cukrzyca, zaburzenia odporności, a także przewlekłe choroby układu oddechowego i krążenia. (PAP)

Rozmawiał: Piotr Mirowicz

Jedna puszka, by dostać zawału. Trzeba ograniczyć picie energetyków przez dzieci

Zakaz lub dopuszczenie sprzedaży tylko dla najstarszej młodzieży, ograniczenie dopuszczalnej dawki kofeiny, intensywne działania edukacyjne, informacje o szkodliwości na opakowaniach... Wiele krajów na różne sposoby walczy z groźną dla dzieci i młodzieży modą, czyli rosnącym spożyciem napojów energetycznych. Rzecznik Praw Dziecka alarmuje Ministra Zdrowia, że także w Polsce konieczne są zdecydowane działania ograniczające dostęp dzieci do energetyków

Rzecznik Praw Dziecka w wystąpieniu generalnym do Ministra Zdrowia docenia wprowadzone ograniczenia w sprzedaży nieodpowiednich dla dzieci produktów w szkołach oraz działania mające przekonać producentów do zmniejszenia zawartości cukru, kofeiny czy tauryny w produktach, które często są kupowane przez dzieci i młodzież. Jednak jego zdaniem to nie wystarczy, by powstrzymać problem - wśród młodzieży nastała moda na wspomaganie się energetykami w czasie nauki, przed klasówkami, testami czy też podczas wzmożonego wysiłku. Badania wskazują, że w Polsce napoje energetyzujące piją coraz młodsze dzieci, już nawet kilkuletnie.

„Naukowcy przestrzegają, że napoje energetyzujące zagrażają nie tylko zdrowiu, ale nawet życiu. Wystarczy tylko jedna puszka, żeby dostać zawału – alarmują australijscy uczeni. Dotyczy to tak starszych, jak i całkiem młodych osób. (...) Składniki zawarte w napojach energetycznych mogą mieć bardzo szkodliwy wpływ na zdrowie dzieci. Rozwijające się młode organizmy łatwo mogą uzależnić się od kofeiny zawartej w napojach. Dużą reakcję wywołały też słowa lekarzy kardiologów, że młodzi ludzie, którzy regularnie wspomagają się energetykami, mogą nie dożyć 60-tych” - zaznacza Rzecznik.

I przytacza opinie specjalistów: „Dr Aneta Górka-Kot, pediatra, wskazała, że: <Dzieci i napoje energetyczne to nie jest dobre zestawienie. Energetyki są dla nich jak używki. Organizmy dzieci, nawet nastolatków, dopiero się rozwijają i dostarczanie im takiej ilości kofeiny nie robi im dobrze. Picie napojów energetycznych w tym wieku jest więc jak branie zdrowotnego kredytu, na który nie ma się pokrycia. Potem to odchorywują, np. tachykardią czy zaburzeniami snu>”.

Mikołaj Pawlak przypomina też, że niektóre kraje podejmują próby ograniczenia spożycia energetyków przez zbyt młode osoby, m.in. wprowadzając limity wieku przy ich sprzedaży. Rzecznik Praw Dziecka nie ma wątpliwości, że także w Polsce trzeba rozważyć wprowadzenie dodatkowych zmian, które doprowadzą do ograniczenia spożycia energetyków przez dzieci i młodzież.

CENTRUM MEDYCZNE
GABINTER

ul. Krasińskiego 64, 05-120 Legionowo

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

Gabinter.pl

LEKARZE SPECJALIŚCI

- Interna i Medycyna Pracy
- Ortopedia i Traumatologia
- Ortopedia Dziecięca (badania preluksacyjne)
- Kardiologia
- Chirurgia
- Chirurgia Plastyczna
- Neurochirurgia
- Radiologia
- Rehabilitacja
- Pobrania Krwi
- Szczepienia na COVID-19 (4 dawka już dla osób 60 plus)

REJESTRACJA

tel: 22 774 09 66 tel: 737 144 444



POMOC PRAWNA
PORADY OBYWATELSKIE
MEDIACJA

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU NOWODWORSKIEGO W ROKU 2022

Potrzebujesz pomocy prawnika, doradcy, mediatora? Jesteś w trudnej życiowej sytuacji, na przykład potrzebujesz pomocy w rozłożeniu długu na raty, w spłacie pożyczek, masz kłopoty mieszkaniowe, grozi ci eksmisja, masz problemy pracownicze, z egzekucją alimentów, odziedziczyłeś długi, nie wiesz do jakiego urzędu pójść po pomoc, masz inne problemy związane ze sprawami życia codziennego? Skorzystaj z nieodpłatnej pomocy prawnej, poradnictwa obywatelskiego lub mediacji.

Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie

Doradca służy nieodpłatną poradą obywatelską. Zaproponuje działania dostosowane do indywidualnej sytuacji. Będzie wspierał w rozwiązywaniu problemu, wskaże przysługujące prawa i spoczywające na obywatelu obowiązki, a w razie potrzeby sporządzi wspólnie z zainteresowanym plan działania i pomoże w jego realizacji.

Nieodpłatna pomoc prawna

Prawnik udzieli nieodpłatnej pomocy prawnej w sytuacjach sporu z pracodawcą, spółdzielnią lub sąsiadem, reklamacji w sklepie. Udzieli informacji i przygotuje projekt potrzebnego pisma w tych sprawach, które nie toczą się przed sądem, lub przygotuje projekt pisma o zwolnienie z kosztów sądowych, ustanowienie pełnomocnika z urzędu w postępowaniu sądowym lub ustanowienie adwokata, radcy prawnego, doradcy podatkowego lub rzecznika patentowego w postępowaniu sądowo-administracyjnym, jeżeli sprawa jest już w sądzie.

Nieodpłatna mediacja

W przypadku sporu i chęci porozumienia się – istnieje możliwość skorzystania z nieodpłatnej mediacji. Mediator przeprowadzi mediację pomiędzy stronami nieporozumienia.

Kto może skorzystać z pomocy?

Każdy, kto znajduje się w sytuacji, w której nie może ponieść kosztów odpłatnej pomocy i złoży takie oświadczenie w punkcie, w którym świadczona jest nieodpłatna pomoc, nieodpłatne poradnictwo obywatelskie lub nieodpłatna mediacja. Nieodpłatna pomoc prawna przysługuje także osobie fizycznej, prowadzącej jednoosobową działalność gospodarczą, która nie zatrudniła innych osób w ciągu ostatniego roku.

**Usługi nieodpłatnej pomocy prawnej realizowane przez Powiat Nowodworski,
odbywają się stacjonarnie w pełnych godzinach pracy punktów;**

Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej w Nowym Dworze Mazowieckim ul. Chemików 6

- poniedziałek, wtorek, środa, czwartek 8.00 - 12.00
- piątek 12.00 - 16.00

Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej w Urzędzie Gminy Czosnów ul. Gminna 6

- poniedziałek 9.00 - 13.00
- wtorek, środa, czwartek, piątek 8.00 - 12.00

Punkt nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego w tym mediacji w Urzędzie Miasta i Gminy Nasielsk ul. Elektronowa 3

- poniedziałek 13.00 - 17.00
- wtorek, środa, czwartek 12.00 - 16.00
- piątek 11.00 - 15.00

Porady prawne udzielane są po wcześniejszym umówieniu się na wizytę.

Zapisy prowadzone są w Starostwie Powiatowym w Nowym Dworze Mazowieckim
od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 – 16.00 **pod nr tel. 664 193 746**



mazowiecki **Jazz Jam.** *Legionowo*

sala widowiskowa w ratuszu, Legionowo, ul. Piłsudskiego 41

21 października
godz. 18.30

Wernisaż wystawy Roberta Kukli „Muzycy”
godz. 19.00

Janusz Szrom z zespołem (Zaucha songbook)
godz. 21.00

Krzysztof Ścierański z zespołem Laboratorium

22 października
godz. 19.00

Włodzimierz Nahorny Trio
godz. 21.00

Mariusz Bogdanowicz Quintet

23 października, godz. 19.00
zespół 5/6

18 października - 10 listopada
Galeria Sztuki ratusz, Legionowo, ul. Piłsudskiego 41
Wystawa obrazów Roberta Kukli „Muzycy”



PATRONAT
Marszałek
Województwa
Mazowieckiego

Mazowsze.
serce Polski



PARTNERZY
Powiat
Legionowski



Urząd
Miasta
Legionowo



PATRONAT MEDIALNY
ItaCowo
POWIATOWA
MIEJSCOWA
na weekendzie



SPONSOR



ORGANIZATOR





CZOSNÓW

VII Bieg Orła z rekordową liczbą startujących

Pomysł biegu zrodził się z potrzeby pozyskania środków na odbudowę Pomnika „Orzeł Niepodległości” w Czosnowie. Komitet Społeczny na rzecz odbudowy pomnika organizował wiele wydarzeń chcąc pozyskać środki na ten cel. Dochód z trzech pierwszych edycji „Biegu Orła” przeznaczony był na odbudowę pomnika, który zrealizowano w setną rocznicę odzyskania przez Polskę Niepodległości, czyli w 2018 roku

Pomnik został odbudowany, a chęć biegania została. Organizatorzy wykorzystali popularność imprezy, by kontynuować pomysł na rodzinną integrację. Główny pomysłodawca „Biegu Orła” pan **Marcin Manowski**, mieszkaniec gminy Czosnów, radny powiatu nowodworskiego, członek zarządu „Stowarzyszenia na rzecz rozwoju sportu w Gminie Czosnów” zapytany czy marzył o takiej popularności wydarzenia odpowiada: „Nie, nie marzyłem. To miał być lokalny mały bieg, a stał się dużym wydarzeniem rozpoznawalnym w skali województwa

mazowieckiego. Najbardziej cieszy mnie formula integracji rodzinnej, jaką daje organizowany przez nas marszobiegi rodzinny na dystansie 1928 m. Ten dystans miał być dodatkiem, a obecnie, już drugi rok z rzędu mamy na tym dystansie więcej uczestników niż w biegu głównym na 5 km.”

Biegają dla siebie, biegają dla innych

Wydarzenie nie tylko integruje, ale również zawsze ma charakter charytatywny. W 2019 roku środki przeznaczone były na wyposażenie sali rekreacyjno-sportowej

w Warsztacie Terapii Zajęciowej „W sercu Kampinosu” w Górkach, gmina Leoncin, potem na doposażenie sali do zajęć sensorycznych w szkole podstawowej w Kazuniu Polskim. W tym roku połowa kwoty z zapisów plus dochód z kiermaszu i licytacji zostanie przeznaczona na doposażenie Szkoły Podstawowej w Łomnie w sprzęt sportowy. Organizatorzy docenili w ten sposób aktywność szkoły w dziedzinie sportu. Podczas wydarzenia, u partnerów Biegu Orła, można było wesprzeć zbiórkę na kartkę dla szpitala w Dziekanowie Leśnym.

Organizatorzy zbiórki nie ustają w staraniach, by dzieci z okolicznych gmin mogły skorzystać z ostatniej chwili, bo popularność biegu rośnie z roku na rok. W tym roku liczba chętnych przekroczyła znacznie 350 osób. Rośnie również liczba wspierających imprezę. Oprócz lokalnych sklepów, usługodawców, przedsiębiorców zgłaszają się do pomocy duże firmy, którym bliska jest idea Biegu Orła i rodzinnej integracji. W tym roku jest to Budimex, który został sponsorem tytularnym



tegorocznej edycji. Nie zabrakło również w tym roku znanych sportowców. Pobiegła **Patrycja Bereznowska**, polska lekkoatletka uprawiająca biegi długodystansowe, a gościem honorowym był **Marcin Lewandowski**, brązowy Medalista Mistrzostw Świata i czterokrotny Mistrz Europy w biegach na 800 i 1500 m, który wręczał medale na mecie biegu na 5 km.

Pobiegł również Marcin Manowski, zapytany co daje mu bieganie powiedział nam: „Bieganie jest dla mnie odpężające pozwala odpocząć od trudów codzienności, „przewietrzyć” umysł. Bieganie na nieco dłuższych dystansach to też czas dla siebie, czas na przemyślenia. W trakcie biegania rodzi się wiele pomysłów i rozwiązań trapiących człowieka problemów.”

Marzena Dobraczyńska





POMIECHÓWEK

Biegi Warsa i Sawy już za nami



W sobotę, 8 października w kompleksie leśno-rekreacyjnym przy ul. Nasielskiej odbyły się pomiechowskie przełaje, czyli coroczne biegi Warsa i Sawy

Celem zawodów jest popularyzacja biegania wśród dzieci, młodzieży i dorosłych jako forma spędzania wolnego czasu, promocja zdrowego stylu życia oraz poznanie walorów turystyczno-rekreacyjnych gminy Pomiechówek.

Tegoroczna edycja cieszyła się dużym zainteresowaniem. W słoneczny, sobotni poranek na starcie stawiło się 216 zawodników. Szczególnie cieszy nas liczna obecność najmłodszych, którzy w duchu sportowej rywalizacji pokonywali kolejne metry. Wyniki biegów są już dostępne na stronie czasomierzyk.pl, na której każdy z uczestników może również pobrać indywidualny certyfikat uczestnictwa.

Serdecznie dziękujemy wszystkim za udział i zapraszamy na kolejne edycje!

pomiechówek.pl



PIŁKA NOŻNA

Świt traci punkty i fotel lidera

W sobotę, 15 października piłkarze Świt Nowy Dwór w ramach 12. kolejki podejmowali rezerwy ŁKS-u Łódź. Po porażce w Elblągu, nowodworzanie po raz kolejny stracili punkty i fotel lidera

Spotkanie z ŁKS-em rozpoczęło się pechowo dla Białozielonych od trafienia samobójczego **Sebastiana Cucha** w 6. minucie spotkania. Goście mieli jeszcze okazję do podwyższenia prowadzenia w 22. minucie, ale dobrze interweniował **Michał Kot**. Ataki nowodworzanie zatrzymywały się w okolicy szesnastki i wynik nie zmienił się do przerwy.

Drugą połowę elkaesiacy rozpoczęli od podwyższenia prowadzenia. W 48. minucie jeden z zawodników drużyny gości wstrzelił piłkę w pole karne. **Kot** wyszedł z bramki, lecz nie zdołał utrzymać futbolówki w rękach i wypuścił ją prosto pod nogi **Marcela Wszółka**. Świt przegrywał już 0:2.

Nowodworzanie starali się odrobić starty. Najbliżej strzelenia bramki dla nowodworzanie był **Cuch**. Najpierw zamykał akcje, ale bramkarz gości w ostatniej chwili wybił piłkę z linii bramkowej. Po chwili obrońca Świt spróbował efektownej przewrotki, ale i w tej sytuacji czujny był bramkarz ŁKS-u.

Tym samym podopieczni trenera **Miecznikowskiego** przegrali drugie spotkanie z rzędu i utracili pierwsze miejsce w tabeli. Następne spotkanie Białozieloni rozegrają na wyjeździe. 22 października zmierzą się z Unią Skierniewice, która zajmuje 5. miejsce i traci zaledwie 4 punkty do Świt.

Świt Nowy Dwór Maz - ŁKS II Łódź 0:2 (0:1)

Bramki:

6' Cuch, 48' Wszółek.

Świt:

Kot - Buczkowski, Broda, Cuch, Wiśniewski (75' Kowalczyk) - Kuźma (75' A. Yampol), B. Michalik (60' Drwęcki), Basiuk - Y. Yampol, Nawotczyński (60' Tkaczyk), Ciach (67' Radionow).

Wyniki pozostałych spotkań:

Błonianka - Pelikan 1:1
Lechia - Pogoń 3:0
Sokół - Jagiellonia II 3:2
Ursus - Legionovia 1:3
Broń - Unia 3:2
Mławianka - Concordia 3:3
Legia II - Olimpia 3:1
Warta - Pilica 0:0

Wojciech Lewandowski

Lp.	Nazwa drużyny	M	Z	R	P	Pkt
1.	Legionovia Legionowo	12	7	4	1	25
2.	Świt Nowy Dwór Maz	12	8	1	3	25
3.	Mławianka Mława (B)	12	7	3	2	24
4.	Pogoń Grodzisk Maz (S)	12	6	4	2	22
5.	Unia Skierniewice	12	6	3	3	21
6.	Legia II Warszawa	12	5	5	2	20
7.	Lechia Tomaszów Maz.	12	5	4	3	19
8.	Warta Sieradz (B)	12	1	5	6	8
9.	Błonianka Błonie	12	2	2	8	8
10.	Concordia Elbląg (B)	12	1	3	8	6

SIATKÓWKA

LOS wygrywa bez straty seta

W sobotę, 15 października siatkarki LOS-u Nowy Dwór zawiwały do hali przy Sportowej 66. W 3 kolejce ligowych zmagani ich rywalkami były zawodniczki SMS-u Szczyrk. Nowodworzanki zachowały czyste konto w tym meczu nie tracąc ani jednego seta

Nowodworzanki rozpoczęły to spotkanie od prowadzenia 5:2, narzucając rywalkom swój styl gry. Drużyna przyjezdnych nie potrafiła sobie poradzić z atakami LOS-u

i przewaga wzrosła 10:5 i 18:12. Wówczas o czas poprosił trener SMS-u. To posunięcie na niewiele się zdało. Ostatecznie gospodynie wygrały pierwszą partię 25:20.

Druga część spotkania rozpoczęła się podobnie do pierwszej od prowadzenia LOS-u 3:1. W szeregu drużyny trenera **Bartosza Kujawskiego** wkraść się brak koncentracji. To poskutkowało błędami, a nowodworzanki przegrywały 5:8. Wówczas

w polu zagrywki pojawiła się **Sandra Świętoń**, która napędziła ponownie grę nowodworskiej drużyny (12:8 i 15:9). Ostatecznie i tego seta LOS wygrał do 20.

W trzeciej partii nowodworzanki nie popełniły błędów z drugiej odsłony tego pojedynku i pewnie prowadziły 14:6. Grze LOS-u w dalszym ciągu przewodziła **Świętoń**. Było to dosyć jednostronne widowisko zakończone zwycięstwem 25:12 i 3:0 w całym meczu.

Następny mecz nowodworzanki rozegrają 19 października. Podejmą wówczas we własnej hali Częstochowiankę Częstochowa. Początek tego pojedynku o 19:30.

LOS Nowy Dwór Maz - SMS Szczyrk 3:0 (25:20, 25:20, 25:12)

MVP:

Sandra Świętoń

Wyniki pozostałych spotkań:

Częstochowianka - Stal 0:3
Energetyk - LTS 3:0
Płomień - Sokół 3:0
San Pajda - Nike 1:3
Karpaty - BAS 3:2
Solna - Wieżyca 3:0

Wojciech Lewandowski

PIŁKA NOŻNA

Żbik wygrywa w Pucharze, ale czy zagra w finale?

W środę, 12 października piłkarze Żbika Nasielsk przystąpili do półfinałowego starcia z Narwią Ostrołęka. Pomimo zwycięstwa nad wyżej notowanym rywalem występ Zielono-czerwonych w finale może stać do końca pod znakiem zapytania

Wyśmienite 45 minut

Nasielszczanie zdecydowanie nie byli faworytem przed tym spotkaniem. Mieli zmierzyć się z występującą w IV lidze Narwią Ostrołęka, która zajmowała miejsce w środku tabeli. Różnicy poziomów nie było jednak widać na boisku.

Podopieczni **Mateusza Bramowicza** walczyli z ostrołęczanami jak równy z równym, nie odpuszczając żadnej piłki. W 19. minucie **Marek Osiński** otworzył wynik tego pojedynku, uderzając piłkę zza pola karnego i zaskakując bramkarza gości. Tuż przed przerwą Żbik rozegrał ładną akcję rozmontowując obronę gości kilkoma podaniami. Na strzał zdecydował się **Bramowicz**, który podwyższył prowadzenie na 2:0.

Worek błędów i goli

W drugiej połowie gospodarze nie uniknęli niestety błędów. Tuż po wznowieniu gry nasielszczanie sprokurowali rzut karny, który na bramkę kontaktową zamienił dla Narwi **Kamil Jastrzębski**. Od tego momentu goście poczuli, że mogą coś ugrać w tym meczu i zaczęli przeważać na boisku.

Żbik popełniał kolejne błędy. W 70. minucie **Mikołaj Adamski** postanowił zagrać piłkę ze środka pola do obrońców. Podanie było jednak zbyt niecelne i zbyt słabe, a piłkę przejął **Iwan Budniak**. Nasielszczanie ponownie faulowali we własnym polu karnym, a sędzia po raz drugi tego dnia wskazał na wapno.

Patryk Witkowski wyczuł intencję strzelającego **Jastrzębskiego** i obronił piłkę



uderzoną po ziemi. Jednak 8. minut później **Witkowski** popełnił fatalny błąd. Ruszył do piłki zagranej ze środka pola. Próbował ją złapać, ale ta wyskoczyła mu z rąk. Przejął ją **Maciej Staszczuk** i wpakował do pustej bramki, doprowadzając do wyrównania.

Błędów nie wystrzegali się również goście. W 84. minucie do piłki poza pole karne wyszedł bramkarz Narwi **Maciej Kowalski**. Próbuąc wybić piłkę trafił w jednego z zawodników, a piłka wpadła do niepilnowanej bramki. Nasielszczanie mieli jeszcze jedną dogodną okazję do podwyższenia prowadzenia, lecz ostatecznie spotkanie zakończyło się wynikiem 3:2

Finał pod znakiem zapytania

Pomimo wywalczenia sobie prawa do gry w finale nasielszczanie mogą do niego

nie przystąpić. To spotkanie miało się odbyć w środę 19 października o godzinie 15:30. Drugą drużyną, która zapewniła sobie udział w finale Pucharu Polski okręgu Ciechanów-Ostrołęka jest KS CK Troszyn, występujący poziom wyżej od Żbika. Jednak decyzją Komisji Gier to występujący niżej Żbik ma się udać do Troszyna.

Decyzja jest niezwykle krzywdząca, bo zwyczajowo to drużyna z wyższego poziomu rozgrywkowego jedzie na mecz pucharowy do niżej notowanego rywala. Ponadto za rozegranie spotkania w Nasielsku przemawia oświetlenie, co umożliwiłoby rozegranie meczu o dogodniejszej porze zarówno dla piłkarzy jak i kibiców.

Żbik to klub amatorski, w którym zawodnicy grę w piłkę muszą łączyć z pracą zawodową i mogą mieć oni

problem z udziałem w tym pojedynku. Byłoby krzywdzące i wbrew duchowi rywalizacji sportowej, gdyby drużyna z Troszyna wygrała finał okręgowego Pucharu Polski bez wychodzenia na boisko.

- *Ja bardzo chcę rozegrać ten finał. To byłaby nagroda dla mojego zespołu za poprzednie rundy. Do tego bardzo ciekawe spotkanie. Ale ani ja, ani zarząd czy trenerzy nie mogą nakazać zawodnikom brać kolejnej wolnej środy w pracy. Myślę, że nasz udział w meczu finałowym rozstrzygnie się w dzień meczu, ale optymistą nie jestem w tym przypadku -* powiedział prezes Żbika **Marek Prusinowski**.

Pozostaje mieć nadzieję, że MZPN zmieni krzywdzącą decyzję i losy finału rozegrają się na boisku, a nie przy zielonym stoliku.

Wojciech Lewandowski

MODLIN TWIERDZA

Turniej piłkarski „Pożegnanie lata”

Jak co roku, Uczniowski Klub Sportowy „Reduta”, działający przy Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 4 zorganizował 9 października, na zakończenie letniego sezonu, turniej piłkarski amatorów

Zawody swoim patronatem objął burmistrz miasta **Jacek Kowalski**. Dopisała pogoda, dopisały drużyny i na Orliku w Twierdzy obejrzelśmy kawał dobrego futbolu. Mecze były bardzo zacięte, ale grano fair, walka trwała do ostatnich minut meczu. Nad wszystkim czuwał jak zwykle znakomicie sędzia zawodów **Michał Szymański**.

A oto wyniki pojedynków:

Twierdza Świata - Wisła 1:1
Jeziorak - Delta 4:0
JD Sport - Lekkospoceni 0:0
Twierdza Świata - Delta 2:1
Lekkospoceni - Wisła 1:5
Jeziorak - JD Sport 2:1
Twierdza Świata - Lekkospoceni 2:0



Zwycięzca turnieju - drużyna Wisły

JD Sport - Delta 3:0
Jeziorak - Wisła 0:3
Twierdza Świata - JD Sport 3:1
Jeziorak - Lekkospoceni 1:0
Delta - Wisła 0:4
Twierdza Świata - Jeziorak 0:1
JD Sport - Wisła 0:5
Lekkospoceni - Delta 0:3
Klasyfikacja końcowa:
I miejsce - Wisła - 13 pkt.
II miejsce - Jeziorak - 12 pkt.
III miejsce - Twierdza Świata - 10 pkt.
Tryumfatorzy turnieju, drużyna Wisły

wystąpiła w składzie: **Oskar Dąbrowski/GK/, Paweł Bocheński, Marcin Bocheński, Bartosz Romanowski, Jakub Szczepaniak, Mateusz Rydz, Mateusz Biniek, Daniel Mąka**.

Najlepszym bramkarzem zawodów został **Paweł Jankowski** z drużyny Twierdza Świata, a królem strzelców **Jakub Szczepaniak** z zespołu Wisły.

Trzy najlepsze drużyny zostały wyróżnione pucharami ufundowanymi przez Burmistrza miasta Jacka Kowalskiego.

Sławomir Krzeczowski