

Zarwany dach na szpitalu i przygnieciony samochód

Wichura
narobiła
szkód

– STR. 19

Kradzież w drogerii i włamanie do apteki

Straty to prawie 6 tys. zł!

czytaj w Kronice policyjnej

– STR. 24

TYGODNIK LOKALNY



2,80 zł
W TYM 5% VAT

NR 43

INDEKS 342424
ISSN 1429-6837

26 PAŹDZIERNIKA 2021

www.pultuszcza.pl

T Y G O D N I K

Pultuski

C O T Y D Z I E Ń O D 4 G R U D N I A 1 9 9 7 R O K U

REKLAMA



Numer 44 Tygodnika
ukaze się w **środe**,
3 listopada



Wszystkie gminy i powiat dostały z POLSKIEGO ŁADU

Sprawdź jaką kasę i na co
zgarnęła twoja gmina

CZYTAJ NA STRONIE 3



Ponad 30 kg mniej!

– STR. 20

Jak schudła pani Małgorzata



– STR. 2

Gospodynie z wyróżnieniem

Umowa na drogę – STR. 2
Lipniki Stare - Gromin



PO PROSTU WSTYD! Wędkarze - śmieciarze

– STR. 6



Opowieść o niestępowskiej kapliczce

– STR. 6

REKLAMA



NOWE MIESZKANIA

- PUŁTUSK
- CIECHANÓW
- WYSZKÓW
- OSTROŁĘKA

Biuro sprzedaży:
Pułtusk ul. Białowiejska 17c
pon-pt 8:00-16:00

601 770 940
23 692 09 75
www.isbud.pl



GZY

Drobne ale ważne

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

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

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

red.



PUŁTUSK

Zaplecze sportowe w Ruszkowskim

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

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

Wartość całego przedsięwzięcia – 627 000 zł

Wartość robót budowlanych – 590 000 zł

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

WINNICA

Wyróżnienie dla gospodyń



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

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

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

Gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów.

źródło: gmina Winnica

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

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

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

red.

OBRYTE

Będzie bardziej dostępny



źródło: gmina Obryte

Umowa na drogę Lipniki Stare - Gromin

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

Przedmiotem zamówienia jest budowa drogi relacji Lipniki Stare- Gromin. Zadanie obejmuje wykonanie: robót ziemnych, stabilizacji podłoża

cementem, podbudowy z kruszywa łamanego, podbudowy z betonu asfaltowego, warstwy wiążącej i warstwy ścieralnej o szerokości 6 m, poboczy

obustronnych z kruszywa łamanego o szerokości 1m, rowów odwadniających, zjazdów publicznych i indywidualnych wraz z przepustami

i oznakowanie pionowe. Wartość robót budowlanych: 2.758.550,16 zł brutto.

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

Łączna wartość inwestycji: 2.779.460,16 zł brutto

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

źródło: powiat pułtusk



REKLAMA

DIWANY
WYKŁADZINY
CHODNIKI
23/692-58-49
Kacice 11 A k/Pułtusk

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

TYGODNIK PUŁTUSKI

Pułtuskowski

Redaktor naczelny: Ewa Dąbek tel. 512 405 978

Redakcja: tel. 23 692 86 45, redakcja@pultuszczak.pl

Kultura/ Społeczeństwo: Grażyna Maria Dzierżanowska,

tel. 661 923 317; graza@atessa.pl

Zdjęcia: Henryk Mazurek, tel. 793 233 433; hen.maz@wp.pl

Biuro reklam i ogłoszeń: Anna Płochocka 23 692 86 45, 512 405 972

aplochocka@pultuszczak.pl. Ogłoszenia i reklamy nie stanowią materiału pochodzącego od wydawcy

Adres: 06-100 Pułtusk, ul. Rynek 16,

www.facebook.com/pultusk

Czynne: poniedziałek – piątek 8.00 – 16.00

Prenumerata: realizowana przez RUCH SA, zamówienia składać

na stronie www.prenumerata.ruch.com.pl, pytania na e-mail:

prenumerata@ruch.com.pl lub telefonicznie pod numerem

801 800 803 lub 22 717 59 59, w godz. 7:00 – 18:00

(koszt połączenia wg. taryfy operatora).

Redakcja nie zwraca tekstów nie zamówionych oraz zastrzega sobie prawo ich redagowania i skracania. Nie odpowiadamy za treść zamieszczonych reklam i ogłoszeń.

Druk: Polska Press Łódź.

Nakład: poniżej 15 000

IZBA WYDAWCÓW PRASY



Wydawca: Agencja TIO

e-mail: agencja@tio.com.pl

Legionowo, ul. Rynek 2

Stowarzyszenie

Gazet

Lokalnych

Wszystkie gminy i powiat dostały z POLSKIEGO ŁADU

Sprawdź jaką kasę i na co zgarnęła twoja gmina

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

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

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

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

ED **Gmina Winnica dostała 5 mln na modernizację dróg**

Rządowy Fundusz POLSKI ŁAD
Program Inwestycji Strategicznych

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



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



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



Rozpoczęli renowację mogiły

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

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

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

źródło: **gmina Pułtusk**

580 lat pułtuskiego liceum

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

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

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

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

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

red.



MAZOWIECKA KRONIKA KRYMINALNA**LEGIONOWSKI. 160 km w terenie zabudowanym**

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

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

LEGIONOWO. 18 lat za rozbój?

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

Pokrzywdzony wraz ze swoją znajomą przyjechali na spotkanie z jej dwoma kolegami. Po krótkim spacerze pokrzywdzony oznajmił, iż

musi już wracać do miejsca zamieszkania. Wtedy jeden z kolegów jego znajomej poprosił, aby chwilę porozmawiali na osobności. W trakcie rozmowy 41-latek poprosił, aby pokrzywdzony położył mu pieniądze. Kiedy ten odparł, że nie ma mężczyzna złapał go za szyję, przewrócił na ziemię i zaczął bić go po twarzy. Pokrzywdzony wyrwał się i zawiadomił policję. 41-latek trafił do policyjnej celi. Po zebraniu materiału dowodowego przez śledczych mieszkaniac powiatu legionowskiego został przewieziony do prokuratury, gdzie usłyszał zarzut rozbój w warunkach recydywy. Na śledczych, poparty przez legionowską prokuraturę miejscowy sąd podjął decyzję o tymczasowym aresztowaniu rozbójnika na okres 3 miesięcy.

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

SEROCK. 182 gramy marihuany

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

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

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

PUŁTUSK. Znaleźli sprawcę rozbój

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

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

CZOSNÓW. Odnaleźli zaginionego

Do komisariatu w Czosnowie wpłynęło zgłoszenie o zaginięciu 46-latek. Do poszukiwań mężczyzny zostały zaangażowane wszystkie służby. Wykorzystano również drony, quady oraz policyjny śmigłowiec

Black Hawk. Mężczyzna został odnaleziony na terenie Warszawy. Trafił już pod opiekę rodziny



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

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

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

KPP:

Legionowo/Nowy Dwór Maz./ Pułtusk

KAMPANIA INFORMACYJNA KPRM



**PROSZĘ
ZASZCZEP SIĘ**

**I WSPÓLNIE ZATRZYMAJMY
KOLEJNĄ FAŁĘ**

**ŻYJ
NORMALNIE**
#SZCZEPIMYSIĘ

Tym razem dryfująca łódź

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

Jak ustaliliśmy, strażacy otrzymali zgłoszenie o przewróconej łodzi, dryfującej z prądem rzeki. Jak przed tygodniem, na plażę przy dawnym ośrodku wędkarskim

FSO przyjechały dwa wozy PSP, w tym jeden holował przyczepę z łodzią ratowniczą. Tym razem, dwa zastępy z JRG (8 ratowników) zadysponowano do sprawdzenia łódki oraz odholowania jej do brzegu, a następnie przekazania policji, która miała ustalić właściciela. Osób poszkodowanych nie było.

Uzupełniając zamieszczone przed tygodniem informacje, publikujemy nowe zdjęcia z tej ogólnodostępnej plaży

nad Narwią w Gzowie. Pisałmy ostatnio o porzucanych workach z masą odpadów, o wycinaniu drzew na ognisko w parku krajobrazowym - jednak aktualne fotografie po prostu zwalają z nóg. Na jednym ze zdjęć widzimy pozostałości odpadów na ognisku, spiezione śmieci, puszki, butelki, resztki stopionych opakowań plastikowych. Czyżby biwakujący na dziko przyjezdni, po przeczytaniu naszego artykułu o walających się workach



z odpadami, tak zamierzali się teraz pozbywać śmieci?! Jakby tego było mało, na kolejnych fotografiach widać rosnące na granicy plaży drzewa, z korą spaloną do wysokości 3 - 4 metrów. Trudno ocenić, czy przetrwają, czy uschną po tym podpaleniu.

Wędkarstwo jako hobby, zawsze kojarzyliśmy z pasją i potrzebą kontaktu z naturą, poszanowaniem środowiska, z troską o przyrodę. Tak chcemy postrzegać każdego wędkarza. Jednak widząc, co pozostawiają po sobie na plaży w Gzowie „dzicy

biwakowicze z wędkami”, nie będziemy ich już tytułować wędkarzami - a po prostu barbarzyńcami.

Czekamy pilnie na informację od władz gminy Pokrzywnica, o planach uporządkowania tej dramatycznej sytuacji. **Red.**



Materiał informacyjny Ministerstwa Zdrowia

PANDEMIA

OTYŁOŚCI

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

CZYM SĄ OTYŁOŚĆ I NADWAGA?

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

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

OTYŁOŚĆ TO CHOROBA

Nadmierna masa ciała rodzi zagrożenie dla zdrowia, którym jest otyłość, uznana za chorobę cywilizacyjną XXI wieku. Otyłość jest spowodowana nadmiarem energii w pokarmach w stosunku do zapotrzebowania organizmu. Otyłość wywołuje wiele chorób, które obniżają jakość życia i mogą prowadzić do przedwczesnej śmierci. Otyłość zwykle zaczyna się w dzieciństwie, gdy nabywamy złe nawyki żywieniowe, które nasilają się z wiekiem. WHO alarmuje, że co trzecie europejskie dziecko jest otyłe lub ma nadwagę. Polskie dzieci już

przed pandemią były najszybciej w Europie: przez 9 lat (2007-2016) odsetek dzieci z nadwagą wzrósł u nas o prawie 20 proc. W 2016 r. nadwagę miało 31 proc. chłopców i 20 proc. dziewczynek, a otyłych było – odpowiednio – 13 proc. chłopców i 5 proc. dziewcząt w Polsce.



TYJEMY W PANDEMII

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

BOLESNE KONSEKWENCJE

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

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

PROFILAKTYKA OD NAJMŁODSZYCH LAT

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

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

Do każdego posiłku powinniśmy za to włączyć warzywa, w tym zielone warzywa liściaste (najlepiej surowe) bogate w wapń, żelazo i kwas foliowy. Uwzględnijmy owoce jako źródło witamin i błonnika

pokarmowego, najlepiej w pierwszej połowie dnia. Zaleca się spożywanie codziennie minimum 400 g warzyw i owoców. Należy jednak pamiętać o korzystnych proporcjach – 3/4 warzywa i 1/4 owoce. Wybierajmy także chude mięso i nabiał o niskiej zawartości tłuszczu, a także tłuste ryby morskie i suche nasiona roślin strączkowych. Zamiast soli lepiej stosować zioła i naturalne przyprawy do potraw, a słodczyce lepiej zastąpić suszonymi owocami, biszkoptami, białym serem z dżemem niskosłodzonym, orzechami lub migdałami.

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

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

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



Chcesz wiedzieć więcej, szukasz informacji na temat bezpłatnych badań, wejdź na

www.planujedlugiezycie.pl

lub zadzwoń na bezpłatną infolinię 800 190 590.

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

Jesteś pracodawcą? Dbasz o zdrowie swoich pracowników? Weź udział w programie PracoDawca Zdrowia.

Więcej informacji na stronie: **planujedlugiezycie.pl** zakładka PracoDawca Zdrowia.

PLANUJĘ **DLUGIE** ŻYCIE

Ministerstwo Zdrowia

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

OPOWIEŚĆ O NIESTĘPOWSKIEJ KAPLICZCE

ŚWIECI BLASKIEM LATARNI

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

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

szczęśliwi – powiedział „TP”, tuż przed uroczystością, wójt Adam Rachuba.

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

Wójt Rachuba w swoim słowie nakreślił również formę obiektu. Otóż posiada on formę słupową, zawiera cechy latarniane. Kapliczka wzniesiona

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

Obiekt poświęcił proboszcz parafii św. Józefa w Pokrzywnicy, ks. Mirosław Borkowski. – Najstarsi mieszkańcy, panie zwłaszcza mówiły, że jak były małymi dziećmi, to ich dziadkowie wspominali tę kapliczkę. Że była zawsze, że towarzyszyła ich młodości... Piękny zabytek. Jestem

wdzięczny za jej odnowienie wszystkim, których pan wójt wymienił i samemu panu wójtowi. To niemy świadek naszej historii. Nie poddała się burzom i wichrom, wojnie – jednej i drugiej. Mówiono, że powstała w intencji zakończenia zarazy, inna wersja głosiła, że chodziło o powódź. Myślę, że te obie historie mogły być prawdziwe. Kapliczka ma formę latarni, latarni umarłych, to rzadkie formy kapliczek przydrożnych. A figurka Matki Boskiej Skępskiej? Pielgrzymki stąd chodziły do Skępego, prawdopodobnie pielgrzymi tam ją zakupili i tu ją umieścili. Takie jest moje osobiste zdanie. Kapliczka nasza to wielowiekowy świadek losów tej ziemi. Pewnie wysłuchała tysięcy modlitw – podał ks. Borkowski, dodając, że w pobliżu figurki nigdy nie było wypadków drogowych, w których ucierpieliby ludzie.

Poświęcenie kapliczki uczniowie z pobliskiej szkoły



im. Witolda Machnowskiego uczcili zapaleniem zniczy.

Przewodniczący RP Tadeusz Nalewajk dla „TP”: - Bardzo znamienna dla mnie jest Matka Boska Skępska, której rzeźba znajduje się w okienku kapliczki. Otóż moja matka jeździła na pielgrzymki do Skępego, kilkadziesiąt lat temu, sześćdziesiąt - siedemdziesiąt

lat temu. Stąd ludzie tam jeździli, aby się modlić. Mam więc dziś taką satysfakcję, że mogłem dołożyć swoją cegiełkę do tego zabytkowego dzieła, do jego odnowienia. Nie ma ładniejszego! To wartość historyczna i duchowa.

Grażyna Maria Dzierżanowska,
tekst i fot.



A W KOLEJNYM NUMERZE TYGODNIKA...

Uroczyste podsumowanie projektu TRADYCJE TEATRALNE PUŁTUSKA VII.

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

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

Tekst i fot. GMD



A W KOLEJNYM NUMERZE TYGODNIKA...

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

CHCESZ ZGŁOSIĆ
TEMAT,
POPROSIĆ
O INTERWENCJĘ?

Dzwoń
pod numer

512 405 978



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

Dyrektor Festiwalu NNW Arkadiusz Gołębiewski z nagrodą Ministra Kultury

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

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

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

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

W życiu ważne jest spotkać odpowiednich ludzi. Ja mam to szczęście, że spotykam głównie osoby które wzbogacają moją twórczość i pracę zawodową. Takim spotkaniem niewątpliwie były rozmowy z Vilmosem Zsigmondem, węgierskim operatorem, który uciekł do USA po Powstaniu Węgierskim w 1956 roku. Uciekł z taśmami, na których filmował to co działo się na Węgrzech. W Ameryce zrobił wielką karierę i wielkie filmy. Był kilka razy nominowany do Oscara, dostał statuetkę za zdjęcia do „Bliskich spotkań trzeciego stopnia” Stevena Spielberga. Spotkałem się z nim podczas Festiwalu Camerimage w 1997 roku. Pokazał mi wtedy swoją kamerę Sony 1000 i otworzył oczy na możliwość kręcenia profesjonalnych filmów, stosunkowo niedrogimi i dostępnymi technikami. To był przełom. Zobaczyłem, że można robić filmy niezależnie od TV, od kilku wiodących wówczas producentów na rynku. Ruszyłem w świat robiąc filmy w Indiach, Tybecie, Ameryce Południowej



a niebawem spotkałem w kraju pasjonatów historii z którymi zacząłem zapisywać na taśmie białe plamy naszej historii. Te działania zdecydowały o wyborze drogi niezależnego, czasem niepokornego, twórcy i producenta.

- Czy utrwalanie historii w dzisiejszych czasach jest łatwe?

Sięganie po tematykę historyczną jest dużym wyzwaniem zarówno artystycznym, jak i produkcyjnym, szczególnie dla Polaków. Zderzyliśmy się z dwoma totalitaryzmami i ciągle taplamy się w złożoności obciążeń jakie te zniewolenia niosły. To co przez lata było tuszowane teraz znajduje swoje ujście. Szczególnie obciążenia rodzin, środowisk naukowych, politycznych sprawiają, że wytworzyły się dwa plemiona które forsują często alternatywne w stosunku do siebie postrzeganie naszej historii najnowszej. I to jest bardzo zgubne i zniewala często również twórców. Bywa też stygmatyzowane ideologicznie, co jest złym zjawiskiem. Twórcy nadal boją się dotykać niektórych tematów. Sama tematyka też jest trudna. Filmowcy stają przed wyzwaniem chcąc opowiadać o historii, bo trzeba ją przedstawiać w taki sposób, żeby nie tylko była zgodna z prawdą, ale jeszcze na wysokim poziomie warsztatowym i artystycznym. Zrobić z historii dzieło filmowe, które na dodatek będzie oglądane. Ale jak zrobić film kiedy świadkowie nie żyją, materiały filmowe, ikonografia zniszczone. Pozostaje często realizacja filmu fabularnego bądź animacja ale to wszystko wymaga wysokich nakładów finansowych

oraz dobrego rzemiosła. Dlatego przy Festiwalu NNW powstały warsztaty Pitching Forum Festiwalu NNW a w tym roku Akademia Filmowa, która ma pomóc twórcom przygotować znakomity scenariusz filmu a potem pomóc znaleźć środki na realizację filmu. Innej drogi nie ma. Dobry tekst a potem szukanie finansowania.

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

Faktycznie, jestem w trakcie przygotowywania dużego projektu filmowego. Zdjęcia chcemy zacząć już wiosną przyszłego roku. Mam prawie całą obsadę aktorską, część obiektów zdjęciowych ale ciągle szukamy finansowania na znaczną część naszych działań. W swojej pracy artystycznej podjąłem się trudnego zadania - od ponad 15 lat realizuję filmy historyczne i to właśnie z nich czerpałem inspirację tworząc scenariusz filmu „Apolonia”. To współczesna opowieść o trzech pokoleniach kobiet, dla których skrywane historie rodzinne, stały się traumą. O tym, że rzeczy nieopowiedziane, niewyjaśnione wpływają na kolejne pokolenia. To historia o nas, o polskich rodzinach. To właśnie o nich opowiadałem do tej pory w swoich filmach dokumentalnych, pracując z rodzinami, które przez lata nie wiedziały co się działo z ich dziadkami, ojcami, matkami, wujami, dlatego los ich rodziny potoczył się tak a nie inaczej. Zajmowałem się zapisywaniem białych plam w rodzinnych pamiętnikach i albumach. „Apolonia” to będzie film o kobietach. Traktuję to bardzo osobiście. Kiedy zmarł

mój dziadek, a potem kiedy odszedł ojciec, wychowywałem się w otoczeniu kobiet poznając ich wrażliwość, przebojowość co po latach niewątpliwie pomaga mi w relacjach z bohaterami na planie. Rola kobiet w naszych drogach do wolności jest nieoceniona i ten film jest swego rodzaju refleksją nad ich postawą, szczególnie tego pokolenia urodzonego w międzywojniu.

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

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

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



NASZE WILKOWYJE

O prowincji

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Pietrek

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



JADWIGA WOŁYNIK
j.wozynik@tio.com.pl

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



SOK Z BURAKA... na zdrowie

Na szczególną uwagę zasługuje sok z kiszonych buraków. To proste „czerwone winko” to prawdziwa bomba witaminowa i naturalny probiotyk, który posiada właściwości lecznicze dzięki zawartości kwasu mlekowego. Dawniej moja babcia, prosta kobieta (z całym szacunkiem dla mojej babci, której wiedza o życiu w harmonii z przyrodą była ogromna), a dziś naukowcy i dietetycy twierdzą, że sok z kiszonych buraków powinien być podstawą diety w okresie jesienno - zimowym. Ma on niską kaloryczność, dużą zawartość witamin: A, C, E, K, PP oraz całą paletę witamin z grupy B. Posiada też dużą

ilość makroelementów (żelazo, fosfor, magnez, wapń, potas). Polecany jest szczególnie przy anemii, obniża zły cholesterol, oczyszcza organizm z toksyn i wspomaga pracę nerek. Reguluje przemianę materii. I ważna informacja, wzmacnia odporność organizmu! Wspomaga go w odbudowie prawidłowej flory bakteryjnej jelit, jest zalecany szczególnie po kuracjach antybiotykowych, ma silne działanie przeciwzapalne i przeciwalergiczne. Posiada silne właściwości antybakteryjne i przeciwwirusowe.

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

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

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

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

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

KISZONY BARSZCZ
- proporcje podstawowe

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

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

BURACZKI NA ZIMĘ

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



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

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

J.W.

Obiady domowe z Pałacu

(menu dnia: zupa i danie główne lub Burger Menu)

ABONAMENT DOROSŁY



5 - dniowy

100 zł

odbior osobisty

opakowania na wynos
15 zł/abonament.

Obiady domowe z Pałacu

(menu dnia: zupa i danie główne lub Burger Menu)

ABONAMENT DZIECKO



5 - dniowy

75 zł

odbior osobisty

opakowania na wynos
15 zł/abonament.

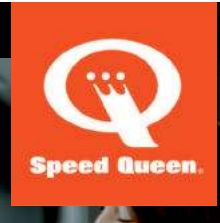


zamów: +48 883 324 344

info@palacjablonna.pan.pl



Pralnia samoobsługowa

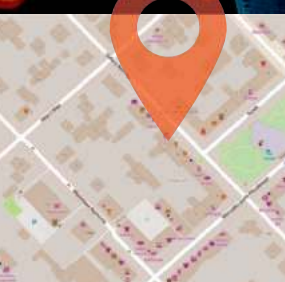





Już otwarte ZAPRASZAMY

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

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



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

World No 1 in self-service laundry

www.speedqueen.com.pl





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

CHRZCIN I KOMUNII ŚLUBU LUB WESELA URODZIN CZY JUBILEUSZU

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



Gminne obchody 103. rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości

9 LISTOPADA 2021 R.

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



10 LISTOPADA 2021 R.

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

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

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

11 LISTOPADA 2021 R.

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

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

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

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

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

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

PATRONATY MEDIALNE:

GINNA JABŁONNA



103. rocznica odzyskania przez Polskę niepodległości

Konkurs plastyczny dla dzieci

#MojaNiepodległa

PIĘKNA OJCZYZNA

NA PRACĘ CZEKAMY DO 02.11.2021 R.

Projekt realizowany w ramach obchodów stulecia odzyskania niepodległości oraz odbudowy polskiej państwowości

www.jablonna.pl @jablonnagmina @gminajablonna

Ministerstwo Kultury Dziedzictwa Narodowego i Sportu. INSTYTUT DZIEDZICTWA MYŚLI NARODOWEJ ul. Romana Dmowskiego 10, 05-180 Wymysły (Stowarzyszenie i Patronat Honorowy) FUNDUSZ PATRIOTYCZNY

Biało-czerwono pod strzechą

Warsztaty postaw patriotycznych i obywatelskich dla dzieci i młodzieży

Nieodpłatne warsztaty dla grup zorganizowanych

„Boryna” - Stowarzyszenie Miłośników Tradycji i Kultury

Czas trwania godz. 9.00 - 15.00 październik - listopad **Miejsce:** ul. Jarzębinowa 16, 05-180 Wymysły

W programie m.in.:

- Historia Polski w pigułce
- Znani i zapomniani bohaterowie narodowi
- Pieśni patriotyczne
- Warsztaty rękodziela ludowego

Udział w warsztatach i transport - bezpłatny

Dofinansowano ze środków Instytutu Dziedzictwa Myśli Narodowej im. Romana Dmowskiego i Ignacego Jana Paderewskiego w ramach Funduszu Patriotycznego

Kontakt: katarzyna.wymyslypodlasem@gmail.com; tel.nr 511 782 618

TYGODNIK Nowodworski Pultuski tojówo

środa

27 października

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:15 Przysięga - serial 06:05 Elif - serial, prod. Turcja, 2018 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:30 Rodzinny ekspres - Światowy Dzień Misyjny - magazyn 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:35 Ranczo - serial 09:35 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP 10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP 11:25 Remiza. Zawsze w akcji! - serial TVP 12:00 Wiadomości 12:10 Agropogoda - magazyn 12:40 Rok w ogrodzie Extra 12:55 Natura w Jedyne Południowa Afryka 2	05:25 Na dobre i na złe - serial TVP 06:25 Pozyteczni.pl 06:55 Familiada - teleturniej 07:30 Pytanie na śniadanie 10:40 Panorama 10:50 Pytanie na śniadanie 11:25 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP 11:50 Dla niesłyszanych - serial obyczajowy TVP 12:30 Koło fortuny 13:15 Kozacka miłość - serial kostiumowy, prod. Rosja 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularny TVP 15:10 Górcy ratownicy - serial obyczajowy 16:00 Koło fortuny 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Promyk nadziei - serial 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Kozacka miłość - serial	05:40 Uwaga! - magazyn 06:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 07:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN 11:35 Doradca smaku - magazyn 11:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:50 Tajemnice miłości - magazyn 13:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 17:00 Tajemnice miłości - magazyn 18:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 19:00 Fakty 19:30 Sport 19:45 Pogoda 19:55 Uwaga! - magazyn 20:10 Doradca smaku	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny prod. Polska 09:40 Sekrety rodziny 10:40 Dlaczego ja? 11:40 Gliniarze 12:50 Wydarzenia 13:25 Interwencja - magazyn 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość Wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:05 Świat według Kiepskich 21:05 Komisarz Mama	07:00 Muzyczne poranki 08:00 Co dalej? - program publicystyczny 08:25 Do dzieła - magazyn 08:45 Portrety - Irena Ponia-towska - cykl reportaży 09:00 Fachowiec - film obyczajowy 11:00 Dom - serial TVP 12:35 Skrzydła - film TVP 13:30 Małgorzata Mirga - Tas. Wyjście z Egiptu 13:45 Którędy po sztukę - Cecco del Caravaggio - magazyn 14:00 Tamte lata, tamte dni - Jerzy Kisielewski 14:40 Ceremonia pogrzebowa - film obyczajowy 16:25 Operacja Himmler - dramat 18:00 Mieszczanie żyweccy - cykl dokumentalny 18:30 Informacje kulturalne - informator kulturalny 18:55 Mała Dorrit	06:00 Zbuntowany anioł - telenowela 07:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 11:00 Zbuntowany anioł - telenowela 12:00 Zaklinaczka duchów - serial fantasy 13:45 Dzięki swojemu darowi Melinda Gordon potrafi komunikować się z zagubionymi duszami zmarłych ludzi i pomaga im przejść na drugą stronę. 14:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy	05:40 Szkoła - obyczajowy 06:40 Szpital - program obyczajowy 07:40 Papiery na szczęście - serial, Polska 08:10 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:15 Idealna niania 12:00 Szpital - program obyczajowy 13:00 Szkoła - obyczajowy 14:00 Ten moment 14:35 Sąd rodzinny - program sądowy 15:35 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy 16:35 Ukryta prawda - program obyczajowy 17:35 Brzydula - serial, Polska 18:10 Idealna niania 19:00 19+ - obyczajowy 19:30 Papiery na szczęście - serial, Polska 20:00 Brzydula - serial, Polska 20:30 Hotel Paradise	06:00 Gliniarz i prokurator 07:00 Strażnik Teksasu 08:00 Nasz Nowy Dom 09:00 Pierwsza miłość Marysia opuszcza rodzinną wieś i przenosi się do Wrocławia, by studiować medycynę. 09:50 Kochane pieniądze 10:50 Hardkorowy lombard 11:50 Pamiętniki z wakacji 12:50 STOP Drogówka - magazyn prod. Polska 14:55 Gwiazdy Kabaretu 15:55 Hardkorowy lombard 17:00 Policjantki i Policjanci 18:00 Kochane pieniądze 19:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Święty 20:30 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:40 Naznaczone: Rozdział 3. Akcja filmu rozgrywa się przed wydarzeniami, które spotkały rodzinę Lambertów. 23:35 Wikingowie 00:40 Śmierć na 1000 sposobów
SERIAL OBYCZAJOWY	SERIAL OBYCZAJOWY	SERIAL OBYCZAJOWY	KOMEDIA	DRAMAT	DRAMAT	FILM OBYCZAJOWY	TV Trwam
14:00 Elif - serial, prod. Turcja, 2018 15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:15 Alarm! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka 16:05 Przysięga - serial 17:00 Teleexpress 17:15 Jaka to melodia? 17:55 Klan - telenowela TVP 18:20 Remiza. Zawsze w akcji! - serial TVP 18:55 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:30 Leśniczówka 21:00 Wielki test o Energii 22:30 Historia bez tajemnic 23:45 Fałszywa miłość - film 01:25 Tajemnica twierdzy szyfrów - serial	19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy prod. TVP 20:40 Kulisy seriali Na dobre i na złe i Na sygnale 20:55 Na dobre i na złe - serial TVP 21:55 Miłość w czasach wojny - serial 23:00 Karmazynowe wesele - serial, prod. Francja 00:05 Razem na zawsze - film obyczajowy, prod. USA, 2016 01:55 Deep State: tajny układ, prod. Wielka Brytania, 2018 02:55 Ostatnia góra - film dokumentalny 04:30 Za marzenia - serial TVP 05:15 Zakończenie	20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska 20:55 Millionerzy 21:30 Top Model 23:00 Lejdis - film komedia, Polska, 2008, reż. Tomasz Konecki, wyk. Iza Kuna, Edyta Olszówka, Magdalena Rózczyńska, Anna Dereszowska, Robert Więckiewicz, Piotr Adamczyk, Borys Szyc, Tomasz Kot, Tomasz Karolak, Rafał Królikowski, Danuta Stenka, Krzysztof Globisz 01:55 Superwizjer - magazyn reporterów 02:30 Uwaga! - magazyn 02:50 Noc magii 04:10 Kto was tak urządził	22:10 Vabank 2, czyli Riposta 22:10 Odsiadujący wyrok za obrabowanie własnego banku Kramer ucieka z więzienia. Zanim zbiegnie do Szwajcarii, chce się zemścić na Kwincie, który odpoczywa na zasłużonej emeryturze i o wszystkim dowiaduje się z gazet. Powody do obaw ma również Duńczyk, obecnie producent filmowy... 00:20 Agent XXL 02:35 Love Island. 04:40 Wypa miłości 04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy prod. Polska 05:25 Telezakupy TV Okazje	20:00 Na wschód od Hollywood - Z podniesionym czołem - dramat 22:10 Więcej niż fikcja - W poszukiwaniu umami - film dokumentalny, prod. Hiszpania, 2017 23:20 Jazz Juniors 2020 - Premiera / dzień 01:00 Informacje kulturalne - informator kulturalny 01:30 Lekkie obyczaje - Postrzyżyny - film 03:20 Kino nocne - Planetarium - film fabularny 05:15 Teledyski 05:35 Afisz kulturalny ekstra 05:50 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2 na stream.tvp.pl	20:00 Polowanie na łowcę 20:00 Gdy młoda prostytutka ucieka z rąk seryjnego mordercy, detektyw Jack Halcombe robi wszystko, by złapać zabójcę i doprowadzić go przed wymiar sprawiedliwości. 22:00 Dzielnica strachu 00:00 Dom na końcu ulicy 02:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 03:00 Wojciech Cejrowski. Boso - Karibaj 03:35 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat 04:20 Menu na miarę 05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy	21:35 Wielki Mike - film obyczajowy, prod. USA, 2009, reż. John Lee Hancock, wyk. Sandra Bullock, Tim McGraw, Quinton Aaron, Jae Head, Lily Collins, Kathy Bates 00:15 Bridget Jones III - film komedia, Francja, Irlandia, USA, Wielka Brytania, Chiny, 2016, reż. Sharon Maguire, wyk. Renée Zellweger, Colin Firth, Patrick Dempsey, Jim Broadbent, Gemma Jones, Emma Thompson 02:45 Zbrodnia w sąsiedztwie 03:50 Noc magii - program ezoteryczny prod. Polska	10:00 Audycja Generalna 11:00 Po co nam wykopaliska 11:25 Jestem mamą 11:40 Prosto o gospodarce 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Mojesz-10 przykazań 13:15 Muzyczne chwile 13:25 Kolory Świętości 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 Półki nadziei 15:35 Muzyczne chwile 15:45 Święty na każdy dzień 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Na zdrowie 16:30 Wyszynski - historia 17:00 Po stronie prawdy 17:30 Rykoszetem 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Brat Franciszek 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel

czwartek

28 października

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:15 Przysięga - serial obyczajowy, prod. Turcja, 2020 06:05 Elif - serial, prod. Turcja 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej 07:30 Pełnia Wiary - magazyn 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:35 Ranczo - serial 09:35 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP 10:35 Ojciec Mateusz - serial 11:25 Remiza. Zawsze w akcji! - serial TVP 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:35 Magazyn Rolniczy 12:55 Natura w Jedynce - Południowa Afryka 3. 13:00 Drapieżcy z Kalahari 14:00 Elif - serial, prod. Turcja 15:00 Wiadomości 15:15 Alarm! - magazyn	05:30 Na dobre i na złe - serial TVP 06:25 Smaki świata - serial TVP 06:55 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej 07:30 Pytanie na śniadanie 10:40 Panorama 11:25 Ostoja 11:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Kozacka miłość - serial kostiumowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularny TVP 15:10 Górcy ratownicy - serial obyczajowy 16:00 Koło fortuny - prod. Niemcy, 2018 16:35 Familiada - teleturniej	05:40 Uwaga! - magazyn 06:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 07:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:35 Doradca smaku 11:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:50 Tajemnice miłości 13:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 17:00 Tajemnice miłości 18:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 19:00 Fakty 19:35 Sport 19:45 Pogoda 19:55 Uwaga! - magazyn 20:10 Doradca smaku	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski i Partnerzy 09:40 Sekrety rodziny 10:40 Dlaczego ja? 11:40 Gliniarze 12:50 Wydarzenia 13:25 Interwencja 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja - magazyn prod. Polska 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość 18:50 Wydarzenia 19:25 Góść Wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:05 Nasz Nowy Dom - magazyn 21:05 Przyjaciółki	07:00 Muzyczne poranki 08:00 Informacje kulturalne 08:30 Niedziela z... - twórczością Agnieszki Osieckiej 09:25 Operacja Himmeler - dramat 11:00 Dom - serial TVP 12:50 Pocałunek mordercy - dramat, prod. USA, 1955 14:05 Trzeci punkt widzenia 14:40 Rozumiemy się bez słów - komedia 16:35 Słodkie oczy - film TVP 17:50 Rzeczpospolita modernistyczna - Architektura Władzy 18:30 Co dalej? - program publicystyczny 18:55 Mała Dorrit 20:00 Czwartkowy klub filmowy - Wstęp do filmu - Moskwa nie wierzy łzom 21:05 Przyjaciółki	06:00 Zbuntowany anioł 07:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 11:00 Zbuntowany anioł - telenowela 12:00 Zaklinaczka duchów - serial fantasy 14:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 20:00 Nietykalni - Sparaliżowany milioner zatrudnia do opieki młodego chłopaka z przedmieścia, który właśnie wyszedł z więzienia. 22:10 Moje skarby	05:40 Szkoła - obyczajowy 06:40 Szpital - program obyczajowy 07:40 Papiery na szczęście 08:10 Ukryta prawda 11:15 Idealna niania - program obyczajowy 12:00 Szpital - program obyczajowy 13:00 Szkoła - obyczajowy 14:00 Ten moment 14:35 Sąd rodzinny - program sądowy 15:35 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy 16:35 Ukryta prawda - program obyczajowy 17:35 Brzydula - serial, Polska 18:10 Idealna niania - program obyczajowy 19:00 19 + - obyczajowy 19:30 Papiery na szczęście - serial, Polska 20:00 Brzydula - serial, Polska 20:30 Hotel Paradise	06:00 Gliniarz i prokurator 07:00 Strażnik Teksasu Cordell Walker jest jednym z najlepszych Strażników Texasu. Ma dosyć „ostre” metody zwalczania przestępców. 08:00 Nasz Nowy Dom 09:00 Pierwsza miłość 09:50 Kochane pieniądze 10:50 Hardkorowy lombard 11:50 Pamiętniki z wakacji 12:50 STOP Drogówka 14:55 Gwiazdy Kabaretu 15:55 Hardkorowy lombard 17:00 Policjantki i Policjanci - serial obyczajowy 18:00 Kochane pieniądze 19:00 Policjantki i Policjanci - serial obyczajowy 20:00 Święty 20:30 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:40 Wampirzy i świry - Parodia popularnych romantycznych filmów i horrorów dla młodzieży. 23:20 Wikingowie 00:25 Śmierć na 1000 sposobów
TELETURNIEJ 15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej 16:05 Przysięga - serial 17:00 Teleexpress 17:15 Jaka to melodia? 17:55 Klan - telenowela TVP 18:20 Remiza. Zawsze w akcji! - serial TVP 18:55 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:30 Leśniczówka 21:00 Na sygnale - serial fabularny TVP 21:20 Sprawa dla reportera 22:15 Magazyn śledczy Anity Gargas - magazyn 22:50 Magazyn kryminalny 997 - magazyn 23:45 Magazyn Ekspresu Reporterów	SERIAL OBYCZAJOWY 17:15 Promyk nadziei - serial, prod. Turcja, 2019 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Kozacka miłość - serial kostiumowy, prod. Rosja 19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP 20:45 Gala French Touch - święto kultury francuskiej - widowisko 23:00 Karmazynowe wesele - serial, prod. Francja 24:00 Śmierć nadejdzie jutro - prod. USA, Wielka Brytania, 2002 02:20 Oszustki - komedia 04:00 Geniusz: Picasso 04:55 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP 05:20 Zakończenie	SERIAL OBYCZAJOWY 20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska 20:55 Milionerzy 21:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 22:35 Twarz - film obyczajowy, Polska, 2017, reż. Małgorzata Szumowska, wyk. Mateusz Kościukiewicz, Agnieszka Podsiadlik, Małgorzata Gorol, Anna Tomaszewska 00:35 Drogówka - film sensacyjny, Polska, 2013, reż. Wojciech Smarzowski, wyk. Bartłomiej Topa, Arkadiusz Jakubik, Julia Kijowska, Eryk Lubos 02:30 Uwaga! - magazyn 02:50 Noc magii	DRAMAT S-F 22:10 Zmierzch - Historia miłosna z elementami fantasy, która stała się wielkim przebojem kinowym i podbiła serca nastolatków na całym świecie. Film powstał na podstawie pierwszej części bestsellerowej serii książek autorstwa Stephanie Meyer. Isabella Swan jest spokojną, ale zagubioną 17-latką. 00:55 I kto to mówi 2 02:35 Love Island. Wyspa miłości - program rozrywkowy prod. Polska 04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy 05:25 Telezakupy TV Okazje	DRAMAT 20:05 Czwartkowy klub filmowy - Moskwa nie wierzy łzom 22:40 Res Poloniae 23:20 Itzhak - film dokumentalny, prod. USA, 2017 00:50 Co dalej? - program publicystyczny 01:25 Na wschód od Hollywood - z podniesionym czołem - dramat, prod. Francja, 2015 03:25 Res Poloniae - O Polsce z oddali - John Gilhooly - rozmowa 04:00 Kino nocne - Hal Ashby, wolny duch amerykańskiego kina - film dokumentalny 05:40 Afisz kulturalny ekstra 05:55 Jeszcze więcej kultury	FILM OBYCZAJOWY 00:00 Ostatnie słowo - Businesswoman Harriet zostaje zmuszona do przejścia na emeryturę. Nie godząc się z brakiem kontroli nad wszystkim wokół, zatrudnia młodą dziennikarkę, by jeszcze za życia starszej kobiety napisać jej nekrolog. 02:10 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 03:05 Zobacz to! Blok powtórkowy: Menu na miarę - program kulinarny 03:50 Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska 04:20 Menu na miarę - program kulinarny	KOMEDIA 21:35 Szefowa - film komedia, USA, 2016, reż. Ben Falcone, wyk. Melissa McCarthy, Kristen Bell, Peter Dinklage, Ella Anderson, Kathy Bates 23:45 Walka - film sensacyjny, USA, 2009, reż. Dito Montiel, wyk. Channing Tatum, Terrence Howard, Luis Guzman 02:00 Zbrodnia w sąsiedztwie 03:05 Noc magii - program ezoteryczny prod. Polska	TV Trwam 11:25 Mysiąc Ojczyzna 11:35 Przyroda i ludzie 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje 12:20 Ziemia Obiecana 13:00 Kazembe 13:20 Przegląd katolickiego tygodnika „Niedziela” 13:30 Msza święta 14:20 100 cudownych miejsc na świecie 14:30 Cena nadziei 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje 16:10 Z wędką nad wodę w Polsce i Świat 16:35 Porady Medyczne Bonifratrów 17:00 Akademia pro-life 17:10 Muzyczne chwile 17:30 Odpowiedzialni za Kościół 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Przyjaciele i bohaterowie 20:00 Informacje 20:20 Różaniec 20:50 Głos Polski 21:00 Apel

dodatek

TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

piątek

29 października

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 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:30 Agape - magazyn 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:40 Ranczo - serial obyczajowy TVP 09:35 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP 10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP 11:25 Remiza. Zawsze w akcji! - serial TVP 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:35 Agropogoda - magazyn 12:40 Magazyn Rolniczy 13:00 Natura w Jedynce - Południowa Afryka 13:20 Przygoda - serial	05:25 Na dobre i na złe - serial TVP 06:20 Anna Dymna - spotkajmy się 06:55 Familiada - teleturniej 07:30 Pytanie na śniadanie 10:40 Panorama 11:25 Zaczni od zdrowia 11:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Kozacka miłość - serial kostiumowy, prod. Rosja 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularny TVP 15:10 Górcy ratownicy - serial obyczajowy 16:00 Koło fortuny 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Promyk nadziei - serial 18:20 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej	05:40 Uwaga! - magazyn 06:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 07:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:35 Doradca smaku 11:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:50 Tajemnice miłości 13:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 17:00 Tajemnice miłości 18:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 19:00 Fakty 19:30 Sport 19:40 Pogoda 19:50 Uwaga! - magazyn	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski i Partnerzy 09:40 Sekrety rodziny 10:40 Dlaczego ja? 11:40 Gliniarze 12:50 Wydarzenia 13:25 Interwencja - magazyn prod. Polska 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja - magazyn prod. Polska 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość 18:50 Wydarzenia 19:25 Góść Wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:05 Twoja Twarz Brzmi Znamo	07:00 Muzyczne poranki 07:55 Co dalej? - program publicystyczny 08:30 Kronos - Warszawa - magazyn kulturalno-społeczny 09:00 Res Poloniae - O Polsce z oddali - John Gilhooly - rozmowa 09:35 Siedem czerwonych róż, czyli Benek Kwiciarz o sobie i o innych - film TVP 11:00 Dom - serial TVP 12:30 Czarna suknia - film TVP 13:30 Itzhak - film 15:05 Big Bang - komedia 16:45 Jak się pozbyć czarnego kota - komedia 18:10 Paryz. Śladami Chopina - cykl reportaży 18:30 Informacje kulturalne 18:55 Reżyserzy - Ernst Lubitsch 20:00 Wieczór kinomana	06:00 Zbuntowany anioł - telenowela 07:00 Osiereczone Milagros rozpoczyna pracę jako pokojówka rodziny DiCarlo i zakochuje się w synu pana domu. 07:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 11:00 Zbuntowany anioł - telenowela 12:00 Zaklinaczka duchów - serial fantasy 14:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 19:00 Prokurator - serial obyczajowy 20:00 Dziedzictwo krwi	05:40 Szkoła - obyczajowy 06:40 Szpital 07:40 Papiery na szczęście - serial, Polska 08:10 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:15 Idealna niania - program obyczajowy 12:00 Szpital - program obyczajowy 13:00 Szkoła - obyczajowy 14:00 Ten moment 14:35 Sąd rodzinny - program sądowy 15:35 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy 16:35 Ukryta prawda - program obyczajowy 17:35 Brzydula - serial, Polska 18:10 Idealna niania - program obyczajowy 19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 20:00 Projekt Lady	06:00 Gliniarz i prokurator 07:00 Strażnik Teksasu Cordell Walker jest jednym z najlepszych Strażników Texasu. Ma dosyć „ostre” metody zwalczania przestępców. 08:00 Nasz Nowy Dom 09:00 Pierwsza miłość 09:50 Kochane pieniądze 10:50 Hardkorowy lombard 11:50 Pamiętniki z wakacji 12:50 STOP Drogówka 14:55 Gwiazdy Kabaretu 15:55 Hardkorowy lombard 17:00 Policjantki i Policjanci - serial obyczajowy 18:00 Kochane Pieniądzy 19:00 Policjantki i Policjanci - serial obyczajowy 20:00 Gwiazdy Kabaretu 21:00 Troje pod przykrywką 22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 00:00 Łowca androidów. Na Ziemię, do ukazanego w mrocznej futurystycznej wizji Los Angeles, przybywa grupa replikantów. 02:25 Disco Polo Life
SERIAL OBYCZAJOWY 14:00 Elif - serial, prod. Turcja, 2018 15:00 Wiadomości 15:15 Alarm! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka 16:05 Przysięga - serial 17:00 Teleexpress 17:55 Klan - telenowela TVP 18:20 Remiza. Zawsze w akcji! - serial TVP 18:55 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:35 Ojciec Mateusz - serial 21:35 Na sygnale - serial 22:10 Co mi zrobisz jak mnie złapiesz - komedia 00:05 Miasto odkupienia 01:55 SEAL Team - komando Foki - serial, prod. USA 02:45 Kopciuszek - serial	SERIAL KOSTIUMOWY 18:45 Kozacka miłość - serial kostiumowy, prod. Rosja 19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP 20:40 You Can Dance - Nowa Generacja - widowisko rozrywkowe 22:10 Muzyka, Taniec, Zabawa - koncert 23:15 Gala French Touch - święto kultury francuskiej - widowisko 01:20 Być jak Kazimierz Deyna - komedia obyczajowa 03:00 Śmierć nadejdzie jutro - film prod. USA, Wielka Brytania, 2002 05:15 Zakończenie	FILM PRZYGODOWY 20:00 Jurassic World: Upadłe królestwo - film przygodowy, USA, 2018, reż. J.A. Bayona, wyk. Chris Pratt, Bryce Dallas Howard, Rafe Spall, Justice Smith, Daniela Pineda, James Cromwell, Jeff Goldblum 22:45 Halloween - film horror, 2018, reż. David Gordon Green, wyk. Jamie Lee Curtis, Judy Greer, Andi Matichak, James Jude Courtney, Nick Castle, Will Patton 01:00 Kuba Wojewódzki 02:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 03:00 Uwaga! - magazyn 03:20 Noc magii	FILM PRZYGODOWY 22:05 Armageddon - Naukowcy NASA odkrywają, że za osiemnaście dni zderzy się z Ziemią ogromna asteroida dorównująca wielkością stanowi Teksas. By zapobiec katastrofie, szef NASA Dan Truman decyduje się na wysłanie promu kosmicznego ze śmiertelnie niebezpieczną misją: uczestnicy wyprawy mają wywiercić w asteroidzie otwory i umieścić w nich ładunki nuklearne. 01:20 Zmierzch 04:05 Świat według Kiepskich 04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy prod. Polska	FILM FABULARNY 20:05 Wieczór kinomana - Nie ma nas w domu - film fabularny, prod. Wielka Brytania, Francja, Belgia, 2019 21:55 Jia Zhang - Ke - Chłopak z Fenjangu 23:45 Teraz animacje! - Zing - film animowany 23:50 Teraz animacje! - Wolność nogi - film animowany 00:05 Informacje kulturalne - informator kulturalny prod. Polska 00:35 Szczęśliwy człowiek - dramat, prod. Wielka Brytania, 1973 03:35 Młoda Polska - Bliscy 03:50 Cuba Libre - film krótkometrażowy 04:20 Film fabularny	FILM SENSACYJNY 21:45 Rocky 2 - film sensacyjny 00:05 Demonstracja siły 02:10 Castle - serial kryminalny 03:15 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska 04:20 Zobacz to! Blok powtórkowy: Menu na miarę - program kulinarny 05:00 Dyżur - serial dokumentalny	KOMEDIA 21:00 Sposób na teściową - film komedia 00:05 Demonstracja siły 02:10 Castle - serial kryminalny 03:15 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska 04:20 Zobacz to! Blok powtórkowy: Menu na miarę - program kulinarny 05:00 Dyżur - serial dokumentalny	TV Trwam 11:35 100 cudownych miejsc 11:45 Grunt to droga 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje 12:20 Ziemia Obiecana 13:05 Odpowiedzialni za Kościół 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 100 cudownych miejsc 14:30 Zrozumieć Antycywilizację 14:55 Słowo życia 15:00 Modlitwa 15:20 Mocni w wierze 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje 16:10 Słodki sakrament 16:35 Warszawa moja miłość i życie 16:55 Muzyczne chwile 17:00 Regal Mistrzowie 17:30 Geopolityka 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje 18:15 Westerplatte 18:25 Młodych 19:00 Warto zauważyć... 19:30 Opowieści 19:45 Modlitwa 20:00 Informacje 20:20 Różaniec 20:50 Głos Polski 21:00 Apel

dodatek

TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

sobota

30 października

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:10 Klan - telenowela TVP 06:00 Magazyn Ekspresu Reporterów 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:40 Rok w ogrodzie 08:05 Rok w ogrodzie Extra - magazyn 08:20 Wojsko - polskie.pl - reportaż 08:45 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych 09:20 Fascynujący świat - Kolebka ludzkości - film dokumentalny, prod. Japonia, Niemcy, 2019 10:25 Sprawa dla reportera 11:25 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP 12:25 Rio Grande - western, prod. USA, 1950 14:15 Z pamięci - felieton 14:25 Okrasa famie przepisy	05:20 Dla niesłyszanych - Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP 07:00 Dla niesłyszanych - M jak miłość - serial TVP 07:55 Pytanie na śniadanie 11:40 Rodzinny ekspres - magazyn 12:20 You Can Dance - Nowa Generacja - widowisko 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole 2022 - Shakin' Dudi - widowisko muzyczne 16:20 Na dobre i na złe - serial 17:20 Wojciech Cejrowski - bosu przez świat - cykl reportaży 17:50 Słowo na niedzielę - Jak zrozumieć niezrozumiałe 18:00 Panorama	05:45 Uwaga! - magazyn 06:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 07:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Brzydula - serial, Polska 13:30 Na Wspólnej Omnibus - serial, Polska 15:20 MasterChef - program 16:55 Klinika naturalnego piękna - program lifestyle'owy 17:30 MądrzeJEMY z Katarzyną Bosacką - program 18:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 19:00 Fakty 19:25 Sport 19:35 Pogoda 19:45 Uwaga! - magazyn 20:00 Mam talent	06:00 Nowy dzień z Polsat 08:35 Stuart Malutki 3: Trochę natury 10:10 Ewa gotuje 10:40 Nasz Nowy Dom 12:40 Bogaty dom - Biedny dom 13:45 Drwale i inne opowieści Bieszczadów 14:40 Rolnicy. Podlasie 15:45 Więzienie 17:45 Chłopa do wzięcia 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość Wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:05 Kuchnia 21:05 Thor: Mroczny świat Nadciągą armia Czarnych Elfów z władcą ciemności Malekithem na czele, który pragnie pogryźć w mroku całą galaktykę. Chcąc ocalić Ziemię Thor razem wyruszy w niebezpieczną wyprawę.	07:00 Bohdan! Trzymaj się! 07:50 Łazuka i jego goście 08:15 Informacje kulturalne 08:45 Tamte lata, tamte dni - Barbara Krafftówna 09:20 XVIII Międzynarodowy Konkurs Pianistyczny im. Fryderyka Chopina 09:45 Za kulami snów - film dokumentalny 11:05 Serialowa nostalgia - Wojna domowa - serial komediowy TVP 12:40 Do dzieła - magazyn 13:00 Połazeni - film 13:30 Marona - psia opowieść 15:05 Mieszczanie żywieccy - cykl dokumentalny 15:40 Bolszaj - film fabularny 16:35 Zbigniew Wodecki i Mitch & Mitch 17:00 Retro kino - Marynarz słodkich wód - komedia 18:15 Co dalej? 18:45 Cum on feel the noise. Ostre brzmienie - film	06:00 Castle - serial kryminalny Poszukujący inspiracji pisarz otrzymuje pozwolenie na przyłączenie się do jednego zespołu z wydziału zabójstw nowojorskiej policji. 07:00 Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska 20:00 Mocne sobotnie kino: Rocky 3 Rocky zostaje brutalnie znokautowany, a jego trener Mickey umiera. Apollo oferuje mu pomoc w odzyskaniu ducha walki. 22:00 John Wick 3 - film akcji 00:30 Odwet	04:55 Szkoła - obyczajowy 05:55 Wiza na miłość 07:00 Timmy i przyjaciele - animacja 07:15 Rozwód. Walka o wszystko 08:15 Ukryta prawda - program obyczajowy 13:20 Hotel Paradise 15:20 Mała księżniczka - film rodzinny, USA, 1995, reż. Alfonso Cuarón, wyk. Eleanor Bron, Liam Cunningham, Liesel Matthews, Rusty Schwimmer, Arthur Malet 17:25 Warcraft: Początek - film przygodowy, Chiny, Kanada, Japonia, USA, 2016, reż. Duncan Jones, wyk. Travis Fimmel, Paula Patton, Ben Foster, Dominic Cooper, Toby Kebbell, Daniel Wu, Clancy Brown	06:00 Flintstonowie 06:30 Galileo 10:40 Dziewczyny z drużyny: Walcz do końca Linie Cruz, pewnej siebie cheerleaderce, świat wywraca się do góry nogami, kiedy wraz z rodziną musi przenieść się z centrum Los Angeles do plażowego miasteczka Malibu. W nowej szkole natychmiast popada w konflikt z Avery, popularną kapitan lokalnej drużyny cheerleaderek. 12:50 Dzieci na tropie prawdy 13:00 STOP Drogowka - magazyn 14:00 Policjantki i Policjanci 19:00 Galileo 20:00 Opowieści z Narnii: Lew, czarownica i stara szafa W domu starego profesora Piotr, Zuzanna, Edmund i Łucja odkrywają zaczarowaną szafę. 22:55 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 01:05 Śmierć na 1000 sposobów
REALITY SHOW 14:55 Rolnik szuka żony - reality show 15:55 Tajemnice miasteczka - serial kostiumowy 17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda 17:30 Jaka to melodia? 18:30 Wojenne dziewczyny 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:35 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP 21:35 Hit na sobotę - Niemożliwe - film fabularny 23:40 Co mi zrobisz jak mnie złapiesz - komedia 01:30 Bóg nie umarł - dramat 03:35 Jaka to melodia? 04:20 Z pamięci - Władysław Broniewski - felieton 04:25 Zakończenie	TELETURNIEJ 18:30 Postaw na milion - teleturniej 19:20 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP 20:00 The Voice of Poland - Bitwa 22:20 Hity wszech czasów - magazyn muzyczny prod. Polska 23:25 Kino relaks: Mamuśki mają wychodne - film prod. USA, 2017 00:55 Niezwykłoty Sunset Park: Gra o wszystko 04:50 Rodzinka.pl - serial komediowy prod. TVP 05:20 Zakończenie	MUSICAL 22:15 Mamma mia - film musical, USA, Niemcy, Wielka Brytania, 2008, reż. Phyllida Lloyd, Christine Baranski, Pierce Brosnan, Colin Firth, Stellan Skarsgård, Julie Walters, Dominic Cooper, Amanda Seyfried 00:45 Sierota - film horror, USA, Kanada, Francja, Niemcy, 2009, reż. Jaume Collet-Serra, wyk. Vera Farmiga, Peter Sarsgaard, Isabelle Fuhrmann, CCH Pounder, Jimmy Bennett 03:15 Noc magii - program ezoteryczny	FILM S-F 23:45 Księga ocalenia Postapokaliptyczny krajobraz zniszczonej Ameryki przemierza Eli – samotnik i wolny strzelec. Mężczyzna jest w posiadaniu tajemniczej księgi, w której znajduje się „klucz” i wiedza niezbędna do ocalenia ludzkości. Podczas podróży bohater trafia do małego miasteczka zarządzanego przez burmistrza – tyrana Carnegie. 02:10 Kabaretowa Ekstraklasa 02:35 Love Island. 04:40 Dysco Gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje	FILM FABULARNY 20:00 Bilet do kina - Wyprawa Kon - Tiki - film fabularny 22:05 RAD. Trio feat. Candy Dulfer in concert. Baloise Session 2018 - koncert 23:20 Seans kultowy - Egzorcysta - horror, prod. USA 01:30 Mieszczanie żywieccy - cykl dokumentalny 01:55 Co dalej? - program publicystyczny 02:25 Wieczór kinomana - Nie ma nas w domu 04:15 Autoportret - Lars Von Trier - film 04:45 Dziuk - film 05:20 Tamte lata, tamte dni - Barbara Krafftówna 05:45 Jeszcze więcej kultury	SERIAL KRYMINALNY 02:30 Castle - serial kryminalny Richard Castle (Nathan Fillion) to słynny autor bestsellerowych kryminałów. Niestety, od dłuższego czasu cierpi na niemoc artystyczną, brak mu ciekawych tematów, a sytuacji nie ułatwiają była żona, nastoletnia córka i matka - słynna aktorka. 03:35 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska 04:25 Menu na miarę - program kulinarny prod. Polska 05:00 Dyżur - serial dokumentalny	FILM PRZYGODOWY 20:00 Mumia powraca - film przygodowy, USA, 2001, reż. Stephen Sommers, wyk. Brendan Fraser, Rachel Weisz, John Hannah, Arnold Vosloo, Odet Fehr Mumia ponownie ożywa i podejmuje walkę o władzę. Rodzina O'Connellów stara się powstrzymać potwora. 22:45 Rekin wojny - film komedia, USA, 2016, reż. Todd Phillips, wyk. Jonah Hill, Miles Teller, Bradley Cooper, Ana de Armas 01:10 Zbrodnia w sąsiedztwie 02:15 Noc magii	TV Trwam 10:35 Polski Punkt Widzenia 11:00 Kropelka radości 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Warto zauważyć... Siódmy sakrament 13:20 Ocalić od zapomnienia 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 100 cudownych miejsc na świecie 14:35 Śladami apostoła Pawła 15:25 Kolory Świętości 15:30 Wierzę w Boga 16:00 Informacje dnia 16:10 Historia Antoniego Żubryda 17:00 Z Parlamentu Europejskiego 17:25 Święty na każdy dzień 17:30 Mocni Jego mocą 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Manna z Nieba 19:45 Modlitwa 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Święty na każdy dzień 21:00 Apel

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

niedziela

31 października

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
06:00 Słownik polsko@polski - talk - show 06:25 Wojsko - polskie.pl 06:55 Słowo na niedzielę - Jak zrozumieć niezrozumiałe 07:00 Transmisja Mszy Świętej 08:00 Tydzień 08:30 Zakochaj się w Polsce 09:05 Las bliżej nas 09:25 Fascynujące miejsca 09:50 Weterynarze z sercem 10:25 Klasztorne smaki Remigiusza Rączki 10:55 Słowo na niedzielę 11:00 Transmisja Mszy Świętej z Jasnej Góry 11:55 Między ziemią a niebem 12:00 Anioł Pański 12:15 Między ziemią a niebem 12:50 Umarł, aby żyć 13:15 BBC w Jedyńce 14:15 Z pamięci - felieton	05:55 Dla niesłyszanych - Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP 07:00 Dla niesłyszanych - M jak miłość - serial TVP 07:55 Pytanie na śniadanie - w tym Pogoda Flesz 10:00 Święto Reformacji - Piła 2021 - relacja 11:00 Kształt od zdrowia - magazyn 11:40 The Voice of Poland - Bitwa 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole 2022 - widowisko 16:15 program rozrywkowy 17:05 Lajki! 17:30 Smaki świata - pośród mórz - magazyn kulinarny 18:00 Panorama	04:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 05:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 06:45 Nowa Majja w ogrodzie 07:15 Akademia ogrodnika 07:25 MądrzeJEMY z Katarzyną Bosacką 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Kobieta na krańcu świata 12:05 Co za tydzień - magazyn 12:40 Pajęczyna 13:15 Top Model 14:40 Mam talent - program rozrywkowy 17:00 Totalne remonty Szlagowskiej 18:00 Ślub od pierwszego wejrzenia 19:00 Fakty 19:45 Uwaga! - magazyn 20:00 MasterChef	06:00 Nowy dzień z Polsat 07:05 Heidi Piękna opowieść z zapierającymi dech krajobrazami o dziewczynce, która mieszka w Alpach Szwajcarskich. Kilkuletnia Heidi wychowuje się bez rodziców. Pewnego dnia przeprowadza się do swojej ciotki do mieszkającego w górach dziadka. Tam dziewczynka zaprzyjaźnia się z niewiele od niej starszym Peterem. Wspólnie przeżywają wiele ciekawych przygód na łonie natury. 09:25 Tatusiowie 13:25 Vabank 2 13:25 Bilet do kina - Wyprawa Kon - Tiki - film fabularny 15:40 Twoja Twarz Brzmi Znajomo 17:40 Nasz Nowy Dom 18:50 Wydarzenia 19:30 Państwo w Państwie	07:00 Pejzaż bez Ciebie 08:10 Co dalej? 08:35 Od ucha do ucha 08:50 Od ucha do ucha - Więzi - film animowany 09:00 Od ucha do ucha - Flipped - film animowany 09:20 Od ucha do ucha - Pan Tadeusz - Księga szósta Zaszcianek - spektakl 10:20 Czeskie śniadanie - Kobieta za ladą 11:20 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny 12:00 Tati ekspres 13:15 Bilet do kina - Wyprawa Kon - Tiki - film fabularny 15:15 Muzyka Skalnego Podhala 15:30 „Stabat Mater” Rossiniego - dyryguje Antonio Pappano - koncert 17:15 Niedziela z... Januszem Olejniczakiem 18:05 Niedziela z... - film 19:00 Niedziela z...	06:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy prod. Polska 09:00 Przygoda w krainie słoń 10:50 Wyścig marzeń 13:00 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm: Kot w butach 14:25 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm: Grające drzewko 15:35 Kopciuszek 17:40 BFG: Bardzo Fajny Gigant 20:00 Niedziela z gwiazdami: Piraci z Karaibów: Zemsta Salazara Złowrogi korsarz ucieka z mitycznego więzienia i planuje zgładzić wszystkich piratów na morzach. Aby mu przeszkodzić, Jack Sparrow musi zdobyć Trójbóg Posejdon. 22:30 Herkules	04:55 Szkoła - obyczajowy 06:00 Wiza na miłość 07:00 Timmy i przyjaciele - animacja 07:15 Rozwód. Walka o wszystko 08:15 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:15 Hotel Paradise 14:15 Projekt Lady 15:15 Narodziny - film obyczajowy, USA, 2006, reż. Catherine Hardwicke, wyk. Keisha Castle-Hughes, Oscar Isaac, Hiam Abbas, Shaun Toub, Ciaran Hinds, Shohreh Aghdashloo, Stanley Townsend 17:25 Mumia powraca - film przygodowy, USA, 2001, reż. Stephen Sommers, wyk. Brendan Fraser, Rachel Weisz, John Hannah, Arnold Vosloo	06:00 Flintstonowie 07:15 Tom i Jerry: Piraci i Kudłaci 08:40 Dziewczyny z drużyny: Walcz do końca Galileo 12:50 Siedem pomysłów na randki czyli jak ratować małżeństwo. Młody, pełen pasji, profesor psychologii pod wpływem kłopotów zawodowych przechodzi kryzys, co z kolei przekłada się na problemy w jego małżeństwie. 14:50 Myśl jak facet 2. Cedric i jego przyjaciele powracają do Las Vegas na ślub Michaela z Candace. 17:00 Gwiazdy Kabaretu 18:00 STOP Drogowka 19:00 Galileo 20:00 Naznaczony: Ostatni klucz Elise Rainier, wybitną parapsychologką zmierzy się z najbardziej istotną i przerażającą historią w swej karierze. 22:10 Troje pod przykrywką 23:10 Diabeł 01:00 Conor McGregor
PROGRAM KULINARNY 14:25 Okrasa famie przepisy - Gęś w czerśniach 14:55 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP 15:55 Tajemnice miasteczka - serial kostiumowy 17:00 Teleexpress 17:15 You Can Dance 18:50 Jaka to melodia? 19:30 Wiadomości 20:00 Orędzie na Dzień Wszystkich Świętych 20:15 Wojenne dziewczyny - serial TVP 21:15 Rolnik szuka żony 22:25 Zakochana Jedynka - 41 dni nadziei 00:10 Niemożliwe - film 02:10 Bóg nie umarł 2 04:20 Jaka to melodia? 04:45 Z pamięci - felieton	SERIAL FABULARY ZOWANY 18:25 Na sygnale - serial fabularny prod. TVP 19:20 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP 20:00 Kabaret. Super Show Dwójki - program kabaretowy 21:05 Postaw na milion - teleturniej 22:05 Niezwykłoty 00:15 Kino bez granic - Obietnica poranka - dramat, prod. Francja, 2018 02:30 Paciorki jednego różańca - dramat 04:35 Rodzinka.pl - serial komediowy prod. TVP 05:05 Zakończenie	SERIAL OBYCZAJOWY 21:30 Szadź - serial, Polska 22:35 Przemytnik - film sensacyjny, USA, Kanada, 2018, reż. Clint Eastwood, wyk. Clint Eastwood, Bradley Cooper, Laurence Fishburne, Michael Pena, Dianne Wiest, Ignacio Serricchio, Andy Garcia, Taissa Farmiga, Alison Eastwood 00:55 Złowrogi II - film horror, USA, Wielka Brytania, Kanada, 2015, reż. Ciaran-Foy, wyk. James Ransone, Shannyn Sossamon, Robert Sloan, Dartanian Sloan 03:10 Uwaga! - magazyn 03:30 Noc magii	PROGRAM ROZRYWKOWY 20:00 Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni 22:10 Legenda Herkulesa Grecja rok 1200 p.n.e. Grecka królowa zostaje uwiedzona przez Zeusa. Rodzi się Herkules, którego przeznaczeniem jest obalić tyranie swego przybranego ojca, króla Amfitriona. Kiedy dorasta nieświadom swojego pochodzenia i przeznaczenia, zakochuje się ze wzajemnością w księżniczce Krety, Hebe. 00:20 Wpół do śmierci 02:35 Love Island. 04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy	DRAMAT 20:00 Małe kobiety - dramat, prod. USA, 1994 22:05 Scena muzyczna - Ravel Piano Duo - koncert 23:05 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny 23:35 Lenny - dramat, prod. USA, 1974 01:30 Teraz animacje! - Zing - film animowany 01:40 Teraz animacje! - Wolność nogi - film 01:55 Kino nocne - Kordylfera ze snów - film 03:25 Spitsbergen - film krótkometrażowy 03:55 Muzyka Skalnego Podhala 04:15 Cum on feel the noise. Ostre brzmienie - film dokumentalny	DRAMAT 00:40 Za wszelką cenę - dramat Trzydziestolatka prosi emerytowanego trenera o pomoc w osiągnięciu sukcesu na ringu boksu zawodowego. 03:10 Zobacz to! Blok powtórkowy: Dyżur - serial dokumentalny prod. Polska 03:50 Menu na miarę - program kulinarny 04:25 Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska 05:00 Menu na miarę - program kulinarny 05:25 Rodzinny interes - serial obyczajowy prod. Polska	FILM KATASTROFICZNY 20:00 San Andreas - film katastroficzny, USA, 2015, reż. Brad Peyton, wyk. Dwayne Johnson, Carla Gugino, Alexandra Daddario, Ioan Gruffudd, Archie Panjabi, Paul Giamatti, Hugo Johnstone-Burt 22:30 Księgowy - film sensacyjny, USA, 2016, reż. Gavin O'Connor, wyk. Ben Affleck, Anna Kendrick, J.K. Simmons, Jon Bernthal, John Lithgow 01:10 Żelazny orzeł II - film sensacyjny, Kanada, Izrael, 1988, reż. Sidney J. Furie, wyk. Louis Gossett Jr., Mark Humphrey, Stuart Margolin 03:20 Druga strona medalu	TV Trwam 11:30 Muzyczne chwile 11:40 Noc w Muzeum 12:00 Anioł Pański 12:20 Wieś - to też Polska 13:30 Papież Polak do Rodaków 14:00 Cmentarz przy Lipowej 14:20 100 cudownych miejsc 14:30 Totus Tuus - Uroczyste Koncert na zakończenie obchodów 100 rocznicy urodzin św. Jana Pawła II 15:40 Procesja dziejów 16:00 Informacje dnia 16:10 Koncert z rypcy 17:00 Zostań Żołnierzem RP 17:15 Muzyczne chwile 17:30 Nowa Ewangelizacja 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Opowieści biblijne historie animowane z Nowego Testamentu 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Święty na każdy dzień 21:00 Apel

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

poniedziałek

1 listopada

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:15 Przysięga – serial obyczajowy, prod. Turcja, 2020 06:05 Elif – serial, prod. Turcja, 2018 07:00 Transmisja Mszy Świętej 08:00 Hanik. Podróż do życia – film dokumentalny 09:05 Komisarz Alex – serial kryminalny prod. TVP Troje policjantów z łódzkiej komendy rozwiązuje zagadki kryminalne, a pomaga im w tym pies Alex. 11:00 Transmisja Mszy Świętej z Jasnej Góry – transmisja 12:00 Trędowata – melodramat 13:50 Natura w Jedyńce – cykl dokumentalny prod. TVP DRAMAT  14:35 Znachor – dramat 17:00 Teleexpress 17:15 Pogoda 17:35 Pejzaż bez Ciebie – Ewa Demarczyk 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! – magazyn 20:30 Leśniczówka 21:00 Czołówka Teatru 21:00 Teatr Telewizji – Dziady 22:05 Film dokumentalny 00:05 Chce się żyć – film obyczajowy 02:05 41 dni nadziei – dramat 03:50 Archiwista – serial TVP 04:45 Notacje – cykl dokumentalny	05:25 Na dobre i na złe – serial TVP 06:20 Program katolicki 06:55 Familiada – teleturniej 07:30 Pytanie na śniadanie 10:45 Panorama 10:55 Pytanie na śniadanie 11:35 Zostań, jeśli kochasz – dramat, prod. USA, 2014 13:25 Va Banque – teleturniej 14:00 Familiada – teleturniej 14:35 Koło fortuny – teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole 2022 – widowisko muzyczne 16:15 Pejzaż bez Ciebie – Zbigniew Wodecki 17:15 Promyk nadziei – serial, prod. Turcja, 2019 18:00 Panorama 18:20 Va Banque – teleturniej SERIAL KOSTIUMOWY  18:45 Kozacka miłość – serial kostiumowy, prod. Rosja, 2013 19:35 Barwy szczęścia – serial obyczajowy TVP 20:40 Kulisy serialu „M jak miłość” 20:55 M jak miłość – serial TVP 21:55 Miłość w czasach wojny – serial 22:50 Karmazynowe wesele – serial, prod. Francja, 2018 23:55 Uśmiech Etruska – film obyczajowy 01:50 Wszyscy święci – film TVP 03:15 Obietnica poranka – dramat, prod. Francja, 2018 05:20 Zakończenie	05:05 Uwaga! – magazyn 05:20 Nowa Maja w ogrodzie 05:50 Akademia ogrodnika 06:00 Ukryta prawda – program obyczajowy 07:00 Kuchenne rewolucje – program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN – magazyn 11:35 Ciężarówką przez Stany – program rozrywkowy 12:40 Karol. Człowiek, który został papieżem – mini-serial obyczajowy, Polska, Francja, Kanada, Niemcy, Włochy, reż. Giacomo Battiato, wyk. Grazyna Szapolowska, Ennio Fantastichini, Kenneth Welsh, Hristo Shopov Małgorzata Bela, Szymon Bobrowski, Olgierd Łukaszewicz, Matt Craven, Piotr Adamczyk, Raoul Bova KOMEDIA  16:45 Całe szczęście – film komedia, Polska, 2019, reż. Tomasz Konecki, wyk. Roma Gajdoszowska 19:00 Fakty 19:55 Uwaga! – magazyn 20:10 Doradca smaku 20:15 Na Wspólnej – serial obyczajowy, Polska 20:55 Milionerzy 21:35 Totalne remonty Szelągowskiej 22:40 Nieobecni – serial 23:40 Jurassic World: Upadłe królestwo – film przygodowy, USA, 2018 02:20 Co za tydzień 02:50 Uprawdżona – serial 03:50 Uwaga! – magazyn 04:05 Kto was tak urządził	06:00 Nowy dzień z Polsat News 07:20 Skok przez płot 08:55 1000 lat po Ziemi 11:15 Księga dzungli Film oparty na motywach ponadczasowych opowiadań Rudyarda Kiplinga. Powstał w wyniku inspiracji klasyczną animacją Disneya o tym samym tytule. Mowgli, chłopiec wychowany w dzungli przez watahę wilków, musi opuścić jedyną znaną mu dom. Mowgli wyrusza w fascynującą podróż, podczas której odkryje swoje pochodzenie. 13:35 Marley i ja Podczas ślubu Johna i Jenny pada śnieg. Postanawiają opuścić mroźne Michigan i zacząć nowe życie w West Palm Beach na Florydzie. FILM OBYCZAJOWY  16:05 Osobliwy dom pani Peregrine Jake, podążając za znalezionymi wskazówkami, udaje się na tajemniczą wyspę, by odkryć prawdę o dziwnym domu, w którym mieszka jego dziadek. 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość Wydarzeń 20:00 Ocalić od zapomnienia – koncert 22:45 Życie Pi 01:35 Zmowa milczenia 03:35 Love Island. Wyspa miłości 04:40 Disco Gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje	08:05 Na wieki wieków Paryż – reportaż 09:20 Umberto D – dramat, prod. Włochy, 1952, reż. Vittorio De Sica, wyk. Carlo Battisti, Maria - Pia Casilio, Lina Gennari, Ileana Simova 11:00 Dom – serial TVP 12:45 Na wieki wieków Paryż – cykl reportaży 13:30 D.I.M. – film animowany 13:40 Niezapomniana – film animowany 13:50 Podarunek lustra – film animowany 14:00 Reżyserzy – Ernst Lubitsch 15:00 Małe kobiety – dramat, prod. USA, 1994 17:05 Agonia – film 18:15 Na wieki wieków Paryż – Pere - Lachaise 18:30 Na wieki wieków Paryż – Le Mesnil - le - Roi 18:55 Mała Dorrit DRAMAT  20:00 Przebudzenia – dramat, prod. USA, 1990, reż. Penny Marshall, wyk. Robert De Niro, Robin Williams, Julie Kavner, Ruth nelson, Penelope Ann Miller, Alice Drummond 22:05 Kronos – Wieża Babel 22:45 Podróż do Nowej Ziemi – film obyczajowy 01:10 Scena muzyczna – Ravel Piano Duo – koncert 02:10 Barry Lyndon – dramat, prod. Wielka Brytania, 1975 05:20 Afisz kulturalny ekstra 05:50 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2 na stream.tvp.pl 05:50 Zakończenie	06:25 Zbuntowany anioł – telenowela 07:25 Rodzinny interes – serial obyczajowy prod. Polska 08:30 Oliver Twist 10:25 Kopciuszek 12:30 Hrabia Monte Christo Edmund Dantes zostaje niesłusznie skazany i wtrącony do więzienia. Gdy udaje mu się uciec, powraca w rodzinne strony, aby dokonać zemsty. 15:00 Piękna i bestia 17:25 Piraci z Karaibów: Zemsta Salazara Złowrogi korsarz ucieka z mitycznego więzienia i planuje zgładzić wszystkich piratów na morzach. Aby mu przeszkodzić, Jack Sparrow musi zdobyć Trójjąz Posejda. FILM OBYCZAJOWY  20:00 Poniedziałkowy HIT: Jutro będziemy szczęśliwi Prowadzący bez troskie życie meczynza musi niespodziewanie zaopiekować się córką, o istnieniu której nie wiedział. 22:15 Nietykalni 00:40 Dziedzictwo krwi 02:25 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat – program informacyjny prod. Polska 03:05 Lombard. Życie pod zastaw – serial obyczajowy 04:00 Menu na miarę 04:40 Z archiwum policji – serial dokumentalny	05:20 Szkoła – obyczajowy 06:15 Szpital – program obyczajowy 07:10 Ukryta prawda 09:20 K-9: Prywatny detektyw – film komedia, USA, 2002, reż. Richard J. Lewis, wyk. James Belushi, Gary Basaraba, Kim Huffman, Jody Racicot, Christopher Shyer, Barbara Tyson 11:30 Scooby-Doo – film przygodowy, USA, Australia, 2002, reż. Raja Gosnell, wyk. Raja Gosnell, Freddie Prinze Jr., Sarah Michelle Gellar, Matthew Lillard, Linda Cardellini, Rowan Atkinson 13:15 Bliźniacy – film komedia, USA, 1988, reż. Ivan Reitman, wyk. Arnold Schwarzenegger, Danny DeVito, Kelly Preston 15:35 Atramentowe serce – film przygodowy, USA KOMEDIA  17:45 Vinci – film komedia, Polska, 2004, reż. Juliusz Machulski, wyk. Robert Więckiewicz, Borys Szy, Jan Machulski, Kamilla Baar, Marcin Dorociński 20:10 Brzydula – serial, Polska 20:45 Kamerdyner – film dramat, Polska, 2018, reż. Filip Bajon, wyk. Janusz Gajos, Anna Radwan, Sebastian Fabijański, Marianna Zydek 23:50 Serenitty – film S-F, USA, 2005, reż. Joss Whedon, wyk. Nathan Fillion, Gina Torres, Adam Baldwin 02:20 Wielki Mike – film obyczajowy	06:40 Niekoncząca się opowieść – rozdział drugi Bastian powraca do Fantazji, by tym razem – wraz z małym wojownikiem Atreyu, smokiem Falkorem i Skalojadem oraz nowymi przyjaciółmi – ratować zaczarowaną krainę przed złą czarodziejką Xayide. 08:35 Ostatni smok 4: Bitwa o Ogień Smoczego Serca 10:35 Kosmiczny mecz 12:30 Tristan i Izolda 15:00 Opowieści z Narnii: Lew, czarownica i stara szafa 18:00 Kochane pieniądze 19:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Święty 20:30 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny 21:40 Diable Gdy ktoś rzuca się z okna filadelfijskiego drapacza chmur, na miejsce przybywa detektyw Bowden, by przeprowadzić śledztwo. 23:25 Lunatycy 01:10 Śmierć na 1000 sposobów TV Trwam 10:35 Muzyczne chwile 10:45 Jeden Kościół, wielu świętych 11:15 Oratorium o Zmartwychwstaniu Resurrexit 12:00 Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem 12:15 Mojżesz – 10 przykazań 13:05 Koncert „Wierzę w świętych obcowanie” 14:30 Brat naszego Boga 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Sanktuarium polskie 16:30 Procesja dziejów 16:50 Święty na każdy dzień 16:55 Spotkania z Lasem 17:05 Communio sanctorum 17:30 Natura obiektywnie 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Opowieści Starego Testamentu 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Mysłąc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnogórski

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

wtorek

2 listopada

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:20 Film fabularny 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:30 Kościół z bliska 08:00 Wiadomości 08:15 Kwadrans polityczny 08:35 Ranczo – serial 09:35 Komisarz Alex – serial 10:35 Ojciec Mateusz – serial kryminalny TVP 11:25 Remiza. Zawsze w akcji! – serial TVP 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda – magazyn 12:35 Magazyn Rolniczy 12:55 BBC w Jedyńce – Planeta doskonała – Słońce – cykl dokumentalny 14:00 Elif – serial, prod. Turcja 15:00 Wiadomości 15:15 Alarm! – magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka SERIAL OBYCZAJOWY  16:05 Przysięga – serial obyczajowy 17:00 Teleexpress 17:15 Jak to melodia? 17:55 Klan – telenowela TVP 18:20 Remiza. Zawsze w akcji! – serial TVP 18:50 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! – magazyn 20:30 Leśniczówka 20:55 Magazyn Ekspresu Reporterów 21:05 Pełny obraz 21:55 Magazyn Ekspresu Reporterów 23:00 Ocaleni – reality show 24:00 Magazyn śledczy Anity Gargas – magazyn 00:35 Ostatni cesarz – dramat 03:25 Ekspres Reporterów	05:30 Na dobre i na złe – serial TVP 06:25 Program ekumeniczny 06:55 Familiada – teleturniej 07:30 Pytanie na śniadanie 10:40 Panorama 10:50 Pytanie na śniadanie 11:25 Rodzinka.pl – serial komediowy TVP 11:50 Dla niesłyszących – Barwy szczęścia – serial obyczajowy TVP 12:30 Koło fortuny 13:15 Kozacka miłość – serial kostiumowy, prod. Rosja 14:05 Va Banque – teleturniej 14:35 Na sygnale – serial fabularny prod. TVP 15:10 Górszy ratownicy – serial obyczajowy 16:00 Koło fortuny 16:35 Familiada – teleturniej 17:15 Promyk nadziei – serial 18:00 Panorama 18:20 Va Banque – teleturniej 18:45 Kozacka miłość – serial SERIAL OBYCZAJOWY  19:35 Barwy szczęścia – serial obyczajowy TVP 20:40 Kulisy serialu „M jak miłość” 20:55 M jak miłość – serial TVP 21:55 Miłość w czasach wojny – serial 22:55 Karmazynowe wesele – serial, prod. Francja 24:00 Ludzkie historie Tu się żyje – film dokumentalny 01:00 Ułaskawienie – film prod. Polska, Czechy, Słowacja, 2018, reż. Jan Jakub Kolski 02:50 Uśmiech Etruska – film obyczajowy, prod. USA 04:45 Magia polskiej przyrody. Zima, wiosna, lato, jesień w Delcie Świny 05:15 Zakończenie	05:40 Uwaga! – magazyn 06:00 Ukryta prawda – program obyczajowy 07:00 Kuchenne rewolucje – program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN – magazyn 11:35 Doradca smaku 11:45 Ukryta prawda – program obyczajowy 12:50 Tajemnice miłości 13:55 Ukryta prawda – program obyczajowy 15:55 Kuchenne rewolucje – program kulinarny 17:00 Tajemnice miłości 18:00 Ukryta prawda – program obyczajowy 19:00 Fakty 19:35 Sport 19:45 Pogoda 19:55 Uwaga! – magazyn 20:10 Doradca smaku SERIAL OBYCZAJOWY  20:15 Na Wspólnej – serial obyczajowy, Polska 20:55 Milionerzy 21:35 Ślub od pierwszego wejrzenia 22:40 Kuba Wojewódzki – talk-show 23:40 Superwizjer – program reportażowy prod. Polska 00:15 Nieobecni – serial, Polska 01:15 Szadź – serial, Polska 02:20 W garniturach – serial, USA 03:15 Uwaga! – magazyn prod. Polska 03:35 Noc magii 05:00 Kto was tak urządził	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski i Partnerzy – serial obyczajowy prod. Polska 09:40 Sekrety rodziny 10:40 Dlaczego ja? 11:40 Gliniarze 12:50 Wydarzenia 13:25 Interwencja – magazyn prod. Polska 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość – serial obyczajowy prod. Polska 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość Wydarzeń 19:45 Sport, Pogoda FILM S-F  20:00 Transformers: Zemsta upadłych Minęły dwa lata od czasu kiedy młody Sam Witwicky dokonał ocalenia Ziemi przed decydującym starciem pomiędzy dwoma wojującymi ze sobą grupami robotów. 23:15 Czas próby 18 lutego 1952 r. we wschodnie wybrzeże Stanów Zjednoczonych uderza potężny sztorm, który rujnuje nadmorskie miasteczka i niszczy statki. 01:55 Powrót do rodziny 04:40 Disco Gramy – program rozrywkowy prod. Polska 05:25 Telezakupy TV Okazje	07:30 Muzyczne poranki 08:30 Urodzeni artyści – Alicja i Grzegorz Bral 09:05 Paryż. Śladami Chopina – cykl reportaży 09:30 Fatima – film fabularny, prod. Francja, 2015, reż. Philippe Faucon, wyk. Soria Zeroual, Zita Hanrot, Kenza Noah Ache, Dalila Bencherif, Chawki Amari 11:00 Dom – serial TVP 12:55 „Parada” Satie’ego – film animowany 13:25 Visconti – między prawdą a pasją – film 14:35 Austeria – dramat 16:30 Mały świątek Don Camilla 18:20 Muzyka Skalnego Podhala – Muzyka Skalnego Podhala – Sabalowe 18:30 Co dalej? 18:55 Mała Dorrit 20:00 Teatr/Opera 21:40 Portrety FILM OBYCZAJOWY  21:50 Lekkie obyczaje – Przed wschodem słońca 23:45 Co dalej? – program publicystyczny 00:10 Młoda Polska – Lokatorzy – film krótkometrażowy 00:45 Przebudzenia – dramat, prod. USA, 1990 02:55 Portrety – Alicja Haszczak – cykl reportaży 03:15 Kino nocne – Piękności nocy – film prod. Włochy, Francja, 1952 04:50 Teledysk 05:35 Afisz kulturalny ekstra 05:50 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2 na stream.tvp.pl	06:00 Zbuntowany anioł – telenowela 07:00 Rodzinny interes – serial obyczajowy 08:00 Lombard. Życie pod zastaw – serial obyczajowy 11:00 Zbuntowany anioł – telenowela Osierconą Milagros rozpoczyna pracę jako pokojówka rodziny DiCarlo i zakochuje się w synu pana domu. 12:00 Zaklinaczka duchów – serial fantasy 14:00 Lombard. Życie pod zastaw – serial obyczajowy prod. Polska 16:00 Rodzinny interes – serial obyczajowy 18:00 Lombard. Życie pod zastaw – serial obyczajowy FILM AKCJI  20:00 Leon zawodowiec Płatny morderca ratuje dwunastoletnią dziewczynkę, której rodzina została zabita przez skorumpowanych policjantów. 22:30 Nikita 01:00 Lombard. Życie pod zastaw – serial 02:00 Zobacz to! Blok powtórkowy: Biesiada na cztery pory roku 02:45 Wojciech Cejrowski. Boso – Tajlandia 03:30 Biesiada na cztery pory roku 04:00 Menu na miarę – program kulinarny 05:00 Rodzinny interes – serial obyczajowy prod. Polska	06:25 Szpital – program obyczajowy 07:20 Papiery na szczęście – serial, Polska 07:55 Ukryta prawda – program obyczajowy 11:05 Idealna niania – program obyczajowy 11:55 Szpital – program obyczajowy 12:55 Szkoła – obyczajowy 13:55 Ten moment 14:30 Sąd rodzinny – program sądowy 15:30 Sędzia Anna Maria Wesołowska – program sądowy 16:30 Ukryta prawda – program obyczajowy 17:35 Brzydula – serial, Polska 18:10 Idealna niania – program obyczajowy 19:00 19 + – obyczajowy 19:35 Papiery na szczęście – serial, Polska 20:10 Brzydula – serial, Polska PROGRAM ROZRYWKOWY  20:45 Hotel Paradise – program rozrywkowy 21:50 Romeo musi umrzeć – film sensacyjny, USA, 2000, reż. Andrzej Bartkowiak, wyk. Jet Li, Aaliyah, Delroy Lindo, Isaiah Washington, Russell Wong, Henry O, D.B. Woodside 00:10 Ostatni sprawiedliwy – film sensacyjny, USA, 1996, reż. Walter Hill, wyk. Bruce Willis, Christopher Walken, Bruce Dern, Alexandra Powers, David Patrick Kelly 02:20 Zbrodnia w sąsiedztwie 03:25 Noc magii – program ezoteryczny	06:00 Gliniarz i prokurator 07:00 Strażnik Teksasu 08:00 Nasz Nowy Dom 09:00 Pierwsza miłość 09:50 Kochane pieniądze 10:50 Hardkorowy lombard 11:50 Pamiętniki z wakacji 12:50 STOP Drogówka 14:55 Gwiazdy Kabaretu 15:55 Hardkorowy lombard 17:00 Policjantki i Policjanci 18:00 Kochane pieniądze 19:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Święty 20:30 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny 21:40 Potężne uderzenie Amerykański sekretarz stanu przebywający z ważną wizytą w Moskwie staje się celem ataku międzynarodowej grupy terrorystycznej. Zamach na jego życie nie udaje się, ale zostaje uprowadzona jego wnuczka. 23:55 Wikingowie 01:55 Śmierć na 1000 sposobów TV Trwam 11:50 Słowo życia 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Mojżesz 13:10 Muzyczne chwile 13:25 Słowo życia 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 100 cudownych miejsc na świecie 14:30 Jan Paweł II 15:15 Świętość w codzienności 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Jestem mamą 16:30 Fryderyk Chopin 16:55 Kolory Świętości 17:00 100 cudownych miejsc 17:10 Prosto o gospodarce 17:30 Zostań Żołnierzem RP 17:45 Muzyczne chwile 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Każdy małuch to potrafi 19:45 Modlitwa 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Mysłąc Ojczyzna 21:00 Apel

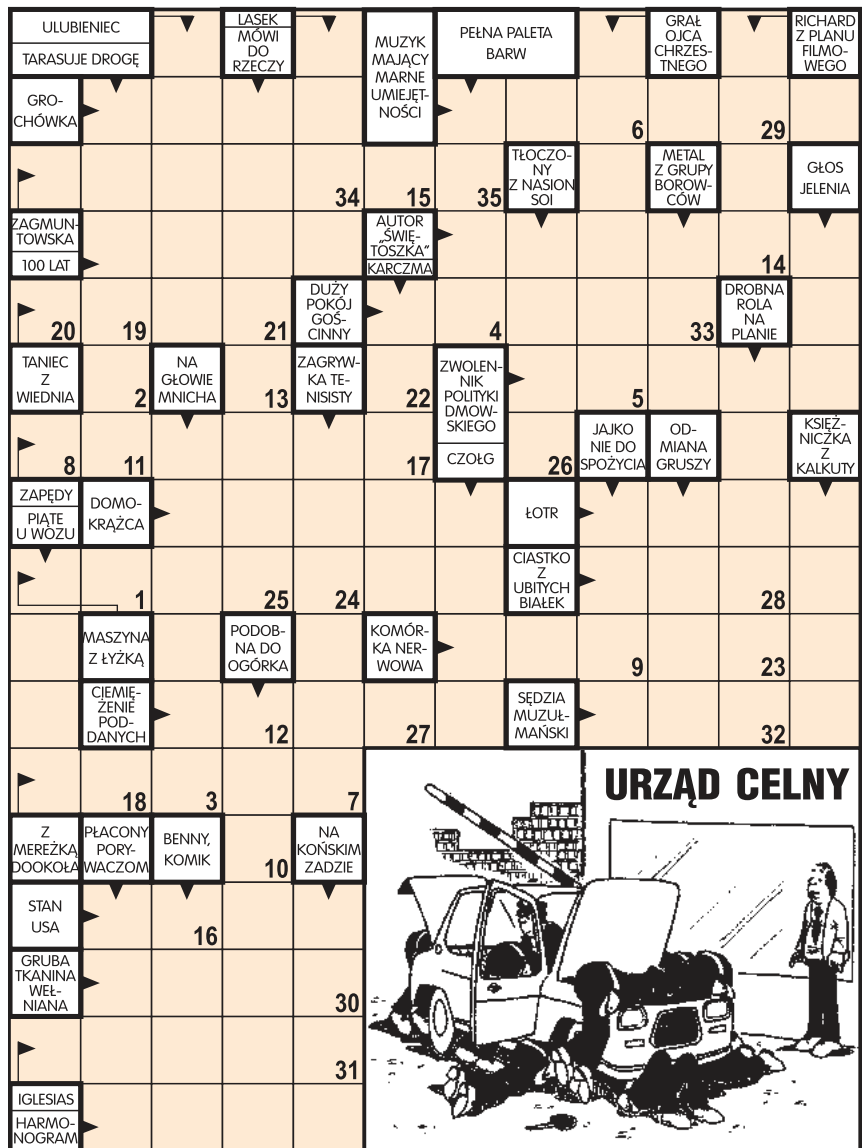
dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY



ROZRYWKOWE TO I OWO nr 246

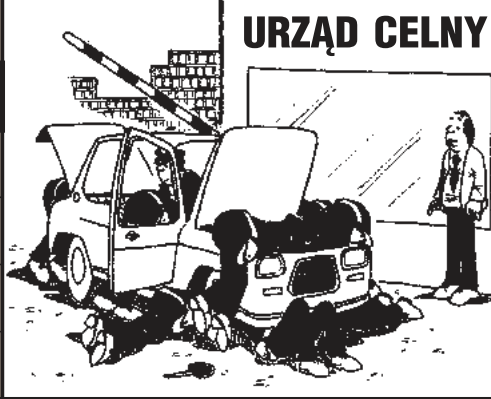
Redaguje:
Władysław Firlik

1. NA GRANICY



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

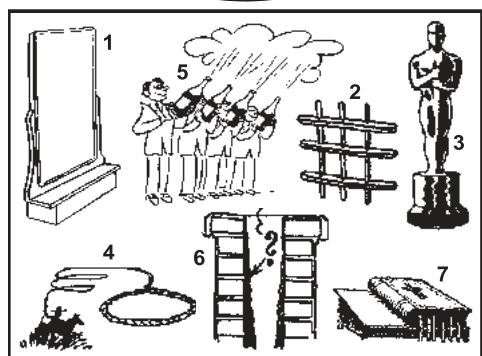
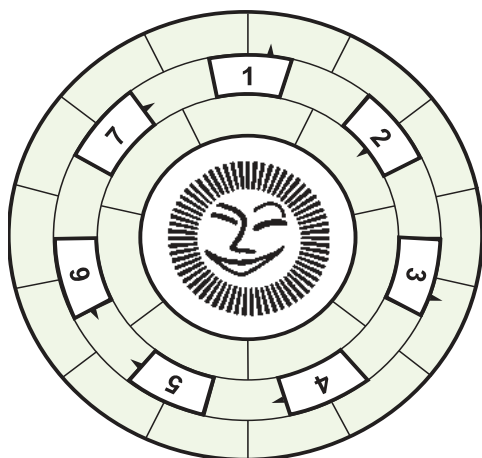
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 35 utworzą wypowiedź kierowcy.



7. ANAGRAM

____ / _____ na przyzbie,
kto mruży z zapiecką?
To wzdycha do swego
kocura _____.

10. WIRÓWKA OBRAZKOWA



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

8. SZUKAJ, A ZNAJDZIESZ



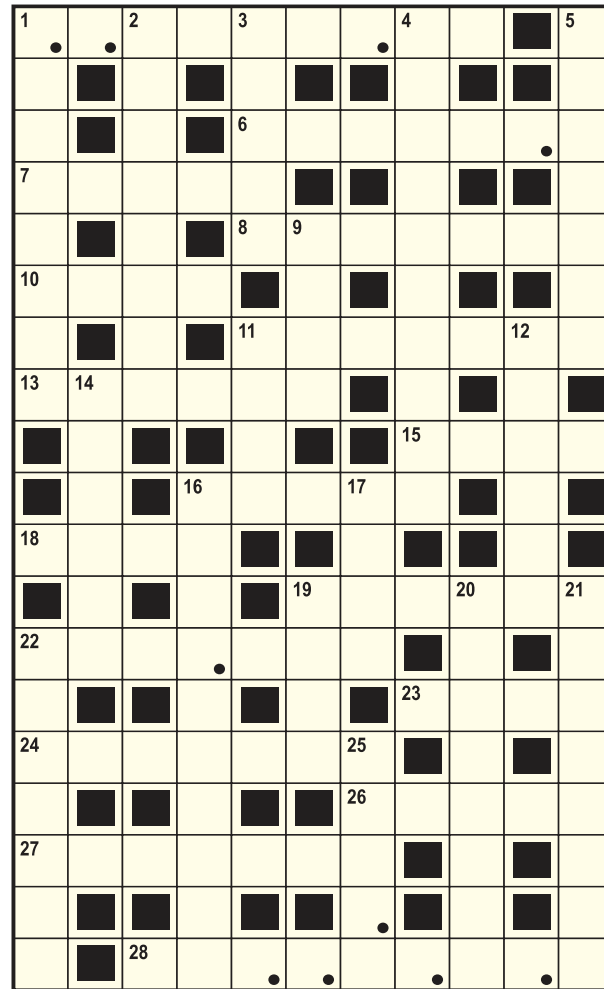
Odpowiedz na 4 pytania: 1) które 2 osoby są identycznie ubrane? 2) które 2 osoby są identycznie ubrane, ale jedna z nich trzyma coś w ręce? 3) co powtarza się na rysunku 4 razy? 4) jaka bzdura nie powinna na rysunku zaistnieć?



12. HOMONIM

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

2. KRZYŻÓWKA



Litery z pól zaznaczonych (rzę-
dami) utworzą rozwiązanie.

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

PIONOWO: 1) miasto słynące
ze statutow Kazimierza Jagiel-
lończyka, 2) parkowy krzew, 3)
na transparencie, 4) smażona
na boczku, 5) żywność, 9) imię
Strawińskiego, 11) produkują go
pszczoły, 12) stary ciuch, 14) do
wbijania gwoździ, 16) żartobli-
wie: brat ojca, 17) tekst przysię-
gi, 19) leci z ogniska, 20) przy-
boczny oficer, 21) uczestniczka
łowów kalidońskich, 22) niebies-
ki kwiat, 25) wędrowiec.

3. ALGEBRA

$$\begin{array}{c} \blacksquare \times \blacksquare = \blacksquare \\ \blacksquare + \blacksquare = \blacksquare \end{array}$$

$$\begin{array}{c} \blacksquare + \blacksquare = \blacksquare \\ \blacksquare - \blacksquare = \blacksquare \end{array}$$

Wiedząc, że jednakowym sym-
bolum odpowiadają jednako-
we cyfry, a różnym symbolem -
różne cyfry, należy wykonać
działania matematyczne. W za-
daniu nie występuje cyfra: 9.

5. HOMONIM

Nie jeden dużo płyt ____ / ____ / ____
wystarczy jedna: grupy _____.

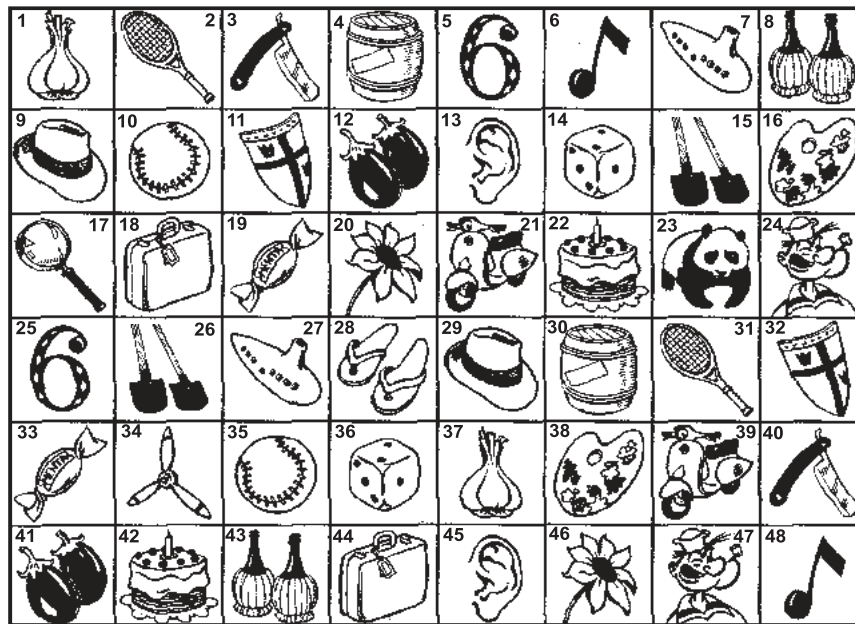
4. KALAMBUR

Imię mężatki - trafia za kratki.

6. KALAMBUR

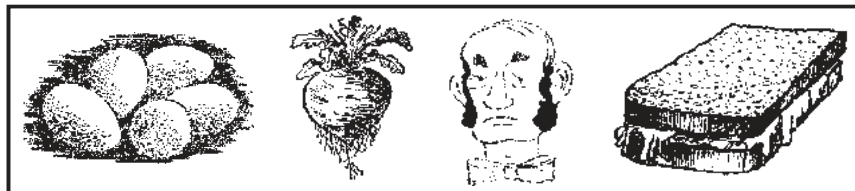
Za i rośnie na łące,
danie zimne i gorące.

9. SAMOTNICY WŚRÓD PAR



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

10. REBUS METAGRAMOWY



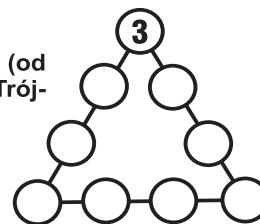
Początkowe litery: J. R., T. M.

11. TRÓJKĄT

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

13. KALAMBUR

Gdy ptak przędzie - ma oczka wszędzie.



ROZRYWKOWE TO I OWO
KUPON - 246

POPRAW SWOJĄ ZNAJOMOŚĆ JĘZYKA ANGIELSKIEGO Z NATIVE SPEAKEREM!

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

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

Mój numer telefonu: **515 495 984**.

PRACA

dam pracę

■ Błękitne Centrum zatrudni Administratora budynku handlowo usługowego. Tel. 608 501 862 lub 601 316 645
LEG 52265

■ Poszukujemy pracownika na stanowisko recepcjonisty do Mazowieckiego Szpitala Onkologicznego w Wieliszewie. CV proszę przysłać na adres: k.pajewski@szpitalonkologiczny.pl
LEG 52278

■ Restauracja Malinowy Bzyk zatrudni kucharkę, pomoc kuchenną. Tylko osoby z doświadczeniem. Dobre warunki finansowe. Umowa o pracę. Tel. 514 871 457
NDM 52230

■ Zatrudnię murarza 600348027
LEG 52244

szukam pracy

■ Szukam pracy jako kelner 698543034
LEG 52276

AUTO-MOTO

sprzedam

■ Kupię każde Auto Busy Motocykle - i Skutery NAJLEPSZE Ceny Szybka Wycena Natychmiastowy odbiór - świadczenia Do Kasacji Możliwość wycofania OC 502964469
LEG 51893

kupię

■ Auto Busy Motory 793915521
NDM 51967

EDUKACJA

korepetycje

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

ZDROWIE

przychodnie

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

■ 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 51756

lekarze

■ Dr. n.med. pediatra - neonatolog Maria Gudyka-Piórkowska L-wo, Sienkiewicza 30, 601593502, 22 774 21 62
LEG 51670

■ Dr. n.med Robert Piórkowski Gabinet ginekologiczny L-wo ul. Husarska 9 blok 107, 22 7742162, 601 391 910
LEG 51671

inne

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

SPORT i URODA

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

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

TURYSTYKA

USŁUGI

remont i budowa

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

transport

■ Przeprowadzki 667896931
LEG 52255

finanse i prawo

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

Wójt Gminy Winnica

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

Wójt Gminy Winnica
mgr Robert Wróblewski

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

inne

■ Elektryk - złota rączka 515010373
LEG 52275

BIZNES

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam mieszkanie

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

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

sprzedam dom

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

do wynajęcia

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

ROLNICTWO

inne

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

ZWIERZĘTA

na 4 łapy

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

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

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



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



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

UROCZYSTOŚCI

organizacja imprez



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



Słodkie Marzenia

Pracownia tortów artystycznych

Sylvia Szajter-Ziółek
ul. Polna 37A
05-124 Skrzyszew

tel. 515 135 884

Więcej zdjęć na

www.slodkiemarzenia.com

Torty malowane, przestrzenne
z ręcznie robionymi figurkami.

Ciasto tylko z najlepszej jakości składników!



III miejsce w Mistrzostwach Europy w Dekoracji Tortów!

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

Uroczyste otwarcie Ogrodu Rybaka

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



Atrakcji nie zabrakło także dla starszych mieszkańców. Profesjonalny trener udzielał instruktażu jak prawidłowo korzystać z przyrządów do rehabilitacji ruchowej znajdujących się w specjalnie wydzielonej strefie seniora. Przewodnicząca Rady Gminy Bogusława Tomasik sprawdzała



wszystkim chętnym poziom cukru we krwi i robiła pomiar ciśnienia tętniczego.

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

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

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

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



Unia Europejska
Europejski Fundusz
Morski i Rybacki



STRONA PRZYGOTOWANA PRZEZ DZIAŁ INFORMACJI PUBLICZNEJ I PROMOCJI GMINY NIEPORĘT

1918-2021

„Być zwyciężonym i nie ulec to zwycięstwo, zwyciężyć i spocząć na laurach - to klęska”.

Marszałek Józef Piłsudski

**Wójt, Rada Gminy Nieporęt,
Dowódca 9 Brygady Wsparcia Dowodzenia
DG RSZ w Białobrzegach**

zapraszają na obchody

ŚWIĘTA NIEPODLEGŁOŚCI

10 LISTOPADA 2021

Plac Wolności w Nieporęcie

9.30-15.30 Piknik Historyczny

- wystawy „Moda Kobieta 1890 – 1918” i „Zapachy Historii”
- prezentacja zabytkowej broni oraz wyposażenia i umundurowania piechoty z mini-wykładami o historii I Wojny Światowej
- armata przeciwlotnicza w roli karuzeli dla najmłodszych
- armata polowa Schneider - używana przez Wojsko Polskie w obu wojnach światowych
- przejażdżki zabytkowym Chevroletem
- współczesne pojazdy wojskowe z jednostki w Białobrzegach
- gawęda historyczna o odzyskaniu niepodległości
- konkursy z nagrodami

17.00 Msza w intencji Ojczyzny
w Kościele pw. Niepokalanego Poczęcia NMP w Nieporęcie

18.00 Apel Pamięci Oręża Polskiego
w asyście Kompanii Reprezentacyjnej Wojsk Lądowych wystawionej przez 9 Brygadę Wsparcia Dowodzenia DGRSZ w Białobrzegach

- złożenie kwiatów pod pomnikiem na Placu Wolności w Nieporęcie

11 LISTOPADA 2021

V BIEG NIEPODLEGŁOŚCI

plac przed Kościołem w Stanisławowie Pierwszym
START godz. 9.45

11.11 złożenie kwiatów pod tablicą upamiętniającą poległych za Ojczyznę w Kościele pw. N.M.P. Wspomożycielki Wiernych w Stanisławowie Pierwszym

Parafia Niepokalanego Poczęcia Najświętszej Maryi Panny w Nieporęcie

Parafia Najświętszej Maryi Panny Wspomożycielki Wiernych w Stanisławowie Pierwszym

WIEŚCI NIEPORĘCKIE

Zerwany dach na szpitalu i przygnieciony samochód

Strażackie interwencje w czasie wichury

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

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

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

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

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

ED



ZATRZYMALI POSZUKIWANEGO 52-LATKA

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

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

sierż. Renata Soból

ZAPROSZENIE



KONFERENCJA NAUKOWA SZKOŁY DLA PRZYRODY

Tematy konferencji:

- Szkoły dla przyrody, czyli jak kształcić kompetencje kluczowe i chronić bogactwo lokalnej przyrody
- Wpływ zajęć z zakresu ekologii i ochrony środowiska na świadomość ekologiczną dzieci i rodziców
- Zajęcia w terenie ważnym elementem edukacji ekologicznej
- Edukacja przyrodniczo-leśna na obszarze Nadleśnictwa Pułtusk
- Innowacje w edukacji – nowoczesne metody i techniki edukacji ekologicznej
- Gospodarka odpadami a ryzyko wystąpienia szkód w środowisku.

Więcej informacji na plakatach, stronie www.psp4pultusk.edu.pl i fb projektu



Dofinansowano ze środków Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej



Nadleśnictwo Pułtusk



MSCDN MAZOWIECKIE SAMORZĄDOWE CENTRUM DOSKONALENIA NAUCZYCIELI Wydział w Ciechanowie

KRONIKA STRAŻACKA



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

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

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

20 października Dwa zastępy z JRG (8 ratowników) usunęły skutki wypadku dwóch samochodów osobowych w miejscowości Zatory. W zdarzeniu poszkodowana została jedna osoba. Przypuszczalnie przyczyną zdarzenia było niezachowanie zasad bez-

pieczeństwa w ruchu drogowym.

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

23 października

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

24 października

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

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

KP PSP

POWIEDZIAŁAM DOŚĆ I ZACZĘŁAM WALKĘ

Z Małgorzatą Marciniak, o odchudzaniu, rozmawia Grażyna Maria Dzierżanowska

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

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

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

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

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

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

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

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

Aż wstyd się przyznać do swojej wagi. Na pierwszej wizycie u pani Arlety ważyłam

dużo za dużo, a przecież już trochę sama wcześniej zrzuciłam. Dobrze, że już ten trzytygodniowy wynik zniknął z moich oczu.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

Jeśli czujesz, że jesteś gotowy na zmiany - przyjdź do Naturhouse. Dowiesz się jak się odżywiać, żeby jednocześnie

schudnąć, ale nie podupaść na zdrowiu. Dostaniesz suplementy, które przyspieszą proces chudnięcia i właściwie zasilą Twój organizm. Otrzymasz wsparcie w postaci wykwalifikowanego dietetyka, który wskaże Ci drogę i pomoże wytrwać w postanowieniu. Uwierz w siebie! Uwierz w Naturhouse! Ja uwierzyłam i dziś świętuję!

Wow! Ale piękna reklama!

Makijaż pani Małgorzaty wykonała Dorota Rzeczkowska, Mary Kay.

Zdjęcia NH i MM



ZAPRASZA NA FILM

O niezwykłym darze królowej Anny Jagiellonki dla pułtuskich jezuitów, postaci świętego Władysława I Arpada, jego kulcie, wpływie na polskich władców oraz na relacje polsko-węgierskie opowie **prof. Radosław Lolo**

z gościnnym udziałem Konsula Generalnego Węgier w Gdańsku **dra Pála Attily Illésa**

ŚWIĘTY DWÓCH NARODÓW
- POWRÓT RELIKWII ŚW. WŁADYSŁAWA

OGLĄDAJ NA KANALE GMINY PUŁTUSK YouTube

   Dofinansowano ze środków Instytutu Dziedzictwa Myśli Narodowej im. Romana Dmowskiego i Ignacego Paderewskiego w ramach Funduszu Patriotycznego

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

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

Wydział Edukacji i Promocji



Dodatkowy wywóz odpadów wielkogabarytowych

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

Rejon 1A, 1B, 2A, 2B – 06.11.2021 r.
Rejon 3A, 3B – 13.11.2021 r.
Rejon: Jeżewo, Kacice, Kokoszka, Płocochowo i Grabówiec, Pawłówek, Ponikiew, Szygówek, Lipniki Nowe, Lipniki Stare – 20.11.2021 r.
Rejon: Gnojno, Boby, Chmielewo, Lipa, Kleszewo, Olszak i Białowieża, Głodowo, Przemiarowo, Trzciniec, Zakręt, Gromin, Moszyn – 27.11.2021 r.
Rejon: Zabudowy Wielorodzinne – 04.12.2021 r.

Wydział Gospodarki Komunalnej, Rolnictwa i Ochrony Środowiska

OBWIESZCZENIE

Zawiadomienie o wszczęciu postępowania

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

zawiadamiam,

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

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

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

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

Z up. Burmistrza

mgr inż. Anna Maliszewska Kierownik Wydziału Gospodarki Gruntami i Architektury

Linia autobusowa na Wszystkich Świętych

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

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

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

Linia autobusowa Cmentarz - Wszystkich Świętych

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

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

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

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

Wydział Gospodarki Komunalnej, Rolnictwa i Ochrony Środowiska

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



**Pani
Sylwii Tomczak**

Sołtysowi Sołectwa Gromin

wyrazi głębokiego współczucia

z powodu śmierci

MEŻA

składają

**Burmistrz Miasta Pułtusk,
Przewodniczący i Radni Rady Miejskiej w Pułtusku**

PRZYJĘCIA INTERESANTÓW:

Burmistrz Miasta Pułtusk Wojciech Gregorczyk

przyjmuje interesantów:

- poniedziałki w godzinach 14:00-17:00 w sprawach skarg i wniosków
- wtorki w godzinach pracy Urzędu

Zastępca Burmistrza Miasta Pułtusk

przyjmuje interesantów, przedsiębiorców

- oraz osoby zainteresowane prowadzeniem działalności gospodarczej
- piątki w godzinach pracy Urzędu

Sekretarz Miasta Pułtusk

przyjmuje interesantów

- poniedziałki w godzinach 9:00-15:00



**Burmistrz Miasta Pułtusk
Wojciech Gregorczyk**



Pułtusk

nowoczesnym miastem z tradycjami

Urząd Miejski w Pułtusku przyjmuje interesantów:

w poniedziałki w godz. 8.00 - 17.00

od wtorku do czwartku w godz. 8.00 - 16.00

w piątki w godz. 8.00 - 15.00

Elektroniczna skrzynka podawcza: www.pultusk.eboi.pl;

e-mail: um@pultusk.pl; www.pultusk.pl; BIP: www.bip.pultusk.pl

MAGIA I RZECZYWISTOŚĆ

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

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

Tradycja i przeszłość jako wyzwanie dla teraźniejszości

To jakby pytanie o to, skąd, ale i dokąd idziemy. „Z tradycją w przyszłość” – rozumiem jako kreatywne wzięcie całego balastu dziejów tej szkoły oraz przyzwolenie na jego trwanie w pamięci, a może i świadomości, a jednocześnie

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

Tamte klimaty i co dalej?

Czy coś trzeba ocalać? Czy jest jakieś pobratymstwo dawnych i współczesnych uczniów i szkoły? Czy niektóre elementy działań, takie jak instalacja na podstawie powieści W. Gomulickiego, konferencja naukowa, to tylko zwykłe chwyt marketingowe, nowe, rozpoznawcze elementy szkoły i miasta w konsumpcyjnych czasach? Tak, jest wiele do ocalenia. Nie tylko głębokie pokłady wiedzy o dawnej szkole, nauczycielach i uczniach, ale

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

Kto i jaki może mieć pożytek z rzeźby grupowej przed Liceum, zwłaszcza, że cele były pozornie różne? Powiat i Miasto realizowały zadanie „Miejsca pamięci piewcy Pułtusa – Wiktora Gomulickiego – wpływ na walory estetyczne miasta i rozwój turystyki”. Wyszło bardzo dobrze i jest jednym z elementów projektu. Czy zatem można mówić o odrębnych celach LO i samorządów. To byłby błąd. Cele są te same – odkryć przeszłość i jeśli można, czyniąc ją



Dyrektor Lidia Ziemiańska podczas matur

Fot. Henryk Mazurek

żywą, z niej czerpać korzyść. Moim zdaniem, to idealny sposób na współczesne wykorzystanie historii, praca z tym, co stanowi jedynie zapisane karty dziejów. Jak to nazwać – uplastycznieniem, uprawdopodobnieniem, wizualizacją? Do współczesnego człowieka, często wzrokowca, taka forma przemawia. To właśnie doskonały przykład zaanektowania tradycji dla przyszłości. Cieszy mnie, że moje miasto mądrze pięknie i uczy się odczytywać znaki przeszłości. A powodu do radości dostarcza też dobra atmosfera w Liceum, bo ona bezsprzecznie tworzy jego poziom i buduje wewnętrzną i zewnętrzną ocenę. Jako jego absolwentka wiem, jakie to

jest ważne i dla nas. Bo każdy człowiek w jakimś momencie rozpoczyna drugą podróż po swoich życiowych szlakach. To także jest udziałem absolwentów Skargi. Na okoliczność jubileuszu 560-lecia Liceum nieznana mi Absolwentka dała taki wpis do Księgi Pamiątkowej: „Aby droga do tej szkoły nigdy nie zarosła trawą”. I tego się trzymajmy! Dziękując za zaproszenie, gratuluję Pani Dyrektorki tak udanej i sprawnie przeprowadzonej uroczystości, tym bardziej, że niełatwo było ją zorganizować mając do czynienia ze skutkami pandemii. Szkole zaś życzę, by z szczytem pełniła swoje funkcje, przyjmując dziedzictwo, mówiąc za W. Gomulickim,

„przypływów i odpływów”.

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

Lidia Ziemiańska, „Słów kilka...” ze Wstępu do „Trzeciego pokolenia” Henryka Puzyckiego, MAK 2006.

Lidia Ziemiańska

Chcesz zamówić reklamę na naszą stronę?

512 405 972

Pułtuszczak^{PL}

REDAKCJA

512 405 978, 661 923 317

GMINA PUŁTUSK

Sołectwo Boby wyróżnione

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

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

źródło: UM w Pułtusk

PUŁTUSK

Nowa śmieciarka dla PPUK

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

źródło:um w Pułtusk



Sprawca rozboju w rękach policji

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

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

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

sierż. Renata Soból

ZNIEWAŻYŁ POLICJANTÓW

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

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

sierż. Renata Soból

środa, 20 października 2021



Na dzień 21.10 zaplanowano odłączenie energii elektrycznej! Prosimy o uregulowanie należności <https://wa.sv/naleznosc-prad>

12:26

TO MOŻE BYĆ OSZUSTWO!

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

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

sierż. Renata Soból



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

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

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

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

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

Stanisław Wasilewski
- prezes Stowarzyszenia Nasza Narew

Nasza Narew znów w akcji

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

REKLAMA

#ODWAŻ SIĘ
I zrób pierwszy krok do nowej sylwetki!

NATUR HOUSE
Eksperti w reedukacji żywieniowej

NATURALNIE!

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

Problem dużej wagi

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

Jak walczyć o siebie i zdrowie swojej rodziny?

W większości przypadków sami swoim trybem życia sprawiamy, że mamy nadwagę lub jesteśmy otyli – wybieramy niezdrową przetworzoną żywność, nie ruszamy się. Walczmy z tym! Podstawą do rozpoczęcia zmian jest wprowadzenie zdrowych nawyków żywieniowych i zmiany diety. W tym pomoże nam dietetyk, który podpowie jaką metodę wybrać, a przede wszystkim będzie nas wspierał i walczył razem z nami o nasze zdrowie. Warto skorzystać z pomocy specjalisty, gdyż jak mówią statystyki - 90%

diet rozpoczętych na własną rękę kończy się niepowodzeniem. Dzieje się tak, ponieważ wybierane przez nas kuracje nie są dopasowane do naszego trybu życia, często powodują uczucie głodu lub zmuszają nas do spożywania pokarmów, których nie lubimy. Dietetyk dopasuje dietę tak, aby była sycąca, smaczna i nieuciążliwa – uszyta na miarę naszych potrzeb.

#ODWAŻ SIĘ

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

WYJĄTKOWA OFERTA!

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

NATUR HOUSE

Umów się na **bezpłatną konsultację** z dietetykiem

Centrum Dietetyczne Naturhouse
ul. Świętojańska 16, PUŁTUSK
Tel. 690 38 12 12

KRONIKA POLICYJNA



Kolejna już kradzież w pułtuskiej drogerii

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

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

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

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

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

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

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

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