Czytelnicy alarmują: woda leje się na chodnik, latarnie świecą w dzień

– STR. 2

TYGODNIK LOKALNY
3,50 zł
W TYM 5% VAT
CZOSNÓW
LEONCIN
NASIELSK
NOWY DWÓR MAZOWIECKI
POMIECHÓWEK
ZAKROCZYM
9 771505 427227 42
INDEKS 344184
ISSN 1505-4276
NR 42
18 PAŹDZIERNIKA 2022

TYGODNIK NOWODWORSKI info

20 milionów za działkę w Twierdzy

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

CZYTAJ NA STRONIE 3

Fot.: GUNB

W środku DODATEK TELEWIZYJNY na cały tydzień!

NOWY DWÓR
Kiedy otworzą basen? STR. 2
Tu wyrzucisz drobne elektrośmieci STR. 3
Już ćwiczą na wyremontowanej sali STR. 3
ZAKROCZYM
Obejmie mandat radnej bez głosowania STR. 5
LEONCIN
Srebrny medal dla Wójta Gminy STR. 5
ZOR RP
Obchody Święta Żołnierza Rezerwy STR. 5

Rekordowy VII Bieg Orła

– STR. 22

Biegi Warsa i Sawy

– STR. 23

Fot.: pomiechowek.pl

REKLAMA

WSZYSTKO DO DOMU I OGRODU
GRUPA psb MRÓWKA
NOWY DWÓR MAZOWIECKI
ul. Leśna 3
22 732 15 15
Budujące pomysły
facebook.com/mrowkandm

CHROŃ OCZY PRZED SZKODLIWYM ŚWIATŁEM
LED
STYLE OPTIC 1992
Grażyna Pszczyński
TERAZ 100 zł TANIEJ
KAUFLAND ul. Morawicza 2a, tel. 22 503 95 99
CH HIT ul. Warszawska 36, tel. 22 732 22 13

DMK NIERUCHOMOŚCI
Sprzedajesz lub kupujesz mieszkanie?
ZGŁOŚ SIĘ DO NAS
Zapewniamy kompleksową obsługę
Pomagamy w uzyskaniu kredytu
784 611 270, 605 325 056

eprasa.pl 4a896c46ae

INTERWENCJA

Czytelnicy alarmują: nie trwońcie miejskiej kasy!

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

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

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

Na zewnątrz wystarczająco widno, ale latarnie się świecą Marcin Ross

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

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

Spryskiwacze podlewają nie tylko trawnik zdjęcie czytelniczki

Odnośnie oświetlenia, do chwili zamknięcia bieżącego wydania nie udało się nam uzyskać odpowiedzi. Będziemy obserwować i przypominać, jeśli sytuacja będzie się powtarzała.

GM

NOWY DWÓR MAZOWIECKI

Kiedy otworzą basen?

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

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

- W piątek otrzymałem informację od służb sanitarnych, że woda pobrana do próbek przekracza dozwoloną ilość chloru. Natychmiast podjąłem decyzję o zamknięciu basenu i przystąpieniu do prac związanych z uzdatnieniem wody. W tym tygodniu woda zostanie ponownie zbadana i jeśli nie będzie żadnych przeciwwskazań otworzymy pływalnię. Oceniam, że to nie potrwa dłużej niż do końca tygodnia. Strefa saun jest natomiast czynna i można z niej korzystać. Tam pod prysznicami używana jest woda z wodociągów miejskich, która jest całkowicie zdatna do kąpieli - przekazał naszej redakcji **Dariusz Wąsiewski** Dyrektor NOSIiR.

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

Fot.: NOSiR

- Po to co roku są przerwy techniczne, żeby system na bieżąco modernizować, wymieniać filtry i inne elementy eksploatacyjne, które się zużyły. Basen, niezależnie od pory roku jest dość mocno obłożony. Cieszymy się z tego powodu, jednak stałe użytkowanie przez sporą grupę osób może co jakiś czas doprowadzić do zanieczyszczeń wody, która przekroczy dopuszczalne normy. Mogę zapewnić, że robimy wszystko by kąpiele w basenie były przyjemne a przede wszystkim bezpieczne - dodał dyrektor.

MM

SŁODKA KRZYŻÓWKA

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

Nagrodę za poprawne rozwiązane zadania w poprzednim numerze otrzymuje pani **Bożena Kruszewska.**

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

OGŁOSZENIE

RADNY SEJMIKU
WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO
STEFAN
TRACZYK
zapraszam na swoje dyżury
- w sprawie umówienia terminu i miejsca spotkania proszę o kontakt telefonicznie lub mailowo
stefan.traczyk@mazovia.pl
tel. 692 216 532

MPL WARSZAWA-MODLIN

Zamiast do Londynu trafił w ręce straży granicznej

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

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

Mężczyzna został wycofany z rejsu przez obsługę ze względu na stan, w jakim się znajdował po spożyciu alkoholu. Mężczyzna nie chciał dobrowolnie opuścić terenu strefy zastrzeżonej lotniska nawet pomimo ostrzeżeń o konieczności użycia środków przymusu bezpośredniego. Znieważał funkcjonariuszy używając słów powszechnie uznanych za wulgarne i był bardzo agresywny. Dlatego zastosowano wobec niego chwyty obezwładniające i kajdanki. Podczas doprowadzania awanturnik naruszył nietykalność cielesną funkcjonariusza, uszkodził też pojazd, w którym był przewożony - czytamy w komunikacie Nadwiślańskiego Oddziału Straży Granicznej.

Tak to jest jak procenty wejdą za mocno pixabay

SG zapowiedziała dalsze czynności wobec pijanego mężczyzny po jego wytrzeźwieniu.

GM

TYGODNIK NOWODWORSKI LAUREAT NAGRODY PRO PUBLICO BONO
IZBA WYDAWCÓW PRASY
Stowarzyszenie Gazet Lokalnych

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

eprasa.pl 4a896c46ae

NASZE SPRAWY

Chcą sprzedać tereny za przeszło 24 mln zł

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

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

Atrakcyjna działka w pobliżu Narwi

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

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

Być może dlatego, że działka położona jest na terenie wpisanym do rejestru zabytków i każda inwestycja, która miałaby tam powstać musi odbywać się pod okiem Mazowieckiego Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków. Ponadto działka obciążona jest służebnością gruntową przejazdu i przechodu na rzecz właściciela sąsiadującej nieruchomości.

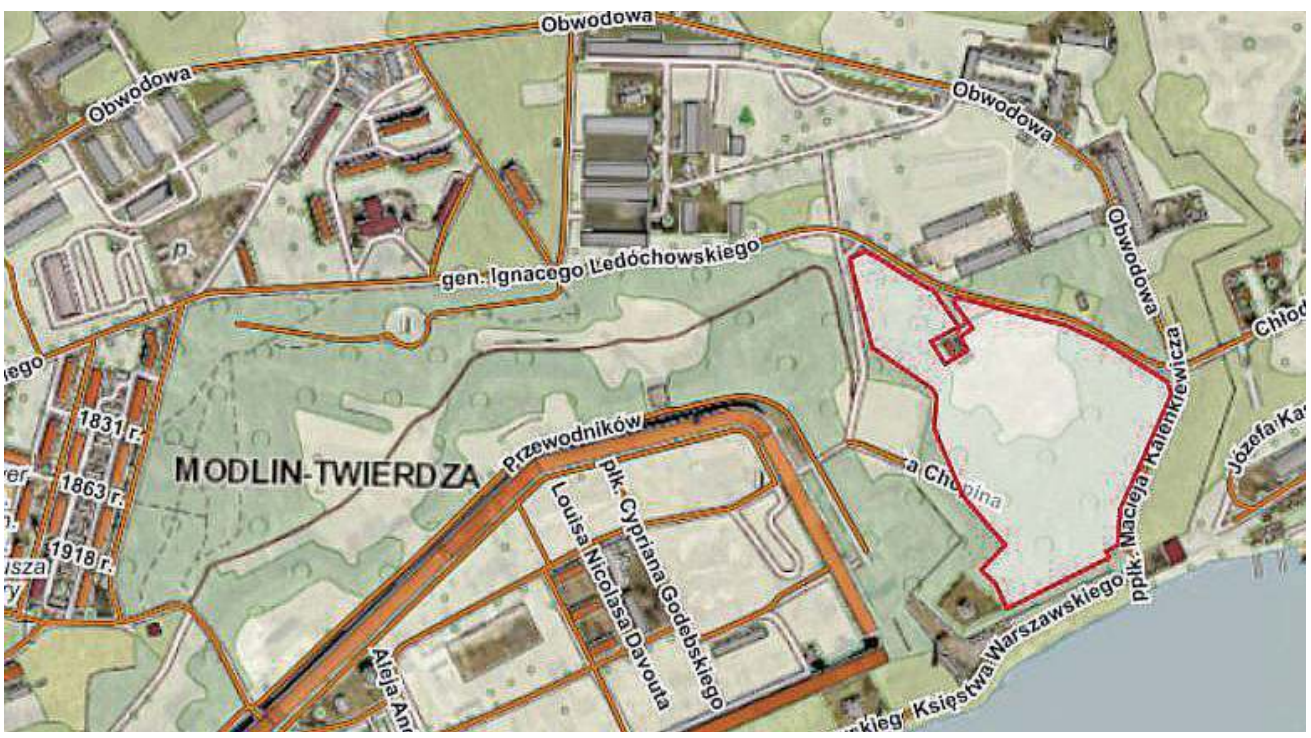
Według planu zagospodarowania nieruchomość może być przeznaczona pod budowę mieszkaniową, jednorodzinną oraz na cele turystyczne w tym działalność hotelarsko-gastronomiczną.

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

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

Komu, komu bo idę do domu...

Kolejną działką przeznaczoną do sprzedaży jest teren o powierzchni ponad 6 tys. m² położony przy ul. Gen. Thoemme tuż koło stacji benzynowej Orlen. Na tej nieruchomości może powstać np. parking lub inna działalność związana z komunikacją samochodową. Cena wywoławcza to 1,7 ml zł brutto. Przystępujący do przetargu zobowiązani są do wniesienia wadium w wysokości 20% ceny wywoławczej.



Działka w Modlinie Twierdzy na sprzedaż - czerwony obrys Fot. GUNB

W dzielnicy przemysłowej miasto też chce zbyć kilka niewielkich działek o łącznej powierzchni 0,8778 ha. Zgodnie z charakterem dzielnicy nieruchomość może być przeznaczona na prowadzenie działalności przemysłowej np. pod magazyny, hale składowe, drobną wytwórczość lub przetwórstwo. Również w tym przypadku chętni do uczestnictwa w przetargu muszą wnieść wadium w wysokości 20% ceny wywoławczej, którą określono na kwotę 3 mln zł.

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

Przetarg ustny nieograniczony w przypadku obu terenów odbędzie się w siedzibie Urzędu Miejskiego w Nowym Dworze Mazowieckim 7 grudnia.

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

M. Mianowicz

INICJATYWY

Radni w trosce o środowisko

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

Radni Beata Rusek i Sławek Michałowski dają przykład jak dbać o środowisko FB Niezależni dla Miasta

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

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

- *Warto było czekać ponad 6 miesięcy. W marcu tego roku nawiązaliśmy współpracę z firmą **Asekol**, która zajmuje się odbiorem oraz utylizacją elektrośmieci. Po owocnych rozmowach otrzymaliśmy projekt umowy, z którym udaliśmy się do Urząd Miasta i wraz z propozycją wstępnych lokalizacji dla pojemników, w których mieszkańcy będą mogli zostawić zużyte elektrosprzęty. Dzięki wspaniałej ekipie pracowników z Wydziału Gospodarki Komunalnej z Panem Maciejem Dąbrowskim na czele, udało się bezproblemowo przejść przez cały proces akceptacji i uzgodnień* - poinformowali w mediach społecznościowych inicjatorzy przedsięwzięcia, czyli radni **Beata Rusek, Agnieszka Kubiak-Falęcka, Sławek Michałowski.**

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

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

MM

MODLIN STARY

Już ćwiczą na wyremontowanej sali

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

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

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

W uroczystym oddaniu sali do użytku uczestniczyli przedstawiciele władz miasta – **Jacek Kowalski** Burmistrz Nowego Dworu Mazowieckiego, **Krzysztof Bisialski** Przewodniczący Rady Miejskiej oraz radny **Marek Ciesielski**.

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

GM

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

eprasa.pl 4a896c46ae

MAZOWIECKA KRONIKA KRYMINALNA

LEGIONOWO. 700 gram marihuany!

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

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

LEGIONOWO. 9 kg tytoniu zabezpieczone

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

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

PUŁTUSK. Ukradły flagę RP

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

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

LEGIONOWO. Narkotyki przechwycone w trakcie kontroli drogowej

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

Często zachowanie osób, które mają coś na sumieniu ich zdradza. Tak było też i tym razem. Nerwowe zachowanie mężczyzn, którzy byli pasażerami auta zatrzymanego w miniony weekend do kontroli wzbudziło czujność legionowskich policjantów. Po wylegitymowaniu osób i sprawdzeniu w policyjnych bazach danych mundurowi dokonali kontroli osobistej mężczyzn. W odzieży pasażerów ujawnili środki woreczki strunowe z białym proszkiem. Badanie narkotesterem wskazało na amfetaminę. 40 i 39-latek zostali zatrzymani. Po zebraniu materiału dowodowego przez śledczych, mężczyźni usłyszeli zarzuty posiadania środków odurzających. 39-latek posiadał prawie10 gramów narkotyków, zaś 40-latek jedną porcję. Za popełnione przestępstwo mieszkańcom powiatu grozi kara do 3 lat pozbawienia wolności.

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

PUŁTUSK. Pięciu zatrzymanych z narkotykami

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

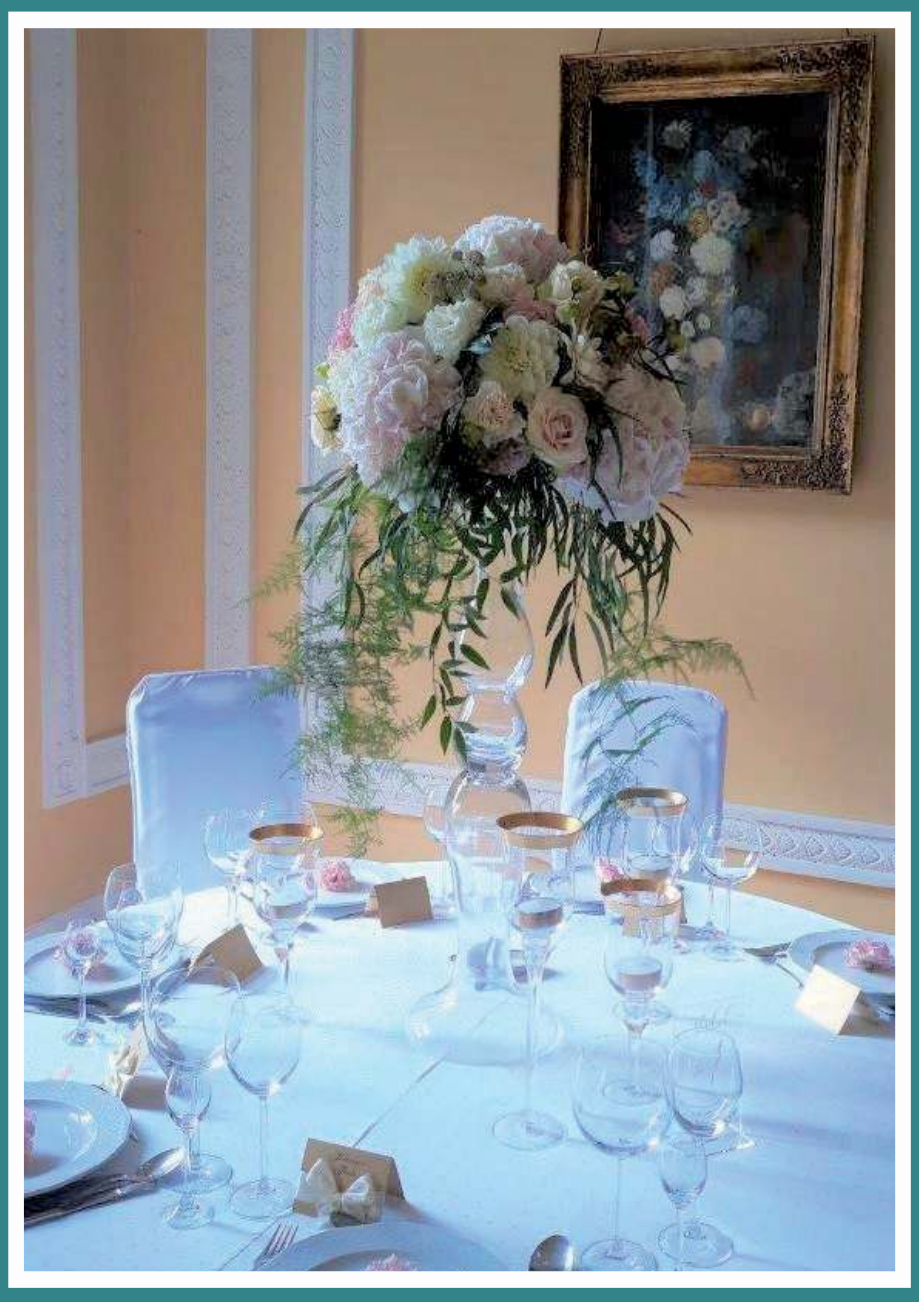
Pierwsza interwencja miała miejsce w Pułtusku, na ul. Nadwodnej. Policjanci z Komendy Powiatowej Policji w Pułtusku zatrzymali będącego pod wpływem środków odurzających, 18-letniego kierującego Oplem. Mężczyzna przewoził pasażerów, 16-latka z Makowa Mazowieckiego przy którym znaleziony został mefedron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

NIEPORĘT. Ukradł 20 paczek kapsułek do zmywarki

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

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

KPP: Legionowo /Nowy Dwór Maz. / Pułtusk



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 4a896c46ae

ZAKROCZYM

Obejmie mandat radnej bez głosowania

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

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

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

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

Iwona Nowakowska, zasiądzie w Radzie Miejskiej Zakroczymia

FB Artur Ciecierski

fot. KSP

LEONCIN

Srebrny medal dla Wójta Gminy

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

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

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

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

EDUKACJA

Życzenia, podziękowania i nagrody

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

Starostwo Powiatowe w Nowym Dworze Mazowieckim, które jest jednostką prowadzącą dla kilku szkół średnich w powiecie, uhonorowało dyplomami i wyróżnieniami dyrektorów placówek edukacyjnych. W uroczystościach brali udział **Krzysztof Kapusta** Starosta Nowodworski oraz **Paweł Calak** Wicestarosta, którzy osobiście wręczali kwiaty i wyróżnienia nagrodzonym pedagogom.

Nagrody otrzymali: **Teresa Popielak** - Dyrektor Liceum Ogólnokształcącego w Nowym Dworze Mazowieckim, **Małgorzata Łaciak -** Dyrektor Liceum Ogólnokształcącego w Nasielsku, **Agnieszka Rutkowska -** Dyrektor Zespołu Szkół Zawodowych z Nasielska, **Ewa Grzybowska** - Dyrektor Zespołu Szkół Zawodowych nr 1 w Nowym Dworze Mazowieckim, **Beata Rusek** - Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Nowym Dworze, **Justyna Paszkiewicz** z Zespołu Placówek Edukacyjnych w Nowym Dworze oraz **Grażyna Gumińska** – nauczycielka z ZPE w NDM.

Serdecznie gratulujemy i życzymy dużo satysfakcji z wykonywanej pracy.

red.

ZWIĄZEK OFICERÓW REZERWY

Obchody Święta Żołnierza Rezerwy

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

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

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

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

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

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

Podczas uroczystości na Placu Litewskim członkowie Związku odznaczeni zostali: Medalami Za Zasługi Dla Obronności Kraju, Medalami Komisji Edukacji Narodowej, Krzyżami XXX-lecia Ordynariatu Polowego oraz Krzyżami Zasługi Związku Oficerów Rezerwy RP „Serve Patriae” („Służyć Ojczyźnie”). Krzyże i Medale Za Zasługi Dla Związku Oficerów Rezerwy RP otrzymały również osoby współpracujące ze Związkiem i wspierające jego działalność statutową.

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

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

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

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

Uroczystość na Placu Litewskim zakończyło odśpiewanie Pieśni Wojska Polskiego.

Następnie uczestnicy obchodów przeszli na Plac Zamkowy, gdzie odsłonięto tablicę z nazwą skweru Jurka Bitschana, który był jednym z najmłodszych Orląt Lwowskich. Zginął jako niespełna 14-latek podczas walk na Cmentarzu Łyczakowskim. Inicjatorem nadania skwerowi imienia Jurka Bitschana był mł. chor. rez. Tomasz Dyzma - wiceprezes ZOR RP (jednocześnie prezes Związku Piłsudczyków Oddział Lublin). Wśród odsłaniających tablicę z nazwą skweru byli płk rez. Alfred Kabata i mł. chor. Tomasz Dyzma. Delegacja ZOR RP złożyła również kwiaty przy tablicy poświęconej Jurkowi Bitschanowi i pod pomnikiem Lwa – symbolem Lwowa.

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

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

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

eprasa.pl 4a896c46ae

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

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

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

Darmomodernizacja – czyli sposób na bezkosztowe ogrzewanie mieszkań

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

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

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

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

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

Korzystajmy z tego, co mamy

Już od dawna wiadomo, że zasoby naturalne są na wyczerpaniu. Węgla wkrótce może zabraknąć – co pokazała sytuacja, z którą obecnie mamy do czynienia. Nawet, jeśli ten dostępny jest na składach ceny mogą przyprawiać o zawrót głowy. To bolączka zarówno właścicieli domów jaki i spółdzielni… ciepłownie są zmuszone do drastycznych podwyżek ceny ciepła systemowego. Dlatego tak ważna jest niezależność energetyczna. Darmomodernizacja skierowana jest tak naprawdę do wszystkich osób, które pragną obniżyć rachunki za ogrzewanie, stać się niezależnymi energetycznie i mają na uwadze środowisko naturalne, którego degradacja przebiega w zatrważającym tempie.

Jakie korzyści płyną z Darmomodernizacji?

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

● **Ekologiczne**. Korzystanie z odnawialnych źródeł energii przyczynia się do zmniejszenia emisji wytwarzania energii elektrycznej i cieplnej. Moduły fotowoltaiczne oraz pompy ciepła podczas pracy nie wytwarzają dwutlenku węgla.

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

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

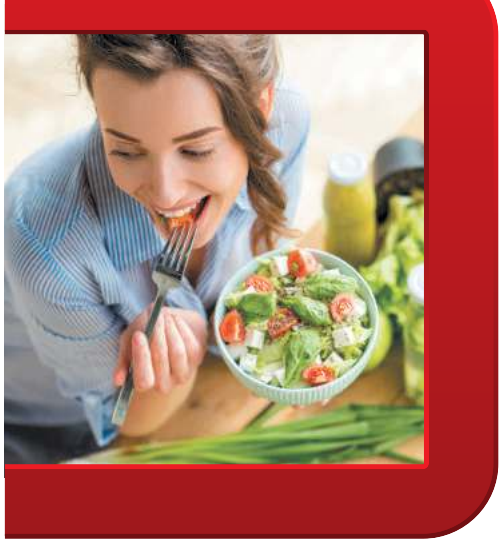
A co z kosztami wynikającymi z realizacji Darmomodernizacji? Spółdzielnie realizują projekty termomodernizacyjne z kredytu finansowanego funduszem remontowym. Miesięczne łączne koszty jednostkowe funduszu remontowego oraz zaliczki na CO i CWU, są niższe niż wysokość rachunków za prąd i ogrzewanie w przypadku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

KAMPANIA INFORMACYJNA

DIETA I RUCH W WALCE Z RAKIEM

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

Na świecie prawie połowa śmierci z powodu raka (rocznie ponad 4,5 miliona osób w 200 krajach) jest wywołana czynnikami ryzyka w pełni zależnymi od ludzi, jak m.in. używanie tytoniu, alkoholu i niezdrowa dieta, powodująca nadwagę i otyłość. Nadmierna masa ciała w największym stopniu zwiększa ryzyko zachorowania na raka. Nowotwory związane z otyłością dwukrotnie częściej zbierają śmiertelne żniwo wśród otyłych kobiet niż wśród mężczyzn, a ponad 90 proc. przypadków dotyczy osób z nadwagą, które ukończyły 50 rok życia. Dla otyłych panów najgroźniejszy jest rak jelita grubego, a dla pań – rak piersi (zwłaszcza wśród kobiet po menopauzie).



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

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

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

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

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

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

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

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

TiP Telefoniczna Informacja Pacjenta 800 190 590

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.

Ministerstwo Zdrowia

PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE

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

eprasa.pl 4a896c46ae

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

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

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

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

Drugi etap inwestycji Warszawska SKY to budynek ośmiokondygnacyjny z dominantą o dwie kondygnacje wyższą oraz jedną kondygnacją podziemną, w której zlokalizowana zostanie hala garażowa ze 108 miejscami parkingowymi. Wszystkie kondygnacje połączone zostaną cichobieżną windą, którą zjedziemy wprost do hali garażowej. Inwestycja przewiduje również realizację 85 miejsc naziemnych dostępnych dla mieszkańców i ich gości. Natomiast doskonale zaaranżowaną przestrzeń wspólną wypełniać będzie dająca ukojenie zieleń, a dla najmłodszych w obrębie inwestycji powstanie plac zabaw.

LOKALIZACJA

Projekt Warszawska SKY położony jest w rejonie ulicy Warszawskiej w dobrze rozwiniętej i malowniczej zarazem części miasta. W kilka minut dostaniemy się stąd spacerem na plażę publiczną. Wycieczka rowerowa do Parku Miejskiego im. Józefa Wybickiego to czysta przyjemność. Dojazd samochodem do przystani żeglarskiej czy miejskiej pływalni zamyka się w 5 minutach. W sąsiedztwie inwestycji jest miejski bazar, gdzie kupimy świeże owoce i warzywa. Zaraz obok znajdziemy dużą galerię handlową. Dobre połączenie komunikacyjne, bliskość dworca PKP, dróg wylotowych i lotniska Modlin ułatwiają lokatorom wyjazdy za miasto. Dojazd do Warszawy zajmuje zaledwie 20 minut.

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

ZADZWOŃ, ZAREZERWUJ, ZAINWESTUJ LUB ZAMIESZKAJ!

www. warszawskasky.pl

+48 509277777

biurosprzedazy@bdc-development.pl

WARSZAWSKA
SKY

Etap II
już w sprzedaży!

ZADZWOŃ, ZAPYTAJ, ZAINWESTUJ LUB ZAMIESZKAJ!

+48 509 277 777
biurosprzedazy@bdc-development.pl

www.warszawskasky.pl

eprasa.pl 4a896c46ae

Tak smakuje spokój, czyli jak uczcić Światowy Dzień Chleba?

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

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

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

Bochenek pełen wspomnień

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

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

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

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

- Chleb nie ma dobrego PR -u w świecie dietetyki. Tymczasem bardzo łatwo odczarować jego złą sławę i uczynić z niego wartościowy element codziennego jadłospisu. Dobry chleb to chleb na zakwasie, zawierający sporą ilość nieprzemielonych ziaren, podawany w towarzystwie świeżych warzyw i produktów stanowiących wartościowe źródło białka i witamin, np. bardzo dobrej jakości żółtego sera oraz awokado lub hummusu. - zauważa Roksana Środa, dietetyk kliniczna MajAcademy.

Do najpopularniejszych gatunków chleba zaliczamy chleb żytni (biały lub razowy), chleb pszenny oraz chleb mieszany (pszenno-żytni). Coraz śmielej eksperymentujemy także z innymi mąkami, wykorzystując z powodzeniem mąkę jęczmienną, owsianą lub kukurydzianą. Mąka pełnoziarnista stanowi bogate źródło żelaza, potasu, fosforu, magnezu oraz cynku.

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

Chleb niejedno ma imię

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

Warto mieć na uwadze, że nie tylko świeży chleb smakuje najlepiej. W wielu domach wyrzucanie chleba jest prawdziwym świętokradztwem. Jak więc go w pełni wykorzystać? Czerstwy chleb stanowi idealną bazę wszelkiego rodzaju tostów. Sekretem ich smaku jest… masło. – Jeśli posmarujemy chleb masłem zanim go przypieczemy, masło wsiąknie w tost, dzięki czemu będzie chrupiący na zewnątrz, a miękki i puszysty w środku – zdradza Ewa Polińska z MSM Mońki.

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

eprasa.pl 4a896c46ae

GMINA JABŁONNA

104. rocznica odzyskania przez Polskę niepodległości

Konkurs plastyczny dla dzieci

#MojaNiepodległa

PIĘKNA OJCZYZNA

NA PRACE CZEKAMY DO 31.10.2022 R.

www.jablonna.pl @jablonnagmina @gminajablonna

eprasa.pl 4a896c46ae

PKPCARGO Service

Kolej na przyszłość!

Zdobądź nowy zawód w branży kolejowej - brak ograniczeń wiekowych

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

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

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

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

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

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

PAŁAC W JABŁONNIE
#POCZUJNASZAHISTORIE

HOTEL BUTIKOWY
PAŁAC W JABŁONNIE

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

Wyjątkowa lokalizacja w otoczeniu 18-wiecznego Pałacu i parku krajobrazowego

Eleganckie pokoje ze smacznymi śniadaniami

Bezpłatny parking

Rezerwacje:
www.booking.com
+48 535 585 661, info@palacjablonna.pan.pl
Pałac w Jabłonnie
ul. Modlińska 105, 05-110 Jabłonna

eprasa.pl 4a896c46ae

KRÓLEWSKIE CHRZCINY W PAŁACU

Eleganckie wnętrza

Wyjątkowa impreza

Wyśmienite menu

PAŁAC W JABŁONNIE #poczujnaszahistorie

Rezerwacje:

info@palacjablonna.pan.pl

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

Pałac w Jabłonnie

ul. Modlińska 105, 05-110 Jabłonna

środa 19 października

TVP 1

04:50 Klan - telenowela
05:20 Przysięga - serial
06:10 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej
07:30 Rodzinny ekspres - magazyn
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny
08:35 Ranczo - serial obyczajowy
09:35 Komisarz Alex - serial kryminalny
10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny
11:25 Kasta - serial paradokumentalny
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:35 Rok w ogrodzie Extra
12:50 Natura w Jedynce - Botswana ginący

SERIAL KOSTIUMOWY

14:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
15:00 Wiadomości
15:15 Alarm! - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka
16:05 Przysięga - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Jaka to melodia?
17:55 Klan - telenowela
18:20 Kasta - serial
18:55 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości
20:10 Alarm! - magazyn
20:30 Leśniczówka - serial
21:00 Wielki Test - 70 lat TVP
22:30 Historia bez tajemnic - Ina Benita - dwa życia
23:55 Morderca w moim domu - film fabularny
01:35 Prokurator - serial
02:30 Serial fabularny
03:30 Wojsko - polskie.pl

TVP 2

05:00 Na sygnale - serial fabularyzowany
05:35 M jak miłość - serial
06:25 Pogrom w Przytyku - reportaż
06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy
07:30 Pytanie na śniadanie
10:35 Panorama
10:45 Pytanie na śniadanie
11:15 Rodzinka.pl - serial komediowy
11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Zranione ptaki - serial obyczajowy
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 Koło Fortuny
15:10 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial
15:50 Przepis dnia

TELETURNIEJ

16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:15 Zakazany owoc
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej
18:45 Zranione ptaki - serial
19:30 Barwy szczęścia - serial obyczajowy
20:00 Przepis dnia
20:10 Barwy szczęścia - serial
20:40 Kulisy seriali Na dobre i na złe i Na sygnale
20:55 Na dobre i na złe - serial
21:55 Miłość i medycyna
23:00 Zdrajca - serial
00:10 Towarzysz na życie - film obyczajowy
02:10 Medyceusze Wspaniali
03:20 Jerzy Popiełuszko. Posłaniec prawdy - film

TVN

05:50 Uwaga! - magazyn
06:10 Ukryta prawda - program obyczajowy
07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:40 Doradca smaku
11:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
12:55 Tajemnice miłości
14:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:10 Ten moment
16:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
17:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Uwaga! - magazyn
20:10 Doradca smaku

SERIAL OBYCZAJOWY

20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska
20:55 Milionerzy
21:35 Top Model
23:10 Jurassic World: Upadłe królestwo - film przygodowy, USA, 2018, reż. J.A. Bayona, wyk. Chris Pratt, Bryce Dallas Howard, Rafe Spall, Justice Small, Daniella Pineda, James Cromwell, Jeff Goldblum, Geraldine Chaplin
01:45 Tajemnica zawodowa - serial, Polska
02:55 Superwizjer - magazyn reporterów
03:30 Uwaga! - magazyn
03:50 Noc magii
05:10 Zamieszkać na plaży

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
13:20 Interwencja
13:40 Trudne sprawy
14:40 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja - magazyn
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy prod. Polska
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość wydarzeń
19:45 Sport
19:55 Pogoda
20:00 Hell's Kitchen - Piekielna Kuchnia
21:35 Świat według Kiepskich

FILM OBYCZAJOWY

22:05 Bruce Wszechmogący Bruce słynie z zabawnych reportaży kręconych dla lokalnej telewizji, które cieszą wszystkich poza nim. Ma także śliczną dziewczynę Grace, która kocha go mimo wszystkich jego wad. Zwolniony z pracy w najgorszym dniu swojego życia, Bruce ośmiela się czynić wyrzuty samemu Bogu . Ten więc na jeden dzień przekazuje mu całą swoją nadprzyrodzoną moc i wysyła go, by sam ulepszał świat…
00:30 Absolutnie fantastyczne
02:15 Kung Fu Szał
04:40 Disco Gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:00 Muzyczne poranki - teledyski
07:25 Informacje kulturalne - informator kulturalny
07:55 Co dalej? - program publicystyczny
08:30 Do dzieła - magazyn
08:55 Marysia i Napoleon - komedia, reż. Leonard Buczkowski, wyk. Beata Tyszkiewicz, Gustaw Holoubek, Juliusz Łuszczewski, Halina Kossobudzka, Ignacy Machowski, Kazimierz Rudzki
11:00 Rodzina Durrellów - serial
12:15 Truffaut - Godard - filmowi rywale - film dokumentalny
13:30 Królowa Bona - serial
15:50 Nauczycielka
17:45 16. Międzynarodowy Konkurs Skrzypcowy im. H. Wieniawskiego
21:15 Informacje kulturalne

DRAMAT

21:40 Na wschód od Hollywood - Sekret jej oczu - dramat, prod. Argentyna, Hiszpania, 2009, reż. Juan Jose Campanella, wyk. Ricardo Darin, Soledad Villamil, Pablo Rago, Javier Godino
23:55 Mistrz i Małgorzata
01:00 Więcej niż fikcja - List z Masanjia - film dokumentalny, prod. Kanada, 2018, reż. Leon Lee
02:10 Buddy Guy in concert. Baloise Session 2018
03:30 Lekkie obyczaje - Nie ma nas w domu - film
05:20 Młoda Polska - Szczęście - dramat, reż. Maciej Buchwald
05:50 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2

TV Puls

06:00 Kobra - oddział specjalny
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
10:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny
11:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
12:00 Zaklinaczka duchów
13:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
14:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
16:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska
20:00 Traffik

THRILLER

22:00 Momentum Para złodziei diamentów wplątuje się w brutalne morderstwo.
00:00 Ibiza
02:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
03:00 Taki jest świat - program informacyjny
03:55 Biesiada na cztery pory roku
04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny
05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy Serial opowiadający o dwójce przyjaciół Wojtku i Ryszardzie, którzy wychowali się w domu dziecka.

TVN 7

05:15 Szkoła - obyczajowy
06:15 Papiery na szczęście - serial, Polska
06:45 Hotel Paradise - program rozrywkowy
07:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
10:50 Opowieści małżeńskie
11:55 Zagadki losu - program
12:55 Szpital - program obyczajowy
13:55 Sąd rodzinny - program sądowy
14:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska
15:55 Ukryta prawda - program obyczajowy prod. Polska
16:55 Opowieści małżeńskie
17:55 Rozwód. Walka o wszystko
19:00 Zagadki losu

SERIAL OBYCZAJOWY

20:00 Papiery na szczęście - serial, Polska Żona znanego piłkarza postanawia porzucić luksusowe życie i zacząć wszystko od nowa.
20:35 Hotel Paradise
21:35 Wataha - miniserial
23:40 Och, życie! - film komedia, USA, 2010, reż. Greg Berlanti, wyk. Katherine Heigl, Josh Duhamel, Josh Lucas, Hayes McArthur, Christina Hendricks
02:05 Druga strona medalu - talk show
02:40 Noc magii - program ezoteryczny

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu **08:00** Nasz nowy dom **09:00** Pierwsza miłość **09:50** Pierścionek z rubinem **10:55** Kochane Pieniądze **11:55** Sędzia Judy **13:55** STOP Drogówka
16:00 Policjantki i Policjanci **17:00** Łowcy Skarbów. Kto da więcej **19:00** Policjantki i Policjanci **20:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **21:00** Po prostu walcz 2
23:20 Akt zemsty - USA, Bułgaria, 2017, reż. Florentine Isaac, wyk. Banderas Antonio, Urban Karl, Vega Paz Thriller. Frank Valera, elokwentny, odnoszący sukcesy prawnik, po śmierci żony i córki, które zostały zamordowane w niewyjaśnionych okolicznościach, nie może ukoić bólu. **01:00** Anatomia głupoty według Richarda Hammonda **01:35** Śmierć na 1000 sposobów

TV Trwam

10:00 Audiencja Generalna **11:00** Z wędką nad wodę w Polskę i Świat **11:25** Jestem mamą **11:40** Prosto o gospodarce **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje **12:20** Mojżesz **13:10** Śladami s. Heleny Majewskiej
13:30 Msza święta z Jasnej Góry **14:20** 100 cudownych miejsc na świecie **14:30** Jestem gotowy na wszystko... **15:15** Duszpasterz **15:40** Święty na każdy dzień **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Informacje dnia **16:10** Na zdrowie **16:30** Wyszyński - historia **17:00** Po stronie prawdy **17:50** Muzyczne chwile **17:55** Poczet Wielkich Polaków
18:00 Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Opowieści z Księgi Cnót **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel

eprasa.pl 4a896c46ae

czwartek 20 października

TVP 1

04:50 Klan - telenowela
05:20 Przysięga - serial obyczajowy
06:10 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej
07:30 Dobre historie
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny
08:35 Ranczo - serial
09:35 Komisarz Alex - serial kryminalny
10:35 Ojciec Mateusz - serial
11:25 Kasta - serial
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:35 To się opłaca - magazyn
12:50 Natura w Jedynce
14:00 Dziedzictwo - serial
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? - teleturniej muzyczny
17:55 Klan - telenowela
18:20 Kasta - serial
18:55 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości
20:10 Alarm! - magazyn
20:30 Leśniczówka - serial
21:00 Na sygnale - serial
21:35 Sprawa dla reportera
22:35 Magazyn śledczy Anity Gargas - magazyn
23:15 Magazyn kryminalny 997 - magazyn
00:05 Magazyn Ekspresu Reporterów
01:10 Tanie Dranie - talk-show
01:55 Londyńczycy - serial
02:50 Ocaleni - reality show

TVP 2

05:00 Na sygnale - serial fabularyzowany
05:30 M jak miłość - serial
06:25 Smaki świata - magazyn
06:55 Rodzinka.pl - serial
07:30 Pytanie na śniadanie
10:35 Panorama
10:45 Pytanie na śniadanie
11:15 Magazyn Ekumeniczny
11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Zranione ptaki - serial obyczajowy
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial
15:05 Koło Fortuny
15:10 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial
15:55 Przepis dnia
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:15 Zakazany owoc
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej
18:45 Zranione ptaki - serial

SERIAL OBYCZAJOWY

19:30 Barwy szczęścia - serial obyczajowy
20:00 Przepis dnia
20:10 Barwy szczęścia - serial obyczajowy
20:40 Kulisy serialu Ojciec Mateusz - felieton
20:55 Ojciec Mateusz - serial
21:55 Miłość i medycyna - serial obyczajowy
23:00 Zdrajca - serial
00:10 Traffic - film sensacyjny, prod. USA, Niemcy, 2000
02:45 Zabicie świętego jelenia - film prod. Irlandia, USA, 2017, reż. Jorgos Lantimos, wyk. Colin Farrell, Nicole Kidman, Barry Keoghan, Raffey Cassidy, Alicia Silverstone
04:50 Zakończenie

TVN

05:50 Uwaga! - magazyn
06:10 Ukryta prawda - program obyczajowy
07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:40 Doradca smaku
11:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
12:55 Tajemnice miłości
14:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:10 Ten moment - program
16:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
17:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Uwaga! - magazyn
20:10 Doradca smaku

SERIAL OBYCZAJOWY

20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska
20:55 Milionerzy
21:35 Kuchenne rewolucje
22:45 Kobieta sukcesu - film komedia, Polska, 2018, reż. Robert Wichrowski, wyk. Agnieszka Więdłocha, Mikołaj Roznerski, Bartosz Gelner, Julia Wieniawa, Paulina Gałązka, Małgorzata Foremniak, Tomasz Karolak
00:50 Nietykalni - film obyczajowy, Francja, 2011, reż. Olivier Nakache, Éric Toledano, wyk. Françoise Cluzet, Omar Sy, Anne Le Ny, Audrey Fleurot
03:15 Uwaga! - magazyn
03:35 Noc magii
05:00 Zamieszkać na plaży

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
13:20 Interwencja
13:40 Trudne sprawy
14:40 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze - serial obyczajowy prod. Polska
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy prod. Polska
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość wydarzeń
19:45 Sport
19:55 Pogoda
20:05 Nasz Nowy Dom
21:05 Przyjaciółki

FILM OBYCZAJOWY

22:05 Jerry Maguire Tytułowy bohater, Jerry Maguire jest jednym z najlepszych agentów pośredniczących, między wybitnymi sportowcami i klubami. Jerry cieszy się sympatią w swoim środowisku, dopóki nie wygłosi publicznego wystąpienia podczas, którego potępia zakłamanie, bezduszność i zachłanność ludzi z jego branży.
01:05 W pogoni za szczęściem Akcja rozpoczyna się w San Francisco, w 1981 roku. Sprzedawca Chris Gardner ledwie wiąże koniec z końcem.
03:40 Świat według Kiepskich
04:40 Disco Gramy

TVP Kultura

07:00 Muzyczne poranki
07:35 Informacje kulturalne - informator kulturalny
08:00 Zaginione - odnalezione
08:25 Dzika Muzyka - Łódzka Szkoła Tradycji - magazyn
09:05 Nauczycielka
10:55 Kraina miodu - film dokumentalny
12:35 Królowa Bona - serial
15:00 U Pana Boga w ogródku - komedia, reż. Jacek Bromski, wyk. Krzysztof Dzierma, Andrzej Zaborski, Mieczysław Fiodorow, Emilian Kamiński, Wojciech Solarz, Łukasz Simlat, Jan Wieczorkowski, Ira Łaczina
17:10 Co dalej? - program publicystyczny
17:45 16. Międzynarodowy Konkurs Skrzypcowy im. H. Wieniawskiego
01:10 Informacje kulturalne
01:35 Gomorra - serial

DRAMAT

02:40 Na wschód od Hollywood - Sekret jej oczu - dramat prod. Argentyna, Hiszpania, 2009, reż. Juan Jose Campanella, wyk. Ricardo Darin, Soledad Villamil, Pablo Rago, Javier Godino Prokurator federalny, Benjamín Esposito, za wszelką cenę chce rozwikłać sprawę zgwałconej i brutalnie zamordowanej przed kilku laty młodej dziewczyny.
05:40 Afisz kulturalny ekstra
05:55 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2 na stream.tvp.pl

TV Puls

06:00 Kobra - oddział specjalny
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
10:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny
11:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
12:00 Zaklinaczka duchów
13:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
14:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
16:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
20:00 Pech to nie grzech

KOMEDIA

21:30 Kariera Nikosia Dyzmy Pracownik zakładu pogrzebowego przypadkiem trafia na wystawny bankiet. Zdobywa uznanie wpływowych ludzi, dzięki którym zaczyna robić karierę polityczną.
23:55 American Pie: Księga miłości Trzech prawiczków odnajduje w szkolnej bibliotece Księgę Miłości - biblię dla każdego podrywacza i seksoholika.
01:55 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
02:50 Menu na miarę
03:55 Taki jest świat - program informacyjny
05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy

TVN 7

05:15 Szkoła - obyczajowy
06:15 Papiery na szczęście - serial, Polska
06:45 Hotel Paradise - program rozrywkowy
07:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
10:50 Opowieści małżeńskie
11:55 Zagadki losu
12:55 Szpital - program obyczajowy
13:55 Sąd rodzinny - program sądowy
14:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program
15:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:55 Opowieści małżeńskie
17:55 Rozwód. Walka o wszystko
19:00 Zagadki losu
20:00 Papiery na szczęście - serial, Polska
20:35 Hotel Paradise

KOMEDIA

21:35 Bękarty - film komedia, USA, 2017, reż. Lawrence Sher, wyk. Owen Wilson, Ed Helms, J.K. Simmons, Glenn Close, Katt Williams, Ving Rhames, Christopher Walken
23:50 Żółtodzioby - film wojenny, USA, 2017, reż. Alexandre Moors, wyk. Jennifer Aniston, Alden Ehrenreich, Toni Collette, Tye Sheridan, Jack Huston, Mikey Collins
01:55 Druga strona medalu - talk show
02:35 Noc magii - program ezoteryczny prod. Polska

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu **08:00** Nasz nowy dom **09:00** Pierwsza miłość **09:50** Pierścionek z rubinem **10:55** Kochane Pieniądze **11:55** Sędzia Judy **13:55** STOP Drogówka **16:00** Policjantki i Policjanci **17:00** Łowcy Skarbów. Kto da więcej **19:00** Policjantki i Policjanci **20:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **21:00** Warcraft: Początek - Chiny, USA, Kanada, Japonia, 2016, reż. Jones Duncan, wyk. Fimmel Travis, Negga Ruth, Patton Paula Film, którego akcja rozgrywa się w uniwersum serii gier komputerowych Warcraft. **23:45** Przychodzą z ciemności - Hiszpania, Kolumbia, USA, 2014 **01:45** Śmierć na 1000 sposobów **02:05** Ucho Prezesa **02:25** Disco Polo Life **03:25** Top 10 - Lista Przebojów

TV Trwam

11:25 Myśląc Ojczyzna **11:35** Przyroda i ludzie **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Ziemia obiecana **13:05** Pod opieką Limanowskiej Pani **13:30** Msza święta **14:20** 100 cudownych miejsc **14:30** Bądź wielki przed Bogiem **15:10** Ku pokrzepieniu powstańczych serc. Historia Obrazu Matka Boska AK **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Informacje dnia **16:10** Z wędką nad wodę w Polskę i Świat **16:35** Zew natury **17:05** Akademia pro-life **17:10** Historie obozowe **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 Jasnogórski

piątek 21 października

TVP 1

04:50 Klan - telenowela
05:20 Przysięga - serial
06:10 Dziedzictwo - serial
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
07:30 Agape - magazyn
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Ranczo - serial
09:40 Komisarz Alex - serial kryminalny
10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny
11:25 Kasta - Prenumerata - serial paradokumentalny
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:35 Magazyn Rolniczy
12:50 Natura w Jedynce
14:00 Dziedzictwo - serial
15:00 Wiadomości
15:15 Alarm! - magazyn

TELETURNIEJ

15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Przysięga - serial obyczajowy
17:00 Teleexpress
17:15 Jaka to melodia?
17:55 Klan - telenowela
18:20 Kasta - serial
18:55 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości
20:10 Alarm! - magazyn
20:35 Ojciec Mateusz - serial
21:25 Kulisy serialu Na sygnale - felieton
21:40 Na sygnale - serial fabularyzowany
22:15 Świat to za mało - film sensacyjny
00:35 Profesjonalista - film fabularny
02:25 S. W. A. T. - Jednostka specjalna - serial

TVP 2

04:55 Na sygnale - serial
05:25 M jak miłość - serial
06:20 Anna Dymna - spotkajmy się
06:55 Rodzinka.pl - serial
07:30 Pytanie na śniadanie
10:40 Panorama
10:45 Pytanie na śniadanie
11:15 Zacznij od zdrowia
11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Zranione ptaki - serial obyczajowy
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial
15:00 Koło Fortuny
15:10 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial
15:50 Przepis dnia
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:15 Zakazany owoc
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej

SERIAL OBYCZAJOWY

18:45 Zranione ptaki - serial obyczajowy
19:30 Barwy szczęścia - serial obyczajowy
20:00 Przepis dnia
20:10 Barwy szczęścia - serial obyczajowy
20:40 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny
21:40 Kabaret. Super Show Dwójki - program kabaretowy
22:45 16. Międzynarodowy Konkurs Skrzypcowy im. H. Wieniawskiego - Koncert laureatów
00:25 Kino relaks - Teściowie - komedia
02:15 Traffic - film sensacyjny
04:40 Zakończenie dnia

TVN

05:50 Uwaga! - magazyn
06:10 Ukryta prawda - program obyczajowy
07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:40 Doradca smaku
11:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
12:55 Tajemnice miłości
14:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:10 Ten moment
16:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
17:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga! - magazyn
20:00 Lego Masters

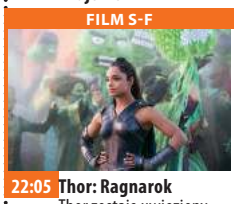
FILM PRZYGODOWY

21:35 Troja - film przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2004, reż. Wolfgang Petersen, wyk. Brad Pitt, Eric Bana, Orlando Bloom, Diane Kruger, Peter O'Toole, Sean Bean, Brian Cox, Brendan Gleeson, Saffron Burrows, Julie Christie
00:50 Poszukiwany - film sensacyjny, prod. USA, 1997, reż. David Hogan, yk. Keenen Ivory Wayans, Jon Voight, Jill Hennessy, Paul Sorvino, Robert Culp, Eric Robert
02:55 Kuba Wojewódzki
03:55 Noc magii
05:15 Zamieszkać na plaży

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:40 Malanowski i Partnerzy
09:40 Sekrety rodziny
10:40 Dlaczego ja?
11:40 Gliniarze - serial obyczajowy
12:50 Wydarzenia
13:20 Interwencja
13:40 Trudne sprawy
14:40 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy prod. Polska
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość wydarzeń
19:45 Sport
19:55 Pogoda
20:05 Twoja Twarz Brzmi Znajomo

FILM S-F



22:05 Thor: Ragnarok Thor zostaje uwięziony po drugiej stronie wszechświata. Osłabiony, pozbawiony młota Mijolnira musi znaleźć sposób, by powrócić do Asgardu i stawić czoła bezwzględnej i wszechpotężnej siostrze Heli bogini śmierci oraz powstrzymać Ragnarok, zagładę świata i całej asgardzkiej cywilizacji.
01:00 Hot Shots! Topper Harley żyje w buddyjskiej świątyni, a jego dawny, niekompetentny dowódca urzęduje teraz w Białym Domu.
02:55 Świat według Kiepskich
04:40 Disco Gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:50 Muzyczne poranki
07:00 Informacje kulturalne - informator kulturalny
07:30 Co dalej? - program publicystyczny
08:05 Kronos - Abraham - magazyn kulturalno-społeczny
08:50 U Pana Boga w ogródku - komedia, reż. Jacek Bromski, wyk. Krzysztof Dzierma, Andrzej Zaborski, Mieczysław Fiodorow, Emilian Kamiński, Wojciech Solarz, Łukasz Simlat, Jan Wieczorkowski, Ira Łaczina
11:00 Latarnik - film TVP, reż. Zygmunt Skonieczny, wyk. Józef Pieracki, Józef Osławski, Eugeniusz Wałaszek, Antoni Jurasz
12:05 Stepowanie po amerykańsku - film
13:30 Królowa Bona - serial
15:55 Harry Gruyaert

FILM OBYCZAJOWY

17:05 Do widzenia, do jutra - film obyczajowy
18:45 16. Międzynarodowy Konkurs Skrzypcowy im. H. Wieniawskiego - Koncert laureatów
22:25 Informacje kulturalne
22:50 Wieczór kinomana - Wstęp do film
22:55 Wieczór kinomana - Zniewaga - film fabularny, prod. Francja, USA, Belgia, 2017, reż. Ziad Doueiri, wyk. Adel Karam
01:05 Gomorra - serial
02:10 Teraz animacje! - Niezapomniana
02:20 Teraz animacje! - Latawiec - film animowany
02:45 Życie jest cudem - dramat, prod. Serbia i Czarnogóra, Francja

TV Puls

06:00 Kobra - oddział specjalny Każdy kolejny odcinek to odrębna tematyka. W każdym z nich nie brakuje „zabójczej prędkości", efektów specjalnych, napięcia, niebezpiecznych pościgów i komizmu, przedstawianego przez bohaterów. Chcą, aby zawsze na pierwszym miejscu stała sprawiedliwość.
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
10:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny
11:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
12:00 Zaklinaczka duchów
13:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
14:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
16:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
20:00 Triumf sprawiedliwości
21:50 Raport mniejszości
00:55 Drive
03:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
04:00 Menu na miarę - program kulinarny
04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny
05:00 Dyżur - serial dokumentalny

SERIAL OBYCZAJOWY

14:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
16:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
20:00 Triumf sprawiedliwości
21:50 Raport mniejszości
00:55 Drive
03:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
04:00 Menu na miarę - program kulinarny
04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny
05:00 Dyżur - serial dokumentalny

TVN 7

05:15 Szkoła
06:15 Papiery na szczęście - serial, Polska
06:45 Hotel Paradise
07:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
10:50 Opowieści małżeńskie
11:55 Zagadki losu
12:55 Szpital - program obyczajowy
13:55 Sąd rodzinny - program sądowy
14:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska
15:55 Ukryta prawda - program obyczajowy prod. Polska
16:55 Opowieści małżeńskie
17:55 Rozwód. Walka o wszystko
19:00 Ten moment
19:30 Perfect Picture
20:35 Hotel Paradise

FILM OBYCZAJOWY

21:35 Rozumiemy się bez słów - film obyczajowy, Francja, Belgia, 2014, reż. Éric Latigau, wyk. Karin Viard, François Damiens, Eric Elmosnino, Louane Emera, Roxane Duran
23:40 Władca pierścieni: Drużyna Pierścienia - film przygodowy, Nowa Zelandia, USA, Niemcy, 2001, reż. Peter Jackson, wyk. Elijah Wood, Ian McKellen, Viggo Mortensen, Liv Tyler, Sean Astin, Sean Bean, Christopher Lee, Cate Blanchett, Orlando Bloom, John Rhys-Davies, Billy Boyd, Dominic Monaghan, Ian Holm, Hugo Weaving
03:30 Noc magii

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu **08:00** Nasz nowy dom **09:00** Pierwsza miłość **09:50** Pierścionek z rubinem **10:55** Kochane Pieniądze **11:55** Sędzia Judy **13:55** STOP Drogówka **16:00** Policjantki i Policjanci **17:00** Łowcy Skarbów.Kto da więcej **19:00** Policjantki i Policjanci **20:00** Gwiazdy Kabaretu **22:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **00:00** Jason Bourne - USA, Chiny, 2016, reż. Greengrass Paul, wyk. Cassel Vincent, Damon Matt, Jones Tommy Lee, Stiles Julia, Vikander Alicia Była amerykańska agentka Nicky Parsons dokonuje włamania do serwerów CIA kradnąc tajne dane dotyczące nielegalnych programów agencji.
02:45 Śmierć na 1000 sposobów **03:05** Ucho Prezesa **03:25** Top 10 - Lista Przebojów

TV Trwam

11:25 Głos Polski **11:35** Pogranicze **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Ziemia obiecana **13:05** Dar powołania **13:30** Msza święta **14:20** 100 cudownych miejsc **14:30** Zrozumieć Antycywilizacje **14:55** Słowo życia **15:00** Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia Koronką do Bożego Miłosierdzia **15:20** Mocni w Wierze **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Informacje dnia **16:10** Siódmy Sakrament **16:40** Prosto o gospodarce **17:00** Młodzi z Pasją **17:15** Chcę żyć **17:30** Geopolityka **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Westerplatte Młodych **19:00** Warto zauważyć... **19:30** Król Chwały **19:45** Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel

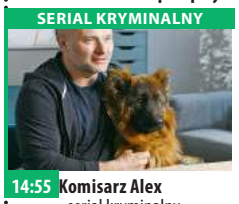
eprasa.pl 4a896c46ae

sobota 22 października

TVP 1

05:05 Mister Twister - serial fabularyzowany
06:00 Magazyn Ekspresu Reporterów
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
07:40 Rok w ogrodzie
08:05 Rok w ogrodzie Extra
08:20 Wojsko - polskie.pl - reportaż
08:45 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych
09:20 Fascynujący świat - Jak wzmocnić odporność? - film dokumentalny, prod. Wielka Brytania, 2021, reż. Paul Overton, Jacqueline Smith
10:25 Sprawa dla reportera
11:25 Noce i dnie - serial
12:35 Gwiazdy w południe - Odstrzał - western
14:10 Z pamięci - felieton
14:25 Okrasa łamie przepisy

SERIAL KRYMINALNY

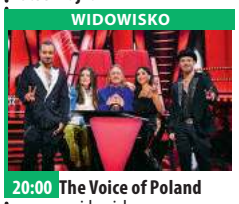


14:55 Komisarz Alex - serial kryminalny
15:55 Rolnik szuka żony - reality show
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:30 Ojciec Mateusz - serial
19:30 Wiadomości
20:10 Alarm! - magazyn
20:35 Komisarz Alex - Szkolny zabójca - serial kryminalny
21:35 Hit na sobotę - Uczciwy złodziej - film fabularny
23:20 Godziny strachu - film fabularny
01:05 U Pana Boga w ogródku - komedia
03:15 Jaka to melodia?
04:10 Afryka. Miliony za przemyt ludzi - film

TVP 2

05:15 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial
07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość
07:55 Pytanie na śniadanie
12:15 Rodzinny ekspres
12:55 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - widowisko
16:20 Na dobre i na złe - serial TVP, reż. Adam Guziński, wyk. Mateusz Janicki, Michał Żebrowski, Marta Żmuda Trzebiatowska, Tetiana Malkova
17:20 Smaki świata - magazyn
17:50 Słowo na niedzielę - Fanrafon czyli o błędnym rozumieniu Ewangelii
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej
18:45 Postaw na milion
19:35 Lajk!

WIDOWISKO



20:00 The Voice of Poland - widowisko muzyczne
01:25 Kabaret. Super Show Dwójki
02:30 Teściowie - komedia, prod. Niemcy, USA, 2003, reż. Andrew Fleming, wyk. MIchael Douglas, Ryan Reynolds, Albert Brooks
04:15 Duże zwierzę - film obyczajowy, reż. Jerzy Stuhr, wyk. Jerzy Stuhr, Anna Dymna, Dominika Bednarczyk, Błażej Wójcik, Andrzej Franczyk, Feliks Szajnert, Zbigniew Kaleta, Andrzej Kozak, Radosław Krzyżowski, Stanisław Banaś
05:35 Zakończenie

TVN

05:55 Uwaga! - magazyn
06:10 Ukryta prawda - program obyczajowy
07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:30 Na Wspólnej - serial, Polska
13:30 MasterChef
15:10 Top Model
16:45 Ślub od pierwszego wejrzenia
17:50 MądrzeGotujemy z Katarzyną Bosacką
17:55 Kuchenne rewolucje
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga! - magazyn prod. Polska
20:00 Mam talent

FILM OBYCZAJOWY

21:50 Narodziny gwiazdy - film obyczajowy, USA, 2018, reż. Bradley Cooper, wyk. Lady Gaga, Bradley Cooper, Sam Elliott, Andrew Dice Clay, Rafi Gavron, Dave Chappelle, Alec Baldwin
00:35 Amok - film sensacyjny, Polska, 2017, reż. Kasia Adamik, wyk. Mateusz Kościukiewicz, Łukasz Simlat, Zofia Wichłacz, Zbigniew Stryj, Mirosław Haniszewski, Przemoc, Seks, Wulgaryzmy
02:45 Na granicy światów - serial, USA, Wielka Brytania
03:50 Noc magii

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:35 Aleksander - okropny, straszny, niezbyt dobry, bardzo zły dzień
10:10 Ewa gotuje
10:40 Nasz Nowy Dom
11:40 Bogaty Dom - Biedny Dom
12:45 Górale
13:45 Drwale i inne opowieści Bieszczadu
14:40 Rolnicy. Podlasie - program rozrywkowy
15:45 Więzienie
17:45 Chłopaki do wzięcia - program rozrywkowy
18:50 Wydarzenia
19:15 Prezydenci i Premierzy
19:45 Sport
19:55 Pogoda
20:00 Doda. 12 kroków do miłości

FILM PRZYGODOWY

21:00 Noc w muzeum 2 Larry Daley porzucił słabo płatną posadę nocnego stróża w nowojorskim Muzeum Historii Naturalnej. Jako właściciel doskonale prosperującej firmy, produkującej pomysłowe przedmioty domowego użytku, wiedzie dostatni żywot biznesmena. Mimo poprawy sytuacji materialnej wcale nie czuje się szczęśliwy.
23:15 Desperado Do małego meksykańskiego miasteczka powraca El Mariachi tajemniczy muzyk.
01:45 Thor: Ragnarok
04:40 Disco Gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:55 Przeboje babci, mamy oraz moje - program rozrywkowy, reż. Janusz Rzeszewski, Józef Gębski, Antoni Halor
08:15 Informacje kulturalne - informator kulturalny
08:45 Wydarzenie aktualne
09:10 Tamte lata, tamte dni - Janusz Olejniczak - magazyn, reż. Joanna Makowska
09:50 Camille Pissarro - śladami ojca impresjonistów - film dokumentalny, prod. Francja, 2017, reż. Christophe Fonseca
10:55 Serialowa nostalgia - Czarne chmury - serial
12:05 Kogel - Mogel - komedia, reż. Roman Załuski, wyk. Grażyna Błęcka-Kolska, Ewa Kasprzyk
14:00 Dzika Muzyka
14:40 Actus Humanus Nativitas - Farinelli - koncert

DRAMAT

15:45 Retro kino - Lew w zimie - dramat historyczny, prod. Wielka Brytania, USA, 1968, reż. Anthony Harvey, wyk. Peter O'Toole, Katharine Hepburn, Anthony Hopkins, John Castle
18:10 Do dzieła - magazyn
18:35 Legendy Rocka
19:30 Informacje kulturalne
20:00 Bilet do kina - Pełnia życia - film obyczajowy
22:05 Kabaret Starszych Panów „Ostatni naiwni"
23:30 Seans kultowy - Człowiek Słoń - dramat
01:40 Wieczór kinomana - Zniewaga - film
03:40 Informacje kulturalne
04:05 Wewnętrzny ogień

TV Puls

06:00 Napisała: Morderstwo
07:00 Taki jest świat - program informacyjny Interesujący, barwny i różnorodny przegląd wydarzeń z całego globu. Widzowie mogą zobaczyć w nim nie tylko wiadomości polityczne i gospodarcze, ale także informacje z życia gwiazd i naukowe ciekawostki. TV Puls pokaże wszystko, co może widza zainteresować, rozbawić, zainspirować, a czasem nawet czegoś nauczyć.
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy, Polska 2020, reż. Dominik Matwiejczyk, wys. Dominika Skoczylas, Jerzy Górski, Maciej Gisman, Mateusz Murański, Michał Chorosiński, Rita Weinar, Zbigniew Buczkowski

FILM SENSACYJNY

20:00 Mocne sobotnie kino: Cenny ładunek - film sensacyjny
21:55 Niezniszczalni 2
00:00 Człowiek pies
02:00 Zobacz to! Blok powtórkowy: Biesiada na cztery pory roku
02:45 Taki jest świat - program informacyjny
03:20 Menu na miarę - program kulinarny prod. Polska
03:55 Dyżur - serial dokumentalny
04:35 Menu na miarę - program kulinarny
05:00 Dyżur - serial dokumentalny
05:35 Prawdziwe motywy - serial kryminalny

TVN 7

05:05 Szkoła
06:05 Przystanek Bieszczady - serial dokument, Polska
07:00 Wyluzuj, Scooby Doo! - serial animowany, USA
07:30 Lego Ninjago - film przygodowy, USA, Dania, Australia 2017, reż. Charlie Bean, Paul Fisher, Bob Logan, wyk. Dave Franco, Justin Theroux, Fred Armisen, Jackie Chan
09:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
13:40 Zagadki losu - program
14:40 Opowieści małżeńskie - program
15:40 Rozumiemy się bez słów - film obyczajowy, Francja, Belgia, 2014, reż. Éric Latigau, wyk. Karin Viard, François Damiens, Eric Elmosnino, Louane Emera, Roxane Duran
17:50 Gremliny II - film S-F, USA, 1990

FILM PRZYGODOWY

20:00 Władca pierścieni: Dwie wieże - film przygodowy, Nowa Zelandia, USA, Niemcy, 2002, reż. Peter Jackson, wyk. Elijah Wood, Ian McKellen, Viggo Mortensen, Liv Tyler, Sean Astin, John Rhys-Davies, Bernard Hill, Christopher Lee, Billy Boyd, Dominic Monaghan, Orlando Bloom, Miranda Otto
23:45 Człowiek o żelaznych pięściach - film przygodowy, USA, Hong Kong, 2012, reż. RZA, wyk. RZA, Rick Yune, Russell Crowe, Lucy Liu, Dave Bautista, Jamie Chung
01:40 Druga strona medalu - talk show
02:50 Noc magii

TV 4

06:00 Galileo **11:05** Max 2 - bohater Białego Domu - USA, 2017, reż. Levant Brian, wyk. Austin Zane, Capaldi Francesca Max zostaje przydzielony na służbę do Białego Domu, ponieważ pies służb specjalnych, Charlie, jest na urlopie macierzyńskim. **12:55** Agenci. Biuro Detektywistyczne **14:55** STOP Drogówka **17:00** Policjantki i Policjanci **22:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **00:00** Nieuchwytny cel 2 - USA, 2016, reż. Roel Reiné, wyk. Adkins Scott, Knepper Robert Wes, zawodnik MMA, który chce skończyć z walkami, dostaje propozycję wzięcia udziału w prywatnym turnieju w Birmie w zamian za milion dolarów. **02:10** Jaś Fasola radzi **02:25** Disco Polo Life **03:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy

TV Trwam

11:00 Kropelka radości **12:00** Odpust ku czci św. Jana Pawła II **14:00** Ocalić od zapomnienia **14:10** Muzyczne chwile **14:20** 100 cudownych miejsc na świecie **14:30** Przegląd Katolickiego Tygodnika „Niedziela" **14:35** Natura Obiektywnie **15:00** Regał **15:30** Wierzę w Boga **16:00** Informacje dnia **16:10** ks. Witold Andrzejewski - PIelgrzym Niepodległości **17:00** Z Parlamentu Europejskiego **17:25** Święty na każdy dzień **17:30** Nowa Ewangelizacja **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Manna z Nieba **19:45** Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnogórski

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

niedziela 23 października

TVP 1

05:05 Sprawa dla reportera
06:00 Słownik polsko@polski
06:25 Wojsko - polskie.pl
06:50 Słowo na niedzielę
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Łagiewnikach
08:00 Tydzień
08:30 Zakochaj się w Polsce
09:05 Czas w las - magazyn
09:35 Okrasa łamie przepisy
10:10 Klasztorne smaki według Remigiusza Rączki
10:45 Zmiennicy - serial
11:55 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem
12:50 Misja Zambia
13:15 BBC w Jedynce
14:05 Tyłówka BBC w Jedynce
14:15 Z pamięci - felieton
14:25 Weterynarze z sercem

KOMEDIA

14:55 U Pana Boga w ogródku - komedia, reż. Jacek Bromski, wyk. Krzysztof Dzierma, Andrzej Zaborski
17:00 Teleexpress
17:30 Jaka to melodia?
18:30 Wojenne dziewczyny
19:25 Sport
19:30 Wiadomości
20:15 Wojenne dziewczyny
21:15 Rolnik szuka żony - reality show
22:20 Zakochana Jedynka - Młoda Wiktoria - film kostiumowy
00:15 Uczciwy złodziej - film fabularny, prod. USA
02:00 Godziny strachu - film fabularny
03:45 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
04:35 Z pamięci - felieton

TVP 2

05:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy
07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial
07:55 Pytanie na śniadanie
11:25 The Voice of Poland - widowisko muzyczne
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - widowisko muzyczne
16:15 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny
17:10 Lajk!
17:30 Zacznij od zdrowia - magazyn
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej
18:55 Na sygnale - serial fabularyzowany
20:00 Postaw na milion - teleturniej
21:00 Parasite

FILM OBYCZAJOWY

23:20 Kino bez granic - Tuż po weselu - film obyczajowy, prod. USA, 2019, reż. Bart Freundlich, wyk. Julianne Moore, Michelle Williams, Billy Crudup
01:25 Wspomnienie lata - film obyczajowy, reż. Adam Guziński, wyk. Urszula Grabowska, Robert Więckiewicz, Max Jastrzębski, Paulina Angielczyk
03:05 Kafarnaum - dramat, prod. Liban, 2018, reż. Nadine Labaki, wyk. Nadine Labaki, Zain Al Rafeea, Yordanos Shiferaw, Boluwatife Treasure Bankole
05:10 Zakończenie

TVN

05:20 Uwaga! - magazyn
05:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:25 Nowa Maja w ogrodzie
07:55 Akademia ogrodnika
08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:30 Co za tydzień - magazyn
12:20 Mam talent - program
14:15 Harry Potter i insygnia śmierci Część I - film przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2010, reż. David Yates, wyk. Daniel Radcliffe, Emma Watson, Rupert Grint, Alan Rickman, Ralph Fiennes, Julie Walters, Helena Bonham Carter, Tom Felton, Jason Isaacs
17:25 Lego Masters
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda

MAGAZYN

19:45 Uwaga! - magazyn
20:00 MasterChef - program kulinarny
21:35 Tajemnica zawodowa - serial, Polska
22:40 Podwodna pułapka II: Labirynt śmierci - film sensacyjny
00:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarny
01:30 Największe polskie katastrofy - program dokumentalny
02:30 Uwaga! - magazyn
02:50 Noc magii
04:15 Zamieszkać na plaży
04:45 Recepta na stary dom

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:10 Koń wodny: Legenda głębin
09:35 Doktor Dolittle
11:30 Kung Fu Panda 2
13:20 Noc w muzeum 2 Larry Daley porzucił słabo płatną posadę nocnego stróża w nowojorskim Muzeum Historii Naturalnej. Jako właściciel doskonale prosperującej firmy, produkującej pomysłowe przedmioty domowego użytku, wiedzie dostatni żywot biznesmena.
15:40 Twoja Twarz Brzmi Znajomo
17:40 Ślubne pogotowie Izabeli Janachowskiej
18:50 Wydarzenia
19:30 Państwo w Państwie
20:00 Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni

THRILLER

22:05 Cold Creek Manor Leah i Cooper Tilsonowie są zmęczeni tempem życia w Nowym Jorku. Postanawiają opuścić luksusowy apartament i kupić dom na wsi. Jedną z oglądanych przez nich nieruchomości jest Cold Creek Manor. Zauroczeni tym miejscem, decydują się na kupno malowniczo położonej posiadłości. Niestety, wkrótce okazuje się, że wymarzony dom kryje mroczną tajemnicę.
00:45 Elizjum
03:05 Świat według Kiepskich
04:40 Disco Gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:05 21 Przegląd Piosenki Aktorskiej - Koncert Gilberta Becaud
08:00 Liturgia prawosławna z cerkwi św. Marka w Białej Podlaskiej
09:00 Od ucha do ucha - film animowany
09:20 Angielskie śniadanie - Robin z Sherwood
10:25 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny
11:05 Bilet do kina - Pełnia życia - film obyczajowy
13:10 Wędrowiec Polski
13:50 Festiwal w Bregencji
16:50 Zaginione - odnalezione - Michał Gorstkin
17:15 Niedziela z... polskim jazzem
18:10 Niedziela z...polskim jazzem - Jazz Juniors
19:15 Niedziela z... polskim jazzem
19:30 Informacje kulturalne

WESTERN

20:00 Nevada Smith - western
22:20 Scena muzyczna - Wowakin - koncert, reż. Małgorzata Kosturkiewicz
23:25 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny
00:05 Niezwyciężony
02:15 Teraz animacje! - Niezapomniana - film animowany, prod. Francja, 2019, reż. Bruno Collet
02:25 Teraz animacje! - Latawiec - film animowany
02:55 Kino nocne - Letnia szkoła życia - film fabularny, prod. Francja, 2017
04:55 Informacje kulturalne
05:20 Legendy Rocka
05:45 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2

TV Puls

06:35 Prawdziwe motywy - serial kryminalny
09:35 Dziewczyna z Jersey
11:40 Przygoda w krainie słoni
13:35 Miłość, szmaragd i krokodyl Autorka romansów wyjeżdża do Kolumbii ratować siostrę porwaną dla okupu. Pomaga jej przypadkowo poznany łowca przygód.
15:45 Giganci ze stali Charlie, zajmujący się organizowaniem nielegalnych bitew robotów, odkrywa, że ma 11-letniego syna. Chłopak przekonuje ojca do wzięcia udziału w mistrzostwach walk cyborgów.
18:25 Polowanie na prezydenta

FILM SENSACYJNY

20:00 Niedziela z gwiazdami: Niezniszczalni 3 - film sensacyjny Niezniszczalni mierzą się ze starym przyjacielem oraz założycielem ekipy, który zszedł na złą drogę. Teraz pragnie on zemsty oraz zniszczenia swoich byłych towarzyszy.
22:30 Wykidajło
01:00 Bez litości
03:20 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska
04:00 Napisała: Morderstwo
05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy prod. Polska

TVN 7

05:05 Szkoła
06:05 Przystanek Bieszczady - dokument
07:00 Wyluzuj, Scooby Doo! - serial animowany, USA
08:00 Hop - film komedia, USA, 2011, reż. Tim Hill, wyk. James Marsden, Russell Brand, Kaley Cuoco, Hank Azaria
10:05 Ukryta prawda - program obyczajowy prod. Polska
13:05 Perfect Picture
14:05 Karol. Człowiek, który został papieżem - miniserial obyczajowy, Polska, Francja, Kanada, Niemcy, Włochy, reż. Giacomo Battiato, wyk. Ennio Fantastichini, Lech Mackiewicz, Ken Duken, Violante Placido, Radosław PazuraPiotr Adamczyk, Małgorzata Bela, Hristo Shopov

FILM PRZYGODOWY

16:15 Władca pierścieni: Dwie wieże - film przygodowy, Nowa Zelandia, USA, Niemcy, 2002, reż. Peter Jackson, wyk. Elijah Wood
20:00 Harry Potter i insygnia śmierci Część II - film przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2011, reż. David Yates, wyk. Daniel Radcliffe, Emma Watson
22:50 Holiday - film komedia, USA, 2006, reż. Nancy Meyers, wyk. Cameron Diaz, Kate Winslet, Jude Law, Jack Black, Eli Wallach, Edward Burns, Rufus Sewell
01:35 Krwawa układanka - serial, USA
02:40 Noc magii

TV 4

06:00 Kosmos - niewyjaśnione tajemnice starożytności **08:00** Galileo **10:00** Naga broń 33 i 1/3: Ostateczna zniewaga **11:45** Król Artur **14:30** Warcraft: Początek **17:00** Łowcy Skarbów.Kto da więcej **20:00** Jason Bourne **22:45** Upadek - Niemcy, Włochy, Austria, 2004, reż. Hirschbiegel Oliver, wyk. Ganz Bruno, Maria Lara Alexandra, Berkel Christian, Ferch Heino, Harfouch Corinna, Köhler Juliane, Matthes Ulrich, Thomas Kretschmann Dramat wojenny. Berlin, kwiecień 1945 roku. Naród czeka na swój upadek. Na ulicach stolicy Niemiec panuje chaos. Hitler wraz ze swoimi najbliższymi współpracownikami ukrywa się w bunkrze. **01:55** Śmierć na 1000 sposobów **02:25** Disco Polo Life **03:25** Top 10

TV Trwam

10:40 Próba wiary **11:25** Pianistą być! **12:00** Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem **12:15** Papież Polak do Rodaków **12:50** Pogoria. Żeglarska szkoła życia. **13:30** Oratorium o Niepokalanym Poczęciu Najświętszej Maryi Panny **14:30** Święty na każdy dzień **14:35** Słowo życia **14:40** Drzwi do lasu **15:00** Wieś - to też Polska **16:00** Informacje dnia **16:10** Koncert życzeń **16:45** Prawda a historia **17:00** Zostań Żołnierzem RP **17:15** Muzyczne chwile **17:30** Sól Ziemi **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Moja katolicka rodzina **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnogórski **21:20** Informacje dnia **21:40** Retrospekcja

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

eprasa.pl 4a896c46ae

poniedziałek 24 października

TVP 1

04:50 Klan - telenowela
05:15 Przysięga - serial obyczajowy
06:05 Dziedzictwo - serial
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
07:30 Studio Raban - magazyn
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Ranczo - serial
09:40 Komisarz Alex - serial kryminalny
10:35 Ojciec Mateusz - serial
11:25 Kasta - serial
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:35 Magazyn Rolniczy
12:50 BBC w Jedynce
14:00 Dziedzictwo - serial
15:00 Wiadomości
15:15 Alarm! - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka

SERIAL OBYCZAJOWY

16:05 Przysięga - serial obyczajowy
17:00 Teleexpress
17:15 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
17:55 Klan - telenowela
18:20 Kasta - serial
18:55 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości
20:10 Alarm! - magazyn
20:30 Leśniczówka - serial obyczajowy
21:00 Teatr Telewizji - Apollo z Bellac - spektakl teatralny, prod. Polska, 2022
22:20 Świat bez fikcji - Rosja - Niemcy
23:30 Rob Roy - film przygodowo-historyczny
01:55 Młoda Wiktoria - film kostiumowy
03:45 Sfora - serial

TVP 2

05:30 M jak miłość - serial
06:25 Umarł, aby żyć. Rzecz o Stefanie Kardynale Wyszyńskim - serial dokumentalny
06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy
07:30 Pytanie na śniadanie
10:35 Panorama
10:45 Pytanie na śniadanie
11:15 Rodzinka.pl - serial komediowy
11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Zranione ptaki - serial obyczajowy
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:10 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial, prod. Niemcy, Austria, 2015
15:55 Przepis dnia
16:00 Koło fortuny - teleturniej

TELETURNIEJ

16:35 Familiada - teleturniej
17:15 Zakazany owoc
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej
18:45 Zranione ptaki - serial obyczajowy
19:30 Barwy szczęścia - serial obyczajowy
20:00 Przepis dnia
20:10 Barwy szczęścia - serial obyczajowy
20:40 Kulisy serialu „M jak miłość"
20:55 M jak miłość - serial
21:55 Miłość i medycyna - serial obyczajowy
22:55 Stanley H - serial kryminalny
24:00 Kafarnaum - dramat
02:15 O mnie się nie martw - serial komediowy TVP

TVN

05:20 Uwaga! - magazyn
05:35 Nowa Maja w ogrodzie
06:00 Akademia ogrodnika
06:10 Ukryta prawda - program obyczajowy
07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:40 MądrzeGotujemy z Katarzyną Bosacką
11:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
12:55 Tajemnice miłości
14:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:10 Ten moment
16:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
17:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
19:00 Fakty
19:55 Uwaga! - magazyn
20:10 Doradca smaku

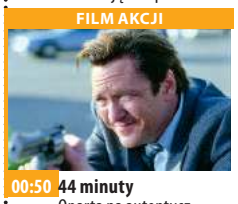
SERIAL OBYCZAJOWY

20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska
20:55 Milionerzy
21:35 Herkules - serial, Polska
22:40 Dom wygranych - film komedia, USA, 2017, reż. Andrew Jay Cohen, wyk. Will Ferrell, Amy Poehler, Jason Mantzoukas, Ryan Simpkins
00:20 Co za tydzień - magazyn
01:15 Na granicy światów
02:20 Uwaga! - magazyn
02:40 Noc magii
04:05 Zamieszkać na plaży
04:35 Recepta na stary dom
05:05 Raj za pół ceny - program lifestylowy

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
13:20 Interwencja
13:40 Trudne sprawy
14:40 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość wydarzeń
19:45 Sport
19:55 Pogoda
20:05 Dancing with the Stars. Taniec z Gwiazdami
22:05 Inferno Słynny badacz symboli Robert Langdon budzi się z amnezją w szpitalu.

FILM AKCJI



00:50 44 minuty Oparta na autentycznych wydarzeniach historia napadu na bank w Hollywood, którego 28 lutego 1997 roku dokonali dwaj uzbrojeni po zęby mężczyźni.
02:45 Życie, którego nie było Jak byśmy się czuli, gdyby okazało się, że każda chwila, której doświadczyliśmy i wszystkie nasze wspomnienia tak naprawdę nigdy nie istniały? Telly Paretta jest samotną matką, której 8-letni syn zaginął podczas katastrofy lotniczej.
04:40 Disco Gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:00 Muzyczne poranki
07:40 Informacje kulturalne
08:10 Co dalej? - O tym mówi świat - program publicystyczny
08:50 Wydarzenie aktualne
09:20 Do widzenia, do jutra
11:00 Reżyserzy - Cecil B. DeMille - cykl dokumentalny, prod. Wielka Brytania, 2018, reż. Lyndy Saville
11:55 Bujać w obłokach - film animowany, prod. Francja, 2013, reż. Helene Leroux
12:00 Budzik - film animowany, prod. Czechy, 2017, reż. Filip Diviak
12:10 Zabić czas - film animowany, prod. Francja, 2019, reż. Camille Guillot, Fanny Fanny Hagdahl Sörebo, Sarah Naciri, Morgane Ravelonary
12:25 Niedziela z... polskim jazzem
13:30 Królowa Bona - serial

KOMEDIA

16:00 Giuseppe w Warszawie - komedia, prod. Polska
17:50 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny
18:30 Informacje kulturalne
18:55 Serialowa nostalgia - Emma - serial
20:00 Kino Mocnych Wrażeń - Kryptonim HHhH - film fabularny
22:10 Kronos - Czystość - magazyn kulturalno-społeczny
22:55 Panorama kina polskiego - Wielki Szu - film sensacyjny, prod. Polska, 1982, reż. Sylwester Chęciński, wyk. Jan Nowicki
00:45 Scena muzyczna
01:50 Nevada Smith - western
04:05 Informacje kulturalne
04:25 Kino nocne - Śpiewać - film dokumentalny

TV Puls

06:00 Kobra - oddział specjalny
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska
10:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny
11:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
12:00 Zaklinaczka duchów
13:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
14:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
16:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
20:00 Robocop

THRILLER

22:15 Plan ocalenia - thriller Miliarder Chalmers zatrudnia najemników, by chronić cenne rezultaty swojej pracy. Chcąca zdobyć je grupa terrorystów porywa jego córkę.
00:15 Traffik
02:30 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska
03:10 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska
04:20 Menu na miarę - program kulinarny
05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy

TVN 7

05:15 Szkoła
06:15 Papiery na szczęście - serial, Polska
06:45 Hotel Paradise - program rozrywkowy
07:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
10:50 Opowieści małżeńskie
11:55 Zagadki losu
12:55 Szpital - program obyczajowy
13:55 Sąd rodzinny - program sądowy
14:55 Perfect Picture - program
15:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:55 Opowieści małżeńskie
17:55 Rozwód. Walka o wszystko
19:00 Zagadki losu
20:00 Papiery na szczęście - serial, Polska
20:35 Hotel Paradise

MINISERIAL OBYCZAJOWY

21:35 Karol. Papież, który pozostał człowiekiem - miniserial obyczajowy, Włochy, Polska, Kanada, reż. Giacomo Battiato, wyk. Piotr Adamczyk, Dariusz Kwaśnik, Małgorzata Bela, Lech Mackiewicz Alberto Cracco
23:35 Widmo - film horror, USA, Japonia, Tajlandia, 2008, reż. Masayuki Ochiai, wyk. Joshua Jackson
01:25 Największe paranormalne zagadki
02:25 Druga strona medalu - talk show
02:55 Noc magii - program ezoteryczny prod. Polska

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu **08:00** Nasz nowy dom **09:00** Pierwsza miłość **09:50** Pierścionek z rubinem **10:55** Kochane Pieniądze **11:55** Sędzia Judy **13:55** STOP Drogówka **16:00** Policjantki i Policjanci **17:00** Łowcy Skarbów.Kto da więcej **19:00** Policjantki i Policjanci **20:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **21:00** Nieuchwytny cel 2 - USA, 2016, reż. Roel Reiné, wyk. Adkins Scott, Knepper Robert Wes, zawodnik MMA, który chce skończyć z walkami, dostaje propozycję wzięcia udziału w prywatnym turnieju w Birmie w zamian za milion dolarów. **23:10** W podziemnym kręgu - USA, 2016, reż. Ferrer Miguel A., wyk. Johnston Amy **01:15** Jaś Fasola radzi **01:20** Anatomia głupoty według Richarda Hammonda

TV Trwam

09:30 Moja katolicka rodzina **10:00** Informacje dnia **10:15** Rozmowy niedokończone **11:20** Stan Bezpieczeństwa Państwa **11:30** Akita 101 Łez **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Mojżesz - 10 przykazań **13:15** Muzyczne chwile **13:25** Słowo życia **13:30** Msza święta z Jasnej Góry **14:20** 100 cudownych miejsc na świecie **14:30** Polska Norwida **15:25** Blask prawdy **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Informacje dnia **16:10** Sanktuaria polskie **16:30** Sympozjum poświęcone Żegocie **18:15** Spotkanie Rodziny Radia Maryja w parafii pw. św. Mikołaja **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnogórski **21:20** Informacje dnia **21:40** Polski Punkt Widzenia **22:00** Mojżesz - 10 przykazań

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

wtorek 25 października

TVP 1

04:50 Klan - telenowela
05:15 Przysięga - serial
06:05 Dziedzictwo - serial
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
07:30 Kościół z bliska
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Ranczo - serial
09:35 Komisarz Alex - serial kryminalny
10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny
11:25 Kasta - serial
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:35 Magazyn Rolniczy
12:50 Natura w jedynce
14:00 Dziedzictwo - serial
15:00 Wiadomości
15:15 Alarm! - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka

SERIAL OBYCZAJOWY

16:05 Przysięga - serial obyczajowy
17:00 Teleexpress
17:15 Jaka to melodia?
17:55 Klan - telenowela
18:20 Kasta - serial
18:55 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości
20:10 Alarm! - magazyn
20:30 Leśniczówka - serial
21:00 Pełny obraz - cykl dokumentalny
21:40 Magazyn Ekspresu Reporterów
22:45 Ocaleni - reality show
23:50 Magazyn śledczy Anity Gargas - magazyn
00:30 Replikanci - film akcji
02:25 Towarzysz na życie - film obyczajowy
04:15 Notacje
04:30 Zakończenie

TVP 2

05:30 M jak miłość - serial
06:25 Wprowadzenie biskupa. Przemysław Semko Koroza - reportaż
06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy
07:30 Pytanie na śniadanie
10:35 Panorama
10:45 Pytanie na śniadanie
11:15 Rodzinka.pl - serial komediowy
11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Zranione ptaki - serial obyczajowy
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial
15:10 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial
15:55 Przepis dnia
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:15 Zakazany owoc
18:00 Panorama

TELETURNIEJ

18:20 Va Banque - teleturniej
18:45 Zranione ptaki - serial obyczajowy
19:30 Barwy szczęścia - serial obyczajowy
20:00 Przepis dnia
20:10 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP, reż. Grzegorz Dębowski, wyk. Jakub Wieczorek, Katarzyna Glinka, Jakub Szlachetka, Elżbieta Romanowska
20:40 Kulisy serialu „M jak miłość"
20:55 M jak miłość - serial
21:55 Miłość i medycyna - serial obyczajowy
22:55 Stanley H - serial
00:05 Ludzkie historie
01:45 Pomiędzy słowami - film fabularny

TVN

05:50 Uwaga! - magazyn
06:10 Ukryta prawda - program obyczajowy
07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:40 Doradca smaku
11:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
12:55 Tajemnice miłości
14:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:10 Ten moment
16:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
17:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Uwaga! - magazyn
20:10 Doradca smaku

SERIAL OBYCZAJOWY

20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska
20:55 Milionerzy
21:35 Ślub od pierwszego wejrzenia
22:40 Kuba Wojewódzki
23:45 Superwizjer - magazyn reporterów
00:20 Herkules - serial, Polska
01:25 Zabójcza broń - serial, USA
02:25 Uwaga! - magazyn
02:45 Noc magii
04:05 Zamieszkać na plaży
04:35 Recepta na stary dom
05:05 Raj za pół ceny - program lifestylowy

POLSAT

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

FILM S-F

20:00 Bloodshot Talulah Vin Diesel wciela się w postać Raya Garrisona, żołnierza, który zginął podczas akcji i został przywrócony do życia przez korporację RST jako super-człowiek, tytułowy Bloodshot. W jego żyłach płynie armia nanotechnologicznych rozwiązań, dzięki czemu jest kimś nie do zatrzymania - silniejszym niż jakikolwiek człowiek, z organizmem zdolnym do natychmiastowej regeneracji.
22:25 Lot Feniksa
01:00 Inferno
03:40 Świat według Kiepskich
04:40 Disco Gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:05 Co się dzieje
07:40 Informacje kulturalne
08:10 Wędrowiec Polski - cykl reportaży
08:50 Którędy po sztukę - Giovanni Battista Zelotti - magazyn, reż. Tomasz Filiks, Anna Zakrzewska
09:10 Giuseppe w Warszawie - komedia, prod. Polska
11:00 Emma - serial, prod. Wielka Brytania, 2009, reż. Jim O'Hanlon
12:05 Dzień w muzeum Orsay - film dokumentalny, prod. Francja, 2017, reż. Bruno Ulmer
13:10 Królowa Bona - serial
15:15 Faraon - dramat, prod. Polska, 1965, reż. Jerzy Kawalerowicz, wyk. Jerzy Zelnik, Wiesława Mazurkiewicz, Barbara Brylska, Krystyna Mikołajewska
17:55 Co dalej?
18:30 Informacje kulturalne

SERIAL OBYCZAJOWY

18:55 Emma - serial, prod. Wielka Brytania
20:00 Simon Boccanegra - opera, prod. Niemcy, 2020
22:35 Lekkie obyczaje - Staniczek - komediodramat
00:15 Co dalej? - program publicystyczny
00:50 Młoda Polska - Dog Days - film krótkometrażowy
01:20 Panorama kina polskiego - Wielki Szu - film sensacyjny, prod. Polska, 1982, reż. Sylwester Chęciński, wyk. Jan Nowicki, Andrzej Pieczyński
03:10 Informacje kulturalne
03:40 Kino nocne - Los człowieka - dramat
05:30 Teledyski
05:40 Afisz kulturalny ekstra

TV Puls

06:00 Kobra - oddział specjalny
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska
10:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny
11:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
12:00 Zaklinaczka duchów
13:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
14:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
16:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
20:00 Infiltrator
22:10 Triumf sprawiedliwości

KOMEDIA

00:00 Kariera Nikosia Dyzmy - komedia Pracownik zakładu pogrzebowego przypadkiem trafia na wystawny bankiet. Zdobywa uznanie wpływowych ludzi, dzięki którym zaczyna robić karierę polityczną.
02:10 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska
03:15 Zobacz to! Blok powtórkowy: Biesiada na cztery pory roku
04:00 Menu na miarę - program kulinarny
05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy prod. Polska

TVN 7

05:15 Szkoła
06:15 Papiery na szczęście - serial, Polska
06:45 Hotel Paradise - program rozrywkowy
07:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
10:50 Opowieści małżeńskie
11:55 Zagadki losu
12:55 Szpital - program obyczajowy
13:55 Sąd rodzinny - program sądowy
14:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska
15:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:55 Opowieści małżeńskie
17:55 Rozwód. Walka o wszystko
19:00 Zagadki losu
20:00 Papiery na szczęście - serial, Polska
20:35 Hotel Paradise

FILM PRZYGODOWY

21:35 Apollo 13 - film przygodowy, prod. USA, 1995, reż. Ron Howard, wyk. Tom Hanks, Bill Paxton, Kevin Bacon, Gary Sinise, Ed Harris, Kathleen Quinlan
00:20 Kontrabanda - film sensacyjny, prod. USA, Wielka Brytania, Francja, 2012, reż. Baltasar Kormákur, wyk. Mark Wahlberg, Kate Beckinsale, Ben Foster, Giovanni Ribisi, Lukas Haas, Diego Luna, J.K. Simmons
02:35 Druga strona medalu - talk show
03:05 Noc magii

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu **08:00** Nasz nowy dom **09:00** Pierwsza miłość **09:50** Pierścionek z rubinem **10:55** Kochane Pieniądze **11:55** Sędzia Judy **13:55** STOP Drogówka **16:00** Policjantki i Policjanci **17:00** Łowcy Skarbów.Kto da więcej **19:00** Policjantki i Policjanci **20:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **21:00** Bad Ass 3 **22:50** W rozkwicie - Japonia, USA, 2019, reż. Ghassemi Reza, VillaSenor Adam, wyk. Ogasawara Yusuke, Watanabe Hiroyuki, Wood Tyler Niepokonany japoński czempion Masahiro trenuje przed zbliżającą się walką bokserską z amerykańskim pretendentem do mistrzowskiego tytułu, Clintem Sullivanem. **00:35** Jaś Fasola radzi **00:50** Anatomia głupoty według Richarda Hammonda

TV Trwam

11:50 Słowo życia **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Mojżesz - 10 przykazań **13:15** Muzyczne chwile **13:30** Msza święta z Jasnej Góry **14:20** 100 cudownych miejsc **14:30** Wystarczy Sobą Być **15:30** Sanktuarium Cudu Eucharystycznego w Sokółce **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Informacje dnia **16:10** Jestem mamą **16:25** Przyroda w Obiektywie **16:40** Pod opieką Limanowskiej Pani **16:55** Sekrety mnichów **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** Ze szkolnej ławki **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Każdy maluch to potrafi **19:45** Modlitwa **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel

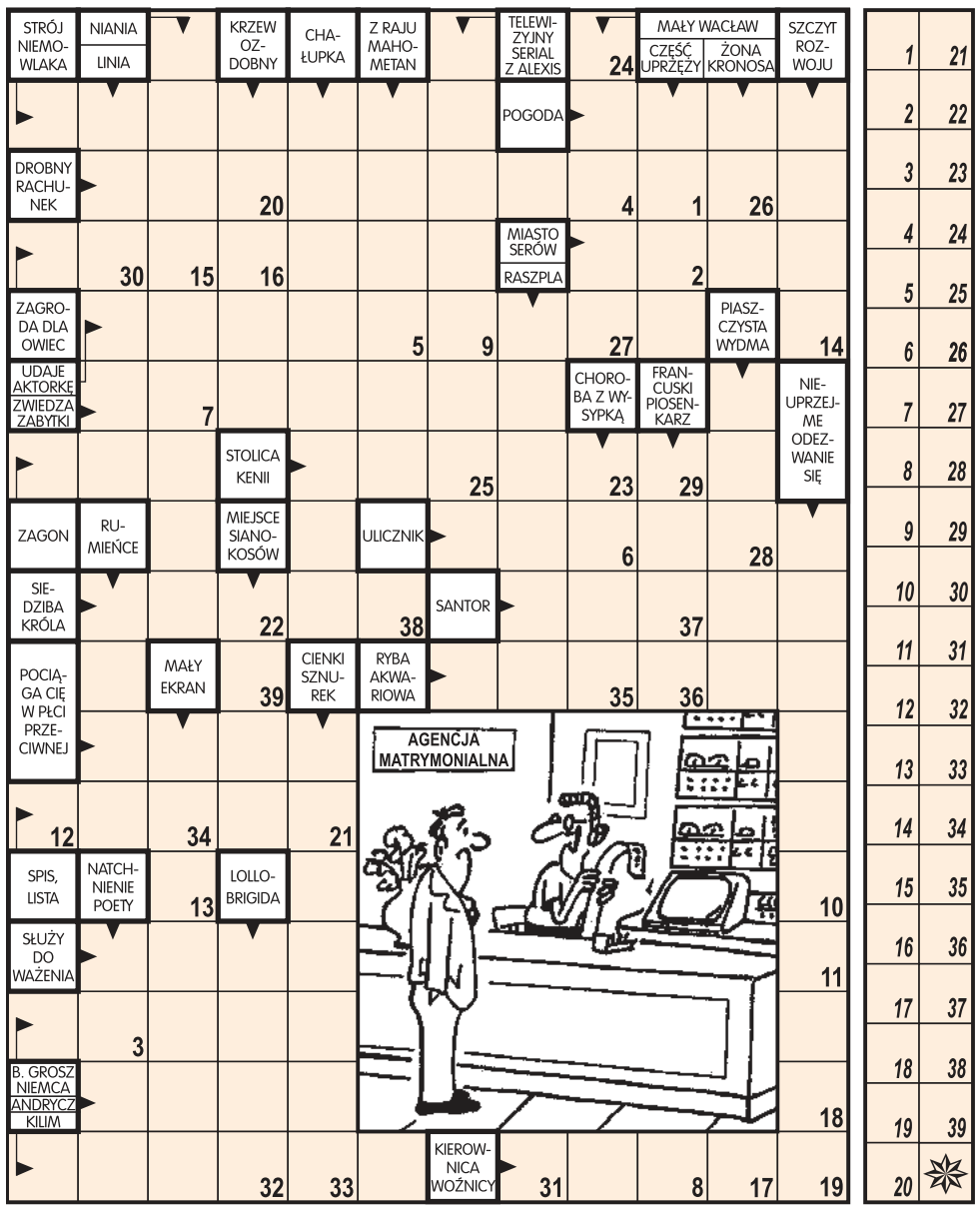
dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

eprasa.pl 4a896c46ae

ROZRYWKOWE TO i OWO nr 288

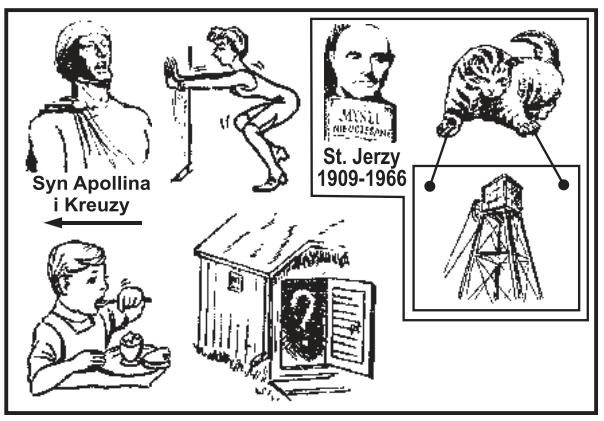
Redaguje: Władysław Firlik

1. SAMOTNOŚĆ DOKUCZA



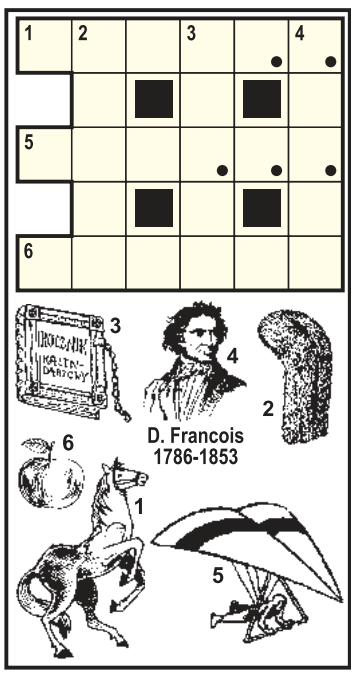
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 39 utworzą wypowiedź kierowniczki agencji.

2. REBUS



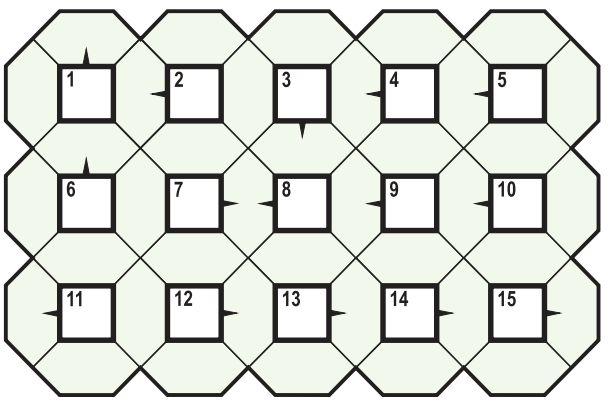
Początkowe litery: N. I. P. S. T. J.

3. KRZYŻÓWKA



Litery z pól zaznaczonych (rzędami) utworzą rozwiązanie.

4. WIRÓWKA



Pierwsze litery odgadniętych wyrazów utworzą fraszkę Jana Sztaudyngera.

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

DO ZOBACZENIA ZA TYDZIEŃ

5. LICZBA

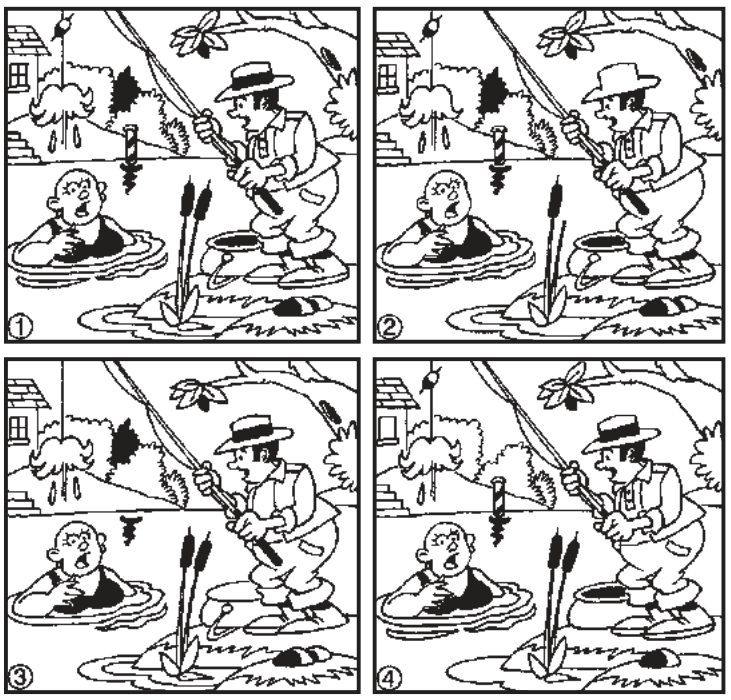
8	48	3
3	54	9
7	98	

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

6. ANAGRAM POTRÓJNY

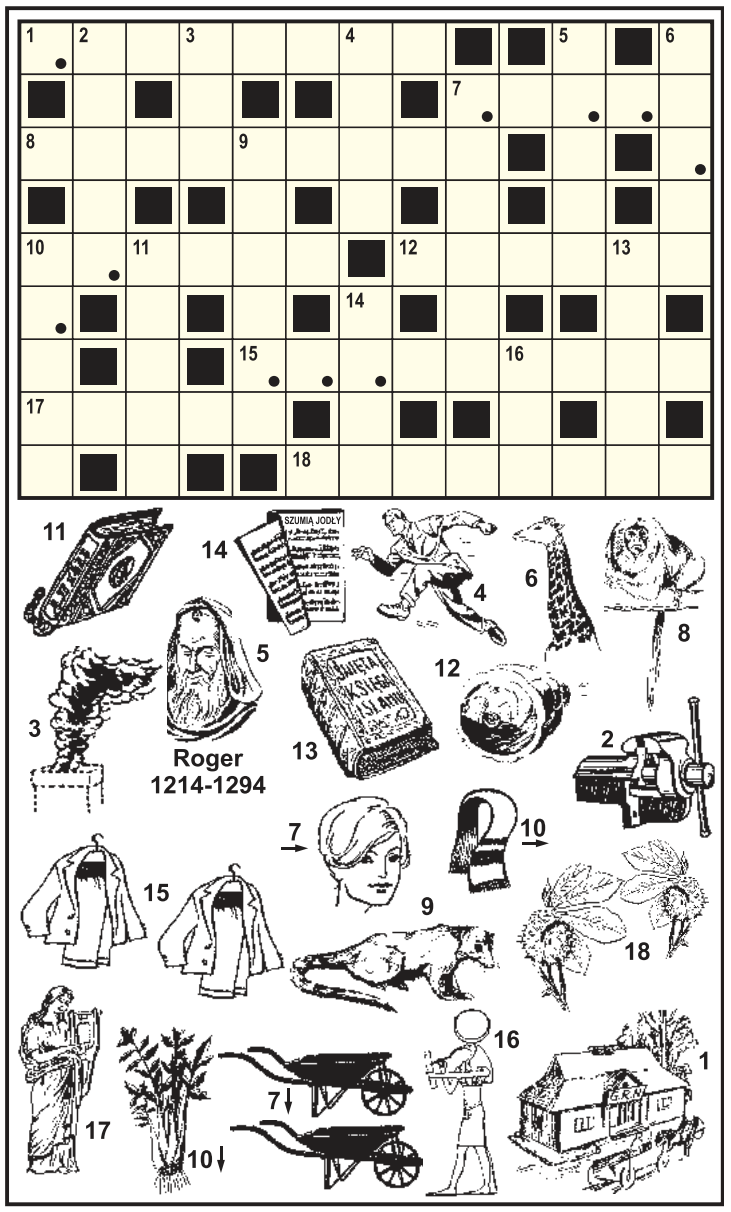
_ _ _ _ _ zwykle jest czerwona,
_ / _ _ _ _ rzadko bywa.
_ _ _ _ _ ludna czy bezludna,
rozbitków przyzywa.

7. CO BRAKUJE ?



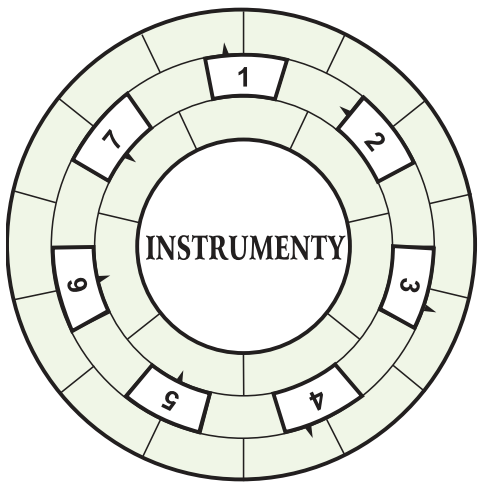
Na rysunkach 2, 3, 4 brakuje po 8 drobnych szczegółów, które znajdują się na oryginale (rys. 1). Znajdź te brakujące rzeczy.

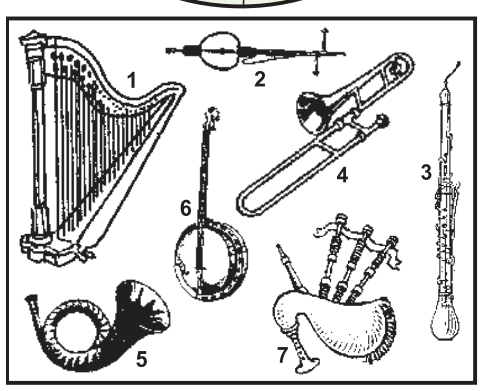
8. KRZYŻÓWKA OBRAZKOWA



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

9. WIRÓWKA OBRAZKOWA





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

10. ANAGRAM

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

11. KWADRAT MAGICZNY

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

1	2	3	4	5	6
2					
3					
4					
5					
6					

12. KALAMBUR

Szarfa z zabawką cyka nad trawką.

ROZRYWKOWE TO i OWO KUPON - 288

eprasa.pl 4a896c46ae

DMK NIERUCHOMOŚCI
Sprzedajesz lub kupujesz mieszkanie?
ZGŁOŚ SIĘ DO NAS
Zapewniamy kompleksową obsługę
Pomagamy w uzyskaniu kredytu
784 611 270, 605 325 056

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

Gmina Winnica jest właścicielem lokalu mieszkalnego nr 8 o powierzchni użytkowej 37,20 m^2, mieszczącego się na parterze w budynku przy ulicy Szkolnej 6 w Winnicy (parter), położonym na działce nr 155/3 o powierzchni 0,2654 ha dla których Sąd Rejonowy w Pułtusku prowadzi księgę wieczystą nr OS1U/00048851/4. Lokal zbywany jest bez obciążeń.
Przeznaczenie nieruchomości: zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego działka oznaczona nr ewid. 155/3 przeznaczona jest pod adaptację usług oświaty na usługi publiczne, mieszkalnictwo oraz inne usługi SYMBOL 36 UP/MN/U.

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

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

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

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

WÓJT GMINY WINNICA
mgr Robert Wróblewski

WYNAJMĘ GRUNT POD FARMY FOTOWOLTAICZNE
Poszukuję działek pod budowę farm fotowoltaicznych.
- okres dzierżawy: 29 lat,
- czynsz 12 000 za hektar działki,
- słaba klasa bonitacyjna gruntu: IV lub gorsza,
- wielkość działki: minimum 1,5 ha.

ZAPRASZAM DO KONTAKTU.
TEL: 690 694 151

PRACA

dam pracę

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

Magazynier. Atrakcyjne wynagrodzenie 664473560
LEG 52614

Młodego mężczyznę do przyuczenia 664 473 560
LEG 52616

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

szukam pracy

- Dyplomowany ogrodnik podejmie pracę przy porządkowaniu ogrodów tel. 602234237
LEG 52704
- Szukam pracy jako pracownik w sklepie, L-wo, Wieliszew, Nieporęt tel. 793319650
LEG 52714

AUTO-MOTO

sprzedam

- **Kupię KażdeAutoOsobowe Busy SkuteryMotory Najlepsze CenyNaRynku MożliwośćZwrotuOc MaszCośDzwoń Natychmiastowy0dbiór Błyskawiczna Wycena Kupuję Calei rozbitę BezOclPrzeglądui0 Drobnych Naprawl ZadbaneAuta Zaświadczenia DoKascji 502964469**
LEG 52584

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

EDUKACJA

korepetycje

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

ZDROWIE

przychodnie

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 kliniczny,
ul.Sienkiewicza 10, tel. 518 447 748
www.umedica.pl
LEG 52366

inne

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

SPORT i URODA

TURYSTYKA

USŁUGI

remont i budowa

- Cyklina bezpyłowa, układanie 602 523 096
LEG 52660
- Glazura solidnie 602670035
NDM 52645
- Malowanie-tapetowanie-remonty osobiście-solidnie 694065757
LEG 52381
- Pielęgnacja i wycinka drzew, krzewów + rębak. Sprzątanie strychów + wywóz 511 385 640
PUL 52696
- Remonty mieszkań. Tanio i solidnie. Tadeusz. 508-074-201
NDM 52286
- Usługi dekarskie, wiaty, zadaszenia, wymiana i czyszczenie orynnowania, grzanie papy, murowanie i naprawa kominów, schody betonowe, mycie i malowanie elewacji 511 385 640
PUL 52697
- Usługi remontowo-budowlane, powiat legionowski tel. 511949741
LEG 52686

Usł. ogólnobdowlane 507567910
PUL 52673

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

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

ogrodnicze

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

naprawy

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

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

nadaj DROBNE na stronie www.nadajdrobne.pl

finanse i prawo

- **BIURO RACHUNKOWE Anna 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 52365

UBEZPIECZENIA
Wiesława Nawrot

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

inne

- **Anteny, usługi RTV, domofony, wideofony, alarmy. 608630582**
LEG 52403
- Elektryk - złota rączka 515010373
LEG 52655
- HURTOWA SPRZEDAŻ OLEJU NAPĘDOWEGO I OPAŁOWEGO 728-008-002
NDM 52712
- Stolarnia 608-063-017
LEG 52646

Wynajem i usługi podnośnikiem koszowym. Tel. 602 86 57 86, www.robert.media.pl
LEG 52596

BIZNES

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam mieszkanie

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

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

TEL. 991

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

POWIAT LEGIONOWSKI

Data	gmina, miejscowość nazwy i zakres numerowy ulic	Numery i nazwy stacji	Wyłączenia w godzinach
18.10.2022	Jachranka ul. Wspólna 37-66A ul. Borowa ul. Szczęśliwa ul. Jasna Izbica ul. Wspólna Wola Kiełpińska 23, 30, 32 Karolino 37, 37A-D, 39, 40, 41, 42, 43, 44 Miętowa ul. Babie Lato Prosta 44-55, 80 ul. Promyka 1, 2, 3, 4, 5, 35, 36 Ludwinowo Zegrzyńskie Stasi Las ul. Prosta ul. Główna 36, 36A, 38, 40, 41-68 Borowa Góra ul. Krótka ul. Nasielska 59 Prosta 44A, 44D, 45, 45A, 45D46, 47, 48, 50, 51, 52, 53, 53A, 53B, 55, 56A Karolińska 29, 31 Rolna, Babie Lato, Miętowa	04-0828 (WOLA KIEŁPIŃSKA MPM), 04A6026 (SEROCK OBWODNICA), 04-0852 (KAROLINO 2), 04-0288 (LUDWINOWO ZEGRZYŃSKIE 3), 04-0400 (LUDWINOWO ZEGRZYŃSKIE 1), 04-0287 (LUDWINOWO ZEGRZYŃSKIE 2), 04-0592 (KAROLINO STASILAS 2), 04-0028 (JACHRANKA NOWA 2), 04-0346 (BOROWA GÓRA 4)	09:00-13:00

POWIAT NOWODWORSKI

Data	gmina, miejscowość nazwy i zakres numerowy ulic	Numery i nazwy stacji	Wyłączenia w godzinach
18.10.2022	Nowy Dwór Mazowiecki ul. Wojska Polskiego 2, dz. nr 7/2 ul. Kępa Nowodworska 1, 3, 3A-K, 4	04-0788 (NOWY DWÓR MAZOWIECKI ŁĄKI)	08:00-12:00
21.10.2022	Pieńków 98F, 114, 114A-D, 116, 116A-C, 118, 118A-C, 131, 164 ul. Malwy	04-1794 (Pieńków Malwy)	09:00-13:00

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

eprasa.pl 4a896c46ae

sprzedam dom

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

sprzedam działkę

■ Działki bud. Gromin 516 505 049
PUL 52687

do wynajęcia

■ Chotomów, tel. 509048137
LEG 52705

■ Do wynajęcia w Pułtusku mieszkanie dla kobiety b. tanio 509661909
PUL 52694

inne

DMK NIERUCHOMOŚCI

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

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

ZWIERZĘTA

na 4 łapy

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

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

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

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

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

UROCZYSTOŚCI

organizacja imprez

RESTAURACJA LEGIONOWSKA

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

SPRZĘT IT

MATRYMONIALNE

KOMUNIKATY

RÓŻNE

■ **Kupię szklarnie do rozbiórki mnożarki, gotówka 515924866**
LEG 52390

■ Sprzedam drewka brzozowe 515 681 963
CIE 52702

■ Sprzedam duże drewniane rzeźby, kapliczki 601913597
LEG 52606

PRZYCHODNIA DLA ZWIERZĄT
lek. wet. MIROSŁAW KADO specjalista chorób psów i kotów
ŁAJSKI ul. Nowodworska 93
tel.(cały czas) 22 782 22 82
602 237 021
RENTGEN CYFROWY, USG, EKG LASER, ANALIZY KRWI, CHIRURGIA, KRIOTERAPIA, ULTRADŹWIĘKOWE USUWANIE KAMIENIA WYDAWANIE PASZPORTÓW, CHIPY

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

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

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

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

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

eprasa.pl 4a896c46ae

NASZE WILKOWYJE

Most i dzieci

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

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

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

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

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

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

Pietrek

Samorządy z województwa mazowieckiego nagrodzone za walkę z grypą

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

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

Rekomendacje Ekspertów

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

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

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

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

Dobre praktyki z krajów UE

Eksperci zwrócili także uwagę na istotne znaczenie dla sukcesu popularyzacji szczepień, jakim byłoby umożliwienie wykonywania szczepień przeciw grypie w aptekach. Jest to rozwiązanie, które pomogłoby udrożnić polski system zapobiegania chorobom zakaźnym takim jak grypa. O korzystnym wpływie udziału farmaceutów w realizacji szczepień ochronnych opowiedział ekspert z Francji, Olivier Rozaire, przewodniczący URPS Pharmaciens, Auvergne Rhone-Alpes. Francja to jeden z kilkunastu krajów europejskich, w którym farmaceuci są uprawnieni do wykonywania szczepień w aptekach. Dzięki takiej systemowej zmianie, całkowita liczba osób zaszczepionych znacząco wzrosła i takie rozwiązanie skróciło ścieżkę, którą musi odbyć pacjent, by skutecznie zaszczepić się przeciw grypie lub COVID-19.

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

Refundacje szczepionek

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

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

Uczestnicy Debaty zgodzili się, że usprawnienia systemowe są niezbędne do zwiększenia poziomu wyszczepialności. W ubiegłym sezonie został odnotowany wzrost liczby osób zaszczepionych o blisko 45% (sezon 2019/20 – 4,12%, sezon 2020/21 – 6,03%), dlatego eksperci mają nadzieję, że wskaźnik wszczepialności będzie konsekwentnie zmierzał w kierunku innych krajów europejskich.

Lista Laureatów akcji „Samorządowy Lider Ogólnopolskiego Programu Zwalczania Grypy":

Nowy Lider
Miasto Suwałki

Lider w Innowacjach
Gmina Strawczyn
Gmina Zagnańsk
Gmina Nieporęt

Propagator szczepień przeciw COVID-19
Gmina Brusy
Miasto Połaniec
Gmina Kcynia
Gmina Miedzichowo
Miasto Aleksandrów Kujawski
Miasto Kraków
Miasto Nieporęt
Miasto Karlino
Gmina Wiązowna
Miasto Sandomierz
Miasto Gdynia
Miasto Słupsk
Miasto Łęczna
Miasto Stepnica

eprasa.pl 4a896c46ae

W przebiegu COVID-19 mogą występować obecnie tzw. mikroudary

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

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

Jak dodał, z doniesień naukowych wynika, że nawet 10 proc. pacjentów covidowych ma udar niedokrwienny. „Takie były też nasze obserwacje, gdzie leczono takich pacjentów trombektomią" – potwierdził prof. Rejdak.

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

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

Zwrócił uwagę, że objawy mogą być czasami nieodczuwalne przez pacjenta w czasie infekcji. „Zdarza się, że dopiero po przebyciu COVID-19, robiąc badanie rezonansem, znajdujemy drobne zmiany ogniskowe w mózgu" – powiedział prof. Rejdak.

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

Nawiązując do odległych skutków COVID-19 wskazał, że mikroudary mogą być także wtórnym wynikiem reakcji zapalnej tlącej się w organizmie podczas infekcji i występować dopiero w trakcie tzw. post-covid lub long-covid. „Do udarów może dochodzić również do 6 tygodni po zakażeniu lub nawet do 3 miesięcy. Dotyczy to zwłaszcza osób, które już wcześniej miały czynniki ryzyka, jak nadciśnienie, cukrzyca, a dodatkowo przeszły infekcję covidową" – sprecyzował prof. Konrad Rejdak.

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

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

Nauka w Polsce, Gabriela Bogaczyk

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

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

Czy należy spodziewać się kolejnej fali koronawirusa?

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

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

R.C.: Rzeczywiście, klinicznie czasami trudno odróżnić zakażenie koronawirusowe od zakażenia np. wirusem grypy. Szczególnie początkowe objawy mogą być bardzo podobne, ale w szpitalu mamy możliwość szybkiej diagnostyki. W przypadku koronawriusa wykonujemy testy antygenowe II generacji, są one stosunkowo dokładne, o wysokiej czułości. Otrzymujemy wynik w ciągu kilkunastu minut. Podobnie jest w przypadku grypy. Mamy testy, robimy wymaz i w zasadzie po chwili otrzymujemy wynik z laboratorium z informacją, czy jest grypa, czy jej nie ma.

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

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

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

R.C.: Mamy stałą tendencję wykrywalności zakażeń wirusem SARS COV-2. W oddziałach ratunkowych spółki Copernicus wykonujemy testy i rozpoznajemy COVID-19 u od kilku do kilkunastu osób dziennie.

Jak pacjenci przechodzą zakażenie koronawirusem?

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

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

R.C.: Zakładamy, że wariantem dominującym w Polsce czy w Europie jest omikron. Wykonujemy testy antygenowe drugiej generacji, które pozwalają nam stwierdzić zakażenie lub jego brak. Prawie całkowicie zrezygnowaliśmy z testów PCR. Wykonujemy je tylko w określonych sytuacjach klinicznych, więc sekwencjonowanie wirusa nie wchodzi w grę. Zauważamy, że nasi pacjenci, którzy wracają z zagranicznych wczasów, z takich krajów jak Turcja czy Egipt, mają cięższy przebieg infekcji dróg oddechowych. Być może jest to inny wariant.

U kogo najczęściej rozpoznajecie zakażenie koronawirusem?

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

Które z chorób współistniejących pojawiają się najczęściej u pacjentów?

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

Rozmawiał: Piotr Mirowicz

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

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

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

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

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

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

CENTRUM MEDYCZNE
GABINTER
ul. Krasińskiego 64, 05-120 Legionowo
GODZINY OTWARCIA:
Poniedziałek - Piątek 9-20
Sobota 10-15
Gabinter.pl
LEKARZE SPECJALIŚCI
• Interna i Medycyna Pracy
• Ortopedia i Traumatologia
• Ortopedia Dziecięca (badania preluksacyjne)
• Kardiologia
• Chirurgia
• Chirurgia Plastyczna
• Neurochirurgia
• Radiologia
• Rehabilitacja
• Pobrania Krwi
• Szczepienia na COVID-19 (4 dawka już dla osób 60 plus)
REJESTRACJA
tel: 22 774 09 66 tel: 737 144 444

eprasa.pl 4a896c46ae

POMOC PRAWNA
PORADY OBYWATELSKIE
MEDIACJA

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU NOWODWORSKIEGO W ROKU 2022

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

Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie

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

Nieodpłatna pomoc prawna

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

Nieodpłatna mediacja

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

Kto może skorzystać z pomocy?

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

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

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

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

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

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

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

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

Porady prawne udzielane są po wcześniejszym umówieniu się na wizytę.

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

eprasa.pl 4a896c46ae

mazowiecki jazz jam. Legionowo

sala widowiskowa w ratuszu, Legionowo, ul. Piłsudskiego 41

21 października
godz. 18.30
Wernisaż wystawy Roberta Kukli „Muzycy"
godz. 19.00
Janusz Szrom z zespołem (Zaucha songbook)
godz. 21.00
Krzysztof Ścierański z zespołem Laboratorium

22 października
godz. 19.00
Włodzimierz Nahorny Trio
godz. 21.00
Mariusz Bogdanowicz Quintet

23 października, godz. 19.00
zespół 5/6

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

PATRONAT
Marszałek Województwa Mazowieckiego
Mazowsze. serce Polski

PARTNERZY
Powiat Legionowski
Urząd Miasta Legionowo

PATRONAT MEDIALNY
tygodnik Legionowo
Powiatowa
Miejscowa na weekend
TV

SPONSOR
pwk Legionowo

ORGANIZATOR
MOK Legionowo

eprasa.pl 4a896c46ae

CZOSNÓW

VII Bieg Orła z rekordową liczbą startujących

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

Pomnik został odbudowany, a chęć biegania została. Organizatorzy wykorzystali popularność imprezy, by kontynuować pomysł na rodzinną integrację. Główny pomysłodawca „Biegu Orła" pan **Marcin Manowski**, mieszkaniec gminy Czosnów, radny powiatu nowodworskiego, członek zarządu „Stowarzyszenia na rzecz rozwoju sportu w Gminie Czosnów" zapytany czy marzył o takiej popularności wydarzenia odpowiada: „*Nie, nie marzyłem. To miał być lokalny mały bieg, a stał się dużym wydarzeniem rozpoznawalnym w skali województwa mazowieckiego. Najbardziej cieszy mnie formuła integracji rodzinnej, jaką daje organizowany przez nas marszobieg rodzinny na dystansie 1928 m. Ten dystans miał być dodatkiem, a obecnie, już drugi rok z rzędu mamy na tym dystansie więcej uczestników niż w biegu głównym na 5 km.*"

Biegają dla siebie, biegają dla innych

Wydarzenie nie tylko integruje, ale również zawsze ma charakter charytatywny. W 2019 roku środki przeznaczone były na wyposażenie sali rekreacyjno-sportowej w Warsztacie Terapii Zajęciowej „W sercu Kampinosu" w Górkach, gmina Leoncin, potem na doposażenie sali do zajęć sensorycznych w szkole podstawowej w Kazuniu Polskim. W tym roku połowa kwoty z zapisów plus dochód z kiermaszu i licytacji zostanie przeznaczona na doposażenie Szkoły Podstawowej w Łomnie w sprzęt sportowy. Organizatorzy docenili w ten sposób aktywność szkoły w dziedzinie sportu. Podczas wydarzenia, u partnerów Biegu Orła, można było wesprzeć zbiórkę na kartkę dla szpitala w Dziekanowie Leśnym.

Organizatorzy zbiórki nie ustają w staraniach, by dzieci z okolicznych gmin mogły skorzystać w razie potrzeby z nowoczesnej karetki pogotowia. Rekordowa liczba zawodników i podmiotów wspierających Dokładali miejsca startowe do ostatniej chwili, bo popularność biegu rośnie z roku na rok. W tym roku liczba chętnych przekroczyła znacznie 350 osób. Rośnie również liczba wspierających imprezę. Oprócz lokalnych sklepów, usługodawców, przedsiębiorców zgłaszają się do pomocy duże firmy, którym bliska jest idea Biegu Orła i rodzinnej integracji. W tym roku jest to Budimex, który został sponsorem tytularnym tegorocznej edycji. Nie zabrakło również w tym roku znanych sportowców. Pobiegła **Patrycja Bereznowska**, polska lekkoatletka uprawiająca biegi długodystansowe, a gościem honorowym był **Marcin Lewandowski**, brązowy Medalista Mistrzostw Świata i czterokrotny Mistrz Europy w biegach na 800 i 1500 m, który wręczał medale na mecie biegu na 5 km.

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

Marzena Dobraczyńska

eprasa.pl 4a896c46ae

POMIECHÓWEK

Biegi Warsa i Sawy już za nami

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

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

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

Serdecznie dziękujemy wszystkim za udział i zapraszamy na kolejne edycje!

pomiechowek.pl

eprasa.pl 4a896c46ae

PIŁKA NOŻNA

Świt traci punkty i fotel lidera

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

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

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

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

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

Świt Nowy Dwór Maz – ŁKS II Łódź 0:2 (0:1)
Bramki:
6` Cuch, 48` Wszołek.
Świt:
Kot – Buczkowski, Broda, Cuch, Wiśniewski (75` Kowalczyk) – Kuźma (75` A. Yampol), B. Michalik (60` Drwęcki), Basiuk – Y. Yampol, Nawotczyński (60` Tkaczyk), Ciach (67` Radionow).

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

Wojciech Lewandowski

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

SIATKÓWKA

LOS wygrywa bez straty seta

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

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

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

Druga cześć spotkania rozpoczęła się podobnie do pierwszej od prowadzenia LOS-u 3:1. W szeregi drużyny **trenera Bartosza Kujawskiego** wkradł się brak koncentracji. To poskutkowało błędami, a nowodworzanki przegrywały 5:8. Wówczas w polu zagrywki pojawiła się **Sandra Świętoń**, która napędziła ponownie grę nowodworskiej drużyny (12:8 i 15:9). Ostatecznie i tego seta LOS wygrał do 20.

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

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

LOS Nowy Dwór Maz – SMS Szczyrk 3:0 (25:20, 25:20, 25:12)
MVP:
Sandra Świętoń

Wyniki pozostałych spotkań:
Częstochowianka – Stal 0:3
Energetyk – LTS 3:0
Płomień – Sokół 3:0
San Pajda – Nike 1:3
Karpaty – BAS 3:2
Solna – Wieżyca 3:0

Wojciech Lewandowski

PIŁKA NOŻNA

Żbik wygrywa w Pucharze, ale czy zagra w finale?

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

Wyśmienite 45 minut

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

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

Worek błędów i goli

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

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

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

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

Finał pod znakiem zapytania

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

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

Żbik to klub amatorski, w którym zawodnicy grę w piłkę muszą łączyć z pracą zawodową i mogą mieć oni problem z udziałem w tym pojedynku. Byłoby krzywdzące i wbrew duchowi rywalizacji sportowej, gdyby drużyna z Troszyna wygrała finał okręgowego Pucharu Polski bez wychodzenia na boisko.

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

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

Wojciech Lewandowski

MODLIN TWIERDZA

Turniej piłkarski „Pożegnanie lata”

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

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

A oto wyniki pojedynków:
Twierdza Świata – Wisła 1:1
Jeziorak – Delta 4:0
JD Sport – Lekkospoceni 0:0
Twierdza Świata – Delta 2:1
Lekkospoceni – Wisła 1:5
Jeziorak – JD Sport 2:1
Twierdza Świata – Lekkospoceni 2:0
JD Sport - Delta 3:0
Jeziorak – Wisła 0:3
Twierdza Świata – JD Sport 3:1
Jeziorak – Lekkospoceni 1:0
Delta – Wisła 0:4
Twierdza Świata – Jeziorak 0:1
JD Sport – Wisła 0:5
Lekkospoceni – Delta 0:3

Klasyfikacja końcowa:
I miejsce – Wisła - 13 pkt.
II miejsce – Jeziorak - 12 pkt.
III miejsce – Twierdza Świata – 10 pkt.

Zwycięzca turnieju - drużyna Wisły

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

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

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

Sławomir Krzeczkowski

eprasa.pl 4a896c46ae