Zarwany dach na szpitalu i przygnieciony samochód

Wichura narobiła szkód

– STR. 19

Kradzież w drogerii i włamanie do apteki

Straty to prawie 6 tys. zł!

czytaj w Kronice policyjnej

– STR. 24

TYGODNIK LOKALNY

2,80 zł
W TYM 5% VAT

NR 43

PUŁTUSK
GZY
OBRYTE
POKRZYWNICA
ŚWIERCZE
WINNICA
ZATORY

INDEKS 342424
ISSN 1429-6837

26 PAŹDZIERNIKA 2021

www.pultuszczak.pl

TYGODNIK

Pułtuski

CO TYDZIEŃ OD 4 GRUDNIA 1997 ROKU

REKLAMA

Numer 44 Tygodnika ukaże się w środę, 3 listopada

Wszystkie gminy i powiat dostały z POLSKIEGO ŁADU

Sprawdź jaką kasę i na co zgarnęła twoja gmina

CZYTAJ NA STRONIE 3

Ponad 30 kg mniej!

Jak schudła pani Małgorzata

– STR. 20

Gospodynie z wyróżnieniem

– STR. 2

PO PROSTU WSTYD!

Wędkarze - śmieciarze

– STR. 6

Umowa na drogę Lipniki Stare - Gromin

– STR. 2

Opowieść o niestępowskiej kapliczce

– STR. 6

REKLAMA

9 771429 683211 43

eprasa.pl 3f08e3904c

GZY

Drobne ale ważne

Jak informuje gmina Gzy, na podstawie zawartych umów o udzielenie pomocy finansowej ze środków budżetu Województwa Mazowieckiego, w ramach „Mazowieckiego Instrumentu Aktywizacji Sołectw MAZOWSZE 2021", gmina Gzy zrealizowała wymienione zadania:

1. Urządzenie placu do grillowania – miejsca spotkań mieszkańców wsi Porzowo – całkowita wartość poniesionych kosztów wyniosła 19 639,39 zł, w tym: środki pomocy finansowej z budżetu województwa – 9 819,69 zł, środki z funduszu sołeckiego – 9 819,70 zł.

2. Poprawa bezpieczeństwa publicznego w sołectwie Grochy Imbrzyki – całkowita wartość poniesionych kosztów wyniosła 21 749,00 zł, w tym: środki pomocy finansowej z budżetu województwa – 10 000 zł, środki z Funduszu Sołeckiego – 11 749 zł. **red.**

PUŁTUSK

Zaplecze sportowe w Ruszkowskim

19 października, w Starostwie Powiatowym w Pułtusku podpisana została umowa na modernizację zaplecza sportowego przy hali w Zespole Szkół Zawodowych im. Jana Ruszkowskiego. Zakres robót obejmuje: nowe rozmieszczenie pomieszczeń: szatni, łazienek, siłowni, wymianę wyposażenia. Inwestycja poprawi warunki nauki dla młodzieży. Wykonawcą zadania będzie firma TOMBUD ZBOUT Tomasz Andrzej Węgłowski.

Podpisana umowa rozpoczyna inwestycję pt." Modernizacja zaplecza sportowego przy hali gimnastycznej w Zespole Szkół Zawodowych im. Jana Ruszkowskiego w Pułtusku".

Wartość całego przedsięwzięcia – 627 000 zł
Wartość robót budowlanych – 590 000 zł

W ramach Mazowieckiego Instrumentu Wsparcia Infrastruktury Sportowej Mazowsze 2021 Powiat Pułtuski **pozyskał 200 000 zł.** źródło: **powiat pułtuski**

TYGODNIK PUŁTUSKI

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

Prenumerata: realizowana przez RUCH SA, zamówienia składać na stronie www.prenumerata.ruch.com.pl, pytania na e–mail: prenumerata@ruch.com.pl lub telefonicznie pod numerem 801 800 803 lub 22 717 59 59, w godz. 7:00 – 18:00 (koszt połączenia wg. taryfy operatora).
Redakcja nie zwraca tekstów nie zamówionych oraz zastrzega sobie prawo ich redagowania i skracania. Nie odpowiadamy za treść zamieszczonych reklam i ogłoszeń.
Druk: Polska Press Łódź.
Nakład: poniżej 15 000

IZBA WYDAWCÓW PRASY

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

Stowarzyszenie Gazet Lokalnych

WINNICA

Wyróżnienie dla gospodyń

Wyróżnienie Koła Gospodyń Wiejskich, w postaci czeku w kwocie 1500 zł, w konkursie „Koła Gospodyń Wiejskich - wyjątkowe miejsca, wyjątkowi ludzie", otrzymały panie z Koła Gospodyń z siedzibą w Glinicach Wielkich.

Rozdanie nagród odbyło się 18 października, w siedzibie Państwowego Zespołu Ludowego Pieśni i Tańca „Mazowsze" w Otrębusach, podczas II Mazowieckiego Kongresu Aktywizacji Sołectw.

Konkurs organizowany był przez Krajową Sieć Obszarów Wiejskich na Mazowszu w czerwcu br., oceniana była m.in. działalność Koła oraz przepisy kulinarne z szafy KGW.

Gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów.

źródło: gmina Winnica

OBRYTE

Będzie bardziej dostępny

Rozpoczynają się prace związane z przebudową schodów zewnętrznych, budową pochylni – podjazdu dla osób z dysfunkcją ruchu oraz utwardzeniem terenu przy budynku Gminnego Ośrodka Kultury w miejscowości Obryte.

Wykonawca wybrany w drodze zapytania ofertowego – firma ZARBUD Arkadiusz Zaręba – w ramach inwestycji wykona roboty rozbiórkowe, uzupełnienie elewacji oraz nowy podjazd i schody z balustradą.

Łączny koszt inwestycji to około 116 000,00 zł. Planowany termin zakończenia robót – do 31 grudnia 2021 r. **red.**

źródło: gmina Obryte

Umowa na drogę Lipniki Stare - Gromin

21 października, w Starostwie Powiatowym w Pułtusku podpisana została umowa pomiędzy Powiatem Pułtuskim a Przedsiębiorstwem Budowy i Utrzymania Dróg Sp. z o.o. z Ostrowi Mazowieckiej, wyłonionym w drodze przetargu

Przedmiotem zamówienia jest budowa drogi relacji Lipniki Stare- Gromin. Zadanie obejmuje wykonanie: robót ziemnych, stabilizacji podłoża cementem, podbudowy z kruszywa łamanego, podbudowy z betonu asfaltowego, warstwy wiążącej i warstwy ścieralnej o szerokości 6 m , poboczy obustronnych z kruszywa łamanego o szerokości 1m, rowów odwadniających, zjazdów publicznych i indywidualnych wraz z przepustami i oznakowanie pionowe.Wartość robót budowlanych: **2.758.550,16 zł brutto.**

Nadzór nad realizacją inwestycji sprawować będzie firma ROSBUD Robert Rosiński: **20.910,00 zł brutto.**

Łączna wartość inwestycji: **2.779.460,16 zł brutto**

Zadanie współfinansowane ze Funduszu Leśnego ze środków budżetu Lasów Państwowych: **1 370 000,00 zł.**

źródło: **powist pułtuski**

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

21.09.2021 roku,
w wieku 79 lat zmarł
Ś.P. WŁADYSŁAW MIECZYSŁAW ZABOROWSKI

23.09.2021 roku,
w wieku 57 lat zmarł
ukochany Tata, Dziadek i Brat
Ś.P. TADEUSZ ADAMCZYK

25.09.2021 roku,
w wieku 91 lat zmarła
Ś.P. MARIANNA HENRYKA GODLEWSKA

26.09.2021 roku,
w wieku 72 lat zmarł
ukochany Mąż, Brat, Szwagier i Wujek
Ś.P. SŁAWOMIR ANDRZEJ BOBROWSKI

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

06.10.2021 roku,
w wieku 73 lat zmarła
ukochana Mama, Babcia, Prababcia i Siostra
Ś.P. WIESŁAWA JEZIÓŁKOWSKA

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

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

eprasa.pl 3f08e3904c

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

Wszystkie gminy i powiat dostały z POLSKIEGO ŁADU

Sprawdź jaką kasę i na co zgarnęła twoja gmina

W miniony poniedziałek, 25 października, w sali Maneż Domu Polonii w Pułtusku, poseł Henryk Kowalczyk oraz senator Robert Mamątow wręczyli burmistrzowi Pułtuska, staroście pułtuskiemu oraz wójtom wszystkich gmin naszego powiatu czeki z Rządowego Funduszu POLSKI ŁAD Program Inwestycji Strategicznych. Program Inwestycji Strategicznych to bezzwrotne dofinansowania inwestycji publicznych realizowanych przez gminy, powiaty, miasta i województwa w całej Polsce. To Program, który jest zbudowany wokół głównych założeń Polskiego Ładu. Program obejmuje 35 obszarów gospodarki.

Rząd, z pomocą Banku Gospodarstwa Krajowego, pomoże odbudować gospodarkę po pandemii. Polski Ład działa perspektywicznie i długofalowo. Realizacja zaplanowanych inwestycji strategicznych podniesie poziom produktywności całej polskiej gospodarki.

Cele Programu Inwestycji Strategicznych to: pobudzenie aktywności inwestycyjnej jednostek samorządu terytorialnego, rozwój lokalnej przedsiębiorczości, poprawa warunków życia obywateli, powstanie nowych miejsc pracy, wsparcie zrównoważonego rozwoju, efektywne zaangażowanie sektora finansowego.

W poniedziałek, premier Mateusz Morawiecki ogłosił rozstrzygnięcie naboru do programu i jak informował poseł Henryk Kowalczyk, ponad 97% samorządów otrzymało dofinansowanie na kwotę ponad 23 mld zł. Okazało się też, ze pieniądze na przebudowę infrastruktury drogowej, modernizację oczyszczalni i budynków użyteczności publicznej, obiektów sportowych oraz poprawę gospodarki wodno ściekowej, otrzymały wszystkie samorządy gminne i samorząd powiatowy z naszego terenu. Szczegóły w tabeli poniżej.

ED

Powiat Pułtuski otrzymał dofinansowanie na budowę drogi i modernizację budynku Starostwa Powiatowego

Za pieniądze z POLSKIEGO ŁADU w gminie Pokrzywnica przebudują infrastrukturę drogową za ponad 7 mln zł

Gmina Winnica dostała 5 mln na modernizację dróg

Rządowy Fundusz POLSKI ŁAD

Program Inwestycji Strategicznych

Lp.	Powiat	Wnioskodawca	Nazwa zadania	Kwota dofinansowania
1.	pułtuski	Powiat Pułtuski	Przebudowa drogi powiatowej nr 2422W	9 500 000,00 zł
2.	pułtuski	Powiat Pułtuski	Modernizacja budynku Urzędu Starostwa Powiatowego w Pułtusku	3 800 000,00 zł
3.	pułtuski	Gmina Pułtusk	Budowa, przebudowa i adaptacja obiektów sportowych na terenie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Pułtusku – etap I	4 950 000,00 zł
4.	pułtuski	Gmina Pułtusk	Kompleksowa poprawa infrastruktury drogowej poprzez budowę, rozbudowę i przebudowę dróg i ulic na terenie Gminy Pułtusk	7 505 000,00 zł
5.	pułtuski	Gmina Gzy	Budowa oraz przebudowa dróg na terenie Gminy Gzy	3 800 000,00 zł
6.	pułtuski	Gmina Obryte	Rozbudowa i modernizacja oczyszczalni ścieków w miejscowości Obryte	6 175 000,00 zł
7.	pułtuski	Gmina Pokrzywnica	Przebudowa infrastruktury drogowej na terenie Gminy Pokrzywnica	7 125 000,00 zł
8.	pułtuski	Gmina Świercze	Budowa budynku administracyjnego – Etap II	7 348 500,00 zł
9.	pułtuski	Gmina Winnica	Modernizacja dróg na terenie Gminy Winnica	5 000 000,00 zł
10.	pułtuski	Gmina Zatory	Poprawa gospodarki wodno-ściekowej w Gminie Zatory	5 700 000,00 zł
			RAZEM:	60 903 500,00 zł

Rozpoczęli renowację mogiły

Ruszyły prace w ramach długo wyczekiwanej renowacji mogiły żołnierzy poległych w Pułtusku i okolicach w wojnie z bolszewikami w 1920 r.

Konserwator Zabytków, w kwietniu tego roku, przysłał decyzję w sprawie pozwolenia na prowadzenie robót budowlanych. Teren ten jest bowiem wpisany do rejestru zabytków, co wymagało modyfikacji pierwotnie zaproponowanego projektu i dokonania szczegółowych uzgodnień z urzędnikami Wojewódzkiego Urzędu Ochrony Zabytków. W maju br. Gmina Pułtusk otrzymała z Ministerstwa Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu dofinansowanie na ten cel w kwocie 56.000,00 zł w ramach programu *„Groby i cmentarze wojenne w kraju"*. Celem programu jest wspieranie opieki nad grobami i cmentarzami wojennymi na terenie Rzeczypospolitej Polskiej, stanowiącymi materialne świadectwo kluczowych wydarzeń z historii Polski związanych z walką i męczeństwem, jak również wspieranie prowadzenia działań naukowych upowszechniających wiedzę na temat tych wydarzeń.

Ponieważ całkowity koszt przygotowania i wykonania renowacji wyniesie 174.530,00 zł, większość nakładów na realizację zadania zostanie pokryta ze środków własnych, przy czym zgodnie z wcześniejszym partnerskim porozumieniem , będą to środki wyasygnowane wspólnie w ramach budżetów samorządów Powiatu Pułtuskiego i Gminy Pułtusk.

źródło: **gmina Pułtusk**

580 lat pułtuskiego liceum

22 października, w Liceum Ogólnokształcącym im. Piotra Skargi w Pułtusku odbyła się uroczystość związana z trwającymi obchodami 580-lecia szkoły

W pierwszej kolejności dokonano uroczystego odsłonięcia rzeźb, które stanęły przed bramą pułtuskiego liceum – woźnego i dwóch uczniów – nawiązujące do scenki z powieści „Wspomnienia niebieskiego mundurka" Wiktora Gomulickiego. Symbolicznego przecięcia wstęg dokonał Jan Zalewski Starosta Pułtuski, Wojciech Gregorczyk Burmistrz Miasta Pułtusk oraz Anna Majewska Dyrektor L.O. im. P. Skargi w towarzystwie najmłodsze ucznia szkoły. Projektantem rzeźb jest artysta Michał Selerowski z Zambrowa, a wykonawcą odlewów z brązu firma Garstkastudio s.c. Piotr Garstka, Andrzej Garstka.

Następnie wszyscy zgromadzeni goście przeszli na halę sportową aby wziąć udział w konferencji pn. „Z tradycją w przyszłość – 580 kat pułtuskiego Liceum".

Po części oficjalnej prof. Radosław Lolo otworzył konferencję pt. „Z tradycją w przyszłość – 580 lat pułtuskiego Liceum" zorganizowaną przez LO im. Piotra Skargi w Pułtusku w partnerstwie z Akademią Finansów i Biznesu Vistula, Pułtuskim Towarzystwem Społeczno-Kulturalnym oraz Archiwum Państwowym w Warszawie Oddział w Pułtusku. Prelekcje podczas konferencji wygłosili: prof. Radosław Lolo, Instytut Historii AFiB Vistula – „Powstanie i rozwój szkoły kolegiackiej do 1566 r."; mgr Paulina Biernacka, Muzeum Regionalne w Pułtusku – „Kolegium jezuickie 1566-1773"; dr Krzysztof Wiśniewski, Archiwum Państwowe w Warszawie Oddział w Pułtusku – „Szkoła benedyktyńska i gimnazjum męskie 1783-1918"; mgr Krzysztof Łukawski, Instytut Historii AFiB Vistula – „Liceum w okresie 1918-1999"; Artur Zalewski uczeń Liceum Ogólnokształcącego im. Piotra Skargi w Pułtusku – „Moje Liceum dzisiaj".

A na stronie 22 refleksje uczestniczki uroczystości, pani Lidii Ziemieckiej - dyrektorki, polonistki i absolwentki SKARGI

red.

eprasa.pl 3f08e3904c

MAZOWIECKA KRONIKA KRYMINALNA

LEGIONOWSKI. 160 km w terenie zabudowanym

W miniony weekend (22-24 października) policjanci z legionowskiej komendy zatrzymali 11 praw jazdy za przekroczenie prędkości o więcej niż 50 km/h na obszarze zabudowanym

Rekordzistą okazał się 19–letni mieszkaniec powiatu nowodworskiego, który został zatrzymany w sobotni wieczór na ul. Zegrzyńskiej, gdzie jechał z prędkością 160 km/h. Dla wszystkich kierujących kontrola zakończyła się zatrzymaniem dokumentu uprawniającego do kierowania pojazdami mechanicznymi, nałożeniem mandatu połączonego z punktami karnymi.

LEGIONOWO. 18 lat za rozbój?

Kilka dni temu na terenie Legionowa zatrzymano sprawcę rozboju zatrzymany 41-latek przewrócił pokrzywdzonego na ziemię i zaczął bić po twarzy następnie zabrał mężczyźnie telefon, paczkę papierosów i niewielką kwotę pieniędzy

Pokrzywdzony wraz ze swoją znajomą przyjechali na spotkania z jej dwoma kolegami. Po krótkim spacerze pokrzywdzony oznajmił, iż musi już wracać do miejsca zamieszkania. Wtedy jeden z kolegów jego znajomej poprosił, aby chwilę porozmawiali na osobności. W trakcie rozmowy 41-latek poprosił, aby pokrzywdzony pożyczył mu pieniądze. Kiedy ten odparł, że nie ma mężczyzna złapał go za szyję, przewrócił na ziemię i zaczął bić go po twarzy. Pokrzywdzony wyrwał się i zawiadomił policję. 41-latek trafił do policyjnej celi. Po zebraniu materiału dowodowego prze śledczych mieszkaniec powiatu legionowskiego został przewieziony do prokuratury, gdzie usłyszał zarzut rozboju w warunkach recydywy. Na śledczych, poparty przez legionowska prokuraturę miejscowy sąd podjął decyzję o tymczasowym aresztowaniu rozbójnika na okres 3 miesięcy.

Z uwagi, iż 41-latek dopuścił się przestępstwa w warunkach recydywy grozimy mu karana nawet do 18 lat pozbawienia wolności.

SEROCK. 182 gramy marihuany

Kilka dni temu policjanci w Serocku otrzymali zgłoszenie o nieporozumieniu rodzinnym. Skierowany na miejsce policyjny patrol, przed domem, zastał zgłaszającą, która powiedziała, że jej 49-letni mąż od kilku lat znęcą się nad nią zarówno fizycznie, jak i psychicznie

W domu policjanci zastali pijanego 49-latka. W pomieszczeniu unosiła się również specyficzna woń przypominająca zapach marihuany. W kuchni mieszkania policjanci znaleźli dwie torby papierowe, a w nich susz roślinny. Ponadto na posesji zabezpieczyli trzy krzaki marihuany w doniczkach. Mężczyzna został zatrzymany. Badanie alkomatem wykazało w jego organizmie 1,5 promila alkoholu. Narkotester potwierdził również podejrzenia co do zabezpieczonego suszu, który okazał się marihuaną o łącznej wadze 182 gramów.

Zebrany przez śledczych materiał dowodowy pozwolił na przedstawienie mężczyźnie trzech zarzutów dotyczących stosowania przemocy, uprawy konopi oraz posiadania znacznej ilości środków odurzających. Na wniosek policjantów i prokuratora, Sąd Rejonowy w Legionowie zastosował wobec mężczyzny środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania na 3 miesiące. Za popełnione przestępstwo grozi mu kara pozbawienia wolności od roku do 10 lat.

PUŁTUSK. Znaleźli sprawcę rozboju

We wrześniu do Komendy Powiatowej Policji w Pułtusku zgłosił się mężczyzna, od którego mundurowi przyjęli zawiadomienie o przestępstwie rozboju.

Na podstawie analizy zebranego materiału wytypowali sprawcę, którego zatrzymali w poniedziałek (18 października). W wyniku dalszej pracy śledczych 22-latek oprócz zarzutu rozboju usłyszał także zarzut posiadania narkotyków, ponieważ podczas przeszukania pomieszczeń w miejscu zamieszkania mężczyzny kryminalni znaleźli narkotyki. Wobec mężczyzny wczoraj sąd zastosował trzymiesięczny areszt. Za popełnione przestępstwa grozi mu kara pozbawienia wolności do 12 lat, która może zostać zwiększona o połowę, ponieważ już wcześniej odbywał karę pozbawienia wolności za przestępstwa przeciwko mieniu.

CZOSNÓW. Odnaleźli zaginionego

Do komisariatu w Czosnowie wpłynęło zgłoszenie o zaginięciu 46-latka. Do poszukiwań mężczyzny zostały zaangażowane wszystkie służby. Wykorzystano również drony, quady oraz policyjny śmigłowiec Black Hawk. Mężczyzna został odnaleziony na terenie Warszawy. Trafił już pod opiekę rodziny

W niedzielę 10 października br. późnym wieczorem, do Komisariatu Policji w Czosnowie zgłosił sie opiekun prawny 46-latka z miejscowości Łomna Las, który powiadomił o jego zaginięciu. Jak ustalili policjanci, mężczyzna opuścił miejsce swojego zamieszkania w sobotę około godziny 13:00 i do tego czasu nie nawiązał kontaktu z rodziną.

Niezwłocznie poszukiwania zaginionego rozpoczęli policjanci z powiatu nowodworskiego. W działaniach uczestniczyli również funkcjonariusze z Oddziału Prewencji Policji w Warszawie, przewodnik z psem tropiącym oraz strażacy z psami poszukiwawczo- ratowniczymi, a także WOPR. Do poszukiwań wykorzystano również quady, drony, a także policyjny śmigłowiec Black Hawk.

Funkcjonariusze przez kolejne dni prowadzili poszukiwania 46-latka, przeczesując trudny teren przyległy do Puszczy Kampinoskiej, a także podmokłe tereny wzdłuż rozlewiska rzeki Wisły. Na szczęście finał okazał się szczęśliwy. Mężczyzna w niedzielę 17 października 2021 r. został odnaleziony na terenie Warszawy. Bezpiecznie trafił pod opiekę rodziny.

KPP: Legionowo/Nowy Dwór Maz./ Pułtusk

KAMPANIA INFORMACYJNA KPRM

eprasa.pl 3f08e3904c

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

Tym razem dryfująca łódź

W niedzielę 24 października przed południem, ponownie wezwano Staż Pożarną nad Narew w Gzowie

Jak ustaliliśmy, strażacy otrzymali zgłoszenie o przewróconej łodzi, dryfującej z prądem rzeki. Jak przed tygodniem, na plażę przy dawnym ośrodku wędkarskim FSO przyjechały dwa wozy PSP, w tym jeden holował przyczepę z łodzią ratowniczą. Tym razem, dwa zastępy z JRG (8 ratowników) zadysponowano do sprawdzenia łódki oraz odholowania jej do brzegu, a następnie przekazania policji, która miała ustalić właściciela. Osób poszkodowanych nie było.

Uzupełniając zamieszczone przed tygodniem informacje, publikujemy nowe zdjęcia z tej ogólnodostępnej plaży nad Narwią w Gzowie. Pisaliśmy ostatnio o porzucanych workach z masą odpadów, o wycinaniu drzew na ognisko w parku krajobrazowym - jednak aktualne fotografie po prostu zwalają z nóg. Na jednym ze zdjęć widzimy pozostałości odpadów na ognisku, spopielone śmieci, puszki, butelki, resztki stopionych opakowań plastikowych. Czyżby biwakujący na dziko przyjezdni, po przeczytaniu naszego artykułu o walających się workach z odpadami, tak zamierzali się teraz pozbywać śmieci?! Jakby tego było mało, na kolejnych fotografiach widać rosnące na granicy plaży drzewa, z korą spaloną do wysokości 3 - 4 metrów. Trudno ocenić, czy przetrwają, czy uschną po tym podpaleniu.

Wędkarstwo jako hobby, zawsze kojarzyliśmy z pasją i potrzebą kontaktu z naturą, poszanowaniem środowiska, z troską o przyrodę. Tak chcemy postrzegać każdego wędkarza. Jednak widząc, co pozostawiają po sobie na plaży w Gzowie „dzicy biwakowicze z wędkami", nie będziemy ich już tytułować wędkarzami - a po po prostu barbarzyńcami.

Czekamy pilnie na informacje od władz gminy Pokrzywnica, o planach uporządkowania tej dramatycznej sytuacji.

Red.

Materiał informacyjny Ministerstwa Zdrowia

PANDEMIA OTYŁOŚCI

Z powodu otyłości i nadwagi – według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) – na świecie rocznie umiera co najmniej 2,8 miliona osób, a otyłych jest powyżej 650 milionów ludzi (czyli więcej niż ludność Unii Europejskiej, która liczy 446 milionów). Globalna liczba ofiar otyłości i nadwagi jest porównywalna z pandemią COVID-19, która od marca 2020 r. do października 2021 r. pochłonęła 4,9 miliona istnień, zaś na COVID-19 zachorowało prawie 240 milionów ludzi.

CZYM SĄ OTYŁOŚĆ I NADWAGA?

Nadwaga poprzedza otyłość: człowiek z nadwagą jest trochę chudszy niż otyły. Obie przypadłości łączy nadmierna lub nieprawidłowa akumulacja tłuszczu w organizmie, a różni wskaźnik BMI. Oznacza on stosunek wagi (w kilogramach) do kwadratu wzrostu (w metrach). Norma BMI to 20-25, czyli przy wzroście 170 cm waga powinna się mieścić w granicach 57,8-72,5 kg. Z nadwagą mamy do czynienia, gdy BMI jest większe lub równe 25. Osoba z nadwagą o wzroście 170 cm waży ponad 72,5 kg. Dla otyłości BMI wynosi 30 albo więcej, czyli (przy tym samym wzroście) waga otyłego człowieka to powyżej 86,7 kg.

Na świecie – jak podaje WHO – nadwagę ma prawie 2 miliardy osób i ta liczba wciąż rośnie: od 1975 do 2016 r. powiększyła się trzykrotnie. Dawniej nadwaga i otyłość kojarzyły się z bogatymi państwami, a dzisiaj są spotykane wszędzie.

OTYŁOŚĆ TO CHOROBA

Nadmierna masa ciała rodzi zagrożenie dla zdrowia, którym jest otyłość, uznana za chorobę cywilizacyjną XXI wieku. Otyłość jest spowodowana nadmiarem energii w pokarmach w stosunku do zapotrzebowania organizmu. Otyłość wywołuje wiele chorób, które obniżają jakość życia i mogą prowadzić do przedwczesnej śmierci.
Otyłość zwykle zaczyna się w dzieciństwie, gdy nabywamy złe nawyki żywieniowe, które nasilają się z wiekiem. WHO alarmuje, że co trzecie europejskie dziecko jest otyłe lub ma nadwagę. Polskie dzieci już przed pandemią tyły najszybciej w Europie: przez 9 lat (2007-2016) odsetek dzieci z nadwagą wzrósł u nas o prawie 20 proc. W 2016 r. nadwagę miało 31 proc. chłopców i 20 proc. dziewczynek, a otyłych było – odpowiednio – 13 proc. chłopców i 5 proc. dziewcząt w Polsce.

TYJEMY W PANDEMII

Ograniczenia związane z pandemią przyniosły wzrost nadwagi i otyłości. Jak podał prof. Paweł Bogdański z Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, w Polsce podczas pandemii każdy przytył średnio od 3 do 6 kg. Jego zdaniem, plaga nadwagi i otyłości w naszym kraju stanowi obecnie poważne zagrożenie medyczne, społeczne i ekonomiczne. Także lekarze na świecie zwracają uwagę na coraz powszechniejszą otyłość wśród najmłodszych podczas pandemii COVID-19: dzieci mniej się ruszają, częściej jedzą i piją niezdrowe produkty i napoje, a także nie śpią regularnie. Dotyczy to zwłaszcza dzieci w wieku 5-9 lat, wśród których liczba otyłych wzrosła aż o 2,6 proc.

BOLESNE KONSEKWENCJE

Z wiekiem problemy z tuszą narastają. Powodem są zaburzenia pracy organizmu na skutek niewłaściwego żywienia, uzależnienia od cukru, tłuszczu i soli.
Za przyrost masy ciała odpowiadają przede wszystkim nieregularne, zbyt obfite posiłki, produkty wysoko przetworzone, słodkie napoje gazowane, mało warzyw i owoców czy brak ruchu. Na wadze odbijają się styl życia, używki (papierosy i alkohol), stresy życia codziennego, mało snu, a nawet czynniki genetyczne.

Otyłość to przyczyna poważnych schorzeń, na czele z cukrzycą, na którą w Polsce co roku zapada ponad 400 tys. osób. Nadmierna waga prowadzi do: nadciśnienia tętniczego, chorób układu krążenia, pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych, chorób kości, ścięgien, mięśni, tkanki łącznej i skóry, chorób nerek, niealkoholowego stłuszczenia wątroby, do niektórych nowotworów, np. jelita grubego, a – przy dużej otyłości – nawet do niepełnosprawności.

PROFILAKTYKA OD NAJMŁODSZYCH LAT

Otyłość zwykle zaczyna się we wczesnym dzieciństwie, wraz ze złymi nawykami żywieniowymi, które na ogół utrwalają dorośli. Dlatego należy położyć nacisk na prawidłowe żywienie dzieci i młodzieży, bo komórki tłuszczowe powstałe w pierwszych latach życia, nawet mimo zrzucenia wagi, pozostają na całe życie. Odpowiednia dieta i edukacja zdrowotna dzieci pozwolą im zachować zdrowie, sprzyjają dobremu samopoczuciu, pomagają w nauce i są najlepszą inwestycją w ich przyszłość.

Otyłości lepiej zapobiegać, niż ją leczyć. Podstawą profilaktyki są zdrowe nawyki żywieniowe, spożywanie pełnowartościowych nieprzetworzonych produktów, liczenie kalorii i ich spalanie przez ruch. Należy ograniczyć białe pieczywo, makarony pszenne, tłuste mięso i wędliny, tłuste sery, sól, słodycze i cukier, a najlepiej w ogóle zrezygnować ze słodzonych napojów gazowanych na rzecz wody mineralnej, soków owocowych i warzywnych czy domowych kompotów.

Do każdego posiłku powinniśmy za to włączyć warzywa, w tym zielone warzywa liściaste (najlepiej surowe) bogate w wapń, żelazo i kwas foliowy. Uwzględnijmy owoce jako źródło witamin i błonnika pokarmowego, najlepiej w pierwszej połowie dnia. Zaleca się spożywanie codziennie minimum 400 g warzyw i owoców. Należy jednak pamiętać o korzystnych proporcjach – 3/4 warzywa i 1/4 owoce. Wybierajmy także chude mięso i nabiał o niskiej zawartości tłuszczu, a także tłuste ryby morskie i suche nasiona roślin strączkowych. Zamiast soli lepiej stosować zioła i naturalne przyprawy do potraw, a słodycze lepiej zastąpić suszonymi owocami, biszkoptami, białym serem z dżemem niskosłodzonym, orzechami lub migdałami.

Zmiana nawyków żywieniowych poprawia przemianę materii i gospodarkę lipidową, co zapobiega cukrzycy, chorobom układu krążenia, nadciśnieniu tętniczemu, zawałowi serca i udarowi mózgu.

Szereg przydatnych porad i bezpłatnych konsultacji dietetycznych znajduje się na ncez.pzh.gov.pl/poradnia/, a darmowe plany żywieniowe są dostępne na diety.nfz.gov.pl.

Warto też zwiększyć aktywność fizyczną, a przede wszystkim podejmować ją regularnie. Wystarczy 150 minut umiarkowanej aktywności tygodniowo (czyli 20-25 minut dziennie), żeby poczuć się lepiej we własnym ciele, zbić wagę i obniżyć ciśnienie krwi.

Chcesz wiedzieć więcej, szukasz informacji na temat bezpłatnych badań, wejdź na www.planujedlugiezycie.pl lub zadzwoń na bezpłatną infolinię 800 190 590.
Infolinia jest czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Jesteś pracodawcą? Dbasz o zdrowie swoich pracowników? Weź udział w programie PracoDawca Zdrowia.
Więcej informacji na stronie: **planujedlugiezycie.pl** zakładka PracoDawca Zdrowia.

PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE
Ministerstwo Zdrowia

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

eprasa.pl 3f08e3904c

OPOWIEŚĆ O NIESTĘPOWSKIEJ KAPLICZCE

ŚWIECI BLASKIEM LATARNI

Po wieloletnich zmaganiach, dzięki zaangażowaniu wielu osób, wreszcie odrestaurowana – kapliczka-latarnia Matki Bożej Skępskiej w Nowym Niestępowie. Cieszy oczy, raduje serca, skłania do myślenia o przeszłości ziemi, na której ją wzniesiono oraz o tych, którzy obiekt zbudowali

- Duże to przeżycie dla nas, mieszkańców gminy. Ta kapliczka to bardzo piękny obiekt, historyczny, zabytkowy, dobrze, że udało się go wreszcie wyremontować - po kilkunastu latach. Widać po mieszkańcach, którzy się tu dziś zgromadzili, jak interesowali się odbudową tej figurki. Bardzo się cieszymy z faktu, że doszło do jej wyremontowania i poświęcenia. O renowację obiektu zabiegali mieszkańcy na czele z panią sołtys Teresą Kurpiewską, również radni i pani Urszula Gorczyńska - Kopszak. Duże podziękowania mamy dla pana starosty Jana Zalewskiego, że podjął się tego zadania, że wpisał kapliczkę do rejestru zabytków, że ogłosił przetarg i zdobył pieniądze, no i dla konserwatora zabytków za dofinansowanie (50 tys. zł; całość 77 tys. zł). Że i ja zabiegałem o renowację? Tak, też zabiegałem o odnowienie kapliczki jeszcze za poprzedniego starosty. I tak dziś jesteśmy szczęśliwi – powiedział „TP", tuż przed uroczystością, wójt Adam Rachuba.

Przydrożna kapliczka w Nowym Niestępowie, wpisana do rejestru zabytków ruchomych woj. mazowieckiego, ma swoje lata. Jej powstanie datowane jest na drugą połowę XIX wieku. Adam Rachuba: – Nie jest znany autor budowli, zaś w aspekcie wartości historycznej należy wskazać kontekst przestrzenny obiektu. Majątek Niestępowo był własnością Suleja, który wybudował dwór i założył park w latach 1850-1880. Następnym właścicielem była Kryńska, córka Suleja, a ostatnim przed wojną Stefan Kryński, jej syn. Kapliczka prawdopodobnie została ufundowana przez właścicieli ziemskich Niestępowa, co potwierdza jej lokalizacja na osi dojazdowej do dworu.

Wójt Rachuba w swoim słowie nakreślił również formę obiektu. Otóż posiada on formę słupową, zawiera cechy latarniane. Kapliczka wzniesiona została z cegły i otynkowana. Stoi na czworobocznym cokole z narożnymi pilastrami. Na cokole wznosi się cylindryczny słup, podzielony na kondygnacje. W środkowej kondygnacji znajduje się galeryjka, w której mieści się figurka Matki Boskiej Skępskiej, wykonana z drewna polichromowego. Ubrana jest w długą srebrną szatę i płaszcz w kolorze niebieskim. Na głowie ma koronę, włosy ciemne, twarz pełną. W zwieńczeniu słupa mieści się latarnia z krzyżem na szczycie. – To, jak powiedział przewodniczący RP Tadeusz Nalewajk, najpiękniejsza kapliczka w powiecie pułtuskim – podał Adam Rachuba.

Obiekt poświęcił proboszcz parafii św. Józefa w Pokrzywnicy, ks. Mirosław Borkowski. – Najstarsi mieszkańcy, panie zwłaszcza mówiły, że jak były małymi dziećmi, to ich dziadkowie wspominali tę kapliczkę. Że była zawsze, że towarzyszyła ich młodości... Piękny zabytek. Jestem wdzięczny za jej odnowienie wszystkim, których pan wójt wymienił i samemu panu wójtowi. To niemy świadek naszej historii. Nie poddała się burzom i wichrom, wojnie – jednej i drugiej. Mówiono, że powstała w intencji zakończenia zarazy, inna wersja głosiła, że chodziło o powódź. Myślę, że te obie historie mogły być prawdziwe. Kapliczka ma formę latarni, latarni umarłych, to rzadkie formy kapliczek przydrożnych. A figurka Matki Boskiej Skępskiej? Pielgrzymki stąd chodziły do Skępego, prawdopodobnie pielgrzymi tam ją zakupili i tu ją umieścili. Takie jest moje osobiste zdanie. Kapliczka nasza to wielowiekowy świadek losów tej ziemi. Pewnie wysłuchała tysięcy modlitw - podał ks. Borkowski, dodając, że w pobliżu figurki nigdy nie było wypadków drogowych, w których ucierpieliby ludzie.

Poświęcenie kapliczki uczniowie z pobliskiej szkoły im. Witolda Machnowskiego uczcili zapaleniem zniczy.

Przewodniczący RP Tadeusz Nalewajk dla „TP": - Bardzo znamienna dla mnie jest Matka Boska Skępska, której rzeźba znajduje się w okienku kapliczki. Otóż moja matka jeździła na pielgrzymki do Skępego, kilkadziesiąt lat temu, sześćdziesiąt - siedemdziesiąt lat temu. Stąd ludzie tam jeździli, aby się modlić. Mam więc dziś taką satysfakcję, że mogłem dołożyć swoją cegiełkę do tego zabytkowego dzieła, do jego odnowienia. Nie ma ładniejszego! To wartość historyczna i duchowa.

Grażyna Maria Dzierżanowska, tekst i fot.

A W KOLEJNYM NUMERZE TYGODNIKA...

Uroczyste podsumowanie projektu TRADYCJE TEATRALNE PUŁTUSKA VII.

PTA-K odleciał, by za rok wrócić w całej swojej krasie. Tymczasem przeniesiemy pułtuskich teatromanów do tych dni malowanych... amatorskim teatrem i do jego oceny przez znamienite jury. Czekajcie, czytając publikację poświęconą projektowi z cyklu Ślad naszych czasów (MCKiS).

A na zdjęciu OSTATNI DZWONEK z Pułtuska (PARADY w reżyserii Artura Bednarka) – pierwsza nagroda zespołowa.

Tekst i fot. **GMD**

A W KOLEJNYM NUMERZE TYGODNIKA...

O tym, co widzieliśmy w KOZIEJ FARMIE w Strzegocinie, co jedliśmy i jak nam smakowało? Poza tym o tym, kto się do nas łasił i komu podobał się nasz czerwony plecaczek. Naprawdę warto czekać!

Tekst i fot. **GMD**

CHCESZ ZGŁOSIĆ TEMAT, POPROSIĆ O INTERWENCJĘ?

Dzwoń pod numer

512 405 978

eprasa.pl 3f08e3904c

Dyrektor Festiwalu NNW Arkadiusz Gołębiewski otrzymał 14 października 2021 roku Nagrodę Ministra Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu w kategorii Film. Statuetki otrzymują osoby zasłużone dla rozwoju i promocji polskiej kultury.

Dyrektor Festiwalu NNW Arkadiusz Gołębiewski z nagrodą Ministra Kultury

Z Arkadiuszem Gołębiewskim rozmawiamy o tym co znaczy dla niego kolejna nagroda, jak ważne jest spotykanie w życiu odpowiednich ludzi i o jego zupełnie nowym projekcie

- Jest pan laureatem wielu nagród. Medalu Stulecia Odzyskanej Niepodległości przyznawanego przez Prezydenta RP, Złotego Krzyza Zasługi przyznanego przez prezydenta Węgier. W Czechach przyznano panu statuetkę Straznika Pamięci. Teraz otrzymał pan Nagrodę Ministra Kultury w kategorii Film. Czym jest dla pana ta nagroda?

Zawsze jest miło kiedy twoje działania zostaną docenione. Swoją pracę, jako twórcy i animatora, traktuję nie tylko jako sztukę, pasję i odpowiedzialność ale także jako misję. Misję opowiadania o trudnej historii, odkrywania białych plam, bez zakłamań. Dlatego ta nagroda nie tylko jest potwierdzeniem tego, że warto sięgać po trudne tematy, że zostało to docenione, ale też utwierdza mnie w tym co robię i daje energię do dalszych działań. A że czeka mnie ich sporo - Retrospektywy Festiwalu, film fabularny, Festiwal NNW w przyszłym roku - to tej energii dużo potrzeba.

- Robi pan filmy już od ponad 20 lat, co było dla pana takim momentem przełomowym w życiu zawodowym?

W życiu ważne jest spotkać odpowiednich ludzi. Ja mam to szczęście, że spotykam głównie osoby które wzbogacają moją twórczość i pracę zawodową. Takim spotkaniem niewątpliwie były rozmowy z Vilmosem Zsigmondem, węgierskim operatorem, który uciekł do USA po Powstaniu Węgierskim w 1956 roku. Uciekł z taśmami, na których filmował to co działo się na Wegrzech. W Ameryce zrobił wielką karierę i wielkie filmy. Był kilka razy nominowany do Oskara, dostał statuetkę za zdjęcia do „Bliskich spotkań trzeciego stopnia" Stevena Spielberga. Spotkałem się z nim podczas Festiwalu Camerimage w 1997 roku. Pokazał mi wtedy swoją kamerę Sony 1000 i otworzył oczy na możliwość kręcenia profesjonalnych filmów, stosunkowo niedrogimi i dostępnymi technikami. To był przełom. Zobaczyłem, że można robić filmy niezależnie od TV, od kilku wiodących wówczas producentów na rynku. Ruszyłem w świat robiąc filmy w Indiach, Tybecie, Ameryce Południowej a niebawem spotkałem w kraju pasjonatów historii z którymi zacząłem zapisywać na taśmie białe plamy naszej historii. Te działania zadecydowały o wyborze drogi niezależnego, czasem niepokornego, twórcy i producenta.

- Czy utrwalanie historii w dzisiejszych czasach jest łatwe?

Sięganie po tematykę historyczną jest dużym wyzwaniem zarówno artystycznym, jak i produkcyjnym, szczególnie dla Polaków. Zderzyliśmy się z dwoma totalitaryzmami i ciągle taplamy się w złożoności obciążeń jakie te zniewolenia niosły. To co przez lata było tuszowane teraz znajduje swoje ujście. Szczególnie obciążenia rodzin, środowisk naukowych, politycznych sprawiają, że wytworzyły się dwa plemiona które forsują często alternatywne w stosunku do siebie postrzeganie naszej historii najnowszej. I to jest bardzo zgubne i zniewala często również twórców. Bywa też stygmatyzowane ideologicznie, co jest złym zjawiskiem. Twórcy nadal boją się dotykać niektórych tematów. Sama tematyka też jest trudna. Filmowcy stają przed wyzwaniem chcąc opowiadać o historii, bo trzeba ją przedstawiać w taki sposób, żeby nie tylko była zgodna z prawdą, ale jeszcze na wysokim poziomie warsztatowym i artystycznym. Zrobić z historii dzieło filmowe, które na dodatek będzie oglądane. Ale jak robić film kiedy świadkowie nie żyją, materiały filmowe, ikonografia zniszczone. Pozostaje często realizacja filmu fabularnego bądź animacja ale to wszystko wymaga wysokich nakładów finansowych oraz dobrego rzemiosła. Dlatego przy Festiwalu NNW powstały warsztaty Pitching Forum Festiwalu NNW a w tym roku Akademia Filmowa, która ma pomóc twórcom przygotować znakomity scenariusz filmu a potem pomóc znaleźć środki na realizację filmu. Innej drogi nie ma. Dobry tekst a potem szukanie finansowania.

- Wspomniał pan, że czeka pana praca nad filmem fabularnym w przyszłym roku. Co to będzie?

Faktycznie, jestem w trakcie przygotowywania dużego projektu filmowego. Zdjęcia chcemy zacząć już wiosną przyszłego roku. Mam prawie całą obsadę aktorską, część obiektów zdjęciowych ale ciągle szukamy finansowania na znaczną część naszych działań. W swojej pracy artystycznej podjąłem się trudnego zadania - od ponad 15 lat realizuję filmy historyczne i to właśnie z nich czerpałem impresje tworząc scenariusz filmu „Apolonia". To współczesna opowieść o trzech pokoleniach kobiet, dla których skrywane historie rodzinne, stały się traumą. O tym, że rzeczy nieopowiedziane, niewyjaśnione wpływają na kolejne pokolenia. To historia o nas, o polskich rodzinach. To właśnie o nich opowiadałem do tej pory w swoich filmach dokumentalnych, pracując z rodzinami, które przez lata nie wiedziały co się działo z ich dziadkami, ojcami, matkami, wujami, dlaczego los ich rodziny potoczył się tak a nie inaczej. Zajmowałem się zapisywaniem białych plam w rodzinnych pamiętnikach i albumach. „Apolonia" to będzie film o kobietach. Traktuję to bardzo osobiście. Kiedy zmarł mój dziadek, a potem kiedy odszedł ojciec, wychowywałem się w otoczeniu kobiet poznając ich wrażliwość, przebojowość co po latach niewątpliwie pomaga mi w relacjach z bohaterami na planie. Rola kobiet w naszych drogach do wolności jest nieoceniona i ten film jest swego rodzaju refleksją nad ich postawą, szczególnie tego pokolenia urodzonego w międzywojniu.

- Nagroda Ministra Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu w kategorii Film to też uhonorowanie pańskiej pracy jako pomysłodawcy, twórcy i dyrektora Festiwalu Filmowego NNW.

Cieszę się, że mogłem stworzyć miejsce dla filmowców, którzy opowiadają i chcą opowiadać o historii. Nie byłoby Festiwalu gdyby nie praca Zespołu który może nie jest liczny ale bardzo zaprawiony w trudnych realizacjach. Potrafimy rezygnować często z łatwiejszych wyzwań zawodowych, artystycznych aby nasz czas, talent, często życie rodzinne w znacznym stopniu przekierować na tworzenie filmów czy festiwalu opowiadającego o polskich drogach do wolności. W tym roku hasłem Festiwalu było „ Historia większa niż film" i tak chyba jest z tym naszym działaniem, że film to jeden z elementów naszej misji przywracania pamięci o naszych bohaterach. Cieszę się, że ten Festiwal się rozwija i zostaje to dostrzeżone. Cieszy, kiedy mówi się, że duża ilość filmów historycznych na FPFF w Gdyni, czy ten obecny boom na filmy historyczne, to wynik naszej pracy na Festiwalu NNW. Cieszy kiedy premier prof. Piotr Gliński mówi, że ceni nasz Festiwal i jego zdaniem osiągnął on sukces. I jak powiedział, na NNW „jest energia twórcza a festiwal z każdą edycją rośnie". Dlatego nie spoczywamy na laurach. Działamy dalej.

Warto przypomnieć, że Arkadiusz Gołębiewski to absolwent Wydziału Operatorskiego i Realizacji TV PWSFTViT w Łodzi. Zaczął swoją przygodę z kinematografią jako operator filmów fabularnych (z dwiema produkcjami na koncie) i dokumentalnych. Potem, już jako reżyser i scenarzysta, zrealizował ponad 20 filmów dokumentalnych a na wiosnę przyszłego roku zaczyna zdjęcia do pierwszego swojego pełnometrażowego filmu fabularnego. Jak powiedział, zawsze dążył do tego, żeby nie tylko opowiadać o historii bez zakłamania, poruszając trudne tematy ale także robić to na wysokim poziomie warsztatowym i artystycznym. Stąd Festiwal NNW, stąd Akademia Filmowa Festiwalu NNW, stąd kolejne jego filmy.

NASZE WILKOWYJE

O prowincji

Przyjechał taki jeden z Warszawy, co to mówi, że będzie reportaż o prowincji robił. No to go Solejuk pizdnął, a potem sobie przypomniał, że bez uprzedzenia to nieuprzejmie, więc stanął nad nim i pyta: Pizdnął cię kto kiedy?. Tamten mówi, że nie raz. I nawet taki nieobrażalski był, więceśmy go na ławeczkę posadzili i Mamrota dali.

Zaraz się chłopina zaczął tłumaczyć, że studia niedawno skończył, do redakcji ledwo się dostał i pierwsze zadanie dostał – życie na prowincji opisać. No bieda taka, że nie wiadomo od czego zacząć. Zwłaszcza że niemota sieroca, że strach. Zamiast Mamrota pociągnąć, to on sobie butelkę do guza przyłożył, co mu go przed chwilą Solejuk nabił. Butelka, nie lód, szybko się ogrzewa, i teraz z tego wszystkiego ciepłego Mamrota będziemy pili.

Na szczęście akurat Japycz przyszedł i jak się dowiedział, co i jak, to mówi, że z takimi trzeba metodycznie. Ile masz lat synku? – pyta. Dwadzieścia cztery. Kobietę miałeś? Zaczerwienił się redaktorek, ale hardo mówi, że miał i to niejedną, jakby to jakiś powód do dumy był. A Japycz tłumaczy, że nie o seks pyta, ale o związek. No to redaktorek musiał pomyśleć, ale mówi że ma. Na to Japycz pyta czy jest pewien, że to kobieta była, a nie np. jakiś podlotek nieznanego ciekawy. On na to twardo, że kobieta. Popytali my jeszcze trochę i się okazało, że to nauczycielka angielskiego. Ale głównie go uczyła jak to się robi po francusku.

Japycz pyta gdzie mieszka, a on mówi, że z mamą. Tata zmarł jak miał 11 lat, wypadek w fabryce miał. Matka pielęgniarka, dyżury nocne brała, żeby redaktorek mógł się uczyć w dobrej szkole, bo zdolny. I żeby na książki miał, bo własna książka wiadomo, co innego niż biblioteczna.

Potem redaktorek zaczął dorabiać pisząc o muzyce, wywiady robiąc i ukrywając, że jeszcze 18 lat nie ma. Nawet zespół własny założył z kolegami, ale się okazało, że nikt talentu nie miał, tylko chęci. To się zespół rozpadł. Na studiach w klubie studenckim w barze dorabiał, bo mama już nie dawała rady na dwa etaty, stypendium też miał i ogólnie fajnie było, bo jeszcze w radiu studenckim audycję miał. Nawet myślał, że się do prawdziwego radia załapie, ale nikogo tam nie znał, a aż taki wybitny, żeby bez znajomości, to nie był.

W serwisie internetowym teraz pracuje. Dobra praca, tylko dziwna, bo o wszystkim maszyna decyduje. Napiszesz tekst, wszyscy chwalą, a maszyna uważa, że dla nikogo i po chwili tekstu nie ma. To znaczy jest, ale schowany tak daleko, że nikt nie znajdzie. Dla mamy wydruki robi, bo mama lubi w papierze przeczytać, choć teraz już gorzej widzi i rentę ma, bo w szpitalu dużo azbestu było, nawet więcej niż w fabryce u ojca.

A rodzina jak? – pyta Japycz. Rodzina dobrze – mówi redaktorek. Na Święta się głównie spotykają, bo na co dzień to daleko. Jak kto nie może przyjechać, to kartkę wysyła. Zwłaszcza wujek Jacek, co od stanu wojennego za granicą mieszka. On to tylko kartki wysyła, a osobiście był raz, jak tata umarł. I wtedy na Święta został, bo tata umarł w grudniu.

A przyjaciół masz? – pyta Japycz. Mam. Na koncerty razem jeździmy jak kasa jest, a jak nie ma to piratujemy i słuchamy w domu. Ostatnio remont razem u kolegi robiliśmy, okazuje się, że mi skrobanie ściany dobrze szło, to teraz planujemy u mamy zrobić.

A z mamą długo mieszkać będziesz? – pyta Japycz. A póki będzie chciała, mówi redaktorek, bo przecież ona dla mnie wszystko poświęciła, a wiem, że sama być nie lubi. Jak będzie trzeba gabinet ojca się na pokój dziecinny przerobi. Tyle że ona tej mojej kobiety nie lubi, że niby po co mi starsza. No ale tylko głupek myśli, że człowiek miłość wybiera.

Klepnął go Japycz w ramię, a potem zza pleców wyciągnął dyktafon redaktorka, co mu z kieszeni wypadł, jak go Solejuk pizdnął. I mówi: masz tu nagrane wszystko o trzeba o życiu na prowincji; o miłości, o matce, o zawiedzionych nadziejach. Możesz wracać.

Pietrek

eprasa.pl 3f08e3904c

Gdy byłam dzieckiem, babcia podsuwała mi zdrowe, robione domowym sposobem soki, kompoty i dżemy. Ja natomiast, oczarowana nowoczesnością, wolałam w tamtym czasie coca-colę czy oranżadę. Dziś znam już wartość babcinej tradycyjnej kuchni i szanuję ją bardzo. Z sentymentem i dla zdrowia wracam do starych sprawdzonych przepisów

JADWIGA WOŁYNIK
j.wolynik@tio.com.pl

SOK Z BURAKA... na zdrowie

Sok z marchewki, kiszonej kapusty czy buraka to teraz prawdziwy rarytas. Jesteśmy jako społeczeństwo bardziej świadomi tego, co jemy i znów zaczęliśmy sami zapełniać nasze domowe spiżarnie. U moich przyjaciółek jest to powód do dumy, robimy nawet zawody, która zrobi pyszniejsze i bardziej kolorowe słoiczki. Na imieniny nie chodzimy do siebie z kwiatkami tylko... słoikami. Jest wesoło, smakowicie i zdrowo.

Na szczególną uwagę zasługuje sok z kiszonych buraków. To proste „czerwone winko" to prawdziwa bomba witaminowa i naturalny probiotyk, który posiada właściwości lecznicze dzięki zawartości kwasu mlekowego. Dawniej moja babcia, prosta kobieta (z całym szacunkiem dla mojej babci, której wiedza o życiu w harmonii z przyrodą była ogromna), a dziś naukowcy i dietetycy twierdzą, że sok z kiszonych buraków powinien być podstawą diety w okresie jesienno - zimowym. Ma on niską kaloryczność, dużą zawartość witaminy: A, C, E, K, PP oraz całą paletę witamin z grupy B. Posiada też dużą ilość makroelementów (żelazo, fosfor, magnez, wapń, potas). Polecany jest szczególnie przy anemii, obniża zły cholesterol, oczyszcza organizm z toksyn i wspomaga pracę nerek. Reguluje przemianę materii. I ważna informacja, wzmacnia odporność organizmu! Wspomaga go w odbudowie prawidłowej flory bakteryjnej jelit, jest zalecany szczególnie po kuracjach antybiotykowych, ma silne działanie przeciwzapalne i przeciwalergiczne. Posiada silne właściwości antybakteryjne i przeciwwirusowe.

Regularne picie soku zmniejsza ryzyko różnych infekcji, działa ochronnie na wzrok.

Zawarte w burakach antocyjany powodują zmniejszenie ryzyka zwyrodnienia plamki żółtej, ponadto chroni nasz organizm przed grzybicami. Buraki mają odczyn zasadowy, dlatego kiszony sok będzie odkwaszał organizm, a to działa zbawiennie na nasze zdrowie. Kto choruje na cukrzycę, powinien zaprzyjaźnić się właśnie z tym sokiem! Pamiętajmy, aby nie mylić soku z kiszonych buraków z sokiem z surowego, bądź pieczonego buraka, to są dwa różne produkty.

Aby zrobić dobry i zdrowy sok, musimy mieć dobrej jakości buraki ze sprawdzonego źródła.

Od kilku lat kupuję znakomitej jakości buraczki (marchewkę, cebulę, kapustę i inne sezonowe warzywa) na targu w Nasielsku u Pana Ryszarda Gołuckiego, stanowisko przy głównej bramie wejściowej.

Polecam, rodzina Pana Ryszarda zajmowała się ogrodnictwem od pokoleń, a obaj synowie Pana Rysia ukończyli Akademię Rolniczą i prowadzą wspólnie gospodarstwo z rodzicami. Znają się na naturalnej ochronie roślin jak mało kto, kochają swoją pracę, a widać to po rezultatach, jakie osiągają.

KISZONY BARSZCZ - proporcje podstawowe

- 1 kg buraków,
- 1 litr wody,
- 1 łyżka soli kamiennej, kłodawskiej,
- 1 łyżeczka miodu,
- kilka ziarenek pieprzu, ziela angielskiego,
- kilka listków laurowych,
- baldach kopru lub ziarna suszonego kopru,
- liść chrzanu i kawałek korzenia,
- kilka ząbków czosnku wraz z łupiną.

Do dużego słoja wkładamy pokrojone na cienkie plasterki buraczki, dokładamy przyprawy i zalewamy osoloną wodą. Zakręcamy słój. Odstawiamy do zakiśnięcia w ciepłe miejsce na około tydzień. Następnie zlewamy sok do butelek i wstawiamy je do lodówki. Buraczki możemy wykorzystać do barszczyku lub sałatki, są smaczne.

BURACZKI NA ZIMĘ

- 2 kg buraków,
- gorczyca,
- liście laurowe,

- sól kamienna, kłodawska, taka jak do kiszonych ogórków,
- liście chrzanu,
- koper,
- korzeń chrzanu,
- czosnek,
- liście czarnej porzeczki, winogron, wiśni.

Wymyte buraczki kroimy na kawałki i układamy w słoiku do mniej więcej 1/2 wysokości. Dodajemy do każdego słoika łyżeczkę gorczycy, 1 liść laurowy, 5 ząbków czosnku, łodyżkę kopru z baldachem ziaren, 2 liście winogrona, 2 porzeczki, 2 wiśni, kawałek korzenia chrzanu i kawałek liścia. Zalewamy osoloną wodą w proporcji 1 łyżka soli na 1 litr wody. Jeśli ktoś musi lub chce unikać soli, to bierzemy 3/4 łyżki. Buraczki muszą być całe pokryte wodą, ale woda nie może sięgać aż po samą nakrętkę, zostawmy trochę pustej przestrzeni wolnej. Zakręcamy i zostawiamy słoiki w ciepłym miejscu na ok tydzień. Jak zaczną „pracować", zakręcamy je mocno i wynosimy w zimne (to bardzo ważne) i ciemne miejsce. Będą służyły nam przez cała zimę.

J.W.

Obiady domowe z Pałacu
(menu dnia: zupa i danie główne lub Burger Menu)
ABONAMENT DOROSŁY

5 - dniowy
100 zł
odbiór osobisty
opakowania na wynos 15 zł/abonament.

Obiady domowe z Pałacu
(menu dnia: zupa i danie główne lub Burger Menu)
ABONAMENT DZIECKO

5 - dniowy
75 zł
odbiór osobisty
opakowania na wynos 15 zł/abonament.

PAŁAC W JABŁONNIE #POCZUJ NASZĄ HISTORIĘ
zamów: +48 883 324 344 info@palacjablonna.pan.pl

eprasa.pl 3f08e3904c

Speed Queen.

Pralnia samoobsługowa

Już otwarte
ZAPRASZAMY

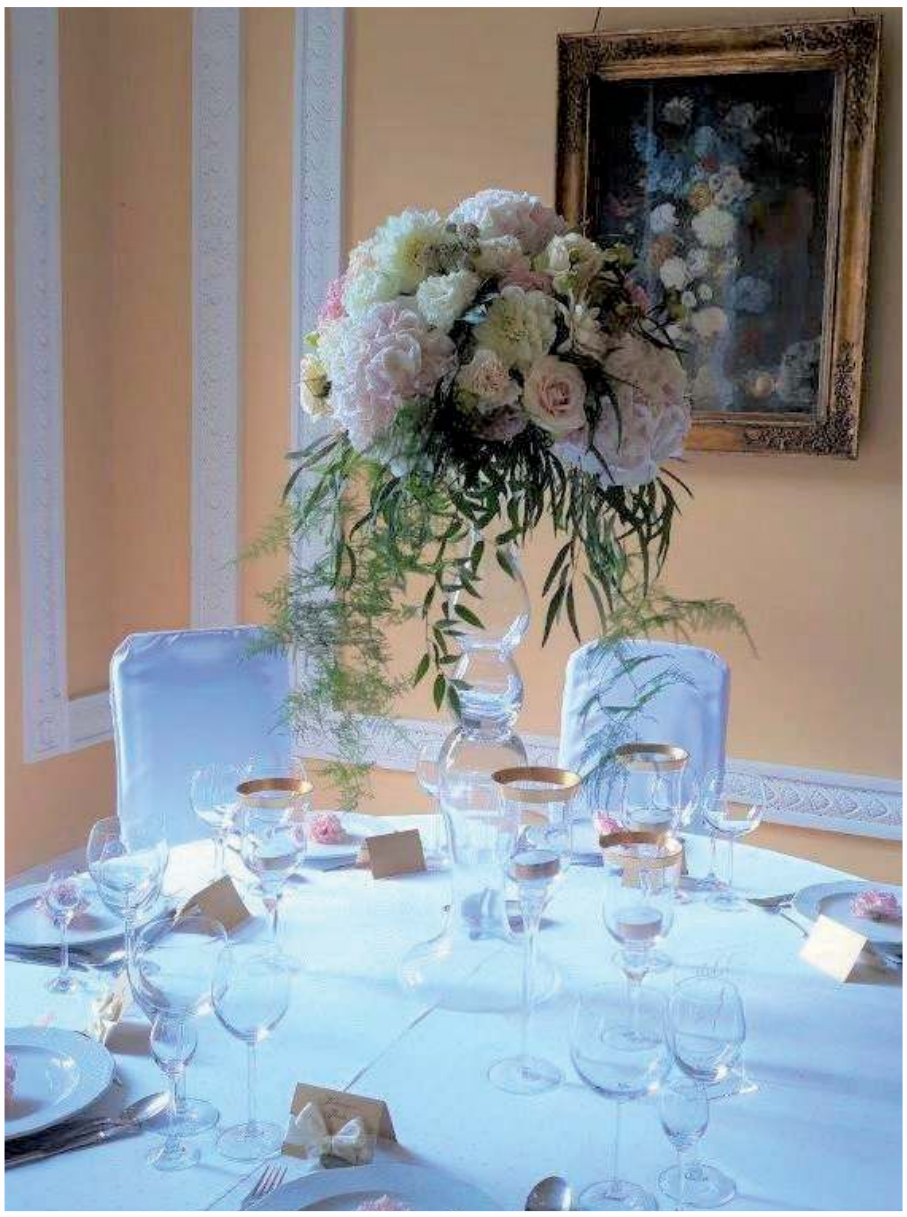
Zadbamy o Twój czas
Wypierzesz, zdezynfekujesz
i wysuszysz w 1 godzinę !

Speed Queen.

Tutaj
zrobisz
tygodniowe pranie w ciągu 1 godziny!
wypierzesz
kołdry, koce, zasłony, pościel, pluszaki

Pralnia Speed Queen Legionowo
ul. Batorego 13
660496125, 500100388
e-mail: legionowo@speedqueen.com.pl
Jesteśmy dla Was 7 dni w tygodniu /365 dni w roku
codziennie: od 6:00 do 23:00
*również w niedziele i święta

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



PAŁAC W JABŁONNIE
#POCZUJNASZAHISTORIE

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

CHRZCIN I KOMUNII
ŚLUBU LUB WESELA
URODZIN CZY JUBILEUSZU

Rezerwacje:
info@palacjablonna.pan.pl
tel.: +48 531 093 982, +48 507 104 572
Pałac w Jabłonnie
ul. Modlińska 105, 05-110 Jabłonna

eprasa.pl 3f08e3904c

Gminne obchody 103. rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości

9 LISTOPADA 2021 R.

GODZ. 17.00 Mecz towarzyski amatorskiej drużyny siatkarskiej „Gramy dla Niepodległej" - hala sportowa w Chotomowie.

10 LISTOPADA 2021 R.

GODZ. 10.00 Patriotyczny program artystyczny w wykonaniu dzieci z Przedszkola Gminnego w Jabłonnie - GCK w Jabłonnie;

GODZ. 17.00 Wieczornica: Spotkanie z historykiem dr. Piotrem Oleńczakiem „103. rocznica odzyskania przez Polskę niepodległości" oraz wystawa historyczna "W drodze do Niepodległej" - GCK filia w Skierdach;

GODZ. 17.30 BIEG - Jabłonna dla Niepodległej, start i meta przy Centrum Sportów Be Fit ul. Modlińska 2 w Skierdach.
(17:30 – start biegów dziecięcych i młodzieżowych, 19:00 – bieg OPEN na dystansie 5 km.)

11 LISTOPADA 2021 R.

GODZ. 10.00 VII spacer "Trzciany mało znane". Zbiórka przy tablicy ogłoszeń znajdującej się na skrzyżowaniu ul. Żwirowej i ul. Granitowej w Trzcianach. Po spacerze ognisko z atrakcjami;

GODZ. 12.00 Niepodległa do hymnu – wspólne śpiewanie hymnu, polonez - GCK w Jabłonnie, GCK filia w Skierdach, GCK filia w Chotomowie;

GODZ. 12.30 Rozstrzygnięcie konkursu plastycznego #MojaNiepodległa Piękna Ojczyzna, wystawa prac pokonkursowych, prezentacja i wydawanie publikacji „Ślady przeszłości i znaki wiary" - GCK w Jabłonnie;

GODZ. 13.00 DOMÓWKA, wspólne śpiewanie pieśni legionowych i patriotycznych przy grochówce polowej - GCK w Jabłonnie;

GODZ. 18.00 Msza Święta w intencji Ojczyzny w Kościele w Chotomowie;

GODZ. 19.00 Uroczystości pod pomnikiem pamięci poległych i pomordowanych w latach 1939 – 1945 w Chotomowie.

PATRONATY MEDIALNE:

GMINA JABŁONNA · GMINNE CENTRUM KULTURY JABŁONNA · OSiR Jabłonna Ośrodek Sportu i Rekreacji · 32 dywizjon rakietowy Obrony Powietrznej · Gminna Biblioteka Publiczna w Jabłonnie im. ks. Jana Twardowskiego RES PUBLICA TRZCIANY · Trzciany za lasami · Fundacja Lupus · Triglav · Gazeta Powiatowa · toiowo

www.jablonna.pl @jablonnagmina @gminajablonna

eprasa.pl 3f08e3904c

środa 27 października

TVP 1

05:15 Przysięga - serial
06:05 Elif - serial, prod. Turcja, 2018
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
07:30 Rodzinny ekspres - Światowy Dzień Misyjny - magazyn
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny
08:35 Ranczo - serial
09:35 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP
10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP
11:25 Remiza. Zawsze w akcji! - serial TVP
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:40 Rok w ogrodzie Extra
12:55 Natura w Jedynce Południowa Afryka 2

SERIAL OBYCZAJOWY

14:00 Elif - serial, prod. Turcja, 2018
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Alarm! - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka
16:05 Przysięga - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Jaka to melodia?
17:55 Klan - telenowela TVP
18:20 Remiza. Zawsze w akcji! - serial TVP
18:55 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości
20:10 Alarm! - magazyn
20:30 Leśniczówka
21:00 Wielki test o Energii
22:30 Historia bez tajemnic
23:45 Fałszywa miłość - film
01:25 Tajemnica twierdzy szyfrów - serial

TVP 2

05:25 Na dobre i na złe - serial TVP
06:25 Pożyteczni.pl
06:55 Familiada - teleturniej
07:30 Pytanie na śniadanie
10:40 Panorama
10:50 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP
11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP
12:30 Koło fortuny
13:15 Kozacka miłość - serial kostiumowy, prod. Rosja
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany TVP
15:10 Górscy ratownicy - serial obyczajowy
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada - teleturniej
17:15 Promyk nadziei - serial
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej
18:45 Kozacka miłość - serial

SERIAL OBYCZAJOWY

19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy prod. TVP
20:40 Kulisy seriali Na dobre i na złe i Na sygnale
20:55 Na dobre i na złe - serial TVP
21:55 Miłość w czasach wojny - serial
23:00 Karmazynowe wesele - serial, prod. Francja
00:05 Razem na zawsze - film obyczajowy, prod. USA, 2016
01:55 Deep State: tajny układ, prod. Wielka Brytania, 2018
02:55 Ostatnia góra - film dokumentalny
04:30 Za marzenia - serial TVP
05:15 Zakończenie

TVN

05:40 Uwaga! - magazyn
06:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
07:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:35 Doradca smaku
11:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
12:50 Tajemnice miłości
13:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
17:00 Tajemnice miłości
18:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Uwaga! - magazyn
20:10 Doradca smaku

SERIAL OBYCZAJOWY

20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska
20:55 Milionerzy
21:30 Top Model
23:00 Lejdis - film komedia, Polska, 2008, reż. Tomasz Konecki, wyk. Iza Kuna, Edyta Olszówka, Magdalena Różczka, Anna Dereszowska, Robert Więckiewicz, Piotr Adamczyk, Borys Szyc, Tomasz Kot, Tomasz Karolak, Rafał Królikowski, Danuta Stenka, Krzysztof Globisz
01:55 Superwizjer - magazyn reporterów
02:30 Uwaga! - magazyn
02:50 Noc magii
04:10 Kto was tak urządził

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:40 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny prod. Polska
09:40 Sekrety rodziny
10:40 Dlaczego ja?
11:40 Gliniarze
12:50 Wydarzenia
13:25 Interwencja - magazyn
13:40 Trudne sprawy
14:40 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość Wydarzeń
19:45 Sport
19:55 Pogoda
20:05 Świat według Kiepskich
21:05 Komisarz Mama

KOMEDIA

22:10 Vabank 2, czyli Riposta Odsiadujący wyrok za obrabowanie własnego banku Kramer ucieka z więzienia. Zanim zbiegnie do Szwajcarii, chce się zemścić na Kwincie, który odpoczywa na zasłużonej emeryturze i o wszystkim dowiaduje się z gazet. Powody do obaw ma również Duńczyk, obecnie producent filmowy...
00:20 Agent XXL
02:35 Love Island. Wyspa miłości
04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy prod. Polska
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:00 Muzyczne poranki
08:00 Co dalej? - program publicystyczny
08:25 Do dzieła - magazyn
08:45 Portrety - Irena Poniatowska - cykl reportaży
09:00 Fachowiec - film obyczajowy
11:00 Dom - serial TVP
12:35 Skrzydła - film TVP
13:30 Małgorzata Mirga - Tas. Wyjście z Egiptu
13:45 Którędy po sztukę - Cecco del Caravaggio - magazyn
14:00 Tamte lata, tamte dni - Jerzy Kisielewski
14:40 Ceremonia pogrzebowa - film obyczajowy
16:25 Operacja Himmler - dramat
18:00 Mieszczanie żywieccy - cykl dokumentalny
18:30 Informacje kulturalne - informator kulturalny
18:55 Mała Dorrit

DRAMAT

20:00 Na wschód od Hollywood - Z podniesionym czołem - dramat
22:10 Więcej niż fikcja - W poszukiwaniu umami - film dokumentalny, prod. Hiszpania, 2017
23:20 Jazz Juniors 2020 - Premiery / dzień improwizacji II - koncert
01:00 Informacje kulturalne - informator kulturalny
01:30 Lekkie obyczaje - Postrzyżyny - film
03:20 Kino nocne - Planetarium - film fabularny
05:15 Teledyski
05:35 Afisz kulturalny ekstra
05:50 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2 na stream.tvp.pl

TV Puls

06:00 Zbuntowany anioł - telenowela
07:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
11:00 Zbuntowany anioł - telenowela
12:00 Zaklinaczka duchów - serial fantasy Dzięki swojemu darowi Melinda Gordon potrafi komunikować się z zagubionymi duszami zmarłych ludzi i pomaga im przejść na drugą stronę.
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy

DRAMAT

20:00 Polowanie na łowcę Gdy młoda prostytutka ucieka z rąk seryjnego mordercy, detektyw Jack Halcombe robi wszystko, by złapać zabójcę i doprowadzić go przed wymiar sprawiedliwości.
22:00 Dzielnica strachu
00:00 Dom na końcu ulicy
02:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
03:00 Wojciech Cejrowski. Boso - Karaiby
03:35 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat
04:20 Menu na miarę
05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy

TVN 7

05:40 Szkoła - obyczajowy
06:40 Szpital - program obyczajowy
07:40 Papiery na szczęście - serial, Polska
08:10 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:15 Idealna niania
12:00 Szpital - program obyczajowy
13:00 Szkoła - obyczajowy
14:00 Ten moment
14:35 Sąd rodzinny - program sądowy
15:35 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy
16:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
17:35 Brzydula - serial, Polska
18:10 Idealna niania
19:00 19 + - obyczajowy
19:30 Papiery na szczęście - serial, Polska
20:00 Brzydula - serial, Polska
20:30 Hotel Paradise

FILM OBYCZAJOWY

21:35 Wielki Mike - film obyczajowy, prod. USA, 2009, reż. John Lee Hancock, wyk. Sandra Bullock, Tim McGraw, Quinton Aaron, Jae Head, Lily Collins, Kathy Bates
00:15 Bridget Jones III - film komedia, Francja, Irlandia, USA, Wielka Brytania, Chiny, 2016, reż. Sharon Maguire, wyk. Renée Zellweger, Colin Firth, Patrick Dempsey, Jim Broadbent, Gemma Jones, Emma Thompson
02:45 Zbrodnia w sąsiedztwie
03:50 Noc magii - program ezoteryczny prod. Polska

TV 4

06:00 Gliniarz i prokurator **07:00** Strażnik Teksasu **08:00** Nasz Nowy Dom **09:00** Pierwsza miłość Marysia opuszcza rodzinną wieś i przenosi się do Wrocławia, by studiować medycynę. **09:50** Kochane pieniądze **10:50** Hardkorowy lombard **11:50** Pamiętniki z wakacji **12:50** STOP Drogówka - magazyn prod. Polska **14:55** Gwiazdy Kabaretu
15:55 Hardkorowy lombard **17:00** Policjantki i Policjanci **18:00** Kochane pieniądze **19:00** Policjantki i Policjanci **20:00** Święty
20:30 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **21:40** Naznaczony: Rozdział 3. Akcja filmu rozgrywa się przed wydarzeniami, które spotkały rodzinę Lambertów. **23:35** Wikingowie **00:40** Śmierć na 1000 sposobów

TV Trwam

10:00 Audiencja Generalna **11:00** Po co nam wykopaliska **11:25** Jestem mamą **11:40** Prosto o gospodarce **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Mojżesz-10 przykazań
13:15 Muzyczne chwile **13:25** Kolory Świętości **13:30** Msza święta z Jasnej Góry **14:20** Póki nadzieja **15:35** Muzyczne chwile **15:45** Święty na każdy dzień **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Informacje dnia
16:10 Na zdrowie **16:30** Wyszyński - historia **17:00** Po stronie prawdy **17:30** Rykoszetem **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Brat Franciszek **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel

eprasa.pl 3f08e3904c

czwartek 28 października

TVP 1

05:15 **Przysięga** - serial obyczajowy, prod. Turcja, 2020
06:05 **Elif** - serial, prod. Turcja
07:00 **Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej**
07:30 **Pełnia Wiary** - magazyn
08:00 **Wiadomości**
08:10 **Pogoda poranna**
08:15 **Kwadrans polityczny**
08:35 **Ranczo** - serial
09:35 **Komisarz Alex** - serial kryminalny TVP
10:35 **Ojciec Mateusz** - serial
11:25 **Remiza. Zawsze w akcji!** - serial TVP
12:00 **Wiadomości**
12:10 **Agrobiznes**
12:30 **Agropogoda** - magazyn
12:35 **Magazyn Rolniczy**
12:55 **Natura w Jedynce - Południowa Afryka 3. Drapieżcy z Kalahari**
14:00 **Elif** - serial, prod. Turcja
15:00 **Wiadomości**
15:15 **Alarm!** - magazyn

TELETURNIEJ

15:35 **Gra słów. Krzyżówka** - teleturniej
16:05 **Przysięga** - serial
17:00 **Teleexpress**
17:15 **Jaka to melodia?**
17:55 **Klan** - telenowela TVP
18:20 **Remiza. Zawsze w akcji!** - serial TVP
18:55 **Jeden z dziesięciu**
19:30 **Wiadomości**
20:10 **Alarm!** - magazyn
20:30 **Leśniczówka**
21:00 **Na sygnale** - serial fabularyzowany TVP
21:20 **Sprawa dla reportera**
22:15 **Magazyn śledczy Anity Gargas** - magazyn
22:50 **Magazyn kryminalny 997** - magazyn
23:45 **Magazyn Ekspresu Reporterów**

TVP 2

05:30 **Na dobre i na złe** - serial TVP
06:25 **Smaki świata - pośród mórz** - magazyn kulinarny
06:55 **Familiada** - teleturniej
07:30 **Pytanie na śniadanie**
10:40 **Panorama**
10:50 **Pytanie na śniadanie**
11:25 **Ostoja**
11:55 **Dla niesłyszących - Barwy szczęścia** - serial obyczajowy TVP
12:30 **Koło fortuny** - teleturniej
13:15 **Kozacka miłość** - serial kostiumowy
14:05 **Va Banque** - teleturniej
14:35 **Na sygnale** - serial fabularyzowany TVP
15:10 **Górscy ratownicy** - serial obyczajowy, prod. Niemcy, 2018
16:00 **Koło fortuny** - teleturniej
16:35 **Familiada** - teleturniej

SERIAL OBYCZAJOWY

17:15 **Promyk nadziei** - serial, prod. Turcja, 2019
18:00 **Panorama**
18:20 **Va Banque** - teleturniej
18:45 **Kozacka miłość** - serial kostiumowy, prod. Rosja
19:35 **Barwy szczęścia** - serial obyczajowy TVP
20:45 **Gala French Touch** - święto kultury francuskiej - widowisko
23:00 **Karmazynowe wesele** - serial, prod. Francja
24:00 **Śmierć nadejdzie jutro** - film prod. USA, Wielka Brytania, 2002
02:20 **Oszustki** - komedia
04:00 **Geniusz: Picasso**
04:55 **Rodzinka.pl** - serial komediowy TVP
05:20 **Zakończenie**

TVN

05:40 **Uwaga!** - magazyn
06:00 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
07:00 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
08:00 **Dzień Dobry TVN** - magazyn
11:35 **Doradca smaku**
11:45 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
12:50 **Tajemnice miłości**
13:55 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
16:00 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
17:00 **Tajemnice miłości**
18:00 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
19:00 **Fakty**
19:35 **Sport**
19:45 **Pogoda**
19:55 **Uwaga!** - magazyn
20:10 **Doradca smaku**

SERIAL OBYCZAJOWY

20:15 **Na Wspólnej** - serial obyczajowy, Polska
20:55 **Milionerzy**
21:30 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
22:35 **Twarz** - film obyczajowy, Polska, 2017, reż. Małgorzata Szumowska, wyk. Mateusz Kościukiewicz, Agnieszka Podsiadlik, Małgorzata Gorol, Anna Tomaszewska
00:35 **Drogówka** - film sensacyjny, Polska, 2013, reż. Wojciech Smarzowski, wyk. Bartłomiej Topa, Arkadiusz Jakubik, Julia Kijowska, Eryk Lubos
02:30 **Uwaga!** - magazyn
02:50 **Noc magii**

POLSAT

06:00 **Nowy dzień z Polsat News**
08:40 **Malanowski i Partnerzy**
09:40 **Sekrety rodziny**
10:40 **Dlaczego ja?**
11:40 **Gliniarze**
12:50 **Wydarzenia**
13:25 **Interwencja**
13:40 **Trudne sprawy**
14:40 **Dlaczego ja?**
15:50 **Wydarzenia**
16:10 **Pogoda**
16:15 **Interwencja** - magazyn prod. Polska
16:30 **Na ratunek 112**
17:00 **Gliniarze**
18:00 **Pierwsza miłość**
18:50 **Wydarzenia**
19:25 **Gość Wydarzeń**
19:45 **Sport**
19:55 **Pogoda**
20:05 **Nasz Nowy Dom** - magazyn
21:05 **Przyjaciółki**

DRAMAT S-F

22:10 **Zmierzch** Historia miłosna z elementami fantasy, która stała się wielkim przebojem kinowym i podbiła serca nastolatków na całym świecie. Film powstał na podstawie pierwszej części bestsellerowej serii książek autorstwa Stephanie Meyer. Isabella Swan jest spokojną, ale zagubioną 17-latką.
00:55 **I kto to mówi 2**
02:35 **Love Island. Wyspa miłości** - program rozrywkowy prod. Polska
04:40 **Disco Gramy** - program rozrywkowy
05:25 **Telezakupy TV Okazje**

TVP Kultura

07:00 **Muzyczne poranki**
08:00 **Informacje kulturalne**
08:30 **Niedziela z... twórczością Agnieszki Osieckiej**
09:25 **Operacja Himmler** - dramat
11:00 **Dom** - serial TVP
12:50 **Pocałunek mordercy** - dramat, prod. USA, 1955
14:05 **Trzeci punkt widzenia**
14:40 **Rozumiemy się bez słów** - komedia
16:35 **Słodkie oczy** - film TVP
17:50 **Rzeczpospolita modernistyczna** - Architektura Władzy
18:30 **Co dalej?** - program publicystyczny
18:55 **Mała Dorrit**
20:00 **Czwartkowy klub filmowy** - Wstęp do filmu - Moskwa nie wierzy łzom

DRAMAT

20:05 **Czwartkowy klub filmowy - Moskwa nie wierzy łzom** - dramat
22:40 **Res Poloniae**
23:20 **Itzhak** - film dokumentalny, prod. USA, 2017
00:50 **Co dalej?** - program publicystyczny
01:25 **Na wschód od Hollywood** - Z podniesionym czołem - dramat, prod. Francja, 2015
03:25 **Res Poloniae** - O Polsce z oddali - John Gilhooly - rozmowa
04:00 **Kino nocne** - Hal Ashby, wolny duch amerykańskiego kina - film dokumentalny
05:40 **Afisz kulturalny ekstra**
05:55 **Jeszcze więcej kultury**

TV Puls

06:00 **Zbuntowany anioł**
07:00 **Rodzinny interes** - serial obyczajowy
08:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - serial obyczajowy
11:00 **Zbuntowany anioł** - telenowela
12:00 **Zaklinaczka duchów** - serial fantasy
14:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - serial obyczajowy prod. Polska
16:00 **Rodzinny interes** - serial obyczajowy
18:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - serial obyczajowy
20:00 **Nietykalni** Sparaliżowany milioner zatrudnia do opieki młodego chłopaka z przedmieścia, który właśnie wyszedł z więzienia.
22:10 **Moje skarby**

FILM OBYCZAJOWY

00:00 **Ostatnie słowo** Businesswoman Harriet zostaje zmuszona do przejścia na emeryturę. Nie godząc się z brakiem kontroli nad wszystkim wokoło, zatrudnia młodą dziennikarkę, by jeszcze za życia starszej kobiety napisała jej nekrolog.
02:10 **Lombard. Życie pod zastaw** - serial obyczajowy
03:05 **Zobacz to! Blok powtórkowy: Menu na miarę** - program kulinarny
03:50 **Taki jest świat** - program informacyjny prod. Polska
04:20 **Menu na miarę** - program kulinarny

TVN 7

05:40 **Szkoła** - obyczajowy
06:40 **Szpital** - program obyczajowy
07:40 **Papiery na szczęście**
08:10 **Ukryta prawda**
11:15 **Idealna niania** - program obyczajowy
12:00 **Szpital** - program obyczajowy
13:00 **Szkoła** - obyczajowy
14:00 **Ten moment**
14:35 **Sąd rodzinny** - program sądowy
15:35 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** - program sądowy
16:35 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
17:35 **Brzydula** - serial, Polska
18:10 **Idealna niania** - program obyczajowy
19:00 **19 +** - obyczajowy
19:30 **Papiery na szczęście** - serial, Polska
20:00 **Brzydula** - serial, Polska
20:30 **Hotel Paradise**

KOMEDIA

21:35 **Szefowa** - film komedia, USA, 2016, reż. Ben Falcone, wyk. Melissa McCarthy, Kristen Bell, Peter Dinklage, Ella Anderson, Kathy Bates Michelle wychodzi z więzienia i postanawia na nowo ruszyć ze swoją karierą.
23:45 **Walka** - film sensacyjny, USA, 2009, reż. Dito Montiel, wyk. Channing Tatum, Terrence Howard, Luis Guzman
02:00 **Zbrodnia w sąsiedztwie**
03:05 **Noc magii** - program ezoteryczny prod. Polska

TV 4

06:00 Gliniarz i prokurator **07:00** Strażnik Teksasu Cordell Walker jest jednym z najlepszych Strażników Texasu. Ma dosyć „ostre" metody zwalczania przestępców.
08:00 Nasz Nowy Dom **09:00** Pierwsza miłość **09:50** Kochane pieniądze **10:50** Hardkorowy lombard **11:50** Pamiętniki z wakacji **12:50** STOP Drogówka **14:55** Gwiazdy Kabaretu **15:55** Hardkorowy lombard
17:00 Policjantki i Policjanci **18:00** Kochane pieniądze **19:00** Policjantki i Policjanci - serial obyczajowy **20:00** Święty **20:30** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **21:40** Wampiry i świry. Parodia popularnych romantycznych filmów i horrorów dla młodzieży. **23:20** Wikingowie **00:25** Śmierć na 1000 sposobów

TV Trwam

11:25 Myśląc Ojczyzna **11:35** Przyroda i ludzie **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Ziemia Obiecana **13:00** Kazembe **13:20** Przegląd katolickiego tygodnika „Niedziela" **13:30** Msza święta
14:20 100 cudownych miejsc na świecie **14:30** Cena nadziei **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Informacje dnia **16:10** Z wędką nad wodę w Polskę i Świat **16:35** Porady Medyczne Bonifratrów **17:00** Akademia pro-life **17:10** Muzyczne chwile **17:30** Odpowiedzialni za Kościół **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedokończone **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Przyjaciele i bohaterowie **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Głos Polski **21:00** Apel

piątek 29 października

TVP 1

05:15 **Przysięga** - serial obyczajowy, prod. Turcja
06:05 **Elif** - serial, prod. Turcja
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 obyczajowy TVP
09:35 **Komisarz Alex** - serial kryminalny TVP
10:35 **Ojciec Mateusz** - serial kryminalny TVP
11:25 **Remiza. Zawsze w akcji!** - serial TVP
12:00 **Wiadomości**
12:10 **Agrobiznes**
12:35 **Agropogoda** - magazyn
12:40 **Magazyn Rolniczy**
13:00 **Natura w Jedynce** - Południowa Afryka - Przygoda - serial

SERIAL OBYCZAJOWY

14:00 **Elif** - serial, prod. Turcja, 2018
15:00 **Wiadomości**
15:15 **Alarm!** - magazyn
15:35 **Gra słów. Krzyżówka**
16:05 **Przysięga** - serial
17:00 **Teleexpress**
17:55 **Klan** - telenowela TVP
18:20 **Remiza. Zawsze w akcji!** - serial TVP
18:55 **Jeden z dziesięciu**
19:30 **Wiadomości**
20:10 **Alarm!** - magazyn
20:35 **Ojciec Mateusz** - serial
21:35 **Na sygnale** - serial
22:10 **Co mi zrobisz jak mnie złapiesz** - komedia
00:05 **Miasto odkupienia**
01:55 **SEAL Team - komando Foki** - serial, prod. USA
02:45 **Kopciuszek** - serial

TVP 2

05:25 **Na dobre i na złe** - serial TVP
06:20 **Anna Dymna - spotkajmy się**
06:55 **Familiada** - teleturniej
07:30 **Pytanie na śniadanie**
10:40 **Panorama**
10:45 **Pytanie na śniadanie**
11:25 **Zacznij od zdrowia**
11:55 **Dla niesłyszących - Barwy szczęścia** - serial obyczajowy TVP
12:30 **Koło fortuny** - teleturniej
13:15 **Kozacka miłość** - serial kostiumowy, prod. Rosja
14:05 **Va Banque** - teleturniej
14:35 **Na sygnale** - serial fabularyzowany TVP
15:10 **Górscy ratownicy** - serial obyczajowy
16:00 **Koło fortuny**
16:35 **Familiada** - teleturniej
17:15 **Promyk nadziei** - serial
18:00 **Panorama**
18:20 **Va Banque** - teleturniej

SERIAL KOSTIUMOWY

18:45 **Kozacka miłość** - serial kostiumowy, prod. Rosja
19:35 **Barwy szczęścia** - serial obyczajowy TVP
20:40 **You Can Dance** - Nowa Generacja - widowisko rozrywkowe
22:10 **Muzyka, Taniec, Zabawa** - koncert
23:15 **Gala French Touch - święto kultury francuskiej** - widowisko
01:20 **Być jak Kazimierz Deyna** - komedia obyczajowa
03:00 **Śmierć nadejdzie jutro** - film prod. USA, Wielka Brytania, 2002
05:15 **Zakończenie**

TVN

05:40 **Uwaga!** - magazyn
06:00 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
07:00 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
08:00 **Dzień Dobry TVN** - magazyn
11:35 **Doradca smaku**
11:45 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
12:50 **Tajemnice miłości**
13:55 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
16:00 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
17:00 **Tajemnice miłości**
18:00 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
19:00 **Fakty**
19:30 **Sport**
19:40 **Pogoda**
19:50 **Uwaga!** - magazyn

FILM PRZYGODOWY

20:00 **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
22:45 **Halloween** - film horror, 2018, reż. David Gordon Green, wyk. Jamie Lee Curtis, Judy Greer, Andi Matichak, James Jude Courtney, Nick Castle, Will Patton
01:00 **Kuba Wojewódzki**
02:00 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
03:00 **Uwaga!** - magazyn
03:20 **Noc magii**

POLSAT

06:00 **Nowy dzień z Polsat News**
08:40 **Malanowski i Partnerzy**
09:40 **Sekrety rodziny**
10:40 **Dlaczego ja?**
11:40 **Gliniarze**
12:50 **Wydarzenia**
13:25 **Interwencja** - magazyn prod. Polska
13:40 **Trudne sprawy**
14:40 **Dlaczego ja?**
15:50 **Wydarzenia**
16:10 **Pogoda**
16:15 **Interwencja** - magazyn prod. Polska
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 **Twoja Twarz Brzmi Znajomo**

FILM PRZYGODOWY

22:05 **Armageddon** Naukowcy NASA odkrywają, że za osiemnaście dni zderzy się z Ziemią ogromna asteroida dorównująca wielkością stanowi Teksas. By zapobiec katastrofie, szef NASA Dan Truman decyduje się na wysłanie promu kosmicznego ze śmiertelnie niebezpieczną misją: uczestnicy wyprawy mają wywiercić w asteroidzie otwory i umieścić w nich ładunki nuklearne.
01:20 **Zmierzch**
04:05 **Świat według Kiepskich**
04:40 **Disco Gramy** - program rozrywkowy prod. Polska

TVP Kultura

07:00 **Muzyczne poranki**
07:55 **Co dalej?** - program publicystyczny
08:30 **Kronos** - Warszawa - magazyn kulturalno-społeczny
09:00 **Res Poloniae** - O Polsce z oddali - John Gilhooly - rozmowa
09:35 **Siedem czerwonych róż, czyli Benek Kwiaciarz o sobie i o innych** - film TVP
11:00 **Dom** - serial TVP
12:30 **Czarna suknia** - film TVP
13:30 **Itzhak** - film
15:05 **Big Bang** - komedia
16:45 **Jak się pozbyć czarnego kota** - komedia
18:10 **Paryż. Śladami Chopina** - cykl reportaży
18:30 **Informacje kulturalne**
18:55 **Reżyserzy** - Ernst Lubitsch
20:00 **Wieczór kinomana**

FILM FABULARNY

20:05 **Wieczór kinomana - Nie ma nas w domu** - film fabularny, prod. Wielka Brytania, Francja, Belgia, 2019
21:55 **Jia Zhang - Ke** - Chłopak z Fenjangu
23:45 **Teraz animacje!** - Zing - film animowany
23:50 **Teraz animacje!** - Wolność nogi - film animowany
00:05 **Informacje kulturalne** - informator kulturalny prod. Polska
00:35 **Szczęśliwy człowiek** - dramat, prod. Wielka Brytania, 1973
03:35 **Młoda Polska** - Bliscy
03:50 **Cuba Libre** - film krótkometrażowy
04:20 **Film fabularny**

TV Puls

06:00 **Zbuntowany anioł** - telenowela Osierocona Milagros rozpoczyna pracę jako pokojówka rodziny DiCarlo i zakochuje się w synu pana domu.
07:00 **Rodzinny interes** - serial obyczajowy
08:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - serial
11:00 **Zbuntowany anioł** - telenowela
12:00 **Zaklinaczka duchów** - serial fantasy
14:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - serial obyczajowy
16:00 **Rodzinny interes** - serial obyczajowy
18:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - serial obyczajowy prod. Polska
20:00 **Dziedzictwo krwi**

FILM SENSACYJNY

21:45 **Rocky 2** - film sensacyjny Rocky poślubia Adrian i na rzecz rodziny postanawia porzucić boks. Tymczasem jego przeciwnik, Apollo, pragnie rewanżu za poprzednią walkę.
00:05 **Demonstracja siły**
02:10 **Castle** - serial kryminalny
03:15 **Lombard. Życie pod zastaw** - serial obyczajowy prod. Polska
04:20 **Zobacz to! Blok powtórkowy: Menu na miarę** - program kulinarny
05:00 **Dyżur** - serial dokumentalny

TVN 7

05:40 **Szkoła** - obyczajowy
06:40 **Szpital**
07:40 **Papiery na szczęście** - serial, Polska
08:10 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
11:15 **Idealna niania** - program obyczajowy
12:00 **Szpital** - program obyczajowy
13:00 **Szkoła** - obyczajowy
14:00 **Ten moment**
14:35 **Sąd rodzinny** - program sądowy
15:35 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** - program sądowy
16:35 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
17:35 **Brzydula** - serial, Polska
18:10 **Idealna niania** - program obyczajowy
19:00 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
20:00 **Projekt Lady**

KOMEDIA

21:00 **Sposób na teściową** - film komedia USA, Niemcy, 2005, reż. Robert Luketic, wyk. Jane Fonda, Michael Vartan, Wanda Sykes, Adam Scott, Monet Mazur Jennifer Lopez
23:15 **Keanu** - film komedia, prod. USA, 2016, reż. Peter Atencio, wyk. Jordan Peele, Keegan-Michael Key, Method Man, Darrell Britt-Gibson, Will Forte
01:25 **Zbrodnia w sąsiedztwie**
02:30 **Noc magii** - program ezoteryczny prod. Polska

TV 4

06:00 Gliniarz i prokurator Serial sensacyjny, w którym lokalny prokurator walczy z przestępczością w Los Angeles. **07:00** Strażnik Teksasu **08:00** Nasz Nowy Dom **09:00** Pierwsza miłość
09:50 Kochane pieniądze **10:50** Hardkorowy lombard **11:50** Pamiętniki z wakacji **12:50** STOP Drogówka **14:55** Gwiazdy Kabaretu **15:55** Hardkorowy lombard **17:00** Policjantki i Policjanci **18:00** Kochane Pieniądze **19:00** Policjantki i Policjanci - serial obyczajowy **20:00** Gwiazdy Kabaretu **21:00** Troje pod przykrywką **22:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny
00:00 Łowca androidów. Na Ziemię, do ukazanego w mrocznej futurystycznej wizji Los Angeles, przybywa grupa replikantów. **02:25** Disco Polo Life

TV Trwam

11:35 100 cudownych miejsc **11:45** Grunt to droga **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Ziemia Obiecana **13:05** Odpowiedzialni za Kościół **13:30** Msza święta z Jasnej Góry **14:20** 100 cudownych miejsc **14:30** Zrozumieć Antycywilizacje **14:55** Słowo życia **15:00** Modlitwa **15:20** Mocni w wierze **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Informacje
16:10 Siódmy sakrament **16:35** Warszawa moja miłość i życie **16:55** Muzyczne chwile **17:00** Regał Mistrzowie **17:30** Geopolityka **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia
18:15 Westerplatte Młodych **19:00** Warto zauważyć... **19:30** Opowieści Theo **19:45** Modlitwa **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel

eprasa.pl 3f08e3904c

sobota 30 października

TVP 1

05:10 Klan - telenowela TVP
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 - magazyn
08:20 Wojsko - polskie.pl - reportaż
08:45 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych
09:20 Fascynujący świat - Kolebka ludzkości - film dokumentalny, prod. Japonia, Niemcy, 2019
10:25 Sprawa dla reportera
11:25 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP
12:25 Rio Grande - western, prod. USA, 1950
14:15 Z pamięci - felieton
14:25 Okrasa łamie przepisy

REALITY SHOW

14:55 Rolnik szuka żony - reality show
15:55 Tajemnice miasteczka - serial kostiumowy
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Jaka to melodia?
18:30 Wojenne dziewczyny
19:30 Wiadomości
20:10 Alarm! - magazyn
20:35 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP
21:35 Hit na sobotę - Niemożliwe - film fabularny
23:40 Co mi zrobisz jak mnie złapiesz - komedia
01:30 Bóg nie umarł - dramat
03:35 Jaka to melodia?
04:20 Z pamięci - Władysław Broniewski - felieton
04:25 Zakończenie

TVP 2

05:20 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP
07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial TVP
07:55 Pytanie na śniadanie - magazyn
11:40 Rodzinny ekspres - magazyn
12:20 You Can Dance - Nowa Generacja - widowisko
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:15 Szansa na sukces. Opole 2022 - Shakin' Dudi - widowisko muzyczne
16:20 Na dobre i na złe - serial TVP
17:20 Wojciech Cejrowski - boso przez świat - cykl reportaży
17:50 Słowo na niedzielę - Jak zrozumieć niezrozumiałe
18:00 Panorama

TELETURNIEJ

18:30 Postaw na milion - teleturniej
19:20 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP
20:00 The Voice of Poland - Bitwa
22:20 Hity wszech czasów - magazyn muzyczny prod. Polska
23:25 Kino relaks: Mamuśki mają wychodne - film prod. USA, 2017
00:55 Niezwyciężony
03:05 Sunset Park: Gra o wszystko
04:50 Rodzinka.pl - serial komediowy prod. TVP
05:20 Zakończenie

TVN

05:45 Uwaga! - magazyn
06:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
07:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:30 Brzydula - serial, Polska
13:30 Na Wspólnej Omnibus - serial, Polska
15:20 MasterChef - program
16:55 Klinika naturalnego piękna - program lifestylowy
17:30 MądrzeJEMY z Katarzyną Bosacką - program
18:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga! - magazyn
20:00 Mam talent

MUSICAL

22:15 Mamma mia - film musical, USA, Niemcy, Wielka Brytania, 2008, reż. Phyllida Lloyd, Christine Baranski, wyk. Meryl Streep, Pierce Brosnan, Colin Firth, Stellan Skarsgard, Julie Walters, Dominic Cooper, Amanda Seyfried
00:45 Sierota - film horror, USA, Kanada, Francja, Niemcy, 2009, reż. Jaume Collet-Serra, wyk. Vera Farmiga, Peter Sarsgaard, Isabelle Fuhrmann, CCH Pounder, Jimmy Bennett
03:15 Noc magii - program ezoteryczny

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat
08:35 Stuart Malutki 3: Trochę natury
10:10 Ewa gotuje
10:40 Nasz Nowy Dom
12:40 Bogaty dom - Biedny dom
13:45 Drwale i inne opowieści Bieszczadu
14:40 Rolnicy. Podlasie
15:45 Więzienie
17:45 Chłopaki do wzięcia
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość Wydarzeń
19:45 Sport
19:55 Pogoda
20:05 Kuchnia
21:05 Thor: Mroczny świat Nadciąga armia Czarnych Elfów z władcą ciemności Malekithem na czele, który pragnie pogrążyć w mroku całą galaktykę. Chcąc ocalić Ziemię Thor razem wyruszy w niebezpieczną wyprawę.

FILM S-F

23:45 Księga ocalenia Postapokaliptyczny krajobraz zniszczonej Ameryki przemierza Eli – samotnik i wolny strzelec. Mężczyzna jest w posiadaniu tajemniczej księgi, w której znajduje się „klucz" i wiedza niezbędna do ocalenia ludzkości. Podczas podróży bohater trafia do małego miasteczka zarządzanego przez burmistrza - tyrana Carnegie.
02:10 Kabaretowa Ekstraklasa
02:35 Love Island. Wyspa miłości
04:40 Disco Gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:00 Bohdan! Trzymaj się!
07:50 Łazuka i jego goście
08:15 Informacje kulturalne
08:45 Tamte lata, tamte dni - Barbara Krafftówna
09:20 XVIII Międzynarodowy Konkurs Pianistyczny im. Fryderyka Chopina
09:45 Za kulisami snów - film dokumentalny
11:05 Serialowa nostalgia - Wojna domowa - serial komediowy TVP
12:40 Do dzieła - magazyn
13:00 Połączeni - film
13:30 Marona - psia opowieść
15:05 Mieszczanie żywieccy - cykl dokumentalny
15:40 Bolszoj - film fabularny
16:35 Zbigniew Wodecki i Mitch & Mitch
17:00 Retro kino - Marynarz słodkich wód - komedia
18:15 Co dalej?
18:45 Cum on feel the noize. Ostre brzmienie - film

FILM FABULARNY

20:00 Bilet do kina - Wyprawa Kon - Tiki - film fabularny
22:05 RAD. Trio feat. Candy Dulfer in concert. Baloise Session 2018 - koncert
23:20 Seans kultowy - Egzorcysta - horror, prod. USA
01:30 Mieszczanie żywieccy - cykl dokumentalny
01:55 Co dalej? - program publicystyczny
02:25 Wieczór kinomana - Nie ma nas w domu
04:15 Autoportret - Lars Von Trier - film
04:45 Dziku - film
05:20 Tamte lata, tamte dni - Barbara Krafftówna
05:45 Jeszcze więcej kultury

TV Puls

06:00 Castle - serial kryminalny Poszukujący inspiracji pisarz otrzymuje pozwolenie na przyłączenie się do jednego zespołu z wydziału zabójstw nowojorskiej policji.
07:00 Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska
20:00 Mocne sobotnie kino: Rocky 3 Rocky zostaje brutalnie znokautowany, a jego trener Mickey umiera. Apollo oferuje mu pomoc w odzyskaniu ducha walki.
22:00 John Wick 3 - film akcji
00:30 Odwet

SERIAL KRYMINALNY

02:30 Castle - serial kryminalny Richard Castle (Nathan Fillion) to słynny autor bestsellerowych kryminałów. Niestety, od dłuższego czasu cierpi na niemoc artystyczną, brak mu ciekawych tematów, a sytuacji nie ułatwiają była żona, nastoletnia córka i matka - słynna aktorka.
03:35 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska
04:25 Menu na miarę - program kulinarny prod. Polska
05:00 Dyżur - serial dokumentalny

TVN 7

04:55 Szkoła - obyczajowy
05:55 Wiza na miłość
07:00 Timmy i przyjaciele - animacja
07:15 Rozwód. Walka o wszystko
08:15 Ukryta prawda - program obyczajowy
13:20 Hotel Paradise
15:20 Mała księżniczka - film rodzinny, USA, 1995, reż. Alfonso Cuarón, wyk. Eleanor Bron, Liam Cunningham, Liesel Matthews, Rusty Schwimmer, Arthur Malet
17:25 Warcraft: Początek - film przygodowy, Chiny, Kanada, Japonia, USA, 2016, reż. Duncan Jones, wyk. Travis Fimmel, Paula Patton, Ben Foster, Dominic Cooper, Toby Kebbell, Daniel Wu, Clancy Brown

FILM PRZYGODOWY

20:00 Mumia powraca - film przygodowy, USA, 2001, reż. Stephen Sommers, wyk. Brendan Fraser, Rachel Weisz, John Hannah, Arnold Vosloo, Odet Fehr Mumia ponownie ożywa i podejmuje walkę o władzę. Rodzina O'Connellów stara się powstrzymać potwora.
22:45 Rekiny wojny - film komedia, USA, 2016, reż. Todd Phillips, wyk. Jonah Hill, Miles Teller, Bradley Cooper, Ana de Armas
01:10 Zbrodnia w sąsiedztwie
02:15 Noc magii

TV 4

06:00 Flintstonowie **06:30** Galileo **10:40** Dziewczyny z drużyny: Walcz do końca Linie Cruz, pewnej siebie cheerleaderce, świat wywraca się do góry nogami, kiedy wraz z rodziną musi przenieść się z centrum Los Angeles do plażowego miasteczka Malibu. W nowej szkole natychmiast popada w konflikt z Avery, popularną kapitan lokalnej drużyny cheerleaderek.
12:50 Dzieci na tropie prawdy **13:00** STOP Drogówka - magazyn **14:00** Policjantki i Policjanci **19:00** Galileo
20:00 Opowiesci z Narnii: Lew, czarownica i stara szafa W domu starego profesora Piotr, Zuzanna, Edmund i Łucja odkrywają zaczarowaną szafę. **22:55** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **01:05** Śmierć na 1000 sposobów

TV Trwam

10:35 Polski Punkt Widzenia **11:00** Kropelka radości **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Warto zauważyć... Siódmy sakrament **13:20** Ocalić od zapomnienia **13:30** Msza święta z Jasnej Góry
14:20 100 cudownych miejsc na świecie **14:35** Śladami apostoła Pawła **15:25** Kolory Świętości **15:30** Wierzę w Boga **16:00** Informacje dnia **16:10** Historia Antoniego Żubryda **17:00** Z Parlamentu Europejskiego
17:25 Święty na każdy dzień **17:30** Mocni Jego mocą **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Manna z Nieba **19:45** Modlitwa **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel

niedziela 31 października

TVP 1

06:00 Słownik polsko@polski - talk - show
06:25 Wojsko - polskie.pl
06:55 Słowo na niedzielę - Jak zrozumieć niezrozumiałe
07:00 Transmisja Mszy Świętej
08:00 Tydzień
08:30 Zakochaj się w Polsce
09:05 Las bliżej nas
09:25 Fascynujące miejsca
09:50 Weterynarze z sercem
10:25 Klasztorne smaki Remigiusza Rączki
10:55 Słowo na niedzielę
11:00 Transmisja Mszy Świętej z Jasnej Góry
11:55 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem
12:50 Umarł, aby żyć
13:15 BBC w Jedynce
14:15 Z pamięci - felieton

PROGRAM KULINARNY

14:25 Okrasa łamie przepisy - Gęś w czereśniach
14:55 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP
15:55 Tajemnice miasteczka - serial kostiumowy
17:00 Teleexpress
17:15 You Can Dance
18:50 Jaka to melodia?
19:30 Wiadomości
20:00 Orędzie na Dzień Wszystkich Świętych
20:15 Wojenne dziewczyny - serial TVP
21:15 Rolnik szuka żony
22:25 Zakochana Jedynka - 41 dni nadziei
00:10 Niemożliwe - film
02:10 Bóg nie umarł 2
04:20 Jaka to melodia?
04:45 Z pamięci - felieton

TVP 2

05:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP
07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial TVP
07:55 Pytanie na śniadanie - w tym Pogoda Flesz
10:00 Święto Reformacji - Piła 2021 - relacja
11:00 Zacznij od zdrowia - magazyn
11:40 The Voice of Poland - Bitwa
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:15 Szansa na sukces. Opole 2022 - widowisko
16:15 program rozrywkowy
17:05 Lajk!
17:30 Smaki świata - pośród mórz - magazyn kulinarny
18:00 Panorama

SERIAL FABULARYZOWANY

18:25 Na sygnale - serial fabularyzowany prod. TVP
19:20 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP
20:00 Kabaret. Super Show Dwójki - program kabaretowy
21:05 Postaw na milion - teleturniej
22:05 Niezwyciężony
00:15 Kino bez granic - Obietnica poranka - dramat, prod. Francja, 2018
02:30 Paciorki jednego różańca - dramat
04:35 Rodzinka.pl - serial komediowy prod. TVP
05:05 Zakończenie

TVN

04:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
05:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
06:45 Nowa Maja w ogrodzie
07:15 Akademia ogrodnika
07:25 MądrzeJEMY z Katarzyną Bosacką
08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:30 Kobieta na krańcu świata
12:05 Co za tydzień - magazyn
12:40 Pajęczyna
13:15 Top Model
14:40 Mam talent - program rozrywkowy
17:00 Totalne remonty Szelągowskiej
18:00 Ślub od pierwszego wejrzenia
19:00 Fakty
19:45 Uwaga! - magazyn
20:00 MasterChef

SERIAL OBYCZAJOWY

21:30 Szadź - serial, Polska
22:35 Przemytnik - film sensacyjny, USA, Kanada, 2018, reż. Clint Eastwood, wyk. Clint Eastwood, Bradley Cooper, Laurence Fishburne, Michael Pena, Dianne Wiest, Ignacio Serricchio, Andy Garcia, Taissa Farmiga, Alison Eastwood
00:55 Złowrogi II - film horror, USA, Wielka Brytania, Kanada, 2015, reż. Ciaran-Foy, wyk. James Ransone, Shannyn Sossamon, Robert Sloan, Dartanian Sloan
03:10 Uwaga! - magazyn
03:30 Noc magii

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat
07:05 Heidi Piękna opowieść z zapierającymi dech krajobrazami o dziewczynce, która mieszka w Alpach Szwajcarskich. Kilkuletnia Heidi wychowuje się bez rodziców. Pewnego dnia przeprowadza się od swojej ciotki do mieszkającego w górach dziadka. Tam dziewczynka zaprzyjaźnia się z niewiele od niej starszym Peterem. Wspólne przeżywają wiele ciekawych przygód na łonie natury.
09:25 Tatuśkowie
13:25 Vabank 2, czyli Riposta
15:40 Twoja Twarz Brzmi Znajomo
17:40 Nasz Nowy Dom
18:50 Wydarzenia
19:30 Państwo w Państwie

PROGRAM ROZRYWKOWY

20:00 Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni
22:10 Legenda Herkulesa Grecja rok 1200 p.n.e. Grecka królowa zostaje uwiedziona przez Zeusa. Rodzi się Herkules, którego przeznaczeniem jest obalić tyranię swego przybranego ojca, króla Amfitriona. Kiedy dosrasta nieświadom swojego pochodzenia i przeznaczenia, zakochuje się ze wzajemnością w księżniczce Krety, Hebe.
00:20 Wpół do śmierci
02:35 Love Island. Wyspa miłości
04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy

TVP Kultura

07:00 Pejzaż bez Ciebie
08:10 Co dalej?
08:35 Od ucha do ucha
08:50 Od ucha do ucha - Więzi - film animowany
09:00 Od ucha do ucha - Flipped - film animowany
09:20 Od ucha do ucha - Pan Tadeusz - Księga szósta Zaścianek - spektakl
10:20 Czeskie śniadanie - Kobieta za ladą
11:20 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny
12:00 Tati ekspres
13:15 Bilet do kina - Wyprawa Kon - Tiki - film fabularny
15:15 Muzyka Skalnego Podhala
15:30 „Stabat Mater" Rossiniego - dyryguje Antonio Pappano - koncert
17:15 Niedziela z... Januszem Olejniczakiem
18:05 Niedziela z... - film
19:00 Niedziela z...

DRAMAT

20:00 Małe kobietki - dramat, prod. USA, 1994
22:05 Scena muzyczna - Ravel Piano Duo - koncert
23:05 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny
23:35 Lenny - dramat, prod. USA, 1974
01:30 Teraz animacje! - Zing - film animowany
01:40 Teraz animacje! - Wolność nogi - film
01:55 Kino nocne - Kordyliera ze snów - film
03:25 Spitsbergen - film krótkometrażowy
03:55 Muzyka Skalnego Podhala
04:15 Cum on feel the noize. Ostre brzmienie - film dokumentalny

TV Puls

06:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy prod. Polska
09:00 Przygoda w krainie słoni
10:50 Wyścig marzeń
13:00 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm: Kot w butach
14:25 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm: Grające drzewko
15:35 Kopciuszek
17:40 BFG: Bardzo Fajny Gigant
20:00 Niedziela z gwiazdami: Piraci z Karaibów: Zemsta Salazara Złowrogi korsarz ucieka z mitycznego więzienia i planuje zgładzić wszystkich piratów na morzach. Aby mu przeszkodzić, Jack Sparrow musi zdobyć Trójząb Posejdona.
22:30 Herkules

DRAMAT

00:40 Za wszelką cenę - dramat Trzydziestolatka prosi emerytowanego trenera o pomoc w osiągnięciu sukcesu na ringu boksu zawodowego.
03:10 Zobacz to! Blok powtórkowy: Dyżur - serial dokumentalny prod. Polska
03:50 Menu na miarę - program kulinarny
04:25 Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska
05:00 Menu na miarę - program kulinarny
05:25 Rodzinny interes - serial obyczajowy prod. Polska

TVN 7

04:55 Szkoła - obyczajowy
06:00 Wiza na miłość
07:00 Timmy i przyjaciele - animacja
07:15 Rozwód. Walka o wszystko
08:15 Ukryta prawda - program obyczajowy
12:15 Hotel Paradise
14:15 Projekt Lady
15:15 Narodziny - film obyczajowy, USA, 2006, reż. Catherine Hardwicke, wyk. Keisha Castle-Hughes, Oscar Isaac, Hiam Abbas, Shaun Toub, Ciaran Hinds, Shohreh Aghdashloo, Stanley Townsend
17:25 Mumia powraca - film przygodowy, USA, 2001, reż. Stephen Sommers, wyk. Brendan Fraser, Rachel Weisz, John Hannah, Arnold Vosloo

FILM KATASTROFICZNY

20:00 San Andreas - film katastroficzny, USA, 2015, reż. Brad Peyton, wyk. Dwayne Johnson, Carla Gugino, Alexandra Daddario, Ioan Gruffudd, Archie Panjabi, Paul Giamatti, Hugo Johnstone-Burt
22:30 Księgowy - film sensacyjny, USA, 2016, reż. Gavin O'Connor, wyk. Ben Affleck, Anna Kendrick, J.K. Simmons, Jon Bernthal, John Lithgow
01:10 Żelazny orzeł II - film sensacyjny, Kanada, Izrael, 1988, reż. Sidney J. Furie, wyk. Louis Gossett Jr., Mark Humphrey, Stuart Margolin
03:20 Druga strona medalu

TV 4

06:00 Flintstonowie **07:15** Tom i Jerry: Piraci i Kudłaci **08:40** Dziewczyny z drużyny: Walcz do końca **10:50** Galileo
12:50 Siedem pomysłów na randki czyli jak ratować małżeństwo. Młody, pełen pasji, profesor psychologii pod wpływem kłopotów zawodowych przechodzi kryzys, co z kolei przekłada się na problemy w jego małżeństwie. **14:50** Myśl jak facet 2. Cedric i jego przyjaciele powracają do Las Vegas na ślub Michaela z Candace. **17:00** Gwiazdy Kabaretu **18:00** STOP Drogówka **19:00** Galileo
20:00 Naznaczony: Ostatni klucz Elise Rainier, wybitną parapsycholożką zmierzy się z najbardziej osobistą i przerażającą historią w swej karierze. **22:10** Troje pod przykrywką **23:10** Diabeł **01:00** Conor McGregor

TV Trwam

11:30 Muzyczne chwile **11:40** Noc w Muzeum **12:00** Anioł Pański **12:20** Wieś - to też Polska **13:30** Papież Polak do Rodaków **14:00** Cmentarz przy Lipowej **14:20** 100 cudownych miejsc
14:30 Totus Tuus- Uroczysty Koncert na zakończenie obchodów 100 rocznicy urodzin św. Jana Pawła II **15:40** Procesja dziejów **16:00** Informacje dnia **16:10** Koncert życzeń **17:00** Zostań Żołnierzem RP **17:15** Muzyczne chwile **17:30** Nowa Ewangelizacja **17:55** Poczet Wielkich Polaków
18:00 Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Opowieści biblijne historie animowane z Nowego Testamentu **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Święty na każdy dzień **21:00** Apel

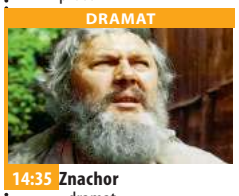
eprasa.pl 3f08e3904c

poniedziałek 1 listopada

TVP 1

05:15 Przysięga - serial obyczajowy, prod. Turcja, 2020
06:05 Elif - serial, prod. Turcja, 2018
07:00 Transmisja Mszy Świętej
08:00 Hanik. Podróż do życia - film dokumentalny
09:05 Komisarz Alex - serial kryminalny prod. TVP
Troje policjantów z łódzkiej komendy rozwiązuje zagadki kryminale, a pomaga im w tym pies Alex.
11:00 Transmisja Mszy Świętej z Jasnej Góry - transmisja
12:00 Trędowata - melodramat
13:50 Natura w Jedynce - cykl dokumentalny prod. TVP

DRAMAT



14:35 Znachor - dramat
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:35 Pejzaż bez Ciebie - Ewa Demarczyk
19:30 Wiadomości
20:10 Alarm! - magazyn
20:30 Leśniczówka
21:00 Czołówka Teatru Telewizji
21:00 Teatr Telewizji - Dziady
22:05 Film dokumentalny
00:05 Chce się żyć - film obyczajowy
02:05 41 dni nadziei - dramat
03:50 Archiwista - serial TVP
04:45 Notacje - cykl dokumentalny

TVP 2

05:25 Na dobre i na złe - serial TVP
06:20 Program katolicki
06:55 Familiada - teleturniej
07:30 Pytanie na śniadanie
10:45 Panorama
10:55 Pytanie na śniadanie
11:35 Zostań, jeśli kochasz - dramat, prod. USA, 2014
13:25 Va Banque - teleturniej
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:15 Szansa na sukces. Opole 2022 - widowisko muzyczne
16:15 Pejzaż bez Ciebie - Zbigniew Wodecki - koncert
17:15 Promyk nadziei - serial, prod. Turcja, 2019
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej

SERIAL KOSTIUMOWY

18:45 Kozacka miłość - serial kostiumowy, prod. Rosja, 2013
19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP
20:40 Kulisy serialu „M jak miłość"
20:55 M jak miłość - serial TVP
21:55 Miłość w czasach wojny - serial
22:50 Karmazynowe wesele - serial, prod. Francja, 2018
23:55 Uśmiech Etruska - film obyczajowy
01:50 Wszyscy święci - film TVP
03:15 Obietnica poranka - dramat, prod. Francja, 2018
05:20 Zakończenie

TVN

05:05 Uwaga! - magazyn
05:20 Nowa Maja w ogrodzie
05:50 Akademia ogrodnika
06:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
07:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:35 Ciężarówką przez Stany - program rozrywkowy
12:40 Karol. Człowiek, który został papieżem - mini-serial obyczajowy, Polska, Francja, Kanada, Niemcy, Włochy, reż. Giacomo Battiato, wyk. Grażyna Szapołowska, Ennio Fantastichini, Kenneth Welsh, Hristo Shopov Małgorzata Bela, Szymon Bobrowski, Olgierd Łukaszewicz, Matt Craven, Piotr Adamczyk, Raoul Bova

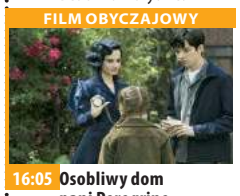
KOMEDIA

16:45 Całe szczęście - film komedia, Polska, 2019, reż. Tomasz Konecki, wyk. Roma Gąsiorowska
19:00 Fakty
19:55 Uwaga! - magazyn
20:10 Doradca smaku
20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska
20:55 Milionerzy
21:35 Totalne remonty Szelągowskiej
22:40 Nieobecni - serial
23:40 Jurassic World: Upadłe królestwo - film przygodowy, USA, 2018
02:20 Co za tydzień
02:50 Uprowadzona - serial
03:50 Uwaga! - magazyn
04:05 Kto was tak urządził

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:20 Skok przez płot
08:55 1000 lat po Ziemi
11:15 Księga dżungli Film oparty na motywach ponadczasowych opowiadań Rudyarda Kiplinga. Powstał w wyniku inspiracji klasyczną animacją Disneya o tym samym tytule. Mowgli, chłopiec wychowany w dżungli przez watahę wilków, musi opuścić jedyny znany mu dom. Mowgli wyrusza w fascynującą podróż, podczas której odkryje swoje pochodzenie.
13:35 Marley i ja Podczas ślubu Johna i Jenny pada śnieg. Postanawiają opuścić mroźne Michigan i zacząć nowe życie w West Palm Beach na Florydzie.

FILM OBYCZAJOWY



16:05 Osobliwy dom pani Peregrine Jake, podążając za znalezionymi wskazówkami, udaje się na tajemniczą wyspę, by odkryć prawdę o dziwnym domu, w którym mieszkał jego dziadek.
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość Wydarzeń
20:00 Ocalić od zapomnienia - koncert
22:45 Życie Pi
01:35 Zmowa milczenia
03:35 Love Island. Wyspa miłości
04:40 Disco Gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

08:05 Na wieki wieków Paryż - reportaż
09:20 Umberto D - dramat, prod. Włochy, 1952, reż. Vittorio De Sica, wyk. Carlo Battisti, Maria - Pia Casilio, Lina Gennari, Ileana Simova
11:00 Dom - serial TVP
12:45 Na wieki wieków Paryż - cykl reportaży
13:30 D.I.M - film animowany
13:40 Niezapomniana - film animowany
13:50 Podarunek lustra - film animowany
14:00 Reżyserzy - Ernst Lubitsch
15:00 Małe kobietki - dramat, prod. USA, 1994
17:05 Agonia - film
18:15 Na wieki wieków Paryż - Pere - Lachaise
18:30 Na wieki wieków Paryż - Le Mesnil - le - Roi
18:55 Mała Dorrit

DRAMAT

20:00 Przebudzenia - dramat, prod. USA, 1990, reż. Penny Marschall, wyk. Robert De Niro, Robin Williams, Julie Kavner, Ruth nelson, Penelope Ann Miller, Alice Drummond
22:05 Kronos - Wieża Babel
22:45 Podróż do Nowej Ziemi - film obyczajowy
01:10 Scena muzyczna - Ravel Piano Duo - koncert
02:10 Barry Lyndon - dramat, prod. Wielka Brytania, 1975
05:20 Afisz kulturalny ekstra
05:50 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2 na stream.tvp.pl
05:50 Zakończenie

TV Puls

06:25 Zbuntowany anioł - telenowela
07:25 Rodzinny interes - serial obyczajowy prod. Polska
08:30 Oliver Twist
10:25 Kopciuszek
12:30 Hrabia Monte Christo Edmund Dantes zostaje niesłusznie skazany i wtrącony do więzienia. Gdy udaje mu się uciec, powraca w rodzinne strony, aby dokonać zemsty.
15:00 Piękna i bestia
17:25 Piraci z Karaibów: Zemsta Salazara Złowrogi korsarz ucieka z mitycznego więzienia i planuje zgładzić wszystkich piratów na morzach. Aby mu przeszkodzić, Jack Sparrow musi zdobyć Trójząb Posejdona.

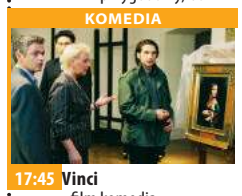
FILM OBYCZAJOWY

20:00 Poniedziałkowy HIT: Jutro będziemy szczęśliwi Prowadzący beztroskie życie mężczyzna musi niespodziewanie zaopiekować się córką, o istnieniu której nie wiedział.
22:15 Nietykalni
00:40 Dziedzictwo krwi
02:25 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska
03:05 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
04:00 Menu na miarę
04:40 Z archiwum policji - serial dokumentalny

TVN 7

05:20 Szkoła - obyczajowy
06:15 Szpital - program obyczajowy
07:10 Ukryta prawda
09:20 K-9: Prywatny detektyw - film komedia, USA, 2002, reż. Richard J. Lewis, wyk. James Belushi, Gary Basaraba, Kim Huffman, Jody Racicot, Christopher Shyer, Barbara Tyson
11:30 Scooby-Doo - film przygodowy, USA, Australia, 2002, reż. Raja Gosnell, wyk. Raja Gosnell, FreddiePrinzeJr., Sarah Michelle Gellar, Matthew Lillard, Linda Cardellini, Rowan Atkinson
13:15 Bliźniacy - film komedia, USA, 1988, reż. Ivan Reitman, wyk. Arnold Schwarzenegger, Danny DeVito, Kelly Preston
15:35 Atramentowe serce - film przygodowy, USA

KOMEDIA



17:45 Vinci - film komedia, Polska, 2004, reż. Juliusz Machulski, wyk. Robert Więckiewicz, Borys Szyc, Jan Machulski, Kamilla Baar, Marcin Dorociński
20:10 Brzydula - serial, Polska
20:45 Kamerdyner - film dramat, Polska, 2018, reż. Filip Bajon, wyk. Janusz Gajos, Anna Radwan, Sebastian Fabijański, Marianna Zydek
23:50 Serenity - film S-F, USA, 2005, reż. JossWhedon, wyk. Nathan Fillion, Gina Torres, Adam Baldwin
02:20 Wielki Mike - film obyczajowy

TV 4

06:40 Niekończąca się opowieść - rozdział drugi Bastian powraca do Fantazji, by tym razem - wraz z małym wojownikiem Atreyu, smokiem Falkorem i Skałojadem oraz nowymi przyjaciółmi - ratować zaczarowaną krainę przed złą czarodziejką Xayide. **08:35** Ostatni smok 4: Bitwa o Ogień Smoczego Serca **10:35** Kosmiczny mecz **12:30** Tristan i Izolda **15:00** Opowiesci z Narnii: Lew, czarownica i stara szafa **18:00** Kochane pieniądze **19:00** Policjantki i Policjanci **20:00** Święty **20:30** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **21:40** Diabeł Gdy ktoś rzuca się z okna filadelfijskiego drapacza chmur, na miejsce przybywa detektyw Bowden, by przeprowadzić śledztwo. **23:25** Lunatycy **01:10** Śmierć na 1000 sposobów

TV Trwam

10:35 Muzyczne chwile **10:45** Jeden Kościół, wielu świętych **11:15** Oratorium o Zmartwychwstaniu Resurrexit **12:00** Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem **12:15** Mojżesz - 10 przykazań **13:05** Koncert „Wierzę w świętych obcowanie" **14:30** Brat naszego Boga **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Informacje dnia **16:10** Sanktuaria polskie **16:30** Procesja dziejów **16:50** Święty na każdy dzień **16:55** Spotkania z Lasem **17:05** Communio sanctorum **17:30** Natura obiektywnie **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 Starego Testamentu **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnogórski

wtorek 2 listopada

TVP 1

05:20 Film fabularny
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
08:35 Ranczo - serial
09:35 Komisarz Alex - serial
10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP
11:25 Remiza. Zawsze w akcji! - serial TVP
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:35 Magazyn Rolniczy
12:55 BBC w Jedynce - Planeta doskonała - Słońce - cykl dokumentalny
14:00 Elif - serial, prod. Turcja
15:00 Wiadomości
15:15 Alarm! - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka

SERIAL OBYCZAJOWY

16:05 Przysięga - serial obyczajowy
17:00 Teleexpress
17:15 Jaka to melodia?
17:55 Klan - telenowela TVP
18:20 Remiza. Zawsze w akcji! - serial TVP
18:50 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości
20:10 Alarm! - magazyn
20:30 Leśniczówka
20:55 Magazyn Ekspresu Reporterów
21:05 Pełny obraz
21:55 Magazyn Ekspresu Reporterów
23:00 Ocaleni - reality show
24:00 Magazyn śledczy Anity Gargas - magazyn
00:35 Ostatni cesarz - dramat
03:25 Ekspres Reporterów

TVP 2

05:30 Na dobre i na złe - serial TVP
06:25 Program ekumeniczny
06:55 Familiada - teleturniej
07:30 Pytanie na śniadanie
10:40 Panorama
10:50 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP
11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP
12:30 Koło fortuny
13:15 Kozacka miłość - serial kostiumowy, prod. Rosja
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany TVP
15:10 Górscy ratownicy - serial obyczajowy
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada - teleturniej
17:15 Promyk nadziei - serial
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej
18:45 Kozacka miłość - serial

SERIAL OBYCZAJOWY

19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP
20:40 Kulisy serialu „M jak miłość"
20:55 M jak miłość - serial TVP
21:55 Miłość w czasach wojny - serial
22:55 Karmazynowe wesele - serial, prod. Francja
24:00 Ludzkie historie Tu się żyje - film dokumentalny
01:00 Ułaskawienie - film prod. Polska, Czechy, Słowacja, 2018, reż. Jan Jakub Kolski
02:50 Uśmiech Etruska - film obyczajowy, prod. USA
04:45 Magia polskiej przyrody. Zima, wiosna, lato, jesień w Delcie Świny
05:15 Zakończenie

TVN

05:40 Uwaga! - magazyn
06:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
07:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:35 Doradca smaku
11:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
12:50 Tajemnice miłości
13:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarny
17:00 Tajemnice miłości
18:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Uwaga! - magazyn
20:10 Doradca smaku

SERIAL OBYCZAJOWY

20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska
20:55 Milionerzy
21:35 Ślub od pierwszego wejrzenia
22:40 Kuba Wojewódzki - talk-show
23:40 Superwizjer - magazyn reporterów prod. Polska
00:15 Nieobecni - serial, Polska
01:15 Szadź - serial, Polska
02:20 W garniturach - serial, USA
03:15 Uwaga! - magazyn prod. Polska
03:35 Noc magii
05:00 Kto was tak urządził

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:40 Malanowski i Partnerzy - serial obyczajowy prod. Polska
09:40 Sekrety rodziny
10:40 Dlaczego ja?
11:40 Gliniarze
12:50 Wydarzenia
13:25 Interwencja - magazyn prod. Polska
13:40 Trudne sprawy
14:40 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy prod. Polska
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość Wydarzeń
19:45 Sport, Pogoda

FILM S-F

20:00 Transformers: Zemsta upadłych Minęły dwa lata od czasu kiedy młody Sam Witwicky dokonał ocalenia Ziemi przed decydującym starciem pomiędzy dwoma wojującymi ze sobą grupami robotów.
23:15 Czas próby 18 lutego 1952 r. we wschodnie wybrzeże Stanów Zjednoczonych uderza potężny sztorm, który rujnuje nadmorskie miasteczka i niszczy statki.
01:55 Powrót do rodziny
04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy prod. Polska
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:30 Muzyczne poranki
08:30 Urodzeni artyści - Alicja i Grzegorz Bral
09:05 Paryż. Śladami Chopina - cykl reportaży
09:30 Fatima - film fabularny, prod. Francja, 2015, reż. Philippe Faucon, wyk. Soria Zeroual, Zita Hanrot, Kenza Noah Ache, Dalila Bencherif, Chawki Amari
11:00 Dom - serial TVP
12:55 „Parada" Satie'ego - film animowany
13:25 Visconti - między prawdą a pasją - film
14:35 Austeria - dramat
16:30 Mały światek Don Camilla
18:20 Muzyka Skalnego Podhala - Muzyka Skalnego Podhala - Sabałowe
18:30 Co dalej?
18:55 Mała Dorrit
20:00 Teatr/Opera
21:40 Portrety

FILM OBYCZAJOWY

21:50 Lekkie obyczaje - Przed wschodem słońca
23:45 Co dalej? - program publicystyczny
00:10 Młoda Polska - Lokatorki - film krótkometrażowy
00:45 Przebudzenia - dramat, prod. USA, 1990
02:55 Portrety - Alicja Haszczak - cykl reportaży
03:15 Kino nocne - Piękności nocy - film prod. Włochy, Francja, 1952
04:50 Teledysk
05:35 Afisz kulturalny ekstra
05:50 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2 na stream.tvp.pl

TV Puls

06:00 Zbuntowany anioł - telenowela
07:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
11:00 Zbuntowany anioł - telenowela Osierocona Milagros rozpoczyna pracę jako pokojówka rodziny DiCarlo i zakochuje się w synu pana domu.
12:00 Zaklinaczka duchów - serial fantasy
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska
16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy

FILM AKCJI

20:00 Leon zawodowiec Płatny morderca ratuje dwunastoletnią dziewczynkę, której rodzina została zabita przez skorumpowanych policjantów.
22:30 Nikita
01:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial
02:00 Zobacz to! Blok powtórkowy: Biesiada na cztery pory roku
02:45 Wojciech Cejrowski. Boso - Tajlandia
03:30 Biesiada na cztery pory roku
04:00 Menu na miarę - program kulinarny
05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy prod. Polska

TVN 7

06:25 Szpital - program obyczajowy
07:20 Papiery na szczęście - serial, Polska
07:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:05 Idealna niania - program obyczajowy
11:55 Szpital - program obyczajowy
12:55 Szkoła - obyczajowy
13:55 Ten moment
14:30 Sąd rodzinny - program sądowy
15:30 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy
16:30 Ukryta prawda - program obyczajowy
17:35 Brzydula - serial, Polska
18:10 Idealna niania - program obyczajowy
19:00 19 + - obyczajowy
19:35 Papiery na szczęście - serial, Polska
20:10 Brzydula - serial, Polska

PROGRAM ROZRYWKOWY

20:45 Hotel Paradise - program rozrywkowy
21:50 Romeo musi umrzeć - film sensacyjny, USA, 2000, reż. Andrzej Bartkowiak, wyk. Jet Li, Aaliyah, Delroy Lindo, Isaiah Washington, Russell Wong, Henry O, D.B. Woodside
00:10 Ostatni sprawiedliwy - film sensacyjny, USA, 1996, reż. Walter Hill, wyk. Bruce Willis, Christopher Walken, Bruce Dern, Alexandra Powers, David Patrick Kelly
02:20 Zbrodnia w sąsiedztwie
03:25 Noc magii - program ezoteryczny

TV 4

06:00 Gliniarz i prokurator **07:00** Strażnik Teksasu **08:00** Nasz Nowy Dom **09:00** Pierwsza miłość **09:50** Kochane pieniądze **10:50** Hardkorowy lombard **11:50** Pamiętniki z wakacji **12:50** STOP Drogówka **14:55** Gwiazdy Kabaretu **15:55** Hardkorowy lombard **17:00** Policjantki i Policjanci **18:00** Kochane pieniądze **19:00** Policjantki i Policjanci **20:00** Święty **20:30** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **21:40** Potężne uderzenie Amerykański sekretarz stanu przebywający z ważną wizytą w Moskwie staje się celem ataku międzynarodowej grupy terrorystycznej. Zamach na jego życie nie udaje się, ale zostaje uprowadzona jego wnuczka. **23:55** Wikingowie **01:55** Śmierć na 1000 sposobów

TV Trwam

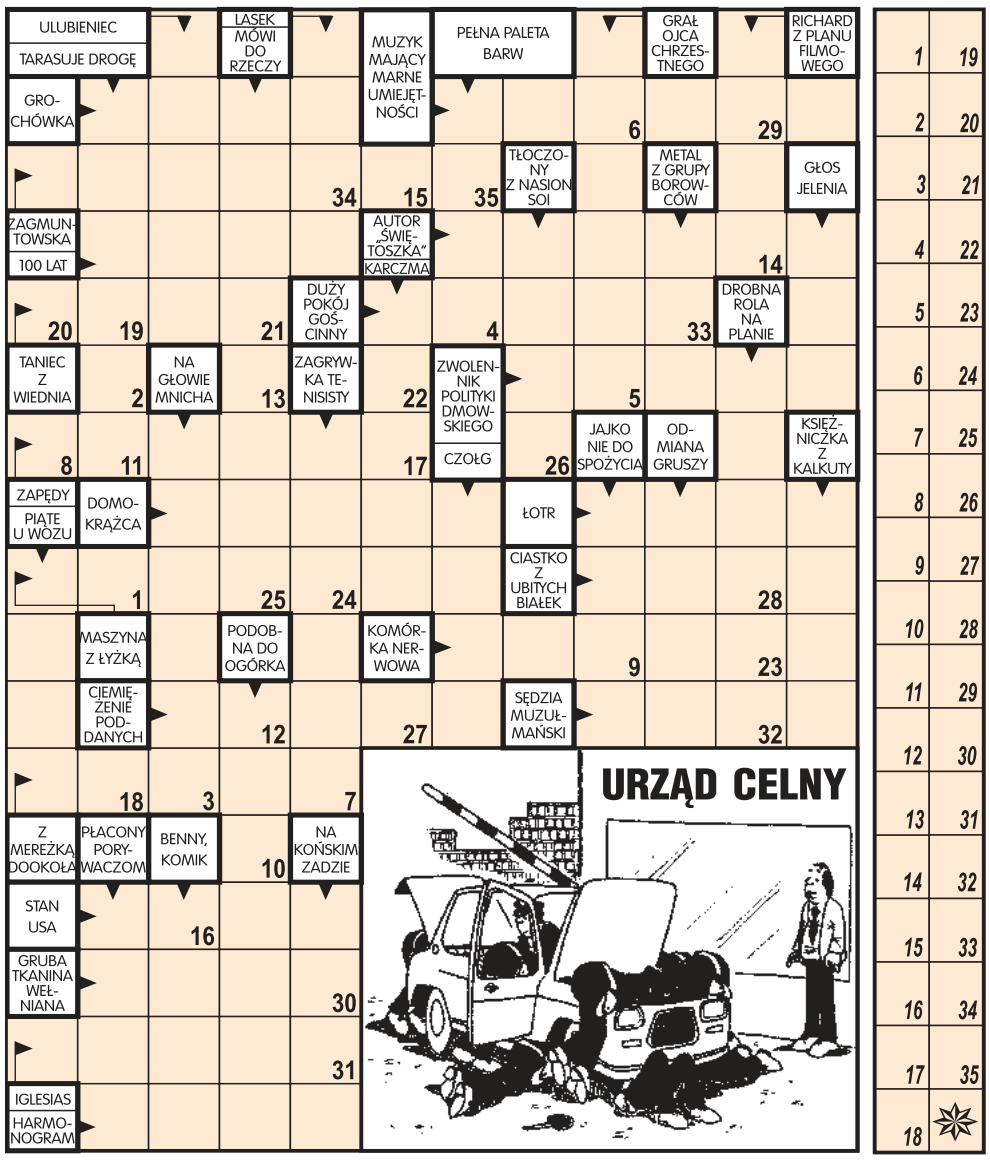
11:50 Słowo życia **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Mojżesz **13:10** Muzyczne chwile **13:25** Słowo życia **13:30** Msza święta z Jasnej Góry **14:20** 100 cudownych miejsc na świecie **14:30** Jan Paweł II **15:15** Świętość w codzienności **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Informacje dnia **16:10** Jestem mamą **16:30** Fryderyk Chopin **16:55** Kolory Świętości **17:00** 100 cudownych miejsc **17:10** Prosto o gospodarce **17:30** Zostań Żołnierzem RP **17:45** Muzyczne chwile **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Każdy maluch to potrafi **19:45** Modlitwa **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel

eprasa.pl 3f08e3904c

ROZRYWKOWE TO i OWO nr 246

Redaguje: Władysław Firlik

1. NA GRANICY



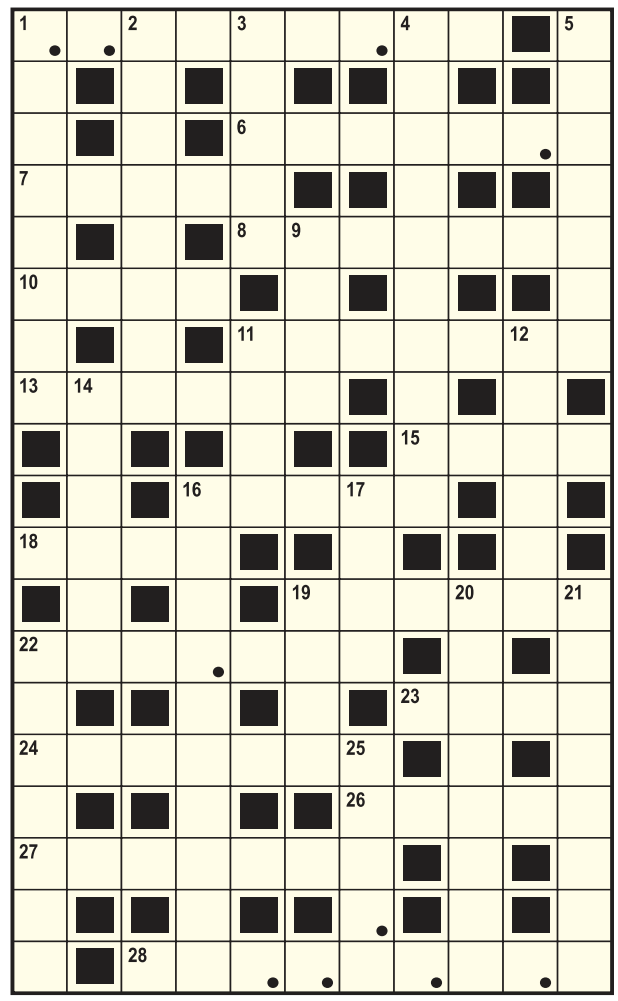
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 35 utworzą wypowiedź kierowcy.

Litery z pól zaznaczonych (rzędami) utworzą rozwiązanie.

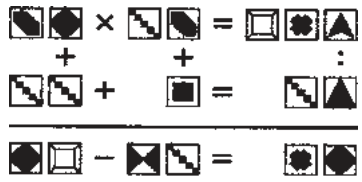
POZIOMO: 1) awans, **6)** przyszedł do lekarza, **7)** zimowy pojazd, **8)** pocięta słoma, **10)** sala uniwersytecka, **11)** strzela z bata, **13)** laik, **15)** nagli, **16)** cierpienie, **18)** stała posada, **19)** antonim zysku, **22)** miejsce na listy, **23)** moc, **24)** cienki sznurek, **26)** zdobi panieńskie wianki, **27)** pojazd bez silnika, **28)** zamiast pończochy.

PIONOWO: 1) miasto słynące ze statutów Kazimierza Jagiellończyka, **2)** parkowy krzew, **3)** na transparencie, **4)** smażona na boczku, **5)** żywność, **9)** imię Strawińskiego, **11)** produkują go pszczoły, **12)** stary ciuch, **14)** do wbijania gwoździ, **16)** żartobliwie: brat ojca, **17)** tekst przysięgi, **19)** leci z ogniska, **20)** przyboczny oficer, **21)** uczestniczka łowów kalidońskich, **22)** niebieski kwiat, **25)** wędrowiec.

2. KRZYŻÓWKA



3. ALGEBRAF



Wiedząc, że jednakowym symbolom odpowiadają jednakowe cyfry, a różnym symbolom - różne cyfry, należy wykonać działania matematyczne. W zadaniu nie występuje cyfra: 9.

4. KALAMBUR

Imię mężatki - trafia za kratki.

5. HOMONIM

Niejeden dużo płyt _ _ , / _ / _ _ _
wystarczy jedna: grupy _ _ _ _ _ _ .

6. KALAMBUR

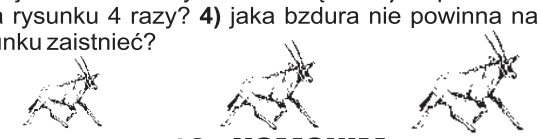
Za i rośnie na łące,
danie zimne i gorące.

7. ANAGRAM

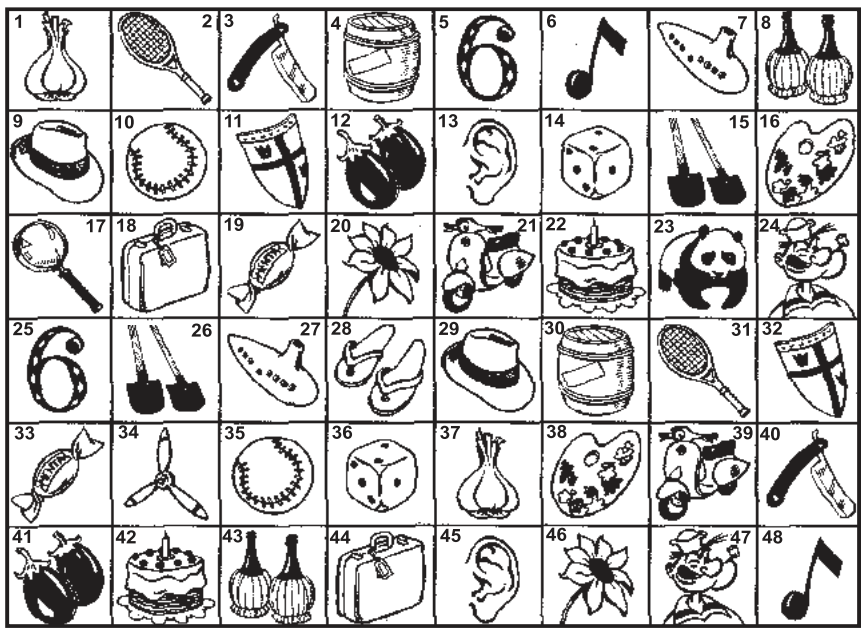
_ _ _ / _ _ _ _ _ na przyzbie,
kto mruczy z zapiecka?
To wzdycha do swego
kocura _ _ _ _ _ _ _ _ .

8. SZUKAJ, A ZNAJDZIESZ

Odpowiedz na 4 pytania: 1) które 2 osoby są identycznie ubrane? **2)** które 2 osoby są identycznie ubrane, ale jedna z nich trzyma coś w ręce? **3)** co powtarza się na rysunku 4 razy? **4)** jaka bzdura nie powinna na rysunku zaistnieć?

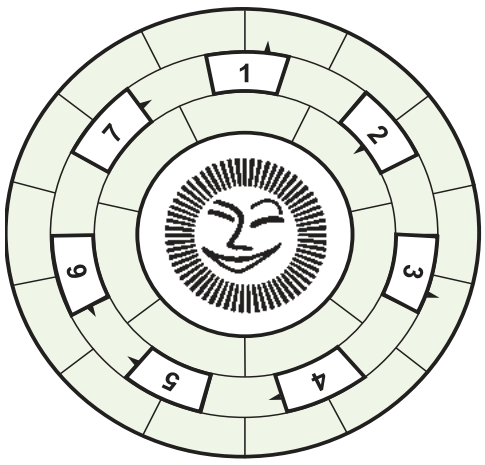


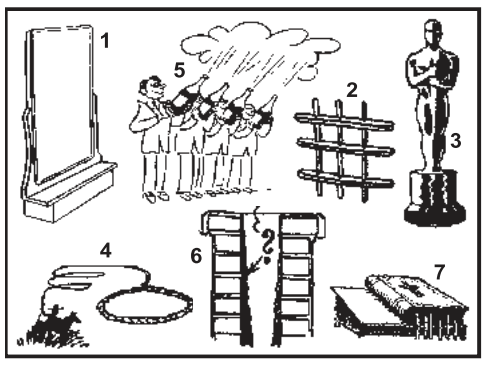
9. SAMOTNICY WŚRÓD PAR



Na powyższej ilustracji rysunki występują parami, ale nie wszystkie. Podaj numery samotników.

10. WIRÓWKA OBRAZKOWA





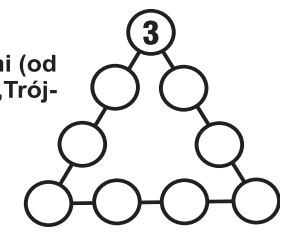
Wpisz do diagramu prawoskrętnie wszystkie nazwy rysunków tak, aby bezbłędnie powstało rozwiązanie tego zadania.

10. REBUS METAGRAMOWY

Początkowe litery: J. R., T. M.

11. TRÓJKĄT

Pola widocznego trójkąta należy wypełnić cyframi (od 1 do 9) tak, aby suma każdego boku wynosiła 17. „Trójka" jest już we właściwym miejscu.



12. HOMONIM

Skoro świt obiegła miasteczko _ _ _ _ _ _ ,
że żona malarza urodziła syna.
Teraz wydarzenie należy fetować,
_ _ , / _ _ _ _ malarz nie będzie żałować.

13. KALAMBUR

Gdy ptak przędzie - ma oczka wszędzie.

ROZRYWKOWE TO i OWO
KUPON - 246

eprasa.pl 3f08e3904c

POPRAW SWOJĄ ZNAJOMOŚĆ JĘZYKA ANGIELSKIEGO Z NATIVE SPEAKEREM!

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

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

Mój numer telefonu: **515 495 984**.

PRACA

dam pracę

- Błękitne Centrum zatrudni Administratora budynku handlowo usługowego. Tel. 608 501 862 lub 601 316 645
LEG 52265
- Poszukujemy pracownika na stanowisko recepcjonisty do Mazowieckiego Szpitala Onkologicznego w Wieliszewie. CV proszę przesyłać na adres: k.pajewski@szpitalonkologiczny.pl
LEG 52278
- **Restauracja Malinowy Bzyk zatrudni kucharkę, pomoc kuchenną. Tylko osoby z doświadczeniem. Dobre warunki finansowe. Umowa o pracę. Tel. 514 871 457**
NDM 52230
- Zatrudnię murarza 600348027
LEG 52244

szukam pracy

- Szukam pracy jako kelner 698543034
LEG 52276

AUTO-MOTO

sprzedam

- **KupieKażdeAutoBusyMotocykleiSkuteryNAJLEPSZECenySzybkaWycenaNatychmiastowyodbióraświadczeniaDoKasacjiMożliwośćwycofania OC 502964469**
LEG 51893

kupię

- Auta Busy Motory 793915521
NDM 51967

EDUKACJA

korepetycje

- **Doświadczony naucz matemat. podst. ponadpodst.- skutecznie, 506710424**
LEG 52221

ZDROWIE

przychodnie

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

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

lekarze

- **Dr. n.med. pediatra - neonatolog Maria Gudyka-Piórkowska L-wo, Sienkiewicza 30, 601593502, 22 774 21 62**
LEG 51670
- Dr n.med Robert Piórkowski Gabinet ginekologiczny L-wo ul. Husarska 9 blok 107, 22 7742162, 601 391 910
LEG 51671

inne

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

SPORT i URODA

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

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

TURYSTYKA

USŁUGI

remont i budowa

- Cyklina bez.pył.ukł. 602 523 096
LEG 52187
- Glazura, remonty, solidnie 602670035
NDM 52179
- Malowanie-tapetowanie-remonty osobiście-solidnie 694065757
LEG 52236
- Malowanie, gipsowanie, zabudowy GK, montaż paneli oraz drzwi 507 567 910
PUL 52229
- Montaż drzwi wewnętrznych 667896931
LEG 52254
- Wynajem podnośnika koszowego 16m wraz z operatorem, wycinka drzew, usługi rębakiem, frezowanie pni 507 567 910
PUL 52270

transport

- Przeprowadzki 667896931
LEG 52255

finanse i prawo

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

Wójt Gminy Winnica

informuje, że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy w Winnicy ul. Pułtuska 25, od dnia 21.10.2021r. będzie wywieszony wykaz o przeznaczeniu do sprzedaży nieruchomości: nr ewid. 34/1 położonej w miejscowości Bielany gmina Winnica i nr ewid. 34/2 położonej w miejscowości Bielany gmina Winnica.

Wójt Gminy Winnica
mgr Robert Wróblewski

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

inne

- Elektryk - złota rączka 515010373
LEG 52275

BIZNES

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam mieszkanie

- **Pułtusk; 70 km od centrum Warszawy. 74 m2; I piętro, łazienka i WC oddzielnie, gaz z butli. Przed blokiem miejsca parkingowe. Blisko żłobek, przedszkole, szkoła podstawowa, poczta, place zabaw i orlik. Meble do decyzji kupującego. Cena 320.000 PLN Tel. 503127434, 502329244 503127434 k_luiza@wp.pl**
PUL 52266

sprzedam dom

- Dom 96m2 na działce 1,24ha przy lesie, Gładczyn Rz. 500 804 087
PUL 52271

do wynajęcia

- Do wynajęcia w Pułtusku mieszkanie dla kobiety b. tanio 509661909
PUL 52277
- L-wo, pokój w bloku 668331061
LEG 52261

ROLNICTWO

inne

- Dotacje rolnicze. Premia bezzwrotna dla rolników ubezpieczonych w KRUS chcących rozpocząć lub rozwinąć działalność gospodarczą. Dofinansowanie od 150 do 250 tys. zł na założenie lub rozwój własnej firmy. Wypełnianie wniosków. Dojazd do rolników. Tel. 795-931-529
LEG 52267

ZWIERZĘTA

na 4 łapy

- Azalia to 7-letnia średniej wielkości suczka w typie owczarka niemieckiego znaleziona w obroży 20.10.2021 na ulicy Zakole w Markach. Dziewczyna jest zaczipowana (bez kontaktu z właścicielem). Azalia jest sympatyczna i otwarta na zawieranie nowych znajomości. To pieszczoch, który lgnie do człowieka i bardzo ładnie chodzi na smyczy. Azalia czeka... Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 52280

- Japonka to młodziutka, niewielka sunia znaleziona na terenie gminy Błonie. Dziewczyna potrzebowała czasu, aby zaufać opiekunom. Okazała się być wrażliwym pieszczochem. Niestety nie potrafi chodzić na smyczy. Delikatna Japonka marzy o powrocie do domu. Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 52282

- Nevada to 3-latka w typie owczarka niemieckiego znaleziona na terenie gminy Brwinów. To przyjacielska, żywiołowa, ułożona sunia, która zna podstawowe komendy i wykonuje je z radością. Bardzo posłusznie chodzi na smyczy, wpatrzona w opiekuna. Kogo Nevada? Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 52279

- Opiłek to 6-letni małej wielkości rudy pieszczoch, znaleziony na terenie gminy Błonie. Pies ma chip (bez rejestru w bazie danych). Chłopak lgnie do człowieka, jest otwarty, grzeczny i towarzyski. Kogo przyjaciel Opiłek? Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 52281

UROCZYSTOŚCI

organizacja imprez

RESTAURACJA LEGIONOWSKA

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

Słodkie Marzenia
Pracownia tortów artystycznych

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

tel.515 135 884

Więcej zdjęć na
www.slodkiemarzenia.com

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

III miejsce w Mistrzostwach Europy w Dekoracji Tortów !

eprasa.pl 3f08e3904c

SPRZĘT IT

MATRYMONIALNE

KOMUNIKATY

RÓŻNE

■ Kupię szklarnie do rozbiórki mnożarki, gotówka 515924866
LEG 52250

OGŁOSZENIA DROBNE można nadać na stronie **www.nadajdrobne.pl**

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

JARMARK **KUPON NA DROBNE ZA 1 GROSIK**

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

☐ SZUKAM PRACY

☐ ODDAM ZA DARMO

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

Zlecający
(Tylko do wiadomości redakcji)

imię

nazwisko

ulica

numer domu

kod, miejscowość

podpis

KUPON JEDNORAZOWY

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

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

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

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

DROGI I MOSTY Kacice k/Pułtuska Rok zał. 1995 KACZMARCZYK

BRIX

Dołącz do naszego zespołu w Kacicach

Poszukiwani pracownicy na stanowiska:
- Kierowca kategoria C
- Kierowca kategoria C+ E
- Mechanik
- Operator maszyn budowlanych
- Pomocnik Mechanika
- Pracownik budowlany (robotnik drogowy)

Dołącz do naszego zespołu w Nasielsku

Poszukiwani pracownicy na stanowiska:
- Automatyk
- Betoniarz - zbrojarz
- Brygadzista linii produkcyjnej
- Kierowca kategoria C
- Kierowca kategoria C+ E
- Lider Magazynu (główny magazynier)
- Mechanik
- Operator linii produkcyjnej
- Operator węzła betoniarskiego
- Pomocnik Mechanika
- Pracownik magazynu (wózkowy)
- Pracownik produkcyjny
- Stolarz

Praca w Nasielsku, z możliwością dojazdu z Pułtuska.

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

Zakład Usług Komunalno-Socjalnych
ODPADY BIO
• trawa, liście, gałęzie
• 1 worek 120 l. do 10 zł
ODPADY BUDOWLANE
oraz KOMUNALNE – oferujemy podstawianie kontenerów KP7 do 450 zł – do negocjacji w zależności od ilości i rodzaju odpadów)
Wyżej wymienione odpady przyjmujemy także na terenie naszej bazy: Łajski, ul. Stanych Sosnowe 8 – po uzgodnieniu telefonicznym 692 890 332
05-120 Legionowo, ul. Mydlińska 16
tel. 22 784 58 38, tel. kom. 692 890 332
zuks.pacowicz@wp.pl

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

BETON TOWAROWY
WSZYSTKICH KLAS
• bloczki betonowe
• elementy ogrodzeniowe
• kostka brukowa
• elementy ścienne do budowy domów

SPRZEDAŻ BETONU:
601 779 779

DROGI I MOSTY Kacice k/Pułtuska Rok zał. 1995 KACZMARCZYK
Wytwórnia betonu i asfaltobetonu
Siedziba główna firmy
Kacice 76, 06-100 Pułtusk
tel. 23 692 86 52
drogiimosty@drogiimosty.com.pl

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

www.drogiimosty.com.pl
www.brix.net.pl

Uroczyste otwarcie Ogrodu Rybaka

17 października przejdzie do historii gminy Nieporęt jako jedna z najradośniejszych dat w 2021 roku. Tego dnia, po mszy świętej dla dzieci, Wójt Gminy Nieporęt Sławomir Maciej Mazur razem z proboszczem nieporęckiej parafii księdzem Władysławem Trojanowskim, w obecności radnych, sołtysów i mieszkańców, dokonali oficjalnego otwarcia „Ogrodu Rybaka".

Po poświęceniu placu zabaw , zgromadzone na placu dzieci przecięły wstęgę zrobioną z kolorowych motyli. Następnie inicjatywę przejęli animatorzy, którzy zadbali, by wszyscy dobrze się bawili. Wielką furorę robiła darmowa wata cukrowa i olbrzymie bańki mydlane. Ogromnym powodzeniem wśród najmłodszych cieszyły się też park linowy, trampoliny i „tyrolka".

Atrakcji nie zabrakło także dla starszych mieszkańców. Profesjonalny trener udzielał instruktażu jak prawidłowo korzystać z przyrządów do rehabilitacji ruchowej znajdujących się w specjalnie wydzielonej strefie seniora. Przewodnicząca Rady Gminy Bogusława Tomasik sprawdzała wszystkim chętnym poziom cukru we krwi i robiła pomiar ciśnienia tętniczego.

O plac zabaw w centrum Nieporętu od lat dopominali się mieszkańcy naszej gminy. Inwestycja powstała na działce należącej do Parafii Niepokalanego Poczęcia NMP w Nieporęcie, znajdującej się tuż przy kościele, przekazanej na wniosek Wójta Gminy Nieporęt Sławomira Macieja Mazura, dzięki uprzejmości proboszcza Władysława Trojanowskiego, za zgodą Biskupa Romualda Kamińskiego i Kurii, w użytkowanie Gminie Nieporęt.

W „Ogrodzie Rybaka" znajdują się trzy strefy. W największej z nich zamontowano zabawki i urządzenia dla najmłodszych użytkowników: huśtawki, piaskownicę, zjeżdżalnię, karuzelę słupową, trampoliny, mini park linowy i „tyrolkę".

W drugiej strefie znalazły się urządzenia siłowni zewnętrznej przeznaczone dla dorosłych: orbitrek, i zestaw surfer-biegacz-twister. Także seniorzy mają w „Ogrodzie Rybaka" swoje miejsce. Na sporej powierzchni rozplanowano zestaw przyrządów do rehabilitacji ruchowej dedykowanej właśnie dla najstarszych mieszkańców. Znalazły się tam ławka z młynkiem, czyli tzw. ręczny rowerek, do wzmacniania ramion, ławka z ruchomą platformą do ćwiczenia stawów skokowych, a także tablice ze spiralami, służące poprawie kondycji rąk, ramion i nadgarstków.

Powstanie „Ogrodu Rybaka, którego inwestorem i zarządcą jest Gminny Ośrodek Kultury w Nieporęcie, współfinansowane było ze środków unijnych w ramach programu operacyjnego „Rybactwo i Morze".

RYBACTWO I MORZE

Unia Europejska
Europejski Fundusz Morski i Rybacki

STRONA PRZYGOTOWANA PRZEZ DZIAŁ INFORMACJI PUBLICZNEJ I PROMOCJI GMINY NIEPORĘT

eprasa.pl 3f08e3904c

Zerwany dach na szpitalu i przygnieciony samochód

Strażackie interwencje w czasie wichury

Jak nas poinformował kpt. Konrad Chrzanowski, oficer prasowy Komendy Powiatowej Straży Pożarnej w Pułtusku, w dczwartek nasi strażacy dwa razy interweniowali do zerwanej linii energetycznej, pięć razy w czwartek i dwa razy w piątek do powalonych drzew i połamanych konarów, które zagrażały bezpieczeństwu na drogach.

Ogromne niebezpieczeństwo stwarzała duża połać blachy na dachu budynku starego szpitala, którą wiatr zawinął i jeśli strażacy w porę nie podjęliby interwencji, mogła spaść na pobliski chodnik czy ruchliwą ulicę. Na szczęście oderwaną blachę udało się zabezpieczyć i zrzucić z dachu.

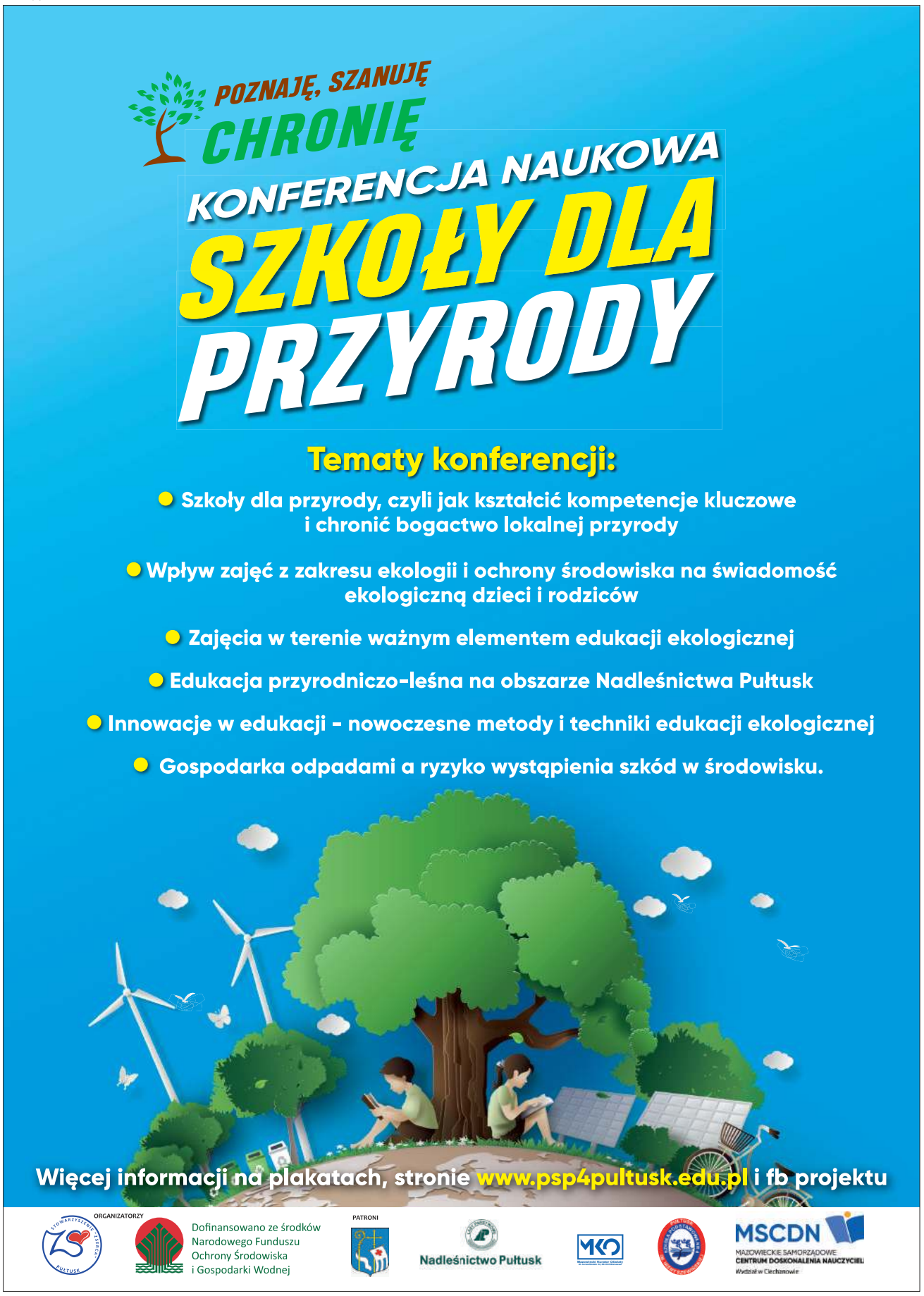
Strażacy zabezpieczyli też nadwyrężone przez wichurę obróbki blacharskie na dachu budynku gospodarczego spółdzielni mieszkaniowej przy ul. Tysiąclecia i maszt przy szkole w Świerczach.

Na ulicy 3 Maja w Pułtusku drzewo uszkodziło samochód osobowy, na szczęście nikomu nic się nie stało.

Zdjęcie, udostępnione nam przez czytelniczkę, przedstawia zerwany dach na starym szpitalu.

ED

ZAPROSZENIE



ZATRZYMALI POSZUKIWANEGO 52-LATKA

Poszukiwany nakazem doprowadzenia do aresztu śledczego, zatrzymany przez pułtuskich policjantów z Wydziału Prewencji. Mężczyzna po wykonaniu niezbędnych czynności został doprowadzony do zakładu karnego

Funkcjonariusze z Ogniwa Patrolowo-Interwencyjnego udali się do miejsca pobytu 52-letniego mężczyzny, za którym został wystawiony nakaz doprowadzenia do najbliższego aresztu śledczego, celem odbycia kary pozbawienia wolności. Zatrzymany mieszkaniec powiatu pułtuskiego natychmiast został doprowadzony do komendy i osadzony w policyjnym areszcie. Po czynnościach policjanci doprowadzili mężczyznę do zakładu karnego. Za sprawą dobrej i skutecznej pracy pułtuskich policjantów, kolejna osoba nie uniknie odpowiedzialności karnej.

sierż. Renata Soból

KRONIKA STRAŻACKA

W dniach 18.10.2021 r. – 24.10.2021 r. jednostki straży pożarnych z terenu powiatu pułtuskiego uczestniczyły w 27 zdarzeniach. Oto wybrane

18 października Jeden zastęp z JRG (4 ratowników) zadysponowano do pomocy Zespołowi Ratownictwa Medycznego w otwarciu drzwi do mieszkania, a następnie transporcie pacjenta do karetki w Pułtusku, przy ul. Jana Pawła II.

Trzy zastępy z JRG (9 ratowników) zostały zadysponowane do miejscowości Lipniki Stare gm. Pułtusk, gdzie w jednym z zakładów doszło do wciągnięcia dłoni pracownika przez pracującą maszynę. Mężczyzna został uwolniony przez współpracowników przed przybyciem Straży Pożarnej. Ratownicy udzielili poszkodowanemu kwalifikowanej pierwszej pomocy, a następnie przekazali przybyłemu na miejsce Zespołowi Ratownictwa Medycznego.

20 października

Dwa zastępy z JRG (8 ratowników) usunęły skutki wypadku dwóch samochodów osobowych w miejscowości Zatory. W zdarzeniu poszkodowana została jedna osoba. Przypuszczalną przyczyną zdarzenia było niezachowanie zasad bezpieczeństwa w ruchu drogowym.

Jeden zastęp z JRG (4 strażaków) ugasił pożar śmieci na pow. ok. 2 m2 w miejscowości Gzowo, gm. Pokrzywnica.

23 października

Jeden zastęp z OSP Świercze (6 ratowników) zadysponowano do sprawdzenia mieszkania w miejscowości Świerkowo, gm. Świercze, pod kątem obecności gazu. Mieszkanie przewietrzono i sprawdzono pod kątem obecności gazu, zagrożeń nie stwierdzono.

24 października

Dwa zastępy z JRG (8 ratowników) oraz jeden zastęp z OSP Grabówiec (5 ratowników) zostały zadysponowane do miejscowości Grabówiec, gdzie w budynku mieszkalnym miało dojść do zasłabnięcia starszej kobiety. Po przybyciu na miejsce okazało się, że kobieta nie wymaga pomocy medycznej.

Ponadto w analizowanym okresie jednostki straży pożarnych z terenu powiatu pułtuskiego dwukrotnie usuwały gniazda owadów błonkoskrzydłych, dwukrotnie były dysponowane do zdarzeń, które okazały się alarmami fałszywymi oraz 16 razy wyjeżdżano do powalonych drzew, zerwanych dachów i linii energetycznych.

KP PSP

eprasa.pl 3f08e3904c

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

POWIEDZIAŁAM DOŚĆ I ZACZĘŁAM WALKĘ

Z Małgorzatą Marciniak, o odchudzaniu, rozmawia Grażyna Maria Dzierżanowska

***Pani Małgorzato, kiedy zakiełkowała w Pani myśl: „Będę się odchudzać?". Co było przyczyną? I jak się odbywała akcja pod nazwą ODCHUDZANIE, właściwie jej początek, czyli samodzielne zrzucanie wagi.**

Chciałabym móc powiedzieć, że tak po prostu pewnego dnia stwierdziłam, że zaczynam walczyć z nadwagą. Prawda jednak jest taka, że w zeszłym roku w we wrześniu zachorowałam i musiałam 3 tygodnie leżeć. Miałam wtedy dość czasu na przemyślenia. Gdy wstałam na nogi, powiedziałam sobie dość i zaczęłam walkę. Najpierw sama zrzuciłam 6-7 kg, nie jedząc słodyczy i kolacji, ale że znam już siebie troszeczkę, wiedziałam, że będę potrzebowała fachowej pomocy.

***Dlaczego zdecydowała się Pani zwrócić ze swoim problemem do NATURHOUSE? Może jakaś inspiracja?**

Na moich oczach wielką przemianę przeszła koleżanka z pracy. Podpytałam ją: co?, jak?, gdzie? i z kim? i tak trafiłam do pani Arlety w Naturhouse.

***Gdyby Pani zechciała mi opisać siebie przed odchudzaniem w NH?**

Jaka byłam... Zawsze uśmiechnięta, pogodna, towarzyska. Humor poprawiałam sobie dobrym i niestety niezdrowym jedzeniem. Ja po prostu kochałam jeść i dopóki zdrowia wystarczało i kolejnych cyfr przed XL w rozmiarówce ubrań, dopóty nie myślałam o zmianie nawyków.

***Jak Pani myśli, co było przyczyną tycia w Pani przypadku? Nieregularność posiłków? Nocne objadanie się? Słodycze? Ile Pani ważyła przed podjęciem wizyt u pani Arlety?**

Tak jak mówiłam, wcześniej uwielbiam jeść. Wcześniej jadłam trzy posiłki dziennie, dość obfite, do tego podjadałam słodycze, piłam napoje słodzone i gazowane. Alkohol też, czemu nie. Do tego jeszcze kawa. Dopiero teraz wiem, że kawa odwadnia, i że mogę wypić maksymalnie dwie dziennie. Wcześniej w ogóle nie piłam herbaty, za to kawę litrami.

Aż wstyd się przyznać do swojej wagi. Na pierwszej wizycie u pani Arlety ważyłam dużo za dużo, a przecież już trochę sama wcześniej zrzuciłam. Dobrze, że już ten trzycyfrowy wynik zniknął z moich oczu.

***Zdążyła się Pani zaprzyjaźnić z NATURHOUSE? Pytam o to, ile czasu trwał proces zrzucania wagi. Ile obecnie Pani waży? I jak się Pani dzisiaj czuje?**

Przygoda z NH trwa już rok, schudłam łącznie ponad 30 kg. Cotygodniowe spotkania z panią Arletą były bardzo mobilizujące i motywujące. Nie chciałam zawieść ani pani dietetyk, ani siebie. Dzielnie walczyłam, by na mojej karcie nie pojawiał się różowy marker symbolizujący przyrost wagi.

Teraz ważę jak dla mnie w sam raz. Przy wzroście 176cm wyglądam szczupło. Czuję się po prostu świetnie.

***Chętnie usłyszę, co Pani wczoraj jadła, w jakich ilościach, co piła? W ogóle, jakie danie polecane przez panią Arletę smakowało Pani najbardziej, co weszło na stałe do menu Pani rodziny?**

Na razie boję się zjeść za dużo rzeczy tzw. zabronionych. Od roku nie jadłam wieprzowiny i żółtego sera. Myślę, że stopniowo będę je wprowadzać do codziennego jadłospisu.

Co ja wczoraj jadłam? Jak zawsze 5 posiłków – zgodnie ze schematem, co nie ukrywam też jest wygodne. Gdy brakuje pomysłu na posiłek, sięgam po gotowe potrawy polecane przez panią Arletę. Śniadanie to tradycyjnie 2 kromki razowego chleba własnej roboty z drobiową wędliną i sałatą, popite „wiaderkiem" (400ml) zielonej herbaty; drugie śniadanie i podwieczorek - jogurt z owocami; obiad dwudaniowy – zupa- krem z cukinii, oraz grillowana pierś z indyka z brązowym ryżem i ogórkiem kiszonym; kolacja - ulubiona sałatka: mix sałat z białym chudym serem, oliwą z oliwek i suszonymi pomidorami z czosnkiem i bazylią. Obowiązkowo dwie kawy i ponad 1,5 litra wody niegazowanej. Przyjmowanie tak dużej ilości płynów musiałam w sobie wypracować. Picie wody nazywam teraz tankowaniem.

Przez cały okres diety gotowałam w domu oddzielnie dla siebie i dla rodziny. Dania tradycyjne robiłam bez smakowania, doprawiając na oko. Dopiero od rodziny dowiadywałam się, jaki jest efekt i czy to co przygotowałam, w ogóle jest jadalne.

Spośród dań dietetycznych kilka na stałe weszło do menu mojej rodziny. Do najsmaczniejszych zaliczę zupę meksykańską, zupę prowansalską oraz omlet z nadzieniem z pieczarek, suszonych pomidorów i mozzarelli light.

***Jakie uczucie towarzyszyło zrzucaniu wagi przez Panią? Czy ktoś dostrzegał Pani zmagania z nadwagą? Co ludzie mówili? Najpiękniejszy komplement?**

Przede wszystkim od początku byłam mocno zdeterminowana. Waga chwiała się przy każdym odstępstwie od diety, więc unikałam tego jak ognia. Każdy zgubiony kilogram dodatkowo mnie mobilizował do działania.

Moją powolną przemianę widziała przede wszystkim najbliższa rodzina. W pracy, z racji zdalnego nauczania, niewiele osób wiedziało o mojej walce. Dzięki temu mogłam mieć swój efekt WOW, gdy wróciliśmy do nauczania stacjonarnego i pojawiłam się w swojej nowej odsłonie.

Niektórzy ludzie mnie nie poznają, niektórzy muszą spojrzeć drugi raz, żeby się upewnić, że ja to ja. Wszyscy mi gratulują i trzymają kciuki, żebym utrzymała ten efekt.

Gdy byliśmy z mężem na weselu w tym roku, część gości zastanawiała się z kim mój małżonek przyszedł. Usłyszałam wtedy masę miłych słów. To niesamowicie miłe uczucie.

***Jakie przysięgi składa Pani sobie samej, dziś, po zrzuceniu wagi?**

Znam siebie aż za dobrze. Przeszłam już niejedną dietę i nie jeden raz dosięgnął mnie efekt jo-jo. Chciałabym obiecać sobie, że nie powtórzę błędów z przeszłości i że nie wrócę do starych nawyków. Cieszę się, że jest możliwość comiesięcznych wizyt kontrolnych u pani Arlety. Myślę, że z nich skorzystam. Zawsze zewnętrzna motywacja może wesprzeć wewnętrzną.

***Pierwsze zakupy ubraniowe po odchudzaniu? Jakie? I jaki numer odzieży Pani zakupiła?**

Pamiętam pierwszą wizytę w H&M. Do przymierzalni wzięłam 3 T-shirty w rozmiarze M, L i XL. Nie miałam pojęcia, który będzie odpowiedni, gdyż ciężko jest zobaczyć siebie z boku. Ku mojemu zaskoczeniu i ogromnej radości kupiłam M! Dziś noszę rozmiar 40-42. Jestem przeszczęśliwa z tego powodu. Teraz w każdym sklepie mogę znaleźć coś dla siebie!

***Czy dziś po takim wielkim osobistym osiągnięciu życiowym nosi Pani głowę wyżej? Śmielej się uśmiecha? Jest z siebie dumna?**

Na pewno jestem z siebie bardzo dumna. Stałam się odważniejsza, pewniejsza siebie i szczęśliwsza.

***Rozmawiając z paniami, które przeszły totalną metamorfozę, pytam o to, co dla nich uczyniło NATURHOUSE, na czym polegała pomoc pani dietetyczki, w jakiej atmosferze przebiegały wizyty i o samo odchudzanie. Komu Pani poleca usługi NH?**

Myślę, że wybór Naturhouse był strzałem w 10. Dzięki pani Arlecie przekonałam się na własnej skórze o tym, że „żeby schudnąć trzeba jeść", tylko mądrze i regularnie.

Wizyty odbywały się w miłej atmosferze, choć gdy trzeba było, pani dietetyk potrafiła wytknąć błędy, zmotywować mnie do powrotu na właściwą drogę. W naszych relacjach bardzo ważna była szczerość. Nie ukrywałam nigdy odstępstw, jakie się zdarzały, informowałam o dolegliwościach, które przejściowo się pojawiały. Pani Arleta zawsze znajdowała rozwiązanie. Dostosowywała suplementy i menu do moich potrzeb. Nie musiałam jeść produktów, których na co dzień nie lubię. Poznałam też nowe smaki. Potrawy, które przyrządzałam, zazwyczaj

nie wymagały wielkich zdolności kulinarnych, były proste i smaczne. Pani dietetyk pomogła planować posiłki, by zdążyć je zjeść w czasie krótkich przerw w pracy, pomogła przetrwać święta i wspomniane wcześniej wesele. Jestem naprawdę i szczerze wdzięczna pani Arlecie za okazaną mi pomoc oraz cierpliwość i wyrozumiałość.

Usługi NH polecam wszystkim, którzy potrzebują fachowej pomocy w procesie odchudzania.

Jeśli czujesz, że jesteś gotowy na zmiany - przyjdź do Naturhouse. Dowiesz się jak się odżywiać, żeby jednocześnie schudnąć, ale nie podupaść na zdrowiu. Dostaniesz suplementy, które przyspieszą proces chudnięcia i właściwie zasilą Twój organizm. Otrzymasz wsparcie w postaci wykwalifikowanego dietetyka, który wskaże Ci drogę i pomoże wytrwać w postanowieniu. Uwierz w siebie! Uwierz w Naturhouse! Ja uwierzyłam i dziś świętuję!

Wow! Ale piękna reklama!

Makijaż pani Małgorzaty wykonała Dorota Rzeczkowska, Mary Kay.

Zdjęcia **NH** i **MM**

eprasa.pl 3f08e3904c

Wydział Edukacji i Promocji przeniesiony do kamienicy przy ul. Rynek 13

Od 20 października br. Wydział Edukacji i Promocji Urzędu Miejskiego w Pułtusku został przeniesiony do nowej siedziby. Mieści się w budynku Centrum Dziedzictwa Kulturowego przy ul. Rynek 13.

Wydział Edukacji i Promocji

Dodatkowy wywóz odpadów wielkogabarytowych

Urząd Miejski w Pułtusku informuje, że dla mieszkańców miasta i gminy Pułtusk został zorganizowany dodatkowy wywóz odpadów wielkogabarytowych, który odbędzie się zgodnie z załączonym poniżej harmonogramem:

Rejon 1A,1B, 2A, 2B – 06.11.2021 r.

Rejon 3A, 3B – 13.11.2021 r.

Rejon: Jeżewo, Kacice, Kokoszka, Płocochowo i Grabówiec, Pawłówek, Ponikiew, Szygówek, Lipniki Nowe, Lipniki Stare – 20.11.2021 r.

Rejon: Gnojno, Boby, Chmielewo, Lipa, Kleszewo, Olszak i Białowieża, Głodowo, Przemiarowo, Trzciniec, Zakręt, Gromin, Moszyn – 27.11.2021 r.

Rejon: Zabudowy Wielorodzinne – 04.12.2021 r.

Wydział Gospodarki Komunalnej, Rolnictwa i Ochrony Środowiska

OBWIESZCZENIE

Zawiadomienie

o wszczęciu postępowania

Zgodnie z art. 61 § 4 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2021 r. poz. 735 z późn. zm.)

zawiadamiam,

że na wniosek ENERGA OPERATOR S.A., w imieniu której działa pełnomocnik Pani Halina Kotlarek, wszczęte zostało postępowanie administracyjne w sprawie ustalenia lokalizacji inwestycji celu publicznego polegającej na budowie sieci kablowej niskiego napięcia 0,4kV typu NA2XY 4x120 mm2 o łącznej długości trasy 18 m oraz budowie kablowych rozdzielnic szafowych niskiego napięcia 0,4 kV – 2 szt., na terenie działek nr ewid. 53/24, 52/27, 52/29, 52/47 w obrębie 12 miasta Pułtusk.

W związku z powyższym informuję, że zgodnie z art. 10 § 1 KPA strony postępowania mogą zapoznać się z aktami sprawy po wcześniejszym uzgodnieniu terminu z właściwym pracownikiem Urzędu (zgodnie z Zarządzeniem Nr 166/2020 Burmistrza Miasta Pułtusk z dnia 22.04.2020 r. z późn. zm. w sprawie ograniczenia dostępu interesantów do pomieszczeń Urzędu Miejskiego w Pułtusku oraz Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Pułtusku) oraz zgłosić do niej ewentualne wnioski, dowody i uwagi.

Zgodnie z art. 78 § 1 KPA, strona ma prawo żądać przeprowadzenia dowodu, który może być uwzględniony, gdy przedmiotem dowodu jest okoliczność mająca znaczenie dla sprawy.

Sprawę prowadzi: Justyna Borowska tel. 23 306 72 37 justyna.borowska@pultusk.pl

Z up. Burmistrza
mgr inż. Anna Maliszewska Kierownik Wydziału
Gospodarki Gruntami i Architektury

Linia autobusowa na Wszystkich Świętych

W dniach 31.10.2021 r. (niedziela) i 01.11.2021 r. (poniedziałek) na terenie Gminy Pułtusk zostanie uruchomiona dodatkowa, bezpłatna trasa komunikacji miejskiej „Cmentarz – Wszystkich Świętych".

Dodatkowe kursy w każdym z wyżej wyznaczonych terminów będą przebiegały na trasie: Cmentarze Pułtuskie – Rynek – Poczekalnia ul. Nowy Rynek – Popławy – Szpital – Grabówiec – Poczekalnia – ul. Warszawska – ul. Marii Skłodowskiej – Curie – ul. Jana Pawła II – ul. Mickiewicza – Al. Tysiąclecia – Al. Wojska Polskiego – Rynek – Cmentarze Pułtuskie.

Rozkład dodatkowej linii autobusowej w dniach: 31.10.2021 r. i 01.11.2021 r.

Linia autobusowa Cmentarz - Wszystkich Świętych

Dni kursowania 31.10.2021 r. (niedziela) i 01.11.2021 r. (poniedziałek)

c	C		C	C
		Przystanek		
08:15	09:30	ul. Kościuszki Cmentarz Wojenny	14:55	16:04
08:16	09:31	ul. Kościuszki	14:53	16:02
08:18	09:35	ul. Kościuszki Cmentarz I	14:49	16:00
<	<	ul. Kościuszki (rondo)	14:47	15:58
08:20	09:40	ul. 3 Maja (rondo)	<	<
<	<	ul. Rynek	14:44	15:55
08:22	09:46	***Pułtusk, ul. Nowy Rynek Poczekalnia***	14:39	15:52
08:29	09:55	Popławy, ul. Tartaczna (Szkoła Nr 2)	14:30	15:45
08:30	09:56	Popławy Sklep PSS	14:29	15:44
08:32	09:58	Popławy Szpital	14:27	15:42
08:34	10:00	Popławy ul. Graniczna	14:25	15:40
08:35	10:02	Popławy ul. Sarbiewskiego	14:23	15:39
08:36	10:04	Popławy ul. Wyszkowska	14:21	15:38
08:38	10:06	Grabówiec 88	14:19	15:36
08:40	10:08	Grabówiec Stara Wieś	14:17	15:35
08:41	10:10	Grabówiec Nowy 5/6	14:15	15:34
08:43	10:12	Grabówiec I	14:14	15:32
08:45	10:14	Popławy skrzyżowanie	14:12	15:30
08:52	10:18	***Pułtusk, ul. Nowy Rynek Poczekalnia***	14:02	15:24
08:57	10:22	ul. Warszawska	13:58	15:19
08:59	10:24	ul. Marii Skłodowskiej - Curie (od ul. Warszawskiej)	13:56	15:17
09:00	10:26	ul. Marii Skłodowskiej - Curie (Starostwo Powiatowe)	13:54	15:16
09:02	10:29	ul. Jana Pawła II	13:52	15:14
09:04	10:31	ul. Mickiewicza	13:50	15:12
<	<	ul. Mickiewicza (Czereśniowa)	13:47	15:10
09:05	10:33	ul. Mickiewicza (Biblioteka)	13:45	15:09
09:06	10:35	ul. Mickiewicza (Czereśniowa)	<	<
09:07	10:37	Al. Tysiąclecia	13:42	15:08
09:10	10:40	Al. Wojska Polskiego	13:40	15:06
09:12	10:42	ul. 3 Maja (rondo)	<	<
09:15	10:45	ul. Rynek	<	<
09:18	10:50	ul. Kościuszki (rondo)	<	<
09:23	10:55	ul. Kościuszki Cmentarz I	13:35	15:04
09:28	11:00	ul. Kościuszki	13:32	15:02
09:30	11:10	ul. Kościuszki Cmentarz Wojenny	13:30	15:00

C = kursuje w dniach: 31.10.2021 r. i 01.11.2021 r.

Kurs koloru żółtego należy czytać "od dołu do góry".

Wydział Gospodarki Komunalnej, Rolnictwa i Ochrony Środowiska

"Ci których kochamy nie umierają nigdy, bo miłość to nieśmiertelność"
(Emily Dickinson)

Pani
Sylwii Tomczak
Sołtysowi Sołectwa Gromin

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

MĘŻA

składają

Burmistrz Miasta Pułtusk,
Przewodniczący i Radni Rady Miejskiej w Pułtusku

Pułtusk
nowoczesnym miastem z tradycjami

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

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

PRZYJĘCIA INTERESANTÓW:

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

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

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

Burmistrz Miasta Pułtusk
Wojciech Gregorczyk

eprasa.pl 3f08e3904c

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

MAGIA I RZECZYWISTOŚĆ

580 - lecie Licem Ogólnokształcącego im. Piotra Skargi w Pułtusku, 22 października 2021 roku... Oto refleksje uczestniczki uroczystości, pani Lidii Ziemieckiej - dyrektorki, polonistki i absolwentki SKARGI, oddanej swojej SZKOLE, pozostającej w pamięci uczniów, znanej osobowości, uznanej i zasłużonej nauczycielki

„ Nie umiemy – chyba do końca życia – strzepnąć kredy szkolnej ze swoich dłoni. Wciąż czujemy biały pył na palcach, choć dawna kreda jest niewidzialna dla cudzych oczu”- w takiej ruchomej magii czasu, przestrzeni i materii pozostawia czytelnika Andrzej Gronczewski, będąc w zgodzie z wydanymi w 1906 r. „ Wspomnieniami niebieskiego mundurka” Wiktora Gomulickiego. Skoro istnieje coś, co w jakimś sensie określa istotę ludzką, a więc pewien rodzaj przyporządkowania, można uznać, że tradycji, to współczesny czytelnik powieści „Wspomnienia niebieskiego mundurka”, traktuje ją jako własną szkolną biografię. Można przypuszczać, że takie rozumienie tradycji towarzyszyło obecnym władzom samorządowym Pułtuska i Powiatu Pułtuskiego, gdy z ich inspiracji rodził się projekt uczczenia Wiktora Gomulickiego. Być może elementem wspomagającym motywację był również fakt bycia przez nich absolwentami Skargi. Na tę rzeczywistość, powiedzmy – zadaniową - nałożyła się tradycyjna forma kontaktu Liceum Skargi ze swoimi absolwentami. Od 1990 roku Liceum wypracowuje formę kontaktu z nimi poprzez jubileusze lecia i zjazdy absolwentów. To dość regularne święto Szkoły, niestety zakłócone przez pandemię. Obecny jubileusz ma również z tych powodów ograniczony zasięg, co nie oznacza wcale, że jest uboższy. Nie biorą w nim dobrowolnego udziału absolwenci rozsiani nie tylko po Polsce. Ma bardziej lokalny charakter, niosąc przesłanie, „ że wszystko ma swój początek i koniec – to prawda, ale prawda jest także, że wszystko płynie, jest w ciągłym ruchu i trwaniu, aczkolwiek w zmienionej postaci...” tak jak rozkrzyczani i szczęśliwi uczniowie wybiegający ze szkoły na dźwięk dzwonka.

Tradycja i przeszłość jako wyzwanie dla teraźniejszości

To jakby pytanie o to, skąd, ale i dokąd idziemy. „Z tradycją w przyszłość”- rozumiem jako kreatywne wzięcie całego balastu dziejów tej szkoły oraz przyzwolenie na jego trwanie w pamięci, a może i świadomości, a jednocześnie znalezienie wspólnej platformy istnienia tego, co dawne i tego, co współczesne. Taka propozycja łączenia usankcjonowanego zwyczajem starego z nowym pobrzmiewała w ciekawych referatach naukowych wygłoszonych podczas sesji przez pana Radosława Lolo, panią Paulinę Biernacką, pana Krzysztofa Wiśniewskiego, pana Krzysztofa Łukawskiego oraz pana Artura Zalewskiego. Jeszcze silniej była wielokrotnie artykułowana przez dyrektor LO, panią Annę Majewską, duszę i organizatorkę tego pięknego przedsięwzięcia. Referaty naukowe pracowników pułtuskiej uczelni Vistula i miejskich instytucji naukowo – kulturalnych dały nowe spojrzenie na historię szkoły. Dzięki wnikliwej kwerendzie, uwzględniającej zarówno unikalne i trudno dostępne materiały, jak również i współczesne źródła miejscowe, takie jak kroniki szkoły, protokoły rady pedagogicznej, albumy zdjęciowe i in., otrzymaliśmy spójny obraz dawnej i współczesnej szkoły pułtuskiej, objętej symboliczną nazwą Alma Mater. W referacie współczesnego ucznia Skargi może specjalnie nie czuło się dumy pokoleniowej, ale było nowe spojrzenie na szkolną rzeczywistość, perfekcyjnie określoną granicami dawniej – teraz, oni – my. I była duma z tego, że obecni uczniowie mają inne zadania i być może stąd bierze się ich inność, skupienie bardziej na sobie niż na innych. Zauważyłam, podobnie jak większość uczestników tej uroczystości, że w działaniach Liceum im. P. Skargi łączy się dawna tradycja z nową, której charakter nadają ludzie nią zarządzający, w niej pracujący i będący okresowo jej społecznością.

Tamte klimaty i co dalej?

Czy coś trzeba ocalać? Czy jest jakieś pobratymstwo dawnych i współczesnych uczniów i szkoły? Czy niektóre elementy działań, takie jak instalacja na podstawie powieści W. Gomulickiego, konferencja naukowa, to tylko zwykłe chwyty marketingowe, nowe, rozpoznawcze elementy szkoły i miasta w konsumpcyjnych czasach? Tak, jest wiele do ocalenia. Nie tylko głębokie pokłady wiedzy o dawnej szkole, nauczycielach i uczniach, ale ludzkie uczucia koleżeństwa, przyjaźni, współodpowiedzialności, mądrego dorastania do dorosłości, cieszenia się życiem i niewyszukanymi jego przejawami, szacunku dla rodziców, starszych i nauczycieli i wzięcia odpowiedzialności za swoją przyszłość. To w sferze emocjonalnej, przywołanej przez prof. Gronczewskiego jako „pył z kredy” i niemożność jego usunięcia. Nasuwa się refleksja, czy jest jakaś ciągłość pokoleniowa. Zapewne, tamtych i współczesnych uczniów wiele dzieli, ale i wiele łączy, bo jedni i drudzy działali i działają na własny rachunek. Dowiodła już tego historia i dowodzi współczesność. Tę łączność potwierdza przecież rzeźba grupowa, instalacja rodem ze „ Wspomnień”, która jest ładnie zaaranżowana, efektowna i estetyczna. Ukłony dla autora projektu rzeźby pana Michała Selerowskiego i wykonawcy odlewu z brązu pana Andrzeja Garstki. Ma dobrą lokalizację – dawną, masywną bramę szkoły. Nietrudno odczytać jej symbolikę, jako żywiołową, uczniowską radość z zakończenia dnia zajęć. Oprócz pełnych ekspresji, wyrazistych sylwetek dwóch uczniów i woźnego, osoby w tamtej szkole bardzo ważnej, jest w niej wykorzystany typowo szkolny rekwizyt- nie kredy, ale dzwonka. To on króluje, a w rękach pedla (woźnego) ma moc sprawczą. Kulawy Szymon zgarnia uczniaków do szkoły głosem dzwonka i nim również oznajmia koniec dnia trudów. Odnosi się wrażenie, że bohaterowie i Gomulickiego, i rzeźbiarza wydają z siebie popularny okrzyk „ Panowie, kapelusze z głów!”. To prawidłowa reakcja ucznia na dzwonek, obwieszczający koniec zajęć.

Kto i jaki może mieć pożytek z rzeźby grupowej przed Liceum, zwłaszcza, że cele były pozornie różne? Powiat i Miasto realizowały zadanie „Miejsca pamięci piewcy Pułtuska – Wiktora Gomulickiego – wpływ na walory estetyczne miasta i rozwój turystyki”. Wyszło bardzo dobrze i jest jednym z elementów projektu. Czy zatem można mówić o odrębnych celach LO i samorządów. To byłby błąd. Cele są te same – odkryć przeszłość i jeśli można, czyniąc ją żywą, z niej czerpać korzyść. Moim zdaniem, to idealny sposób na współczesne wykorzystanie historii, praca z tym, co stanowi jedynie zapisane karty dziejów. Jak to nazwać - uplastycznieniem, uprawdopodobnieniem, wizualizacją ? Do współczesnego człowieka, często wzrokowca, taka forma przemawia. To właśnie doskonały przykład zaanektowania tradycji dla przyszłości. Cieszy mnie, że moje miasto mądrze pięknieje i uczy się odczytywać znaki przeszłości. A powodu do radości dostarcza też dobra atmosfera w Liceum, bo ona bezsprzecznie tworzy jego poziom i buduje wewnętrzną i zewnętrzną ocenę. Jako jego absolwentka wiem, jakie to jest ważne i dla nas. Bo każdy człowiek w jakimś momencie rozpoczyna drugą podróż po swoich życiowych szlakach. To także jest udziałem absolwentów Skargi. Na okoliczność jubileuszu 560- lecia Liceum nieznana mi Absolwentka dała taki wpis do Księgi Pamiątkowej” Aby droga do tej szkoły nigdy nie zarosła trawą”. I tego się trzymajmy! Dziękując za zaproszenie, gratuluję Pani Dyrektor tak udanej i sprawnie przeprowadzonej uroczystości, tym bardziej, że niełatwo było ją zorganizować mając do czynienia ze skutkami pandemii. Szkole zaś życzę, by z zaszczytem pełniła swoje funkcje, przyjmując dziedzictwo, mówiąc za W. Gomulickim, „przypływów i odpływów”.

Andrzej Gronczewski (1940 – 2019), prof. dr hab. Uniwersytetu Warszawskiego, w latach 90. również wykładowca na polonistyce Wyższej Szkoły Humanistycznej w Pułtusku; historyk literatury i krytyk literacki, eseista i edytor; cytat pochodzi z „ Przewodnika po obszarach młodości”(Wiktora Gomulickiego), zamieszczonego w” Wiktor Gomulicki. Problemy twórczości i recepcji (w 150. rocznicę urodzin)” Pułtusk 1999.

Lidia Ziemiecka, „Słów kilka...” ze Wstępu do „ Trzeciego pokolenia” Henryka Purzyckiego, MAK 2006.

Lidia Ziemiecka

Dyrektor Lidia Ziemiecka podczas matur Fot. Henryk Mazurek

Chcesz zamówić reklamę na naszą stronę?
512 405 972 Pułtuszczak PL

REDAKCJA 512 405 978, 661 923 317

eprasa.pl 3f08e3904c

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

GMINA PUŁTUSK

Sołectwo Boby wyróżnione

Wyróżnione zadanie nosi nazwę: „Zagospodarowanie terenu wiejskiego wraz z elementami małej architektury w Bobach”

Wyróżnienie wręczono 18 października podczas Mazowieckiej Gali Aktywizacji Obszarów Wiejskich w Europejskim Centrum Matecznik w Otrębusach przy ulicy Świerkowej 2. W uroczystości uczestniczyli zastępca burmistrza Pułtuska Mateusz Miłoszewski i sołtys wsi Boby Robert Golatowski. Doceniono w ten sposób zaangażowanie mieszkańców na rzecz ich małej wspólnoty, a warto pamiętać, iż pracowali oni społecznie i solidarnie wykonując ogrom dodatkowych robót związanych z urealnieniem inwestycji, co wyraźnie widać w załączonej fotogalerii, czyli jak to było: od przygotowania terenu wygospodarowanego z nieużytków – do zwieńczenia inwestycji wymownym sukcesem. W trakcie realizacji zadania przygotowano teren na działce nr 51, obręb 2 Pułtusk w miejscowości Boby pod inwestycję małej architektury. Prace porządkowe polegały na oczyszczeniu działki, wykarczowaniu terenu oraz wycince starych drzew. Usunięto 25 karp na powierzchni 477 m², zebrano i wywieziono odpady powstałe na skutek prowadzonych robót. Zakupiono wraz z dostawą 25 m³ piasku w celu wyrównania terenu. Zakupiono i zamontowano urządzenia małej architektury, tj.: siłownię plenerową: twister, wahadło, biegacz, wyciąg górny, urządzenie do wyciskania siedząc oraz elementy placu zabaw: huśtawkę fala i huśtawkę bocianie gniazdo. Wprowadzono elementy zieleni użytkowej i dekoracyjnej, która poprawiła atrakcyjność terenu, m.in. brzozę brodawkowatą, jarząb pospolity, hortensję bukietową, trzmielinę oskrzydloną, berberys purpurea. Inwestycja przyczyniła się do większej aktywności i integracji mieszkańców oraz umożliwiła społeczności wiejskiej podjęcie nowych form rekreacji i wypoczynku na świeżym powietrzu. Dofinansowanie w ramach programu MIAS wyniosło 10.000,00 zł. Ogólny koszt realizacji zadania 28.518,07 zł.

źródło: **UM w Pułtusku**

PUŁTUSK

Nowa śmieciarka dla PPUK

W celu jeszcze sprawniejszego odbioru i transportu odpadów komunalnych na terenie gminy Pułtusk został zakupiony kolejny nowoczesny samochód specjalistyczny, tym razem marki Renault GP Truck Tradink, z myślą o doposażeniu spółki komunalnej PPUK. Jest to następny etap wzmacniania jej parku samochodowo-sprzętowego.

źródło:um w Pułtusku

Sprawca rozboju w rękach policji

W poniedziałek, pułtuscy kryminalni zatrzymali 22-latka, który we wrześniu był sprawcą rozboju. Mężczyzna uderzał i kopał swoją ofiarę, a następnie ukradł jej pieniądze i karty płatnicze. Za popełnione przestępstwo grozi mu kara pozbawienia wolności do 12 lat, która może zostać zwiększona o połowę, ponieważ już wcześniej odbywał karę pozbawienia wolności za podobne przestępstwa

We wrześniu do Komendy Powiatowej Policji w Pułtusku zgłosił się mężczyzna, od którego mundurowi przyjęli zawiadomienie o przestępstwie rozboju. Na podstawie analizy zebranego materiału wytypowali sprawcę, którego zatrzymali w poniedziałek. W wyniku dalszej pracy śledczych 22-latek, oprócz zarzutu rozboju, usłyszał także zarzut posiadania narkotyków, ponieważ podczas przeszukania pomieszczeń w miejscu zamieszkania mężczyzny kryminalni znaleźli narkotyki.

Wobec mężczyzny wczoraj sąd zastosował trzymiesięczny areszt. Za popełnione przestępstwa grozi mu kara pozbawienia wolności do 12 lat, która może zostać zwiększona o połowę, ponieważ już wcześniej odbywał karę pozbawienia wolności za przestępstwa przeciwko mieniu.

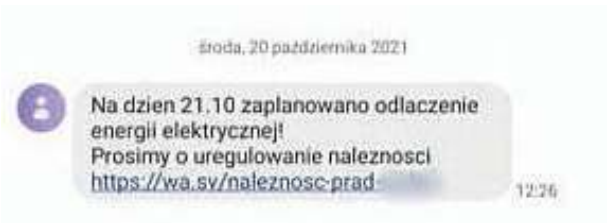
sierż. Renata Soból

ZNIEWAŻYŁ POLICJANTÓW

Policjanci z pułtuskiej komendy przedstawili 32-latkowi zarzut znieważenia funkcjonariuszy podczas i w związku z pełnieniem przez nich obowiązków służbowych. Mężczyzna wykrzykiwał wulgarne słowa wobec policjantów. Teraz grozi mu odpowiedzialność karna

Sprawą zajęli się pułtuscy kryminalni, którzy przedstawili mężczyźnie zarzut znieważenia funkcjonariuszy na służbie. Zgodnie z art. 226 kk mężczyzna podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.

sierż. Renata Soból



TO MOŻE BYĆ OSZUSTWO!

Oszuści znów atakują. Podszywając się pod dostawcę energii, wysyłają sms do użytkowników z informacją o konieczności zapłaty zaległości za prąd. Nieuregulowanie wskazanej kwoty spowoduje odłączenie energii elektrycznej. Niestety wejście w zawarty w treści wiadomości link i autoryzowanie transakcji powoduje utratę z konta kwoty znacznie większej niż podana w wiadomości. Bądźmy ostrożni i zawsze weryfikujmy otrzymane wiadomości

Pułtuscy policjanci po raz kolejny, przestrzegają przed sprawcami oszustw. Ich metody są cały czas udoskonalane, dlatego bardzo ważne jest, żebyśmy nie robili niczego pochopnie i pod presją czasu. Zanim dokonamy płatności musimy zweryfikować czy opisana w wiadomości sytuacja faktycznie ma miejsce. Nigdy też nie wchodźmy w otrzymane linki, które przekierowują nas na fałszywe strony banku. Nie dajmy się zwieźć, gdyż są one łudząco podobne do tych, z których korzystamy na co dzień. Podczas logowania się musimy być bardzo ostrożni i czujni. Ważne jest także, żebyśmy o metodach stosowanych przez oszustów rozmawiali z najbliższymi. To pozwoli im ochronić nie tylko pieniądze, ale i dane osobowe.

sierż. **Renata Soból**

eprasa.pl 3f08e3904c

Nasza Narew znów w akcji

18 października, po otrzymaniu stosownego pozwolenie wodnoprawnego oraz zgodnie z zapisami operatu wodnoprawnego, Stowarzyszenie Nasza Narew rozpoczęło usuwanie zatorów trzcinowych tamujących przepływ i dopływ dotlenionej wody do rozlewisk, gdzie ryby utraciły z powodu eutrofizacji swoje miejsca tarliskowe

Wieloletnie zaniedbania spowodowane brakiem działania dawnego Regionalnego Zarządu Gospodarki Wodnej, odpowiedzialnego z mocy ustawy za płynność rzeki Narew , doprowadziły do stanu, że obszar rozlewisk Narwi na wysokości wsi Gzowo i Strzyże w gminie Pokrzywnica obumarł na powierzchni ponad 5 ha. Z tego również powodu przestały wyprowadzać stąd lęgi takie ptaki jak batalion, rycyk, perkoz dwuczuby i wiele innych.

Otrzymaliśmy również od nowego Zarządu Wód Polskich w Warszawie dzierżawę działek nr 229/7 we wsi Gzowo i 63/1 we wsi Strzyże, podpisując taką umowę z dyrektorem Państwowego Gospodarstwa Wodnego Wody Polskie Regionalny Zarząd Gospodarki Wodnej w Warszawie, panią Anną Łukaszewską -Trzeciakowską, za co bardzo dziękujemy z wiarą, że nasza współpraca w ratowaniu przyrody będzie układała się pomyślnie.

Na wizję terenową zaprosiliśmy marszałka naszego województwa Adama Struzika który zaproszenie przyjął, chcąc pozyskać z funduszy unijnych, za pośrednictwem urzędu którym kieruje, środki na przywrócenie do stanu pierwotnego ekosystemu Narwi. Nie możemy pozwolić, aby miejsce które jeszcze w latach osiemdziesiątych tętniło życiem, całkowicie obumarło.

Od 13 lipca zostaliśmy wpisani do Krajowego Rejestru Sądowego przez Sąd Rejonowy w Białymstoku - Wydział Gospodarczy, co umożliwia nam jako organizacji społecznej ubieganie się o środki. Byłbym szczęśliwy, gdyby okoliczne gminy położone nad Narwią, łącznie z pułtuskim starostwem , włączyły się w realizację naszych statutowych celów.

Z pozdrowieniami dla czytelników Tygodnika Pułtuskiego oraz mieszkańców miasta Pułtusk i powiatu.

Stanisław Wasilewski
- prezes Stowarzyszenia
Nasza Narew

KRONIKA POLICYJNA

Kolejna już kradzież w pułtuskiej drogerii

17.10.2021, Pułtusk 33-letni mieszkaniec powiatu pułtuskiego kierował samochodem po drodze publicznej będąc w stanie nietrzeźwości 0,37 mg/l.

18.10.2021, Pułtusk
64-letni mieszkaniec powiatu pułtuskiego kierował pojazdem po drodze publicznej będąc w stanie nietrzeźwości 0,99 mg/l.

18.10.2021 Pułtusk
Nieznany sprawca, w drogerii „Rossman", dokonał kradzieży 3 sztuk markowych perfum o wartości 599,97zł.

21.10.2021, Pułtusk
46-letni mieszkaniec powiatu pułtuskiego kierował rowerem po drodze publicznej będąc w stanie nietrzeźwości 0,52 mg/l, ponadto nie zastosował się do orzeczonego zakazu sądowego.

21.10.2021, Pułtusk
nn. sprawca po uprzednim wybiciu szyby dostał się do wnętrza apteki Bios w Pułtusku, gdzie dokonał kradzieży pieniędzy w kwocie 300 zł, kasy fiskalnej oraz komputera o łącznej wartości 5100 zł, na szkodę 39-letniej mieszkanki powiatu pułtuskiego.

22.10.2021, Pułtusk
47-letni mieszkaniec powiatu pułtuskiego kierował pojazdem po drodze publicznej będąc w stanie nietrzeźwości 0,47 mg/l.

23.10.2021 Pułtusk
61-letni mieszkaniec powiatu pułtuskiego kierował pojazdem po drodze publicznej będąc w stanie nietrzeźwości 0,27 mg/l.

Liczba legitymowań: 867
Interwencji policyjnych: 21
Nietrzeźwych kierujących: 5
KPP w Pułtusku

REKLAMA

Pandemia covid-19 i długotrwały lockdown przyczyniły się do podjadania w domowym zaciszu i zmniejszenia ilości ruchu. Niestety, jak wskazują statystyki, prawie połowa Polaków przytyła w czasie pandemii średnio 6 kg, a Polskie dzieci tyją najszybciej w Europie. Czas na zmiany!

Problem dużej wagi

Przyczyn nadwagi i otyłości może być wiele, a wśród nich wyróżniamy: nadmierne spożycie żywności, czynniki genetyczne, niektóre choroby i stosowane leki. Nie ulega jednak wątpliwości, że główną i najważniejszą przyczyną nadmiaru kilogramów są niewłaściwe nawyki żywieniowe oraz zbyt mała aktywność fizyczna. Otyłość to nie tylko zbyt duże nagromadzenie tkanki tłuszczowej w naszym organizmie. To przede wszystkim schorzenia, które jej współtowarzyszą, takie jak: zespół metaboliczny, nadciśnienie, miażdżyca, niewydolność krążenia, cukrzyca typu II, choroby stawów, osteoporoza, a nawet niektóre nowotwory. Prowadzą one do znacznego pogorszenia komfortu życia i mogą przyczynić się do przedwczesnej śmierci. Problemu nadmiernej wagi nie można więc bagatelizować, szczególnie u najmłodszych, gdzie do negatywnych skutków dojść mogą zaburzenia samooceny i brak akceptacji wśród rówieśników.

Jak walczyć o siebie i zdrowie swojej rodziny?

W większości przypadków sami swoim trybem życia sprawiamy, że mamy nadwagę lub jesteśmy otyli – wybieramy niezdrową przetworzoną żywność, nie ruszamy się. Walczmy z tym! Podstawą do rozpoczęcia zmian jest wprowadzenie zdrowych nawyków żywieniowych i zmiana diety. W tym pomoże nam dietetyk, który podpowie jaką metodę wybrać, a przede wszystkim będzie nas wspierał i walczył razem z nami o nasze zdrowie. Warto skorzystać z pomocy specjalisty, gdyż jak mówią statystyki - 90% diet rozpoczętych na własną rękę kończy się niepowodzeniem. Dzieje się tak, ponieważ wybierane przez nas kuracje nie są dopasowane do naszego trybu życia, często powodują uczucie głodu lub zmuszają nas do spożywania pokarmów, których nie lubimy. Dietetyk dopasuje dietę tak, aby była sycąca, smaczna i nieuciążliwa – uszyta na miarę naszych potrzeb.

#ODWAŻ SIĘ

Zrób pierwszy krok i skorzystaj z bezpłatnej niezobowiązującej konsultacji z dietetykiem. W ramach spotkania dietetyk wykona pomiary antropometryczne, badania składu ciała, a także przeprowadzi wnikliwy wywiad dotyczący aktualnych nawyków żywieniowych i przebytych chorób. Te elementy pomogą zidentyfikować przyczyny nadmiaru kilogramów lub innych problemów zdrowotnych związanych ze sposobem żywienia. Każdy, kto skorzysta z darmowej konsultacji, otrzyma cenne wskazówki żywieniowe i materiały edukacyjne dotyczące prawidłowego żywienia. Nie zwlekaj! Zapytaj dietetyka jak nadwaga znika!

WYJĄTKOWA OFERTA!

W ramach akcji **#ODWAŻ SIĘ skorzystaj z 3 próbnych dni diety**. Jadłospis otrzymasz BEZPŁATNIE w najbliższym gabinecie dietetyka. Nie musisz od razu decydować się na długotrwałą kurację. Przyjdź, wypróbuj i zdecyduj czy taki tryb Ci odpowiada!

eprasa.pl 3f08e3904c