

TYGODNIK LOKALNY



CZOSNÓW

LEONCIN

NASIELSK

NOWY DWÓR MAZOWIECKI

POMIECHÓWEK

ZAKROCZYM

2,50 zł

W TYM 5% VAT

NR **44**

INDEKS 344184

ISSN 1505-4276

27 PAŹDZIERNIKA 2020

NAJLEPSZY TYGODNIK LOKALNY - OD 27 LAT W TWOIM DOMU!

TYGODNIK

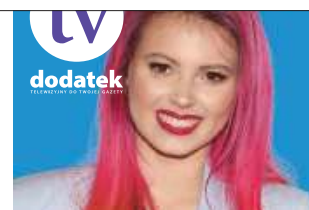
NOWODWORSKI **info**



Protesty pod siedzibą PiS-u

CZYTAJ NA STRONIE 3

**W środku
DODATEK
TELEWIZYJNY
na cały tydzień!**



**NOWY DWÓR MAZ.
Tłumnie chcą
się przebadac na
COVID-19**

STR. 2



**POMIECHÓWEK
Nowy komisariat
policji**

STR. 4



**POWIAT
Co by się stało,
gdyby nie było spisu
rolnego...**

STR. 22



**PIŁKA NOŻNA
Zwycięstwo Świtu
w 6 minut**

STR. 24



– STR. 4

LEONCIN

**Niedziela w kinie
- tylko w Leoncinie**



NASIELSK

**Miała 2.8 promila
i spowodowała
śmiertelny wypadek**

– STR. 2

Fot.OSP Nasielsk

REKLAMA

**CHROŃ OCZY PRZED SZKODLIWYM ŚWIATŁEM LED
TYLKO TERAZ 100 ZŁ TANIEJ**

BlueCare

OCHRONA OCZY PRZED ŚWIATŁEM NIEBIESKIM

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

NOWY DWÓR MAZ. – GH HIT, ul. Warszawska 36
tel. 22 732 22 13

HIT

BADANIE WZROKU W PREZENCJE

INTYK OPTIC

REKLAMA

**WSZYSTKO DO
DOMU I OGRODU**

GRUPA **psb**

MRÓWKA

**NOWY DWÓR
MAZOWIECKI**
ul. Leśna 3
22 732 15 15

Budujące pomysły

facebook.com/mrowkandm

**Bank Spółdzielczy
w Nowym Dworze Mazowieckim**
Grupa BPS

Weź
Wygodny
KREDYT
NA SZCZĘŚCIE

www.bsndm.pl
facebook.com/bsndm



NOWY DWÓR MAZOWIECKI/CZOSNÓW

Z narkotykami na rowerze przez miasto

Policjanci z nowodworskiego wydziału prewencji zatrzymali 21- latka, który posiadał przy sobie amfetaminę i marihuanę. Grozi mu do 3 lat więzienia

Policjanci zespołu ds. nieletnich i patologii z Komendy Powiatowej Policji w Nowym Dworze Mazowieckim na jednej z ulic zauważyli młodego rowerzystę. Mężczyzna na ich widok próbował jak najszybciej odjechać, oglądając się za siebie. Mundurowi na ul. Piaskowej w Nowym Dworze Maz. podjęli wobec niego legitymowanie. Podczas kontroli policjanci ujawnili przy 21- latku z miejscowości Kazuń- Bielany torebki foliowe z zapętlaniem strunowym, z zawartością białego proszku oraz suszu roślinnego. Mężczyzna trafił do nowodworskiej komendy policji. Użyty do badania tester narkotykowy wskazał, że w ujawnionych przy 21- latku torebkach foliowych znajduje się amfetamina oraz marihuana. Mieszkaniec gminy Czosnów został przez funkcjonariuszy zatrzymany i noc spędził w policyjnej celi. Następnego dnia śledczy z nowodworskiej komendy policji przedstawili mężczyźnie zarzut posiadania środków odurzających. Teraz grozi mu kara do 3 lat pozbawienia wolności.

KPP NDM

NA BIEŻĄCO

Dyspensa od uczestnictwa we Mszy św.

Biskup Płocki Piotr Libera wystosował zarządzenie dotyczące dyspensy od obowiązku uczestnictwa we Mszy św. w niedziele i święta nakazane, dla wszystkich wiernych Diecezji Płockiej oraz wszystkich osób przebywających na jej terenie - do odwołania

W dekrecie z 23 października br. Biskup pisze: „*Jak możemy przeczytać w Przypomniam, że skorzystanie z dyspensy oznacza, że nieobecność na Mszy św. we wskazanym czasie nie jest grzechem. Jednocześnie proszę, aby osoby korzystające z dyspensy trwały na osobistej i rodzinnej modlitwie, podejmowały dzieła miłosierdzia oraz na różne inne sposoby wyrażały i realizowały swoje poczucie przynależności i odpowiedzialności za wspólnotę Kościoła, szczególnie w jego lokalnym, parafialnym wymiarze. Zachęcam też do regularnej duchowej łączności ze wspólnotą Kościoła poprzez transmisje radiowe, telewizyjne lub internetowe. Proszę ponadto, aby nadal organizować transmisje na żywo z parafialnych celebracji liturgicznych. W przypadku trudności organizacyjnych zachęcam do informowania wiernych o propozycjach ogólnopolskich*”. **EG**

SŁODKA KRZYŻÓWKA

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

Nagrodę za poprawne rozwiązanie zadania otrzymuje **Anna Jóźwiak!**



NASIELSK. Dachował i uderzył w drzewo

Mając 2.8 promila spowodowała śmiertelny wypadek

W nocy z soboty na niedzielę doszło do śmiertelnego wypadku samochodowego w Starych Pieścirogach przy ul. Kolejowej

Zgłoszenie o poważnym wypadku wpłynęło po godzinie 1:00 w nocy.

Na miejscu okazało się, że w Starych Pieścirogach przy ul. Kolejowej samochód osobowy dachował i uderzył w drzewo. Pojazdem podróżowały 3 osoby i zostały w nim zakleszczone. Konieczne okazało się użycie narzędzi hydraulicznych przez nasielskich druhów. Po wydobyciu dwie osoby przekazane zostały Zespołowi Ratownictwa Medycznego, u jednego z pasażerów stwierdzono zgon. Droga na czas działań została zablokowana.

Z ustaleń policji okazało się, że kierująca Skodą 37- latka uderzyła w betonowy przepust, następnie w przydrożne drzewo. Trafiła do szpitala, w organizmie miała 2,8 promila alkoholu. W wyniku zdarzenia śmierć poniósł 34- letni pasażer



fot. OSP Nasielsk

pojazdu z powiatu ostrołęckiego. Drugi z pasażerów, 30- latek trafił do szpitala. Śledztwo prowadzi pułuska prokuratura.

W działaniach brały udział 3 zespoły ratownictwa medycznego, 2 jednostki z OSP Nasielsk, nasielscy policjanci, 2 jednostki ratowniczo-

gaśnicze z Nowego Dworu Maz. oraz policjanci z jednostki ruchu drogowego z Nowego Dworu Maz.

Red./fot. OSP Nasielsk

NOWY DWÓR MAZ./POWIAT

Tłumnie ruszyli przebadać się na COVID-19

Drastyczny wzrost zachorowań na COVID-19 w ostatnich kilku tygodniach spowodował również wzrost osób którą chcą i które muszą się przebadać na obecność koronawirusa

Mieszkańcy naszego powiatu nie lekceważą zagrożenia i jeżeli otrzymają skierowanie na badania, to oczywiście się na nie udają. Coraz więcej jest również osób, które wykonują badania na obecność przeciwciał na COVID-10. Dowodem na to, że nowodworscy medycy nie próżnują, ukazuje doskonale zdjęcie, gdzie tłum mieszkańców czeka na pobranie wymazu.

Jak informuje Nowodworskie Centrum Medyczne: „Zgodnie z wytycznymi od wtorku 20 października 2020 roku zmianie ulegają godziny pracy punktu pobrania wymazów do testów na obecność wirusa SARS-CoV-2. Punkt pobrania przy ul. Miodowej 2 w Nowym Dworze Mazowieckim (na terenie Szpitala, przy bramie wjazdowej), działa w: - poniedziałki 8.00-12.30 - wtorki 15.00-19.30 - środy 8.00-12.30 - czwartki 15.00-19.30 - piątki 8.00-12.30 - soboty 8.00-12.30 - niedziele 8.00-12.30 Numer telefonu dla pacjentów: 795 112 999, 22 765 83 22.

Dodatkowo od dnia 21 października 2020 roku uruchomiono dodatkowy punkt pobrania materiału biologicznego do przeprowadzenia



testu na obecność wirusa SARS-CoV-2 w Nowym Dworze Mazowieckim przy ul. Paderewskiego 7 (na terenie Przychodni Specjalistycznej), który działa w:

- poniedziałki 15.00-17.00
- wtorki 8.00-10.00
- środy 15.00-17.00
- czwartki 8.00-10.00
- piątki 8.00-10.00
- soboty 8.00-10.00
- niedziele 8.00-10.00

Numer telefonu dla pacjentów: 22 775 26 94 wew. 1205.

Na testy zapraszamy wszystkie osoby mające

wskazanie i skierowanie do wykonania takiego testu, tj: zlecenie od lekarza Podstawowej Opieki Zdrowotnej, kwarantanna, w tym zlecenie Sanepidu, wyjazd do Sanatorium (6 dni przed planowanym terminem rozpoczęcia leczenia uzdrowskiego).

Badanie wykonujemy również w ramach komercji – przed badaniem należy uiścić opłatę w kasie w budynku Administracji – codziennie w godz. 08:00-15:30 (w dni powszednie); po godzinie 15:30 oraz w niedziele i święta

w kasie w Laboratorium.

Dyrekcja Nowodworskiego Centrum Medycznego zapewnia, że wszystkim osobom, które zgłoszą się do w/w punktów pobrania wymazów będą pobrane.

Na czas obecnej sytuacji epidemiologicznej spowodowanej rozprzestrzenianiem się koronawirusa na terenie całego kraju, Nowodworskie Centrum Medyczne do odwołania nie pobiera opłat za wjazd samochodem na teren Szpitala.

Red.



NOWY DWÓR MAZ. 300 osób protestowało przeciwko zaostreniu prawa aborcyjnego

Protest pod siedzibą PiS-u

W niedzielę, podobnie jak w miniony piątek grupa mieszkańców Nowego Dworu Maz. zebrała się pod siedzibą nowodworskich władz Prawa i Sprawiedliwości przy ul. Targowej, by pod jej oknami zapalić protestacyjne znicze

Ogólnopolska już akcja ma charakter protestu przeciwko zaostreniu prawa aborcyjnego. Protesty odbywały się przez cały weekend w wielu miastach w Polsce. Ich powodem był sprzeciw wobec wyroku Trybunału Konstytucyjnego, zgodnie z którym wykonanie aborcji w wyniku nieodwracalnego uszkodzenia płodu, stanie się nielegalne.

W Nowym Dworze Maz. przy ul. Targowej pod siedzibą nowodworskich władz

PiS-u zebrały się kobiety zarówno starsze, jak i młodsze, nie zabrakło również panów. Tym razem palące się znicze nie przypominały o nadchodzącym święcie zmarłych, lecz były symbolem oburzenia i niezadowolenia dużej grupy społeczeństwa z prawa stanowionego przez władzę.

Na wydarzeniu pojawił się również poseł na sejm Jan Grabiec, który poparł ideę niesioną przez sympatyków

i uczestników wydarzenia. Po krótkich, ale wymownych przemówieniach zebrani przemaszewali ulicą Zakroczymską do parku im. J. Wybickiego, gdzie z zapalonych zniczy ułożono błyskawicę - symbol protestów w całej Polsce.

Według organizatorów - którymi byli panowie Piotr Kamiński, Karol Bielec oraz m.in. członkowie grupy Aktywny Nowy Dwór - na wiecu pojawiło się ok. 300 osób.

Ewa Gruszka



LEONCIN. W małym kinie...

Niedziela w kinie - tylko w Leoncinie!

Kolejne seanse w Kinie LEO za nami. Było muzycznie, baśniowo i romantycznie. Nie jest to pierwsze kino w Leoncinie. Historia lubi się powtarzać - mówią mieszkańcy gminy

W niedzielę, 25 października br., już po raz piąty, odbyły się seanse dla mieszkańców gminy Leoncin. Stowarzyszenie Enjoy Leoncin kontynuuje zadanie współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego. Wydarzenie przywołało wspomnienia o istniejącym kiedyś kinie w Leoncinie. O tę historię zapytaliśmy u źródła, czyli u osoby, która wtedy pracowała w Gminnym Ośrodku Kultury w Leoncinie i pracuje do dziś w Urzędzie Gminy Leoncin. Pani Katarzyna Dembska opowiada:

-Kino działało w latach 1991-1993 r., czyli tuż po otwarciu Ośrodka Kultury w 1990 roku. Wyświetlaliśmy filmy dla młodzieży szkolnej m.in. Krzyżaków, bajki dla dzieci i filmy

dla dorosłych. Był to wtedy prężnie działający ośrodek kultury. Występowali u nas: Andrzej Rosiewicz, Adriana Biedrzyńska, Witold Pyrkosz i Jan Pietrzak. Ośrodek przetrwał do 2000 r. - mówi pani Katarzyna.

Był to efekt zmian w zarządzaniu tymi ośrodkami. W całej Polsce w latach 1989-1991 zapoczątkowano proces decentralizacji zadań publicznych z zakresu kultury. Gminne samorządy nie były w stanie finansować ośrodków kultury.

Najstarsi mieszkańcy gminy pamiętają również, że filmy wyświetlane były w latach 70-tych, dokładnie w tym samym miejscu. Tradycja filmowa, nie jest zatem nowa.

Teraz mimo dostępności filmów na DVD, organizatorzy mają nadzieję, że zachęcą mieszkańców do wspólnego spędzenia czasu.

- Traktujemy spotkania z mieszkańcami jako rodzaj integracji. Chcemy ożywić to miejsce i zachęcić ludzi do uczestnictwa w wydarzeniach kulturalnych tu gdzie mieszkają. Realizujemy projekt w trudnym czasie, liczymy na wsparcie, ale również na wyrozumiałość wobec wprowadzonych ograniczeń - mówi prezes Stowarzyszenia Enjoy Leoncin, Daniel Rutkowski.

Następne pokazy 8 listopada, zakończenie 22 listopada. Serdecznie zapraszamy!

Marzena Dobraczyńska



Młodsza widownia również mogła znaleźć coś dla siebie



W niedzielę były 2 seanse: „Aladyn” dla młodszych widzów i „Igrzyska śmierci” dla tych nieco starszych

POMIECHÓWEK. Nowy budynek komisariatu już otwarty

Policjanci wprowadzili się do nowego komisariatu

Dzięki funduszom z Programu Modernizacji Policji zakończyła się budowa Komisariatu Policji w Pomiechówku. Inwestycja o wartości prawie 3 milionów 700 tysięcy złotych powstała na działce przekazanej na rzecz Skarbu Państwa przez wójta gminy Pomiechówek. W nowym komisariacie od dziś służbę będzie pełniło 16 policjantów

Komenda Stołeczna Policji w ramach Programu Modernizacyjnego zakończyła budowę Komisariatu Policji w Pomiechówku. Nowoczesny obiekt spełnia standardy techniczne obowiązujące w obiektach służbowych Policji. Budynek zapewni lepsze warunki pracy dla funkcjonariuszy i pracowników cywilnych, jak również zostanie podniesiony poziom obsługi interesantów. Głównie z uwagi na dostosowanie obiektu dla potrzeb osób niepełnosprawnych.

Do dyspozycji funkcjonariuszy i pracowników cywilnych zostaną oddane trzy strefy: ogólnodostępna,

ograniczonego dostępu oraz zamknięta.

W budynku o powierzchni użytkowej prawie 315 m² służbę rozpoczęło dziś 16 policjantów. Przewidziano również miejsca pracy dla dwóch pracowników cywilnych.

Inwestycja objęła również budowę garażu wolnostojącego trzystanowiskowego wraz z pomieszczeniem gospodarczym oraz zadaszonej wiaty.

Komenda Stołeczna przeznaczyła na budowę nowego komisariatu prawie 3 miliony 700 tysięcy złotych. Wójt Gminy Pomiechówek wsparł inwestycję kwotą 135 000 zł.

Edyta Adamus



Nowy budynek komisariatu



INTERWENCJA. Kradzież przez... internet

Jak stracić 15 tys. zł w godzinę?

Powszechna komputeryzacja i cyfryzacja bardzo ułatwia codzienne życie, bo dzięki niej możemy np. zrobić zakupy nie wychodząc z domu za pomocą swojego internetowego konta. Jednak historia pani Małgorzaty pokazuje, że nie tylko my musimy chronić się przed wirusem, ale również nasze dane osobowe i pieniądze, które posiadamy w wirtualnym świecie mogą zostać „zainfekowane”

Pani Małgosia to młoda matka, która na co dzień w pracy ma styczność z cyfryzacją i sama również biegle korzysta z możliwości, jakie daje internet. Miesiąc temu boleśnie przekonała się o tym, że tak jak wirusy szybko atakują organizm człowieka, tak samo tzw. wirus internetowy może wyrządzić poważne szkody na naszym komputerze czy smartfonie. Może zainfekować go, dobrać się do naszych danych, a następnie je wykorzystać. Walka z wirtualnym wrogiem okazuje się wręcz walką z wiatrakami...

Popołudniem 15 września br., pani Małgosia chciała sprawdzić stan swoich środków na koncie w banku PKO BP, w aplikacji IKO zainstalowanej w jej telefonie. Wyświetlił się wtedy komunikat, że ktoś nieuprawniony próbował logować się z innego urządzenia, ale logowanie było nieudane. Po zalogowaniu się do serwisu IKO okazało się, że z wszystkich 4 kont, które posiada w tym banku zniknęło w sumie ok. 15 tys. zł. Kobieta niezwłocznie zadzwoniła na infolinię banku i zgłosiła ten fakt konsultantce oraz zablokowała dostęp do bankowości internetowej. Sprawę zgłosiła również na komisariacie policji w Czosnowie. Jak się okazało, pieniądze z kont, których właścicielem lub współwłaścicielem jest pani Małgosia, zniknęły w kilkunastu minutach. O godzinie 13:35 kwota ok. 5500 zł zniknęła z rachunku oszczędnościowego jej syna, następnie w odstępie kilkunastu minut ktoś trzykrotnie realizował transakcję na kwotę ok. 2200 zł. Następnie taka sama kwota (ok. 2200 zł) zniknęła z rachunku, którego właścicielami są pani Małgosia oraz jej tata. Ponadto, nieautoryzowane przelewy były również dokonywane pomiędzy kontami na łączną kwotę ponad 2200 zł. Bank jednak reklamacji nie uznał tłumacząc, że nie ma podstaw do jej uznania, ponieważ transakcje w serwisie internetowym zatwierdzone były wiadomościami SMS wysyłanymi na numer pani Małgosi. Sęk w tym, że kobieta żadnych wiadomości nie otrzymała i nie autoryzowała. Najdziwniejsze w tym wszystkim jest to, że kwota 5500 zł, wróciła z powrotem na rachunek oszczędnościowy syna pani Małgosi, z którego dzień wcześniej dziwnym sposobem zniknęła. To jednak nie koniec historii.

Kobieta nie miała zamiaru czekać z założonymi rękami, aż jakimś cudem pieniądze wrócą na jej konto. Nadal w końcu była to nie mała kwota 10 000 zł oraz

istniało ryzyko ponownej próby wyprowadzenia pieniędzy z kont przez osoby nieuprawnione. Pani Małgosia poprosiła więc bank o udostępnienie numeru IP, z którego dokonane były owe przelewy. Okazało się, że numer IP z którego rzekomo doszło do kradzieży należy prawdopodobnie do sieci P4 Play. Jednak w momencie kradzieży, telefon pani Małgosi, która wtedy była w pracy, podłączony był z firmową, bezprzewodową siecią Orange ze zmiennym numerem IP. Nie mogła zatem to ona autoryzować przelewów, ani tym bardziej ich dokonywać. Czy sprawa znajdzie swoje rozwiązanie? Kobieta tym bardziej wzięła sprawy w swoje ręce i próbowała szukać rozwiązania w internecie na forach komputerowych. Naprowadziło ją to na trop pewnej aplikacji do ćwiczeń...

Kilka dni przed kradzieżą pieniędzy, pani Małgosia pobrała na telefon aplikację „Fitness Trainer”, która była zsynchronizowana z jej opaską elektroniczną do ćwiczeń, jednak w czasie instalacji aplikacja zażądała dostępu do danych, na co kobieta się nie zgodziła i odinstalowała aplikację. Jednak te kilka chwil mogło wystarczyć, aby za jej pośrednictwem do telefonu pani Małgosi przedostało się złośliwe oprogramowanie.

W artykule pt. „Google Sklep Play: usunięto kolejne aplikacje. Zawierały trojana bankowego Cerberus” z 30 września 2020 r. na portalu dobreprogramy.pl możemy przeczytać: „Bitdefender informuje o zagrożeniu określonym jako Android.Trojan.Downloader.UT. Zostało wykryte dzięki wykorzystaniu algorytmów uczenia maszynowego. (...) Aplikacje różniły się popularnością i przeznaczeniem. Te najbardziej popularne zostały pobrane powyżej 10 tysięcy razy. Złośliwe oprogramowanie kryło się głównie w aplikacjach typu fitness, ale też w innych typowo użytkowych programach. Same w sobie nie stanowiły zagrożenia, natomiast zmuszały użytkownika do pobrania złośliwego trojana z rodziny Cerberus. To złośliwe oprogramowanie skupia się głównie na pozyskaniu danych bankowości internetowej i przechwytywaniu wiadomości SMS. Aby to zrobić, najpierw musi uzyskać odpowiednie uprawnienia, czyli „ulatwienie dostępu” Androida. Od tego momentu, aplikacja ma już całkowitą kontrolę nad systemem smartfona. Próba zalogowania się do banku z zainfekowanego urządzenia skończy się utratą pieniędzy.”

Według badaczy z Avasta, trojan czeka, aż ofiara uruchomi aplikację bankową, po czym imituje ekran logowania do owej aplikacji, przechwytyując login oraz hasło. W następnej kolejności może odczytać kod weryfikacji dwuetapowej przesyłany przez SMS, co daje mu całkowity dostęp do konta ofiary.

Po zainfekowaniu Cerberus najpierw ukrywa swoją ikonę w szufladzie aplikacji, a następnie prosi o zezwolenie na dostęp, podszywając się pod znaną i zaufaną usługę. W USA jest to zazwyczaj Flash Player, w Polsce najczęściej spotykana opcja to aplikacja kurierska InPost. Jeśli dostęp zostanie przyznany, złośliwe oprogramowanie automatycznie rejestruje zaatakowane urządzenie na swoim serwerze Command & Control, umożliwiając atakującemu zdalne sterowanie smartfonem i wykonywanie takich akcji jak: robienie zrzutów ekranu, nagrywanie dźwięku, wysyłanie, odbieranie i usuwanie SMS-ów, kradzież list kontaktów, przekierowanie połączeń, śledzenie lokalizacji, wysyłanie powiadomień czy blokowanie ekranu.

Nie wiadomo jednak czy to ten złośliwy wirus zaatakował telefon pani Małgosi, jednak w obecnej sytuacji jest to bardzo możliwe. Sprawę prowadzi obecnie prokuratura w Nowym Dworze Maz. Poczynione zostały już nawet pewne kroki. Prokurator Rejonowy postanowił zwolnić sieć P4 sp. z o.o. (operatora sieci Play) z obowiązku zachowania tajemnicy zawodowej - telekomunikacyjnej. Operator do postanowienia musi się odnieść najpóźniej w ciągu 14 dni, tj. przekazać dane osoby, która ukrywa się pod konkretnym adresem IP, z którego dokonano autoryzacji przelewów bankowych z konta pani Małgosi.

Chociaż sprawa jest w toku, niepewność co do odzyskania pieniędzy jest ogromna. Przykład pani Małgosi pokazuje jednak, że telefonu używamy do coraz liczniejszych czynności tj. płatność, przelew, korzystamy z gier, z licznych aplikacji, również przez telefon robimy zakupy... Chwila nieuwagi i złudne poczucie bezpieczeństwa w sieci powoduje, że nasze dane bardzo szybko mogą trafić w niepowołane ręce, zanim zdążymy się zorientować. Konsekwencje mogą być jednak dużo bardziej tragiczne w skutkach, niż w przytoczonym przykładzie młodej kobiety. Do sprawy będziemy jeszcze wracać.

Ewa Gruszka



Również i nasze urządzenia mobilne mogą być zainfekowane i przysporzyć nam sporo problemów

OGŁOSZENIE



POWSZECHNY
SPIS ROLNY
1.09.-30.11.2020

Sudoku statystyczne
SPIS ROLNY 2020 r.

Rozwiąż i zgarnij
nagrody!

Nagrodzimy 10 czytelników, których prawidłowe odpowiedzi zostaną dostarczone jako pierwsze oraz ze wszystkich nadesłanych odpowiedzi wylosujemy trzy atrakcyjne nagrody.

Wejdź na stronę
https://obserwujmazowsze.stat.gov.pl/konkurs_prasowy
wypełnij formularz i wyślij rozwiązanie.

Liczba gospodarstw rolnych na Mazowszu
w 2016 r. o powierzchni:

do 20 ha wynosiła:	1	2	3	4	5	6
50 ha i więcej wynosiła:	7	8	9	10		
100 ha i więcej wynosiła:	11	12	13			

Regulamin Konkursu Prasowego na stronie internetowej
warszawa.stat.gov.pl/edukacja-statystyczna/

Organizator
Konkursu

Urząd Statystyczny
w Warszawie

Rozwiązanie
możesz przestać
QR Codem:



GUS

Powszechny
Spis Rolny 2020

MEN INFORMUJE:

Zmiany w funkcjonowaniu szkół od 24 października (komunikat)

Od soboty, 24 października obowiązują nowe zasady funkcjonowania szkół i placówek. Uczniowie klas IV-VIII szkół podstawowych, a także wszystkich klas szkół ponadpodstawowych, słuchacze placówek kształcenia ustawicznego oraz centrów kształcenia zawodowego przechodzą na naukę zdalną. Zawieszenie zajęć stacjonarnych dla tych uczniów potrwa do niedzieli, 8 listopada br.

Przedszkola i klasy I-III szkół podstawowych będą funkcjonowały bez zmian. Stacjonarnie pracują również szkoły w młodzieżowych ośrodkach wychowawczych i młodzieżowych ośrodkach socjoterapii. Dyrektorzy szkół specjalnych i specjalnych ośrodków szkolno-wychowawczych będą mogli sami w tym okresie zdecydować o trybie nauczania w klasach IV-VIII szkół podstawowych i w szkołach ponadpodstawowych.

(PAP)

CENTRUM INFORMACYJNE RZĄDU INFORMUJE:

Chrońmy osoby starsze! Rząd tworzy Solidarnościowy Korpus Wsparcia Seniorów i zachęca do akcji #WspierajSeniora

Uruchamiamy Solidarnościowy Korpus Wsparcia Seniorów. To program przeznaczony do koordynacji pomocy osobom starszym w czasie pandemii – obejmuje działania zarówno na szczeblu centralnym, jak i samorządowym. Dzięki niemu osoby starsze uzyskają niezbędną pomoc w trudnym czasie, a zrobienie zakupów czy odbiór leków z apteki nie będzie się wiązało z ryzykiem zakażenia koronawirusem.

– Na poważne zagrożenie dla zdrowia i życia narażone są przede wszystkim osoby starsze, powyżej 70. roku życia. Dlatego wprowadzamy program „Wspieraj Seniora”. Prosimy seniorów, aby nie wychodzili z domu i nie przemieszczali się – powiedział premier Mateusz Morawiecki.

Solidarnościowy Korpus Wsparcia Seniorów

Ogłoszony właśnie program koordynuje Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej. Dzięki niemu pomoc seniorom w okresie pandemii koronawirusa i działania podejmowane w tym zakresie przez rząd, samorządy i ośrodki pomocy społecznej będą przebiegały sprawniej. Osoby starsze uzyskają niezbędną pomoc w trudnym czasie ze strony wolontariuszy, organizacji pozarządowych, harcerzy oraz ochotniczych straży pożarnych i Wojsk Obrony Terytorialnej.

Specjalna darmowa infolinia dla seniorów – 22 505 11 11

W ramach Korpusu uruchomiliśmy specjalną, bezpłatną infolinię przeznaczoną dla seniorów powyżej 70. roku życia. Za jej pośrednictwem osoby starsze będą mogły poprosić o pomoc w czynnościach, które wymagają wyjścia z domu, a które utrudnione są przez pandemię.

Seniorze, masz więcej niż 70 lat i potrzebujesz wsparcia?

- Zadzwoń na bezpłatną infolinię pod numer 22 505 11 11.
- Osoba z infolinii przekaże Twój numer do ośrodka pomocy społecznej w Twojej gminie.
- Czekaj na telefon pracownika ośrodka, który skontaktuje się z Tobą i ustali wszystkie szczegóły.
- Wolontariusz dostarczy Ci produkty lub leki, o które poprosiłeś.

#WspierajSeniora i weź udział w akcji

Z myślą o wszystkich, którzy chcą pomóc seniorom, ale nie wiedzą jak, uruchomiliśmy także stronę www.wspierajseniora.pl. To właśnie tutaj mogą zgłaszać się osoby, które chcą dołączyć do Solidarnościowego Korpusu Wsparcia Seniorów.

Jak to zrobić w kilku prostych krokach?

- Wejdź na stronę www.wspierajseniora.pl
- Zgłoś chęć pomocy przez ankietę lub w lokalnym ośrodku pomocy społecznej.
- OPS w Twoim mieście skontaktuje Ciebie i seniora w Twojej okolicy, który potrzebuje pomocy.

Wsparcie dla samorządów gminnych

Program zakłada również możliwość ubiegania się przez gminy o dofinansowanie z budżetu państwa na zorganizowanie i realizację usługi wsparcia. Środki te będą mogły zostać przeznaczone m.in. na: zatrudnienie nowych pracowników do realizacji zadania, przyznanie dodatków zadaniowych, zlecenie usługi organizacjom pozarządowym czy jej zakup od prywatnych podmiotów.

Seniorze zostań w domu!

Apelujemy do seniorów, przede wszystkim do osób powyżej 70. roku życia, o ograniczenie przemieszczania się i unikanie zatłoczonych miejsc. Ogranicz wyjścia z domu do sytuacji związanych z wykonywaniem czynności zawodowych, zaspokajania niezbędnych potrzeb związanych z bieżącymi sprawami życia codziennego, czy też udziału we mszy świętej.

Seniorze, przestrzegaj zasad bezpieczeństwa!

- Godziny dla seniora

Od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00 – 12:00 w sklepie, drogerii, aptece oraz na poczcie mogą przebywać wyłącznie osoby powyżej 60. roku życia. Jeśli musisz wyjść z domu, skorzystaj z tego czasu, aby bezpiecznie zrobić zakupy oraz zaopatrzyć się w leki.

- Pamiętaj o zasłanianiu nosa i ust

Nie możesz zostać w domu? Pamiętaj o obowiązku zasłaniania ust i nosa w przestrzeni publicznej. Możesz to zrobić za pomocą maseczki, ale także chusty, apaszki, szalika lub przyłbicy. To bardzo ważne – dzięki temu chronisz siebie i innych. Osoby, które są zakażone koronawirusem, ale przechodzą chorobę bezobjawowo, nie będą nieświadomie zarażać innych.

- Zachowaj bezpieczną odległość od innych osób

Jeśli musisz wyjść z domu, pamiętaj, aby zachować co najmniej 1,5 m odległości od innych osób, które mijasz na ulicy, w sklepie czy w parku. Zrezygnuj też z podawania ręki na powitanie.

(PAP) kom/ jml/

Materiał informacyjny Ministerstwa Zdrowia

JAK DBAĆ O SIEBIE, BY UNIKNĄĆ CHOROBY NOWOTWOROWEJ?

Organizm to wieka fabryka komórek, które nieustannie rodzą się i obumierają. Biolog molekularny, prof. Jonas Frisén z Karolinska Institute w Sztokholmie zbadał, że przeciętnie co 10-15 lat zmieniają się wszystkie komórki człowieka, a niektóre, jak np. komórki wątroby, odtwarzają się już w cyklu rocznym. Całą tę fabrykę zarządza DNA, czyli umieszczony w każdym jądrze komórkowym związek chemiczny z grupy kwasów o charakterystycznej spiralnej budowie dwóch splecionych nitek. W nich zapisany jest kod człowieka, czyli niepowtarzalna dla każdego z nas sekwencja ponad 40 tys. genów.

Jeśli dobrze dbamy o naszą „fabrykę” i jeśli nasza sekwencja genów nie zawiera żadnego błędu, który możemy niestety odziedziczyć po przodkach, to komórki dzielą się prawidłowo, zachowując ten sam kształt i funkcje poszczególnych organów. Wystarczy jednak nawet małe zakłócenie naszego „oprogramowania”, by komórki zaczęły się mnożyć w sposób niekontrolowany. Namnażają się w szalonym tempie, zmieniając kształt zdrowej skóry, jelita czy płuca. Tak pojawia się nowotwór, który w swojej złośliwej formie zwanej też rakiem, zagraża naszemu życiu.

Nowotwory, czyli nadmiar komórek w jakimś organie, przybierają często widoczną formę guzów. Czasem są to naturalne zmiany wynikające z „eksploatacji” organizmu. Wówczas nowotwory nie są złośliwe i po ich chirurgicznym usunięciu nie ma ani śladu, ani żadnych konsekwencji zdrowotnych. Niestety, nie wszystkie nowotwory są łagodne, a bywa, że i te łagodne pozostawione samym sobie zmieniają się w złośliwe i zaczynają siać spustoszenie w organizmie.

Na raka, czyli na nowotwór złośliwy, choruje w Polsce prawie milion osób. Ta choroba zabija już 100 tys. Polek i Polaków rocznie. Statystyki umieralności na nowotwory złośliwe w naszym kraju są wysokie w porównaniu z innymi rozwiniętymi krajami, gdzie jest większa świadomość obywateli, jak unikać choroby i zapobiegać jej rozwojowi. Płacimy wysoką cenę własnego życia za lekceważenie

zagrożenia i unikanie badań profilaktycznych, które są w naszym kraju dostępne za darmo.

Co robimy źle i jak to zmienić?

1 Lekceważymy pierwsze objawy. Większość pacjentów zgłasza się na badania profilaktyczne dopiero w III stadium choroby nowotworowej, a to obniża szanse na wyleczenie.

POZYTYWNA ZMIANA:

Sprawdź kalendarz badań okresowych i zapisz się!

2 Palimy papierosy, e-papierosy, nadużywamy alkoholu, używek, a to może spowodować trwałe zaburzenia w DNA, których skutkiem jest rak. Palenie jest wymieniane jako najczęstsza przyczyna nowotworów złośliwych w tym raka płuca.

POZYTYWNA ZMIANA:

Rzucić palenie! Zrezygnować z groźnych używek!

3 Jemy niezdrowo, za dużo czerwonego mięsa, cukru, soli i tłustych potraw, za mało warzyw i owoców oraz produktów nieprzetworzonych. Tymczasem otyłość jest czynnikiem zwiększającym ryzyko zachorowania na nowotwór złośliwy. Pomocne strony z darmowymi poradami dietetyka: poradnia.ncez.pl oraz diety.nfz.gov.pl

POZYTYWNA ZMIANA:

Utrzymywać prawidłową masę ciała! Dieta! Pić dużo wody!



4 Nie ćwiczymy regularnie i mamy za mało ruchu, zwłaszcza na świeżym powietrzu, przez co mamy kłopoty z przemianą materii i z krążeniem. W efekcie może dojść do uszkodzenia naszego wewnętrznego „komputera”, jakim jest DNA.

POZYTYWNA ZMIANA:

Codziennie rano 20 minut gimnastyki ogólnej i jeden długi spacer przed snem!

5 Wystawiamy skórę na słońce i promieniowanie UV bez stosowania filtrów i często bez umiaru, a to sprzyja rozwojowi nowotworów skóry w tym czerniaka.

POZYTYWNA ZMIANA:

Stosować kremy z filtrami! W słoneczne dni nosić okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV!

6 W wielu miejscach oddychamy powietrzem zawierającym szkodliwe cząstki stałe, smog. Wdychanie toksycznych substancji uderza w sam środek każdej komórki i sprzyja rozwojowi nowotworów.

POZYTYWNA ZMIANA:

Dbać o ekologię, o zdrowe powietrze!

Zabezpieczyć się maseczką przed smogiem!

7 Niektóre infekcje wirusowe sprzyjają rozwojowi nowotworów, tymczasem można uniknąć zagrożenia szczepiąc dzieci przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B, a dziewczynki przeciwko wirusowi brodawczaka ludzkiego HPV.

POZYTYWNA ZMIANA:

Zaszczep swoje dzieci!



Narodowa Strategia Onkologiczna

Oprócz emocjonalnych i medycznych aspektów każdej choroby, istotną rolę w obszarze publicznego zarządzania zdrowiem odgrywają też liczby. Pozwalają nadać pożądanym zmianom formę strategii i zaleceń dla jednostek opieki medycznej i dla pacjentów. Tak powstała Narodowa Strategia Onkologiczna, która opisuje kompleksową walkę z rakiem.

Jej trzy najważniejsze cele to:

- 1** uzyskać wzrost liczby pacjentów żyjących 5 lat i dłużej po zakończeniu leczenia onkologicznego (większość krajów OECD ma pod tym względem lepsze wskaźniki niż Polska);
- 2** zahamować wzrost zachorowań na raka (na razie, w ciągu 10 lat prognozuje się wzrost liczby chorych nawet o 28%);
- 3** zwiększyć wykrywalność choroby w jej początkowym stadium.

ZAPROSZENIE DO PROGRAMU PracoDawca Zdrowia:

Jesteś pracodawcą? Dbasz o zdrowie swoich pracowników? Weź udział w programie PracoDawca Zdrowia. **WIĘCEJ INFORMACJI NA STRONIE: planujedlugiezycie.pl** ZAKŁADKA PracoDawca Zdrowia

CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ – WEJDŹ NA www.planujedlugiezycie.pl

PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE

Ministerstwo Zdrowia

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

Związki, które potencjalnie mogą stać się lekami dla chorych na COVID-19, udało się zidentyfikować naukowcom pod kierunkiem prof. Marcina Drąga z Politechniki Wrocławskiej we współpracy z kolegami z Belgii i Niemiec.

Ich odkrycie zostało opublikowane na łamach prestiżowego czasopisma „Nature Chemical Biology”.

Związki silnie hamujące działanie jednego z enzymów koronawirusa SARS-CoV-2 – proteazy Mpro, a w konsekwencji - powielanie się (replikację) wirusa, zostały przetestowane w laboratorium na ludzkich komórkach wątroby zainfekowanych koronawirusem.

Okazało się, że inhibitor proteazy, który zidentyfikowaliśmy, działa praktycznie z taką samą mocą, jak remdesivir (lek przeciwwirusowy dopuszczony obecnie do stosowania u osób z ciężką postacią COVID-19 – przyp. red.), ale jest mniej toksyczny dla komórek ludzkich - powiedział PAP prof. Marcin Drąg z Katedry Chemii Biologicznej i Bioobrazowania Politechniki Wrocławskiej.

Jego zdaniem rodzi to nadzieję, że w przyszłości można będzie stosować skutecznie koktajl leków w terapii chorych na COVID-19. Remdesivir ma bowiem

inny mechanizm działania (jest inhibitorem enzymu o nazwie polimeraza RNA zależna od RNA). „Gdybyśmy mogli podawać koktajl kilku leków, jak w terapii osób z HIV, to na pewno dużo szybciej moglibyśmy leczyć pacjentów z COVID-19” - ocenił badacz.

Już w pierwszej połowie 2020 r. zespół prof. Drąga wykazał, że proteazy wirusa SARS-CoV-2 - proteaza Mpro oraz proteaza PLpro - są identyczne w tzw. miejscu aktywnym z proteazami wirusa SARS-CoV-1, który wywołał epidemię w latach 2002-2003. Miejsce aktywne jest to fragment cząsteczki enzymu, z którym wiąże się substrat (związek podlegający reakcji chemicznej), jak również leki mające za zadanie blokować działanie enzymu.

Proteazy Mpro oraz PLpro są kluczowe w procesie powielania się koronawirusa. Dodatkowo proteaza PLpro uniemożliwia zakażonym ludzkim komórkom obronę przed infekcją. Enzymy te są zatem doskonałym celem dla leków mogących hamować infekcję wirusową. Inhibitory proteaz wirusowych są stosowane m.in. w leczeniu pacjentów z HIV.

„To, że proteazy SARS-CoV-1 i SARS-CoV-2, który wywołuje

COVID-19, są generalnie identyczne w centrum aktywnym było krytyczną informacją. Dla grup naukowców pracujących nad lekami przeciw SARS był to sygnał, że te same leki można testować w przypadku nowego koronawirusa” - powiedział prof. Drąg. Dodał, że jego zespół jako jedyny na świecie jest w posiadaniu technologii pozwalającej na tak szybkie porównanie enzymów wirusa.

Najnowsza publikacja w „Nature Chemical Biology” opisuje dalsze ustalenia polskich naukowców. Udało im się bowiem zidentyfikować nowe związki bardzo silnie hamujące proteazy wirusa SARS-CoV-2. Inhibitor proteazy Mpro został przetestowany w laboratorium prof. Drąga a następnie wysłany do laboratorium prof. Johana Neytsa w Leuven w Belgii. Tam w testach na ludzkich komórkach wątroby zainfekowanych SARS-CoV-2 wykazano, że działa on również dobrze, jak remdesivir. Co ważne, jest on mniej toksyczny dla ludzkich komórek.

W kolejnym etapie związek został przebadany w laboratorium prof. Rolfa Hilgenfelda

z Uniwersytetu w Lubec w Niemczech, gdzie rozszyfrowano jego strukturę krystaliczną i wykazano, że faktycznie wiąże się on do centrum aktywnego proteazy Mpro.

Z kolei zespół prof. Wojciecha Młynarskiego z Uniwersytetu Medycznego w Łodzi sprawdził, w jaki sposób inhibitor proteazy Mpro zachowuje się w materiale biologicznym, pobranym bezpośrednio od osób chorych na COVID-19. Przy pomocy stworzonego w laboratorium prof. Drąga specjalnego markera (którym był inhibitor połączony ze znacznikiem fluorescencyjnym) można było sprawdzić, w jaki sposób proteaza Mpro reaguje z inhibitorem.

W ten sposób stworzyliśmy kompletny model do projektowania kolejnych leków przeciwwirusowych - podkreślił prof. Drąg. Zaznaczył, że teraz konieczne są badania kliniczne inhibitora proteazy Mpro, aby można było ocenić jego skuteczność u ludzi.

Kilka dni wcześniej (16 października) na łamach

czasopisma „Science Advances” zespół prof. Drąga opisał także dwa inhibitory drugiej proteazy koronawirusa SARS-CoV-2 tj. proteazy PLpro. Działają one selektywnie na enzym wirusa - ale nie na ludzkie proteazy. To znacznie zmniejsza ryzyko wystąpienia działań niepożądanych w wypadku ich zastosowania u pacjentów.

Jak podkreślił prof. Drąg fakt, że proteazy wirusów SARS-CoV-1 i SARS-CoV-2 są niemal identyczne w centrum aktywnym oznacza, że są one dobrze konserwowane (nie mutują w centrum aktywnym). Znacznie zmniejsza to ryzyko, iż wirus będzie się uodparniał na leki z grupy inhibitorów proteaz.

To jest doskonała informacja, ponieważ oznacza również, że gdy opracujemy lek, który zadziała na SARS-CoV-2, to będziemy go mogli również stosować w przypadku kolejnej epidemii wywołanej przez innego koronawirusa z tej samej klasy - zaznaczył specjalista. Dodał, że kolejne pandemie spowodowane przez koronawirusy są kwestią czasu. - *Musimy być na to przygotowani i posiadać leki. W przeciwnym razie konieczne*

będzie znowu opracowywanie szczepionki, co zajmie wiele miesięcy lub lat - podkreślił.

Jak wyjaśnił, opracowywane obecnie szczepionki przeciw SARS-CoV-2 mają indukować odpowiedź immunologiczną przeciwko białku S lub białku N koronawirusa. Jednak białka te bardzo mocno mutują, to dlatego przy kolejnej pandemii konieczne będzie stworzenie nowej szczepionki.

Prof. Drąg i jego współpracownicy prowadzą dalsze badania. Wiedza na temat obu proteaz została przez nich wykorzystana do tzw. retargetowania leków, tj. szukania nowych zastosowań istniejących leków. - *Ustaliśmy, że liczne analogi znanego leku ebseleu, działają bardzo dobrze na obydwie enzymy* - powiedział prof. Drąg. Badania te były prowadzone we współpracy z dr. inż. Mirosławem Giurgiem z Politechniki Wrocławskiej. - *Testujemy je aktualnie w laboratoriach wirusologicznych. Ze wstępnych informacji wynika, że wiele z nich działa świetnie* - podsumował prof. Drąg.

PAP - Nauka w Polsce

Materiał informacyjny Ministerstwa Zdrowia

REGULARNE BADANIA

ZWIĘKSZAJĄ

SZANSE NA PRZEŻYCIE

Organizm to mechanizm

Organizm działa sprawnie i długo nam służy, jeśli należycie o niego dbamy. To znacznie bardziej skomplikowany i ważniejszy mechanizm niż np. samochód czy komputer. A czy poświęcamy mu dość uwagi? Jeździmy regularnie na przegląd techniczny swojego auta, a czy z taką samą regularnością i konsekwencją wykonujemy okresowe badania lekarskie?

Za nieaktualne badanie techniczne samochodu można dostać mandat, bo jeżdżąc niesprawnym pojazdem zagrażamy nie tylko sobie, ale także innym uczestnikom ruchu. Za brak badań lekarskich nie ma mandatów, a przecież ich lekceważenie jest bardziej szkodliwe dla człowieka i dla całego społeczeństwa, które płaci ogromne kwoty na leczenie zbyt późno wykrywanych chorób nowotworowych.

Nie ignoruj żadnego sygnału

Jak ważne są badania okresowe przekonała się boleśnie niejedna pacjentka. Np. Ewa powinna być osobą szczególnie świadomą zagrożeń, bo ukończyła medycynę. Nie pracowała w zawodzie lekarza, ale poświęciła się pracy społecznej na rzecz pacjentów, także tych onkologicznych. Zignorowała jednak własne badania profilaktyczne, a kiedy zdiagnozowano u niej nowotwór złośliwy było już za późno na skuteczną terapię.

Wiele chorób nowotworowych ma charakter cichych zabójców. Rak jajnika rozwija się praktycznie bezobjawowo. Jest wykrywany u ponad 3,5 tys. pacjentek rocznie. Jego przyczyną jest dziedziczna mutacja w genach BRCA. Świadomość zagrożenia częściej mają młode kobiety, które wykonują badania genetyczne w tym kierunku, o ile wywiad rodzinny potwierdza ich obawy, że mogły taką skłonność odziedziczyć.

Kobiety w starszym wieku niestety rzadziej się badają i śmiertelność w wyniku nowotworów w tej grupie wiekowej jest najwyższa. Dlatego szcze-



gólnie panie po 50. roku życia powinny pamiętać o regularnych wizytach u ginekologa i o wykonywaniu mammografii. Kobiety w wieku 25-59 powinny regularnie wykonywać cytologię. Wszystkie panie muszą regularnie samodzielnie kontrolować dłońmi stan piersi oraz okolic pach. Wszelkie zmiany, nieregularności lub nawet niewielkie podskórne zgrubienia wykryte podczas samobadania powinny skłonić do konsultacji ze specjalistą.

Męskie sprawy pod kontrolą

W Polsce raka prostaty wykrywa się u ponad 12 tys. mężczyzn rocznie. Nie każdy nowotwór gruczołu krokowego ma postać złośliwą z tendencją do przerzutów, ale każdy wymaga obserwacji i zastosowania leczenia. Im szybciej wykryty, tym łatwiej uporać się z nim przy pomocy środków i technik dostępnych we współczesnej medycynie.

Jedyną pewną diagnozę można usłyszeć podczas badania gruczołu krokowego przez urologa. Wykonuje się też badania krwi na wysokość stężenia białka PSA. Wcześniej jednak każdy pan powinien kontrolować częstość i sposób oddawania moczu. Wstawanie kilka razy w nocy do toalety, przerywany strumień czy krew w moczu to już są niepokojące sygnały, a bóle kostne mogą wręcz świadczyć o przerzutach.

Nie tylko badania przesiewowe

Każdy z nas w dowolnym momencie może zostać zaproszony na badanie w kierunku wczesnej wykrywalności nowotworów. Otrzymanie telefonu czy listu z informacją o możliwości odbycia takiego badania nie oznacza, że mamy raka. Oznacza natomiast, że z racji płci, wieku czy chorób współistniejących znaleźliśmy się w grupie ryzyka. Osoby z takiej grupy są poddawane badaniom przesiewowym. Ich celem jest wykrycie nowotworów na wczesnym etapie. To najskuteczniejszy sposób walki z tą chorobą, bo nowotwory wykryte w początkowym stadium choroby, kiedy nie ma jeszcze żadnych przerzutów leczy się skutecznie znanymi i dostępnymi metodami. Dlatego zawsze warto skorzystać z możliwości uczestnictwa w badaniach przesiewowych.

Niemniej jednak każdy, kto czuje się zagrożony, a nie jest w grupie określonej jako grupa ryzyka, także powinien poddać się badaniom, na które skieruje go lekarz rodzinny.

Jeśli zadbamy o organizm jak o najlepszy mechanizm, będzie dobrze działał i długo służył naszemu zdrowiu.

Kalendarz obowiązkowych badań profilaktycznych

KOBIETA:

- mammografia (piersi) – raz na 2 lata (kobiety w wieku 50-69),
- cytologia (szyjka macicy) – raz na 3 lata (kobiety w wieku 25-59).

MĘCZYZNA:

- badanie prostaty per rectum u urologa – raz do roku po 50. roku życia, a panowie których bliscy chorowali na raka prostaty powinni badać się już po 40 roku życia

WSZYSTCY:

- kolonoskopia – co 10 lat po 50. roku życia; w miarę potrzeby w wieku 40-49 lat, o ile bliscy krewni cierpią na raka jelita grubego; a co 2-3 lata wszyscy w wieku 25-49, jeśli w rodzinie występuje dziedziczny rak jelita grubego,
- prześwietlenie klatki piersiowej – po 40. roku życia raz na 3 lata,
- w przypadku wystąpienia niepokojących zmian na skórze – wizyta u dermatologa i dermatoskopia.

ZAPROSZENIE DO PROGRAMU PracoDawca Zdrowia:

Jesteś pracodawcą? Dbasz o zdrowie swoich pracowników? Weź udział w programie PracoDawca Zdrowia. **WIĘCEJ INFORMACJI NA STRONIE: planujedlugiezycie.pl** **ZAKŁADKA PracoDawca Zdrowia**

WIĘCEJ INFORMACJI NA TEMAT BEZPŁATNYCH BADAŃ REALIZOWANYCH W RAMACH PROGRAMÓW PROFILAKTYCZNYCH ZNAJDZIESZ NA STRONIE www.planujedlugiezycie.pl

PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE

Ministerstwo Zdrowia

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



O Bitwie Warszawskiej w sieci

Samorządowa Instytucja Kultury w Ossowie korzystając ze środków Narodowego Centrum Kultury, w ramach programu „Kultura w sieci” przygotowała trzy wykłady w różnorodny sposób przybliżający problematykę bitwy. Na profilu „Ossów 1920”, który instytucja prowadzi na platformie youtube można już zobaczyć trzy około 40-minutowe prezentacje. W pierwszej prof. dr hab. Maria Olszewska opowiadała o literaturze nawiązującej do tego okresu, w drugiej rysownik Piotr Karsznia opowiada i wykonuje szkice przedstawiające żołnierzy i scenki z 1920 roku, a w trzeciej rekonstruktor Maciej Figlon przybliża umundurowanie i wyposażenie żołnierzy z Bitwy Warszawskiej. W czasach pandemii, ci, którzy szukają nietypowej prezentacji związanej z obchodzoną w tym roku 100-rocznicą Bitwy Warszawskiej otrzymują do zapoznania się ciekawe materiały. W dobie nauczania zdalnego szczególnie interesujący jest wykład profesor Marii Olszewskiej, która prezentuje całą gamę, odnoszących się do wojny polsko-bolszewickiej, nieznanych pozycji z literatury polskiej, które można zaproponować uczniom do samodzielnego poczytania w czasie ograniczonego kontaktu ze szkołą. Do profilu z wykładami można przejść za pośrednictwem strony <http://ossow1920.pl/>

REKLAMA

HOTEL

ZAMEK GNIEW

HOTEL
★★★★

HOTEL – 250 miejsc noclegowych wkomponowanych w Królewskie Wzgórze Zamkowe

RESTAURACJE – oddające niepowtarzalną atmosferę relaksu i wypoczynku

KONFERENCJE – 10 sal konferencyjnych o łącznej powierzchni 1000 m²

SPA & WELLNESS Królowej Marysieńki z bogatą ofertą profesjonalnych zabiegów

www.zamek-gniew.pl
sprzedaz@zamek-gniew.pl
 tel. 58 535 25 37

MAZOWIECKA KRONIKA KRYMINALNA

22 października

LEGIONOWO.

Znaleźli niewybuch

Bezpośrednio po otrzymanej informacji od dyżurnego legionowskiej komendy, który otrzymał zgłoszenie o znalezionym niewybuchu, na miejsce zostali zadysponowani mundurowi, którzy potwierdzili zgłoszenie. Okazało się, iż jest to granat moździerzowy długości 40 cm. O znalezisku natychmiast powiadomiono saperów. Policjanci zabezpieczyli miejsce znaleziska przed dostaniem się do niego osób postronnych. Na miejsce przybył patrol saperski, który zabezpieczył pocisk, a następnie przewiózł w miejsce, gdzie zostanie zneutralizowany. Funkcjonariusze przypominają, że w przypadku znalezienia niewybuchu lub niewypału, nie należy go dotykać, oglądać czy przenosić lecz natychmiast zadzwonić na policję.



19 października

NOWY DWÓR MAZOWIECKI.

Z narkotykami na rowerze przez miasto

Policjanci zespołu ds. nieletnich i patologii z Komendy Powiatowej Policji w Nowym Dworze Mazowieckim na jednej z ulic zauważyli młodego rowerzystę. Mężczyzna na ich widok próbował jak najszybciej odjechać, oglądając się za siebie. Mundurowi na ul. Piskowej w Nowym Dworze Maz. podjęli wobec niego legitymowanie. Podczas kontroli policjanci ujawnili przy 21- latku z miejscowości Kazuń- Bielany torebki foliowe z zapieciem strunowym, z zawartością białego proszku oraz suszu roślinnego.

Mężczyzna trafił do nowodworskiej komendy policji. Użyty do badania tester narkotykowy wskazał, że w ujawnionych przy 21- latku torebkach foliowych znajduje się amfetamina oraz marihuana. Mieszkaniec gminy Czosnów został przez funkcjonariuszy zatrzymany i noc spędził w policyjnej celi. Następnego dnia śledczy z nowodworskiej komendy policji przedstawili mężczyźnie zarzut posiadania środków odurzających. Teraz grozi mu kara do 3 lat pozbawienia wolności.

CZOSNÓW.

(pow. nowodworski).

67-latka znęcała się nad najbliższymi

Sąd rejonowy w Nowym Dworze Mazowieckim zastosował na wniosek nowodworskiej prokuratury tymczasowe aresztowanie wobec 67- latki z Cybulic Dużych, podejrzanej o znęcanie się nad osobami najbliższymi. Grozi jej do 5 lat więzienia.

21 października

CZOSNÓW/JANÓW MIKOŁAJÓWKA.

Poszukiwany na rowerze

Policjanci nowodworskiego wydziału ruchu drogowego pełnili służbę na terenie gminy Czosnów. W miejscowości Sowia Wola podjęli kontrolę drogową wobec 45- letniego rowerzysty z Janowa Mikołajówki. Po sprawdzeniu jego stanu trzeźwości wyszło na jaw, że mężczyzna jest po użyciu alkoholu. W wydychanym powietrzu miał 0,4 promila. Mundurowi nałożyli na niego mandat karny w wysokości 300 zł. Na tym jednak problemy 45- latka się nie skończyły. Sprawdzenie w systemie wykazało, że mężczyzna jest poszukiwany i ma do odbycia orzeczoną wyrokiem nowodworskiego sądu karę 7 miesięcy i 15 dni bezwzględnego pozbawienia wolności. Został przez funkcjonariuszy zatrzymany. Trafił do więzienia.

26 października

PUŁTUSK. Posiadał broń i amunicję bez zezwolenia

Kilka dni temu oficer dyżurny pułtuskiej komendy został powiadomiony telefonicznie, że starszy mężczyzna wyszedł ze swojego mieszkania z przedmiotem w ręku przypominającym broń palną grożąc grupie przebywającej na klatce schodowej tylko dlatego, że głośno rozmawiali. Pod wskazany adres natychmiast skierowany został policyjny patrol. Funkcjonariusze zatrzymali 58-letniego mieszkańca Pułtusk. Jak się okazało posiadał on przy sobie uzbrojoną broń. W związku z zatrzymaniem kryminalni przeszukali miejsce zamieszkania mężczyzny. W jego mieszkaniu ujawnili rewolwer na amunicję gazową kaliber 380 oraz 22 sztuki amunicji gazowej bez wymaganego zezwolenia. Mężczyzna usłyszał zarzut nielegalnego posiadania broni. W świetle obowiązujących przepisów za to przestępstwo grozi kara do 8 lat pozbawienia wolności.

LEGIONOWO. Odpowiedź za kradzież plecaka

Na początku października br. legionowscy policjanci zostali powiadomieni o kradzieży plecaka w okolicy bazaru. Pokrzywdzona robiła zakupy w okolicznych sklepach, a plecak miała zawieszony na bagażniku roweru. Z dalszych relacji zgłaszającej wynika, że pod jednym ze sklepów plecak wysunął się z bagażnika. Kiedy zaledwie po chwili kobieta wróciła w to miejsce jej własności już nie było. W plecaku znajdowały się dokumenty, rzeczy osobiste i pieniądze w kwocie 370 złotych. W sumie starty oszacowane zostały na ponad 440 złotych.

W związku ze sprawą kryminalni zatrzymali 58 – letniego mieszkańca powiatu nowodworskiego. Śledczy przedstawili mężczyźnie zarzut kradzieży, do którego się przyznał. Popelnione przestępstwo zagrożone jest kara do 5 lat pozbawienia wolności.

**KPP Nowy Dwór Maz.,
KPP Legionowo, KPP Pułtusk**

KERN

SKLEP FRYZJERSKO - KOSMETYCZNY

Akcja - Regeneracja

Jesienią i zimą, włosy mogą tracić objętość, łamać się, elektryzować albo przetłuszczać. Może cierpieć także skóra głowy, gdyż niskie temperatury pogarszają jej ukrwienie, staje się gorzej odżywiona, niedotleniona, w efekcie, czego może pojawić się łupież lub włosy zaczęta wypadać.

Dlatego też w chłodne miesiące szczególnie zadbać o kondycję włosów. Ratunkiem dla nich są kosmetyki **MAXIMA** ze składnikami aktywnymi, które nie tylko pielęgnują, ale także intensywnie regenerują, oraz **NHP** – na bazie naturalnych składników, bez SLS i parabenów.

Bogata gama pozwoli zadbać o wszystkie rodzaje włosów.

Właściwa pielęgnacja to podstawa. Jeśli będziemy ją konsekwentnie stosować, przywitamy wiosnę z pięknymi i zdrowymi włosami. **Dlatego wypróbuj je już dziś!**

ŚWIERZY START (OCZYSZCZANIE)

Nie powinno się zapominać o prawidłowym oczyszczaniu skóry głowy. Dzięki temu składniki odżywcze które aplikujemy po umyciu, lepiej się będą wchłaniały i uzyskamy lepsze efekty podczas pielęgnacji. Odpowiednio dobrany szampon to już połowa sukcesu!



- 1. HAIR LOSS SZAMPON** wzmacniający szampon przeciw wypadaniu włosów. Zawiera łagodne środki myjące nie powodujące podrażnień. Działa oczyszczająco i kojąco na skórę głowy. **250 ml/36,90 zł**
- 2. DANDRUFF SZAMPON** przeciwłupieżowy, oczyszczający dla włosów suchych i przetłuszczających się. Działa przeciwzapalnie oraz antybakteryjnie, równoważy sebum. **250 ml/36,90 zł**
- 3. EXTRA VOLUME SZAMPON** zwiększający objętość włosów. Delikatny szampon oczyszcza i skutecznie zwalcza tendencję do przetłuszczania się włosów. Zapewnia długotrwałą objętość od nasady do końcówek. **250 ml/36,90 zł**
- 4. NUTRI ARGAN SZAMPON** do włosów suchych, z olejem organowym i makadamia. Regeneruje i wzmacnia włosy. **250 ml/36,90 zł**

GRUNTOWNA ODBUDOWA (ODŻYWIENIE)

Odżywienie włosów po zimie jest wręcz konieczne. Ważne, aby dobrać maskę lub odżywkę odpowiednią do rodzaju swoich włosów, dzięki temu zyskają one piękny wygląd oraz doskonałą kondycję.



- 1. NUTRI ARGAN** Maska zawierająca naturalne olejki arganowy i makadamia. Intensywnie odżywia włosy. **250 ml/31,90 zł**
- 2. EXTRA VOLUME** Maska zwiększająca objętość włosów. Z naturalnym ekstraktem z bambusa. **250 ml/31,90 zł**
- 3. DANDRUFF** Loton przeciwłupieżowy sformułowany, aby przywrócić równowagę suchej i przetłuszczającej się skórze głowy. Doskonały w dezynfekcji i odświeżaniu. Olejki eteryczne redukują ilość produkowanego sebum. **100 ml/29,90 zł**
- 4. HAIR LOSS** Loton przeciw wypadaniu włosów. Wysokie stężenie olejków eterycznych, zwiększa mikrokążenie, odbudowuje i odżywia skórę głowy, hamuje proces wypadania. **100 ml/29,90 zł**

Już dzisiaj
zatoszczmy się o to,
by nasze włosy
jesienią i zimą były
w jak najlepszej
kondycji.



OSOBISTA OCHRONA (OLEJKI)

Gdy już włosy dostaną odpowiedni zastrzyk energii, potrzebna będzie im dodatkowa ochrona. Zwłaszcza dla przesuszonych, zmęczonych końcówek. Doskonale w tej roli sprawdzą się olejki, które nie tylko je odżywią, ale także będą je chronić przed dalszymi uszkodzeniami, tworząc otoczkę wokół włókien włosów.



- 1. ELIXIR NUTRI ARGAN** upiększający włosy z olejkami arganowymi i makadamia. Dogłębnie nawilża, regeneruje, zapewnia lekkość, miękkość i gładkość włosów. **100 ml/73,00 zł**
- 2. NUTRI ARGAN TOP TEN 10 W 1** maska w sprayu. Intensywnie regeneruje i nawilża. Błyskawicznie oddziałuje na wszystkie rodzaje włosów, oferując aż 10 widocznych korzyści. **150 ml/63,00 zł**

ZACZNIJ OD PODSTAW (WCIERKI)

Aby włosy były piękne i zdrowe, należy zacząć od pielęgnacji skóry głowy.

Najlepsze do tego są kuracje, które poprawiają mikrokążenie oraz wzmacniają cebulki. Dzięki temu włosy przestaną wypadać i staną się silniejsze i gęstsze.



- 1. DANDRUFF AMPUŁKI** Kuracja przeciwłupieżowa z olejkami eterycznymi, olejem z drzewa herbacianego, mentolem, alantoiną i ekstraktem z lukrecji. Przywraca równowagę fizjologiczną skóry, reguluje wydzielanie sebum. Zapobiegają rozprzestrzenianiu się drobnoustrojów odpowiedzialnych za chorobę. **7 ml/7,90 zł**
- 2. HAIR LOSS AMPUŁKI** Serum przeciw wypadaniu włosów na bazie komórek macierzystych. Odnawia naskórek i mieszk włosowe. Hamuje proces wypadania, wzmacnia włosy i stymuluje zdrowy wzrost, przedłużając cykl życia włosów. Zawiera olejki eteryczne i naturalne składniki aktywne. **7 ml/7,90 zł**

GRUNTOWNA ZMIANA (KOLORYZACJA)

Kiedy czujecie potrzebę by dokonać zmiany w kolorze włosów, ważne jest by skorzystać z kosmetyków, które dodatkowo zadbać o kondycję waszych włosów dając im nie tylko nowy kolor ale też siłę i blask.



- 1. FARBA DO WŁOSÓW** Wyselekcjonowane składniki nadają blasku i pozwalają na uzyskanie trwałego koloru doskonale kryjącego siwe włosy. Bez amoniaku i parabenów. Z dużą zawartością parafiny, która ma działanie kojące i zmniejsza ryzyko podrażnień skóry głowy. **100 ml/25,00 zł**
- 2. CREMA ACTIVATOR** Utleniacz w kremie o stężeniu 3%, 6%, 9%, 12%. Produkt o delikatnej, kremowej konsystencji. **1000 ml/22,90 zł**
- 3. LIGHTENING POWDER** Rozjaśniacz do włosów bez amoniaku. Pozwala na rozjaśnienie włosów do 5 - 6 tonów. Gwarantuje równomierne rezultaty zarówno na włosach naturalnych jak i farbowanych. Idealny do wszystkich technik fryzjerskich. **500 g/65,90 zł**

SKLEP

FRYZJERSKO - KOSMETYCZNY

Sprawdź nasze inne
lokalizacje na
www.kern.net.pl

CIECHANÓW
ul. Zielona Ścieżka 7
tel. 608 060 716

LEGIONOWO
ul. Rynek 14
tel. 796 988 800

NOWY ADRES

Śliwa tarnina, ciarki, tarń, żarnośliwa, korcipka... tarka



JADWIGA WOŁYNIK
j.wolynik@tio.com.pl

Śliwa tarnina jest wieloletnim krzewem ciernistym. Kwitnie w kwietniu i maju, zanim powstaną liście, cały krzew jest wtedy obsypany białym kwieciem i wygląda jak „panna młoda”. Rośnie na brzegach lasów, przydrożach, miedzach, tworząc nieraz gęste niskie zarośla, nie wymaga dobrych gleb ale lubi dużo światła.



Lubią ją pszczoły, bo jest miododajna. Owoce tarniny to miniaturki śliwek, na początku jesieni wcale nie widać ich spod liści. Ich prawdziwe piękno i oryginalny fioletowo-granatowy

kolor możemy dostrzec w jesiennym i wczesnozimowym słońcu. Najlepiej zbierać je na początku grudnia po przemarznięciu. Tarki są cierpkie, dopiero po przemrożeniu zyskują na smaku

i można je wykorzystać na przetwory i domowe lektwa. Możemy je suszyć w domowym piekarniku lub suszarce. Następnie rozkruszymy je w młynku, aby uzyskać lepiej zaparzający się susz. Tarnina jest bogata w naturalną witaminę C, witaminy z grupy B oraz całe bogactwo soli mineralnych oraz magnez, potas, siarkę, fosfor, żelazo, molibden i cynk. Zawiera bardzo dużo pektyn, które oprócz właściwości leczniczych, cenione są przy żelowaniu przetworów owocowych.

W dawnej kuchni staropolskiej, tarnina miała szczególne poważanie. Sporządzano zeń soki, syropy, konfitury, dżemy i marynaty oraz wina, likiery i nalewki o pięknym kolorze i aromacie.

W innych krajach też doceniono zalety tarniny. Hiszpania ma likier „Pacharan”, Anglia nalewkę „Sloe gin” a Francja likier „Prunelle”.

My też możemy pochwalić się nalewką własnoręcznie zrobioną, oto przepis.....

Tarninówka wyborna

Pół kg przemarzniętych i nakłutych drewnianą wykałaczką owoców tarniny wkładamy do gąsiorka. Dodajemy ¼ kg suszonych śliwek- bez pestek, 10 dag rodzynek, 7 goździków, łyżkę suszonego kwiatu głogu. Wlewamy to 1 litrem i 200 ml wódki 45%. Stawiamy gąsiorek na miesiąc w ciepłe miejsce. Wstrząsamy co kilka dni gąsiorkiem.

Po tym czasie zlewamy nalewkę, odciskamy owoce i uzyskany płyn filtrujemy. Łączymy nalewkę podstawową i tą wyciśniętą z owoców. Na każdą szklankę nalewki dodajemy ½ litra wódki 45%. Dobrze mieszamy i dolewamy jeszcze ½ litra spirytusu.

Gotujemy 7 łyżek miodu w ½ szklanki wody, zagotowujemy i szumujemy. Po ostudzeniu łączymy z nalewką. Energicznie mieszamy i rozlewamy do butelek. Szczelnie zakorkowane odstawiamy na 6 miesięcy.

Możemy sporządzić też PRZECIER

Zerwane owoce, tuż po pierwszych jesiennych przymrozkach, rozgotowujemy w bardzo małej ilości wody, w emaliowanym garnku. Jeszcze gorące przecieramy przez sito (lub przecierak), odrzucamy pestki. Do gorącej masy dodajemy cukier, najlepiej trzcinowy, w proporcji jedna szklanka przecieru na ¾ szklanki cukru. Jeszcze chwilę smażymy. Wrzący przecier wkładamy do słoiczków, pasteryzujemy 20 min, lub odwrócone do góry dnem słoiczki nakrywamy kocem i zostawiamy do ostygnięcia.

Przecier możemy z powodzeniem serwować jako dodatek do serów, mięs, surówek z marchewki lub kapusty kiszzonej. Nasz przecier wzmacnia cały organizm, wspomaga pracę wątroby i jelit. Jest

zalecany w zatruciach pokarmowych. Wspomaga zdrowienie w przypadkach zimowych infekcji.

Sok z ciarek

- 1 kg ciarek,
- 1 szklanka wody,
- cukier.

Owoce powoli gotujemy w emaliowanym garnku, po zagotowaniu jeszcze ok 10 min. Odstawiamy przykryty garnek na kilka godzin. Przecieramy ciepłe owoce przez sito drewnianą łyżką. Na szklankę soku dodajemy ½ szklanki cukru. Ponownie doprowadzamy sok do wrzenia i gotujemy ok 5 min. Przelewamy do butelek lub słoiczków, odwracamy do góry dnem, przykrywamy kocem, po kilku godzinach możemy wynieść w suche i chłodne miejsce.

Serwujemy sok do herbatek ziołowych i owocowych, dodajemy do galaretek i kisielu. Podajemy z wodą w czasie choroby, znakomicie też gasi pragnienie.

Nasz sok ma właściwości bakteriobójcze, obniża ciśnienie krwi, wspomaga krążenie, neutralizuje wolne rodniki, wspomaga leczenie organizmu podczas infekcji grypowych.

Wzmacniająca herbata

- 1 szklanka owoców tarniny,
- 1 szklanka owoców dzikiej róży,
- 1/2 szklanki suszonego głogu.

Mieszanekę wsypujemy do szczelnego pudełka lub słoika. Jedną łyżkę suszu zalewamy szklanką wrzącej wody. Parzymy pod przykryciem 20 minut. Do napoju warto dodać łyżeczkę dobrego miodu lub soku malinowego. Pijemy herbatkę kilka razy dziennie między posiłkami. Nasza herbata poprawia samopoczucie, uodparnia organizm przed infekcjami i przeziębieniami, wspomaga serce i reguluje ciśnienie. Jest źródłem witamin, szczególnie witaminy C i soli mineralnych.

J.W.

**ZAMÓW
! NA WYDOS
! W DOSTAWIE**

**ZADZWOŃ:
tel. 883 324 344
+48 22 782 54 89**

**LUNCH MENU
BURGER MENU**

DANIA Z KARTY

**KUCHNIA WEGE
I WEGETARIAŃSKA**

24 zł

ZAPŁAĆ:
VISA, Mastercard, Maestro, blik

Znajdź nas na facebook





ST BRUNO
HOTEL *****
WYKONANO

GOŚCINNOŚĆ OD POKOLEŃ

www.hotelstbruno.pl



Luksusowy hotel***** na Mazurach - relaks i biznes

środa

28 października

TVP 1

05:10 **Przysięga** - serial
obyczajowy, prod. Turcja

06:00 **Elif** - serial, prod. Turcja

06:50 **Spiszmy się jak na
rolników przysłało!**

07:00 **Transmisja Mszy
Świętej z Sanktuarium
Matki Bożej na Jasnej
Górze**

07:30 **Rodzinny ekspres**

08:00 **Wiadomości**

08:10 **Pogoda poranna**

08:15 **Kwadras polityczny**

08:40 **Kasta - Wymuszona
upadłość**

09:20 **Ranczo** - serial

10:15 **Komisarz Alex**
- serial kryminalny TVP

11:05 **Ojciec Mateusz**
- serial kryminalny TVP

12:00 **Wiadomości**

12:10 **Agrobiznes**

12:30 **Arogopoda** - magazyn

12:35 **Rok w ogrodzie Extra**

12:55 **Natura w Jedyne**
- Wielkie koty w domu

SERIAL OBYCZAJOWY



14:00	Elif - serial obyczajowy, prod. Turcja
15:00	Wiadomości
15:15	Alarm! - magazyn
15:35	Gra słów. Krzyżówka
16:05	Przysięga - serial obyczajowy, prod. Turcja
17:00	Telexpress
17:25	Jaka to melodia?
18:00	Klan - telefonowa TVP
18:30	Kasta - Prześladowania
18:55	Jeden z dziesięciu
19:30	Wiadomości
20:10	Alarm! - magazyn
20:25	Leśniczówka
20:55	Piłka nożna - Liga Mistrzów
23:10	Historia bez tajemnic
00:05	Ludzie i bogowie
00:55	W sieci szaleństwa - thriller

TVP 2

05:50 Doktor z alpejskiej wioski - serial, prod. Niemcy, 2018

06:45 Pozyteczni.pl

07:10 Spiszmy się jak na rolników przystało!

07:20 Familiada - teleturniej

07:55 Pytanie na śniadanie

10:45 Panorama

10:50 Pytanie na śniadanie

11:15 Spiszmy się jak na rolników przystało! - magazyn rolniczy

11:25 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP

11:55 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP

12:25 Koło fortuny - teleturniej

13:00 Va Banque - teleturniej

13:30 Uzdrowisko - telefonowa TVP

14:10 Dla niesłyszających - M jak miłość - serial TVP

15:10 Doktor z alpejskiej wioski - serial

TELETURNIEJ

- 16:00 Koło fortuny**
- teleturniej
- 16:35 Familiada** - teleturniej
- 17:10 Wieżenie miłości**
- 18:00 Panorama**
- 18:20 Pogoda**
- 18:30 Va Banque** - teleturniej
- 19:00 Uzdrowisko**
- 19:30 Barwy szczęścia**
- serial obyczajowy TVP
- 20:35 Kulisy seriali Na dobre i na złe i Na sygnale**
- serial TVP
- 20:50 Na dobre i na złe**
- serial TVP
- 21:50 Na sygnale** - serial fabularzowany TVP
- 22:30 Kino relaks**
- W gronie przyjaciół
- komedia
- 00:10 Doktor Foster** - serial
- 01:15 ISIS. Źródła przemocy**
- cykl dokumentalny

TVN

05:15 Uwaga! - magazyn
05:35 Mango - telezakupy
06:50 Kuchenne rewolucje
 - program kulinarny
07:50 Doradca smaku
 - program kulinarny
08:00 Dzień Dobry TVN
 - magazyn
11:30 Ukryta prawda
 - program obyczajowy
12:30 Rozwody - program
13:30 Szpital - program
 obyczajowy
14:25 Detektywi - program
 kryminalny
15:00 Kuchenne rewolucje
 - program kulinarno-roz-
 rywkowy
16:00 Szpital - program
 obyczajowy
17:00 Rozwody
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:25 Uwaga! koronawirus
19:55 Uwaga! - magazyn
20:10 Doradca smaku

SERIAL OBYCZAJOWY



20:15 Na Wspólnej
- serial obyczajowy,
Polska

20:55 Milionerzy
- program rozrywkowy

21:30 Top Model
- program rozrywkowy

23:00 Uspienieni
- film obyczajowy,
prod. SA, 1996,
reż. Barry Levinson,
wyk. Kevin Bacon, Robert
De Niro, Dustin Hoffman,
Jason Patric, Brad Pitt,
Billy Crudup, Ron Eldard,
Minnie Driver, Vittorio
Gassman

02:05 Superwizjer
- magazyn reporterów

02:40 Uwaga!
- magazyn

03:00 Noc magii

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:40 Malanowski i Partnerzy
Bronisław Malanowski rozwiązuje zagadki kryminalne, prowadząc białe detektywistyczne.
09:40 Sekrety rodziny
10:40 Dlaczego ja?
11:40 Gliniarze
12:40 Dzień, który zmienił moje życie
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
19:30 Gość Wydarzeń
19:45 Sport
19:55 Pogoda
20:05 Nasz Nowy Dom

KOMEDIA



21:10	Seksmisja - komedia prod. Polska Dwaj śmiałkowie, Maks i Albert zostają wystawieni we rejs ku przyszłości. Po 53 latach budzą się w dziwnym laboratorium. Kierując eksperymentem dr Lar stopniowo wprowadza ich w sytuację: była wojna, ocalone kobiety urządziły sobie życie pod ziemią i - bez mężczyzn.
23:55	Dyktator - film sensacyjny, prod. USA
01:50	Tajemnice losu
04:40	Disco Gramy - program rozrywkowy
05:25	Teleszakupy TV Okazji

TVP Kultura

- 07:00 Wszystkie stworzenia duże i małe** - Węzy przyjaźni - serial, prod. Wielka Brytania, 1988
- 07:55 Informacje kulturalne** - informator kulturalny
- 08:25 Niedziela z... Polską** **Opera Królewską**
- 09:20 Chłopcy** - film obyczajowy
- 11:00 Modrzejewska** - serial
- 12:30 Nie marnuj jedzenia** - film dokumentalny, prod. Australia, 2018, reż. Dan Goldberg
- 13:30 Monika Sosnowska**
- 13:45 Którędy po sztukę** - Olga Boznańska
- 13:55 Tamte lata, tamte dni** - Jerzy Kisiielewski
- 14:35 Kocie ślady** - film TVP, prod. Polska, 1971, reż. Paweł Komorowski, wyk. Janusz Gajos, Mieczysław Pawlikowski, Joanna Jedryka

DRAMAT



16:05	Diabły, diabły - dramat psychologiczny, prod. Polska, 1991
17:35	Co dalej? - program publicystyczny
18:00	Urodzeni artyści
18:30	Informacje kulturalne
19:00	Wojna i pokój - serial kostiumowy, prod. Wielka Brytania, 2016
20:00	Na wschód od Holly- wood - To tylko koniec świata - dramat
21:45	Wielej niż fikcja
23:30	Co dalej? - program publicystyczny
23:50	Jazz - Nika Lubowicz
00:50	Informacje kulturalne
01:25	Lekkie obyczaje - Postrzynny - film fabularny, prod. Czechosłowacja

TV Puls

06:00 Nash Bridges
- serial sensacyjny

07:00 Reporterzy. Życia wzięte

08:00 Lombard. Życie pod zastaw
- serial obyczajowy

10:00 Kobra - oddział specjalny
- serial sensacyjny

12:00 Zaklinaczka duchów
- serial fantasy

Dzięki swojemu darowi Melinda Gordon potrafi komunikować się z zaginionymi duszami zmarłych ludzi i pomaga im przejść na drugą stronę.

14:00 Lombard. Życie pod zastaw
- serial obyczajowy

16:00 Reporterzy. Życia wzięte

18:00 Lombard. Życie pod zastaw
- serial obyczajowy

FILM PRZYGODOWY

20:00	Księga dżungli - film przygodowy Wilcza rodzina przygarnia chłopca, któremu nadaje imię Mowgli. Gdy ten podrosta, zaprzysiężnia się z czarną panterą Bagheerą i niedźwiedziem Baloo.
22:10	Wysoka fala
00:25	Trener bardzo osobisty
02:25	Castle
03:35	Zobacz to! Blok półtorkowy: Taki jest świat - program informacyjny
04:35	Z archiwum policji - serial dokumentalny
05:00	Nash Bridges - serial sensacyjny

TVN 7

04:55 **Szkoła** - obyczajowy
05:55 **Mango**
07:35 **Wiza na miłość**
08:35 **Ukryta prawda**
11:35 **Szpital** - program obyczajowy
12:35 **Sąd rodzinny** - program sądowy
13:35 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** - program sądowy
14:35 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
15:35 **Gosia i Ernest** - Nowe Porządki - serial, Polska
15:40 **Brzydula** - serial, Polska
16:10 **Szkoła** - obyczajowy
17:10 **19+** - obyczajowy
17:40 **Zakochani po uszy** - serial
18:10 **Idealna niania**
18:55 **19+** - obyczajowy
19:25 **Gosia i Ernest** - Nowe Porządki - serial, Polska

SERIAL OBYCZAJOWY



19:30 Zakochani
po uszy - serial

20:00 Brzydula
- serial, Polska

20:30 Hotel Paradise
- program rozrywkowy

21:30 Zielona mila
- film obyczajowy,
USA, 1999, reż. Frank
Darabont, wyk. Tom
Hanks, David Morse, Bo
nie Hunt, Michael Clarke
Duncan, James Cromwe
Michael Jeter, Graham
Greene, Doug Hutchison
Sam Rockwell

01:25 Druga tarcza
medalu
- talk show

02:40 Noc magii
- program ezoteryczny
prod. Polska

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu **08:00** Nasz nowy dom **09:00** Sędzia Judy **10:25** Sekrety Sąsiadów **11:25** Pamiętniki z wakacji **12:25** Święty **12:55** Uzurpator **13:55** Kobra - oddział specjalny **14:55** STOP Drogówka **15:55** Kobra - oddział specjalny **17:00** Nowe Sekrety Sąsiadów **18:00** Policjantki i Policjanci - serial kryminalny prod. Polska Policjanci z dwóch komend codziennie interweniują, począwszy od pijackich melin, a kończąc na domowych kłótniach. **20:00** Święty **20:30** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **21:40** Poza zasięgiem Były agent specjalny William Lansing chętnie zapomniałby o przeszłości. **23:25** Rzykanci **00:30** Śmierć na 1000 sposobów **01:25** STOP Drogówka

TV Trwam

10:00 Audycja Generalna Ojca Świętego **11:00** Świat na wyciągnięcie ręki. Podróż na Polinezję **11:25** Myśląc Ojczyzną **11:40** Prosto o gospodarce **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia

12:20 Filmowe zyciorysy. Wielcy i mali - Jolanta i Aleksander Kuwajsky **13:30** Msza Święta z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze **14:30** Cena nadziei **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Informacje dnia **16:10** Na zdrowie **16:30** Galilejczyk - prezentuje Keith Garner **17:00** Po stronie prawdy **17:30** Okiem kamery

18:00 Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Brat Franciszek **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzną **21:00** Apel JasnoGórski

czwartek

29 października

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:10 Przysięga - serial obyczajowy, prod. Turcja 06:00 Elif - serial, prod. Turcja 06:50 Spiszmy się jak na rolników przystało! 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:30 Coś dla Ciebie 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:20 Kasta - Prześladowania 09:20 Ranczo - serial obyczajowy TVP 10:15 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP 11:05 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:35 Magazyn Rolniczy 12:55 Natura w Jedynce - Wielkie koty w domu SERIAL OBYCZAJOWY  14:00 Elif - serial, prod. Turcja, 2017 15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:15 Alarm! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka 16:05 Przysięga - serial 17:00 Teleexpress 17:25 Jaka to melodia? 18:00 Klan - telenowela TVP 18:30 Kasta - Porwanie rodzicielskie 18:55 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:30 Leśniczówka 20:55 Ojciec Mateusz - serial 21:40 Sprawa dla reportera 22:30 Magazyn śledczy Anity Gargas - magazyn 23:05 Motel Polska	04:50 Cafe piosenka - talk-show 05:50 Doktor z alpejskiej wioski - serial, prod. Niemcy, 2018 06:40 Operacja Zdrowie - Endometriozia - magazyn medyczny 07:10 Spiszmy się jak na rolników przystało! - magazyn rolniczy 07:20 Familiada - teleturniej 07:55 Pytanie na śniadanie 10:45 Panorama 10:55 Pytanie na śniadanie 11:15 Spiszmy się jak na rolników przystało! - magazyn rolniczy 11:25 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP 11:55 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP 12:25 Koło fortuny - teleturniej 13:00 Va Banque - teleturniej 13:30 Uzdrowisko SERIAL OBYCZAJOWY  14:10 Na dobre i na złe - serial TVP 15:10 Doktor z alpejskiej wioski - serial 16:00 Koło fortuny 16:35 Familiada - teleturniej 17:10 Wiezien miłości 18:00 Panorama 18:20 Pogoda 18:30 Va Banque - teleturniej 19:00 Uzdrowisko 19:35 Barwy szczęścia - serial 20:40 Liga Europy - Rangers FC - Lech Poznań 23:10 Gunman: Odkupienie - film akcji 01:15 W gronie przyjaciół - komedia obyczajowa 02:50 Dzielnica bankowa - serial sensacyjny 03:55 Art Noc	05:15 Uwaga! - magazyn 05:35 Mango - telezakupy 06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:50 Doradca smaku 08:00 Dzień Dobry TVN 11:30 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:30 Rozwody 13:30 Szpital - program obyczajowy 14:25 Detektywi - program kryminalny 15:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 16:00 Szpital - program obyczajowy 17:00 Rozwody 18:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 19:00 Fakty 19:25 Uwaga! koronawirus 19:55 Uwaga! - magazyn 20:10 Doradca smaku SERIAL OBYCZAJOWY  20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska 20:55 Milionerzy 21:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 22:30 Podatek od miłości - film komedia, Polska, 2017, reż. Bartłomiej Ignaciuk, wyk. Aleksandra Domańska, Grzegorz Damięcki, Roma Gąsiorowska, Michał Czernecki, Anna Smołowik 00:45 Przynęta - film sensacyjny, USA, Kanada, 2000, reż. Antoine Fuqua, wyk. Jamie Foxx, David Morse, Doug Hutchison, Kimberly Elise 03:15 Uwaga! - magazyn	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny prod. Polska 09:40 Sekrety rodziny 10:40 Dlaczego ja? 11:40 Gliniarze 12:40 Dzień, który zmienił moje życie 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 19:30 Gość Wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:05 Nasz Nowy Dom - magazyn prod. Polska 21:10 Przyjaciółki - serial obyczajowy FILM OBYCZAJOWY  22:15 Burleska - Ali, dziewczyna z małego miasteczka obdarzona wspaniałym głosem, decyduje się na ucieczkę od codziennych trudów i niepewnej przyszłości i podąża za swoimi marzeniami do Los Angeles. Po serii niepowodzeń, Ali natyka się przypadkiem na The Burlesque Lounge, majestatyczny, ale podupadający teatr, wystawiający rewie. 01:00 Mr. Deeds - milioner z przypadku 03:05 Tajemnice losu 04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy prod. Polska 05:25 Telezakupy TV Okazje	07:00 Wszystkie stworzenia duże i małe - Tu i tam - serial, prod. Wielka Brytania, 1989 08:00 Informacje kulturalne - informator kulturalny 08:25 Tamte lata, tamte dni - Jerzy Kisieliwski - magazyn 09:00 Hokej - film dokumentalny 09:25 Diabły, diabły - dramat psychologiczny 11:00 Modrzejewska - serial TVP 12:30 Hedy Lamarr gwiazda niebanalna - film dokumentalny, prod. Francja, 2018 13:35 Rok 2020 14:00 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny 14:35 Nazywam się Cukinia - film animowany, prod. Szwajcaria, Francja, 2016, reż. Claude Barras DRAMAT WOJENNY  15:50 Wyrok na Franciszka Kłosa - dramat wojenny 17:35 Co dalej? 17:55 Teresa Gierzyńska - portret - reportaż 18:15 Ktoś po sztuce - Simon Vouet - magazyn 18:30 Informacje kulturalne - informator kulturalny 18:55 Nędznicy - serial kostiumowy 20:00 Tego się nie wytnie - film animowany, prod. 21:25 Czwartkowy klub filmowy - Oto jest głowa zdrajcy - dramat 23:35 Co dalej? 23:55 Scena muzyczna 01:00 Informacje kulturalne 01:30 Na wschód od Hollywood - To tylko koniec świata - dramat	06:00 Nash Bridges - serial Nash jest policjantem kierującym grupą zwalczającą przestępczość w San Francisco. Po mieście porusza się swoją żółtą Barrakudą z lat siedemdziesiątych, sięgając postrach wśród przestępców. 07:00 Reporterzy. Z życia wzięte 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 10:00 Kobra - oddział specjalny - serial sensacyjny 12:00 Zaklinaczka duchów - serial fantasy 14:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 16:00 Reporterzy. Z życia wzięte SERIAL OBYCZAJOWY  18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska 20:00 Nietykali 22:25 Kobieta na Marsie, mężczyzna na Wenus 00:05 Gra dla dwojga 02:30 Kobra - oddział specjalny - serial sensacyjny 03:40 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska 04:25 Z archiwum policji - serial dokumentalny 05:00 Nash Bridges - serial sensacyjny	04:55 Szkoła - obyczajowy 05:55 Mango telezakupy 07:35 Wiza na miłość 08:35 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:35 Szpital - program obyczajowy 12:35 Sąd rodzinny - program sądowy 13:35 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy 14:35 Ukryta prawda - program obyczajowy 15:35 Gosia i Ernest - Nowe Porządki - serial, Polska 15:40 Brzydula - serial, Polska 16:10 Szkoła - obyczajowy 17:10 19 + - obyczajowy 17:40 Zakochani po uszy - serial 18:10 Idealna niania 18:55 19 + - obyczajowy 19:25 Gosia i Ernest - Nowe Porządki - serial SERIAL OBYCZAJOWY  19:30 Zakochani po uszy - serial 20:00 Brzydula - serial, Polska 20:30 Hotel Paradise 21:30 Jestem na tak - film komedia, USA, Australia, 2008, reż. Peyton Reed, wyk. Jim Carrey, Zoëy Deschanel, Bradley Cooper, John Michael Higgins, Fionnula Flanagan, Terence Stamp 23:45 Szybko i wściekle - film sensacyjny, USA, 2009, reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Jordana Brewster, Michelle Rodriguez, John Ortiz, Gal Gadot 01:55 Nash Bridges - serial sensacyjny 02:35 Noc magii	06:00 Strażnik Teksasu Bohaterem jest Cordell Walker, funkcjonariusz Straży Teksasu. Cechuje go sprawiedliwość i wierność, która jest doceniana wśród okolicznych mieszkańców. 08:00 Nasz nowy dom 09:00 Sędzia Judy 10:25 Sekrety Sasiadów 11:25 Pamiętniki z wakacji 12:25 Wspaniali ludzie 12:55 Uzurpatorka 13:55 Kobra - oddział specjalny 14:55 STOP Drogówka 15:55 Kobra - oddział specjalny 17:00 Nowe Sekrety Sasiadów 18:00 Policjantki i Policjanci - serial obyczajowy 20:00 Gwiazdy Kabaretu 22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 00:05 Obcy 4 02:25 Disco Polo Life - program rozrywkowy 03:25 TOP 10 Lista Przebojów 05:30 Telezakupy TV Okazje TV Trwam 10:15 Rozmowy niedokończone 11:25 Głos Polski 11:35 100 cudownych miejsc na świecie 11:45 Spotkania z ekologią 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Dzieci Andersa 13:30 Msza Święta 14:30 Wenezuela 14:55 Słowo Życia 15:00 Modlitwa 15:20 Mocni w wierze 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Siódmy sakrament 16:35 Święty na każdy dzień 16:40 Procesja dziejów 17:00 Życie z pasją 17:20 100 cudownych miejsc na świecie 17:30 Okiem kamery 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Westerplatte Młodych 19:00 Warto zauważyć... 19:30 Opowieści Theo 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

piątek

30 października

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:15 Przysięga - serial 06:00 Elif - serial, prod. Turcja 06:50 Spisz się rolniku 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:35 Rwanda 2020 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:40 Kasta - Porwanie rodzicielskie - serial paradokumentalny TVP 09:20 Ranczo - serial 10:20 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP 11:05 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:35 Magazyn Rolniczy 12:55 Natura w Jedynce - Pustulka - niewidzialny sąsiad, prod. Austria SERIAL OBYCZAJOWY  14:00 Elif - serial, prod. Turcja, 2017 15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:15 Alarm! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka 16:05 Przysięga - serial 17:00 Teleexpress 17:25 Jaka to melodia? 18:00 Klan - telenowela TVP 18:10 Kasta - Fałszywy gwałt 18:55 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda 20:10 Alarm! - magazyn 20:30 Leśniczówka 21:00 Wszystkie pieniądze świata - dramat 23:20 Wyspa strachu - thriller 01:00 SEAL Team - komando Foki - serial	05:50 Doktor z alpejskiej wioski - serial 06:40 Anna Dymna - spotkajmy się - Kamila Kubas 07:10 Spiszmy się jak na rolników przystało! 07:20 Familiada - teleturniej 07:55 Pytanie na śniadanie 10:45 Panorama 10:55 Pytanie na śniadanie 11:15 Spiszmy się jak na rolników przystało! 11:25 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP 11:55 Barwy szczęścia - serial 12:25 Koło fortuny 13:00 Va Banque - teleturniej 13:30 Uzdrowisko 14:05 Noce i dnie - serial TVP 15:10 Doktor z alpejskiej wioski - serial 16:00 Koło fortuny 16:35 Familiada - teleturniej 17:10 Wiezien miłości 18:00 Panorama 18:30 Va Banque - teleturniej TELENOWELA  19:00 Uzdrowisko - telenowela TVP 19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP 20:45 Postaw na milion - teleturniej 21:40 Anything goes. Ale jazda! - program rozrywkowy 22:40 Muzyka, Taniec, Zabawa - koncert 23:40 Błękitny grom - film akcji, prod. USA, 1983, reż. John Badham, wyk. Roy Scheider, Warren Oates, Candy Clark, Daniel Stern 01:40 Wzgórze nadziei - dramat, prod. USA 04:20 Smaki świata po polsku - magazyn 04:40 Zakończenie dnia	05:35 Mango - telezakupy 06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:50 Doradca smaku 08:00 Dzień Dobry TVN 11:30 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:30 Rozwody 13:30 Szpital - program obyczajowy 14:25 Detektywi - program kryminalny 15:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 16:00 Szpital - program obyczajowy 17:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 19:00 Fakty 19:25 Uwaga! koronawirus 19:35 Sport 19:45 Pogoda 19:55 Uwaga! - magazyn FILM PRZYGODOWY  20:05 Jurassic World - film przygodowy, USA, 2015, reż. Colin Trevorrow, wyk. Chris Pratt, Bryce Dallas Howard, Irrfan Khan, Vincent D'Onofrio, Ty Simpkins, Nick Robinson 22:45 Kosmiczni kowboje - film S-F, USA, 2000, reż. Clint Eastwood, wyk. Clint Eastwood, Tommy Lee Jones, Donald Sutherland, James Garner, James Cromwell, Marcia Gay Harden, William Devane, Loren Dean, Courtney B. Vance 01:20 Kuba Wojewódzki 02:20 Kuchenne rewolucje 03:20 Uwaga! - magazyn 03:35 Noc magii	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny prod. Polska 09:40 Sekrety rodziny 10:40 Dlaczego ja? 11:40 Gliniarze 12:40 Dzień, który zmienił moje życie 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 19:30 Gość Wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:05 Dancing with the Stars 22:15 The Four. Bitwa o Sławę FILM OBYCZAJOWY  00:15 A.I. Sztuczna inteligencja - Wzruszająca historia dziecka-robota Davida, który został zaprogramowany, by odzyskać miłość. Gdy, jego Monica szepcze do ucha swego dziecka-robota siedem słów kodu: Zyrros, Sokrates, Partykuła, Decybel, Huragan, Delfin, Tulipan. Wtedy w oczach Davida pojawia się obraz duszy i aktywuje się w nowy program komputerowy. 03:35 Tajemnice losu - program ezoteryczny prod. Polska 04:40 Disco Gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje	07:00 Wszystkie stworzenia duże i małe - serial, prod. Wielka Brytania 08:05 Informacje kulturalne - Kronos - Uznanie 09:05 Roman Kłosowski - Komik z łezką - film dokumentalny 09:40 Nazywam się Cukinia - film animowany, prod. Szwajcaria, Francja, 2016 11:00 Modrzejewska - serial 12:35 Cheerleaderki - film dokumentalny 13:30 Zakochaj się w Polsce 13:55 Niestety 14:15 24. Festiwal Ludwiga van Beethovena 14:45 Awatar, czyli zamiana dusz - film TVP 15:55 W sberyjskich lasach 17:45 Co dalej? 18:00 Rok 2020 18:30 Informacje kulturalne 18:55 Branford Marsalis 20:00 Wieczór kinomana FILM FABULARNY  20:10 Wieczór kinomana - Dusza i ciało - film fabularny, prod. Węgry, 2017 22:10 Tego się nie wytnie - talk-show 23:40 Gomorra - serial, prod. Włochy, Niemcy, 2014 00:40 Teraz animacje! - Pieśń poranna - film animowany 00:45 Teraz animacje! - Tango tęsknot - film animowany 00:50 Teraz animacje! - On i ona - film animowany 01:05 Co dalej? 01:20 Informacje kulturalne 01:50 Kino nocne - Oto jest głowa zdrajcy - dramat 04:00 Branford Marsalis - Czarodziej dźwięku	06:00 Nash Bridges - serial sensacyjny Serial sensacyjny opowiadający o walce z przestępczością na ulicach San Francisco. Głównym bohaterem jest sprytny policjant Nash Bridges (Don Johnson), który wraz ze swoim partnerem Joe Dominguez (Cheech Marin) walczy z przestępczością w mieście 07:00 Reporterzy. Z życia wzięte 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 10:00 Kobra - oddział specjalny - serial sensacyjny 12:00 Zaklinaczka duchów 14:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy PROGRAM OBYCZAJOWY  16:00 Reporterzy. Z życia wzięte - program obyczajowy prod. Polska 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 20:00 W potrzasku 21:50 Rocky 4 23:30 Zabójcza przesyłka 01:30 Kobra - oddział specjalny - serial sensacyjny 02:25 Zobacz to! Blok powtórkowy: Niesamowite! 03:10 Na jedwabnym szlaku 04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny 05:00 Dyżur - serial dokumentalny	04:55 Szkoła 05:55 Mango telezakupy 07:35 Wiza na miłość 08:35 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:35 Szpital - program obyczajowy 12:35 Sąd rodzinny - program sądowy 13:35 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy 14:35 Ukryta prawda - program obyczajowy 15:35 Gosia i Ernest 15:40 Brzydula - serial, Polska 16:10 Szkoła - obyczajowy 17:10 19 + - obyczajowy 17:40 Zakochani po uszy - serial 18:10 Idealna niania 18:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 20:00 Brzydula - serial, Polska 20:30 Kto odmówi pannie młodej? KOMEDIA  21:30 Seks w wielkim mieście II - film komedia, prod. USA, 2010, reż. Michael Patrick King, wyk. Sarah Jessica Parker, Kim Cattrall, Kristin Davis, Cynthia Nixon Cztery przyjaciółki pragną odciąć się od problemów. W tym celu wylatują do Zjednoczonych Emiratów Arabskich, gdzie wpadają w pułapkę różnic kulturowych. 00:40 Choć goni nas czas - film komedia, prod. USA, 2007, reż. Rob Reiner, wyk. Jack Nicholson, Morgan Freeman, Sean Hayes, Beverly Todd	06:00 Strażnik Teksasu Bohaterem jest Cordell Walker, funkcjonariusz Straży Teksasu. Cechuje go sprawiedliwość i wierność, która jest doceniana wśród okolicznych mieszkańców. 08:00 Nasz nowy dom 09:00 Sędzia Judy 10:25 Sekrety Sasiadów 11:25 Pamiętniki z wakacji 12:25 Wspaniali ludzie 12:55 Uzurpatorka 13:55 Kobra - oddział specjalny 14:55 STOP Drogówka 15:55 Kobra - oddział specjalny 17:00 Nowe Sekrety Sasiadów 18:00 Policjantki i Policjanci - serial obyczajowy 20:00 Gwiazdy Kabaretu 22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 00:05 Obcy 4 02:25 Disco Polo Life - program rozrywkowy 03:25 TOP 10 Lista Przebojów 05:30 Telezakupy TV Okazje TV Trwam 10:15 Rozmowy niedokończone 11:25 Głos Polski 11:35 100 cudownych miejsc na świecie 11:45 Spotkania z ekologią 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Dzieci Andersa 13:30 Msza Święta 14:30 Wenezuela 14:55 Słowo Życia 15:00 Modlitwa 15:20 Mocni w wierze 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Siódmy sakrament 16:35 Święty na każdy dzień 16:40 Procesja dziejów 17:00 Życie z pasją 17:20 100 cudownych miejsc na świecie 17:30 Okiem kamery 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Westerplatte Młodych 19:00 Warto zauważyć... 19:30 Opowieści Theo 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

sobota

31 października

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
04:45 Klan - telenowela TVP 05:30 Magazyn śledczy Anity Gargas - magazyn 06:00 Sprawa dla reportera 06:50 Spiszmy się jak na rolników przystało! - Spiszmy się jak na rolników przystało! 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:35 Rok w ogrodzie 08:00 Rok w ogrodzie Extra 08:15 Wojsko - polskie.pl 08:40 Pełnosprawni 09:10 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP 10:05 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP 11:10 Zachodni szlak - western, prod. USA 13:20 Fascynujący świat 14:15 Z pamięci - felieton 14:25 Weterynarze z sercem	05:00 Cafe piosenka - talk-show 05:50 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP 06:50 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial TVP 07:40 Spiszmy się jak na rolników przystało! - magazyn rolniczy 07:55 Pytanie na śniadanie - w tym Pogoda-flesz 11:15 Spiszmy się jak na rolników przystało! Rodzinny ekspres - Dla kogo jest niebo? - magazyn 12:00 Postaw na milion - teleturniej 12:55 Anything goes. Ale jazda! - program rozrywkowy 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP	04:55 Uwaga! - magazyn 05:15 Mango - telezakupy 07:25 Kosmiczny wykop 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Brzydula - serial, Polska 12:30 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska 14:20 MasterChef - program rozrywkowy 15:55 Top Model 17:25 MądrzeJEMY z Katarzyną Bosacką 17:55 Szaf Mat 18:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 19:00 Fakty 19:25 Sport 19:35 Pogoda 19:45 Uwaga! - magazyn 20:00 Druhny - film komedia, USA, 2011, reż. Paul Feig, wyk. Kristen Wiig, Maya Rudolph, Rose Byrne	08:40 Scooby-Doo i miecz samuraja 10:10 Ewa gotuje - program kulinarny prod. Polska 10:40 Nasz Nowy Dom 11:40 Bogaty dom - Biedny dom 12:40 Rolnicy. Podlasie - program rozrywkowy prod. Polska 13:45 Rolnicy - Tak się żyje u nas na wsi - program rozrywkowy prod. Polska 14:45 Budowlani 15:45 Więzienie 17:45 Chłopaki do wzięcia - program rozrywkowy 18:50 Wydarzenia 19:30 Retro kino - Gość Wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:00 Bez skrupułów 22:05 Twoja Twarz Brzmi Znajomo	07:00 Koncert, jakiego nie będzie... 07:55 Informacje kulturalne 08:30 Od ucha do ucha - Bajka o smoku - film animowany 08:40 Od ucha do ucha - Na krakowskim trakcie - film animowany 09:00 Od ucha do ucha 11:05 Serialowa nostalgia - Barbara i Jan - serial 12:10 Urodzeni artyści - Jerzy i Jakub Turbasa 12:40 We wsi gadają - film krótkometrażowy 13:05 Mały światek Don Camilla 15:00 Tego się nie wytnie - talk-show 16:30 Retro kino - Marynarz słodkich wód - komedia 17:55 Tamte lata, tamte dni - Barbara Krafftówna 18:30 Informacje kulturalne 18:55 Scena muzyczna - MIST	06:00 Na wariackich papierach - serial kryminalny 07:00 Taki jest świat 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska 20:00 Mocne sobotnie kino: Rocky 5 Rocky traci majątek i ze względów zdrowotnych rezygnuje z boksu. Postanawia zostać trenerem dobrze zapowiadającego się Tommy'ego Gunna. 22:05 Riddick Zdradzony, walczący o przetrwanie na opuszczonej planecie Riddick staje się jeszcze bardziej niebezpieczny. Tymczasem na ziemię spaloną słońcem przybywają dwa statki. 00:25 Człowiek pies	05:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:00 Mango - telezakupy 08:05 Kosmiczny wykop 08:35 Zakochani po uszy - serial 09:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 13:40 Hotel Paradise 15:45 Shrek II - film komedia, USA, 2004, reż. Andrew Adamson, Kelly Asbury, Conrad Vernon, wyk. Mike Myers, Eddie Murphy, Cameron Diaz, Julie Andrews, Antonio Banderas, John Cleese, Rupert Everett 17:45 Szybko i wściekle - film sensacyjny, USA, 2009, reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Jordana Brewster, Michelle Rodriguez	06:00 Szczególne lata Toma i Jerry'ego 08:00 Rzykanci 09:00 Galileo 11:00 Mój przyjaciel robot 13:00 STOP Drogowka 14:00 Policjanci i Policjanci - serial kryminalny 19:00 Galileo 20:00 Święty 22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial kryminalny prod. Polska 00:00 Efekt motyla 3 Reide ma niezwykłą zdolność podróżowania w czasie. Cofając się w przeszłość pomaga policji identyfikować morderców. Pod żadnym pozorem nie wolno mu jednak ingerować w przebieg minionych zdarzeń. Jedna taka ingerencja może mieć tragiczne skutki i w nieoczekiwany sposób odmienić bieg historii. 01:55 Śmierć na 1000 sposobów 02:25 Disco Polo Life 03:25 TOP 10 Lista Przebojów
SERIAL OBYCZAJOWY 15:05 Dom nad rozlewiskiem - serial obyczajowy TVP 15:55 Rolnik szuka żony - reality show 17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda 17:30 Jaka to melodia? 18:30 Ludzie i bogowie 19:30 Wiadomości 20:00 Orędzie abp. Wojciecha Polaka, Prymasa Polski, na Uroczystość Wszystkich Świętych 20:12 Alarm! - magazyn 20:35 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP 21:35 Hit na sobotę - Papillon. Motylek - dramat 23:55 Wszystkie pieniądze świata - dramat 02:15 Rytm serca - film TVP	SERIAL OBYCZAJOWY 15:50 Czerwona królowa - serial, prod. Ukraina, Rosja, 2015 16:50 Słowo na niedzielę 17:00 Nabożeństwo Święta Reformacji z parafii ewangelicko-augsburskiej w Łędzinach 18:00 Panorama 18:35 Przyjaciele na zawsze 19:35 Lajki 20:00 Ameryka da się lubić 21:00 The Voice of Poland 23:20 Muzyka, Taniec, Zabawa - koncert 00:20 Ponad wszystko - film obyczajowy, prod. USA 02:05 Gunman: Odkupienie - film akcji 04:05 Zakończenie dnia	FILM OBYCZAJOWY 22:40 Ciemniejsza strona Greya - film obyczajowy, Chiny, Japonia, USA, 2017, reż. James Foley, wyk. Dakota Johnson, Jamie Dornan, Eric Johnson Podczas gdy Christian walczy ze swoimi wewnętrznymi demonami, Ana mierzy się z gniewem i zazdrością jego byłej uległej. 01:05 Szubienica - film horror, USA, 2015, reż. Chris Lofing, Travis Cluff, Reese Misher, wyk. Pfeifer Brown, Ryan Shoos 02:50 Uwaga! - magazyn prod. Polska	FILM SENSACYJNY 00:10 Czarny świt W tajemniczych okolicznościach wychodzi na jaw, że były agent CIA Jonathan Cold uwalnia z więzienia niebezpiecznego handlarza bronią i na domiar złego pomaga grupie terrorystów wejść w posiadanie broni nuklearnej, która ma być użyta do ataku na Stany Zjednoczone. Cold był uznany za zmarłego, czemu więc nagle okazuje się, że żyje i na dodatek wszystko wskazuje na to, że pomaga terrorystom? 02:20 Tajemnicze losy 04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy 05:25 Telezakupy TV Okazje	FILM KOSTIUMOWY 20:00 Bilet do kina - Młoda Wiktoria - film kostiumowy 21:50 Canizares live at the Alhambra 2016 - koncert, prod. Francja, 2016 23:15 Seans kultowy - Głęboką czerwień - film kryminalny 01:30 Urodzeni artyści - Jerzy i Jakub Turbasa - cykl reportaży 01:55 Informacje kulturalne 02:30 Wieczór kinomana - Dusza i ciało - film fabularny, prod. Węgry, 2017, reż. Ildiko Enyedi 04:30 Angele i Tony - dramat, prod. Francja, 2010 05:50 Miniaudycja - Jeszcze więcej kultury w TVP	SERIAL SENSACYJNY 02:20 Kobra - oddział specjalny - serial sensacyjny 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. 03:35 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat 04:20 Z archiwum policji - serial dokumentalny prod. Polska 05:00 Dyżur - serial	KOMEDIA 20:00 Sekretne życie zwierzaków domowych - film komedia, Japonia, USA, Francja, 2016, reż. Chris Renaud, Yarrow Cheney, wyk. Louis C.K., Eric Stonestreet, Kevin Hart, Albert Brooks 21:50 Polowanie na druhny - film komedia, USA, 2005, reż. David Dobkin, wyk. Vince Vaughn, Christopher Walken 00:20 Aż po grób - film obyczajowy, USA, Niemcy, Polska, 2009, reż. Aaron Schneider, wyk. Robert Duvall, Bill Murray 02:30 Komórka - film sensacyjny	TV Trwam 10:00 Informacje dnia 10:15 Retrospekcja 10:20 Święty na każdy dzień 10:25 Myśląc Ojczyzna 10:35 Polski Punkt Widzenia 11:00 Kropelka radości 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Warto zauważyć... 12:50 Życie z pasją 13:20 Ocalić od zapomnienia 13:30 Msza Święta 14:35 Inwazja pogan: Halloween - cukierek albo psikus 15:20 100 cudownych miejsc na świecie - Antigua, Guatemala 15:30 Wierzę w Boga 16:00 Beatyfikacja Ks. Michaela McGivney'a 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończonych 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Katecheza 19:45 Modlitwa z telewizyjnym udziałem dzieci 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnogórski

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

niedziela

1 listopada

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
07:00 Transmisja Mszy Św. 08:00 Tydzień 08:30 Zakochaj się w Polsce 09:00 Wszyscy Święci z MontMarte - felieton 09:05 Kariera Nikodema Dyzmy - serial TVP 10:45 Wszyscy Święci z MontMarte - felieton 11:00 Stulecie Winnych 11:45 Wszyscy Święci z Maison Lafitte 11:55 Między ziemią a niebem 12:00 Anioł Pański 12:45 Rwanda 2020 13:05 Wszyscy Święci z Maison Lafitte 13:15 BBC w Jedyńce 14:25 Z pamięci - felieton 14:35 Testimonium Veritatis 15:35 Wszyscy Święci z Per Lachaise - felieton 15:45 Pejaż bez Ciebie 17:00 Teleexpress	05:15 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP 06:55 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial TVP 07:40 Spiszmy się jak na rolników przystało! - magazyn rolniczy 07:55 Pytanie na śniadanie 11:15 Spiszmy się jak na rolników przystało! - magazyn rolniczy 11:20 Wspomnienie - Zostawili swój ślad 11:35 Gwiazdy w południe - Człowiek w żelaznej masce - film przygodowo-histeryczny, prod. USA, Wielka Brytania, 1998, reż. Randall Wallace, wyk. Leonardo Di Caprio, Jeremy Irons, John Malkovich 14:00 Familiada - teleturniej 14:30 Wspomnienie - Zostawili swój ślad 14:40 Koło fortuny 15:15 Wspomnienie	04:55 Uwaga! - magazyn 05:15 Mango - telezakupy 07:25 Nowa Maja w ogrodzie 07:55 Akademia ogrodnika 08:00 Dzień Dobry TVN 11:30 Kobieta na krańcu świata 12:00 Brzydula - serial, Polska 13:30 Co za tydzień 13:55 Kosmiczny wykop - program rozrywkowy 14:25 Największe polskie katastrofy - program dokumentalny 15:30 Jurassic World - film przygodowy, USA, 2015, reż. Colin Trevorrow, wyk. Chris Pratt, Bryce Dallas Howard, Irrfan Khan 18:00 Totalne remonty Szlagowskiej 19:00 Fakty 19:25 Sport 19:35 Pogoda 19:40 Raport smogowy 19:45 Uwaga! - magazyn	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Smerfy: Legenda Smerfnej Doliny Faworytem w zawodach w zbieraniu smerfojagód jest Smerf Wążniak, dla którego będzie to już dziesiąte zwycięstwo z rzędu. Smerf Śmiałek postanawia odkryć, jak Wążniakowi udaje się tak wygrywać rok po roku. 09:05 Księga życia 11:15 Spider-Man Peter przeistacza się w superbohatera pod wpływem ukąszenia przez radioaktywnego pajaka. Kiedy jego wuj zostaje zamordowany przez włamywaczy, Peter przejmuje sobie, że użyje swoich ponadnaturalnych sił, aby pomóc jego śmierć.	06:50 Myśli na ten czas 07:00 Liturgia prawosławna z cerkwi w Szczepieszynie 08:25 Od ucha do ucha - O Medyku Feliksie 09:20 Na wieki wieków 09:45 Cykl reportaży 11:10 Na wieki wieków - cykl reportaży 11:40 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny 12:20 Bilet do kina - Młoda Wiktoria - film kostiumowy, prod. USA, 2009 14:05 Na wieki wieków - cykl reportaży 14:20 Zaginione Skarby - film animowany 14:35 Jesienna sonata 16:55 Informacje kulturalne 17:15 Niedziela z... - twórczością Andrzeja Strzeleckiego 19:35 Na wieki wieków	06:00 Reporterzy. Z życia wzięte 08:00 Zakonnica w przebraniu Deloris jest świadkiem morderstwa. W ramach pomocy oferowanej przez policję zostaje wysłana do klasztoru. 10:20 Trzy zyczenia 12:45 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm: Królewna Śnieżka 13:55 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm: Kot w butach 15:20 Hrabia Monte Christo Edmund Dantes zostaje niesłusznie skazany i wtrącony do więzienia. 17:50 Księga dzungle 20:00 Niedziela z gwiazdami: Jutro będziemy szczęśliwi 22:20 Nietykali - film sensacyjny	05:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:00 Mango - telezakupy 08:05 Kosmiczny wykop 08:35 Zakochani po uszy - serial 09:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:40 Hotel Paradise 14:40 Kto odmówi pannie młodej? 15:45 Córka prezydenta - film komedia, USA, Wielka Brytania, 2004, reż. Andy Cadiff, wyk. Mandy Moore, Matthew Goode, Jeremy Piven, Annabella Sciorra, Caroline Goodall, Mark Harmon 18:10 Sekretne życie zwierzaków domowych - film komedia, Japonia, USA, Francja, 2016, reż. Chris Renaud, Yarrow Cheney	06:00 Szczególne lata Toma i Jerry'ego 06:30 Dzielnia Mysz 06:50 Rzykanci 08:30 Alvin i wiewiórki 3 10:20 Galileo 12:25 STOP Drogowka 13:25 Gwiazdy Kabaretu 14:30 Cuda z nieba 16:45 August Rush 19:05 Galileo 20:05 Straszny film 5 Młode małżeństwo adoptuje trójkę dzieci. Wkrótce w ich życiu następuje szereg coraz dziwniejszych zdarzeń. Okazuje się, że dom, w którym mieszkają opętany jest przez demona. 22:00 Wspaniali ludzie 23:05 Korpus weteranów Phillippe Sauvage, były żołnierz sił specjalnych biorących udział w Pustynnej Burzy, zostaje wynajęty do ochrony majątku przedsiębiorcy, byłego mistrza wagi ciężkiej Wayne'a Barclaya. 01:25 Śmierć na talerzu
SERIAL KRYMINALNY 17:30 Komisarz Alex - serial kryminalny prod. TVP 18:30 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP 19:25 Sport 19:30 Wiadomości 20:15 Ludzie i bogowie 21:15 Rolnik szuka żony 22:15 Zakochana Jedynka - 41 dni nadziei - dramat, prod. Hongkong, USA, Islandia, 2018, reż. Baltasar Kormakur 24:00 Papillon. Motylek - dramat, prod. Hiszpania, USA, Czechy, 2017 02:20 Chłopiec w pasiastej pizamie - dramat wojenny, prod. USA, 2008 04:55 Z pamięci - felieton 05:00 Zakończenie dnia	DRAMAT 15:30 Znachor - dramat, prod. Polska, 1981 17:45 Wspomnienie - Zostawili swój ślad 18:00 Panorama 18:20 Pogoda 18:30 Na dobre i na złe - serial TVP 19:20 Wspomnienie 19:30 Na sygnale - serial fabularny prod. TVP 20:00 Ponad wszystko - film obyczajowy, prod. USA 21:45 Czysta jak ta 23:50 Wzgórze nadziei - dramat, prod. USA 02:30 Błękitny grom - film akcji, prod. USA, 1983, reż. John Badham, wyk. Roy Scheider 04:20 Zakończenie dnia	PROGRAM ROZRYWKOWY 20:00 MasterChef - program rozrywkowy 21:30 Królestwo kobiet 22:35 Sherlock Holmes: Gra cieni - film sensacyjny, USA, 2011, reż. Guy Ritchie, wyk. Robert Downey Jr., Jude Law, Naomi Rapace, Rachel McAdams, Jared Harris, Stephen Fry 01:10 Ciemniejsza strona Greya - film obyczajowy, Chiny, Japonia, USA, 2017, reż. James Foley, wyk. Dakota Johnson, Jamie Dornan, Eric Johnson, Eloise Mumford, Bella Heathcote 03:40 Uwaga! - magazyn	KOMEDIA 13:50 Kevin sam w domu po raz czwarty Rodzice Kevinna McCallistera zostali się. Teraz Kevin mieszka z mamą, ale postanawia święta Bożego Narodzenia spędzić z ojcem w rezydencji jego bogatej dziewczyny, Natalie. 15:40 Twoja Twarz Brzmi Znajomo 17:40 Nasz Nowy Dom 18:50 Wydarzenia 19:30 Państwo w Państwie 20:00 Forrest Gump 23:05 Poszukiwacz zaginionej arki 01:45 Kingsman: Tajne służby 04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy	FILM OBYCZAJOWY 20:00 Milczenie - film prod. Włochy, Tajwan, USA, Meksyk 22:45 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny 23:25 Love Story 01:05 Informacje kulturalne - informator kulturalny 01:25 Teraz animacje! - Pieśń poranna - film animowany, prod. Szwajcaria 01:30 Teraz animacje! - Tango tęsknot - film animowany 01:35 Teraz animacje! - On i ona - film animowany, prod. Niemcy, 2018 01:50 Kino nocne - Boisko bezdomnych - film obyczajowy 04:00 Z dala od orkiestry - film dokumentalny	DRAMAT 00:40 Wysoka fala - dramat Młody Jay Moriarty chce zmierzyć się z kultową falą Mavericks. Prosi legende surfingu Frosty'ego Hessona o pomoc. 03:00 Kobra - oddział specjalny - serial sensacyjny 04:00 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat Informacje informacyjny prod. Polska 05:00 Nash Bridges - serial sensacyjny Serial opowiadający o walce z przestępczością na ulicach San Francisco.	FILM SENSACYJNY 20:00 Szybcy i wściekli V - film sensacyjny, prod. USA, 2011, reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Jordana Brewster, Tyrese Gibson, Chris 'Ludacris' Bridges 22:45 Trzydziestu trzech - film katastroficzny, Chile, Kolumbia, Hiszpania, 2015, reż. Patricia Riggan, wyk. Antonio Banderas, Rodrigo Santoro, Juliette Binoche 01:25 Prosto z Compton - film obyczajowy, USA, 2015, reż. F. Gary Gray, wyk. O'Shea Jackson Jr., Corey Hawkins, Jason Mitchell, Neil Brown Jr., Aldis Hodge	TV Trwam 09:15 Katecheza 09:30 Msza Święta 10:40 Cuda Jezusa 11:30 Przyjaciele i bohaterowie 12:00 Anioł Pański 12:20 Oratorium 13:00 Bądźcie więc wy doskonali 13:30 Papież Polak do Rodaków 14:10 Brat naszego Boga 15:25 Siewca nadziei 16:00 Informacje dnia 16:10 Jeden Kościół, wielu świętych 16:40 Miasto umarłych 17:00 Zostań Żołnierzem RP 17:15 Nie bójmy się mówić o raku 17:30 Okiem kamery 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończonych 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Opowieści biblijne 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Kolory Świętości 21:00 Apel Jasnogórski 21:20 Informacje dnia 21:45 Jan Paweł II i Prymas Stefan Kardynał Wyszyński

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

poniedziałek

2 listopada

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:15 Przysięga - serial obyczajowy, prod. Turcja 06:05 Elif - serial, prod. Turcja 06:55 Wszyscy Święci z Per Lachaise - felieton 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:30 Okiem Wiary - magazyn 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:40 Kasta - serial 09:10 Wszyscy Święci z MontMorency 09:15 Ranczo - serial 10:20 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP 11:05 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP 11:50 Wszyscy Święci - z MontMorency 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:35 To się opłaca - magazyn 12:50 BBC w Jedyne	04:50 Cafe piosenka 05:45 Doktor z alpejskiej wioski - serial 06:45 Coś dla Ciebie - magazyn 07:05 Spiszmy się jak na rolników przystało! - magazyn rolniczy 07:15 Familiada - teleturniej 07:55 Pytanie na śniadanie 10:40 Panorama 10:50 Pytanie na śniadanie 11:15 Spiszmy się jak na rolników przystało! - magazyn rolniczy 11:25 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP 11:55 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP 12:25 Koło fortuny 13:00 Va Banque - teleturniej 13:35 Uzdrowisko 14:05 Coś dla Ciebie - magazyn 14:30 Operacja Zdrowie - Zakrzepica - magazyn	04:40 Uwaga! - magazyn 04:55 Nowa Maja w ogrodzie 05:25 Akademia ogrodnika 05:35 Mango - telezakupy 06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:50 Szaf Mat 08:00 Dzień Dobry TVN 10:40 Panorama 11:30 Ukryta prawda - program obyczajowy 13:30 Szpital - program obyczajowy 14:25 Kobieta na krańcu świata 15:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 16:00 Szpital - program obyczajowy 17:00 Rozwody 18:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 19:00 Fakty	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski i Partnerzy Bronisław Malanowski rozwiązuje zagadki kryminalne, prowadząc biuro detektywistyczne. 09:40 Sekrety rodziny 10:40 Dlaczego ja? 11:40 Gliniarze 12:40 Dzień, który zmienił moje życie 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja - magazyn prod. Polska 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość 18:50 Wydarzenia 19:30 Gość Wydarzeń 19:45 Sport	08:00 Informacje kulturalne 08:25 Tego się nie wytnie 09:55 Reżyserzy 10:45 Zaginione Skarby - film animowany 11:00 Sława i chwała - serial TVP 13:05 Szlakiem Kolberga 13:40 Na wieki wieków Paryż - reportaż 14:55 Sztuka i dziecko - film dokumentalny 15:55 ... Gdziekolwiek jesteś panie prezydencie... - film fabularny 17:30 Rok 2020 18:00 Trzeci punkt widzenia 18:30 Informacje kulturalne 19:00 Nędznicy - serial kostiumowy, prod. Wielka Brytania, 2018 20:00 Panorama kina polskiego - Ptaki śpiewają w Kigali - dramat 22:05 Kronos 22:40 Scena muzyczna	06:00 Nash Bridges - serial sensacyjny 07:00 Reporterzy. Z życia wzięte 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy Prowadzenie lombardu to zajęcie ciekawe, momentami ekscytujące, ale często i niebezpieczne. Bohaterami serialu są: właściciel Kazimierz Barski, jego rodzina, pracownicy oraz klienci, którzy pojawiają się w lombardzie z powodów różnych życiowych zawirowań. 10:00 Kobra - oddział specjalny - serial 12:00 Zaklinaczka duchów 14:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial 16:00 Reporterzy. Z życia wzięte	04:55 Szkoła 05:55 Mango telezakupy 07:35 Przepis na życie - serial obyczajowy, Polska 08:35 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:35 Szpital - program obyczajowy 12:35 Sąd rodzinny - program sądowy 13:35 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy 14:35 Ukryta prawda - program obyczajowy 15:40 Brzydula - serial, Polska 16:10 Szkoła 17:10 Miłość od kuchni - program rozrywkowy 18:10 Idealna niania - program 18:55 19 + 19:25 Gosia i Ernest - Nowe Porządki - serial, Polska 19:30 Zakochani po uszy - serial	06:00 Strażnik Teksasu 08:00 Nasz nowy dom 09:00 Sędzia Judy 10:25 Sekrety Sąsiadów 11:25 Pamiętniki z wakacji 12:25 Święty 12:55 Uzurporka 13:55 Kobra - oddział specjalny 14:55 STOP Drogówka 15:55 Kobra - oddział specjalny 17:00 Nowe Sekrety Sąsiadów 18:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Święty 20:30 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:40 Krew za krew Rok 1868. Mijają właśnie trzy lata od zakończenia wojny secesyjnej 23:55 Ryzykanci - thriller sensacyjny Tajny agent zesłany przez swych mocodawców na „przymusową emeryturę” ucieka z niewoli, by ratować swoją rodzinę przed zemstą śmiertelnego wroga. 01:55 Galileo - program popularno-naukowy 02:55 SuperLudzie - program rozrywkowy
SERIAL OBYCZAJOWY	SERIAL OBYCZAJOWY	MAGAZYN	FILM SENSACYJNY	KOMEDIA	SERIAL OBYCZAJOWY	SERIAL OBYCZAJOWY	TV Trwam
14:00 Elif - serial, prod. Turcja, 2017 15:00 Wiadomości 15:15 Alarm! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka 16:05 Przysięga - serial 17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda 17:25 Jaka to melodia? 18:00 Klan - telenowela TVP 18:30 Kasta - Diler wyroków 18:55 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:30 Leśniczówka 21:00 Teatr Telewizji - Pielgrzymi - spektakl 22:40 Świat bez fikcji - USA: wojna o pomniki 23:45 Warto rozmawiać 00:50 41 dni nadziei - dramat	15:10 Doktor z alpejskiej wioski - serial, prod. Niemcy, 2018 16:00 Koło fortuny 16:35 Familiada - teleturniej 17:10 Więzień miłości 18:00 Panorama 18:20 Pogoda 18:30 Va Banque - teleturniej 19:00 Uzdrowisko 19:30 Barwy szczęścia - serial 20:40 Kulisy serialu „M jak miłość” 20:55 M jak miłość - serial TVP 21:50 O mnie się nie martw 22:50 Deep State: tajny układ 23:55 Klient - dramat 02:05 Warto kochać - serial 02:55 Zasady nie obowiązują	19:25 Uwaga! koronawirus - magazyn 19:35 Sport 19:45 Pogoda 19:50 Raport smogowy 19:55 Uwaga! 20:10 Doradca smaku 20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska 20:55 Milionerzy 21:30 Totalne remonty Szelągowskiej 22:30 Projekt Lady 23:30 Szadź - serial, Polska 00:30 Co za tydzień - magazyn 01:00 Zabójcza broń - serial, USA 02:05 Uwaga! - magazyn 02:25 Noc magii	20:05 Mega Hit - Kingsman: Tajne służby Kingsman to elitarna organizacja pozarządowa, zrzeszająca wybitnych tajnych agentów-dżentelmenów, którzy uważają się za współczesnych arturiańskich rycerzy. Kiedy podczas akcji ginie jeden z nich, pozostali mają za zadanie znaleźć jego godnego następcę. 22:55 Obcy kontra Predator - thriller, USA, 2004 01:05 Wróg u bram - film prod. USA, Wielka Brytania, Niemcy 03:55 Tajemnice losu - serial, USA 04:20 Disco Gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje	23:45 Żelazna klasyka - Pali się, moja panno - komedia, prod. Włochy, Czechosłowacja, 1967, reż. Milos Forman, wyk. František Pásk 01:05 Informacje kulturalne - informator kulturalny 01:30 Milczenie - film prod. Włochy, Tajwan, USA, Meksyk, 2016, reż. Martin Scorsese, wyk. Andrew Garfield, Adam Driver, Liam Neeson 04:15 Tamte lata, tamte dni - Barbara Krafftówna - magazyn 05:05 Rok 2020 05:35 Afisz kulturalny ekstra 05:50 Miniaudycja - Jeszcze więcej kultury w TVP	18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska 20:00 Django 23:20 Nienawistna osemka 02:50 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska 03:35 Niesamowite! - program rozrywkowy 03:55 Na jedwabnym szlaku 04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny prod. Polska 05:00 Nash Bridges - serial sensacyjny	20:00 Brzydula - serial, Polska 20:30 Hotel Paradise - program rozrywkowy 21:30 Francuski numer - film komedia, Polska, 2006, reż. Robert Wichrowski, wyk. Karolina Gruszka, Jan Frycz, Maciej Stuh, Robert Więckiewicz, Marcin Dorociński 23:40 Oszukać przeznaczenie - film horror, USA, 2000, reż. James Wong, wyk. Devon Sava, Ali Larter, Kerr Smith, Tony Todd, Kerr Smith 01:40 Druga strona medalu - talk show 02:45 Noc magii	10:55 Święty na każdy dzień 11:00 Odpowiedzialność za duszę 11:20 100 cudownych miejsc na świecie 11:35 Przyroda w Obiektywie 11:50 Kolory Świętości 11:55 Święty na każdy dzień 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Jezus 12:50 Galilejczyk 13:20 100 cudownych miejsc na świecie 13:30 Msza Święta 14:30 Jakby w zwierciadle 15:25 Inżynier 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Sanktuaria polskie 16:30 Żew natury 16:55 Świadkowie 17:25 Kołory Świętości 17:30 Okiem kamery 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Opowieści Starego Testamentu 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

wtorek

3 listopada

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:10 Przysięga - serial 06:00 Elif - serial, prod. Turcja 06:50 Spiszmy się jak na rolników przystało! - Spiszmy się jak na rolników przystało! 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 Kasta - serial 09:20 Ranczo - serial 10:20 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP 11:05 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:40 Magazyn Rolniczy 12:55 Natura w Jedyne - Wielkie rzeki świata	05:20 Cafe piosenka - talk-show 05:50 Doktor z alpejskiej wioski - serial 06:45 Tu ziemia spotyka niebo - reportaż 07:10 Spiszmy się jak na rolników przystało! - magazyn rolniczy 07:20 Familiada - teleturniej 07:55 Pytanie na śniadanie 10:40 Panorama 10:50 Pytanie na śniadanie 11:15 Spiszmy się jak na rolników przystało! - magazyn rolniczy 11:25 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP 11:55 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP 12:25 Koło fortuny 12:30 Va Banque - teleturniej 13:35 Uzdrowisko 14:15 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial TVP	05:15 Uwaga! - magazyn 05:35 Mango - telezakupy 06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:50 Doradca smaku 08:00 Dzień Dobry TVN 10:40 Panorama 11:30 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:30 Rozwody 13:30 Szpital - program obyczajowy 14:25 Detektywi - program kryminalny 15:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 16:00 Szpital 17:00 Rozwody 18:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 19:00 Fakty 19:25 Uwaga! koronawirus 19:50 Raport smogowy 19:55 Uwaga! - magazyn	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski i Partnerzy - serial obyczajowy prod. Polska 09:40 Sekrety rodziny 10:40 Dlaczego ja? 11:40 Gliniarze 12:40 Dzień, który zmienił moje życie 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja - magazyn prod. Polska 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy prod. Polska 18:50 Wydarzenia 19:30 Gość Wydarzeń 19:45 Sport, Pogoda	08:00 Informacje kulturalne - informator kulturalny 08:30 Film dokumentalny 09:20 ... Gdziekolwiek jesteś panie prezydent... - film fabularny, prod. Polska, 1978 11:00 Sława i chwała - serial 13:30 Tego się nie wytnie - talk-show 14:55 Ostatnia lekcja - film dokumentalny 16:00 Stepy - dramat, prod. Polska, Belgia, 2010, reż. Vanja d'Alcantara 17:30 Co dalej? - program publicystyczny 17:50 Kronos - Litość - magazyn kulturalno-społeczny 18:30 Informacje kulturalne - informator kulturalny 18:55 Nędznicy - serial kostiumowy, prod. Wielka Brytania, 2018 20:00 Teatr Telewizji - Wiśniowy sad - spektakl	06:00 Nash Bridges - serial sensacyjny 07:00 Reporterzy. Z życia wzięte 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 10:00 Kobra - oddział specjalny - serial sensacyjny 12:00 Zaklinaczka duchów Dzięki swojemu darowi Melinda Gordon potrafi komunikować się z zagubionymi duszami zmarłych ludzi i pomaga im przejść na drugą stronę. 14:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 16:00 Reporterzy. Z życia wzięte 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy	05:55 Mango telezakupy 07:35 Przepis na życie - serial obyczajowy, Polska 08:35 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:35 Szpital - program obyczajowy 12:35 Sąd rodzinny - program sądowy 13:35 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy 14:35 Ukryta prawda - program obyczajowy 15:35 Gosia i Ernest - Nowe Porządki - serial, Polska 15:40 Brzydula - serial, Polska 16:10 Szkoła 17:10 19 + 17:40 Zakochani po uszy - serial 18:10 Idealna niania 18:55 19 + 19:25 Gosia i Ernest - Nowe Porządki - serial, Polska	06:00 Strażnik Teksasu - serial kryminalny prod. Polska 08:00 Nasz nowy dom 09:00 Sędzia Judy 10:25 Sekrety Sąsiadów 11:25 Pamiętniki z wakacji 12:25 Święty 12:55 Uzurporka 13:55 Kobra - oddział specjalny 14:55 STOP Drogówka 15:55 Kobra - oddział specjalny 17:00 Nowe Sekrety Sąsiadów 18:00 Policjantki i Policjanci - serial kryminalny prod. Polska 20:00 Święty 20:30 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial kryminalny prod. Polska 21:40 Arena 23:35 Ryzykanci Tajny agent zesłany przez swych mocodawców na „przymusową emeryturę” ucieka z niewoli, by ratować swoją rodzinę przed zemstą śmiertelnego wroga. 01:35 Galileo 02:35 Graffiti
SERIAL OBYCZAJOWY	SERIAL OBYCZAJOWY	PROGRAM KULINARNY	FILM PRZYGODOWY	FILM FABULARNY	FILM SENSACYJNY	SERIAL OBYCZAJOWY	TV Trwam
14:00 Elif - serial, prod. Turcja, 2017 15:00 Wiadomości 15:15 Alarm! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka 16:05 Przysięga - serial 17:00 Teleexpress 17:25 Jaka to melodia? 18:00 Klan - telenowela TVP 18:30 Kasta - Plagiat 18:55 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:30 Leśniczówka 21:00 Magazyn kryminalny 997 - magazyn 21:40 Magazyn Ekspresu Reporterów 22:45 Ocaleni - reality show 23:50 Dobry, zły i brzydki - film fabularny	15:10 Doktor z alpejskiej wioski - serial 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej 17:10 Więzień miłości 18:00 Panorama 18:20 Pogoda 18:30 Va Banque - teleturniej 19:00 Uzdrowisko - telenowela TVP 19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP 20:45 Kulisy serialu „M jak miłość” 20:55 M jak miłość - serial TVP 21:50 Czerwona królowa 22:55 Ludzkie historie 23:55 O mnie się nie martw 00:50 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP	20:10 Doradca smaku - program kulinarny 20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska 20:55 Milionerzy - program rozrywkowy prod. Polska 21:30 Szadź - serial, Polska 22:30 Kuba Wojewódzki - program rozrywkowy prod. Polska 23:30 Superwizjer - magazyn reporterów 00:05 Królestwo kobiet 01:05 Projekt Lady 02:05 Uprowadzona - serial, USA 03:05 Uwaga! - magazyn 03:25 Noc magii	20:00 Piraci z Karaibów. Kłątwa Czarnej Perły Film przygodowy, którego akcja rozgrywa się na Karaibach w XVIII wieku. Kapitan Barbossa kradnie legendarną „Czarną perłę”, piracki statek Jacka Sparrowa, a następnie atakuje miasto Port Royal i porwya córkę gubernatora Elizabeth Swann. Will Turner, przyjaciel Elizabeth z dzieciństwa zawiera sojusz ze Sparrowem. 23:25 W cywili 01:10 Cloverfield Lane 03:35 Tajemnice losu 04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy prod. Polska 05:25 Telezakupy TV Okazje	21:50 Lekkie obyczaje - Oddech - film fabularny, prod. Australia, 2017 23:55 Co dalej? - program publicystyczny 00:15 Informacje kulturalne 00:45 Młoda Polska - Fascinatrix - film krótkometrażowy, reż. Justyna Mytnik 01:15 Panorama kina polskiego - Ptaki śpiewają w Kigali - dramat, prod. Polska, 2017, reż. Joanna Kos - Krauze, Krzysztof Krauze, wyk. Jowita Budnik 03:20 Kino nocne - W dół kolorowym wzgórzem 05:30 Afisz kulturalny ekstra 05:45 Miniaudycja - Jeszcze więcej kultury w TVP	20:00 Więzienie w ogniu Jack Stone trafia do tego samego więzienia co Rosjanin Balama. Tam postanawia się zemścić za mord na jego rodzinie. 21:50 W potrzasku Konflikt północnoirlandzki. Młody angielski rekrut zostaje zesłany na wrogie tereny, gdzie przeżywa samotną noc pełną strachu, niepewności i rozpacz. 23:35 Zadanie specjalne 01:20 Castle 02:10 Zobacz to! Blok powtórkowy: Na jedwabnym szlaku 02:50 Na jedwabnym szlaku 04:35 Z archiwum policji	19:30 Zakochani po uszy - serial 20:00 Brzydula - serial, Polska 20:30 Hotel Paradise 21:30 Człowiek demolka - film sensacyjny, USA, 1993, reż. Marco Brambilla, wyk. Sylvester Stallone, Wesley Snipes, Sandra Bullock 23:55 Mad Max pod Kopułą Gromu - film S-F, Australia, 1985, reż. George Miller, George Ogilvie, wyk. Mel Gibson, Tina Turner, Angelo Rossitto, Helen Buday 02:10 Druga strona medalu - talk show 02:45 Noc magii	10:00 Informacje dnia 10:15 Jak my to widzimy 10:45 Żew natury 11:05 Mocni w wierze 11:35 Myśląc Ojczyzna 11:45 Historia i architektura 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Sanktuaria polskie 12:40 W kolorze płomienia 13:30 Msza Święta 14:30 Oratorium średniowieczne 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Jestem mamą 16:30 Kalejdoskop 16:50 Express Studencki 17:00 Nuty nadziei 17:10 Prosto o gospodarce 17:30 Okiem kamery 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Każdy maluch to potrafi 19:45 Modlitwa 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

Krzyżówka z okazji Wszystkich Świętych



Litery od 1 do 37 utworzą hasło

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

POZIOMO: 5) odwiedzani na cmentarzach; 6) na końcu wędki; 8) kuzynka pszczoły; 9) przerwa w pracy, w produkcji; 11) mężczyzna z odzysku; 13) kieruje ruchem pod cmentarzami; 16) osoba kupująca; 19) Borys, polski aktor; 20) naczelny w gazecie; 23) wyraz niezadowolenia, foch; 24) cienki płat blachy; 27) ważna część kościoła; 29) korki na drogach; 32) odwiedzano we Wszystkich Świętych; 33) miesiąc z zaduszkami; 35) rządowy rozbił się w Smoleńsku; 38) Dzień Zaduszny inaczej; 40) rasowe konie z Janowa Podlaskiego; 43) zbiórka na ratowanie zabytkowych cmentarzy; 44) choroba gardła; 45) pekińskie, rzymskie i lodowe; 46) słynny szwedzki kwartet muzyczny z lat 70; 48) sąsiad turka; 49) Unia Europejska; 50) dzieło Homera; 51) mebel na cmentarzu; 54) powieść ze zbrodnią; 59) materiał na nagrobek; 60) pojemność statku w tonach; 61) nocne motyle; 62) sport z żaglami.

PIONOWO: 1) Chester Alan, były prezydent USA; 2) zapraszani na przyjęcia; 3) kapie ze świecy; 4) potrawa z kapusty i kielbasy; 7) cel promu ze Świnoujścia; 8) święty to papież; 10) "dziki ryż" lub "wodny owies"; 11) Max, lider Palast Orchester; 12) popularna guma do żucia; 14) ptak w godle Polski; 15) zamsz do czyszczenia okularów; 17) decyzja sędziowska; 18) grecki filozof z Cyreny, uczeń Sokratesa; 20) smutek, żal; 21) kawałki drewna pod skórą; 22) inaczej Surmia, roślina; 24) skrót zespołu nadpobudliwości; 25) sznur w zniczu; 26) najpowszeniejszy chód konia; 28) kierunek w sztuce, tendencja; 30) sam na estradzie; 31) składane na cmentarzu; 34) słowo kończące modlitwę; 36) syn "Ostatniego mohikanina" z powieści Co-opera; 37) zapalane na grobach; 39) mały samolot sportowy; 41) największy cmentarz w Krakowie; 42) malarz scen bitewnych; 44) Max, autor książki "Ulica Valverde"; 47) Agnieszka dla przyjaciół; 51) zatrzymywać, chwycić złodzieja; 52) kraj z Budapesztem; 53) przeróbka utworu muzycznego; 55) miodożer, ssak z łasicowatych; 56) potocznie motocykl; 57) zespół dziecięcy muzyków; 58) mebel do spania.

PRACA

dam pracę

AAAAA Zatrudnimy wykwalifikowanych stolarzy, wysokie zarobki, zus.

504 017 573

LEG 50999

Do remontów 782811816
LEG 51608

Elektryk-hydraulik-monter klimatyzacji-magazynier-mechanik-automatyk serwisant chłodnictwa- atrakcyjne wynagrodzenie 664 473 560
LEG 51539

Magazynier. Atrakcyjne wynagrodzenie 664473560
LEG 51540

Młodego mężczyznę do przyrządzenia 664 473 560
LEG 51538

Pomocnika do prac wykończeniowych 602456283
LEG 51651

Pracownik gospodarczy, chętnie osoby z niepełnosprawnością, 15zł/h i premie!!! Zapewniam dojazdy, 734 108 163
NDM 51650

W gospodarstwie, z zamieszkaniem. Od 1.11 608894442
LEG 51625

AUTO-MOTO

sprzedam

Fort transit 95r. 606625910
LEG 51631

Kupie Każde Auto Skuter Motor Dostawczy Pickup Najlepsze Ceny Szybka Wycena Natychmiastowy Odbiór Zaświadczenia Do Kasacji Pomagamy We Wszystkich Sytuacjach Związanych z Autami Masz Coś do Dzwonić Pomagamy z Polisami 0c Czynne 24h na dobę 502964469 lukas_farba@op.pl
LEG 51044

Skup aut, płatne gotówką, każdy stan, odbiór lawetą 507004316
LEG 51413

usługi i akcesoria

Auto naprawa: mechanika, geometria, części, wyważanie kół, klimatyzacja. Jabłonna. 605 94 91 91, 22/782 49 10
LEG 50959

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

EDUKACJA

korepetycje

Doświadczony naucz. matemat. podst. ponadpodst.- skutecznie, 506710424
LEG 51521

ZDROWIE

przychodnie



ULTRAMEDICA CENTRUM ZDROWIA KOBIECY
- ginekologia kompleksowo, prowadzenie ciąży USG 3D/4D
- ortopedia dziecięca i dla dorosłych
- proktolog, również zabiegi
- dietetyk kliniczny, ul. Sienkiewicza 10, tel. 518 447 748
www.umedica.pl
LEG 51037

lekarze

Dr. n.med. pediatra - neonatolog Maria Gudyka-Piórkowska L-wo, Sienkiewicza 30, 601593502, 22 784 14 18
LEG 51083

Dr n.med Robert Piórkowski Gabinet ginekologiczny L-wo ul. Husarska 9 blok 107, 22 7841418, 601 391 910
LEG 51082

GABINET ENDOKRYNOLOGICZNO GINEKOLOGICZNY dr nauk med. Tadeusz Podsiadłowski L-wo ul. Zegrzyńska 11 A pon.- pt - całodobowo, leczenie trądziku 784 81 98, 602 272 345
LEG 51038

SPORT i URODA

TURYSTYKA

NAJLEPSZE OFERTY, PONAD 10 LAT DOŚWIADCZENIA



Biuro podróży Wiesława Nawrot Najlepsze oferty, first minute i last minute, bilety tanich linii lotniczych, bilety autokarowe. NDMaz., ul. Przejazd 5, tel. 227754333, turystyka@vip-nawrot.pl, www.vip-nawrot.pl
NDM 51453

SZPITAL media PORADNIE SPECJALISTYCZNE Józefa Piłsudskiego 20 05-120 Legionowo 22 774 26 40 www.mediq.pl

USŁUGI

remont i budowa

A dachy papa obróbki 503083572
LEG 51511
Kylina bez. układanie 504957222
LEG 51634
Cykl. bez.pył.ukt. dośw. 602 523 096
LEG 51604

Docieplenia 508-074-201
LEG 50958

Elektryka inst. awarie 605401964
LEG 50942

Glazura remonty 602670035
NDM 51591

HYDRAULIK 512 121 552
PUL 51052

Malowanie-tapetowanie-remonty osobiście-solidnie 694065757
LEG 51550

ogrodnicze



Wycinka drzew metodą alpinistyczną - sekcynowa wycinka drzew - przycinanie, prześwietlanie koron drzew - usuwanie martwych drzew, gałęzi, konarów - usługi rębakiem, zrębkowanie gałęzi oraz wywóz urobku Z PODNOŚNIKA, MIEJSCA TRUDNO DOSTĘPNE, PROFESJONALNIE 698-991-470
LEG 50825

transport

ASEN-PSP WYWÓZ NIECZYSTOŚCI PŁYNNYCH tel. 508 604 643

ASEN-PSP Wywóz nieczystości płynnych 508 604 643
PUL 50916

naprawy

Komputery - dojazd, sprzedaż, skup używanych, nowe składane 513820998
LEG 51520

finanse i prawo

BIURO RACHUNKOWE Anna Święcka Prowadzenie Ksiąg Rachunkowych, Ksiąg Podatkowych, VAT, ZUS, Reprezentacja w US i ZUS, Wyprowadzenie zaległości podatkowych. tel:227743594, kom:605859559, e-mail:a.swiecka@wp.pl
LEG 50855



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 51454

inne

Anteny, usługi RTV, domofony, wideofony, alarmy. 608630582
LEG 51320

BIZNES

Dywany-Wykładziny-Chodniki Kacice 11A k/Pułtusk 23/692 58 49
PUL 50993

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam mieszkanie

Bezpośrednio sprzedam mieszkanie NDM 46m Półko 695610484
NDM 51645

Sprzedam za 64 tys. zł w Pułtusku blisko centrum mieszkanie 32m2 jednopokojowe, łatwe do przebudowania na dwupokojowe. Ewentualnie plus garaż. 507 355 097
LEG 51633

sprzedam działkę

Budowlana 2000m2 Wieliszew wśród nowo pobudowanych domów, pięknie położona 664710210
LEG 51636

Olszewnica Stara około 1000m2 185zł/m2 do negocjacji 501833362
LEG 51610

Poszukuję pilnie do kupienia lub dzierżawy niewielkiej działki do 300 m2 w okolicach Modlina Nowego lub Pomiechówka. Tel. 500-730728
NDM 51637

Studzianki, budowlana 1300m 508991029
LEG 51648

kupię nieruchomość

Kupię siedlisko 609685391
LEG 51529

Kupię ziemię rolną lub gospodarstwo 669859904
LEG 51528

do wynajęcia

Lokal usługowy-90 mkw., parter, ul. Jagiellońska, L-wo 509 733 270
LEG 51605

L-wo 50m 2-pokojowe lp. 664550513
LEG 51646

L-wo Łajski Magazyn 500m 668904004
LEG 51647

L-wo M4 664710210
LEG 51635

L-wo pokój z kuchnią 31m2 513661223
LEG 51632

ROLNICTWO

inne

Dotacje PROW 2014-2020. „Rozpoczęcie oraz rozwój pozarolniczej działalności gospodarczej”. Nabór wniosków do 30 listopada dla rolników, domowników w KRUS na założenie firmy. Bezwrotna dotacja od 150 do 250 tys. zł. W listopadzie nabór na Rozwój Usług Rolniczych (dotacja 500 tys. zł). Wypełnianie wniosków, dojazd do rolników. tel. 795-931-529
LEG 51644

Kupię każdy ciągnik rolniczy/kombajn, gotówka 507004316
LEG 51414

ZWIERZĘTA

na 4 łapy



Kotka Alexis to przegowana 3-latka znaleziona na terenie gminy Otwock (U Nas od 15.10.2020), ze swoimi wrześnieowymi córkami (energiczną Annabell, śmiałą Angeliną i odważną Alison). Kicia uwielbia towarzystwo i pieszczoty człowieka. Maluchy uwielbiają wspólne zabawy i kocie figle, są odważne i ciekawe świata. Kicia Mama i Jej maluchy czekają na domy! Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 51655

OGŁOSZENIA DROBNE można nadać na stronie www.nadajdrobne.pl



Urocy Chrabąszcz, Przysłana Chateczka, Rozkoszna Chusteczka, Dumny Chichot, Wrażliwa Chinka to 1,5-miesięczne rodzeństwo znalezione na terenie gminy Wołomin. Kociaki są zżyte, uwielbiają wspólne zabawy i małe psoty. Maluchy są przyjacielskie dla człowieka, kochają pieszczoty i drapanie po brzuskach. Dla kogo puchate szczęścia? Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 51654



Whitney to 1,5-rocza sunia, dużej wielkości (22 kg) znaleziona 20.10.2020 w Markach przy ul. Stawowej. W pierwszej chwili nieśmiała, potrzebuje czasu, aby poczuć się bezpiecznie, a wtedy BUDZI się w niej radosny pieszczoł. Dziewczyna jest przyjacielska w stosunku do kolegi z boku, nie potrafi jeszcze chodzić na smyczy, ale jest młoda i chętna do nauki. Długowłosa sunia czeka.... Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 51653



Zbyszko to 9-latek średniej wielkości (18,5 kg) znaleziony na terenie gminy Czosnów. Pies ma stare zwichnięcie (prawy staw biodrowy z zanikami mięśni; opieka weterynarza; rokowania ostrożne). Chłopak dobrze radzi sobie na smyczy, jest przyjazny w stosunku do człowieka. Kto zgubił ujmującego spokojem i łagodnością Zbyszka? Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 51652

UROCZYSTOŚCI

organizacja imprez



RESTAURACJA LEGIONOWSKA; NA WYNOS od 12 do 18 Tel. 511 107 701, chrzciny, komunie, stypy, urodziny, uroczyste obiady, romantyczne kolacje, catering. www.legionowska.pl
LEG 50234

MATRYMONIALNE

KOMUNIKATY

RÓŻNE

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

Słodkie Marzenia
Pracownia tortów artystycznych

Sylvia Szajter-Ziółek
ul. Polna 37A
05-124 Skrzyszew
tel. 515 135 884

Wiecej zdjęć na
www.slodkiemarzenia.com

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

III miejsce w Mistrzostwach Europy w Dekoracji Tortów!



Adam Kucharz, Gdzie jest Bóg, akryl na desce, 40x40 cm, 2020

OBLICZE

Na wystawie OBLICZE w Galerii na Prostej w Jabłonie zostaną zaprezentowane obrazy namalowane w czasie epidemii 2020 roku przez Adama Kucharza pochodzące z cyklu Vera Icon, w którym została podjęta tematyka zetknięcia człowieczeństwa i bóstwa w osobie Chrystusa

Malowane techniką akrylową na desce obrazy, których rodowodem ikonograficznym jest wschodnia ikona, przedstawiają silnie zgeometryzowaną twarz Chrystusa, której inspiracją jest obraz nieuczyniony ręką ludzką – mandylion identyfikowany z wizerunkiem znanym z legendy o królu Edessy – Abgarze, władcy, który w pierwszym wieku naszej ery miał otrzymać od samego Chrystusa portret, a właściwie odbicie twarzy Zbawiciela, które miało uzdrawiającą moc. Vera Icon – prawdziwy obraz, jaki miał pozostawić Chrystus na chuście kobiety o imieniu Weronika, której imię utożsamia się z samym wizerunkiem (Weronika-Vera icon) uważany przez chrześcijan za rzeczywiste odbicie twarzy Zbawiciela, które pojawiło się w niewyjaśniony sposób na tkaninie z bisioru przechowywanej dziś w Manoppello we Włoszech.

Odbicie twarzy z Całunu Turzyńskiego... i wiele innych ikon, których pojawienie się uważano za cud. Wszystkie te wizerunki twarzy Człowieka umęczonego a jednocześnie idealnie pięknego miały unaoczniać Prawdę o życiu

i zmartwychwstaniu, o idealnym połączeniu dwóch natur Boskiej i ludzkiej, o udziale Boga w ludzkim cierpieniu i przyszłym udziale ludzi w chwale Boga. Wizerunki te będące jednocześnie – jak wierzą – autentycznym portretem Chrystusa, pełniły funkcję Jego ciała na ziemi, w sposób materialny zapewniając o Jego trwaniu. Stąd – jak się wydaje – pochodzi wielka siła ich oddziaływania.

Twarz, oczy i usta to nie jest jakiś obraz – to „ja” – autentyczny wizerunek „przedłużający” istnienie każdego człowieka w czasie, gdy jego obecność fizyczna już przeminęła. Gdy pozostaje jedynie duchem – powracamy do jego portretu czy zdjęcia, które są jakby jego symboliczną inkarnacją. OBLICZE – jakby powiedzieli filozof Emmanuel Levinas i teoretyk obrazu Hans Belting – to epifania wewnętrznego „ja”, to wizualizacja duchowego pierwiastka osoby, prawdziwe objawienie świata własnego jestestwa. W tradycję takiego postrzegania wizerunku wpisuje się cykl malarstwa Adama Kucharza, którego matematyczna koncepcja wizualizuje OBLICZE objawiające się



ADAM KUCHARZ

OBLICZE

Wernisaż 20.11.2020 godz. 18.00



NA PROSTEJ

Galeria Sztuki na Prostej
czynna w godz. 12.00-19.00 wt-niedz.
05-110 Jabłonna, ul. Prosta 2

PATRONAT HONOROWY



Marszałek
Województwa
Mazowieckiego



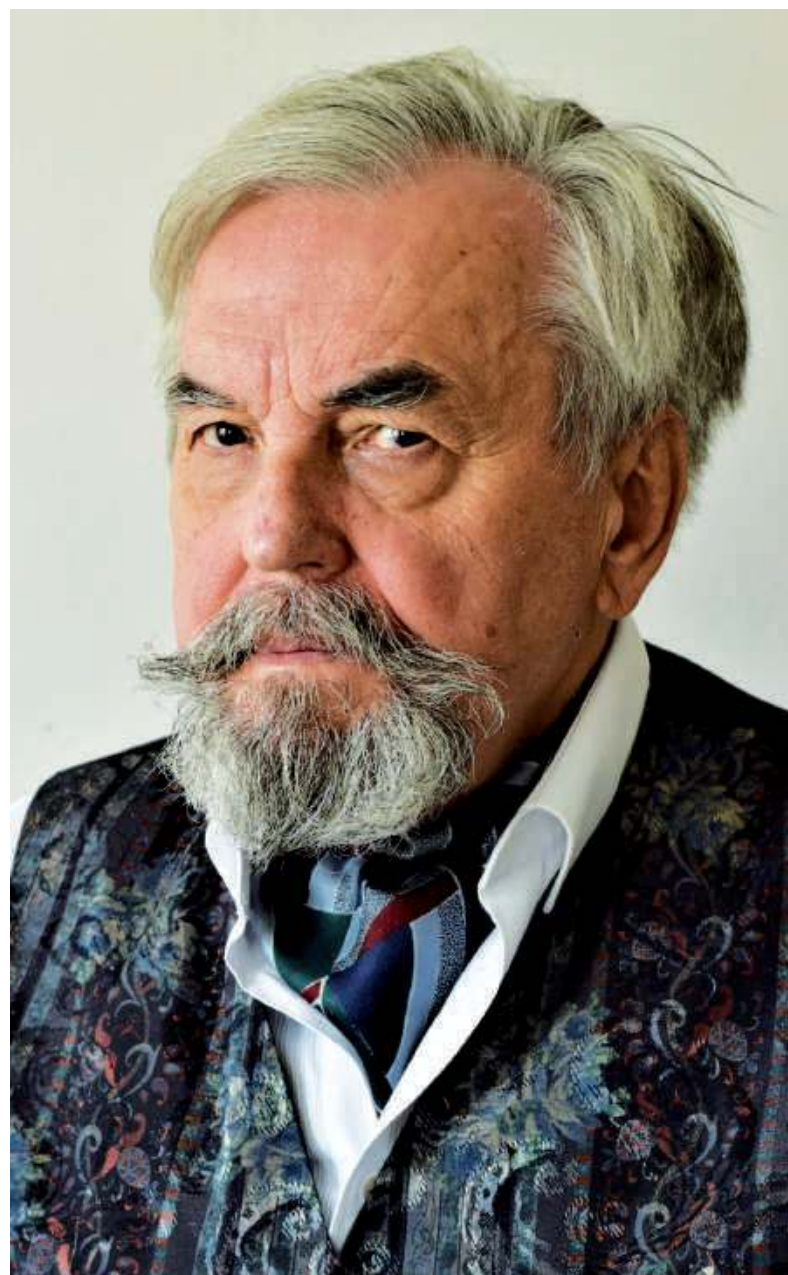
Powiat
Legionowski



Gmina
Jabłonna



www.format.waw.pl
studio **FORMAT**
wspieramy działania artystyczne



**Adam Kucharz (ur. 1949) doktor nauk technicznych. Uprawia ikonopisanie tradycyjną techniką tempery jajowej i złoceń zółtem listkowym oraz malarstwo sztalugowe o tematyce sakralnej techniką mieszaną (akryl, tempera na desce).
Kontakt: adam.kucharz@o2.pl, 889 098 912**

w różnych momentach historii ludzkości, akcentując wieczną obecność Bóstwa wypełniającą i wspierającą wszechświat ludzkich trosk, współcierpiącą i identyfikującą się z każdym udręczonym człowiekiem.

Cykl można podzielić na dwa przeplatające i uzupełniające się wzajemnie nurty – historyczny w odniesieniu do Jezusa historii i duchowy w odniesieniu Chrystusa wiary. W pierwszym tematyczną kanwą są wydarzenia z Pisma Świętego – historia życia Jezusa na ziemi (Chodzenie po wodzie, Przemienienie na górze Tabor, Śmierć na krzyżu, Wniebowstąpienie), w drugim myślą przewodnią jest Uobecnienie Nieobecnego w chwilach gdy zło opanowuje działania prowadząc do rozdarcia, wzajemnej wrogości, do zagłady duchowej i fizycznej człowieka, (Oblicze Oświęcimskie, Oblicze Katyńskie, Podzielony Kościół). Emblematycznym dla tego nurtu przykładem jest dyptyk Gdzie jest bóg? Jest jednym z nas, gdzie OBLICZE, jest jednocześnie twarzą każdego człowieka doświadczonego kaźnią obozu koncentracyjnego,

którego oczy zasłaniają druty kolczaste i wizerunkiem Boga, którego narzędzie męki – cierniowa korona jest upleciona z tego samego kolczastego drutu, Chrystusa – więźnia o numerze jeden, pierwszego, który umiera za wszystkich i razem ze wszystkimi.

Sztuka Adama Kucharza wypływająca z autentycznych przeżyć ma przede wszystkim kontemplacyjny charakter i jako taka może służyć prywatnej modlitewnej medytacji. Jest też w formie niezwykle nowoczesna. Połączenie estetyki matematycznie obliczanej proporcji z często bardzo ekspresywną kolorystyką staje się wyjątkowo dekoracyjną realizacją sakralnego tematu pobudzającego najpierw zmysły, które poruszone silnie oddziałującymi środkami formalnymi, prowadzą odbiorcę ku zaangażowaniu umysłu w rozważanie głębokiej treści symbolicznej, w której spleta się myśli o istnieniu i trwaniu, cierpieniu i łasce, połączeniu ducha i ciała, Boga i Człowieka.

Małgorzata Wrześniak



Adam Kucharz, Jest jednym z nas, akryl na desce, 40x40 cm, 2020



Adam Kucharz, Podzielony Kościół III, akryl na desce, 40x40 cm, 2020



Adam Kucharz, Będzie cierpiał, akryl na desce, 40x40 cm, 2020



Adam Kucharz, Wstępuję do Ojca mego, akryl na desce, 40x40 cm, 2020

NASIELSK. Pozostają marzenia

Powiatowe aspiracje Nasielska

To że każde miasto czy nawet miasteczko chciałoby być „stolicą” jakiejś państwowej struktury administracyjnej nie powinno nikogo dziwić. Z tego płyną korzyści. Same korzyści. Daje to miejsca pracy i wpływ na dzielenie dodatkowych środków. Często nawet pokaźnych. A wiadomo od dawna, że pecunia non olet (pieniądze nie śmierdzą). Bycie ośrodkiem „władzy” oznacza niewątpliwie rozwój. Dlatego nie ma się co dziwić, że Nasielsk miał powiatowe aspiracje.

Powstaje zatem pytanie, co spowodowało, że to jedno z najstarszych miast w Polsce (pierwsza pisana wzmianka pochodzi z r. 1065), jest w tym miejscu, w którym jest, tzn. jest małym zapyziałym miasteczkiem bez większych szans na rozwój i pozostaje w tyle nawet wśród sąsiednich mazowieckich miejscowości.

Przyczyn tego stanu należy szukać już w czasach zamierchłych, kiedy jeszcze nie było powiatów czy starostw. Te struktury zaczęły powstawać w drugiej połowie XIV wieku, a wtedy Nasielsk, nomen omen 11 listopada 1386 r., decyzją księcia mazowieckiego stał się własnością jego wiernego rycerza Jakusza z Radzanowa. I już miastem prywatnym, a nie książęcym – państwowym, pozostał. W dodatku Nasielsk składał się niejako z trzech części, bo właścicielem drugiej części Nasielska był pleban, a trzeciej części zakroczyński klasztor. Sytuacja ta trwała aż do wieku XIX, kiedy przestały funkcjonować tzw. miasta prywatne. W tym czasie na tym terenie funkcjonował powiat nowomiejski z siedzibą we wsi o nazwie Nowe Miasto, do którego należał i Nasielsk. To była miejscowość książęca, a jej nazwa też coś mówi o jej znaczeniu.

Ambicje Nasielska znacznie wzrosły po budowie w jego najbliższej okolicy linii kolejowej Warszawa - Działdowo - Gdańsk. Dało to miastu kolejny impuls rozwojowy. Miast przestało być już wcześniej miastem prywatnym, w dodatku miejscowością podlegającą trzem zarządom, a stało się jednym samorządowym organizmem miejskim, zarządzanym przez burmistrza. W dodatku dołączano do niego wioski bezpośrednio z nim graniczące, wioski, które wyłączały z gmin wiejskich. Tak np. w r. 1922. 26 czerwca Rozporządzeniem Rady

Ministrów włączono w granice miasta miejscowości: Wioskę, Górkę Pniewską, Krupki, Głębów i Broninek. Miasto więc się powiększało.

Wracając do problematyki powiatu warto jest zwrócić uwagę na kolejne zmiany odnośnie granic miasta, ale ważniejszy jest zapis odnośnie tego problemu zawierający informację, że zmiana granic miasta Nasielska dotyczy tego miasta znajdującego się w powiecie nasielskim, województwie warszawskim. Ten zapis znajdujemy w dzienniku Ustaw Rzeczypospolitej Polskiej nr 81 z 20 października 1993r. W Rozporządzeniu Ministra Spraw Wewnętrznych z 12 października mamy dwukrotny zapis, że z gminy wiejskiej Nasielsk w powiecie nasielskim, województwie warszawskim wyłącza się wieś Nową Wieś i osadę Młynarską Nowa Wieś i włącza się je do miasta Nasielsk w tymże powiecie i województwie. Ta sprawa warta jest dokładniejszego rozpoznania.

Kolejnym okresem kiedy sen wielu nasielszczan o powiatowości wydawał się być bliskim realizacji były już lata powojenne, a szczególnie rok 1952. Wtedy prowadzona była poważna reforma administracji powiatowej. Nasielsk należał do powiatu pułtuskiego. Powiat ten zmniejszano. Miał stracić takie miasta jak Nasielsk, Wyszaków, Maków (?) i Serock. Nasielsk spośród tych miast miał największą liczbę ludności. Serock znalazł się w powiecie legionowskim Wyszaków i Maków stały się miastami powiatowymi i pięknie się rozwinęły.

Nasielsk pozostał w powiecie pułuskim. A w tym czasie szykowano już w Nasielsku miejsce na lokalizację urzędu powiatowego i mieszkańcy zespołu budynków, w którym miał być urząd, dostali już nawet informacje o miejscach,



do których zostaną przekwaterowani. Co zadecydowało, że w wypadku Nasielska zrezygnowano z zaplanowanej reorganizacji. Wydaje się, że zadecydował tu spryt pułtuszczyków dla których zmniejszenie powiatu wydawało się klęską. Chodziło im zwłaszcza o Nasielsk, największe z tych miast, co przekładało się na dochody i do tego posiadające linię kolejową i kolejkę wąskotorową Nasielsk – Pułusk. A to miało w tamtych czasach niebagatelne znaczenie dla Pułuska. To było swoistego rodzaju okno na świat.

Spryt pułtuszczyków według osób, które znały kulisy tej sprawy, polegał na tym że decydenci z Pułuska przekonali trzech najbardziej wtedy wpływowych nasielszczan, żeby przekonali swych kolegów i władze wojewódzkie, że Nasielsk nie będzie w stanie podołać wszystkim zadaniom, jakie pojawiają się do sprawnego funkcjonowania powiatu. I tak się stało. Przekonano ich.

A w Nasielsk zostało to słabo zrozumiane, chociaż nadal funkcjonowało powiedzenie: przeżyliśmy zabór pruski, przeżyjemy i pułuski.

I stało się to faktem w trakcie reorganizacji powiatów w ostatnim okresie. Z tym, że Nasielsk nie stał się miastem powiatowym, ale przeszedł do powiatu nowodworskiego. W tym celu zebrano odpowiednią liczbę podpisów z całej

gminy Nasielsk, argumenty w sprawie ścisłych powiązań z tym powiatem. W tym ukazano np. ilość osób dojeżdżających do szkół w powiecie nowodworskim i pracujących w tym powiecie. Z perspektywy czasu wydaje się, że decyzja była słuszna. W tym powiecie Nasielsk jest traktowany jak partner - powiat umieszcza w Nasielsku swe filie dla ułatwienia życia nasielszczanom,

sprawiedliwie dzieli środki na inwestycje. W latach powiatowego Nowego Dworu dwie panie z Nasielska: pani Maria Kowalska i Magdalena BERNACKA pełniły funkcję starosty. Dumą Nasielska i z pewnością powiatu jest nasielski DOM Pomocy Społecznej im. Jana Pawła II i dwie piękne zarządzane przez powiat szkoły średnie.

Andrzej Zawadzki



Stacja Nasielsk w pobliskich Pieścirogach.



Tomasz Zawadzki



NOWODWORSKI OŚRODEK KULTURY

XII Manewry Kabaretowe za nami!

Spędziliśmy trzy godziny pełne śmiechu i świetnej zabawy dzięki znakomitym kabaretom: Paraniormalni, Kabaret Ciach i Kabaret Jurki. Imprezę poprowadził znany już nowodworskiej publiczności Tomasz Jachimek

Mogliśmy choć na chwilę oderwać się od trudnej codzienności, a wszystko to z zachowaniem reżimu sanitarnego. Niestety właśnie ze względu na reżim sanitarny, publiczność mogła zająć tylko 50% miejsc.

Nowodworski Ośrodek Kultury



Kabaret Paraniormalni



Tomasz Jachimek



Kabaret Jurki



Kabaret Ciach

REKLAMA

ZAINWESTUJ LUB ZAMIESZKAJ!

APARTAMENTY
SŁOWACKIEGO



DEBOWY
PARK

+48 512 722 722
www.bdc-development.pl

+48 727 722 722
www.bdc-development.pl

MODLIN

Historia, nasza historia

Na terenie kompleksu fortyfikacyjnego Twierdzy Modlin w Nowym Dworze Mazowieckim zakończyła się właśnie budowa Centrum Edukacji Historycznej – Prochownia 197. Jego twórcy chcą przywracać pamięć o bohaterskich obrońcach Modlina z 1939 roku

Centrum Edukacji Historycznej – Prochownia 197 powstało w prochowni zbudowanej ok. 1899 roku. W pierwszej kolejności, inwestycja objęła więc kompleksową rewitalizację i rozbudowę tego budynku. Następnie, w zmodernizowanym budynku zlokalizowano multimedialną ekspozycję poświęconą obronie Modlina w 1939 roku. W ramach wystawy udostępniono repliki oraz oryginalne eksponaty z dwudziestolecia międzywojennego, takie jak mundury, broń i odznaczenia. Stworzono też salę martyrologii. Charakter tego miejsca kształtują jednak przede wszystkim multimedialne oraz interaktywne

elementy ekspozycji. Na gości czeka m.in. fotograficzne lustro, które umożliwia zrobienie sobie pamiątkowej fotografii na tle historycznych plenerów Twierdzy Modlin. Dalej zbudowano stanowisko strzelnicze, na którym można poćwiczyć swoją celność, korzystając z prawdziwego Ciężkiego Karabinu Maszynowego. Przygotowano także prezentację trójwymiarowych modeli pojazdów oraz element tzw. grywalizacji w postaci wirtualnej gry planszowej. Niezwykle wrażenie robi też sferyczna projekcja na suficie prochowni.

- Prochownia odegrała ważną rolę w wydarzeniach

z września 1939 roku, ponieważ w jej wnętrzu znajdowało się stanowisko dowodzenia obroną Modlina. To właśnie z tego miejsca generał Wiktor Thommee wydawał rozkazy swoim żołnierzom – mówi Sebastian Sosiński, dyrektor Twierdzy Modlin, twórca ekspozycji. By szczególnie podkreślić ten fakt, w Centrum Edukacji Historycznej – Prochownia 197 znajdziemy więc także zrekonstruowany gabinet generała Thommee, w którym odwiedzający mają okazję doświadczyć symulacji nalotu bombowego. Dodatkowo, przed budynkiem stworzono miejsce pamięci, w którym umieszczono podziękowania

dla ludności cywilnej wspierającej żołnierzy we wrześniu 1939 r. Warto wiedzieć, że jest to spełnienie woli generała Thommee, wyrażonej w jednym z wywiadów. Odwiedzający mogą przekonać się o tym nie tylko na własne oczy, ale i uszy, ponieważ obok głazu z tablicą pamiątkową, ustawiono multimedialną ławkę odtwarzającą głos Wiktora Thommee.

To nie wszystkie atrakcje, które czekają przed

budynkiem Prochowni 197. Ustawiono tam także, specjalnie zbudowaną w tym celu, replikę prototypowej tankietki TK-1, który to pojazd w 1930 roku był testowany właśnie w Modlinie. Centrum Edukacji Historycznej – Prochownia 197 nie jest typowym muzeum. Oczywiście, dzięki zgromadzonym eksponatom pełni funkcję edukacyjną, ale poprzez swoją interaktywną formę, robi to w sposób angażujący odbiorców – niezależnie od wieku. - Większości naszych eksponatów można dotknąć czy wręcz przymierzyć. Już podczas organizowanych przez nas pre-openingów mieliśmy okazję zobaczyć, że taka forma wystawy robi ogromne wrażenie na odwiedzających. Cieszy nas to, że wychodząc z Prochowni 197, dzielą się z nami opiniami o tym, że miejsce jest w ich ocenie rewelacyjne i dostarcza niesamowitych wrażeń – podkreśla Sebastian Sosiński.

Projekt został zrealizowany przez Fundację Nasza Historia, powołaną do życia przez właściciela kompleksu modlińskich fortyfikacji, Wiesława Jana Prusieckiego, i jest pierwszym elementem Centrum Edukacji Historycznej, które zakłada adaptację kolejnych historycznych obiektów obwodu wewnętrznego Twierdzy Modlin. Do prowadzenia ekspozycji fundacja powołała Muzeum Twierdzy Modlin, którego celem jest gromadzenie, konserwacja i eksponowanie pamiątek związanych z miejscem.

W związku z pandemią COVID-19 uroczyste otwarcie Centrum Edukacji Historycznej – Prochownia 197 zostało przełożone na spokojniejszy czas. Pomimo tego pierwsi goście mogą już zapoznać się z ekspozycją działającą w aktualnym reżimie sanitarnym.

Fundacja Nasza Historia
/ pk



KONCERT
Kapeli ze Wsi Warszawa
Projekcja filmu Zaginione Urzecze
Etnograficzna podróż wzdłuż środkowej Wisły
30.10.2020
Nowodworski Ośrodek Kultury
ul. Paderewskiego 1A
18:00 film
18:30 rozmowa o filmie
19:00 dyskusja o Urzeczu z Maurycym Stanaszkiem
20:00 koncert lokalnego zespołu
20:30 koncert KZWW
Wstęp wolny! Obowiązują zapisy pod nr 22 732 08 76. Ilość miejsc ograniczona.

POWIAT

Kapela ze wsi Warszawa

Nowodworski Ośrodek Kultury zaprasza na Etnograficzną podróż wzdłuż środkowej Wisły. To seria spotkań autorskich, paneli, prezentacji filmu dokumentalnego „Zaginione Urzecze” oraz koncertów zespołów regionalnych i folkowych. Każde z wydarzeń uświetni Kapela ze Wsi Warszawa

Kapela Niwińskich w swoim repertuarze ma przede wszystkim starodawne oberki, powiślaiki, radomskie mazurki, kujawiaki oraz polki, zasłyszane od znamienitych wiejskich skrzypków i harmonistów mazowieckich. Repertuar kapeli pochodzi głównie z obszaru Mazowsza południowo-wschodniego oraz pogranicza Mazowsza i Małopolski, a w szczególności z Radomszczyzny. Muzycy w swej grze starają się zachować jak najwięcej z ludowej manieri swoich mistrzów, uzyskać energetyczne

brzmienie dawnych kapel weselnych.

Na repertuar Grupy składają się interpretacje muzyki tradycyjnej, szeroko pojętego terenu Mazowsza, ukołowanej Szopena. Mimo wierności tradycyjnym technikom gry i śpiewu, pełne inwencji wykonania dawnych utworów brzmią zaskakująco awangardowo i są w pełni zrozumiałe dla współczesnego odbiorcy. Choć w instrumentarium kapeli słyszymy tradycyjne instrumenty - skrzypce, cymbały, barabany - brzmią one wyjątkowo nowocześnie.

vKapela zdobyła wiele nagród na polskich i zagranicznych festiwalach folkowych, m.in. „Scena Otwarta” Mikołajki Folkowe 1997 oraz nagroda Orkiestry św. Mikołaja, Festiwal Polskiego Radia „Nowa tradycja” - 1998 r. - II nagroda i nagroda publiczności. W roku 2004 Radio BBC 3 wyróżniło grupę nagrodą Awards for World Music w kategorii „Newcomer”.

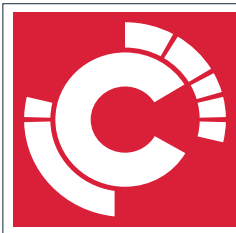
Siłą kapeli są koncerty, których zespół zagrał setki, głównie poza Polską... Ponad 30 krajów, 4 kontynenty. Od Osaki, Tokio i Tajpej poprzez Moskwę,

Paryż, Lisbonę, Algier po Nowy Jork, Toronto, Chicago, Seattle, Los Angeles, Vancouver, Adelaide, Melbourne i New Plymouth. Teatry, kluby, festiwale, małe grupki słuchaczy i tysięczne rzesze.

Do udziału w imprezie dopuszczone zostaną osoby, które podpiszą obojętne Oświadczenie o tym, że uczestnik według swojej najlepszej wiedzy, nie jest osobą zakażoną oraz nie przebywa na kwarantannie lub pod nadzorem epidemiologicznym. Dokument jest do pobrania na stronach NOK-u

NOK / PK

REKLAMA



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

INTERCARS.COM.PL



Drużyna KTS-u po meczu z Piasecznem

TENIS STOŁOWY

Cenne zwycięstwo w Piasecznie

W meczu wyjazdowym, który odbył się w sobotę 24 października br., KTS NOSiR Nowy Dwór Mazowiecki zwyciężył z miejscowym UKS Return Piaseczno 6:4

Po trzytygodniowej przerwie od rozgrywek ligowych nowodworscy tenisiści stołowi mierzyli się z aktualnym liderem tabeli 2. ligi mężczyzn. Bardzo dobry występ i jednocześnie debiut w drużynie KTS-u zaliczył w tym meczu Witold Skubiszewski. Wygrał obie gry singlowe oraz grę deblową wraz z kapitanem zespołu Danielem Draczką. Ta gra podwójna na pewno pozostanie na długo w pamięci nowodworzan. Przy wyniku 1:2 w setach i 5:10 wydawało się, że losy tego meczu są już przesądzone, jednak naszym zawodnikom udało się dogonić przeciwników i finalnie wygrać ten pojedynek 3:2. Daniel Draczka dostarczył tego dnia jeszcze więcej emocji, w świetnym stylu wygrał dwa bardzo zacięte mecze singlowe i tym samym zdobył komplet punktów. Ostatni cenny punkt dołożył do końcowego rezultatu Kamil Kleczkowski, a całe spotkanie zakończyło się wynikiem 6:4 na korzyść KTS-u. UKS Return Piaseczno – KTS NOSiR Nowy Dwór Mazowiecki: 4 – 6

Szczegółowe wyniki meczu:Robert Najwer - **Daniel Draczka** 2:3

(11:7 13:11 9:11 6:11 9:11)

Bartłomiej Szołkowski - **Witold Skubiszewski** 0:3

(4:11 2:11 6:11)

Robert Najwer - **Witold Skubiszewski** 0:3 (8:11 10:12 9:11)Bartłomiej Szołkowski - **Daniel Draczka** 1:3

(8:11 11:9 9:11 10:12)

Maciej Chojnicki - Piotr Stępiński 3:0 (11:3 11:6 11:8)

Jan Należyty - **Kamil Kleczkowski** 1:3 (11:9 6:11 5:11 10:12)

Maciej Chojnicki - Kamil Kleczkowski 3:0 (11:6 13:11 11:6)

Jan Należyty - Piotr Stępiński 3:0 (12:10 11:5 11:9)

M. Chojnicki / B. Massalski - D. Wasiak / P. Stępiński 3:1

(11:9 11:8 8:11 11:6)

R. Najwer / J. Należyty - **D. Draczka / W. Skubiszewski** 2:3

(8:11 11:9 11:8 13:15 8:11)

KTS Nowy Dwór Maz.**TENIS STOŁOWY. I Grand Prix Mazowsza Seniorów**

Antoni Witkowski zwyciężył w I Grand Prix Mazowsza w tenisie stołowym!

W niedzielę, 25 października br. w hali sportowej przy ul. Młodzieżowej w Nowym Dworze Maz. odbyło się I Grand Prix Mazowsza sezonu 2020/2021 kobiet i mężczyzn w tenisie stołowym. Są to eliminacje do późniejszych Mistrzostw Województwa, jak i eliminacje do Grand Prix Polski

W turnieju wzięło udział liczne grono zawodników i zawodniczek z powiatu nowodworskiego. Byli to reprezentanci klubów KTS Nowy Dwór Mazowiecki oraz SRS Łomna. W kategorii mężczyzn zawodnik nowodworskiego KTS-u Antoni Witkowski w spektakularny sposób zwyciężył zmagania seniorów pokonując w finale Przemysław Sałacińskiego. Jednocześnie zakwalifikował się do turnieju ogólnopolskiego.

Podium kategorii mężczyzn:

1. **Antoni WITKOWSKI** (KTS Nowy Dwór Mazowiecki)

2. Przemysław SAŁACIŃSKI (KS Bogoria Grodzisk Mazowiecki)

3. Jakub MISZKURKA (IKTS Broń Radom)

W rozgrywkach seniorów wzięło udział 76 zawodników, a miejsca w pierwszej szesnastce wśród reprezentantów

powiatu nowodworskiego zajęli również:

5.-8. Kamil Kleczkowski (KTS Nowy Dwór Mazowiecki), Paweł Brylak (SRS Łomna)

9.-12. Damian Wasiak (KTS Nowy Dwór Mazowiecki)

13.-16. Piotr Stępiński (KTS Nowy Dwór Mazowiecki)

W kategorii kobiet wzięło udział 16 zawodniczek, a podium zdominowały reprezentantki klubu MUKS Start Nadarzyn.

Podium kategorii kobiet:

1. **Dominika Wołowicz** (MUKS START Nadarzyn)

2. Julia Czubakowska (MUKS START Nadarzyn)

3. Daria Duralak (MUKS START Nadarzyn)

Upominki dla zwycięzców ufundował burmistrz Nowego Dworu Mazowieckiego oraz firma Quartz, nagrody - MOZTS.

KTS Nowy Dwór Maz.



Antoni Witkowski z KTS Nowy Dwór Maz.



Pojedynki finałowe

PIŁKA NOŻNA. Piąta z rzędu wygrana Świtu

Zwycięstwo w 6 minut

Biało-Zieloni wygrali piąte spotkanie z rzędu. Świt pokonał na wyjeździe Olimpię Zambrów 2:1, a zwycięskie bramki w ostatnich 6 minutach meczu zdobyli Szymon Kuźma i Sebastian Cuch

Nowodworzanie do meczu z Olimpią podchodzili z nutą niepewności. W pierwszym składzie wybiegli Michał Drewnowski i Arkadiusz Ciach, którzy w ubiegłym tygodniu mierzyli się z przeciwnikami, a tym razem na ławce rezerwowych mecz rozpoczęli Karol Drwęcki i Hubert Michalik zmagający się z drobnymi kontuzjami.

Mecz z Olimpią zaczął się źle. Już w pierwszej minucie gospodarze wyprowadzili

kontratak za sprawą Shuna Shibaty, a ten strzałem z około 25 metrów pokonał Mateusza Prusa. Od tej pory ciężko było stworzyć dogodną akcję. Miejscowi bardzo dobrze się bronili, a Świt miał duże trudności, żeby stworzyć jakiegokolwiek zagrożenie pod bramką zambrowian.

Po zmianie stron nowodworzanie ruszyli agresywniej. W miejsce Bartosza Michalika wszedł Mateusz Długolecki, a Świt zaczął się odważnie przedzierać pod bramkę Olimpię. W 80. minucie po wprowadzeniu na boisko Karola Drwęckiego i Marcela Bykowskiego nowodworzanie dokonali korekty w ustawieniu. Zaowocowało to już w 84. minucie. Szymon Kuźma strzałem bezpośrednim z rzutu wolnego zdobył wyrównującą

bramkę. Zdecydowanie pomógł to zawodników Mariusza Miecznikowskiego. W 90. minucie udało się przechylić szalę zwycięstwa. Po dośrodkowaniu z rzutu różnego i niedokładnej interwencji bramkarza gospodarzy, Sebastian Cuch strzelił gola na 2:1.

Nowodworzanie utrzymali pozycję lidera III ligi. W kolejnym meczu na własnym stadionie zmierzą się z Ruchem Wysokie Mazowieckie. Mecz zaplanowano na 31 października na godz. 11:00.

ZKS Olimpia Zambrów – MKS Świt Nowy Dwór Mazowiecki 1:2 (1:0)

Bramki: Shun Shibata 1' – Szymon Kuźma 84', Sebastian Cuch 90'

Olimpia: Bieliński – Gołaszewski, Shibata, Ciborowski, Maliszewski, Zalewski, Steć (70'



Dobra passa Świtu trwa od 5 spotkań

Wasiak), Malinowski, Kalinowski (64' Tomkiewicz), Wasiluk, Pietkiewicz (60' Dawidowicz).

Świt: Prus – Cieślak, Kamiński, Cuch, Kusiński,

Wiśniewski (73' Bykowski), Kuźma, Michalik B. (46' Długolecki), Sosnowski (73' Drwęcki), Drewnowski (65' Michalik H.), Ciach.

Żółte kartki: Steć, Malinowski – Kamiński, Kuźma, Sosnowski.

mksswit.pl/Adam Szablowski, fot. Ewa Gruszka