

**Pijany z 4-LATKĄ
na pokładzie** – STR. 3

**Źle się dzieje
w LICEUM** – STR. 24

TYGODNIK LOKALNY



3,50 zł
w tym 5% VAT



NR 42 (1692) 18 PAŹDZIERNIKA 2022
ISSN 1426-6504

JABŁONNA
LEGIONOWO
NIEPORĘT
SEROCK
WIELISZEW

M A Z O W I E C K I E
to owo
C O T Y D Z I E Ń O D 5 M A J A 1 9 9 0 R O K U

INFORMACJE
zakładu energetycznego
**GDZIE I KIEDY
WYŁĄCZĄ PRĄD** – str. 16

Skosztuj historii naszego miasta...
**RESTAURACJA
LEGIONOWSKA**
www.legionowska.pl
505-360-809

Ciemności, chłód i zdalne nauczanie?

Kryzys trwa, samorządy
szukają oszczędności
gdzie tylko się da...

CZYTAJ NA STRONIE 3

LEGIONOWO
Willa „Kozłówka”
zostanie
zrewitalizowana
i nie tylko

– STR. 2

LEGIONOWO
Nie będzie ronda
Jagiellońska-
Słowackiego?

– STR. 2

WIELISZEW
Rusza rozbudowa
szkoły

– STR. 2

KRONIKA KRYMINALNA
– STR. 4

LEGIONOWO
436 uczniów
ze stypendium

– STR. 5

LEGIONOWO
Pętla przy
Sowińskiego
już działa

– STR. 5

LEGIONOWO
Cztery instalacje
fotowoltaiczne PWK
Legionowo

– STR. 22

SPORT
NA STRONIE 23



NOCNA POMOC W SZPITALU

– STR. 3

Kolejny etap inwestycji w Wieliszewie

Villa Park Wieliszew 3

Biuro sprzedaży
692-705-913

PHU
BUDOMUR
www.budomur.pl

MIESZKANIA I DOMY

CZUJESZ SIĘ SAMOTNY? BOLI CIĘ KRĘGOSŁUP? JESTEŚ PO POBYCIE W SZPITALU? POTRZEBUJESZ POMOCY?

DZIENNY DOM OPIEKI MEDYCZNEJ

zaprasza na zabiegi rehabilitacyjne oraz dzienne pobyty z pełnym wyżywieniem, opieką lekarską, pielęgniarską oraz psychologiczną.

Zainteresowanych zapraszamy do
NZOZ Sanitas
w Michałowie-Reginowie
ul. Akacyjowa 2,
tel. 22 772 82 15

Istnieje możliwość transportu
na terenie powiatu legionowskiego



Konkurencyjne ceny. Zapraszamy

KOMENTARZ MIESZKAŃCA

Zakaz wjazdu do centrum?

Aby czegoś zakazać, to najpierw trzeba dać alternatywę. Nie znam drugiego miasta tak nieprzyjaznego dla swoich niezmotoryzowanych mieszkańców jak Legionowo

Mentalnie zatrzymaliśmy się w latach 90, kiedy to pannał kult samochodu. Przecież całe centrum Legionowa łącznie z ulicą Piłsudskiego, to jeden wielki gigantyczny parking, gdzie pieszy, któremu zostawiono pół metra chodnika czuje się jak intruz.

Była jednak szansa na zmiany, kiedy pojawił się pomysł wydzielenia z Piłsudskiego części przeznaczonej jedynie dla pieszych i utworzenie tam deptaka. Doskonale pamiętam jednak histerię jaka zapanowała, kiedy tylko pojawił się ten pomysł. Sklepy i punkty usługowe miały padać jeden po drugim, bo zamierzano to tym, że klient musi mieć możliwość wjechania samochodem prawie do sklepu, inaczej zakupów nie robi.

Druga sprawa, brak komunikacji lokalnej z prawdziwego zdarzenia. Pomijam już te 3 darmowe linie, autobusik który kursuje, co 60 minut, to jedynie namiastka komunikacji. Autobusu oznaczone L, mają zaś za zadanie obsłużyć okoliczne miejscowości.

I znowu była szansa na utworzenie w Legionowie komunikacji lokalnej z prawdziwego zdarzenia. Chodzi o komunikację organizowaną przez ZTM. W praktyce byłaby darmowa, bo większość mieszkańców i tak ma karty miejskie, a starsi mają roczny bilet seniora lub jadą całkowicie za darmo.

Oczywiście pomysł nie przeszedł w konsultacjach społecznych, bo rzekomo sami mieszkańcy nie zgodzili się na zmiany. Dopiero wtedy moglibyśmy mówić o węzłach przesiadkowych, bo zamierzeniem było, aby mieszkańcy z komunikacji lokalnej mogli się przesiadać do autobusu, który miał jechać do Warszawy.

W efekcie centrum Legionowa jest zawałone samochodami i betonem. Samochodów przybywa, bo do Legionowa przyjeżdżają mieszkańcy z okolicznych miejscowości i ruch wzrasta. Dlatego codziennie mamy jakiś większy czy mniejszy wypadek i ...błędne koło się zamyka.

Dariusz Nowak

LEGIONOWO. 7,1 mln dofinansowania na budowy i remonty

Willa „Kozłówka” zostanie zrewitalizowana i nie tylko

Samorząd Województwa Mazowieckiego zapowiedział dofinansowanie 3 inwestycji na terenie Legionowa: przebudowę ul. Olszankowej, budowę bezkolizyjnego skrzyżowania na Polnej i Kwiatowej i remont willi „Kozłówka”

Miasto Legionowo ma otrzymać ponad 7,1 mln zł dofinansowania z budżetu samorządu województwa mazowieckiego na realizację trzech ważnych dla mieszkańców inwestycji. Dzięki temu wsparciu przebudowana zostanie ulica Olszankowa na odc. od ul. Sikorskiego do ul. Jana Pawła II. Ma również powstać bezkolizyjne skrzyżowanie w ciągu ul. Kwiatowej i Polnej. Kolejną dofinansowaną inwestycją ma być remont i przebudowa Willi „Kozłówka”. Umowa na dofinansowanie zostanie podpisana w najbliższą środę (19 października br).

red



LEGIONOWO. Dwa przetargi - nikt się nie zgłosił

Nie będzie ronda Jagiellońska-Słowackiego?

Na skrzyżowaniu ul. Jagiellońskiej i Słowackiego jeszcze w tym roku miało powstać rondo. Pomimo dwóch przetargów nie było chętnych do wykonania tej inwestycji

Skrzyżowanie na ul. Jagiellońskiej z ul. Słowackiego, przy dojeździe do drogi krajowej DK 61 jest bardzo niebezpieczne. Tworzą się tam

korki i było już kilka wypadków. Kierowcy mają problemy z włączeniem się do ruchu i dlatego ryzykują. Aby poprawić płynność ruchu, a zarazem bezpieczeństwo, Powiat Legionowski postanowił w tym miejscu utworzyć rondo.

Jak udało nam się dowiedzieć, pomimo dwóch ogłoszonych przetargów nie udało się wyłonić wykonawcy, bo nikt się nie zgłosił. Prawdopodobnie kolejny przetarg ogłoszą w 2023 r.

WD



Już we wrześniu 2024 dzieci z Olszewnicy Starej będą się uczyć w nowo wybudowanej szkole. Gmina otrzymała pozwolenie na budowę i już 21 października nastąpi pierwsze „wbicie łopaty” pod inwestycję

Nowy dwukondygnacyjny budynek zostanie połączony z odremontowaną istniejącą częścią szkoły. Inwestycję zrealizuje firma Arcus Technologie z Celestynowa, a jej wartość wyniesie blisko 16,5 miliona złotych i w całości zostanie sfinansowana ze środków budżetu gminy Wieliszew. Budowa pierwszego etapu obejmie rozbudowę szkoły o skrzydło południowe. Na parterze znajdzie się 6 oddziałów przedszkolnych oraz stołówka. Piętro przeznaczone będzie dla dzieci ze szkoły podstawowej, w której będzie zlokalizowanych 7 sal lekcyjnych oraz zaplecze socjalne. Przez ostatnie 5 lat liczba mieszkańców gminy Wieliszew wzrosła o blisko 4 tys. W samej Olszewnicy Starej jest to prawie

WIELISZEW. 16,5 mln zł na rozbudowę

Rusza rozbudowa szkoły

tysiąc mieszkańców co pokazuje jak konieczne jest inwestowanie w rozbudowę bazy edukacyjnej.

- We wrześniu 2016 roku, kiedy zostałam dyrektorem szkoły, było w niej 13 uczniów oraz oddziały przedszkolne. Razem stanowiło to liczbę około 60 dzieci. Z roku na rok przybywało zarówno uczniów jak i przedszkolaków. I tak, w roku szkolnym 2022/2023 w Szkole Podstawowej im. Bronisława Sokola w Olszewnicy Starej, w naszych

klasach 1 – 3 uczy się już 92 uczniów, a w oddziałach przedszkolnych 77 dzieci. Bardzo się cieszę, że większość z nich będzie miała możliwość nauki w naszej placówce do klasy ósmej. To bardzo ważne dla całej społeczności szkolnej oraz lokalnej - mówi Dyrektor Szkoły Jolanta Wojdalska.

Od kilku lat priorytetem gminy Wieliszew wśród zadań inwestycyjnych jest rozwój infrastruktury



Fot. www.olszewnicaszkola.pl

edukacyjnej. Od 2020 roku powstało kilka placówek: nowe przedszkole w Skrzyszewie, a rok

później w Janówku Pierwszym. W niedawno rozpoczętym roku szkolnym, z nowej infrastruktury korzystają również dzieci ze Szkoły Podstawowej w Janówku Pierwszym. Obecnie projektowane jest przedszkole w Michałowie-Reginowie, a Zespół Inwestycji gminy Wieliszew już pracuje nad stworzeniem nowej bazy przedszkolnej w Wieliszewie.

Źródło: Wieliszew.pl





LEGIONOWO. Jak miasto zamierza OSZCZĘDZAĆ?

Czekają nas: ZIMNO i egipskie CIEMNOŚCI?

Wojna w Ukrainie, kryzys paliwowy, inflacja, spadek wartości złotego i związany z tym gwałtowny wzrost cen energii, zmuszają wszystkich do oszczędności. Ostre cięcia wydatków czekają także samorządy, które między innymi zrezygnują z świątecznych dekoracji oraz ograniczą oświetlenie ulic

Od dłuższego czasu, duża część mieszkańców ogrzewających domy we własnym zakresie niepokoi się czy będą w stanie przetrwać zimę. Jedni martwią się, czy uda im się kupić węgiel, pellet albo drewno, a drudzy czy będą w stanie opłacić dużo wyższe rachunki za gaz i elektryczność. Samorządy natomiast zastanawiają się ile będą musiały zapłacić w związku z olbrzymimi podwyżkami cen energii. Wszyscy są więc zmuszeni do oszczędzania.

Drastyczne podwyżki

Zapytaliśmy w związku z tym, jakie oszczędności zamierza wprowadzić legionowski samorząd. Na wstępie powiedzieliśmy się, że sytuacja związana zarówno z energią elektryczną, jak

i ogrzewaniem jest obecnie niezwykle zmienna. Administracja rządowa zmienia listy dotyczące instytucji oraz miejsc obejmowanych różnego rodzaju tarczami, więc ciężko jednoznacznie udzielić odpowiedzi na wszystkie nasze pytania. Urzędnicy są jednak przekonani, że należy się liczyć z dużymi podwyżkami cen energii dochodzącymi nawet do dziesięciokrotności poprzednich - Nasza dotychczasowa stawka to 0,27 gr za kWh, a np. nowa stawka dla starostwa wynosi teraz 2,80 zł, czyli – 1000% wzrostu - informują urzędnicy.

Oszczędzać, gdzie się da...

Jak poinformował naszą redakcję ratusz, przygotowywane są plany oszczędnościowe



fol. UM Legionowo

dla wszystkich budynków i instalacji, do których dostarczana jest energia elektryczna oraz ciepło w ramach Gminy Miejskiej Legionowo. Planowane jest między innymi ograniczenie pracy oświetlenia w ciągach komunikacyjnych. A więc, na niektórych ulicach może być ciemno. Jednak są to tylko plany, a konkrety, gdzie i na jak długo będą wyłączane latarnie, na razie brak. Poinformowano nas natomiast, że w samym ratuszu zastosowano system zdalnego wyłączania komputerów po godzinach pracy. Ponadto planowany jest montaż fotokomórek w pomieszczeniach sanitarnych i socjalnych. Planują także sukcesywną wymianę źródeł światła na energooszczędne oraz modernizację systemu oświetlenia wewnętrznego itd.

Wyłączą świąteczne dekoracje

Jak się dowiadujemy, planowana jest również rezygnacja z dekoracji świątecznych na ratuszu lub skrócenie okresu umieszczenia dekoracji na budynku w 2022 r. A jeśli chodzi o dalekosiężne plany, to ratusz planuje budowę instalacji fotowoltaicznych o łącznej mocy ok. 95 kW na budynku ratusza.

Jednocześnie powiedzieliśmy się, że wyłączenia oświetlenia, do jakich doszło pod koniec września na ul. Józefa Piłsudskiego nie były związane z oszczędnościami gminy. Prawdopodobnie była to awaria.

Do sprawy będziemy wracać, jak tylko uzyskamy bardziej konkretne informacje o wprowadzanych oszczędnościach.

Wojciech Dobrowolski

POWIAT

Czy wróci zdalne nauczanie w szkołach?

Ceny energii drastycznie idą w górę i są trudności z zakupem węgla. Pojawiły się głosy, że jeśli placówki oświatowe nie będą w stanie ogrzać pomieszczeń, to konieczny będzie powrót do zajęć zdalnych. Czy szkoły stać na ogrzewanie?

Powiaty i gminy zapowiedziały już wprowadzenie oszczędności m.in. w budynkach użyteczności publicznej i podległych placówkach. Ta natomiast informacja odbiła się echem wśród rodziców, których pociechy chodzą do szkół...

Minister: nie zamkniemy szkół

Na forach dyskusyjnych oraz internetowych grupach pojawiły i pojawiają się wciąż pytania dotyczące tego czy szkoły będzie stać na ogrzewanie. Czy podobnie

jak w czasie pandemii wróci nauczanie zdalne? Jak udało nam się ustalić, decyzję w tej sprawie podejmuje Minister Edukacji Narodowej, który zapowiedział w minionym tygodniu, że szkoły nie zostaną zamknięte. Co jednak się stanie, gdy temperatury w budynkach będą niższe od tych jakie są wymagane?

Nie przewidują zdalnej nauki

W związku z obawami rodziców, zadaliśmy pytania czym są ogrzewane placówki oświatowe

na terenie naszego powiatu i czy mają zapasy paliwa. Pytaliśmy również, czy są plany ewentualnego wprowadzenia zajęć zdalnych w placówkach oświatowych, gdy będzie w nich po prostu zimno. Według rzeczownika legionowskiego ratusza, wszystkie placówki zlokalizowane w mieście są podłączone do miejskiej sieci ciepłowniczej PEC. Podobnie placówki znajdujące się w Legionowie, a będące w zarządzaniu powiatu. Dlatego w żadnej z nich nie przewiduje się wprowadzenia zajęć zdalnych.

Gminy ogrzewają szkoły gazem

Podobnie jak Legionowo, wszystkie gminy w powiecie nie planują wprowadzania zajęć zdalnych. Placówki w pozostałych gminach są ogrzewane gazem ziemnym. Zabezpieczono również pieniądze na zakup gazu. W Nieporęcie trwa aktualnie procedowanie umów mających zapewnić stały dopływ gazu, natomiast w Wieliszewie trwają przygotowania przetargu na dostawę gazu na 2023 rok. W listopadzie zostanie poznany nowy dostawca energii.

QK

POWIAT.

Nocna Pomoc Lekarska od 1 listopada będzie świadczona w Szpitalu w Legionowie

Zgodnie z przewidywaniami, od 1 listopada br. Nocna i Świąteczna Pomoc w Legionowie będzie udzielana w Szpitalu w Legionowie

„Informujemy, że od 1 listopada 2022 r. mieszkańcy powiatu legionowskiego będą mogli korzystać z nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej w Poradni NiSOZ Wojskowego Instytutu Medycznego zlokalizowanej w Legionowie przy ul. Zegrzyńskiej 8.” – ogłoszono na stronie Mazowieckiego

Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia.

Konkurs został unieważniony, ponieważ szpital wyraził gotowość prowadzenia Nocnej i Świątecznej Pomocy Lekarskiej w Legionowie.

Przepisy o świadczeniach opieki zdrowotnej przewidują, że podmiot udzielający świadczeń w ramach podstawowego szpitalnego zabezpieczenia, taki jak Szpital w Legionowie, zgłaszając chęć prowadzenia Nocnej Pomocy Lekarskiej otrzymuje takie prawo bez udziału w konkursach czy rokowaniach.

Przypomnijmy, we wrześniu br. zakończył się pięcioletni kontrakt podpisany z Narodowym Funduszem Zdrowia na świadczenie Nocnej i Świątecznej Pomocy Lekarskiej w przychodni przy ul. Sowińskiego. W połowie sierpnia ogłoszono konkurs na świadczenie usługi. Z uwagi na brak możliwości zaspokojenia potrzeb pacjentów został on unieważniony. Umowa z obecnie sprawującą świadczenia przychodnią przy ul. Sowińskiego 4 została przedłużona do 30 października br.

red.



NA SYGNALE

WIELISZEW

CIAŁO KOBIETY W MIESZKANIU

W środę (12 października) w Wieliszewie około godz. 19.00 przy ul. Modlińskiej w jednym z mieszkań znaleziono zwłoki 66-letniej kobiety

O zdarzeniu poinformowała rodzina kobiety, ponieważ od dłuższego czasu nie było z nią kontaktu. Po przybyciu na miejsce, strażacy najpierw zaczęli się dobijać do drzwi mieszkania, kiedy nie przyniosło to żadnego efektu zdecydowano o wyważeniu drzwi.

Po wejściu do mieszkania w jednym z pomieszczeń znaleziono zwłoki. Na miejsce przybył prokurator, który odstąpił od czynności stwierdzając zgon naturalny.

SEROCK

POŻAR BMW

W sobotę (15 października) w Wierzbicy ok. godz. 9.00 doszło do pożaru osobowego BMW zaparkowanego na terenie Ośrodka Rybackiego

Do zdarzenia doszło przy Drodze Krajowej nr 62 na parkingu przy Ośrodku Rybackim. Na miejscu obecny był właściciel pojazdu. Po przybyciu na miejsce służb przystąpiono do walki z żywiołem. Nikt nie ucierpiał, jednak auto spłonęło doszczętnie.

WIELISZEW

NIEODPOWIEDZIALNY PIJANY OJCIEC WJECHAŁ W DRZEWO

W sobotę (15 października) ok. godz. 13.00 przy ul. Szkolnej w Kałuszynie (gm. Wieliszew) doszło do groźnego wypadku z udziałem 31-letniego mężczyzny i 4-letniej dziewczynki

Kierujący pojazdem 31-letni mężczyzna jadący pojazdem marki Toyota najprawdopodobniej najpierw doprowadził do zderzenia z samochodem marki Mercedes, a później uderzył w drzewo. W pojeździe prócz mężczyzny podróżowała również jego 4-letnia córka.

Jako pierwsi przybyli na miejsce strażacy, którzy zdecydowali o wezwaniu na miejsce śmigłowca Lotniczego Pogotowia Ratunkowego. Mężczyzna doznał ciężkich obrażeń głowy, miednicy i nogi i został ewakuowany z pojazdu na noszach. Jadącemu w aucie dziecku dzięki fotelikowi nic się nie stało. Później okazało się, że kierujący pojazdem miał w organizmie ponad promil alkoholu. Teraz kierującemu grozi do 2 lat pozbawienia wolności i sądowy zakaz kierowania pojazdami.

WIELISZEW

DACHOWANIE PIJANEJ 17-LATKI

W sobotę (15 października) ok. godz. 20.00 w Sikorach przy ul. Głównej doszło do dachowania osobowego Renault

Jeszcze przed przybyciem służb uczestnicy zdarzenia opuścili uszkodzone auto. Ze wstępnych ustaleń policji wynikało, że kierująca samochodem 17-letnia dziewczyna jadąc po alkoholu nie dostosowała prędkości do warunków panujących na drodze. W wyniku czego dachowała. Ponadto nie posiadała uprawnień do kierowania pojazdem.

SEROCK

POŻAR OSOBÓWKI W JADWISINIE

W niedzielę (16 października) ok. godz. 16.00 przy ul. Parkowej w Jadwisinie doszło do pożaru samochodu osobowego

Zgłoszenie o pożarze dotarło do strażaków od osób postronnych, które zauważyły duże zadymienie i płomienie. Na miejsce przybył jeden zastęp straży pożarnej, który błyskawicznie ugasił pożar. Teraz policja ustala przyczyny tego zdarzenia.

red.



MAZOWIECKA KRONIKA KRYMINALNA

LEGIONOWO.

700 gram marihuany!

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

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

LEGIONOWO. 9 kg

tytoniu zabezpieczone

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

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

PUŁTUSK.

Ukradły flagę RP

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

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



LEGIONOWO. Narkotyki przechwycone w trakcie kontroli drogowej

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

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

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

PUŁTUSK.

Pięciu zatrzymanych z narkotykami

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

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

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

NIEPORĘT.

Ukradł 20 paczek kapsułek do zmywarki

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

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

KPP: Legionowo
/Nowy Dwór Maz.
/ Pułtusk



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

CHRRZCIN I KOMUNII
ŚLUBU LUB WESELA
URODZIN CZY JUBILEUSZU

Rezerwacje:

info@palacjablonna.pan.pl

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

Pałac w Jabłonnie

ul. Modlińska 105, 05-110 Jabłonna



LEGIONOWO. Wyróżnienia za wybitne osiągnięciami w nauce i sporcie

Komisja stypendialna przyznała stypendia dla uczniów wyróżniających się wybitnymi osiągnięciami w nauce i sporcie w roku szkolnym 2021/2022. Stypendium I stopnia otrzymało 13 uczniów legionowskich szkół, II stopnia 78, natomiast III stopnia 345 uczniów. Władze miasta przeznaczają na nie 170 tys. zł.

Władze miasta poinformowały, że pod koniec września odbyło się posiedzenie Komisji Stypendialnej powołanej w celu zaopiniowania i przyznania stypendiów za wyniki w nauce dla uczniów publicznych szkół podstawowych i ponadpodstawowych prowadzonych przez Gminę Legionowo.

Sport i przedmioty ścisłe

W tym roku komisja stypendialna przyznała w Legionowie 436 stypendiów dla uczniów legionowskich szkół. Z danych przedstawionych przez Urząd Miasta



Fot. www.zs1.legionowo.pl

Przyznano 436 stypendiów dla najlepszych uczniów

Legionowo wynika, że wśród osiągnięć stypendystów dominują osiągnięcia sportowe oraz z przedmiotów ścisłych. Wielu z nich również osiągnęło sukcesy w konkursach artystycznych i językowych. Tegoroczni stypendyści mogą pochwalić się bardzo wysoką

średnią ocen oraz wysokimi wynikami na egzaminie zewnętrznym.

Tysiąc złotych dla najlepszych

Stypendium I stopnia (1000 zł) otrzymało 13 uczniów legionowskich szkół, II stopnia

(600 zł) 78, natomiast III stopnia (319 złotych) 345 uczniów. Łącznie legionowski ratusz przeznaczy blisko 170 tysięcy złotych na stypendia dla uczniów za rok szkolny 2021/2022.

Paulina Nowicka

LEGIONOWO. Zmiany w komunikacji miejskiej

Pętla autobusowa przy ul. Mickiewicza/Sowińskiego już działa!

W sobotę 15 października otwarto przebudowaną pętlę autobusową przy ul. Sowińskiego i Mickiewicza. Na terenie centrum przesiadkowego funkcjonują nowe miejsca parkingowe, stacja do ładowania pojazdów elektrycznych i nowe wiaty przystankowe

Przebudowane niedawno pętla autobusów przy ul. Olshankowej i ul. Sowińskiego/Mickiewicza zyskały po 55 miejsc parkingowych – po 29 dla samochodów i po 26 dla rowerów. Na terenie obu pętli przebudowano nawierzchnie i przylegające do nich chodniki oraz wymieniono ich oświetlenia na ledowe.

Przebudowa zakończona

W sobotę, 15 października przy ul. Sowińskiego przywrócono kursowanie linii

autobusowych 723, 736, N63 i L-8. Od poniedziałku na starą trasę przy pętli na Sowińskiego powróciła linia D1 DKM. W obu lokalizacjach powstały nowe zadane perony przystankowe – część z nich wyposażona została w ładowarki elektryczne, podgrzewane siedzenia, klimatyzację i podświetlane gabloty multimedialne. Pojawiły się również stacje ładowania aut elektrycznych, a na jednym z nich stacja ładowania autobusów elektrycznych. Zamontowano w ich okolicach samoobsługowe stacje naprawy rowerów, półautomatyczne toalety publiczne, miejskie poidelka, ławki i nowe kosze na śmieci.

Przywrócili stare przystanki

Wznowieniu ulega funkcjonowanie przystanków: MICKIEWICZA 01 zlokalizowanego na zewnętrznym



peronie pętli. Przystanek obowiązywał będzie jako krańcowy dla linii 736 i L-8:

MICKIEWICZA 02 zlokalizowanego na wewnętrznym peronie pętli. Przystanek obowiązywał będzie jako przelotowy dla linii 723 w kierunku krańca ŻERAN FSO oraz jako krańcowy dla kursów skróconych linii 723 i N63.

Paulina Nowicka

Zlikwidowano przystanki zastępcze MICKIEWICZA 51 i 52. Zawieszono funkcjonowanie przystanków CH BŁĘKITNE 02 oraz OS. JAGIELLOŃSKA 01. Kursowanie linii 723, 736, N63 i L-8 odbywać się będzie według zaktualizowanych rozkładów jazdy.

SEROCK

Rozpoczął się rok szkolny, więc Planetobus z Centrum Nauki Kopernik z mobilnym planetarium na pokładzie znów przemierza Polskę wzdłuż, by spotkać się z uczniami. I tak 17 i 18 października pojawi się w Szkole Podstawowej im. Jerzego Szaniawskiego w Jadwisinie

Ekipa Planetobusu będzie do tego zachęcać, bo astronomia to fascynująca i łatwo dostępna dziedzina nauki. Do obserwacji nieba nie jest potrzebny jest specjalistyczny sprzęt. Wystarczy w bezchmurny wieczór wybrać się w ciemne miejsce, spojrzeć w górę i skupić wzrok. Pomocne są także specjalne aplikacje na smartfony, ułatwiające identyfikację konkretnych

Planetarium Kopernika w Jadwisinie

gwiazd i innych obiektów. Wszyscy uczniowie uczestniczący w nieodpłatnych pokazach mobilnego planetarium otrzymają „Poradnik młodego naukowca - Planetobus”.

Co przywozi Planetobus?

Mobilneplanetarium, podróżujące Planetobusem, to duży namiot z dachem w kształcie kopuły o średnicy 5 metrów. W środku zmieści się ok. 30 osób. Na półokrągłym „suficie” widzowie oglądają pokazy astronomiczne, prowadzone na żywo przez edukatorów z Centrum Nauki Kopernik. W jasny dzień zobaczą niebo pełne gwiazd, poznają najciekawsze konstelacje widoczne aktualnie na niebie. Uczniowie zobaczą między innymi galaktykę Sombro.



Fot. Piotr Mołędzi

Nauka inaczej

Dlaczego mobilna wystawa jest tak interesująca? Pozwala dostrzec emocjonującą twarz nauki. To nie są zwykłe lekcje informatyki, ale pełne niespodzianek samodzielne odkrywanie praw, które rządzą

światem. Ekspozycje dają szansę na poszerzenie wiedzy i dobrą zabawę - edukatorzy z Centrum Nauki Kopernik pomagają zrozumieć zasady ich działania oraz przybliżają prezentowane zjawiska naukowe.

red.

CO SŁYCHAĆ W GMINACH?

JABŁONNA. Wodociąg w ulicy Milenijnej i Leśnej za drogi?

Władze Gminy Jabłonna planują budowę 1200-metrowego odcinka w Jabłonie na ulicy Milenijnej i Leśnej. Urząd Gminy chciał przeznaczyć na realizację zadania 400 tys. zł brutto. W wyznaczonym terminie swoje oferty złożyło pięć firm. Najtańsza oferta zakłada budowę za 790 tys. zł., a najdroższa na ponad 4,9 mln zł. Obecnie nie wiadomo, czy gmina dołoży do inwestycji.

JABŁONNA. 13 km nowego wodociągu w Chotomowie, Rajszewie i Skierdach o 2 mln. droższa!

Władze Gminy Jabłonna planują zbudować 13 km nowego wodociągu w Chotomowie, Rajszewie i Skierdach za 4,75 mln zł brutto. Zaproponowane w przetargu przekraczają zaplanowany budżet o 2 mln zł, i mieszczą się w przedziale od 6,6 mln zł do 9,8 mln zł. Ostatecznie po dwóch tygodniach gmina wybrała ofertę firmy Wodociągi Wiejskie Sp. z o.o. z Łomży, na kwotę 6,6 mln zł. Inwestycja zostanie zrealizowana w ciągu 8 miesięcy od podpisania umowy z wybranym wykonawcą.

NIEPORĘT. Ruszyła budowa kanalizacji sanitarnej ciśnieniowej przy ul. Pilawa

Gmina Nieporęt buduje kolejny fragment kanalizacji sanitarnej ciśnieniowej w ul. Pilawa w Nieporęcie na odcinku od pierwszego zabudowania przy tej ulicy (dz. nr 380/27) do włączenia do studni istniejącej w ul. Wojska Polskiego w Nieporęcie. Ścieki z kanalizacji odprowadzane będą poprzez istniejącą sieć kanalizacji sanitarnej w Nieporęcie do oczyszczalni ścieków Dębe. Prace mają potrwać 8 miesięcy.

NIEPORĘT. Gazociąg warszawski

W kwietniu 2023 r. GAZ-SYSTEM planuje rozpocząć budowę Gazociągu Warszawskiego. Inwestycja jest kluczowa dla bezpieczeństwa energetycznego mieszkańców Warszawy i jej okolic. Oddanie gazociągu planowane jest na 2025 r. Gazociąg o długości 28,5 km będzie przebiegał przez gminy: Nieporęt, Jabłonna, Warszawa (dzielnice – Białołęka, Bielany, Bemowo), Łomianki, Stare Babice, Ożarów Mazowiecki.

WIELISZEW. Nowy operator śmieci w gminie?

Obecnie śmieci z terenu gminy Wieliszew odbiera warszawskie konsorcjum. Roczny odbiór odpadów od mieszkańców w 2022 r. wyceniono na kwotę 6,27 mln zł brutto. Od 1 września 2019 r. do teraz mieszkańcy gminy Wieliszew segregujący odpady płać 29 zł miesięcznie od osoby, a ci niesegregujący odpadów 58 zł miesięcznie od osoby. W niedawno zakończonym przetargu 2 operatorów złożyło oferty, które mieszczą się w zaplanowanej kwocie na ten cel. Są one niższe, od ich szacunkowych wycen, więc jest szansa, że opłaty śmieciowe w gminie utrzymane zostaną na dotychczasowym poziomie.

Paulina Nowicka

LEGIONOWO. Miesiąc utrudnień

Remont dachu Areny Legionowo

Niedługo ruszy remont dachu na legionowskiej Arenie. Prace potrwać miesiąc

Władze Miasta Legionowo planują wyremontować dach na Arenie Legionowo. W ramach remontu dachu przewidziano punktową naprawę m.in. jego połaci, kanałów wentylacyjnych i klimatyzacyjnych, parapetów oraz uszkodzonych przez przecieki elementów ażurowych obicia ścian i sufitu. Prace zakładają również m. in. demontaż połączeń elewacyjnych i montaż pasów narynnowych.

Paulina Nowicka

LEGIONOWO. Nadchodzą utrudnienia dla mieszkańców

Windą na poziom 0 - szykuje się remont w wieżowcu nr 48

Spółdzielnia Mieszkaniowa Lokatorsko-Własnościowa (SMLW) planuje zamontować nową windę w wieżowcu nr 48, znajdującym się przy ul. Norwida na os. Jagiellońska

Mieszkańcy wieżowca nr 48, mieszczącego przy ul. Norwida 13, na os. Jagiellońska zyskają nową windę. Wcześniej podobny remont został przeprowadzony w 4. klatce wieżowca nr 35 przy ul. Sowińskiego 8.

Paulina Nowicka



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 spora część budżetu Polaków. Aż 6 na 10 osób przyznaje, że ich sytuacja finansowa pogorszyła się w porównaniu do 2021 roku – wynika z raportu „Potrzeby pracowników 2022”. Wiele mieszkańców – w tym spółdzielni mieszkaniowych – poszukuje oszczędności

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

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

Darmomodernizacja – czyli sposób na bezkosztowe ogrzewanie mieszkań

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

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

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

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

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

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

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

Korzystajmy z tego, co mamy

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

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

Jakie korzyści płyną z Darmomodernizacji?

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

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

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

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

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

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



KAMPANIA INFORMACYJNA



DIETA I RUCH W WALCE Z RAKIEM

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

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

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

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

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

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

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

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



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.dietynfz.gov.pl/

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

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

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



Ministerstwo Zdrowia

PLANUJ DŁUGIE ŻYCIE

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





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

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

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

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



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

Drugi etap inwestycji WarszawskaSKY to budynkościskondygnacyjny z dominantą

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

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



LOKALIZACJA

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

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

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

ZADZWOŃ, ZAREZERWUJ, ZAINWESTUJ LUB ZAMIESZKAJ!

www.warszawskasky.pl

+48 509277777

biurosprzedazy@bdc-development.pl



**WARSZAWSKA
SKY**

Etap II już w sprzedaży!

ZADZWOŃ, ZAPYTAJ, ZAINWESTUJ LUB ZAMIESZKAJ!

+48 509 277 777

biurosprzedazy@bdc-development.pl

www.warszawskasky.pl



Tak smakuje spokój, czyli jak uczcić Światowy Dzień Chleba?

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

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

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

Bochenek pełen wspomnień

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

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

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

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

– Chleb nie ma dobrego PR-u w świecie 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 Roksa-na Środa, dietetyk kliniczna MajAcademy.

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

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

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

Chleb niejedno ma imię

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

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

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

Wysuszone kromki mogą stać się składnikiem wielu innych przepysznych potraw.

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



GMINA
JABŁONNA104. rocznica odzyskania
przez Polskę niepodległości

Konkurs plastyczny dla dzieci

#MojaNiepodległa

PIĘKNA OJCZYZNA

NA PRACE CZEKAMY DO 31.10.2022 R.

www.jablonna.pl



@jablonnagmina



@gminajablonna



Zdobądź nowy zawód w branży kolejowej
- brak ograniczeń wiekowych

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

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

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

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

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

Kolej na przyszłość!

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



**HOTEL BUTIKOWY
PAŁAC W JABŁONNIE**

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

Wyjątkowa lokalizacja w otoczeniu 18-wiecznego
Pałacu i parku krajobrazowego

Eleganckie pokoje ze smacznymi śniadaniem

Bezpłatny parking

Rezerwacje:

www.booking.com

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

Pałac w Jabłonie

ul. Modlińska 105, 05-110 Jabłonna





KRÓLEWSKIE CHRZCINY W PAŁACU

Eleganckie wnętrza
Wyjątkowa impreza
Wyśmienite menu



Rezerwacje:

info@palacjablonna.pan.pl

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

Pałac w Jabłonce

ul. Modlińska 105, 05-110 Jabłonna

środa

19 października

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



czwartek

20 października

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

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

piątek

21 października

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

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY



sobota

22 października

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:05 Mister Twister - serial fabularnyzowany 06:00 Magazyn Ekspresu Reporterów 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:40 Rok w ogrodzie 08:05 Rok w ogrodzie Extra 08:20 Wojsko - polskie.pl - reportaż 08:45 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych 09:20 Fascynujący świat - Jak wzmocnić odporność? - film dokumentalny, prod. Wielka Brytania, 2021, reż. Paul Overton, Jacqueline Smith 10:25 Sprawa dla reportera 11:25 Noce i dnie - serial 12:35 Gwiazdy w południe - Odształ - western 14:10 Z pamięci - felieton 14:25 Okrasa łamie przepisy SERIAL KRYMINALNY  14:55 Komisarz Alex - serial kryminalny 15:55 Rolnik szuka żony - reality show 17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda 17:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 18:30 Ojciec Mateusz - serial 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:35 Komisarz Alex - Szkolny zabójca - serial kryminalny 21:35 Hit na sobotę - Uczciwy złodziej - film fabularny 23:20 Godziny strachu - film fabularny 01:05 U Pana Boga w ogródku - komedia 03:15 Jaka to melodia? 04:10 Afryka. Miliony za przemyt ludzi - film	05:15 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial 07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość 07:55 Pytanie na śniadanie 12:15 Rodzinny ekspres 12:55 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - widowisko 16:20 Na dobre i na złe - serial TVP, reż. Adam Guziński, wyk. Mateusz Janicki, Michał Żebrowski, Marta Żmuda Trzebiatowska, Tetiana Malkova 17:20 Smaki świata - magazyn 17:50 Słowo na niedzielę - Fanrafon czyli o błędnym rozumieniu Ewangelii 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Postaw na milion 19:35 Lajki! WIDOWISKO  20:00 The Voice of Poland - widowisko muzyczne 01:25 Kabaret. Super Show Wdójki 02:30 Teściowie - komedia, prod. Niemcy, USA, 2003, reż. Andrew Fleming, wyk. Michael Douglas, Ryan Reynolds, Albert Brooks 04:15 Duże zwierzę - film obyczajowy, reż. Jerzy Stuhr, wyk. Jerzy Stuhr, Anna Dymna, Dominika Bednarczyk, Błażej Wójcik, Andrzej Franczyk, Feliks Szajnert, Zbigniew Kaleta, Andrzej Kozak, Radosław Krzyżowski, Stanisław Banaś 05:35 Zakończenie	05:55 Uwaga! - magazyn 06:10 Ukryta prawda - program obyczajowy 07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Na Wspólnej - serial, Polska 13:30 MasterChef 15:10 Top Model 16:45 Ślub od pierwszego wejrzenia 17:50 MałdrzeGotujemy z Katarzyną Bosacką 17:55 Kuchenne rewolucje 19:00 Fakty 19:25 Sport 19:35 Pogoda 19:45 Uwaga! - magazyn prod. Polska 20:00 Mam talent FILM OBYCZAJOWY  21:50 Narodziny gwiazdy - film obyczajowy, USA, 2018, reż. Bradley Cooper, wyk. Lady Gaga, Bradley Cooper, Sam Elliott, Andrew Dice Clay, Rafi Gavron, Dave Chappelle, Alec Baldwin 00:35 Amok - film sensacyjny, Polska, 2017, reż. Kasia Adamik, wyk. Mateusz Kościukiewicz, Łukasz Simlat, Zofia Wichłacz, Zbigniew Strzy, Mirosław Haniszewski, Przemoc, Seks, Wulgaryzm 02:45 Na granicy światów - serial, USA, Wielka Brytania 03:50 Noc magii	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:35 Aleksander - okropny, straszny, niezbyt dobry, bardzo zły dzień 10:10 Ewa gotuje 10:40 Nasz Nowy Dom 11:40 Bogaty Dom - Biedny Dom 12:45 Górale 13:45 Drwale i inne opowieści Bieszczadu Rolnicy. Podlasie - program rozrywkowy 15:45 Wieżenie 17:45 Chłopaki do wzięcia - program rozrywkowy 18:50 Wydarzenia 19:15 Prezydenci i Premierzy 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:00 Doda. 12 kroków do miłości FILM PRZYGODOWY  21:00 Noc w muzeum 2 Larry Daley porzucił słabo płatną posadę nocnego stróża w nowojorskim Muzeum Historii Naturalnej. Jako właściciel doskonale prosperującej firmy, produkującej pomysłowe przedmioty domowego użytku, 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	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 ziemie - dramat historyczny, prod. Wielka Brytania, USA, 1968, reż. Anthony Harvey, wyk. Peter O'Toole, Katharine Hepburn, Anthony Hopkins, John Castle 18:10 Do dzieła - magazyn 18:35 Legendy Rocka 19:30 Informacje kulturalne 20:00 Bilet do kina - Pełnia życia - film obyczajowy 22:05 Kabaret Starszych Panów „Ostatni naiwni” 23:30 Seans kultowy - Chłopiek Stoń - dramat 01:40 Wieczór kinomana - Ziewaga - film 03:40 Informacje kulturalne 04:05 Wewnętrzny ogień	06:00 Napisła: Morderstwo 07:00 Taki jest świat - program informacyjny Interesujący, barwny i różnorodny przegląd wydarzeń z całego globu. Widzowie mogą zobaczyć w nim nie tylko wiadomości polityczne i gospodarcze, ale także informacje z życia gwiazd i naukowe ciekawostki. TV Puls pokaże wszystko, co może widza zainteresować, rozbawić, zainspirować, a czasem nawet czegoś nauczyć. 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy, Polska 2020, reż. Dominik Matwiejczyk, wys. Dominika Skoczyła, Jerzy Górski, Maciej Gisman, Mateusz Murański, Michał Chorośiński, Rita Weiner, Zbigniew Buczkowski FILM SENSACYJNY  20:00 Mocne sobotnie kino: Cenny ładunek - film sensacyjny 21:55 Niezniszczalni 2 00:00 Człowiek pies 02:00 Zobacz to! Blok powtórkowy: Biesiada na cztery pory roku 02:45 Taki jest świat - program informacyjny 03:20 Menu na miarę - program kulinarny prod. Polska 03:55 Dyżur - serial dokumentalny 04:35 Menu na miarę - program kulinarny 05:00 Dyżur - serial dokumentalny 05:35 Prawdziwe motywy - serial kryminalny	05:05 Szkoła 06:05 Przystanek Bieszczady - serial dokument, Polska 07:00 Wyluzuj, Scooby Doo! - serial animowany, USA 07:30 Lego Ninjago - film przygodowy, USA, Dania, Australia 2017, reż. Charlie Bean, Paul Fisher, Bob Logan, wyk. Dave Franco, Justin Theroux, Fred Armisen, Jackie Chan 09:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 13:40 Zagadki losu - program 14:40 Opowieści małżeńskie - program 15:40 Rozumiemy się bez słów - film obyczajowy, Francja, Belgia, 2014, reż. Éric Latigau, wyk. Karin Viard, François Damiens, Eric Elmosnino, Louane Emera, Roxane Duran 17:50 Gremliny II - film S-F, USA, 1990 FILM PRZYGODOWY  20:00 Władca pierścieni: Dwie wieże - film przygodowy, Nowa Zelandia, USA, Niemcy, 2002, reż. Peter Jackson, wyk. Elijah Wood, Ian McKellen, Viggo Mortensen, Liv Tyler, Sean Astin, John Rhys-Davies, Bernard Hill, Christopher Lee, Billy Boyd, Dominic Monaghan, Orlando Bloom, Miranda Otto 23:45 Człowiek o żelaznych pięściach - film przygodowy, USA, Hong Kong, 2012, reż. RZA, wyk. RZA, Rick Yune, Russell Crowe, Lucy Liu, Dave Bautista, Jamie Chung 01:40 Druga strona medalu - talk show 02:50 Noc magii	11:00 Kropelka radości 12:00 Odpust ku czci św. Jana Pawła II 14:00 Ocalić od zapomnienia 14:10 Muzyczne chwile 14:20 100 cudownych miejsc na świecie 14:30 Przegląd Katolickiego Tygodnika „Niedziela” 14:35 Natura Obiektywnie 15:00 Regał 15:30 Wierzę w Boga 16:00 Informacje dnia 16:10 ks. Witold Andrzejewski - Pielgrzym Niepodległości 17:00 Z Parlamentu Europejskiego 17:25 Święty na każdy dzień 17:30 Nowa Ewangelizacja 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 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	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:05 Sprawa dla reportera 06:00 Słownik polsko@polski 06:25 Wojsko - polskie.pl 06:50 Słowo na niedzielę 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Łagiewnikach 08:00 Tydzień 08:30 Zachodzący się w Polsce 09:05 Czas w las - magazyn 09:35 Okrasa łamie przepisy 10:10 Klasyczne smaki według Remigiusza Rączki 10:45 Zmiennicy - serial 11:55 Miedzy ziemią a niebem 12:00 Anioł Pański 12:15 Miedzy ziemią a niebem 12:50 Misja Zambia 13:15 BBC w Jedyńce 14:05 Tyłówka BBC w Jedyńce 14:15 Z pamięci - felieton 14:25 Weterynarze z sercem KOMEDIA  14:55 U Pana Boga w ogródku - komedia, reż. Jacek Bromski, wyk. Krzysztof Dzierma, Andrzej Zaborski 17:00 Teleexpress 17:30 Jaka to melodia? 18:30 Wojenne dziewczyny 19:25 Sport 19:30 Wiadomości 20:15 Wojenne dziewczyny 21:15 Rolnik szuka żony - reality show 22:20 Zakochana Jedyńka - Młoda Wiktoria - film kostiumowy 00:15 Uczciwy złodziej - film fabularny, prod. USA 02:00 Godziny strachu - film fabularny 03:45 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 04:35 Z pamięci - felieton	05:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial 07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial 07:55 Pytanie na śniadanie 11:25 The Voice of Poland - widowisko muzyczne 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - widowisko muzyczne 16:15 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny 17:10 Lajki! 17:30 Zaczynaj od zdrowia - magazyn 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:55 Na sygnale - serial fabularnyzowany 20:00 Postaw na milion - teleturniej 21:00 Parasite FILM OBYCZAJOWY  23:20 Kino bez granic - Tuż po weselu - film obyczajowy, prod. USA, 2019, reż. Bart Freundlich, wyk. Julianne Moore, Michelle Williams, Billy Crudup 01:25 Wspomnienie lata - film obyczajowy, reż. Adam Guziński, wyk. Urszula Grabowska, Robert Więckiewicz, Max Jastrzębski, Paulina Anielska 03:05 Kafarnaum - dramat, prod. Liban, 2018, reż. Nadine Labaki, wyk. Nadine Labaki, Zain Al Rafeea, Yordanos Shiferaw, Boluwatife Treasure Bankole 05:10 Zakończenie	05:20 Uwaga! - magazyn 05:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:25 Nowa Maja w ogrodzie 07:55 Akademia ogrodnika 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Co za tydzień - magazyn 12:20 Mam talent - program 14:15 Harry Potter i insygnia śmierci Część I - film przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2010, reż. David Yates, wyk. Daniel Radcliffe, Emma Watson, Rupert Grint, Alan Rickman, Ralph Fiennes, Julie Walters, Helena Bonham Carter, Tom Felton, Jason Isaacs 17:25 Lego Masters 19:00 Fakty 19:25 Sport 19:35 Pogoda MAGAZYN  19:45 Uwaga! - magazyn 20:00 MasterChef - program kulinarny 21:35 Tajemnica zawodowa - serial, Polska 22:40 Podwodna pułapka II: Labirynt śmierci - film sensacyjny 00:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarny 01:30 Największe polskie katastrofy - program dokumentalny 02:30 Uwaga! - magazyn 02:50 Noc magii 04:15 Zamieszczać na plaży 04:45 Recepta na stary dom	06:00 Nowy dzień z Polsat News 07:10 Kon wodny: Legenda głębin 09:35 Doktor Dolittle 11:30 Kung Fu Panda 2 13:20 Noc w muzeum 2 Larry Daley porzucił słabo płatną posadę nocnego stróża w nowojorskim Muzeum Historii Naturalnej. Jako właściciel doskonale prosperującej firmy, produkującej pomysłowe przedmioty domowego użytku, wiedzie dostatni żywot biznesmena. 15:40 Twoja Twarz Brzmi Znamo 17:40 Ślubne pogotowie Izabeli Janachowskiej 18:50 Wydarzenia 19:30 Państwo w Państwie 20:00 Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni THRILLER  22:05 Cold Creek Manor Leah i Cooper Tilsonowie są zmecczeni tempem życia w Nowym Jorku. Postanawiają opuścić luksusowy apartament i kupić dom na wsi. Jedną z oglądanych przez nich nieruchomości jest Cold Creek Manor. Zauroczeni tym miejscem, decydują się na kupno malowniczo położonej posiadłości. Niestety, wkrótce okazuje się, że wymarzony dom kryje mroczną tajemnicę. 00:45 Elizjum 03:05 Świat według Kiepskich 04:40 Disco Gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje	07:05 21 Przegląd Piosenki Aktorskiej - Koncert Gilberta Becaud 08:00 Liturgia prawosławna z cerkwi św. Marka w Białej Podlaskiej 09:00 Od ucha do ucha - film animowany 09:20 Angielskie śniadanie 10:25 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny 11:05 Bilet do kina - Pełnia życia - film obyczajowy 13:10 Wędrowiec Polski 13:50 Festiwal w Bregencji 16:50 Zaginione - odnalezione - Michał Górk 17:15 Niedziela z... polskim jazzem 18:10 Niedziela z... polskim jazzem - Jazz Juniors 19:15 Niedziela z... polskim jazzem 19:30 Informacje kulturalne WESTERN  20:00 Nevada Smith - western 22:20 Scena muzyczna - Wowakin - koncert, reż. Małgorzata Kosturkiewicz 23:25 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny 00:05 Niezwyciężony 02:15 Teraz animacje! - Niezapomniana - film animowany, prod. Francja, 2019, reż. Bruno Collet 02:25 Teraz animacje! - Lata-wiec - film animowany 02:55 Kino nocne - Letnia szkoła życia - film fabularny, prod. Francja, 2017 04:55 Informacje kulturalne 05:20 Legendy Rocka 05:45 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2	06:35 Prawdziwe motywy - serial kryminalny 09:35 Dziewczyna z Jersey 11:40 Przygoda w krainie słońi 13:35 Miłość, szmaragd i krokodyl Autorka romansów wyjeżdża do Kolumbii ratować siostrę porwaną dla okupu. Pomaga jej przypadkowo poznany łowca przygód. 15:45 Giganci ze stali Charlie, zajmujący się organizowaniem nielegalnych bitew robotów, odkrywa, że ma 11-letniego syna. Chłopak przekonuje ojca do wzięcia udziału w mistrzostwach walk cyborgów. 18:25 Polowanie na prezydenta FILM SENSACYJNY  20:00 Niedziela z gwiazdami: Niezniszczalni 3 - film sensacyjny Niezniszczalni mierzą się ze starym przyjacielem oraz założycielem ekipy, który zszedł na złą drogę. Teraz pragnie na zemsty oraz zniszczenia swoich byłych towarzyszy. 22:30 Wykidajto 01:00 Bez litości 03:20 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska 04:00 Napisła: Morderstwo 05:00 Rodziny interes - serial obyczajowy prod. Polska	05:05 Szkoła 06:05 Przystanek Bieszczady - serial dokument, Polska 07:00 Wyluzuj, Scooby Doo! - serial animowany, USA 08:00 Hop - film komedia, USA, 2011, reż. Tim Hill, wyk. James Marsden, Russell Brand, Kaley Cuoco, Hank Azaria 10:05 Ukryta prawda - program obyczajowy prod. Polska 13:05 Perfect Picture 14:05 Karol. Człowiek, który został papieżem - miniseriał obyczajowy, Polska, Francja, Kanada, Niemcy, Włochy, reż. Giacomo Battiato, wyk. Ennio Fantastichini, Lech Mackiewicz, Ken Duken, Violante Placido, Radosław PazuraPiotr Adamczyk, Małgorzata Bela, Hristo Shopov FILM PRZYGODOWY  16:15 Władca pierścieni: Dwie wieże - film przygodowy, Nowa Zelandia, USA, Niemcy, 2002, reż. Peter Jackson, wyk. Elijah Wood 20:00 Harry Potter i insygnia śmierci Część II - film przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2011, reż. David Yates, wyk. Daniel Radcliffe, Emma Watson 22:50 Holiday - film komedia, USA, 2006, reż. Nancy Meyers, wyk. Cameron Diaz, Kate Winslet, Jude Law, Jack Black, Eli Wallach, Edward Burns, Rufus Sewall 01:35 Krwawa układanka - serial, USA 02:40 Noc magii	06:00 Kosmos - niewyjaśnione tajemnice starożytności 08:00 Galileo 10:00 Naga broń 33 i 1/3 Ostateczna zniewaga 11:45 Król Artur 14:30 Warcraft: Początek 17:00 Łowcy Skarbów. Kto da więcej 20:00 Jason Bourne 22:45 Upadek - Niemcy, Włochy, Austria, 2004, reż. 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 był 12:00 Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem 12:15 Papież Polak do Rodaków 12:50 Pogoria. Zeglarska szkoła życia. 13:30 Oratorium o Niepokalanym Poczęciu Najświętszej Maryi Panny 14:30 Święty na każdy dzień 14:35 Słowo życia 14:40 Drzwi do lasu 15:00 Wieś - to też Polska 16:00 Informacje dnia 16:10 Koncert zyczeń 16:45 Prawda a historia 17:00 Zostań Żołnierzem RP 17:15 Muzyczne chwile 17:30 Sól Ziemi 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Moja katolicka rodzina 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnogórski 21:20 Informacje dnia 21:40 Retrospekcja

poniedziałek

24 października

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
04:50 Klan - telenowela 05:15 Przysięga - serial obyczajowy 06:05 Dziedzictwo - serial 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:30 Studio Raban - magazyn 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:40 Ranczo - serial 09:40 Komisarz Alex - serial kryminalny 10:35 Ojciec Mateusz - serial 11:25 Kasta - serial 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:35 Magazyn Rolniczy 12:50 BBC w Jedynce 14:00 Dziedzictwo - serial 15:00 Wiadomości 15:15 Alarm! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka 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-histeryczny 01:55 Młoda Wiktoria - film kostiumowy 03:45 Sfora - serial	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 TELETURNIJ  16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Zakazany owoc 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Zranione ptaki - serial obyczajowy 19:30 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:00 Przepis dnia 20:10 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:40 Kulisy serialu „M jak miłość” 20:55 M jak miłość - serial 21:55 Miłości medycyna - serial obyczajowy 22:55 Stanley H - serial kryminalny 24:00 Kafarnaum - dramat 02:15 O mnie się nie martw - serial komediowy TVP	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 Zamieszkając na plaży 04:35 Recepta na stary dom 05:05 Raj za pół ceny - program lifestyleowy	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Małanowski i Partnerzy 09:40 Sekrety rodziny 10:40 Dlaczego ja? 11:40 Gliniarze 12:50 Wydarzenia 13:20 Interwencja 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:05 Dancing with the Stars. Taniec z Gwiazdami 22:05 Inferno Słynny badacz symboli Robert Langdon budzi się z amnezją w szpitalu. 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 doświadczaliśmy i wszystkie nasze wspomnienia tak naprawdę nigdy nie istniały? 02:40 Telly Paretta jest samotną matką, której 8-letni syn zaginał podczas katastrofy lotniczej. 04:40 Disco Gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje	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	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 Robocop THRILLER  22:15 Plan ocalenia - thriller Miliarder Chalmers zatrudnia najemników, by chronić cenne rezultaty swojej pracy. Chcąc zdobyć je grupa terrorystów porwała jego córkę. 00:15 Trafik 02:30 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat - serial kryminalny - program informacyjny prod. Polska 03:10 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska 04:20 Menu na miarę - program kulinarny 05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy	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 Gracco 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	06:00 Strażnik Teksasu 08:00 Nasz nowy dom 09:00 Pierwsza miłość 09:50 Pierścioneł z rubinem 10:55 Kochane Pieniądze 11:55 Sędzia Judy 13:55 STOP Drogówka 16:00 Policjantki i Policjanci 17:00 Łowcy Skarbów.Kto da więcej 19:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:00 Bad Ass 3 22:50 W rozkwiacie - Japonia, USA, 2019, reż. Ghassemi Reza, VillaSenor Adam, wyk. Ogasawara Yusuke, Watanabe Hiroyuki, Wood Tyler Niepokonany japoński czempion Masahiro trenuje przed zbliżającą się walką bokserską z amerykańskim pretendentem do mistrzowskiego tytułu, Clintem Sullivanem. 00:35 Jaś Fasola radzi 01:20 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 na świecie 14:30 Polska Norwida 15:25 Blask prawdy 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Sanktuaria 16:30 Sympozjum poświęcone Żegocie 18:15 Spotkanie Rodziny Radia Maryja w parafii pw. św. Mikołaja 20:00 Informacje dnia 21:40 Rozaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnogórski 21:20 Informacje dnia 21:30 Punkt Widzenia 22:00 Mojżesz - 10 przykazań

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

wtorek

25 października

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
04:50 Klan - telenowela 05:15 Przysięga - serial 06:05 Dziedzictwo - serial 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:30 Kościół z bliska 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:40 Ranczo - serial 09:35 Komisarz Alex - serial kryminalny 10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny 11:25 Kasta - serial 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:35 Magazyn Rolniczy 12:50 Natura w jedynce 14:00 Dziedzictwo - serial 15:00 Wiadomości 15:15 Alarm! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka 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	05:30 M jak miłość - serial 06:25 Wprowadzenie biskupa. Przemysław Semko Koroz - reportaż 06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy 07:30 Pytanie na śniadanie 10:35 Panorama 10:45 Pytanie na śniadanie 11:15 Rodzinka.pl - serial komediowy 11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Zranione ptaki - serial obyczajowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial 15:10 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial 15:55 Przepis dnia 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Zakazany owoc 18:00 Panorama TELETURNIJ  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 Wierczok, Katarzyna Glinka, Jakub Szlachetka, Elżbieta Romanowska 20:40 Kulisy serialu „M jak miłość” 20:55 M jak miłość - serial 21:55 Miłości medycyna - serial obyczajowy 22:55 Stanley H - serial 00:05 Ludzkie historie 01:45 Pomiedzy słowami - film fabularny	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 19:35 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 Zamieszkając na plaży 04:35 Recepta na stary dom 05:05 Raj za pół ceny - program lifestyleowy	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Małanowski i Partnerzy 09:40 Sekrety rodziny 10:40 Dlaczego ja? 11:40 Gliniarze - serial obyczajowy prod. Polska 12:50 Wydarzenia 13:20 Interwencja 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja - magazyn 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda FILM S-F  20:00 Bloodshot Talulah Vin Diesel wciela się w postać Raya Garriso-na, żołnierza, który zginął podczas akcji i został przywrócony do życia przez korporację RST jako super-człowiek, tytułowy Bloodshot. W jego żyłach płynie armia nanotechnologicznych rozwiązań, dzięki czemu jest kimś nie do zatrzymania - silniejszym niż jakkolwiek człowiek, z organizmem zdolnym do natychmiastowej regeneracji. 22:25 Lot Feniksa 01:00 Inferno 03:40 Świat według Kiepskich 04:40 Disco Gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje	07:05 Co się dzieje 07:40 Informacje kulturalne 08:10 Wędrowiec Polski - cykl reportaży 08:50 Którędy po sztuce - Giovanni Battista Zelotti - magazyn, reż. Tomasz Filiks, Anna Zakrzewska 09:10 Giuseppe w Warszawie - komedia, prod. Polska 11:00 Emma - serial, prod. Wielka Brytania, 2009, reż. Jim O'Hanlon 12:05 Dzień w muzeum Orsay - film dokumentalny, prod. Francja, 2017, reż. Bruno Ulmer 13:10 Królowa Bona - serial 15:15 Faraon - dramat, prod. Polska, 1965, reż. Jerzy Kawalerowicz, wyk. Jerzy Zelnick, 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 Afiśz kulturalny ekstra	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 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	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	06:00 Strażnik Teksasu 08:00 Nasz nowy dom 09:00 Pierwsza miłość 09:50 Pierścioneł z rubinem 10:55 Kochane Pieniądze 11:55 Sędzia Judy 13:55 STOP Drogówka 16:00 Policjantki i Policjanci 17:00 Łowcy Skarbów.Kto da więcej 19:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:00 Bad Ass 3 22:50 W rozkwiacie - Japonia, USA, 2019, reż. Ghassemi Reza, VillaSenor Adam, wyk. Ogasawara Yusuke, Watanabe Hiroyuki, Wood Tyler Niepokonany japoński czempion Masahiro trenuje przed zbliżającą się walką bokserską z amerykańskim pretendentem do mistrzowskiego tytułu, Clintem Sullivanem. 00:35 Jaś Fasola radzi 01:20 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 na świecie 14:30 Wystarczy Sobą Być 15:30 Sanktuarium Cudu Eucharystycznego w Sokółce 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Jestem mamą 16:25 Przyroda w Obiektywie 16:40 Pod opieką Limanowskiej Pani 16:55 Sekrety minichów 17:10 Prosto o 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

Redaguje:
Władysław Firlik

3. KRZYŻÓWKA

1	21
2	22
3	23
4	24
5	25
6	26
7	27
8	28
9	29
10	30
11	31
12	32
13	33
14	34
15	35
16	36
17	37
18	38
19	39
20	

4. WIRÓWKA

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

DO ZOBACZENIA ZA TYDZIEŃ

1	2		3		4
				•	•
		■		■	
5				•	•
		■		■	•
6					



3



4



2

D. Francois
1786-1853



6



1



5

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?

8. KRZYŻÓWKA OBRAZKOWA

9. WIRÓWKA OBRAZKOWA

A collection of seven numbered line drawings of musical instruments. The instruments are: 1. Harp, 2. Violin, 3. Flute, 4. Trumpet, 5. Horn, 6. Banjo, and 7. Trombone.

ROZRYWKOWE TO i OWO
KUPON - 288

10. ANAGRAM

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.

[illegible]

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



Sprzedajesz lub kupujesz mieszkanie?

ZGŁOŚ SIĘ DO NAS

Zapewniamy kompleksową obsługę
Pomagamy w uzyskaniu kredytu

784 611 270, 605 325 056

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

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

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

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

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

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

WÓJT GMINY WINNICA
mgr Robert Wróblewski

PRACA

dam pracę

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

Magazynier. Atrakcyjne wynagrodzenie 664473560
LEG 52614

Młodego mężczyznę do przyrządzenia 664 473 560
LEG 52616

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

szukam pracy

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

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

AUTO-MOTO

sprzedam

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

INTERCARS

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

INTERCARS.COM.PL

EDUKACJA

korepetycje

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

ZDROWIE

przychodnie

ultramedita
CENTRUM ZDROWIA KOBIET
KLINIKA
GINEKOLOGICZNO - POŁOŻNICZA

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

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

inne

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

SPORT I URODA

TURYSTYKA

USŁUGI

remont i budowa

■ Cyklina bezpyłowa, układanie 602 523 096
LEG 52660

■ Glazura solidnie 602670035
NDM 52645

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

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

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

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

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

Usł. ogólnobudowlane 507567910
PUL 52673

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



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

ogrodnicze

WYCINKA DRZEW METODĄ ALPINISTYCZNĄ
- SEKCJONNA WYCINKA DRZEW
- PRZECINANIE PRZESWIETLANIE KORONY DRZEW
- USUWANIE DRZEW GAŁĘZI KONARÓW MARCHNICH
- USŁUGI RĘBARIEM, ZREBKOWANIE GAŁĘZI I WYWÓZ TOWARU
698 991 470
Z PODNOŚNIKA - MIEJSCA TRUDNO DOSTĘPNE - PROFESJONALNIE

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

naprawy

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

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



nadaj DROBNE na stronie www.nadajdrobne.pl

finanse i prawo

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

UBEZPIECZENIA
Wiesława Nawrot

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

inne

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

■ Elektryk - złota ręczka 515010373
LEG 52655

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

■ **Stolarnia 608-063-017**
LEG 52646

ROBERT
WYNAJEM I USŁUGI PODNOŚNIKAMI KOSZOWYM
602 86 57 86
www.robert.media.pl

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

BIZNES

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam mieszkanie

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



WYNAJMĘ GRUNT POD FARMY FOTOWOLTAICZNE

Poszukuję działek pod budowę farm fotowoltaicznych.

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

ZAPRASZAM DO KONTAKTU.

TEL: 690 694 151

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



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

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

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

sprzedam dom

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

sprzedam działkę

- Działki bud. Gromin 516 505 049
PUL 52687

do wynajęcia

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

inne



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

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

ZWIERZĘTA

na 4 łapy



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



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

nadaj DROBNE na stronie
www.nadajdrobne.pl

FOTO
-TANIO-
VIDEO

www.foto-legionowo.pl

AUTO NAPRAWA

- MECHANIKA • GEOMETRIA • CZĘŚCI
- WYWAŻANIE KÓŁ • KLIMATYZACJA

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

MOTOKLINIKA
mgr inż. Zbigniew Książek

MECHANIKA I ELEKTRYKA SAMOCHODOWA
WSZYSTKICH MAREK

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

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

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



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

UROCZYSTOŚCI

organizacja imprez



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

SPRZĘT IT

MATRYMONIALNE

KOMUNIKATY

RÓŻNE

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



- Sprzedam duże drewniane rzeźby, kapliczki 601913597
LEG 52606

INTERCARS

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

PRZYCHODNIA DLA ZWIERZĄT

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

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

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

WYCINKA DRZEW
METODĄ ALPINISTYCZNĄ

- SEKCYJNA WYCINKA DRZEW

- PRZycinanie prześwietlanie korony drzew

- USUWANIE DRZEW GAŁĘZI KONARÓW MARTWYCH

- USŁUGI RĘBAKIEM, ZRĘBKOWANIE GAŁĘZI ORAZ WYWÓZ UROBKU

698 991 470

Z PODNOŚNIKA • MIEJSCA TRUDNO DOSTĘPNE • PROFESJONALNIE



BUDOWNICTWO PREFABRYKOWANE

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

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU
BUDOWLANEGO I ELEKTRONARZĘDZI



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

BETON
TOWAROWY

SPRZEDAŻ

601 779 779

beton towarowy
wszystkich klas
beton mrozoodporny
beton wodoszczelny



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

drogiimosty.com.pl

PREFABRYKATY
BETONOWE

Szeroki wybór prefabrykatów betonowych w tym:

błocki betonowe
elementy ogrodzeniowe
kostka brukowa



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



NASZE WILKOWYJE

Most i dzieci

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

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

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

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

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

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

Pietrek

Samorządy z województwa mazowieckiego nagrodzone za walkę z gripą

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

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

Rekomendacje Ekspertów

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

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

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

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

Dobre praktyki z krajów UE

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

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

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

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



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

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

Refundacja szczepionek

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

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

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

Nowy Lider
Miasto Suwałki

Lider w Innowacjach
Gmina Strawczyn
Gmina Zagnańsk
Gmina Nieporęt

Propagator szczepień przeciw COVID-19

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



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

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

Jak dodał, z doniesień

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

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

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

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

W przebiegu COVID-19 mogą występować obecnie tzw. mikroudary

naukowych wynika, że nawet 10 proc. pacjentów covidowych ma udar niedokrwienny. „Takie były też nasze obserwacje, gdzie leczono takich pacjentów 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 przebiegu COVID-19, robiąc badanie

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

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

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

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

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

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

Nauka w Polsce, Gabriela Bogaczyk

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

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

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

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

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

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

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

Jak pacjenci przechodzą zakażenie koronawirusem?

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

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

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

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

U kogo najczęściej rozpoznajecie zakażenie koronawirusem?

R.C.: Część pacjentów, u których rozpoznajemy COVID-19, to osoby z wielochorobowością. Wymagają one często hospitalizacji ze względu na zaostření 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-ki” - zaznacza Rzecznik.

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

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

CENTRUM MEDYCZNE
GABINTER

ul. Krasińskiego 64, 05-120 Legionowo

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

Gabinter.pl

LEKARZE SPECJALIŚCI

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

REJESTRACJA

tel: 22 774 09 66 tel: 737 144 444

**PRZED NAMI****MAZOWIECKI JAZZ JAM
LEGIONOWO**

Od piątku 21 października od niedzieli 23 października w legionowskim Ratuszu oraz legionowskiej sali widowiskowej (ul. Piłsudskiego 41) odbędzie się festiwal Mazowiecki Jazz Jam Legionowo. W piątek (21 października) o godz. 18.30 odbędzie się wernisaż wystawy Roberta Kukli „Muzycy”. O godz. 19.00 na scenie pojawi się Janusz Szrom z zespołem (Zauch songbook). O godz. 21.00 wystąpi Krzysztof Ścierański z zespołem Laboratorium. W sobotę (22 października) o godz. 19.00 wystąpi zespół Włodzimierz Nahorny Trio, o godz. 21.00 Mariusz Bogdanowicz Quintet. W niedzielę (23 października) o godz. 19.00 wystąpi zespół 5/6. W dniach 18 października - 10 listopada br. w Galerii Sztuki ratusz w Legionowie można obejrzeć wystawę obrazów Roberta Kukli „Muzycy”.

DZIEŃ SENIORA W SEROCKU

W sobotę (22 października) o godz. 17.00 w Sali Widowiskowej CKiCZ w Serocku (ul. Pułtуска 35) w ramach obchodów Dnia Seniora odbędzie się widowisko kabaretowe Sławomira Hollanda pt: „Nic nowego pod słońcem”. Darmowe wejściówki do odebrania w CKiCZ (ul. Pułtуска 35). Ilość miejsc ograniczona.

PERKUSYJNE IMPRESJE

W niedzielę (23 października) o godz. 12.00 w legionowskie Poczty (ul. Kościuszki 8A) odbędzie się koncert pn: Perkusyjne impresje czyli cykl interaktywnych koncertów dla dzieci od 1 r.ż. Wstęp wolny.

**SPRZĘT ŁĄCZNOŚCI
WOJSKOWEJ
NA PRZESTRZENI LAT**

W niedzielę (23 października) o godz. 15.00 w pawilonie Muzeum Historycznego w Legionowie (ul. Mickiewicza 23) odbędzie się prezentacja książki ppłk. rez. Mieczysława Hucala pt: Sprzęt łączności na przestrzeni lat. Wstęp wolny.

WIECZÓR Z MUZYKĄ GOSPEL

W niedzielę (23 października) o godz. 18.00 w Gminnym Ośrodku Kultury w Nieporęcie (ul. Dworcowa 9a) odbędzie się koncert gospel w wykonaniu chóru Tobie śpiewam. Wstęp wolny.

red.

KULTURA. Rock w MOK**35 lat Farben Lehre**

Po prawie 4 latach nieobecności w Legionowie na deski Miejskiego Ośrodka Kultury w minioną niedzielę (16 października) powróciła płocka kapela Farben Lehre

Koncert zorganizowany w ramach cyklu Rock w MOK, po raz kolejny zgromadził rzeszę fanów punkowego grania.

Na scenie jako pierwsi pojawił się w ramach supportu zespół Ragabarabanda z Nasielska. Energetyczny i przyjemny ska-punk rozbudził zgromadzoną publiczność oczekującą na płockich punkowców. Ci z kolei nie dali na siebie zbyt długo czekać i po zakończeniu koncertu Ragabarabandy bardzo szybko pojawili się na scenie.

Świętujący w tym roku 35-lecie powstania zespół zaprezentował w Legionowie bardzo przekrojową setlistę składającą się z utworów zarówno z pierwszej jak i ostatniej wydanej płyty. Trzeba przyznać, że jak na 35-lat na scenie zespół prezentuje się bardzo dobrze. W trakcie koncertu, co akurat dziwne w przypadku FL, zabrakło wielu szlagierów zespołu. Jak jednak tłumaczył wokalista zespołu Wojciech Wojda - „Helikopterów”, „Egoistów” nie będzie, bo *graliśmy je bardzo często*.

Nie zabrakło natomiast odniesień do trwającej wojny, w związku z którą zespół nagrał w tym roku specjalny antywojenny protest song dedykowany walczącej Ukrainie pt: „Nie zamykaj oczu”. A także do obchodzonego jubileuszu, kiedy to zespół



wydał okazjonalne EP do spółki ze świętującą również 35-lecie legionowską kapelą Sexbombą. O wydawnictwie pisaliśmy już na łamach tygodnika w czasie jego premiery. Na koniec, tuż przed bisem, zespół podziękował

zesłowi Ragabarabanda oraz organizatorce legionowskiego koncertu Gosi Andrzejewskiej.

Na bis zespół zagrał kilka szlagierów polskiego punk rocka w tym: „Idź pod prąd” zespołu KSU oraz „Wszyscy

jedziemy” nieodżałowanego Tomka „Siwego” Wojnara z zespołu Defekt Muzg, który zmarł w 2018 r. i wywalczony przez publiczność „Spodnie z GS-u”.

red.

KULTURA. „Nauka z pałacem w tle”**„Skromny udział Biblioteki”**

25 i 26 września 2021 r. w Pałacu w Jabłonninie odbywał się Festiwal „Nauka z pałacem w tle” Podczas tych dwóch dni odwiedzający mogli wysłuchać interesujących wykładów i prelekcji, wziąć udział w warsztatach, laboratoriach naukowych i w konkursach. Festiwal Nauki jest ważnym elementem życia kulturalno – naukowego w naszym regionie. Gminna Biblioteka Publiczna w Jabłonninie też miała w nim swój skromny udział

W dniu 25 września (sobota) gościem naszym i Festiwalu była Pani Joanna Imienowska z Pracowni Filozoficznej EUREKA, która w Sali Bałowej Pałacu poprowadziła Warsztaty Filozoficzne pt. „Czy wojna może być sprawiedliwa i dlaczego?” Podczas spotkania młodzi uczestnicy

zastanawiali się nad koncepcją wojny sprawiedliwej.

Czy wojną sprawiedliwą jest wojna wcześniej wypowiedziana, jak twierdził Ciceron. Czy prowadzenie wojny w celu umocnienia pokoju to wojna sprawiedliwa. Dyskusja toczyła się wokół arystotelesowego rozumienia sprawiedliwości

jako gwarancji właściwego postępowania wobec siebie i innych.

W serdecznej atmosferze sprzyjającej wyrażaniu własnych myśli i sądów, młodzi uczestnicy starali się odpowiedzieć na nurtujące pytania związane z tematem spotkania.

W kolejnym dniu, 26 września (niedziela), odbyło się spotkanie autorskie z Małgorzatą Janiną Berwid, znaną dziennikarką radiową, poetką, pedagogiem, scenarzystką wielu programów telewizyjnych dla młodszych widzów, nagrodzoną przez dzieci Orderem Uśmiechu. Pani Małgorzata Berwid przedstawiła nam książkę „Wojenne lalki Marysi”. Prezentacji towarzyszył krótki film, który był wstępem do wojennej tematyki powieści, oraz wystawa prac Anny Jamróz wspólnie z ilustratorami tej książki.



Tak, jak powiedziała o tej pozycji prof. Joanna Papuzińska: „Wojenne lalki Marysi” to kolejna opowieść o wojennym dzieciństwie. Kolejna - ale jednocześnie taka, jakiej jeszcze nie było. Jest w niej mroczna codzienność okupacji a także siła dzieciństwa, jego potęgę, która nie daje się pokonać. Małgorzata Berwid w bardzo sugestywny sposób przedstawiła historię powstawania tej książki. Był to długi i trudny proces. Opowiedziała słuchaczom bardzo ciekawe i czasami bolesne losy swojej rodziny, zarówno te przedwojenne dziejące się we Lwowie, jak i powojenne mające miejsce we Wrocławiu i w Warszawie.

Uczestnicy spotkania byli zachwyceni sposobem narracji autorki, zadawali dużo pytań. Przedstawiona w książce historia Marysi była okazją

do podjęcia wielu ważnych tematów jak: wrażliwość, uczciwość, empatia, odwaga, szacunek. To spotkanie nie pozostawiło nikogo z obecnych obojętnym. Tych, co nie mogli

dotrzeć na spotkanie w Pałacu, zapraszamy serdecznie do naszej Biblioteki i zapoznania się z treścią tej niezwykłej książki.

Anna Czachorowska



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



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
MIEJSCOWA
PŁA WIEKOWA



SPONSOR



ORGANIZATOR



**LEGIONOWO.** Zainwestowali w tańszy prąd

Cztery instalacje fotowoltaiczne PWK Legionowo

PWK „Legionowo” w tym roku oddała do użytku cztery instalacje fotowoltaiczne na potrzeby zasilania wybranych strategicznych obiektów wodociągowych miasta.

Wszystkie prace związane z budową instalacji fotowoltaicznych PWK zakończyło się przed 31 marca 2022 r.

Spółka PWK „Legionowo” pochwaliła się niedawno, że zainwestowała w instalacje fotowoltaiczne w mieście. Działania te mają za zadanie

ograniczenie wpływu podwyżek cen energii elektrycznej, aby ich koszty nie przekładały się na ceny wody i ścieków.

Fotowoltaika na gmachu siedziby głównej PWK

Jak informuje PWK, pierwsza realizacja dotycząca montażu paneli fotowoltaicznych



zlokalizowana została na terenie głównej siedziby PWK „Legionowo”. Na dachu obiektu garażo-wiaty zostały zamontowane 3 sekcje paneli fotowoltaicznych o łącznej ilości 130 sztuk, które są w stanie wyprodukować do 50 kWp energii elektrycznej. Instalacja pracuje na potrzeby głównej siedziby Spółki oraz budynków technicznych przy ul. Kościuszki 16A.

Dwie instalacje na Łajskach

Kolejne panele zostały zamontowane na zakupionej przez Spółkę nieruchomości

gruntowej o powierzchni 1500 m2, zlokalizowanej w sąsiedztwie Stacji Uzdatniania Wody „Łajski”. Pierwsza z nich ma moc do 50 kWp i wykorzystywana jest na potrzeby Stacji Uzdatniania Wody „Łajski”. Druga z instalacji, o takiej samej mocy, wykorzystywana jest na potrzeby Punktu Zlewnego Ścieków „Łajski” oraz budowanego na tym terenie budynku garażowego dla floty samochodów WUKO, asenizacyjnych i innych specjalistycznych pojazdów Spółki. Na zakupionym terenie w celu zabezpieczenia istniejących farm fotowoltaicznych wykonano

ogrodzenie wraz z bramą wjazdową i furtką, i zostały zamontowane kamery.

Stacja Uzdatniania Wody „Piaski”

Ostatnia z instalacji fotowoltaicznych, powstałych w tym roku, znajduje się na Stacji Uzdatniania Wody „Piaski”. Jej zadaniem jest zasilanie SUW „Piaski”. Panele są w stanie wyprodukować do 50 kWp energii elektrycznej. W celu zabezpieczenia instalacji zlokalizowanych poza terenem siedziby Spółki również zainstalowano dodatkowe kamery. **Paulina Nowicka**

ZAPROSZENIE

**MUZEUM HISTORYCZNE W LEGIONOWIE****ORAZ****ŚWIATOWY ZWIĄZEK POLSKICH ŻOŁNIERZY ŁĄCZNOŚCI
ODDZIAŁ ZEGRZE****ZAPRASZAJĄ NA PREZENTACJĘ KSIĄŻKI****Ppłk. rez. MIECZYŚŁAWA HUCAŁA**

SPRZĘT ŁĄCZNOŚCI WOJSKOWEJ NA PRZESTRZENI LAT

**SPOTKANIE ODBĘDZIE SIĘ 23 PAŹDZIERNIKA 2022 R. (NIEDZIELA)
O GODZ. 15.00 W PAWILONIE MUZEUM HISTORYCZNEGO
W LEGIONOWIE PRZY UL. A. MICKIEWICZA 23**

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!**23.10.2022
godz. 15.00**



PIŁKA NOŻNA. Ursus Warszawa – Legionovia 1-3 (1-0)

Złe miłego początki

Po dwóch kolejnych remisach – zwycięstwo. W dwunastej kolejce rozgrywek trzecioligowych (gr.1) piłkarze Legionovii pokonali w sobotę, w spotkaniu wyjazdowym zespół Ursusa Warszawa 3-1(0-1). Była to siódma wygrana podopiecznych trenera Michała Piroso w sezonie 2022/2023, czwarta odniesiona na wyjeździe. Na szczycie tabelki zrobiło się ciasno, ale to Legionovia objęła pozycję lidera

Legionovia sobotnie spotkanie w Ursusie rozpoczęła obiecująco, stwarzając dwie niebezpieczne sytuacje pod bramką gospodarzy. Jednak to „Traktorki” szybko, bo już w 11. minucie objęły w tym meczu prowadzenie. Precyzyjnym strzałem z 16 metrów Jana Krzywańskiego pokonał Oskar Pyrzyński. Ursus grał coraz śmielej, tym bardziej, że sporadyczne ataki naszej drużyny kończyły się z reguły wrzutkami w pole karne gospodarzy, gdzie królował wysoki kolumbijski stoper Oskar Vidal. Nie pomogło, po szybkim zejściu z boiska Grzegorza Wojdygi, przedstawienie Legionovii, na grę trójką obrońców, bo w poczynaniach ofensywnych naszego zespołu coś zgrzytało. Akcje były zbyt schematyczne, szwankowała dokładność podań.

Na dobrą sprawę w pierwszej połowie meczu, najlepszą okazję nasz zespół miał w 41. minucie, kiedy to Bartosz Mroczek strzelił z około 30 metrów na bramkę gospodarzy. Jego „bomba” wylądowała jednak na poprzeczce bramki bronionej przez Piotra Mściwujewskiego. Chwilę potem, przed dobrą szansą na podwyższenie wyniku stanął Muszyński, ale Konrad Zaklika zdołał wybić piłkę zmierzającą do legionowskiej bramki.

Również pierwsze pięć minut po przerwie należało do gospodarzy. Nie udało im się jednak podwyższyć wyniku. Z czasem inicjatywę w meczu przejął nasz zespół, który przyspieszył swoje akcje.



Halo, Jestem, nie zapomniałem jak się zdobywa gole. Szymon Wiejak, po krótkim przestoju, zdobył swą dziesiątą bramkę w tym sezonie

Fot. fotoMiD

TAK GRAŁA III LIGA (GR.1)

Wyniki 11. kolejki: Legionovia – Sokół Ostróda 1-1. Pogoń – Pelikan 1-2, Concordia – Świt 2-0, Olimpia – Mławianka 3-2, Unia – Ursus 2-0, Jagiellonia II – Lechia 1-1, ŁKS II – Broń 2-1, Pilica – Legia II 1-0, Warta – Błonianka 0-1.

Wyniki 12. kolejki: Ursus – Legionovia 1-3, Świt – ŁKS II 0-2, Mławianka – Concordia 3-3, Lechia – Pogoń 3-0, Błonianka – Pelikan 1-1, Legia II – Olimpia 3-1, Sokół – Jagiellonia II 3-2, Broń – Unia 3-2, Warta – Pilica 0-0.

1. Legionovia Legionowo	25(7-4-1)	28-14
2. Świt Nowy Dwór Mazowiecki	25(8-1-3)	24-13
3. Mławianka Mława	24(7-3-2)	35-24
4. Pogoń Grodzisk Mazowiecki	22(6-4-2)	21-17
5. Unia Skierniewice	21(6-3-3)	14-8
6. Legia II Warszawa	20(5-5-2)	27-16
7. Lechia Tomaszów Mazowiecki	19(5-4-3)	18-13
8. Pelikan Łowicz	19(5-4-3)	19-15
9. Broń Radom	18(5-3-4)	24-10
10. ŁKS II Łódź	15(4-3-5)	17-19
11. Sokół Ostróda	14(4-2-6)	19-24
12. Olimpia Zambrów	14(3-5-4)	15-21
13. Jagiellonia II Białystok	12(3-3-6)	24-23
14. Pilica Białobrzegi	11(2-5-5)	13-22
15. Ursus Warszawa	10(1-7-4)	16-23
16. Warta Sieradz	8(1-5-6)	11-23
17. Błonianka Błonie	8(2-2-8)	13-30
18. Concordia Elbląg	6(1-3-8)	14-28

W następnej kolejce (22/23 bm.) grają: Legionovia – Broń Radom, Unia – Świt, Pogoń – Sokół, ŁKS II – Mławianka, Pelikan – Lechia, Jagiellonia II – Ursus, Concordia – Legia II, Olimpia – Warta, Pilica – Błonianka.

(jb)

Sygnał do śmielszych ataków dał kapitan zespołu Patryk Koziara. Co prawda jego pierwszy strzał z dystans obronił jeszcze golkeeper gospodarzy, ale w 71. minucie właśnie po strzale P. Koziary było już 1-1. Miejscowi jeszcze raz próbowali się zerwać do walki, ale coraz wyraźniej jakby zaczęli opadać z sił. Na około

dwadzieścia minut przed końcem legionowski szkoleniowiec zaordynował w naszym zespole potrójną zmianę i już chwilę potem jeden z wchodzących na boisko - Bartosz Rymek, po podaniu Dawida



Jak na kapitana przystało, Patryk Koziara dał sygnał do natarcia w Ursusie

Fot. fotoMiD

Papazjana, dał Legionovii prowadzenie. Swoją bramkę w tym meczu, po kilkutygodniowej „abstynencji” zdobył Szymon Wiejak. Na pięć minut przed końcem najlepszy strzelec legionowskiej drużyny,

ogrywając w dziecinny sposób O.Vidala, ustalił wynik na 3-1 dla Legionovii. Była to jednocześnie jego dziewiąta bramka w tym sezonie.

Oto skład Legionovii z meczu w Ursusie: Krzywański

– Kaczorowski, Choroś, Waszkiewicz, Wojdyga (27’ Papazjan), Mroczek (70’ Rymek), Zaklika, Koziara, Kumoch (70’ Balicki), Sonnenberg (70’ Gołąb) Wiejak.

jb



Uśmiechnięte buzie, wzajemne gratulacje i podziękowania. Trzy punkty dopisane, Legionovia na fotelu lidera

Fot. fotoMiD

REKLAMA

**INTER
CARS**

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

INTERCARS.COM.PL

**LEGIONOWO.** Rodzice proszą o pomoc

Źle się dzieje w LICEUM im. Jana III Sobieskiego?

Według rodziców, w szkole notorycznie odwoływane są lekcje polskiego, matematyki, geografii, chemii i biologii. Nauczyciele odchodzą z pracy, a rodzice boją się, że ich dzieci nie zdadzą matury. Tymczasem prezydent i dyrekcja szkoły zbywają rodziców dzieci tych, którzy odważą się interweniować, mają być represjonowane...

Do naszej redakcji dotarł list ws. sytuacji jaka ma mieć miejsce w II Liceum Ogólnokształcącym im. Króla Jana III Sobieskiego, przy ul. Królowej Jadwigi w Legionowie, zwanego również „Królewską Dwójką”. Na wstępie rodzice zastrzegali, że zdecydowali się na taki krok, dopiero wtedy, gdy wszelkie próby mediacji zawiodły.

Represje wobec dzieci?

Wcześniej rodzice próbowali przedstawić problem dyrekcji szkoły oraz prezydentowi i jego zastępcy. Później zwracali się o pomoc do radnych. Rodzice stwierdzili jednak, że wszystkie te próby kończą się niczym - *jesteśmy zbywani przez urzędników i Panią Dyrektora, a przy tym szkoła daje wyrażnie odczuć naszym dzieciom, że rodzice nie powinni*

mieszać się w politykę edukacyjną - piszą w liście.

Dalej przywoływane są jeszcze bardziej bulwersujące zdarzenia. Piszą w liście, że wobec dzieci, których rodzice próbowali coś zrobić z „problemem w szkole” stosowano kaskadę uwag, a także obniżano im oceny z zachowania i z konkretnych przedmiotów. Dzieci miały być także wysyłane na wizyty w gabinecie pedagoga lub psychologa. Dlatego boją się składać oficjalne pisma do dyrekcji szkoły.

Źłe przygotowanie do matur

Według rodziców, w szkole notorycznie są odwoływane lekcje z kluczowych tj. maturalnych przedmiotów takie jak: język polski, matematyka, geografia, chemia, biologia. Twierdzą, że kiedy zabraknie

danego nauczyciela, nie ma zastępstw, mimo że są takie możliwości. W efekcie nie jest w pełni realizowany program nauczania, a w konsekwencji dzieci nie są dobrze przygotowywane do matur. Zła atmosfera ma także źle wpływać na motywację uczniów do nauki oraz jakość przekazywanej wiedzy. Dlatego część rodziców przenosi swoje pociechy do innych szkół, a pozostali są zmuszeni zapisywać ich na korepetycje. Obawiają się, że dzieci nie zdadzą matury, nie mówiąc już o studiach.

Mobbing wobec nauczycieli?

W liście zwracają również uwagę na ogromną rotację kadry pedagogicznej. Z relacji samych nauczycieli ma wynikać, że niektórzy z nich są zmuszani do odejścia za



pomocą różnych form nacisku i mobbingu ze strony dyrekcji szkoły. - „*Wśród grona pedagogicznego panuje fatalna atmosfera, nauczyciele są znieważani, demotywowani, obrażani i poniżani podczas rad pedagogicznych czy też nierówno traktowani*” - czytamy w liście.

Ma to dotyczyć szczególnie tych nauczycieli, którzy chcieli współpracować z rodzicami. A jak wiemy, taka współpraca jest niezbędna. Jak twierdzą rodzice, nauczyciele z liceum przy ul. Królowej Jadwigi nie odchodzą do innego zawodu, czy bardziej intratnej pracy,

ale zatrudniają się w sąsiednim Liceum im. Marii Konopnickiej, które znajduje się zaledwie dwie ulice dalej.

Pokrętne odpowiedzi

Jak już wspominaliśmy, wcześniejsze próby rozwiązania, czy choćby zwrócenia uwagi na istniejący problem nie dały. Czując się bezsilni, rodzice zwrócili się z prośbą o pomoc do radnych, którzy złożyli w sierpniu/wrześniu 2022 r. interpelację do wiceprezydenta Miasta Legionowo pana Piotra Zadrożnego, odpowiedzialnego za edukację w mieście. - „*W odpowiedzi na*

interpelację uzyskaliśmy dwie odpowiedzi: jedną od pana P. Zadrożnego, która była bardzo ogólnikowa i wymijająca. Natomiast druga odpowiedź od dyrekcji tej szkoły nie została już opublikowana na stronie UM Legionowo z obawy przed wrzawką, jaka zostałaby podniesiona przez opinię publiczną” - napisali rodzice.

Pytania naszej redakcji w tej sprawie, skierowane do władz miasta oraz do kuratorium oświaty, na razie, również pozostały bez odpowiedzi. Do sprawy będziemy wracać.

Wojciech Dobrowolski

REKLAMA



APARTAMENTY
BACZYŃSKIEGO

NOWE MIESZKANIA W WIELISZEWIE POD WARSZAWĄ!

Zadzwoń, zapytaj, zainwestuj lub zamieszkaaj!

+48 509 255 555
sprzedaz@apartamentybaczynskiego.pl

www.apartamentybaczynskiego.pl