

Dodatek: meble „Bodzio”

Tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

Nr 32 (1676)

11 sierpnia 2013

cena: 2,70 zł (z VAT 8%)

CSL LEKTOR
CENTRUM SZKOLENIOWE

KURSY

OPERATORÓW MASZYN BUDOWLANYCH I DROGOWYCH
koparek, ładowarek, spycharek, walców drogowych i innych
MONTAŻU RUSZTOWAŃ METALOWYCH
PRZEWOZU RZECZY I OSÓB
WÓZKÓW WIDŁOWYCH, HDS, ADR



Łomża, Al. Legionów 27,
tel. 86-218 52 75, 504 175 696,

www.kursylektor.pl

**Ujawniamy
pierwszy raz!**

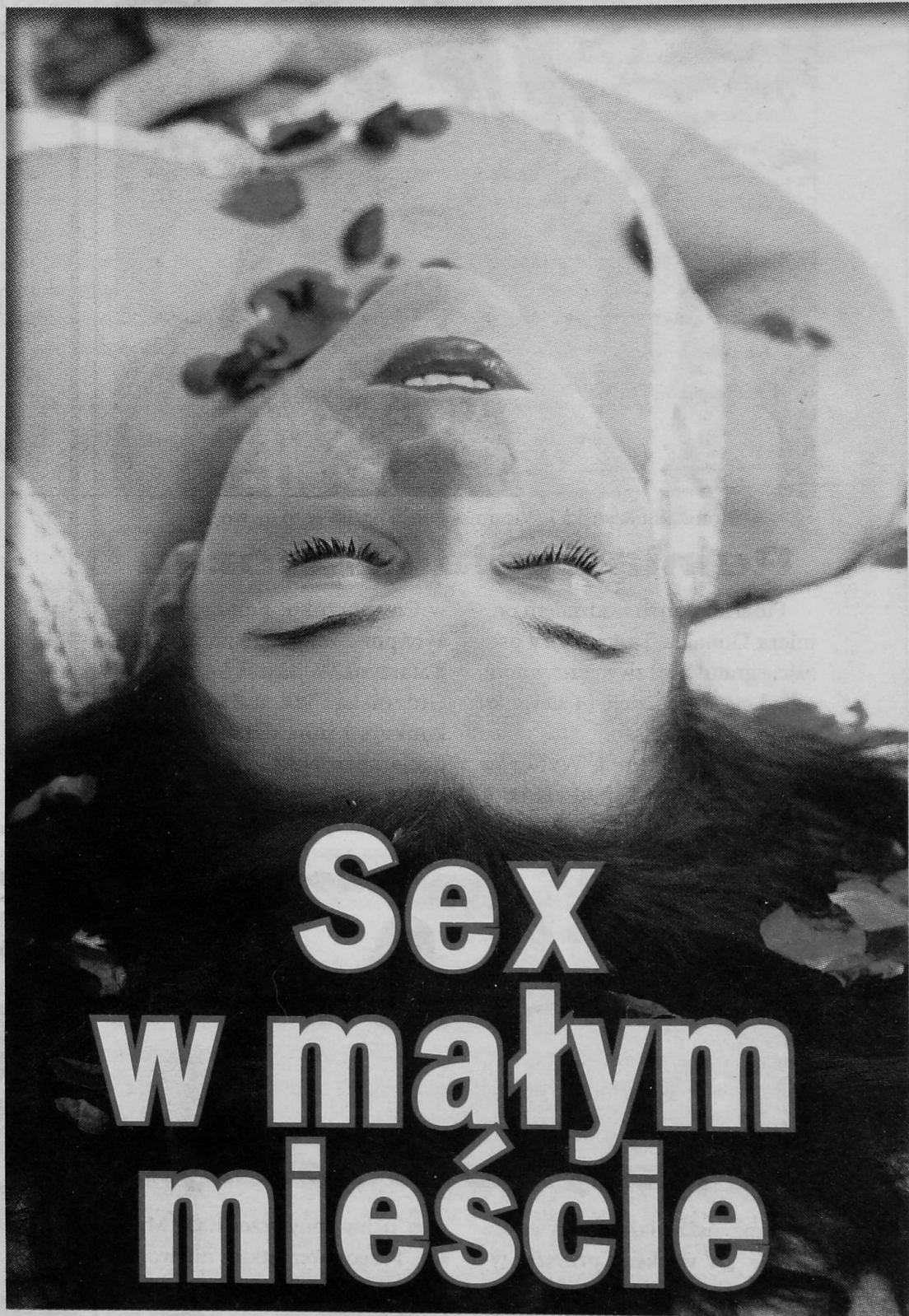


Ile bierze dobry glina?

Monika
Buczyńska



Wicemiss Polski na wózku



Sex w małym mieście

Czytaj także:

**Gdzie był Raj?
Bank kawałów
Psychotest • Horoskop**

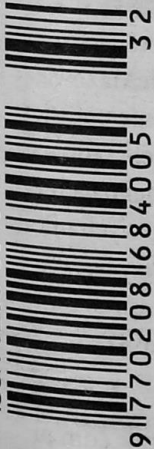
REPORTAŻE ŚLUBNE
TANIEJ NIŻ MYŚLISZ



PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ

ŁOMŻA, STARY RYNEK 16, tel. 86 216 77 16, studio@fotogabs.pl

ISSN 0208-6840 INDEKS 363286



32

Tytuł I Wicemiss Polski na wózku oraz Miss Foto zdobyła Monika Buczyńska ze Sztabina (pow. Augustów). Pokonała ją Olga Fijałkowska ze Starych Święcic (pow. Płock).



Monika Buczyńska I Wicemiss Polski i Miss Foto na wózku

Pełnią życia na wózku

Finał konkursu z udziałem premiera Donalda Tuska, który osobiście gratulował zwyciężczyniom, odbył się w niedzielę (4 sierpnia) w Ciechocinku.

Organizatorem I Wyborów Miss Polski na wózku była Fundacja Jedyna Taka z siedzibą

w Ciechocinku. Fundację założyły poruszające się na wózkach Katarzyna Wojtaszek i Agnieszka Gidzińska. Jak mówią, przez konkurs i inne działania, Fundacja chce pokazać, że dziewczyny na wózkach żyją pełnią życia. (ann)



Na plaży słońce praży...

Łomżyńska plaża przeżywa obłężenie. „W weekend przyszło tyle ludzi, że stąpnąć nie było gdzie. Auta nie mieściły się na parkingu. Szacuję, że przewinęło się jakieś 6 000 osób”, mówi Leszek Muczyński z Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego.

To największa atrakcja łomżyńskiego lata. Plażują łomżanie, goście i turyści. Dorośli, dzieci i młodzież. Bez plaży nikt już nie wyobraża sobie lata w Łomży.

Na plaży obowiązuje regula-

min, uchwalony przez Radę Miejską. Przede wszystkim nie wolno wносить alkoholu. Zdaniem Leszka Muczyńskiego, plażowicze łamają ten zakaz, wnosząc piwo. „Z pijanymi są kłopoty i oni mają kłopoty. Mamy obowiązek wzywać na nich policję”, mówi Muczyński.

Bezpieczeństwa plażowiczów strzeże od 3 do 10 ratowników, w zależności od tego, ilu ludzi jest na plaży. Patrolują kąpielisko z łądu i wody. (MK)



Pani Zdzisławie Gromadzkiej

Wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Męża

składają

Rektor, studenci i pracownicy
Wyższej Szkoły Agrobiznesu w Łomży



Wyrazy szczerego i głębokiego współczucia

**Barbarze Sobczyńskiej – Wanke
i Tomaszowi Wanke**

z powodu śmierci

Teściowej i Mamy

składają

Wójt i Pracownicy
Urzędu Gminy Łomża
Ośrodka Pomocy Społecznej
i Zarządu Ekonomicznego Szkół



Rowerowy raj



Miało być gotowe na Dzień Dziecka, jest gotowe dopiero teraz. Miasteczko ruchu drogowego na terenach rekreacyjnych przy ul. Mazowieckiej w Łomży nie jest jeszcze oficjalnie oddane do użytku, nie pali się sygnalizacja świetlna na skrzyżowaniach, ale już sprawia wiele radości najmłodszym mieszkańcom okolicznych bloków. Dzieci uwielbiają jeździć na rowerach po uliczkach, które są miniaturami prawdziwych ulic, z prawdziwymi skrzyżowaniami, zakrętami, przejściami dla pieszych i rondem. Kosztowało 275 000 zł. Po wakacjach ma być w nim organizowana nauka zasad ruchu drogowego dla najmłodszych. (ann)

KONTAKTY

TYGODNIK PODLASKI

rok założenia 1980

Ukazuje się w województwie podlaskim, części województwa mazowieckiego, Nowym Jorku, Chicago i Toronto oraz wersji elektronicznej, identycznej z papierową na www.kontakty-tygodnik.com.pl

Adres:

Al. Legionów 7, 18-400 Łomża
tel. (86) 216-42-43, (86) 216-42-44, (86) 216-40-22
fax: (86) 216-57-11
www.kontakty-tygodnik.com.pl
redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Redaguje zespół:

Maria Kaczyńska, tel. 86 216 42 43
Alicja Niedźwiecka; Maria Tocka, tel. 86 215 35 70
Władysław Tocki (red. naczelny),
tel. (86) 216-40-22

Oddział w Białymstoku:

Jan Oniszczyk, tel. 602 383 682

Oddział w Suwałkach:

Bożena Dunat, tel. 606 882 082

Stale współpracują:

Teresa Adamowska, Adam Dobroński,
Stanisław Kędzielawski, Krystyna Michalczyk-
Kondratowicz, Mikołaj Tocki, ks. Jan Żelazny

Rysunki:

Zdzisław Romanowski
Felieton: Wiesław Wenderlich, Adam Dobroński
Zdjęcia: Gabor Lörczy, Sławomir Stempczyński,
www.joemonster.org

Wydawca:

Wydawnictwo „Kontakty” Sp. z o.o.
Prezes: Władysław Tocki. Adres: Al. Legionów 7,
18-400 Łomża, tel. (86) 216-42-43
Księgowość: Elżbieta Bączek (główna księgowa)
tel. (86) 215-35-67
Zofia Olender, tel. (86) 215-35-66

Kierownik sekretariatu i Biura Ogłoszeń:

Alina Budrik, tel. (86) 216-42-43,
tel./fax (86) 216-57-11

Przedstawiciele Biura Ogłoszeń:

Jarosław Łebkowski, Al. Legionów 7,
18-400 Łomża
tel. 600 431 935, (86) 215-35-71

Biura Ogłoszeń:

ARIUH „Dylewski”

Biuro Ogłoszeń i Reklam w Ostrowi Mazowieckiej
Pl. Księżnej Anny Mazowieckiej 6
07-300 Ostrow Mazowiecka
tel. 29-642-80-34, 505-233-744
www.BiuroOgloszen.wOstrowi.pl
e-mail: reklama@w-ostrowi.pl

Zambrów: Agencja „Globtour”

Al. Wojska Polskiego 22, tel. (86) 271-25-25

Kolportaż: RUCH SA, Poczta Polska, „Kolporter”,
sieć własna wydawcy

Obróbka zdjęć barwnych:

Gabs-Foto,
Stary Rynek 16, Łomża, tel. (86) 216-77-16

DTP:

GroupMedia Krzysztof Wierzbowski

Druk:

Drukarnia Prasowa Ignatki

Wersja www:

Marek Łapiński

(duszek) marek.lapinski@data.pl

Wydawca jest członkiem Izby Wydawców Prasy.
Materiałów nie zamówionych redakcja nie zwraca
i zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów.
Za treść ogłoszeń redakcja i Wydawca nie ponoszą
odpowiedzialności.

Upały nie omijają niczego i nikogo. W wielu regionach kraju wywołują dziwne zachowanie dziatwy i młodzieży. Pracownikom najemnym bez żenady uwiędła wydajność. Rolnicy zamiast dojrzewających kłosów, rozcierali w dłoniach złość. Krowy pałają się po wyskubanych do cna pastwiskach. Rybom zaczyna brakować wody w wodzie.

Tak nie musi być! Ten rząd musi odejść! Tusk musi odejść! Nie może polski premier być na kolanach przed Naturą! Jest nadzieja, że nagrany Naród już to rozumie i po powrocie z weekendu wściekły za ból z opalenizny, zdmuchnie lemingów znad naszych pól malowanych kwieciami rozmaitym. Wierzę, że Narodu nie opuści Jarosław Polskę Zbaw. Nowy silny premier nie pozwoli na takie szkodliwe marnotrawstwo ciepła. Zdejmie z 34. stopniowej nadwyżki 10. stopni i przetrzuci na październik. Od razu wszyscy odetchniemy, a za kilka miesięcy będzie z tego tradycyjnie złota polska jesień. Trzeba zdecydowania i silnej ręki, bo jakby sprawa trafiła do Sejmu, zaczęłyby się targi. Nowa Prawica mogłaby się domagać ograniczenia temperatury tylko o 6 st., bo polskim rodzinom jednak brakuje ciepła. Eksperci PSL mogliby udowodniać, że właściwą wilgotność buraki osiągną, gdy zdejmie się 12 st.

Gdyby doszło do takich przepychanek, niezbędne byłoby wyposażenie premiera w dekrety. Tylko wówczas decyzja o wycofaniu upałów (dość powiedzieć, że po wybraniu Jarosława Kaczyńskiego na premiera w 2006 r., natychmiast osłabł Wyż Środkoworosyjski), przyniosłaby Narodowi szybką ulgę.

W przeciwnym razie sam będę musiał, jak dzisiaj, niczym Stańczyk, próbować wywołać przynajmniej ... uśmiech u Czytelników „Kontaktów”.

WŁADYSŁAW TOCKI

Praca w „Kontaktach”

Redakcja poszukuje przedstawiciela handlowego. Wymagania: wykształcenie minimum średnie, bardzo dobrze widziane doświadczenie, kultura osobista, umiejętność nawiązywania kontaktów, solidność.

Zgłoszenia prosimy przysyłać elektronicznie redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl; listownie lub dostarczyć osobiście („Kontakty”, 18-400 Łomża, al. Legionów 7)

„Kontakty” za tydzień już w środę



Białorusini kupili w sklepach naszego województwa towary za ponad miliard złotych!

Współpraca albo mur na granicy!

W 2005 roku poseł Robert Tyszkiewicz (PO) z Podlaskiego utworzył Zespół ds. Białorusi.

W lipcu 2013 roku poseł Eugeniusz Czykwin (SLD) z Podlaskiego powołał Zespół Parlamentarny Współpracy z Republiką Białoruś.

„Do działania skłonił nas brak jakiegokolwiek aktywności Zespołu ds. Białorusi w sferach gospodarczych, współpracy kulturalnej, edukacji, wymiany młodzieży, ochrony środowiska czy sytuacji mniejszości polskiej na Białorusi i białoruskiej w Polsce”, wyjaśnia motywy swego kroku Eugeniusz Czykwin.

Mówi, że od początku obecnej kadencji Sejmu Zespół Tyszkiewicza spotkał się tylko raz w sprawie skazanego przez polski sąd za malwersacje finansowe obywatela Białorusi. Uważa, że wspieranie opozycji przy jednoczesnym utrzymywaniu kontaktów z rządem Białorusi, jest nie tylko możliwe, ale i konieczne. Taką konieczność dostrzega także MSZ, które zaprosiło, mimo

obowiązujących sankcji unijnych, ministra spraw zagranicznych Białorusi Władimira Makieja na spotkanie ministrów spraw zagranicznych państw Grupy Wyszehradzkiej i Partnerstwa Wschodniego. Ponadto w interesie mieszkańców Podlaskiego leży poprawa współpracy transgranicznej, co przełoży się na wzrost obrotów handlowych.

„W 2012 roku Białorusini kupili w sklepach województwa podlaskiego towary za ponad miliard złotych. Gdyby udało się wprowadzić bezwizowy ruch w strefie przygranicznej, to korzyści dla biednej ściany wschodniej byłyby jeszcze większe. Ale bez dialogu ze stroną białoruską jest to niemożliwe”, przekonuje poseł Czykwin.

Obserwuje, że Białoruś przyspieszyła negocjacje w sprawie członkostwa w Światowej Organizacji Handlu, co wymusi przeprowadzenie reform rynkowych i prywatyzację białoruskich przedsiębiorstw. Jeśli wtedy zabraknie tam polskiego kapitału, to przyniesie to szkody polskiej gospodarce, ocenia poseł.

MYŚL TYGODNIA:

Panować nad sobą to najwyższa władza

Seneka

■ 290 000 podatników przekazało dla organizacji pożytku publicznego 11, 2 mln zł, podsumowała Izba Skarbowa w Białymstoku. Ilość przekazujących 1 procent, czyli 90 procent płacących podatki, jest rekordowa od czasów wprowadzenia tego przepisu. Najwięcej pieniędzy trafiło do ogólnopolskiej Fundacji Dzieciom Zdążyć z Pomocą, ale na kolejnych miejscach były już organizacje lokalne, prowadzące hospicja lub opiekujące się dziećmi z uboższych rodzin.

■ Nie ma w Europie takiego Laboratorium Ratownictwa Medycznego i Procedur Medycznych, jakie powstało w Suwałkach! Pozwala przetestować stosowanie aparatury, leków, prowadzenie zabiegów w warunkach takich, jak w zwykłym szpitalu, tyle że z najnowocześniejszymi fantomami (sztucznymi organizmami) o odpowiednio zaprogramowanych odruchach.

■ 3 744 złotych brutto zarabiał w 2012 roku przeciętny mieszkaniec Polski. W województwie podlaskim ta średnia wyniosła 3 310 zł. Dane opublikował Główny Urząd Statystyczny.

■ Antyrasistowski mural powstał na ścianie bloku na osiedlu Słoneczny Stok w Białymstoku, gdzie niedawno doszło do najgroźniejszych przypadków agresji z powodów rasowych: nieznani dotąd sprawcy podpalili drzwi mieszkań rodziny z Czeczenii i polsko – hinduskiej. Malowidło, przedstawiające ciemnoskórą kobietę, która zdejmuje maskę białej osoby, stworzyli białostoczanka mieszkająca we Włoszech Anna Kitlas i Francesco Chekos'art.

■ Specjalną firmę, która będzie zabiegać o trasę kolejową Rail Baltica, łączącą Helsinki z Warszawą, a potem dozorować jej budowę, zamierzają powołać zainteresowane kraje. Uzgodnienie takie przyniosło spotkanie w Wilnie. Szlak przebiegać będzie także przez województwo podlaskie.

■ Nowoczesną aparaturę za kilka milionów złotych, niezwykle przydatną w opiece nad osobami starszymi, otrzymuje Klinika Geriatrii

szpitala MSW w Białymstoku. Jako pierwsza w regionie skorzystała z akcji Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, która po raz pierwszy zagrała w tym roku nie tylko dla najmłodszych, ale także dla seniorów.

■ Wiek emerytalny osiągnęła już połowa pracujących w województwie lekarzy rodzinnych. Większość pozostałych uzyska uprawnienia emerytalne w okresie kilku lat. Szczególnie niepokojąca jest malejąca liczba lekarzy, którzy chcą się w tej dziedzinie specjalizować. Co roku jest ich zaledwie kilku. Gabinetów rodzinnych jest w regionie ponad 220 (dwa lata temu było kilkanaście więcej).



■ Uczczenie ofiar tzw. obławy augustowskiej proponują samorządom poseł Jarosław Zieliński i radny wojewódzki Dariusz Piontkowski (obaj PiS). Ich zdaniem, wiedza o największej zbrodni komunistycznej w Polsce po drugiej wojnie światowej jest nadal zbyt skromna, także dlatego, że nie ma w miastach i mniejszych ośrodkach widocznych śladów pamięci.

■ Amfiteatr dla 2 000 widzów powstał za 6 milionów złotych nad jeziorem Necko w Augustowie. Ma sprawić, aby miasto było nie tylko letnią turystyczną stolicą regionu, ale także przyciągało gości poza sezonem wakacyjnym na baseny, korty, narciarskie trasy biegowe i lodowisko, zaplanowane do budowy w dalszej kolejności.

■ Para niemieckich turystów przeżyła niebezpieczną przygodę w Biebrzańskim Parku Narodowym. Zeszli

z oznakowanego szlaku i zabłądzili. Zdołali jednak się dodzwonić na policję w Mońkach i przy pomocy tłumacza ze specjalnej linii dla turystów poprosić o pomoc. Po kilku godzinach udało się ich odnaleźć.

■ Za sprawą Prokuratury Generalnej śledczy z Białegostoku zajmą się ponownie sprawą umieszczenia napisu „Bóg Honor Ojczyzna” na Pomniku Bohaterów Ziemi Białostockiej w centrum Białegostoku. Dokonali tego we wrześniu 2011 roku członkowie kilku organizacji w akcji „odkomunizowania” obelisku. Pierwsze postępowanie prokuratura umorzyła. O wznowienie wnosili podlaski poseł Adam Rybakowicz (Ruch Palikota), a także autor projektu pomnika.

■ Za nieumyślne spowodowanie śmierci trzech osób i poważnych obrażeń u czwartej ukarani zostali dwaj właściciele i brygadzysta firmy, odpowiedzialni za ustawienie

wadliwego rusztowania na budowie centrum handlowego Plaza w Suwałkach. Sąd skazał ich na kary więzienia w zawieszeniu, grzywny i kilkuletnie zakazy prowadzenia działalności gospodarczej, związanej ze wznoszeniem rusztowań oraz zajmowania stanowiska brygadzysty. Tragedia wydarzyła się w lutym 2010 roku: runęło rusztowanie i zginęli pracownicy. Wyrok nie jest prawomocny.

■ Zamordować zamierzał siebie, a razem żonę i cztery córki Marek S. (40 lat), doprowadzając do czołowego zderzenia z ciężarówką. Sąd potraktował wydarzenia z czerwca 2012 roku na drodze Białystok – Knyszyn jako usiłowanie zabójstwa z zamiarem umyślnym. Przedsiębiorca, który popadł w poważne problemy finansowe, skazany został na 7 lat więzienia. Wyrok nie jest prawomocny.

Znaki czasu

■ Po trzech latach prezydentury Bronisław Komorowski zajmuje pierwsze miejsce w rankingu popularności polityków, ufa mu aż 71 proc. Polaków.

■ Spośród 460 posłów tylko 3 posłanki Zofia Czernow, Maria Janyńska i Zofia Ławrynówicz (wszystkie z PO) brały udział we wszystkich 2 198 głosowaniach w Sejmie obecnej kadencji.

■ Przez pierwsze cztery dni sierpnia utopiło się 35 osób, tylko w sobotę i niedzielę 25, podała Komenda Główna Policji. We wtorek w Warcie koło Działoszyna utopiła się czwórka rodzeństwa.

■ Ludzi, którzy są objęci wpływami sekt, może być w Polsce nawet 300 tys. uważa przewodniczący Komitetu ds. Dialogu z Religiami Niechrześcijańskimi bp Romuald Kamiński i ostrzega, że wakacje to czas, kiedy nasila się działalność werbujących do sekt.

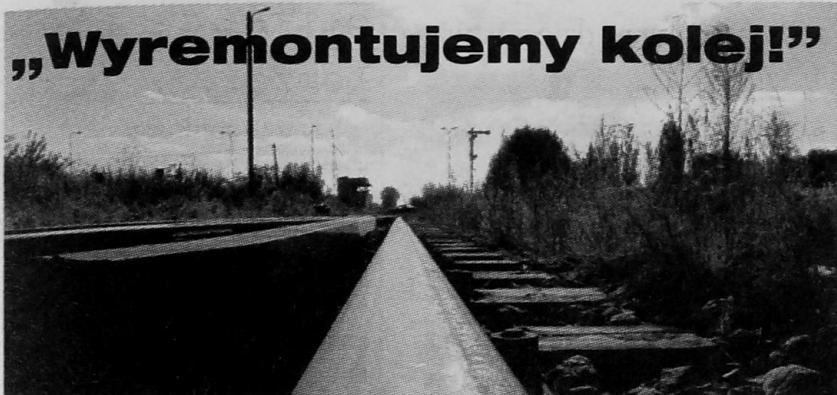
■ Na wysokość wynagrodzenia urzędników samorządowych wpływ mają znajomości (56 proc.), sprawianie pozytywnego wrażenia (51 proc.), uległość wobec przełożonych (41 proc.), kompetencje (19 proc.), zaangażowanie i wyniki pracy (15 proc.), wynika z ankiety Serwisu Samorządowego PAP.

■ Przedsiębiorcy, korzystający ze zwolnień lekarskich i urlopów macierzyńskich będą traktowani przy naliczaniu zasiłków tak, jak zatrudnieni na umowę o pracę, stanowi nowelizacja ustawy, którą podpisał prezydent Bronisław Komorowski.

■ W miastach powyżej 500 tys. mieszkańców 77 proc. badanych uważa, że kierowcy komunikacji miejskiej powinni mieć prawo wypraszania śmierzących pasażerów, wynika z sondażu Grupy IQS.

■ Zdzisław Pupa, który z poparciem PiS kandyduje na stanowisko senatora z Podkarpacia, promuje się zdjęciami nieżyjącego Lecha Kaczyńskiego.

■ prostytutki z drogi krajowej nr 10 ujawniły, że zabawiają się z nimi policjanci z bydgoskiej drogówki. Jedna z prostytutek przebrała się w policyjny mundur i w radiowozie pozowała do zdjęcia. Udostępniły fotkę dziennikarzom, bo twierdzą, że teraz „policjanci złośliwie je nekają, straszą klientów i przeszkadzają zarabiać pieniądze”.



„Wyremontujemy kolej!”

Tory kolejowe w Łomży. Fot. Piotr Rogalski

„Osobiście zgłoszę wniosek o umieszczenie remontu linii kolejowych na liście indykatywnej”, zapowiada wicemarszałek Podlaskiego Jacek Piorunek. Chodzi o remont linii Ostrołęka – Łapy i Śniadowo – Łomża, których byt wisiał w tym roku na włosku.

PKP chciała je zlikwidować. Twierdzi, że przynoszą straty, a ich remont się nie opłaca. Przeciwnego zdania są przedsiębiorcy, korzystający z transportu kolejowego na stacjach w Śniadowie i Łomży. Linie te, w ich opinii,

są coraz bardziej obciążone ruchem towarowym. Ich utrzymanie i unowocześnienie jest niezbędne dla gospodarczego rozwoju zachodniej części województwa. Zdaniem Jacka Piorunka, samorząd województwa będzie mógł przeprowadzić modernizację, bo w latach 2014 – 2020 będzie miał do dyspozycji 1,9 mld euro unijnej dotacji. Umieszczenie danej inwestycji na liście indyktywnej oznacza zapewnienie jej finansowania, bez konieczności poddawania procedurom konkursowym. (MK)



Na gali Eska Music Awards 2013 w Szczecinie, transmitowanej przez Program I TVP w sobotę (3 sierpnia) wieczorem, mocno swoją obecność zaznaczyła gwiazda z Łomży Julia. Zaśpiewała premierową piosenkę „Ślad” z tym samym zespołem muzycznym, który towarzyszył jej na Gościńcu Łomżyńskim. Zaśpiewała wspaniale! Błyskawicznie wykonanie znalazło się na www.eska.pl. W Inter-

necie zawrzało od komentarzy zachwyconych fanów! Wszystko wskazuje, że nowa piosenka Julii będzie kolejnym wielkim przebojem. Jest w niej wszystko, co kochają słuchacze: dramat uczuć, prawdziwe emocje, szczerość.

To kolejna odsłona uczuciowej biografii, którą Julia pisze w swoich piosenkach. Biografii, z którą utożsamiają się tysiące jej wielbicieli i za to ją kochają. (MK)

Certyfikaty Mlekovity

Zespół audytorów Polskiego Centrum Badań i Certyfikacji na zakończenie audytu nadzoru pogratulował prezesowi Zarządu Spółdzielni Mleczarskiej Mlekovita w Wysokiem Mazowieckiem Dariuszowi Sapińskiemu „wysokiej skuteczności funkcjonowania zintegrowanego systemu zarządzania, który ulega ciąglemu doskonaleniu”.

Mlekovita od 15 lat posiada wdrożone i certyfikowane systemy, a w tym roku rozszerzyła zakres certyfikacji o nowy standard bezpieczeństwa żywności FSSC 22000. A to gwarancja jeszcze większej jakości wyrobów.

Mlekovita, lider w produkcji mleczarskiej w Polsce, każdego roku wprowadza na rynek nowe wyroby, które zdobywają uznanie i są nagradzane licznymi nagrodami w kraju i za granicą.



Przyspieszyła budowa hali i wiaty na targowisku miejskim. Pojawiła się konstrukcja wiaty (na zdjęciu), pod którą mają handlować kupcy bazarowi. Ale główny obiekt, budynek hali targowej, dopiero wygląda z ziemi. Jednak Urząd Miasta zapewnia, że jak było ustalone w umowie z wykonawcą, tak będzie, zrealizowano już 1/3 całości. Targowisko za ponad 8 mln zł, mające poprawić warunki handlu, ale przede wszystkim wizerunek tej części Łomży, ma być oddana do użytku z końcem października.

W hali targowiskowej o powierzchni prawie 2 000 mkw, będzie 85 pawilonów handlowych, pomieszczenia dla Straży Miejskiej, toalety, pokój biurowy ad-

ministratora, pawilon małej gastronomii. Otwarta wiatą również będzie miała powierzchnię 2 000 mkw. W sąsiedztwie niewielki, niestety, parking (84 miejsca). Kupcy, którzy tłoczą się teraz na placu zastępczym, chcieliby jak najprędzej poznać koszt wynajmu miejsc w nowych obiektach. Niepokoją się, czy nie będzie drogo. „Prowadzona jest analiza przewidywanych kosztów eksploatacji budynku. Na podstawie jej wyników przedstawione zostaną propozycje stawek za najem stoisk handlowych. Miejsca w hali przygotowywane są z myślą o handlowcach, mających do tej pory stałe stoiska na targowisku miejskim”, mówi Łukasz Czech z Urzędu Miejskiego. (ann)

Nara, bo idę na koło

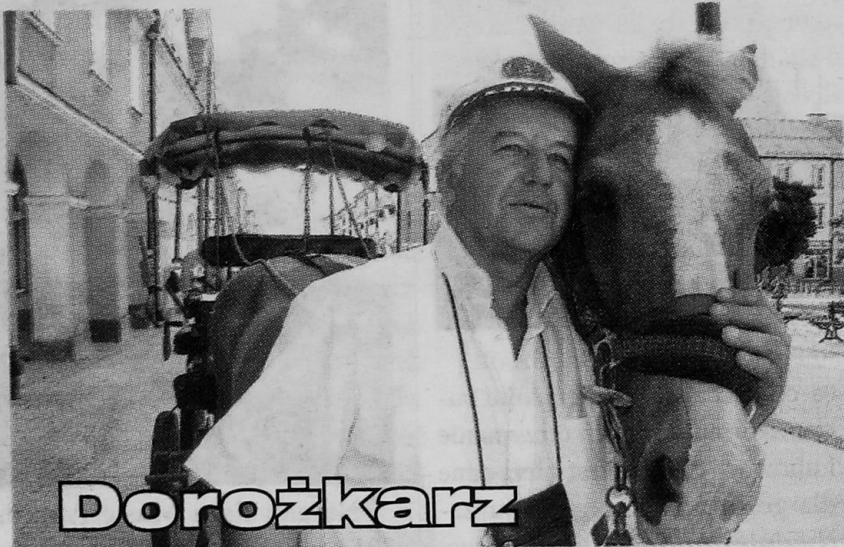
Prof. Małgorzata Świąćicka z Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, zajmująca się językiem środowisk młodzieżowych, nie potępia nagminnego używania przez młodzież wyrazu „nara” (na powitanie i pożegnanie), czy określenia „koło” (kolokwium). Tyle, że należy wiedzieć, w jakich okolicznościach można używać form swobodniejszych, a w jakich nie, powiedziała „Kontaktom” w przerwie Konferencji Językoznawczej „Językowa przeszłość i współczesność Mazowsza i Podlasia na tle innych regionów”, zorganizowanej przez prezes Towarzystwa Kultury Języka w Łomży prof. Henrykę Sędziak.

„Język ojczysty jest głównym nośnikiem kultury i wspólnego dla nas systemu wartości. Jest tym, co spaja naród – symbolem naszej tożsamości. Język tworzy świat. Świat jest taki, jakim potrafimy go opisać, jaki mamy zasób słów. Dlatego tak ważne jest, żeby język chronić i wciąż na nowo poznawać”, napisał starosta łomżyński Lech Marek Szabłowski w wystąpieniu skierowanym do 22 naukowców, którzy zjechali do Łomży na Konferencję.

Lekarze postawili na nim krzyżyk, ale się nie poddaje. Pomagają mu marzenia z dzieciństwa

Założył pierwszą w Łomży lokalną rozgłośnię radiową, Radio BAB, w 1997 r. Po dwóch latach złodzieje okradli studio z unikalnego i drogiego wyposażenia. Policja nigdy ich nie złapała. Częstotliwość Radia otrzymało Radio RMF Max. „Załamano mnie to, a jeszcze bardziej moją siostrę Jolantę, która z myślą o prowadzeniu rozgłośni ukończyła nawet studia dziennikarskie. Bóg miał wobec niej inne plany. Zabrał ją do siebie”, wspomina nieżyjącą już siostrę Waldemar Marczyk.

Postanowił wystartować w innym biznesie. Kupił w Kisielnicy niewielkie gospodarstwo. Nastawił się na ekologiczną hodowlę bydła i owiec. Uzyskał wszystkie niezbędne zezwolenia. Kursował często między Kisielnicą a Łomżą. Gdy w 2007 roku wracał do domu, w Budach Czarnockich w jego nubirę uderzył litewski tir. Sprawca wypadku zginął na miejscu. Waldemar został ciężko ranny. Trzy miesiące leżał nieprzytomny na OIOM-ie, drugie trzy dochodził do siebie w szpitalu. Komisja lekarska orzekła, że utracił zdrowie w 90 procentach i nie nadaje się do rehabilitacji. „Wtedy się zbuntowałem. Postano-



Waldemar Marczyk i jego Basia pod łomżyńskimi „sukiennicami”, czyli przy kamieniczkach na Starym Rynku

wilem, że nie będę czekał biernie na swój koniec, ale sam zorganizuję sobie rehabilitację”, wspomina.

Postanowił zrealizować marzenie z dzieciństwa i zostać...dorożkarzem! Zarejestrował działalność gospodarczą, transport dorożką. I oto jego dorożka, którą kupił w Poznaniu, zaprzężona w kłacz Basię, od miesiąca kursuje z Kisielnicy do Łomży. Waldemar omija drogę krajową nr 61, jeździ bocznymi drogami. Od piątku do niedzieli spotkać go można z Basią na Starym Rynku. Ludzie najpierw się dziwili, potem zaczęli wsiadać do

jego dorożki. Gdy obwozi po Łomży, opowiada im o mieście, jego historii i mieszkańcach.

„I miejscowi, i turyści na nowo spoglądają na miasto. <Jakie to ciekawe. No popatrz pan, a ja nie wiedziałem>, mówią. Dla mnie też jest to wszystko ciekawe. Do każdej trasy przygotowuję się bardzo starannie. Zbieram informacje o architekturze, o związanych z danym miejscem wydarzeniach. Dopiero teraz, po tylu latach, odkrywam naprawdę Łomżę!”, uśmiecha się łomżyński dorożkarz, rodem z Zambrowa. (MK)

Szpital w systemie e-Zdrowie

W ciągu roku w łomżyńskim Szpitalu Wojewódzkim leczy się 23 000 pacjentów, a 200 000 uzyskuje porady w specjalistycznych przychodniach. Każdy pacjent, to szara koperta z dokumentacją medyczną. Trzeba ją przechowywać minimum 20 lat. Dokumentacją zavalone są szpitalne archiwa oraz pokoje rejestracyjne w poradniach. Dzięki Systemowi Informacyjnemu e-Zdrowie szpital stopniowo zacznie przechodzić na dokumentację elektroniczną.

E-Zdrowie, to cyfrowa platforma wymiany informacji, za pośrednictwem której pacjenci będą mogli zajrzeć do swojej elektronicznej dokumentacji medycznej, zarejestrować się do lekarza specjalisty lub dowiedzieć o terminach akcji profilaktycznych. Koszt jej wprowadzenia w Szpitalu Wojewódzkim w Łomży wyniesie 3,3 mln zł. Jego realizacja już się zaczęła. (MK)



Czekają na dobroć

Dwa młode pieski ukrywają się w zaroślach przy torach w rejonie ul. Szkolnej w Konarzycach. Były strasznie wychudzone. Jeden powłóczył tylnymi łapami. Po 10 dniach karmienia ich przez naszego Czytelnika Andrzeja Zarębę, psy wyglądają już lepiej. Kulawy może się już poruszać, co oznacza, że kręgosłup ma cały. Nadal

są bardzo płochliwe: nie dają się pogłaskać, przynoszoną karmę chwytają i uciekają z nią w zarośla. „Miały straszny los. Są piękne. Szkoda ich do schroniska. Może ktoś by je przygarnął?”, mówi Andrzej Zaręba. Kto chce przygarnąć psa, któremu ludzie zgotowali straszny los, może dzwonić do niego, tel. 660 41 37. (MK)

Omijajcie Łomżę....



Trwa budowa chodnika z przejściem przez tory kolejowe, który poprawi bezpieczeństwo pieszych i rowerzystów między Konarzycami a Łomżą. Kolej postawiła warunek, że w ramach tej inwestycji Podlaski Zarząd Dróg Wojewódzkich musi wyremontować przejazd kolejowy dla samochodów. W związku z tym 9 - 10 sierpnia samochody będą przejeżdżać przez tory wahadłowo, co przy zamkniętej Poznańskiej (remont mostu na Łomżycze), Szosie do Mężenina (przebudowa) oraz przybudowywanym odcinku ul. Sikorskiego (od ul. Nowogrodzkiej do Wojska Polskiego), będzie kolejnym poważnym utrudnieniem dla ruchu tranzytowego.

...i Zbójną!

W związku z przebudową drogi Nowogród - Kuzie do 30 listopada zamknięty będzie dla ruchu mostek na wjeździe do Zbójnej od strony Łomży. Dla samochodów o masie do 10 t. jest objazd przez Parzychy i Pianki (9 km). Dla cięższych, aż przez Kolno! Kto zna Zbójnę, zamknięty odcinek osobówką ominie jej uliczkami.

Upały z Serkiem Wiejskim

Salatki oraz pasty na kanapki z Serka Wiejskiego Lekkiego na letnie upały poleca OSM Piątnica. Sprawdzone przepisy znaleźć można na www.piatnica.com.pl. Serek Wiejski Lekki, w porównaniu z Naturalnym, zawiera 30 proc. tłuszczu mniej, ma mało węglowodanów, za to dużo łatwo przyswajalnego białka i wapnia.

Boisko, potem świetlica

Boisko ze sztuczną nawierzchnią o wymiarach 44 na 22 m powstaje przy świetlicy w Chmielewie (gm. Nowogród). To pierwszy etap inwestycji z dofinansowaniem unijnym, w ramach której wyremontowana i rozbudowana zostanie także świetlica.

Na plażę autobusem

Łomżyńskie MPK rozszerzyło weekendowe kursy autobusów na plażę miejską na cały tydzień. Dotychczas były cztery kursy w sobotę i niedzielę (dwa przed, dwa po południu). Od poniedziałku (5 sierpnia) w pozostałe dni tygodnia są dwa przed południem. Szczegółowy rozkład jazdy na www.mpklomza.pl.



„Panicz” Janusz Jabłoński (z lewej) i syn robotnicy dworskiej Zygmun Masny spotkali się w niedzielę (4 sierpnia) w Muzeum Przyrody w Drozdowie na wystawie poświęconej zagładzie ziemiaństwa na ziemi łomżyńskiej

Jak „panicz” ze „sługą”

Panicz Janusz czytał książki w salonie, uczył się francuskiego, pływał z ojcem kajakiem po stawie przed dworem, jeździł konno.

Młodszy od niego dwa lata Zygmun i jego brat bliźniak Henio, synowie pracownicy kurzej fermy, która pomagała kucharce w dworskiej kuchni, wślizgiwali się do dworu za matką, myszkowali po kuchni, zapuszczali na pokoje. Zaprzyjaźnili się z paniczem Januszem. Razem bawili się, grali w piłkę na dworskim boisku. Aż do września 1939 roku. Janusz miał wtedy 14 lat, Zygmun i Henio po 12.

Janusz z ojcem Jerzym Jabłońskim, ostatnim dziedzicem majątku Pniewo (gm. Łomża), uciekli znad Narwi, spod sowieckiej okupacji do Warszawy, okupowanej przez Niemców.

Zygmun Masny z matką i bratem zostali w Pniewie. Przeżyli pierwszego sowieta, potem Niemca. Gdy front stał pół roku na Narwi, Niemcy wypędzili wszystkich z Pniewa. Ukrywali się w lesie. Po ucieczce Niemców, z pięknego dworku, dworskich zabudowań i całej wsi zostały tylko sterczące tu i ówdzie kominy. Chłód i głód zajrzał w oczy 36 rodzinom służby dworskiej. Czekali, że nowa władza utworzy z majątku Jabłońskich PGR, dostaną pracę i dach nad głową. Trzy razy komisja przyjeżdżała z Białegostoku, zanim postanowiła, że PGR-u w Pniewie nie będzie, bo nie ma funduszy na odbudowę zabudowań dworskich. Dorosły już

Zygmun został członkiem komisji parcelacyjnej. Dla rodzin służby dworskiej przypadło po 4 ha ornego, 1 ha łąk i 1,7 ha pastwiska. Resztę nowa władza sprzedawała chłopom ze wsi na powiększenie ich gospodarstw. Cóż było robić. Zakasał rękawy, wziął się do roboty. Brał kredyty, budował dom i zabudowania gospodarskie. Ręce urobił do łokci. Zdrowie stracił.

Wszyscy z dawnej służby dworskiej Jabłońskich tak walczyli o byt na niewielkich gospodarstwach z parcelacji. Zygmunta wybrali sołtysem...

Janusz Jabłoński wojnę przeżył w Warszawie. Jego matka ukrywała Żydów. Dostała za to medal Sprawiedliwy Wśród Narodów Świata. Po wojnie został inżynierem. Do Pniewa nie wracał, nie było wolno, ale też nie było po co. Jeździł tam jego ojciec Jerzy (1895 – 1986), przedwojenny poseł na Sejm. Za Stalina po kryjomu, potem już otwarcie. Spotykał się z dawnymi pracownikami, wspominał...

Janusz i Zygmun spotkali się ponownie w 1996 roku, gdy Pniewo postanowiło uczcić ostatniego dziedzica i jego rodzinę nadaniem szkole imienia Jabłońskich. Przypomnieli sobie dawne czasy, gdy jako dzieci mieli wspólny świat, dwór w Pniewie. Teraz spotykają się często. Zygmun jak relikwie przechowuje kilka ocalałych przedwojennych zdjęć. Pokazuje je i opowiada, gdzie stał dwór, gdzie były stawy, gdzie z Januszem grali w piłkę... (MK)

Skradziony bursztynowy różaniec złodziej podarował mamie! 35 lat temu włamywacze ukradli unikalną w Polsce kolekcję bursztynów z Muzeum w Łomży!

Po różańcu do złodzieja



„Pani Broniu, nie mamy już wystawy bursztynów”. Tak w 1978 r. ówczesny dyrektor Muzeum Okręgowego w Łomży Bogumił Kunicki poinformował o kradzieży kustosa Bronisławę Naleśniak.

Było niedzielne przedpołudnie. Pani Bronisława (absolwentka Wyższej Szkoły Sztuk Plastycznych we Wrocławiu, pracowała w Muzeum od 1969 r.) przygotowywała sobie obiad. Natychmiast zdjęła fartuch i poszła z dyrektorem do Wojewódzkiego Domu Kultury (dziś Dom Katolicki), bo tam na trzecim piętrze było Muzeum.

„Gablotki potłuczone, bez bursztynów. Nie płakałam, ale byłam przestraszona i było mi strasznie smutno. Milicja zbierała jakieś ślady”, opowiada.

Własną kolekcję bursztynów z Dorzecza Narwi Środkowej przekazał Muzeum Adam Chętnik. Od dzieciństwa sam zbierał bursztyny, potem kupował także od Kurpiów. Gromadził i opisywał: kupiony od rybaka, od gospodarza, od chłopca za krowami. W 1950 roku Chętnik zorganizował pierwszą w Polsce wystawę bursztynów w Muzeum w Łomży. Stała ekspozycja została otwarta w 1958 r. i w niezmiennionej formie była wystawiana do dnia kradzieży.

Złodzieje weszli do budynku przez wybite w piwnicy okienko. Do sali bursztynowej prowadziły drzwi z dwoma zamkami. W gab-



Bronisława Naleśniak

lotach były oryginalne bursztyny i bursztynowe wyroby, a w sali także narzędzia do wydobywania i obróbki bursztynu, mapy.

Zginęło prawie 170 eksponatów. Wśród nich okazały bursztynowy pająk i kierec, szkatułka z bursztynowych płytek, rzeźbiony kałamarz z wiewiórkami. Znalazły się po kilku tygodniach. Złodzieje zakopali je w jakimś starym i zabrudzonym worku w ogródku w pobliżu Starego Rynku. Brakowało tylko bursztynowego różańca. Złodziej podarował go swojej mamie, a może babci. Może ta założyła go i po różańcu, niczym po nitce do kłębka, wrócił do Muzeum.

Odnawianie bursztynowej ekspozycji trwało dwa lata. W 1980 r. nowa wystawa bursztynów została otwarta w nowej siedzibie Muzeum przy ulicy Krzywe Koło. Dziś bursztynowe zbiory liczą ponad 1 000 eksponatów, ale nie są eksponowane, leżą w magazynach.

Piesko psom

Kontrolerzy NIK, badający opiekę nad bezdomnymi psami i kotami, negatywnie ocenili Urzędy Miejskie w Grajewie i Stawiskach oraz firmę Kala z Wasilkowa i powiązane z nią stowarzyszenia Gajne Łąki i Templ. Firma i stowarzyszenia z Wasilkowa, składając gminom oferty na odłów bezdomnych zwierząt, przedstawiały dokumenty lub oświadczenia, z których wynikało, że prowadzą schronisko lub mają miejsca w legalnie działających schroniskach, a nie miały. Nie prowadziły dokumentacji, dotyczącej ilości odławianych zwierząt oraz ich losu po odłowieniu, stwierdza NIK.

Od 2005 roku ilość psów i kotów w schroniskach w Polsce wzrosła o 21 proc. Warunki w nich panujące powodują, że pada co czwarte zwierzę. Kontrolowane samorządy wydały niezgodnie z prawem 30 proc. pieniędzy, przeznaczonych na finansowanie opieki nad zwierzętami. Przeważnie zlecały odłów firmom, które nie miały odpowiednich zezwoleń i miejsc w schroniskach. (ann)

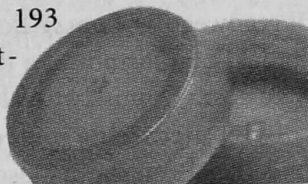


Amelka Dzięgielewska i dzieci z półkolonii oraz worki z zebranymi przez nie nakrętkami

Nakrętki dla Marcina

17 589 plastikowych nakrętek zebrały dzieci z półkolonii organizowanych przez Miejski Dom Kultury w Szczuczynie. Najwięcej, 8 125, zebrała sześcioletnia Amelka Dzięgielewska. Bartek Chmielewski przyniósł do Domu Kultury 5 193

nakrętki, Kamilka Macio-



rowska 1 317, Maksio Suchodolski 1 269, Kornelia Witkowska 1 246. Nakrętki zostały zapakowane do worków i przekazane do Szkoły Podstawowej w Szczuczynie, która prowadzi akcję „Pomóżmy Marciniowi”. Po wakacjach zostaną sprzedane. Uzyskane pieniądze wzbogacą konto, na którym szkoła gromadzi fundusze na zakup sprzętu rehabilitacyjnego dla Marcina. (ann)

Kolorowo w Koszarówce



Kolorowy plac zabaw dla dzieci powstał w centrum Koszarówki (gm. Grajewo). Kosztował 58 000 zł, w tym dofinansowanie unijne 25 000 zł.

Nareszcie będzie winda!

Do zabytkowej siedziby Zespołu Szkół Specjalnych w Grajewie przy ul. Elckiej dobudowana zostanie winda. Będzie się znajdować w specjalnej przybudówce. Do szkoły uczęszcza wielu uczniów na wózkach inwalidzkich. Pokonują wąskie schody piętrowego budynku, przenoszeni przez kolegów i nauczycieli. Dobudowanie windy będzie kosztować 450 000 zł.

Po kawałku

Jesienią rozpocznie się remont dwóch odcinków drogi krajowej nr 65 Białystok – Elk w gminie Grajewo: Sojczyn Borowy – Ciemnoszyje (2,4 km) i Koty Rybno – Ruda (1,99 km), informuje białostocki Oddział GDDKiA.

Polowanie z „farbą”

Myśliwi Koła Łowieckiego „Szarak” w Kozle, udający się na polowanie indywidualne na dzika lub jelenie, będą zabierać ze sobą specjalne pojemniki na krew (farbę) odstrzelonej sztuki. Zostanie wykorzystana do szkolenia psów myśliwskich.

Myśliwi „Szaraka” przygotowują się już do organizowania zimowego dokarmiania zwierzyny. Pierwszy stóg siana, który będzie zimowym żerowiskiem, postawił Antoni Duda, Witold Szłoński i Andrzej Ptak.

Do członków Koła Łowieckiego „Szarak” w Kozle (istnieje 54 lata) należą trzy obwody o łącznej powierzchni 18 000 ha (w tym 5 000 ha lasów). Na terenach łowieckich występują jelenie, dziki, lisy (w ostatnich latach znacząco wzrosła ilość tych gatunków) oraz łosie, sarny, zające. Wyginęły cietrzewie i pizniki.



Powrót do tematu

Anioły Moniki

„Jesteście moimi Aniołami na Ziemi”, mówiła w styczniu Monika Stanisławska z Kolna, która poszukuje bliźniaka genetycznego, aby mógł jej podarować szpik i uratować życie (pisaaliśmy o niej „Kontakty” nr 1/2013 i 3/2013).

Monika zachorowała na ostrą białaczkę. Z powodu choroby przerwała studia. Studenci na portalu społecznościowym skrzyknęli się i zgłaszali do badania z nadzieją, że może wśród nich znajdzie się genetyczny bliźniak. W sumie krew do przebadania oddało 146 osób.

„Jestem na >niewiadomce<. Nie wiem, czy jest dawca, bo nie odzywają się do mnie z Fundacji. Ale trzeba z uśmiechem na twarzy iść do przodu”, mówi optymistycznie Monika, która właśnie wróciła z kolejnej chemioterapii. Następna za 5 tygodni. Między jedną a drugą chemią Monika planuje wyjechać z mamą nad morze. „Muszę jodu



Monika Stanisławska

powdychać, a może uda się jeszcze pojechać do tężni w Ciechoćniku”, mówi.

Każdy, kto zgłosi się na badanie (nie boli, materiał genetyczny pobiera się na patyczek z jamy ustnej lub z krwi), może być dla Moniki lub kogoś innego szansą na zdrowie i życie.

Nowe gimnazjum



Od 1 września gminne Gimnazjum będzie w Lachowie, a nie jak dotąd w Glinkach. Szkoła w Lachowie została rozbudowana i ma bogate zaplecze sportowe. Na zmianę siedziby gimnazjum gmina zaoszczędzi rocznie 200 – 220 tys. zł.

Zapisy na turniej

Do udziału w III Turnieju Piłki Nożnej o Puchar Dyrektora GOKiS w Stawiskach można zapisywać się do 13 sierpnia (ul. Krótka 4 i na „Orliku”).

Skoszony słup

Kierowca kombajnu zahaczył na ulicy Kolejowej w Kolnie o słup elektryczny. Słup złamał się i przewrócił na kombajn. Kierowcy nic się nie stało.

Wakacje z książką

Na wakacyjne zajęcia w bibliotece i wiejskiej świetlicy zaprasza dzieci dyrektor Biblioteki Publicznej Gminy Grabowo Iwona Akus.

Boskie zagadki

Gdzie był raj?

Gdy słyszymy słowo „raj”, w wyobraźni jawi się bajkowy obraz ogrodu o wspaniałych drzewach, pokrytych owocami i kwiatami, wśród nich różne gatunki zwierząt i ptaków...

Gdzie się znajdował? Wskazanie go geograficznie fascynowało całe pokolenia teologów, biblistów i historyków, geografów. Wskazówek szukali w Biblii: „Z Edenu wypływała rzeka, aby nawadniać ogród i stamtąd się rozdzielała, dając początek czterem rzekom. Nazwa pierwszej Pizson, jest to ta, która okrąży cały kraj Chawila, gdzie znajduje się złoto. A złoto owej krainy jest znakomite; tam jest także winna żywica i kamień czerwony. Nazwa drugiej rzeki Gichera; okrąży ona cały kraj Kusz. Nazwa rzeki trzeciej – Chiddekel; płynie ona na wschód od Aszczura. Rzeka czwarta – to Pered”.

W opowiadaniu biblijnym wymienione są prawdziwe rzeki, z których tylko dwie można zidentyfikować z całą pewnością: Perat – to Eufrat, a Chiddekel – to Tygrys.

Co do dwóch pozostałych rzek, jest bardzo prawdopodobne, że autor biblijny miał na myśli Ganges i Indus. Tego zdania byli Józef Flawiusz i Ojcowie Kościoła.

Pizson byłby więc Indusem, Gichon zaś Gangesem. Wymieniając cztery rzeki, autor raczej nie miał zamiaru oznaczania geograficznego położenia raju, lecz chciał powiedzieć, że kolebka ludzkości znajdowała się u źródeł największych rzek.

Gdzie więc umieścić „ogród Eden”, jeżeli próżnym trudem jest szukanie go na ziemi? Współcześni teologowie są ostrożni w wypowiadaniu sądów na ten temat, choć symbole biblijne opierają się na rzeczywistości. Pozostaje więc otwarty problem nie tyle położenia raju, co jego natury.

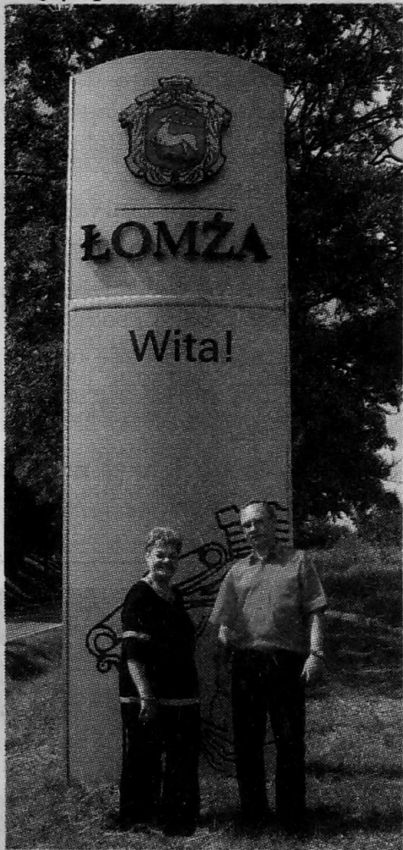
Eufrat to dziś czysta rzeka, przepływa przez bagna porośnięte trzciną. W dalszym jej biegu mieszkają plemiona, które prowadzą prymitywne życie. I to przypomina czasy stworzenia.

KS. DR JAN ŻELAZNY

Listy

Odeszła kochająca Łomżę

W piątek, 2 sierpnia, otrzymałem smutną wiadomość z Tel-Awivu o śmierci Shoszany Donin (na zdjęciu, ze mną na rogatkach Łomży). Nasza wspólna przyjaciółka zawiadomiła, że Shoszana zmarła rano w szpitalu i tego samego dnia odbył się pogrzeb (aby zdążyć przed szabasem).



Nie potrafię pisać o Niej w czasie przeszłym: Shoszana żyje i będzie żyła w moich najlepszych wspomnieniach. Była człowiekiem, który darzył Łomżę ogromnym sentymentem, chociaż tu urodził się tylko jej brat w 1934, a rodzina w 1936 zdążyła uciec przed zbliżającą się wojną do Palestyny i tam na Ziemi Obiecanej już się urodziła.

Zawsze uważała Łomżę za swoje rodzinne miasto, a ul. Senatorska to jej ulica. Starła się przyjeżdżać do nas jak najczęściej. Zabierała ze sobą znajomych, pokazując swoje rodzinne strony, Łomżę, Myszyniec. Mnóstwo osób z Izraela, szukając swoich korzeni, za jej poręką trafiało do grodu nad Narwią. W Tel-Awivie, a w zasadzie w Giva-Tajm, bo tam mieszkała, założyła Dom Łomży. Zgromadziła

w nim mnóstwo pamiątek, związanych z Łomżą, organizowała wystawy i spotkania z przyjaciółmi, związanymi z ziemią łomżyńską i okolicami. Walczyła o pamięć o Żydach z Łomży, starała się o ogrodzenie dwóch łomżyńskich cmentarzy.

Zawsze cieszyła się na moją wiadomość, że ktoś ze znajomych jedzie do Izraela i będzie mogła mu w jakiś sposób pomóc. Wszystkich z ogromną przyjemnością gościła u siebie w domu. Nigdy nie zapomnę widoku, jak o 2 w nocy czekała na mnie z bukietem kwiatów na lotnisku Ben Guriona w Tel-Awivie.

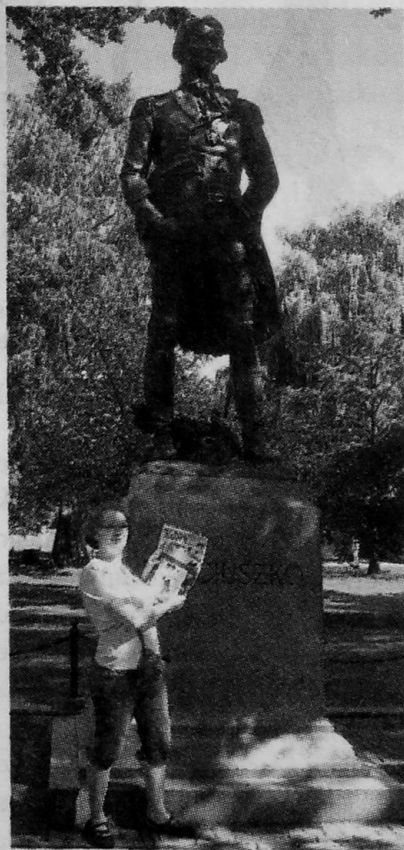
Ludzie, żyjcie dopóki pamięć o nich żyje. Pamięć o Shoszanie będzie zawsze żyła.

Zbigniew Ciszek
Łomża

Pozdrowienia z wakacji

Wakacyjne serdeczne pozdrowienia z Bostonu. Na zdjęciu trzymam „Kontakty”, „Gazetę Czyżewską” i folder „Sztuka Wędrowania”, wydany przez Stowarzyszenie Kulturalne Ziemi Czyżewskiej. Ale najciekawsze jest to, że pozuję przy pomniku Tadeusza Kościuszki, który znajduje się w centrum Bostonu, najpiękniejszym parku Boston Public Garden.

Anna Kazimierczuk
Czyżew



Durne i bzdurne



A to najnowszy, ze środy, 7 sierpnia, „kwiatek” z naszej miejscowości: usłana śmieciami droga na plażę

Niezrozumiałe, a zarazem irracjonalne jest oświetlanie ulicy w miejscowości Czarnawieś (gm. Rajgród). Lampy uliczne, których jest tu zaledwie kilkanaście, przez cały sezon wakacyjny od wieków już, możliwe że od chwili, kiedy wieś dostała w darze od PRL energię elektryczną, nie świecą. Palą się tylko zimą od 18.00 do 22.00. To czas, kiedy we wsi zobaczyć można jedynie bezpańskiego psa, pozostawionego przez letnich turystów. Zimą, gdy księżyc oświetla z dużą mocą całą rajgrodzką okolicę. Natomiast latem, kiedy wieś zapełnia się turystami, a wieczorami pełno jest spacerujących wczasowiczów, błędzą świecą jedynie oczami i zdziwieniem, że mimo XXI wieku są wsie zapomniane przez gospodarzy.

Wedle interwencji sołtysa wsi w Urzędzie Miasta i Gminy w Rajgrodzie, włodarze nie mają możliwości wpłynąć na zarządcę, czyli Rejon Energetyczny w Łomży na zmianę okresu zapalania świateł, a Rejon Energetyczny tłumaczy się, że zmiana nie jest możliwa. I durne i bzdurne. Bo kto decyduje o tym, kiedy oświetlenie jest potrzebne? Ślepy los? Więc on powinien płacić za prąd. Tymczasem to mieszkańcy gminy Rajgród płacą solidarnie.

Jedyna nadzieja, że coś się zmieni, jak „Kontakty” opisał problem.

A.K.

(imię i nazwisko do wiadomości redakcji), Czarnawieś

Od redakcji: zwracamy się do Rejonu Energetycznego w Łomży o pilne wyjaśnienie.

Pamięć ofiar chorej ideologii

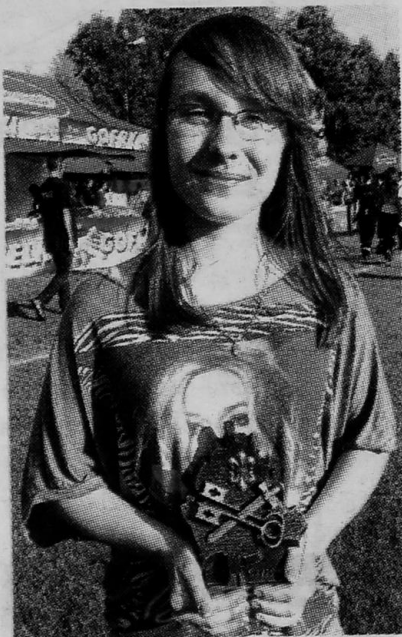
„Ta zbrodnia, podobnie jak i te inne z tego okresu, wyjątkowo u nas liczne, przyniosły wielką pustkę, której czas nie potrafił wypełnić. Znaczą ją krzyże w miejscu, gdzie stał dom państwa Ciecierów, pod cerkwią, na Pałatkach oraz tu, na cmentarzu, gdzie ich ciała się w końcu spotkały. Niech współcześni mieszkańcy Ciechanowca nigdy nie zapomną o tej ofierze, która była wynikiem bezgranicznej pogardy dla ludzi w imię chorej ideologii. Niech ta pustka, którą po sobie pozostawili nasi zakonspirowani żołnierze AK i ich rodziny będzie przestrogą na przyszłość”, mówił burmistrz Ciechanowca Mirosław Reczko, wspominając tragiczne wydarzenia z 28 lipca 1943 r na uroczysku Pałatki przy drodze do wsi Tworkowice. Niemcy zamordowali wówczas 24 mężczyzn i 19 kobiet. Ich ciała znajdują się w zbiorowej mogile na ciechanowieckim cmentarzu.

Prymuska na wakacjach

„Wakacje spędzam ciekawie, zdrowo, sportowo i wesoło”, wylicza Dominika Kowalska z Czyżewa, laureatka nagrody „Najlepsi w Gminie” jako Uczeń Roku, przyznanej przez Kapitułę pod przewodnictwem burmistrza Czyżewa Anny Boguckiej.

Dominika skończyła Gimnazjum ze średnią 5,38. Jest laureatką Wojewódzkiego Konkursu Biologicznego, zdobyła wyróżnienie w V Powiatowym Międzyszkolnym Konkursie Wiedzy Ogólnej „I ty możesz zostać Kopernikiem”.

„Było trochę pracy, emocji i stresu. Ale teraz są wakacje”, uśmiecha się Dominika. I korzysta z nich. Najpierw pojechała na kolonie do Zakopanego, zorganizowane przez parafię w Czyżewie. Wróciła z kolonii, odebrała nagrodę w czasie Dni Czyżewa i pojechała z rodzicami i siostrą Ewelina nad morze. Wróciła do Czyżewa i wcale nie siedzi przed komputerem. Każdego dnia z siostrą Ewelina i koleżanką jeżdżą na rowerowe wycieczki.



Dominika Kowalska z pamiątkową statuetką Ucznia Roku

Od września Dominika będzie uczyć się w LO w Białymstoku.

„Nie boję się nowej szkoły ani nowej klasy. Z nauką sobie poradzę. Ale na pewno będę tęskniła do rodziców, siostry i psa”, mówi Dominika.

To będzie dopiero za miesiąc. Jeszcze są wakacje.

Konkurs

orki



Do udziału w VI Wojewódzkim Konkursie Orki Pługami Tradycyjnymi, organizowanego przez PODR w Szepietowie (finał wojewódzki odbędzie się 8 września) można zgłaszać się w Powiatowych Zespołach Doradztwa Rolniczego.

Witraż Faustyny

Nowy witraż (dar dzieci z pierwszej komunii i bierzmowanych w latach 2011-2013 oraz Kół Różańcowych), przedstawiający św. Faustynę i bł. ks. Michała Sopoćko, wstawiony został w kościele w Kuleszach Kościelnych.

Czas zabawy

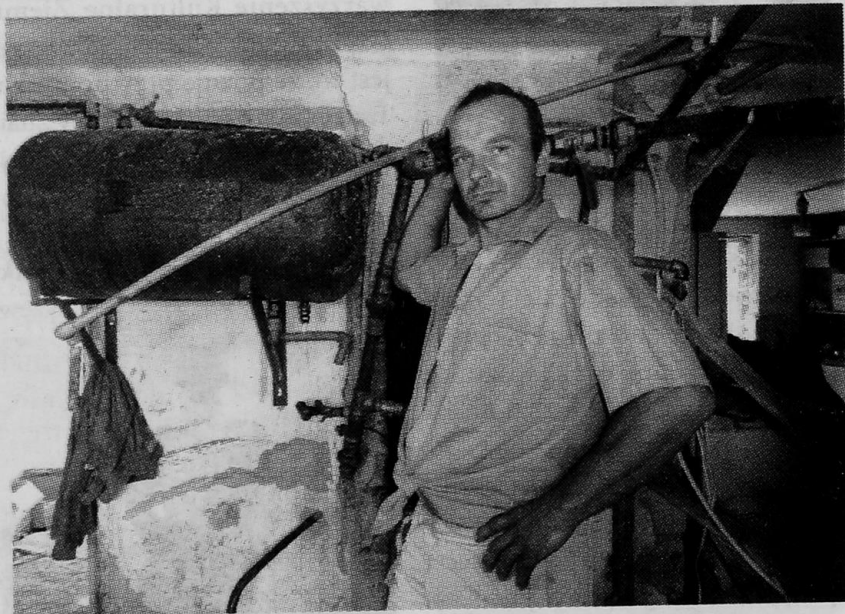
Na wakacyjne zabawy artystyczne i ruchowe zapraszają od 12 do 23 sierpnia GOK w Sokołach i Stowarzyszenie „Dar serca”.

Za ścianą czaiła się śmierć

„Wieczorem siedziałam na wersecie naprzeciw okna i karmiłam piersią Marzenkę. Mąż ze starszymi dziećmi poszedł do łazienki i kąpał je po kolei. I nagle usłyszałam wielki huk i jednocześnie posypały się szyby w oknach. Oślałam córeczkę, żeby jej szkło nie zabiło i nie zraniło. Pomyślałam o dzieciach i mężu. Zupełnie nie wiedziałam, co się dzieje...”, opowiada Anna Baczewska z Nowego Wierzbowa (gm. Zambrów).

Z przytuloną do piersi Marzenką pobiegła w stronę łazienki. Pod przeciwną ścianą leżał rozerwany piec centralnego ogrzewania. W oknach poszły wszystkie szyby, zniszczona została glazura, wanna, umywalka, pralka, wyrwane drzewa.

„Dziękuję Bogu, że jakaś siła wyrzuciła piec pod ścianę z oknem. Gdyby uderzył w ścianę łazienki, mógłby zabić, a w najlepszym wypadku poranić dzie-



Janusz Baczewski w pomieszczeniu, w którym wybuchł piec centralnego ogrzewania

ci”, mówi ciągle roztrzęsiony Janusz Baczewski.

W ubiegłym roku zrobili remont mieszkania, wymienili okna, zamontowali piec centralnego ogrzewania. Pół roku temu Janusz urządził łazienkę. Choć jest lato, przepalali w piecu, żeby mieć ciepłą wodę do kąpieli dzieci. Teraz wszystko w gruzach.

Baczewscy mają sześcioro dzieci, najmłodsza Marzenka ma 2 miesiące, najstarszy Sebastian 9 lat. Żyją

z niewielkiego gospodarstwa (5 ha) i pomocy społecznej. Po wypadku od razu zgłosiły się z pomocą pracownicy GOPS w Zambrowie.

Co było przyczyną wybuchu? Nie wiadomo. Baczewscy w ubiegłym roku kupili nowy piec i go zamontowali. Przez kilka miesięcy wszystko działało dobrze. W dniu wybuchu piec był jeszcze na gwarancji. Baczewscy nie byli ubezpieczeni. Teraz kupili już drugi nowy piec.

Ratują życie



70 zambrowian oddało 29,6 l krwi w ubiegłym tygodniu w odpowiedzi na akcję pod hasłem „Oddając krew, ratujesz życie – Bezpieczne lato” Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Łomży.

Na Jasną Górę

Prawie 80 pielgrzymów z Zambrów idzie na Jasną Górę w 29. Łomżyńskiej Pieszej Pielgrzymce. Pierwsze kilometry z pielgrzymami szedł ks. dziekan Jerzy Samsel, a do Częstochowy towarzyszy im ks. Łukasz Gołaszewski.

Chodnik do Śledzi

Za 1,3 mln zł wójt gminy Zambrów Kazimierz Dmochowski buduje drogę z jednostronnym chodnikiem z polbruki ze wsi Zagroby Zakrzewo do Śledzi (2,3 km).

Po żniwach

„W ostatnie upalne dni na wszystkich polach pracowali ludzie i maszyny i w gminie Szumowo jest już prawie po żniwach”, powiedziała „Kontaktom” przewodnicząca Rady Gminy Szumowo Teresa Orłowska.



Ile bierze dobry glina?

Dobry glina, to policjant z oficerskimi szlifami, który dotarł do władzy. Co najmniej komendanta miejskiego lub powiatowego.

Ile zarabiają i co posiadają komendanci policji w Podlaskiem? Po raz pierwszy ujawnione zostały ich oświadczenia majątkowe.

Komendant wojewódzki policji w Białymstoku insp. Sławomir Mierzwa w 2013 roku wziął 162 300 zł (brutto).

Krezusi

Pierwsze miejsce wśród 14 komendantów miejskich i powiatowych w naszym województwie, miała do niedawna kobieta, **insp. Irena Doroszkiewicz**, która z Komendy Miejskiej w Białymstoku awansowała na szefową wojewódzkiej policji w Opolskiem. Posiada 22 ha ziemi wartości 1,7 mln zł (współwłasność) oraz dom wart 750 000 zł. W sumie jej majątek (współwłasność) wart jest 2 mln 450 000 zł. W roku 2012 zarobiła 127 000 zł brutto. Nie udało jej się nic oszczędzić.

Insp. Andrzej Ryński, szeryf w Łomży, zajmuje pod względem zamożności drugie miejsce. We współwłasności ma dwa domy, jeden wart 800 000, drugi 460 000 zł.

Jeden kupił w 2001, drugi w 2013 roku. Cały jego majątek ma wartość 1,3 mln zł. Jako szef łomżyńskiej policji zarabia rocznie 122 510 zł brutto. Też nie oszczędza.

Komisarz Dariusz Kułak z Hajnówki ma mieszkanie, dom i działkę wartę w sumie 785 000 zł (we współwłasności z żoną). Nie ma oszczędności. Zarabia rocznie 104 498 zł brutto.

Mł. insp. Wojciech Rutkowski z Bielska Podlaskiego ma mieszkanie z garażem i działkę rekreacyjną, wartę ok. 410 000 zł oraz 270 000 zł oszczędności. Zarabia 116 508 zł brutto rocznie.

Podinsp. Wiesław Kielpiński z Siemiatycz ma majątek wart 500 000 zł, na który składają się dom, dwie działki oraz rekordowe w tym gronie oszczędności 300 000 zł. Zarabia 122 618 zł rocznie (brutto).

Podinsp. Krzysztof Mróz, komendant w Sokółce ma gospodarstwo rolne 11 ha, które otrzymał jako darowiznę. Nie podaje jego wartości. Szacując według cen ziemi ornej z okolic Łomży, wartę jest około 500 000 zł. Szeryf z Sokółki ma ponadto mieszkanie z garażem wartę 115 000 zł oraz oszczędności w gotówce i papierach wartościowych 61 000 zł.

Insp. Marek Przybyłowski, komendant w Grajewie, jest jedynym wśród komendantów, który dodatkowo prowadzi działalność gospodarczą. Konkretnie, gabinet weterynaryjny we własnym domu. Działalność ta w ubiegłym roku zamiast dochodu przyniosła mu stratę 559,98 zł. Posiada działkę zagrodową z domem i budynkami, mieszkanie, gospodarstwo rolne 2 ha (nie przynosi żadnego dochodu), wartę w sumie 176 000 zł oraz 45 000 zł oszczędności. Jako komendant rocznie zarabia 117 694 zł brutto.

Insp. Andrzej Popko, komendant w Wysokiem Mazowieckiem, posiada mieszkanie spółdzielcze (współwłasność) oraz drewniany domek i działkę siedliskową ze spadku. Nie podaje ich wartości. To jeden z niewielu oszczędnych, bo ma na koncie w banku 140 000 zł. Zarabia około 117 000 zł rocznie (brutto).

Golcy

Insp. Dariusz Wiaksa, komendant w Zambrowie, otwiera listę najuboższych szeryfów. Jego jedyny majątek, to mieszka-

nie spółdzielcze (współwłasność), wartę 180 000 zł. Zarabia 134 000 zł rocznie.

Mł. insp. Krzysztof Budziński, szef augustowskiej policji, ma z żoną mieszkanie wartę 90 000 zł. Zarabia 116 000 zł brutto.

Mł. insp. Robert Marciniak, komendant w Kolnie, ma mieszkanie służbowe i drugie, użyczone przez rodziców. Na własność z żoną posiada tylko siedlisko wartę 40 000 zł i 400 euro oszczędności. Zarabia 116 000 zł rocznie (brutto).

Mł. insp. Artur Andruczyk, komendant w Sejnach, ma we współwłasności działkę 2 800 mkw (jego udział wart jest 1 200 zł). Jego roczne uposażenie to 114 032 zł.

Mł. insp. Andrzej Bałazy, szef policji w Suwałkach, jako majątek wykazuje działkę z garażem wartą 14 500 zł. Oszczędności nie posiada. Zarabia 123 131 zł rocznie (brutto).

Listę golców zamyka **mł. insp. Andrzej Łapiński**, komendant w Mońkach. Nie posiada na własność żadnych nieruchomości, nawet mieszkania. Jego jedyny majątek, to 20 000 zł oszczędności. Zarabia rocznie brutto 114 000 zł.

ANNA DYLEWSKA



**Anka
z Zambrowa
i Kamil z Łomży
zamieścili anonse
w internetowym
serwisie
towarzyskim.
Tylko w pierwszy
dzień Anka
otrzymała 38
propozycji,
Kamil 12**

Kuszenie uczucia

W odpowiednich rubryczkach serwisu towarzyskiego napisałam, jak tysiące kobiet: szczupła, średniego wzrostu, wykształcenie wyższe, wolna, lat 32; szukam inteligentnego, kulturalnego, odpowiedzialnego, wolnego, gotowe-

go na trwały związek mężczyzny; nie interesują mnie jednorazowe przygody i seks bez zobowiązań; dobrze się zastanów, zanim odpowiesz! Jestem z Zambrowa. Mam na imię Anka.

Uczeń

„Mam 17 lat, chodzę do siłowni to jest na co popatrzeć, co widzisz na zdjęciu. Czego nie widać, mówię: wzrost 182 cm, waga 78. Za ręcznikiem (jak będziesz chciała, przyślę bez) też naprawdę fajnie, bo jak o Tobie tylko pomyślę, robi się 17 cm. Grubość nie mierzyłem, bo nie miałem czym, ale mogę zmierzyć. Nie śmiej się ze mnie, ale wszyscy już zaliczyli dziewczyny, a ja nie. Raz tylko, jak pomogłem wnieść ciężką torbę ogórków, taka starsza zaczęła mi robić ręką, ale nie skończyła, bo ktoś wszedł na klatkę i przestraszyła się, że to jej men. To było fajne, jeszcze troszkę i byłoby dobrze i pomyślałem, że tylko starsza może mnie dużo nauczyć. Widziałem na filmach, jak zaspakając językiem, to bym Ci mógł... A w do-

datku jestem blisko Ciebie, bo z Łomży, Robercik”.

„Daj se luz!”

„Laska, daj se luz! Ciśnie Cię, mailek albo esemesik i posunę Cię, że się zdziwisz!

Lubię ostro, jak nie lubisz od razu, to Ci potem liznę. Ale muszę wcześniej strzelić, bo bym nie wytrzymał... Adam z Kolna”.

„Świat przed Tobą”

„Mam wrażenie, że właśnie Ciebie szukałem. Jestem dojrzałym (64 lata) mężczyzną. Wszystko bez zarzutu, kultura i klasa. Co roku w sierpniu dwa tygodnie spędzam na Teneryfie, Maiami, Madagaskrze. Długo bym musiał wymieniać, bo lubię odkrywać nowe miejsca. Świat przede mną otworem, a gdy przede mną, także przed Tobą. W tym roku akurat chcę zostać w kraju, dawno nie pływałem pod żaglem na Mazurach. Ustalam właśnie konkretną datę i jeżeli zdecydujesz się na wodną przygodę, dam Ci znać, kiedy.

O nic nie musisz się troszczyć, pełny beztroski urlop we dwoje, wszystko pokrywam ja. Paul z Warszawy”.

100 zł za godzinę

„Piszę krótko i raz, bo nie mam czasu na podryw. Mieszkasz niedaleko mnie, interesują mnie cztery, pięć spotkań w miesiącu po nie więcej, niż godzinę. Dam za jedno spotkanie, gdy będzie u Ciebie, sto zł. Na razie przez miesiąc, jak będzie ok, możemy przedłużyć. Marcin z Białegostoku”.

Smak życia

„Jestem mężatką, mąż jest niezłym człowiekiem i kochankiem, zapewnia mi wszystko, ale nie bardzo mnie rozumie. Zajmuje się swoją firmą, nie ma czasu na wiersz przy świecach, spacer w deszczu, nie dostrzeżę prawie moich pasji, a zaczęłam malować. To inna dusza, męska. Myślę, że tylko my, kobiety, wiemy, co to subtelność, romantyzm, ulotność chwili... Bądź moją Przyjaciółką przez duże P. Jestem delikatna, krucha, potrzebuję czułości i ciepła... Marzę o takiej bliskości, dotyku...Poznajmy razem pełny smak życia... Potrafię za szczęście dawać szczęście, za rokosz rozkosz... Naszym atutem jest to, że mieszkamy blisko siebie. Ewita z Łomży”.

Post scriptum

To nie wszystkie propozycje, które na mnie spłynęły. Ale jedyne, które nadawały się do druku. Inne, a była ich większość, cytować musiałabym mniej więcej tak: chętnie ostro cie w...; j... ci taką minetkę, że popamiętasz...

Sex w małym

Spośród 38 maili, tylko jeden zaczynał się: pozwól, że się przedstawię... Sensowny list, sensowny mężczyzna.

ANKA Z ZAMBROWA

Kuszenie zmysłów

Pokazałem się schematycznie, jak tysiące facetów. Że mam 40 lat, 179 cm, 78 kg, jestem sam, bez zobowiązań, finansowo niezależny, mieszkam w Łomży nad malowniczą Narwią. Interesują mnie panie, które miałyby ochotę na niesformalizowany związek.

Za kasą i z kasą

„Szukam dojrzałego faceta dla mojej żony. W sierpniu planujemy wyjazd nad morze do Hiszpanii. Nie musisz być dobrze obdarzony, ale powinienś lubić lizać, bo możliwy jest tylko oral. Gdybyś chciał się spotkać wcześniej, to u nas nie mamy żadnych możliwości. Może być w Twoim mieszkaniu albo hotelu. Nie liczymy na żadne profity, ale hotel byłby Twoją sprawą. Także jakiś upominek dla pani. Co do wyjazdu w sierpniu, to sam utrzymuję rodzinę (mamy dwoje dzieci) i nie zarobię na wszystko. Koszty powinniśmy wziąć po połowie my, mężczyźni. Mogłbyś z panią być, ile chcesz, ale tylko, jak napisałem,

dobrze zaprzyjaźnimy, nie wykluczamy, że mógłbyś się z nią kochać do końca. Andrzej z Elku”.

To najoryginalniejszy odzew na moje standardowe ogłoszenie towarzyskie w internecie. Ciekawe o tyle, że w anonsie słowem nie prowokowałem takich zainteresowań ani chęci sponsoringu. Pan z „panią do lizania” z sugestią większych możliwości za udział w „kosztach” byli zresztą jedynymi, którzy oczekiwali kasy.

Ale mogło być inaczej! To ja mogłbym liczyć na „brak jakichkolwiek zmartwień o zmaganie się z materią codzienności”. Tak poetycko nawiązała kontakt właścicielka „dobrze prosperującej firmy” (z zaznaczeniem, że kryzys jej nie dotyka i nie dotknie). Dalej był konkret, podany z klasą: jest starsza 18 lat, ale elegancka, zadbana. Po doświadczeniach, nie ma ochoty na małżeństwo, ale nie ma także czasu na przelotne flirty i czekanie na...podryw. A przecież jest kobietą. Imię Krystyna.

Mieszka nie tak daleko, niecała godzina jazdy samochodem, ale konkretnie powie później. Gdy zaufa, bo potrzebna jest dyskrecja. Równieśnicy przy jej młodości ducha i ciała jej nie pociągają, chyba więc sam rozumiem, dlaczego szuka młodszego mężczyzny. Jeśli po pierwszym spotkaniu mnie zaakceptuje i byłbym tylko dla niej i z nią, nie musiałbym troszczyć się nic.

Cały Twój!

„Lubię się bardzo kobieco ubierać, być traktowany, jak kobieta. Na razie nie mam swoich ciuszków i to wielki mój problem, bo

mogę się przebierać tylko wtedy, gdy siostry i nikogo nie ma w domu. Gdybyś chciał mi w tym pomóc, przekonasz się, jak atrakcyjnie wyglądam. Mam długie włosy, 19 lat, jestem szczupły. Jeszcze tego z mężczyzną nie robiłem, ale marzę być w sukience, staniczku, majteczkach, pończoszках i żebyś mnie traktował jak kobietę. Będę cały Twój. Dido z Olsztyna”.

Kochaj nas

„Chyba nie masz nic przeciwko, że jestem młoda, bo mam 24 lata. Jaka jestem, widzisz na zdjęciu, chyba nieźle? Jeszcze jestem mężatką, ale w trakcie sprawy rozwodowej nie z mojej winy. Gdy się spotkamy, opowiem, przekonasz się sam. Spotkać możemy się u mnie. Gdy powiedziałam „koniec”, on wyjechał do Niemiec i przyjeżdża tylko na sprawy do sądu. Myślę, że spodobam Ci się nie tylko ja, ale i moje dwa urocze maluchy. Czuję, że jesteś rodzinny, potrafisz pokochać, dać kobiecie poczucie wartości i bezpieczeństwa. Jola z Wysokiego Mazowieckiego”.

Odkocznia

„Niczego nie umiem, na niczym się nie znam, o niczym nie można ze mną porozmawiać. Tak uważa i wciąż powtarza mi mój mąż. Mam tego dość! Jestem trochę młodsza od Ciebie (4 lata), myślę, że atrakcyjna. Nie chcę burzyć niczego w swoim życiu, ale chcę mieć odkocznienie, radość życia. Jeżeli chcesz mnie poznać, musisz przyrzec dwie rzeczy: to znajomość nie na raz, ale na dłużej i bez zobowiązań. O dyskrecji chyba nie muszę Ci w tej sytuacji mówić. Miła z Kolna”.

Post scriptum

Spośród 12 propozycji, jedna była naprawdę urocza. O autorce pomyślałem: perełka.

KAMIL Z ŁOMŻY

pieszczenie i lizanie. Jeżeli pobędziemy z sobą kilka naście dni i się

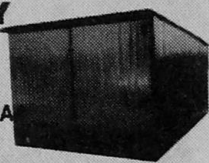
mieście

Ogłoszenie w KONTAKTACH

już za dzień!
Bez dodatku za
ekspres!
Nadaj ogłoszenie w
„Kontaktach”
w środę do godz. 12.00
Ukaże się już w
czwartek rano!

Garaze Blaszane BRAMY Garażowe KOJCE dla Psów

Najniższe **CENY**
Różne wymiary
Transport i montaż
GRATIS cały KRAJ
Dogodne **RATY**



86-225-23-11 85-667-21-08
29-642-34-61 512-853-323
www.konstal-garaze.pl

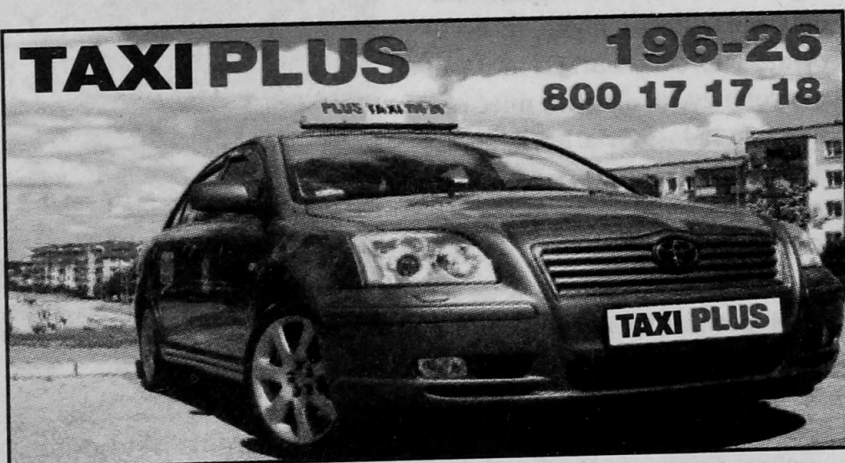
KURSY NA OPERATORÓW MASZYN BUDOWLANYCH

CSL LEKTOR 504 175 696

Łomża Al. Legionów 27

WWW.KURSYLEKTOR.PL

KOPARKI - ŁADOWARKI - WALCE DROGOWE - ZAGĘSZCZARKI - NOSNIKI
- WÓZKI - PRAWA JAZDY - SZKOLENIA OKRESOWE - HDS - ADR



OGŁOSZENIA DROBNE SMS-EM!

Wpisz KTO, a dalej treść ogłoszenia, np. **KTO Sprzedam dom, tel...**
i wyślij na numer: **75 500**



koszt 5 zł + VAT (6,15 z VAT)

Po wysłaniu sms-a otrzymasz zwrótną wiadomość, potwierdzającą przyjęcie ogłoszenia. Jeżeli wyślesz sms-a do wtorku, Twoja ogłoszenie ukaże się w czwartkowym wydaniu tygodnika „Kontakty” oraz na stronie www.kontakty-tygodnik.com.pl. Wiadomość nie może przekraczać 160 znaków (za znak uważana jest każda litera, spacja, znak interpunkcyjny). W wiadomości nie mogą znajdować się znaki polskie (ą; ę; ĩ; ń; ó; ś; ź; ż). Po przekroczeniu 160 znaków zostanie naliczona opłata za drugi sms.

* usługa nie dotyczy ogłoszeń towarzyskich

BUDOWNICTWO

PRODUCENT siatki ogrodzeniowej. Słupki, panele, bramy, systemy ogrodzeniowe **JONIEC**.
(86)216 - 22 - 27, 604 - 231 - 333,
www.siatki-stal.pl

(fak.338-o-i)

KONSTRUKCJE STALOWE, OBO-
RY, wiaty, hale. PHU SUPICKI,
506 - 997 - 040.

(fak.125-o-i)

PRODUCENT siatki ogrodzeniowej, słupki, bramy, drut kolczasty pastuchowy, gwoździe, www.rolmetbud.pl,
tel. (29)760 - 83 - 32, 604 - 731 - 571.

(fak.305-o)

FINANSE

POŻYCZKI OD RĘKI. Eks-
press Credit, Mazowiecka 1/27;
510 - 500 - 119.

(fak. 381-o)

Ale szybka gotówka - nawet 7000
zł! Proste zasady, bez zbędnych
formalności. Provident Polska S.A.
600 - 400 - 295 (opłata wg tary-
fy operatora)

(fak.376-o)

KOREPETYCJE

MATEMATYKA - KOREPETYCJE,
przygotowanie do matury popraw-
kowej, 603 - 847 - 463

(fak.378-o)

LOKALE

Do wynajęcia kawalerka,
(86)219 - 10 - 23

(p-00123)

MATRYMONIALNE

Biuro Matrymonialne w Łomży
„Świat Singla”, Al. Piłsudskiego 6;
tel. 790 - 718 - 540.

(fak.244-o)

MOTORYZACJA

SKUPUJEMY AUTA: uszkodzo-
ne, do kasacji, auta stare, nie
na chodzie. Tel. kont:
535 - 789 - 999, (25)756 - 37 - 88,
email: ama.kasacja@wp.pl
07-130 Kamionna
ul. Piłsudskiego 20.

(fak.358-o)

NIERUCHOMOŚCI

Sprzedam dom, Al. Legionów,
516 - 109 - 203.

(p-032-oo)

Sprzedam dom w zabudowie sze-
regowej, Łomża, 789 - 422 - 823.

(p-080-oo-i)

Dom, budynek gospodarczy z sied-
liskiem i młynem elektrycznym
sprzedam razem lub oddzielnie,
Grabowo k/Kolna, 516 - 899 - 584.

(p-0115-o)

Sprzedam mieszkanie 47 m2, po
remontcie, 726 - 348 - 928.

(p-0121)

Sprzedam nowy dom, 7 km od
Łomży, 250 m2. Atrakcyjna cena.
Tel. 502 - 313 - 244.

(fak/sms)

Sprzedam działkę siedliskową za-
budowaną (dom parterowy muro-
wany, stodoła murowana) 90 arów.
Media, droga asfaltowa, wodociąg,
elektryczność. Cena 200.000 zł.
Miastkowo tel. 501 - 278 - 123.

(fak/sms)

Sprzedam dwie atrakcyjne działki
na mazurach nad Jeziorem Śniar-
dwy koło Pisz w miejscowości
Zdory lub zamienię na mieszkanie
lub dom, tel. 698 - 249 - 198

(fak/sms)

ODDAM

Ogłoszenia w rubryce „Oddam” za-
mieszczamy bezpłatnie. Treść moż-
na przesłać na adres: [redakcja@](mailto:redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl)
kontakty-tygodnik.com.pl lub po-
dać telefonicznie: 86 216 - 42 - 43

PRACA

Firma tynkarska zatrudni tynkarza/y
maszynowych, tel. 511 - 529 - 965.

(Fak.302-o)

Pielęgniarki pilnie zatrudnię
w Niemczech. Znajomość ję-
zyka niemieckiego. Wynagro-
dzenie 3000 - 3500 brutto,
tel. (0049)172 - 45 - 88 - 94

(p-0114-o)

Potrzebna koleżanka do współ-
pracy w celach towarzyskich,
608 - 137 - 037

(fak.388)

ROLNICTWO

Sprzedaż: Jałowic hodowla-
nych z Niemiec, Danii, Holandii,
Czech i krajowych oraz krów
pierwiastek. Wolne od IBR
i BVD. Wysoka jakość i
wydajność mleczna. Konkuren-
cyjne ceny! PH KONRAD ul.
Poligonowa 28 c, Łomża, tel.
(86)215 - 11 - 15 wew.22.

(fak. 332-o)

Skup bydła rzeźnego: krowy,
buhaje, jałowki. Atrakcyjne
ceny! Szybkie płatności! Odbiór
zwierząt z gospodarstwa! PH
KONRAD, tel. 600 - 020 - 203,
(86)215-11-15.

(fak. 332-o)

**P.H. KONRAD ZAPRASZA DO
PUNKTU SPRZEDAŻY JAŁO-
WIC HODOWLANÝCH W
SZEPIETOWIE ! Aktualnie
polecamy
jałowice rasy HF z Polski, Danii,
Niemiec i Czech. Znakomita
zdrowotność i wysoka
wydajność mleczna.
(86)476 - 28 - 34, 664 - 943 - 257.**

(fak. 332-o)

**SZAMBA BETONOWE
WODOSZCZELNE
515 - 373 - 550.**

(p-101-o)

Sprzedam słomę, 504 - 219 - 124

(fak.372-o)

**Sprzedam ciągnik MF-
3650,150 KM z turem, 82000 zł,
tel. 509 - 854 - 601**

(fak/sms)

**Sprzedam słomę gm. Szumowo,
tel. 696 - 326 - 219**

(fak/sms)

**Sprzedam zgrabiarkę SA-
MASZ, jednogwiazdowa, szer.
robocza 4,5 m, cena 7500 zł,
tel. 509 - 854 - 601**

(fak/sms)

RTV - AGD

**ZAPRASZAM PO BOGATĄ OFERTĘ
CYFROWYCH ANTEN
i TUNERÓW DVB-T**



POLSKICH PRODUCENTÓW
ZDZISŁAW KSEPKA, Łomża,
Plac Niepodległości 9 (stary dwo-
rzec PKS), (86)216 - 34 - 38,
(86)215 - 04 - 02

(fak.995-o-i)

**SERWIS RTV, Śniadeckiego 17,
86 218 - 00 - 01**

(fak.552-o-i)

RÓŻNE

Wielodzietna rodzina poszukuje ta-
niej lub darmowej kwatery w okoli-
cach Biebrzy. Druga połowa sier-
pnia, tel. 606 - 404 - 164

(fak/sms)

SPRZEDAM

**Garaże blaszane – wzmacnione.
Bramy garażowe. Transport,
montaż gratis! Producent:**
(29)761 – 50 – 20, (85)733 – 52 – 11,
512 – 245 – 075
www.robstal.pl RATY!

(fak.051-o)

Używane meble sklepowe,
603 – 066 – 067,
www.mebledosklepu.pl

(fak.245-o)

PRZYJMĘ

Ogłoszenia w rubryce „Przyjmę” zamieszczamy bezpłatnie.
Treść można przesłać na adres:
redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl lub podać telefonicznie:
86 216 – 42 – 43

TRANSPORT

Belgia, Niemcy, Holandia – ponie-
działki, soboty i niedziele – DVD,
(85)747 – 00 – 01, 602 – 664 – 771.
(fak. 987-o-i)

Frankfurt n/Menem i okolice – śro-
dy, soboty, (85)747 – 43 – 63,
602 – 681 – 677.

(fak. 988-o-i)

SOBOTA: Niemcy, Holandia, Bel-
gia. DVD, (85)73 – 94 – 179,
606 – 37 – 99 – 66.

(fak.20-o)

USŁUGI

TYNKI GIPSOWE, cementowo –
wapienne, tel. 511 – 529 – 965,
www.budax.pl

(fak.1000-o)

Malowanie dachów,
668 – 141 – 137

(fak.379-o)

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Quada 250 Shineray
(2008 r.) przebieg 1600 km, nie-
bieski, bdb stan, ubezpieczenie do
I.2014 r., cena 4800 zł (do nego-
cjacji), tel. (86)273 – 22 – 57 wie-
czorem

(o/b)

Sprzedam VW PASSATA B4 1.9TDI
90KM sedan, (1996 r.), cena 3200
zł, tel. 607 – 102 – 803

(o/b)

Sprzedam VW Caravelle 9-osobo-
wy 2.5Tdi, 230000 km (2001 r.), kli-
ma, elektryka, hak, cena 20000 zł,
tel. 608 – 576 – 544

(o/b)

Sprzedam Romet poj. 125 prze-
bieg 8000 tys., rok prod. 2007,
cena 1600 zł, stan b. dobry,
tel. 667 – 246 – 306

(o/b)

Sprzedam VW Transporter 2,4 D
(1991 r.) dobel kabina, 6-osobowy,
cena 4900, tel. 501 – 301 – 385

(o/b)

Golf IV (2001) 1.9tdi, 5d, klima-
tronic, granatowy, el. szyby, lu-
sterka, alufelgi. Cena: 11.900 zł,
tel. 518 – 110 – 635

(o/b)

Sprzedam VW Transporter 2,5 TDI
(1997 r.), dobel kabina, 6-osobowy,
Webasto, alu. burty, cena 15 900,
tel. 501 – 301 – 385

(o/b)

Sharan (2000) 2.0 B gaz sekwen-
cyjny 2-letni, po liftingu, bordo-
wy, 7-osobowy. Cena: 16.500 zł,
tel. 604 – 509 – 286

(o/b)

Sprzedam Seat Toledo (1997 r.) 1.6
B+G, 4 lata w kraju, dosyć moc-
no doinwestowany, polecam, cena
3400 zł, tel. 506 – 424 – 299

(o/b)

Sprzedam Mercedes Vito 2.2
cdi 5-osobowy dewasto, zadba-
ny, cena 11000 zł do negocjacji,
tel. 508 – 477 – 183

(o/b)

Passat, srebrny, sprowadzony, po
opłatach, 130KM (2004), boga-
te wyposażenie, Cena: 16.000 zł,
tel. 698 – 381 – 509

(o/b)

Sprzedam Renault kangoo (2004)
1.5dci, sprowadzony, 164 tys.km.
Cena: 10.000 zł, 502 – 079 – 545

(o/b)

Sprzedam Renault Megane 1.6
(1997), czerwony, gaz. Cena: 1.900
zł, tel. 504 – 961 – 240

(o/b)

Astra II G 1.6 gaz (2002) 174tys.
km, el. szyby, klimatyzacja ma-
nualna. Cena: 11.000 zł do uzg.,
tel. 600 – 477 – 024

(o/b)

Sprzedam Opla Astrę III 1,3 cdti
90km, (2008 rok) Auto dobrze wy-
posażone, stan bardzo dobry, cena
23000 zł, tel. 500 – 359 – 788

(o/b)

Sprzedam Renault Clio 1.4, auto
kupione w salonie w Polsce. Prze-
bieg 110 tys, centralny zamek, –
immobiliser, – poduszka powietrz-
na, – alufelgi, – welurowa tapicerka,
– komplet opon zimowych, cena
6200 zł, tel. 662 – 042 – 845

(o/b)

TAXI 191-911

RADIO

MPT

86 216 32 86

BEZPŁATNIE ZAMÓWISZ:

800-111-112

www.taxi.lomza.pl

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE ROLNICZE

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazanie się ogłoszenia jest
podanie ceny!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

Oświadczam, że zamieszczam ogłoszenie jako osoba fizyczna niepro-
wadząca handlowej działalności rolniczej.

Czytelny podpis:

Kupon wysyłamy na adres: **Kontakty, Al. Legionów 7, 18-400 Łomża**
Wydawnictwo „Kontakty” informuje, że dane ogłaszających, będą
wykorzystane wyłącznie w celu wykonania zlecenia publikacji ogłoszenia oraz
sprawozdawczości finansowej. Nie są udostępniane osobom trzecim.

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazanie się ogłoszenia jest podanie
ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

Oświadczam, że zamieszczam ogłoszenie jako osoba fizyczna niepro-
wadząca handlowej działalności motoryzacyjnej.

Czytelny podpis:

Kupon wysyłamy na adres: **Kontakty, Al. Legionów 7, 18-400 Łomża**
Wydawnictwo „Kontakty” informuje, że dane ogłaszających, będą
wykorzystane wyłącznie w celu wykonania zlecenia publikacji ogłoszenia oraz
sprawozdawczości finansowej. Nie są udostępniane osobom trzecim.

www.lomza.nieruchomosci.pl

rok założenia 1989

lic.zaw.203, lic.zaw.5037

TYTAN
NIERUCHOMOŚCI
Łomża, ul. Polowa 45, budynek NOT

tel. (86) 216 62 26
tel. 604 051 082

MIESZKANIA NA SPRZEDAŻ W CENTRUM ŁOMŻY

od 2540 zł/m²

MIESZKANIA W ŁOMŻY

- **ul. Wojska Polskiego** – pow. 38,07 m², 2 pokoje, II piętro -120 000 zł tel. 698 506 416
- **ul. Nowogrodzka** – pow. 53,75 m², 2 pokoje, I piętro – 125 000 zł tel. 604 051 082
- **ul. Poznańska** – pow. 55,08 m², 3 pokoje, II piętro – 125 000 zł tel. 698 506 416
- **ul. Poznańska** – pow. 62,2 m², 4 pokoje, I piętro, wykończone – 182000 zł tel. 698 506 416
- **ul. Spółdzielcza** – pow. 67,19 m², 3 pokoje, VIII piętro – 145 000 zł tel. 698 506 416 (Kupujący 0%)
- **ul. Wiejska** – pow. 50,20 m², 2 pokoje, I piętro, do wykończenia – 130 500 zł tel. 604 051 082 (Kupujący 0%)

DOMY

- **Stara Łomża p/Szosie** – pow. 112,5 m² + 62 m² garaż, pow. działki 1000 m² – 305 000 zł – tel. 698 506 416 (Kupujący 0%)
- **Stare Kupiski, gm. Łomża** – pow. 140,20 m², pow. działki 1220 m², wykończony – 420 000 zł tel. 698 506 416
- **Jeziorko, gm. Piątnica** – pow. 135 m², pow. działki 2700 m², parterowy z poddaszem – 390 000 zł tel. 698 506 416
- **Łomża** – pow. 193 m², pow. działki 180 m², zabudowa szeregowa, wykończony – 360 000 zł tel. 604 227 658
- **Łomża** – pow. 178,95 m², pow. działki 982 m², parterowy z poddaszem użytkowym – 370 000 zł tel. 604 227 658 (Kupujący 0%)
- **Łomża, ul. Kraska** – pow. uż. 158,7 m², pow. działki 804 m², parterowy z poddaszem użytkowym – 550 000 zł, tel. 604 051 082
- **Łomża, ul. Wąska** – pow. 120 m², pow. działki 1164 m², piętrowy – 339 000 zł tel. 604 051 082

DZIAŁKI

- **Stara Łomża p/sz** – pow. 1500 m², pod zabudowę budynkiem mieszkalnym jednorodzinnym – 135 000 zł, tel. 604 051 082
- **Stare Kupiski, gmina Łomża** – pow. 1078 m², budowlana – 88 400 zł tel. 604 051 082
- **Piasutno Żelazne, gmina Zbójna -pow. 12 000 m²** – 114 000 zł, tel. 604 227 658
- **Krzewo, gmina Piątnica** – pow. 1300 m², budowlana – 22 000 zł, tel. 604 051 082 (Kupujący 0%)
- **Krzewo, gmina Piątnica** – pow. 1015 m², budowlana – 31 000 zł, tel. 604 227 658 (Kupujący 0%)
- **Łomża ul. Wąska** – pow. 1200 m², budowlana – 160 000 zł, tel. 604 051 082
- **Zosin, gmina Łomża** – pow. 3841 m², z decyzją o warunkach zabudowy – 192 050 zł, tel. 604 051 082
- **Ptaki, gmina Nowogród** – pow. 1,08 ha, działka z dostępem do rzeki – 90 000 zł, tel. 604 051 082
- **Nowogród** – pow. 2148 m², zabudowana – 148 000 zł, tel. 604 227 658

Rada Nadzorcza Miejskiego Przedsiębiorstwa Energetyki Ciepłej w Łomży Sp. z o.o.

zaprasza firmy badające bilanse do złożenia oferty pisemnej na przeprowadzenie badania sprawozdania finansowego za rok 2103.

Oferta powinna zawierać:

1. Nazwę i adres firmy.
2. Udokumentowanie statusu prawnego oferenta:
 - aktualny odpis z rejestru sądowego i NIP,
 - kserokopię polisy ubezpieczenia się oferenta od ryzyka zawodowego.
3. Informację o prowadzonej działalności.
4. Harmonogram prac weryfikacyjnych.
5. Proponowaną cenę usługi, formę i termin płatności.
6. Termin zakończenia badania oraz wydania opinii – 14 marzec 2014 r.

Oferty należy przysyłać na adres:

**MPEC Sp. z o.o. w Łomży, ul. Kopernika 9a,
18-400 Łomża
do dnia 15.09.2013 r.**



Magda Korczakowska:

woj. warmińsko-mazurskie,
woj. pomorskie (wschodnia część),
woj. mazowieckie (północna część),
woj. podlaskie (zachodnia część)
tel.: 600 953 416

Wytwórnia w Iłowie,

ul. Staszica 35, 13-240 Iłowo, tel. (23) 654 15 27

Wytwórnia w Łomży,

ul. Poznańska 121, 18-402 Łomża, tel.: (86) 473 70 20

www.deheus.pl



nowe
TELE
programy

9.08.-15.08.2013

WEEKEND W TV



SCIENCE FICTION

22.25 TVN

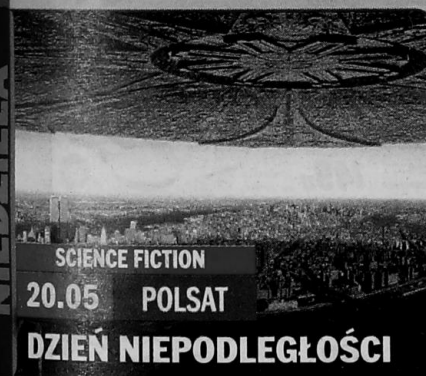
STAR TREK



DRAMAT OBECZAJOWY

20.25 TVP 1

OSZUKANA



SCIENCE FICTION

20.05 POLSAT

DZIEŃ NIEPODLEGŁOŚCI

DIANE KRUGER

Śledztwo ponad granicami

THE BRIDGE. NA GRANICY

WT | 22.00 FOX



**FAMILIJNY
DŻUNGLA**

SOB | 17.15 TV PULS

REKLAMA

**NAJLEPSZA OFERTA.
PRZEZ CAŁY TYDZIEŃ!**

polo
MARKET

mój ulubiony

9 SIERPNIĄ | PIĄTEK

TVP 1

05.55 TVP Info w TVP 1 08.00 Wiadomości 08.15 Pogoda poranna 08.20 Teleszkupy 09.00 Kawa czy herbata? 09.55 Natura w Jedynce: Mrówki ogniste - film dokumentalny, USA 2011 11.00 Siostry (11): Dowód na istnienie

12.00 Wiadomości 12.05 Agrobiznes - magazyn 12.30 Najmłodszy w zoo (25) 13.00 Dzika Polska: Pogadanie z sóweczką - serial dok. 13.30 Podróżnik: Atacama 14.00 Klan (2442) - serial, Pol. 14.25 Palce lizać (6): Zmowa 15.00 Wiadomości 15.10 Pogoda 15.25 Bonanza (112) - serial 16.20 Pszczółka Maja (37, 38) 17.00 Teleexpress, Pogoda 17.25 Ale mądrali! 18.20 Ratownicy (12/13) 19.15 Wieczorynka 19.30 Wiad., Sport, Pogoda

REKLAMA

TVP 2

06.05 Przygód kilka wróbla Ćwirka (27, 28) 06.30 Alternatywy 4 (3) 07.35 M jak miłość (296, 297) 09.30 Wiadomości z drugiej ręki (30) 10.05 Barwy szczęścia (941) 10.40 Na dobre i na złe (109) 11.45 Wajrak na tropie

12.15 Familiada - teleturniej 12.50 Makłowicz w podróży: Chorwacja: Baranja - magazyn kulinarny 13.20 Wojciech Cejrowski - bosy przez świat 13.55 Czas honoru (50) 14.55 Ja to mam szczęście! (28) - serial kom., Polska 15.25 Rodzinka.pl (29) 15.55 M jak miłość (982) 16.55 Kabaretowy klub Dwójki z kabaretem Jurki 18.00 Panorama 18.30 Sport, Pogoda 18.50 Jeden z dziesięciu 19.25 Jeden z dziesięciu

POLSAT

06.00 Nowy dzień z Polsat News 08.45 Malanowski i Partnerzy (394) 09.10 Malanowski i Partnerzy (395) 09.40 Trudne sprawy (111) 10.40 Dlaczego ja? (285) 11.45 Pamiętniki z wakacji (36) - serial fabularno-dokumentalny

12.45 Dom nie do poznania 13.45 Dom nie do poznania 14.45 Malanowski i Partnerzy (282, 283) - serial fabularno-dokumentalny 15.50 Wydarzenia 16.10 Prognoza pogody 16.15 Interwencja - magazyn 16.40 Dlaczego ja? (416) - serial fabularno-dok. 17.40 Trudne sprawy (309) 18.50 Wydarzenia 19.20 Sport 19.25 Prognoza pogody 19.30 Świat według Kiepskich (272): Łądek-Zdrój - serial

TVN

04.55 Uwaga! 05.10 Rozmowy w toku 06.10 Mango - telezakupy 07.50 Ostry dyżur 14 (12) 08.50 Detektywi 09.20 Kuchenne rewolucje 3 10.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska 11.20 Ugotowani 2 - program kulinarny

12.20 Szpital (49) - serial fabularno-dokumentalny 13.20 Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny 14.20 W-11 - wydział śledczy: Porwanie Oli - serial fabularno-dokumentalny 15.05 Sąd rodzinny - serial fabularno-dokumentalny 16.05 Rozmowy w toku 17.00 Szpital (50) - serial fabularno-dokumentalny 18.00 Ukryta prawda - serial 19.00 Fakty 19.30 Sport 19.40 Prognoza pogody 19.50 Uwaga! - magazyn

TV 4

05.10 I Like It 05.30 Ukryta miłość (41) 06.25 I Like It 07.25 Winx Club 3 (19) 07.55 Winx Club 3 (20) 08.25 Komisarz Rex 6 (4) 09.30 Kiedy się zakocham... (41) 10.25 You Can Dance - wersja amerykańska 11.25 4music

12.30 Dekoratornia - magazyn 13.00 Telesprzedaż 13.20 Dziewczyny z fortuną - program interaktywny 15.00 Dekoratornia - magazyn 15.30 Dekoratornia - magazyn 16.00 Winx Club 3 (21) - serial animowany, Włochy 16.35 Winx Club 3 (22) - serial animowany, Włochy 17.05 Wzór (50) - serial kryminalny, USA 18.00 Ukryta miłość (42) - telenowela, Meksyk 19.00 Komisarz Rex 6 (5) - serial kryminalny, Austria/Niemcy



Oferta ważna od 7.08 do 13.08.2013r.



888



499



699



499

21.20 KOMEDIA

Drużyna marzeń
Psychiatra Weitzman zabiera grupę pacjentów na mecz. Podczas postoju lekarz zostaje pobity i trafia do szpitala. Pacjenci muszą poradzić sobie sami.

20.25 1920. Wojna i miłość (13-ost.) - serial hist.
21.20 Drużyna marzeń - komedia, USA 1989, reż. Howard Zieff
23.20 Żandarm i policjantki - film komedia, Francja 1982, reż. Jean Girault
01.10 Bonanza (112): Decyzja
02.10 Kanalia - film psychologiczny, Polska 1990, reż. Tomasz Wiszniewski
03.30 Zagadkowa Jedynka

20.10 SERIAL

Rodzinka.pl (93-95)
Ludwik zapisuje Kacpra na treningi futsalu. Sam zostaje asystentem trenera. Żeby dobrze rozpocząć współpracę, na pierwsze zajęcia przynosi lody.

20.10 Rodzinka.pl (93-95)
21.45 Dzięki Bogu już weekend - program rozr.
23.00 Piątą stadion
23.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (16, 17)
00.50 Opowieści włoskich żon (3/4) - serial, Wł.
02.40 Pitbull (23) - serial, Pol.
03.40 Miłosna dieta - komedia, Hiszpania 2009, reż. Joaquin Oristrell
05.20 Zakończenie programu

20.10 KOMEDIA

Małolaty u Taty
Charlie i Phil zostają zwolnieni z pracy. Wpadają na pomysł, jak pogodzić domowe obowiązki z zarabianiem pieniędzy - otwierają przedszkole.

20.10 Małolaty u Taty - komedia, USA 2003, reż. Steve Carr
21.55 Anakonda 3: Potomstwo - horror, Rumunia/USA 2008, reż. Don E. FauntLeRoy
23.55 Ostatni król Szkocji - film dramat, Wielka Brytania 2006
02.30 Zagadkowa noc
03.25 Tajemnice losu
05.00 Wstawaj! Gramy! - muz.

22.25 SCIENCE FICTION

Star Trek
Ponieważ Kirk musi opuścić statek, zastępuje go opanowany Spock. Już podczas dziewiętego rejsu załoga „Enterprise” musi stawić czoło zagrożeniu.

20.00 Specjalista - film sensacyjny, USA 1994, reż. Luis Llosa, wyk. Sylvester Stallone, Sharon Stone
22.25 Star Trek - film SF, Niemcy/USA 2009, reż. J.J. Abrams
00.50 Męskie granie
01.50 Kuba Wojewódzki 7
02.50 Uwaga! - magazyn
03.05 Arkana magii
04.25 Rozmowy w toku
05.20 Zakończenie programu

20.05 SENSACYJNY

Z lodowej otchłani
Profesor Ted Jacobson przybywa ze studentami na platformę wiertniczą na Antarktydzie. Dochodzi tam do trzęsienia ziemi, które budzi potwora.

20.05 Z lodowej otchłani - film sensacyjny, USA 2003, reż. John Carl Buechler, wyk. Allen Lee Haff, Gotz Otto
21.55 Spadkobiercy - rozr.
23.00 Niebezpieczne randki - film erotyczny, USA
00.45 Wzór (50) - serial kryminalny, USA
01.40 4music - program muz.
02.45 I Like It - program muz.
03.35 Zakończenie programu

EUROSPORT

08.30 Siermierzka: MŚ 09.45 Legendy lekkiej atletyki 11.45 (NŻ) Piłka nożna: LM - losowanie 12.15 Watts 13.00 (NŻ) Piłka nożna: LM - losowanie 13.30 Lekkoatletyka: Legendy lekkiej atletyki 14.30 Lekkoatletyka: Legendy lekkiej atletyki 15.30 Kolarstwo: Artic Race of Norway w Bodo 16.00 (NŻ) Kolarstwo: Artic Race of Norway 17.30 Lekkoatletyka: Legendy lekkiej atletyki 18.30 (NŻ) Siermierzka: MŚ w Budapeszcie 21.30 Lekkoatletyka: Legendy lekkiej atletyki 22.30 Żużel: Eurosport Speedway Best Pairs 00.00 Siermierzka: MŚ 01.00 Kolarstwo: Artic Race of Norway w Svolvaer

EUROSPORT 2

03.30 Piłkarzyki: World Championship Series w Austrii 05.00 Watts 05.30 Kolarstwo: Artic Race of Norway 06.30 Legendy lekkiej atletyki 10.30 Armwrestling 11.00 Piłkarzyki: World Championship Series 11.30 Piłkarzyki: World Championship Series w Austrii 12.00 Piłkarzyki: World Championship Series 13.30 Legendy lekkiej atletyki 16.30 Watts 17.00 Piłka nożna: Bundesliga 17.30 Piłka nożna: Bundesliga 18.00 Piłka nożna: Bundesliga 18.30 (NŻ) Piłka nożna: 2. Bundesliga 20.30 (NŻ) Piłka nożna: Bundesliga 22.30 Watts 23.00 Legendy lekkiej atletyki 00.00 Kolarstwo: Artic Race of Norway

POLSAT SPORT

07.00 Piłka nożna: Liga Europejska - mecz Club Brugge - Śląsk Wrocław 09.10 Atleci 09.50 Tenis ziemny: ATP Masters Rogers Cup w Montrealu - 1/8 finału 12.00 (NŻ) Siatkówka: World GP - mecz Turcja - Argentyna 14.30 (NŻ) Siatkówka: World GP - mecz Chiny - Czechy 17.30 (NŻ) Siatkówka: World GP - mecz Niemcy - Japonia 19.30 (NŻ) Siatkówka: World GP - studio 20.00 (NŻ) Siatkówka: World GP - mecz Polska - Kazachstan 22.00 (NŻ) Siatkówka: World GP - studio 23.00 Boks: Gala boksu zawodowego 00.00 (NŻ) Tenis ziemny: ATP Masters Rogers Cup w Montrealu - ćwierćfinał

TVP SPORT

08.10 Teleszkupy 08.35 Tenis ziemny: Turniej WTA w Toronto - 3. runda 10.05 Rajdy samochodowe: MŚ - Rajd Finlandii 10.30 Piłka nożna: Liga Mistrzów - półfinał - mecz Borussia Dortmund - Real Madryt 14.00 Tour de Pologne dla amatorów 14.20 Piłka nożna: Liga Mistrzów - finał - mecz Borussia Dortmund - Bayern Monachium 16.25 Triathlon Poznań 17.00 (NŻ) Tenis ziemny: Turniej WTA w Toronto - ćwierćfinał 23.00 Sportowy wieczór - program informacyjny 23.20 Piłka nożna: Eliminacje Ligi Mistrzów - mecz Legia Warszawa - Molde FK 01.00 (NŻ) Tenis ziemny: Turniej WTA w Toronto - ćwierćfinał

TVP INFO

05.55; 06.05 Info poranek 06.00-15.30 Serwis Info (co pół godziny) 08.05 Gość poranka 09.10 Gość poranka 10.10 Biznes - otwarcie dnia 10.45 Gość poranka 12.20 Biznes - otwarcie dnia 14.10 Raport z Polski 15.15 Rozmowa dnia 16.00 Raport z Polski 16.30; 21.00 Serwis Info 16.50 Biznes 17.00 Program lokalny 20.00 Infoexpress 20.10 Minęła dwudziesta 21.20 Raport z Polski 21.40 Studio Lotto 21.55 Program lokalny 22.30 Info dziennik 23.15 Sportowy wieczór 23.30 Królik po berlińsku - film dokumentalny, Polska 2009 00.30 Infoexpress 00.45 Minęła dwudziesta

* można zobaczyć ** warto zobaczyć *** zobacz koniecznie

(NŻ) - na żywo

PIATEK

TVN SIEDEM

05.40 **We dwoje** - rozr.
06.55 **Męski typ** - talk show
07.25 **Sąd rodzinny** - serial
08.20 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** - serial
09.20 **Kocham.Enter (34)**
10.20 **Ostry dyżur 7 (8)**
11.20 **Mango** - telezakupy
13.00 **Sąd rodzinny** - serial
14.00 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** - serial
15.00 **Agenci NCIS 2 (13)**
16.00 **Kocham.Enter (35)**
17.00 **Ostry dyżur 7 (9)**
18.00 **Detektyw Monk 2 (8)** - serial krym., USA
19.00 **Agenci NCIS 2 (14)**
20.00 **Zagubieni w kosmosie** - film SF, USA/Wielka Bryt. 1998
22.45 **Życzenie śmierci 4: Pojedynk** - film sensacyjny, USA 1987
00.45 **Wszystkie wcielenia Tary (2)** - serial, USA
01.25 **Od wesela do wesela** - kom., USA 1998

FOX FOX

05.00 **The Listener. Słyszycy** myśli 3 (11) 05.40 **Simpsonowie 8 (13, 14)** 06.40 **Orły z Bostonu 1 (8-11)** 10.30 **The Glades 2 (3, 4)** 12.25 **The Glades 2 (5)** 13.20 **Kości 4 (24)** 14.20 **Kości 4 (25)** 15.15 **Kości 4 (26)** 16.15 **White Collar. Biały kłomierz** 2 (1) 17.10 **White Collar. Biały kłomierz** 2 (2) 18.10 **Orły z Bostonu 1 (12)** 19.05 **Powrót do życia 2 (21)** 20.05 **Kości 4 (1)** 21.00 **Homeland 2 (1)** 22.05 **Homeland 2 (2)** 23.10 **Homeland 2 (3)** 00.10 **The Bridge. Na granicy** 1 (4) 01.05 **The Walking Dead 1 (4-6)** 03.40 **Zakończenie**

NATIONAL GEOGRAPHIC

11.00 **Koszmarna wyprawa**
12.00 **Polowania na nazistów**
13.00 **Koszmarna wyprawa**
14.00 **Cegła po cegle: Wznoszenie muru berlińskiego**
15.00 **Kto zatopił pancernik "Bismarck"? 16.00 Licytuj i niszc**
17.00 **Stawka warta tuńczyka**
19.00 **Polowania na nazistów**
20.00 **Tajemnice III Rzeszy**
21.00 **Lata 80. Dekada, która nas ukształtowała**
22.00 **USA od podszewki**
23.00 **Największe wydarzenia lat 80.**
00.00 **Zjawiska paranormalne**

TV PULS

10.05 **Najpiękniejsze baśnie braci Grimm: Braciszek i siostrzyczka** - baśń filmowa, Niemcy 2008
11.25 **Projekt szczeniaki**
12.00 **Taki jest świat**
13.00 **Kęcimy z gwiazdami** - program rozr.
14.00 **Medicopter 117 3 (32)**
15.00 **Nowe przygody Robin Hooda (24)**
16.00 **Ale numer!** - rozr.
16.30 **Stare dranie z Ameryki** - program rozr.
16.55 **Xena, wojownicza księżniczka 6 (6)**
17.55 **Łowcy skarbów 3 (1)**
19.00 **Pingwiny z Madagaskaru 2 (21, 23)**
20.00 **Przypadkowy świadek** - film sensacyjny, Niem./Szwajc. 2009
21.55 **Edison** - film sensacyjny, USA 2005
00.00 **Teoria zabijania** - horror, USA 2009

FOX LIFE Foxlife

06.00 **Moje chłopaki 1 (10)**
06.30 **Żona dla milionera 5 (1)** 07.30 **Top Model. Edycja brytyjska 5 (5, 6)** 09.30 **Tancerki 1 (8, 9)** 11.20 **Gwiazdy pod lupą 2 (3)** 11.50 **Jess i chłopaki 1 (21, 22, 23)** 13.15 **Czarodziejki 7 (10)** 14.15 **Żona dla milionera 5 (2)** 15.10 **Anatomia prawdy 2 (13, 14)** 17.05 **Czarodziejki 7 (11)** 18.05 **Gotowe na wszystko 8 (19)** 19.00 **Grey's Anatomy: Chirurdzy 7 (22)** 20.00 **Zaklinacz dusz 5 (1)** 21.00 **Premiera: Top Chef 5 (8, 9)** 22.55 **Singielki 1 (1, 2)** 01.00 **Gwiazdy pod lupą 2 (8)**

DISCOVERY CHANNEL

11.00 **Najniebezpieczniejszy zawód świata**
12.00 **Gorączka złota**
13.00 **Bimbrownicy**
14.00 **Walka o bagaż (7, 8)**
15.00 **Handlarz doskonały (1, 2)** 16.00 **Fani czterech kółek**
17.00 **Auto - reaktywacja**
18.00 **Gorączka złota**
19.00 **Łowcy okazji (23)** 19.30 **Łowcy okazji**
20.00 **Aukcja w ciemno (12, 13)** 21.00 **Auto - reaktywacja (10)** 22.00 **Ciężarówka po antypodach (4)**
23.00 **Fani czterech kółek**
00.00 **Walka o bagaż (7)**

TVP POLONIA

14.30 **Anna German - moja miłość** - wywiad
15.00 **Dozwolone od lat 40: Marek Grechuta**
16.00 **Złotopolscy (749)**
16.30 **Latarnicy** - magazyn
16.50 **Kopciuszek (42)**
17.20 **Polonia w Komie**
17.30 **Teleexpress**
17.55 **Dozienna 2 m. 3 (50)** - serial kom., Pol.
18.20 **Czesław Niemen w Operze Leśnej w Sopocie (1): "Dziwny jest ten świat"**
19.15 **Barwy szczęcia (881)** - serial, Polska
19.45 **Dobranocka**
20.00 **Wiad., Sport, Pogoda**
20.50 **Siedlisko (9-ost.)**
21.45 **Polonia w Komie**
22.00 **Polonia 24**
22.40 **Kroniki 16. Światowych Igrzysk Polonijnych**
23.00 **Zawrócony** - komediodramat, Pol. 1994

AXN AXN

06.30 **Tajemniczy element 2 (4)** 07.30 **Tożsamość szpiega 4 (8)** 08.25 **Agenci NCIS 4 (8)** 09.25 **Lekarz mafii (8)** 10.25 **Tajemniczy element 2 (5)** 11.25 **Zaginiony świat 3 (7)** 12.25 **Plotkara 4 (8)** 13.25 **Tożsamość szpiega 4 (9)** 14.25 **Agenci NCIS 4 (8)** 15.25 **Castle 2 (4)** 16.25 **Legenda Zorro - film przygodowy, USA 2005** 19.00 **Agenci NCIS 4 (9)** 20.00 **Castle 2 (5)** 21.00 **Castle 3 (1)** 22.00 **Partnerzy (8)** 22.55 **Agenci NCIS: Los Angeles 4 (19)** 23.55 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (2)** 00.55 **Castle 3 (1)**

ANIMAL PLANET

10.00 **Rekordy zwierząt**
11.00 **Policja dla zwierząt w Houston (12)** 12.00 **Policja dla zwierząt w Nowym Jorku**
13.00 **Policja dla zwierząt w Phoenix**
14.00 **Wszystko o psach**
15.00 **Kot z piekła rodem**
16.00 **Na bagnach Florydy**
17.00 **Władca dzicy (4)** 18.00 **Najdziksza Afryka**
20.00 **Dziwy lokatory** 21.00 **Obcy wewnątrz nas** 22.00 **Policja dla zwierząt w Houston (4)** 23.00 **Policja dla zwierząt w Phoenix**
00.00 **Najdziksza Afryka**

SOBOTA

TVN SIEDEM

05.55 **Misja Martyna eks-tra** - program podróży
07.05 **Mango** - telezakupy
09.10 **Rodzinka jak inne (17)** - serial, USA
09.40 **Tajemnice Smallville 9 (14)** - serial, USA
10.35 **Przyjaciele 6 (8)**
11.05 **Przyjaciele 6 (9)**
11.35 **Przyjaciele 6 (10)**
12.05 **Przyjaciele 6 (11)**
12.35 **Wakacje w słońcu** - film fam., USA 2001, reż. Steve Purcell
14.30 **Pan i pani Bloom (3)**
15.30 **Chuck 3 (7)** - serial
16.30 **Detektyw Monk 2 (7)** - serial kryminalny, USA
17.30 **Agenci NCIS 2 (10)**
18.30 **Prawo Agaty 3 (8)**
19.30 **Od wesela do wesela** - kom., USA 1998, reż. Frank Coraci
21.35 **Chłopiec z Marsa** - dramat, USA 2007
23.45 **Mistrz kierownicy ucieka** - komedia sens., USA 1977
01.45 **Arkana magii**
03.50 **W roli głównej (2): Janusz Głowacki**
04.20 **W roli głównej: Agata Passent**
04.50 **Zakończenie progr.**

FOX FOX

05.00 **Glee 3 (6, 7)** 06.40 **Terra Nova 1 (1)** 08.30 **Familly Guy. Głowa rodziny 8 (15, 16)** 09.30 **Kości 4 (24, 25, 26)** 12.25 **Orły z Bostonu 1 (8-10)** 15.15 **Powrót do życia 2 (18, 19)** 17.10 **The Glades 2 (3)** 18.05 **The Glades 2 (4)** 19.00 **Szach-mat 1 (12)** 20.00 **Premiera: Dochodzenie: Nowy początek (8)** 21.00 **The Bridge. Na granicy 1 (4)** 22.00 **Premiera: Jednostka 2 (1)** 23.00 **Premiera: Jednostka 2 (2)** 23.55 **Dochodzenie: Nowy początek (8)** 00.55 **The Bridge. Na granicy 1 (4)** 01.50 **Louie 3 (3)** 02.15 **Louie 3 (4)** 02.45 **The League 3 (10, 11)** 03.40 **Zakończenie programu**

NATIONAL GEOGRAPHIC

07.00 **Zdumiewający ludzki organizm**
09.00 **Czekając na apokalipsę**
10.00 **Stawka warta tuńczyka**
11.00 **Licytuj i niszc**
12.00 **Przetrawać na Alasce**
13.00 **Kopalnia złota**
14.00 **USA od podszewki**
15.00 **Łowcy skarbów**
16.00 **Polowanie na grubą rybę**
17.00 **Megafabryki: Supersamochody**
18.00 **Katastrofa w przestworzach**
19.00 **Pogromca smoka**
20.00 **Tajemnicze jaskinie Guangxi**
21.00 **Tabu**
22.00 **Uzależnieni**
23.00 **Koszmarna wyprawa**
00.00 **Zjawiska paranormalne**

TELE programy

Za zmiany w programach TV odpowiadają stacje telewizyjne

TV PULS

05.00 **Sława i chwała (1, 2)**
07.20 **Taki jest świat**
08.05 **Na tropie anakondy** - film dokumentalny, Niemcy 2006
09.15 **Inwazja olbrzymich pytonów** - film dokumentalny, Wielka Brytania 2009
10.20 **Drużyna Tygrysów: Góra Tysiąca Smoków** - film familijny, Niemcy 2010
12.15 **Dzwoneczek** - film animo., USA 2008
13.55 **Najpiękniejsze baśnie braci Grimm: Bajka o dzielnym krawczyku** - baśń filmowa, Niemcy 2008
15.30 **Miasteczko Halloween** - film familijny, USA 2004
17.15 **Dżungla** - film animowany, USA 2006
19.00 **Pingwiny z Madagaskaru 2 (22, 24)**
20.00 **Wyspa grozy** - horror, Kanada/Niemcy/USA 2005
22.05 **Rozjemca** - sens., Kanada/USA 1997
00.25 **Paintball** - film sens., Hiszpania 2009
02.15 **Zobacz to!**

FOX LIFE Foxlife

05.15 **Gwiazdy pod lupą 2 (1)** 05.45 **Top Model. Edycja brytyjska 5 (2, 3)** 07.30 **Zaklinacz dusz 5 (1, 2)** 09.20 **Premiera: Gwiazdy pod lupą 2 (9)** 09.50 **Gwiazdy pod lupą 2 (1)** 10.20 **Cougar Town: Miasto kocic 4 (1, 2, 3, 4)** 12.20 **Kochanki 1 (7, 8)** 14.15 **Gotowe na wszystko 8 (20, 21)** 16.10 **Top Chef 5 (8, 9)** 18.00 **Świat według Mindy 1 (21)** 18.30 **Świat według Mindy 1 (22)** 19.00 **Świat według Mindy 1 (23)** 19.35 **Świat według Mindy 1 (24)** 20.00 **Żona dla milionera 4 (10)** 21.00 **Skandal 2 (18, 19)** 22.55 **Grey's Anatomy: Chirurdzy 7 (14-19)** 04.40 **Zakończenie programu**

DISCOVERY CHANNEL

06.00 **Dzika Ameryka**
07.00 **Co było dalej? (7, 8)** 08.00 **Fani czterech kółek**
09.00 **Eks-tremalna Alaska**
10.00 **Łowcy okazji**
14.00 **Łowcy okazji**
15.00 **Walka o bagaż (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8)** 19.00 **Walka o bagaż (9, 10)** 20.00 **Morze złota**
21.00 **Gorączka złota: Granica bólu; Złote zauroczenie**
23.00 **Dżungla złota**
00.00 **Kupiec czy głupiec (5)** 01.00 **Nowe życie starych rzeczy**
02.00 **Szkola przetrwania**
03.00 **Gorączka złota**
04.40 **Dżungla złota**
05.30 **Kto da więcej? (17)**

ANIMAL PLANET

07.00 **Najdziksze wyspy**
08.00 **Zabójcze zwierzęta**
10.00 **Kłopotliwe zwierzęta**
11.00 **Weterynarz z antypodów (4)**
12.00 **Kot z piekła rodem**
14.00 **Królowe sawanny**
15.00 **Wielkie Rowy Afrykańskie**
16.00 **Najdziksza Afryka**
17.00 **Dave Salmoni wśród lwów**
18.00 **Nowe życie szympanów (2)**
19.00 **Zaklinacz lwów (1, 2)**
20.00 **Resocjalizacja z pitbullem**
21.00 **Psy na służbie**
22.00 **Policja dla zwierząt w Houston (5)**
23.00 **Policja dla zwierząt w Phoenix**
00.00 **Nowe życie szympanów (2)**

TVP POLONIA

06.35 **Złotopolscy (745-749)**
08.55 **Polonia 24**
09.35 **Błękitne wakacje**
10.00 **Kroniki 16. Światowych Igrzysk Polonijnych**
10.15 **W piątą stronę świata (8-ost.)**
11.10 **Gdańsk '39 (3)**
12.10 **Łamigłówka**
12.15 **Pamiętaj o mnie**
12.40 **Ojciec Mateusz (71)**
13.30 **Makłowicz w podróży**
14.00 **Siedlisko (9-ost.)**
15.00 **Dawieński Park Narodowy** - film dok.
15.50 **Polonia w Komie**
16.00 **Kulturalni.pl** - mag.
17.00 **Słownik polsko@polski**
17.25 **Łamigłówka**
17.30 **Teleexpress**
17.50 **Rodzinka.pl (37, 38)**
18.55 **Ale mądralo!**
19.35 **Polonia w Komie**
19.45 **Dobranocka: Bolek i Lolek (9)** - serial
20.00 **Wiad., Sport, Pogoda**
20.45 **Janosik. Prawdziwa historia (4-ost.)**
21.40 **Pamiętaj o mnie**
22.00 **Polacy tu i tam**
22.40 **Polskie drogi (4)**
00.15 **Słownik polsko@polski**

AXN AXN

06.00 **Star Trek: Stacja kosmiczna 6 (13)** 07.00 **Star Trek: Stacja kosmiczna 6 (14)** 08.00 **Tajemniczy element (3, 4)** 10.00 **Agenci NCIS 4 (3, 4)** 12.00 **J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze 3 (10)** 13.05 **Zagadki z przeszłości 3 (16)** 14.05 **Zagadki z przeszłości 3 (17)** 15.05 **Przygody Merlina 2 (13)** 16.10 **Przygody Merlina 3 (1)** 17.10 **Agenci NCIS (19)** 18.05 **Agenci NCIS (20)** 19.05 **Aniołki Charliego: Zawrotna szybkość** - film sensacyjny, USA 2003
21.10 **Helikopter w ogniu** - dramat wojenny, USA 2001
00.00 **Partnerzy (8)** 00.55 **Agenci NCIS (19, 20)** 02.35 **J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze 3 (10)**

ANIMAL PLANET

07.00 **Najdziksze wyspy**
08.00 **Zabójcze zwierzęta**
10.00 **Kłopotliwe zwierzęta**
11.00 **Weterynarz z antypodów (4)**
12.00 **Kot z piekła rodem**
14.00 **Królowe sawanny**
15.00 **Wielkie Rowy Afrykańskie**
16.00 **Najdziksza Afryka**
17.00 **Dave Salmoni wśród lwów**
18.00 **Nowe życie szympanów (2)**
19.00 **Zaklinacz lwów (1, 2)**
20.00 **Resocjalizacja z pitbullem**
21.00 **Psy na służbie**
22.00 **Policja dla zwierząt w Houston (5)**
23.00 **Policja dla zwierząt w Phoenix**
00.00 **Nowe życie szympanów (2)**

„Szybka pożyczka na jasnych zasadach.”
Sylvia z Przemysła, Klientka Providenta

✓ Rata na moją kieszeń.
✓ Dla nowych Klientów nawet do 7000 zł.
✓ Żadnych ukrytych opłat, umowa bez gwiazdek.

Zadzwoń!
600 411 675
Koszt połączenia wg taryfy operatora
Provident Polska S.A. www.provident.pl

PROVIDENT
Jesteśmy, kiedy potrzeba

Wydawca: Hippocampus Sp. z o.o., 02-916 Warszawa, ul. Okrężna 9/1
e-mail: teleprogram@teleprogram.net.pl. Wydawnictwo jest członkiem Izby Wydawców Prasy. Redakcja: 02-916 Warszawa, ul. Okrężna 9/1, tel. (022) 671 50 00, fax (022) 671 48 88. Druk: Eurodruk Poznań Sp. z o.o.

Biurowe Reklamy
02-916 Warszawa, ul. Okrężna 9/1
tel. (022) 671 50 00, fax (022) 671 48 88
e-mail: teleprogram@teleprogram.net.pl

Za treść reklam redakcja nie odpowiada
Reklamy: strony 2 i 16.

10 SIERPNIA | SOBOTA

TVP 1

TVP 1

08.25 Dora poznaje świat (65) **08.55** Kung-fu panda. Legenda o niezwykłości (25) **09.30** SpongeBob Kanciastoporty (48) **10.00** Glob **10.35** Szlakiem gwiazd **11.05** Bananowy doktor 2 (9) **11.55** ** Żandarm i policjantki - komedia, Francja 1982
13.45 Zwierzęta świata: Najmłodsi w zoo (25)
14.15 Okrasa łamie przepisy: Kuchnia myśliwska - magazyn kulinarny
14.45 U Pana Boga w ogródku - komedia, Polska
*** 2007, reż. Jacek Bromski, wyk. Wojciech Solarz
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Ojciec Mateusz (54): Zakłęty rewir - serial kryminalny, Polska
18.20 Jaka to melodia?
19.00 Wieczorynka: Smerfy (10): Zupa a la Smerf
19.30 Wiad., Sport, Pogoda

REKLAMA

TVP 2

TVP 2

05.50 Czterdziestolatek - 20 lat później (12): Nagle zawirowanie, czyli most **07.00** Wojna domowa (13) **08.00** Pytanie na śniadanie **10.30** Ja to mam szczęście! (5) **10.50** Ja to mam szczęście! (6) **11.30** Nianie dzikich zwierząt (9)
14.00 Familiada - teleturniej
14.40 Rodzinka.pl (93): Wideofilmowanie - serial
15.10 Rodzinka.pl (94): Szukujemy święta - serial
15.35 Słowo na niedzielę
15.50 Stawka większa niż życie (13/18) - serial woj.
17.05 Bajki według Kabaretu Moralnego Niepokoju (2) - pr. rozrywkowy
18.00 Panorama
18.35 Sport, Pogoda
18.55 „Postaw na milion” - kulisy
19.05 Postaw na milion - teleturniej

POLSAT

POLSAT

06.00 Nowy dzień z Polsat News
07.55 * Lew - film przygodowy, Francja 2003, reż. Jose Pinheiro
10.10 Ewa gotuje - program kulinarny **10.45** ** Scooby Doo na tropie mumii - film animowany, USA 2005, reż. Joe Sicha
12.15 Małolaty u Taty - komedia, USA 2003, reż. Steve Carr
14.00 Jaś Fasola (3, 4) - serial
15.10 Nieprawdopodobne, a jednak... (10) - serial fabularno-dokumentalny
15.45 Pamiętniki z wakacji (42) - serial fab.-dok.
16.45 Dlaczego ja? (372)
17.45 Trudne sprawy (310)
18.50 Wydarzenia
19.20 Sport, Pogoda
19.30 Świat według Kiepskich (273): Papierowy motyl - serial komediowy, Polska

TVN

TVN

05.30 Uwaga! - magazyn reportażów TVN **05.50** Mango - telezakupy **07.55** Bitwa o dom - reality show **08.55** Bitwa o dom - reality show **09.55** Ugotowani 3 - program kulinarny **10.55** X Factor 3 - program rozrywkowy
12.35 Top Model. Zostań modelką 3 - reality show
13.40 Top Gear 19 - program motoryzacyjny
15.00 Perfekcyjna pani domu 3 - program poradnikowy, Polska 2013
16.00 Sekrety chirurgii - reality show, Polska 2012
17.00 Surowi rodzice 2 - reality show
18.00 Kuchenne rewolucje 7 - program kulinarny
19.00 Fakty
19.25 Sport
19.35 Prognoza pogody
19.45 Uwaga! - magazyn

TV 4

TV 4

05.10 I Like It **05.50** Istne szaleństwo **06.55** Winx Club 3 (21) **07.30** Winx Club 3 (22) **08.00** Istne szaleństwo **09.00** Mała czarna **10.00** Zwierzęta - czego nie widać (1) **11.00** Galileo - magazyn popularnonaukowy
12.00 Wtajemniczeni - mikro-podróż przez ciało
13.00 Spadkobiercy
14.05 Spadkobiercy - rozr.
15.05 Godzilla kontra De-FILM struktura - film SF, Japonia 1995, reż. Takao Okawara, wyk. Takuro Tatsumi, Yoko Ishino, Megumi Odaka
17.25 Pamiętny dzień - dramat obyczajowy, USA
*** 1995, reż. James Foley, wyk. Jerry Barone, Mary Elizabeth Mastrantonio
19.00 Galileo - magazyn popularnonaukowy



Oferta ważna od 7.08 do 13.08.2013r.



20.25 DRAMAT

Oszukana
Pewnego dnia syn Christine zniknął. Rozpoczynają się poszukiwania. Pięć miesięcy później policja przyprowadza dziecko. Kobieta wie, że to nie jest jej syn.
20.25 Oszukana - dramat obyczajowy, USA 2008, reż. Clint Eastwood

22.50 Wrzuc na luuuz
23.10 Kolizja (1) - film SF, USA
FILM 2008, reż. Michael Jaffe
*
00.50 Kolizja (2-ost.) - film SF, FILM USA 2008, reż. Michael Jaffe
*
02.35 Sisi (2-ost.) - film kostiumowy, Austria/Niemcy/Włochy 2009
**

23.20 DRAMAT

Huragan
Kariera boksera Rubina „Huragana” Cartera zostaje przerwana w 1966 roku. Na podstawie fałszywych zeznań sportowiec zostaje skazany na dożywocie.
20.05 Kabaretowe wakacje z duchami 2013 (2): Ducholand reaktywacja
21.15 Dobry wieczór z Neo-Nową
23.20 Huragan - dramat obyczajowy, USA 1999, reż. Norman Jewison

01.55 Przystanek Woodstock 2013: Enter Shikari
03.00 Kasia Ballou - western, FILM USA 1965, reż. Elliot Silverstein
**

23.05 SENSACYJNY

Ślepa furia
Amerykański żołnierz Nick podczas wojny w Wietnamie stracił wzrok. Został uznany za zaginionego. Po kilku latach wraca, by pomóc przyjacielowi.
20.05 Kabaretobranie 2013: 5. Zielonogórska Noc Kabaretowa
23.05 Ślepa furia - film sensacyjny, USA 1989, reż. Phillip Noyce, wyk. Rutger Hauer, Terry O'Quinn
**
00.55 Zakłęta w sokoła - film przygodowy, USA 1985, reż. Richard Donner, wyk. Matthew Broderick
**
03.25 Tajemnice losu
05.00 Wstawaj! Grammy! - muz.

20.00 KOMEDIA

Masz wiadomość
Kathleen dziedziczy po ukochanej matce księgarnię w Nowym Jorku. Niestety, grozi jej bankructwo, ponieważ obok Joe Fox buduje wielki salon.
20.00 Masz wiadomość - komedia romantyczna, USA
FILM ** 1998, reż. Nora Ephron
22.25 Mickey Niebieskie Oko
FILM ** - komedia sensacyjna, Wielka Brytania 1999, reż. Kelly Makin
00.40 Wieczne zło - horror, FILM USA 2003, reż. Uli Edel, wyk. Thomas Gibson
*
02.25 Uwaga! - magazyn
02.40 Arkana magii
04.00 Zakończenie programu

21.00 DRAMAT

Tytus Andronikus
Po latach walk z Gotami cesarz Tytus Andronikus wraca do Rzymu. Tradycja nakazuje, aby złożyć w ofierze jednego jeńca. Tytus wybiera syna królowej Gotów.
20.00 Stop drogówka
21.00 Tytus Andronikus - dramat kostiumowy, USA/Włochy/Wielka Brytania 1999

00.30 Ten drugi - thriller, USA
FILM 2006, reż. Philip Chidel, wyk. Christian Oliver
**
02.20 Łowca krokodyli: Dzienniki 6 (4) - serial
03.15 I Like It - program muz.
04.00 4music - program muz.
04.50 Zakończenie programu

EUROSPORT

EUROSPORT

07.30 (NŻ) Lekkoatletyka: MŚ w Moskwie **11.45 (NŻ)** Lekkoatletyka: MŚ w Moskwie **12.00 (NŻ)** Lekkoatletyka: Mistrzostwa Świata w Moskwie (Ostatecznie polska reprezentacja lekkoatletów na rozpoczynające się 10 sierpnia MŚ w Moskwie liczy 30 mężczyzn i 24 kobiety. To o jedenaście osób więcej niż przed dwoma laty w koreańskim Daegu.) **18.45 (NŻ)** Greene Light - magazyn lekkoatletyczny **19.00 (NŻ)** Żużel: ME w Togliatti **22.00** Lekkoatletyka: Mistrzostwa Świata w Moskwie **23.45** Greene Light **00.00** Siermiarka: MŚ w Budapeszcie **01.00** Żużel: Mistrzostwa Europy w Togliatti

EUROSPORT 2

EUROSPORT 2

03.00 Boks: MŚ wersji IBF **04.00** Legendy lekkiej atletyki **08.00** Watts **08.30 (NŻ)** Futbol australijski: Liga futbolu australijskiego **11.30** Watts **12.00 (NŻ)** Piłka nożna: Liga japońska **14.00** Watts **15.00** Piłka nożna: Bundesliga **15.30 (NŻ)** Piłka nożna: Bundesliga **17.30** Piłka nożna: Bundesliga **18.30 (NŻ)** Piłka nożna: Bundesliga **20.30** Greene Light **20.45 (NŻ)** Siermiarka: MŚ w Budapeszcie **21.30** Sporty walki **22.30** Żużel: ME w Togliatti **00.00** Piłka nożna: Bundesliga - mecz FC Augsburg - Borussia Dortmund **01.30** Piłka nożna: Bundesliga - mecz Braunschweig - Werder Breme

POLSAT SPORT

POLSAT SPORT

07.15 (NŻ) Siatkówka: World GP **09.45 (NŻ)** Siatkówka: World GP **12.10** Futbol Mundial **13.00 (NŻ)** Siatkówka: World GP - mecz Tajlandia - Rosja **15.10** Siatkówka: World GP - mecz Polska - Kazachstan **17.30 (NŻ)** Siatkówka: World GP - mecz Japonia - Kazachstan **19.30 (NŻ)** Siatkówka: World GP - studio **20.00 (NŻ)** Siatkówka: World GP - mecz Polska - Niemcy **22.00 (NŻ)** Siatkówka: World GP - studio **23.00** Piłka nożna: Eliminacje do Ligi Europejskiej - mecz Club Brugge - Śląsk Wrocław **01.00** Boks: Gala boksu zawodowego **02.00 (NŻ)** Tenisa ziemny: ATP Masters Rogers Cup w Montrealu - półfinał

TVP SPORT

TVP SPORT

07.30 (NŻ) Lekkoatletyka: MŚ **10.05** Tenisa ziemny: Turniej WTA **11.25** Mistrzowie kartingu - niech wygra najszybszy - relacja **11.55 (NŻ)** Lekkoatletyka: MŚ **12.20** Tenisa ziemny: Turniej WTA **13.50 (NŻ)** Lekkoatletyka: MŚ w Moskwie **14.40** Triathlon w Poznaniu **17.35 (NŻ)** Lekkoatletyka: MŚ w Moskwie **19.00 (NŻ)** Tenisa ziemny: Turniej WTA **21.05** Tomasz Majewski. Tak się robi historię **22.30** Triathlon w Poznaniu **23.00** Sportowy wieczór **23.20** Lekkoatletyka: MŚ w Moskwie **00.30 (NŻ)** Tenisa ziemny: Turniej WTA **02.30** Rajdy samochodowe: MŚ - Rajd Finlandii **02.50** Z archiwum TVP **03.05** Zakończenie

TVP INFO

TVP INFO

06.00; 07.00; 08.00; 09.00 Serwis Info **06.30-16.30** Serwis Info (co godzinę) **09.15** Tu kobiety **10.00** Program lokalny **11.00** Dom marzeń **11.15** Akademia zdrowia **12.00** Świat i gospodarka **13.00** Debata TVP Info **14.00** Raport z Polskiej ekstrakty **14.15** Eurowiadomości **15.00** Było, nie minęło. Kronika zwiadowców historii **16.00** Polska według Kreta **17.00** Program lokalny **20.00** Prawdę mówią **20.30; 21.30; 22.30** Serwis Info **21.00** Świat i gospodarka **21.40** Studio Lotto **21.55** Program lokalny **23.00** Sport **23.20** GPR - szlakiem pomocy - film dok. **00.20** Świat i gospodarka

* można zobaczyć ** warto zobaczyć *** zobacz koniecznie

(NŻ) - na żywo

NIEDZIELA | 11 SIERPNIA

TVP 1



08.00 Tydzień **08.25** Wakacje **08.45** Ziarno **09.15** Festiwal Dziecięcy „Muszelki Wigier 2013” (2) **09.45** ** **Trzej muszkietierowie** - przyg., Austria/USA/Wielka Brytania 1993 **11.30** Piękniejsza Polska **11.55** Między ziemią a niebem **12.00** Anioł Pański **12.10** Między ziemią a niebem - magazyn **12.50** Blondynka (10/13): Życie to maraton - serial **13.45** Ołbrzymy oceanów (3) **15.15** Męska rzecz na Dzikim **FILM** Zachodzie: Joe Kidd - ** western, USA 1972 **17.00** Teleexpress **17.15** Pogoda **17.35** Lekkoatletyka - studio **17.45** Lekkoatletyka: MŚ w Moskwie **19.10** Wieczorynka: Bob Budownicz 11 (9) **19.30** Wiad., Sport, Pogoda

REKLAMA

TVP 2



07.05 Ostoja **07.35** Podróż za jeden uśmiech (5) **08.15** Wakacje z duchami (6, 7-ost.) **09.25** Pierścienie i róża (5-ost.) **09.55** Sekrety Morza Śródziemnego (2) **10.55** Wojciech Ceirowski - bosy przez świat **11.30** Makłowicz w podróży **12.10** Kasia Ballou - western, **FILM** USA 1965, reż. Elliot Silverstein **14.00** Familiada - teleturniej **14.40** Rodzinka.pl (95) - serial **15.15** 17. Międzynarodowy Festiwal Piosenki i Kultury Romów 2013 **15.50** Na dobre i na złe (522) **16.50** Lekkoatletyka - studio **17.00** Lekkoatletyka: MŚ w Moskwie **18.00** Panorama **18.35** Sport, Pogoda **18.55** Lekkoatletyka - studio **19.00** Lekkoatletyka: MŚ w Moskwie

POLSAT



07.45 Co nowego u Scooby'ego? (5) **08.15** Scooby Doo i brygada detektywów (2) **08.45** Scooby Doo i brygada detektywów (3) **09.15** ** **Scooby Doo i cyberpościg** - film animowany, USA 2001 **10.45** ** **Flicka 2** - film familijny, USA 2010 **12.45** **Gruby Albert** - komedia, **FILM** USA 2004, reż. Joel Zwick, wyk. Kenan Thompson, Kyla Pratt, Shedrack Anderson III, Jermaine Williams **14.45** **Kabaretowa ekstraklasa** **15.45** **Kabaretowa ekstraklasa** **16.45** **Vice versa** - komedia, **FILM** USA 1988, reż. Brian Gilbert, wyk. Judge Reinhold, Fred Savage **18.50** **Wydarzenia** **19.20** **Sport, Pogoda** **19.30** **Świat według Kiepskich (274): Złota rączka** - serial komediowy

TVN



05.30 Uwaga! **05.50** Mango - telezakupy **07.55** Maja w ogrodzie **08.25** Akademia ogrodnika **08.30** Dzień dobry wakacje **10.55** Smakuj świat z Pascalem 3 **11.25** Co za tydzień **11.50** ** **Dziewczyny z drużyny 4** - komedia, USA 2007 **13.50** **Lekarze 2 (10/13)** - serial obyczajowy, Polska **14.50** **Przepis na życie 4 (10/13)** - serial obyczajowy **15.45** **Krokodyl Dundee 2** - **FILM** komedia przygodowa, Australia/USA 1988, reż. John Cornell, wyk. Charles Dutton, John Meillon, Linda Kozlowski, Paul Hogan **18.00** **Ugotowani 4** - program kulinarny **19.00** **Fakty** **19.25** **Sport** **19.35** **Prognoza pogody** **19.45** **Uwaga!** - magazyn

TV 4



05.15 I Like It **05.55** Tester **06.25** Dekoratornia **06.55** Zwierzęta - czego nie widać (1) **07.55** Istne szaleństwo **08.55** Moje szczęśliwe Gwiazdy - komedia sensacyjna, Hongkong 1985 **11.00** Galileo - magazyn popularnonaukowy **12.00** **Mindfreak: Iluzjonista Criss Angel** **12.30** **Mindfreak: Iluzjonista Criss Angel** **13.00** **Dekoratornia** - magazyn **13.30** **Wtajemniczeni - mikro-podróż przez ciało** - mag. popularnonaukowy **14.30** **Tester** **15.00** **Spadkobiercy** - rozr. **16.00** **Tora! Tora! Tora!** - film wojenny, Japonia/USA 1970, reż. Kinji Fukasaku, Richard Fleischer, wyk. Joseph Cotten **19.00** **Galileo** - magazyn popularnonaukowy



Oferta ważna od 7.08 do 13.08.2013r.



8.88



4.99



6.99



4.99

15.15 WESTERN

Joe Kidd
1900 r. Na budynek sądu w Sino-la napada grupa Meksykanów. Bandyci palą księgę opisującą własność ziemską, aby zagarnąć dla siebie urodzajne tereny.

20.25 Sisi (2-ost.) - film kostiumowy, Austria/Niemcy/Włochy 2009

22.05 Lekkoatletyka: MŚ w Moskwie - kronika

22.20 Glee (21, 22) - serial

00.05 Oszukana - dramat obyczajowy, USA 2008, reż. Clint Eastwood

02.35 Joe Kidd - western, USA **FILM** 1972, reż. John Sturges, wyk. Clint Eastwood

04.10 Lost. Zagubieni 6 (12)

12.10 WESTERN

Kasia Ballou
Chciwi przedsiębiorcy grożą Frankowi Ballou, który nie chce sprzedać im ziemi. Córka Kasia, bojąc się o niego, wynajmuje rewolwerowca Kida Shelleena.

20.15 Lato Zet i Dwójki. Toruń 2013 - koncert

21.20 Lato Zet i Dwójki. Toruń 2013: Przebieg lata

22.25 Czas honoru (60, 61) - serial wojenny, Polska

00.10 WOK - wszystko o kulturze - magazyn

00.35 Ostróda Reggae Festival 2013 - koncert

02.00 Enak - dramat, Niemcy/**FILM** Polska 1992, reż. Sławomir Idziak

20.05 SCIENCE FICTION

Dzień Niepodległości
W kierunku Ziemi zmierzają ogromny statek kosmiczny. W amerykańskie święto narodowe, 4 lipca, przybysze dokonują pierwszego ataku na Nowy Jork.

20.05 Dzień Niepodległości - **FILM** film SF, USA 1996, reż. Roland Emmerich, wyk. Bill Pullman

23.05 Kości (121) - serial kryminalny, USA

00.05 Kości (122) - serial kryminalny, 2010

01.05 Kości (123) - serial kryminalny, USA

02.05 Magazyn sportowy

04.00 Tajemnice losu

05.00 Wstawaj! Gramy! - muz.

20.00 KOMEDIA

Asterix i Obelix: Misja...
I wiek p.n.e. Królowa Kleopatra oznajmia Juliuszowi Cezarowi, że w ciągu trzech miesięcy jej poddani zbudują na pustyni najpiękniejszy pałac na świecie.

20.00 Asterix i Obelix: Misja Kleopatra - komedia, ** Francja/Niemcy 2002

22.15 Kamuflaż (10/11) - serial sensacyjny, USA

23.15 Lekarze 2 (11/13)

00.15 Podkomisarz Brenda Johnson (11/13) - serial

01.15 Perfekcyjna pani domu 3 - pr. poradnikowy, Pol.

02.20 Uwaga! - magazyn

02.35 Arkana magii

03.55 Zakończenie programu

16.00 WOJENNY

Tora! Tora! Tora!
Wrzesień 1939 r. Admirał Yamamoto obejmuje dowództwo japońskiej marynarki wojennej. Wkrótce pojmuje, że konfrontacja z USA jest nieunikniona.

20.00 Oddział do zadań specjalnych - thriller, USA **FILM** 1998, reż. Jeremy Haft

22.00 Spadkobiercy - rozr.

23.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 7 (3)

00.00 Tytus Andronikus - dramat kostiumowy, USA/**FILM** ** Włochy/Wielka Brytania 1999

03.15 I Like It - program muz.

04.00 4music - program muz.

04.50 Zakończenie programu

EUROSPORT



07.00 (NŻ) Lekkoatletyka: Mistrzostwa Świata w Moskwie **13.00** Kolarstwo: Arctic Race of Norway **14.00** Lekkoatletyka: Mistrzostwa Świata w Moskwie **14.45 (NŻ)** Lekkoatletyka: Mistrzostwa Świata w Moskwie **15.00 (NŻ)** Lekkoatletyka: Mistrzostwa Świata w Moskwie **20.00 (NŻ)** Greene Light **20.15** Kolarstwo: Arctic Race of Norway **21.15** Lekkoatletyka: Mistrzostwa Świata w Moskwie **22.30** Greene Light - magazyn sportowy **22.45** Żużel: Mistrzostwa Europy w Togliatti **00.00** Sermierka: Mistrzostwa Świata w Budapeszcie **01.00** Lekkoatletyka: Mistrzostwa Świata w Moskwie

EUROSPORT 2



03.00 Sporty walki **04.00** Sporty walki **05.00** Lekkoatletyka: MŚ **07.00** Żużel: ME **09.15** Kolarstwo: Arctic Race of Norway **10.30** Watts **11.30** Żużel: ME **13.30 (NŻ)** Sporty motocyklowe: Mistrzostwa Wielkiej Brytanii **14.15** Kolarstwo: Arctic Race of Norway **15.30 (NŻ)** Piłka nożna: Bundesliga **17.30 (NŻ)** Piłka nożna: Bundesliga **19.30** Piłka nożna: Bundesliga - skróty meczów **20.30 (NŻ)** Sermierka: MŚ w Budapeszcie **21.30** Żużel: ME **22.30** Sporty motocyklowe: Mistrzostwa Wielkiej Brytanii **00.00** Piłka nożna: Bundesliga - mecz Schalke 04 Gelsenkirchen - HSV **01.30** Piłka nożna: Bundesliga

POLSAT SPORT



07.15 (NŻ) Siatkówka: World Grand Prix - mecz Argentyna - Czechy **09.45 (NŻ)** Siatkówka: World Grand Prix - mecz Chiny - Turcja **12.10** Atleci **13.00 (NŻ)** Siatkówka: World Grand Prix - mecz Rosja - Kuba **15.20 (NŻ)** Piłka nożna: T-Mobile Ekstraklasa - mecz Pogoń Szczecin - Śląsk Wrocław **17.30 (NŻ)** Siatkówka: World Grand Prix - mecz Kazachstan - Niemcy **19.30 (NŻ)** Siatkówka: World Grand Prix - studio **20.00 (NŻ)** Siatkówka: World Grand Prix - mecz Polska - Japonia **22.00 (NŻ)** Siatkówka: World Grand Prix - studio **23.00** Boks: Gala boksu zawodowego - magazyn reklamowy

TVP SPORT



07.00 (NŻ) Lekkoatletyka: MŚ w Moskwie - 2. dzień - sesja poranna **10.35** Tenis ziemny: Turniej WTA w Toronto - półfinał **13.35** Wyścigi samochodowe: Kia Lotos Race **14.05** Lekkoatletyka: MŚ w Moskwie - 2. dzień - skróty **15.00 (NŻ)** Lekkoatletyka: MŚ w Moskwie - 2. dzień - sesja popołudniowa **19.00 (NŻ)** Tenis ziemny: Turniej WTA w Toronto - finał **21.05** Z archiwum TVP **21.20** Jeździectwo: Mistrzostwa Polski w Skokach przez Przeszkody w Drzonkowie - relacja **22.50** Z archiwum TVP **23.00** Sportowa niedziela **23.25** Lekkoatletyka: MŚ w Moskwie **01.15** Z archiwum TVP **01.20** Zakończenie

TVP INFO



07.00; 08.00; 09.00 Serwis Info **07.30; 08.30; 09.30; 11.30; 12.30; 13.30; 14.30; 15.30; 16.30** Serwis Info **10.00** Program lokalny **11.00** Głos mediów **12.00** Przegląd wydarzeń tygodnia **13.00** Teleplotki **14.00** Raport z Polski ekstra **14.15** Era wynalazków **15.00** Kościół z bliska **16.00** Polska według Kreta **17.00** Program lokalny **20.00** Archiwum zbrodni **20.30; 21.30; 22.40** Serwis Info **21.00** Raport z Polski **21.15** Reportaż TVP Info **21.40** Studio Lotto **21.55** Program lokalny **23.10** Sportowa niedziela **23.30** Teleplotki **00.05** Przegląd wydarzeń tygodnia

NIEDZIELA

TVN SIEDEM

05.05 Misja Martyna eks-
tra - program podróży.
05.40 Misja Martyna eks-
tra - program podróży.
06.15 Misja Martyna eks-
tra - program podróży.
06.50 Mango - telezakupy
08.55 Detektyw Monk 2
(8) - serial krym., USA
09.55 Przyjaciele 6 (12)
10.25 Przyjaciele 6 (13)
10.55 Przyjaciele 6 (14)
11.25 Chuck 3 (8) - serial
12.25 Gdzie jest generał? -
komedia wojenna,
Polska 1964, reż. Ta-
deusz Chmielewski
14.30 W samą porę - ko-
media, USA 1997, reż.
Shawn Levy
16.10 Mistrz kierownicy
ucieka - komedia
sensacyjna, USA
1977, reż. Hal
Needham
18.10 Pan i pani Bloom (3)
19.05 Agenci NCIS 2 (11)
20.00 Zaginiony w akcji 3 -
film sensacyjny, USA
1988
22.10 Wybrani (11) - serial
23.10 Miejski obłęd - film
sensacyjny, USA 1998
01.35 Arkana magii
03.40 W roli głównej (2):
Dorota Zawadzka
04.10 W roli głównej: Ilo-
na Łepkowska
04.40 Zakończenie progr.

TV PULS

06.00 Sława i chwala (3)
07.15 Kręcimy z gwiazda-
mi - program rozr.
08.15 Szaleńczy żer: Lwy
09.05 Krwawa uczta reki-
nów - film dokumen-
talny, USA 2007
10.10 Marzenie Ivana -
film familijny, Hiszpa-
nia 2011
12.30 Dżungla - film animo-
wany, USA 2006
14.10 Najpiękniejsze ba-
śnie braci Grimm:
Kot w butach - baśń
filmowa, Niemcy
2009
15.25 Wyznania nastolet-
niej gwiazdy - film fa-
milijny, USA 2004
17.15 George prosto z
drzewa 2 - komedia,
USA/Australia 2003
19.00 Pingwiny z Madaga-
skaru 2 (23, 25)
20.00 Czas zemsty - film
sensacyjny, Aruba/
USA 2003
21.55 CSI: Kryminalne za-
gadki Las Vegas
(215) - serial krymi-
nalny, USA
22.55 CSI: Kryminalne za-
gadki Las Vegas
(216) - serial, USA
00.00 Zapomniany gatu-
nek - horror, Kanada/
USA 2003
01.50 Zobacz to!

TVP POLONIA

07.40 Życie na gorąco (7)
09.20 Miś Fantazy (11, 12)
09.50 Urwisy z Doliny Mły-
nów - serial
10.25 Codzienna 2 m. 3 (52)
11.00 Polonia 24
11.35 Kopciuszek (44)
12.00 Polonia w Komie
12.05 Barwy szczęścia
(883) - serial, Polska
12.30 Łamigłówka
12.35 Wiadomości
12.50 Janosik. Prawdziwa
historia (4-ost.)
14.05 Drawieński Park
Narodowy - film dok.
15.00 Co tu jest grane?
15.30 Nie ma jak Polska
16.00 Złotopolscy (751)
16.30 Po obu stronach
Bałtyku: Rejs po
atrakcjach - cykl rep.
16.50 Kopciuszek (44)
17.15 Łamigłówka
17.20 Polonia w Komie
17.30 Teleexpress
17.55 Codzienna 2 m. 3 (52)
18.25 Tercet Egzotyczny i
goście
19.15 Barwy szczęścia
(883) - serial, Polska
19.45 Dobranocka
20.00 Wiad., Sport, Pogoda
20.50 Ojciec Mateusz (72)
21.45 Polonia w Komie
22.00 Polonia 24
22.45 Układ krążenia (5)
00.10 Kabaretowe kawałki
00.45 Progr. powtórkowe

FOX

05.00 Glee 3 (8, 9)
The Listener. Słyszający myśli 3
(8, 9)
08.30 White Collar. Bia-
ły kołnierzyk 2 (1, 2)
10.30 The Listener. Słyszający myśli 3
(10, 11)
12.25 The Glades 2
(5)
13.20 Orły z Bostonu 1
(11)
14.20 Orły z Bostonu 1
(12)
15.15 Pułapki umysłu 1
(10)
16.15 Szach-mat 1 (12)
17.10 Kości 4 (1)
18.05 Po-
wrót do życia 2 (20)
19.00 Powrót do życia 2 (21)
20.00 Terra Nova 1 (2)
21.00 Terra
Nova 1 (3)
22.00 The Bridge.
Na granicy 1 (4)
23.00 Jed-
nostka 2 (1)
23.55 Jednost-
ka 2 (2)
00.55 Szach-mat 1
(12)
01.50 Trawka 6 (5-8)
03.40 Zakończenie

FOX LIFE

05.15 Gwiazdy pod lupą 2 (3)
05.45 Grey's Anatomy: Chi-
rurdzy 7 (20, 21, 22)
08.25 Zaklinacz dusz 5 (3)
09.20 Premiera: Gwiazdy pod lupą 2
(10)
09.50 Gwiazdy pod lupą
2 (2)
10.20 Premiera: Poślu-
bione armii 7 (1)
11.20 Top
Chef 5 (8, 9)
13.15 Świat we-
dług Mindy 1 (21, 22, 23, 24)
15.10 Gotowe na wszystko 8
(22, 23)
17.05 Premiera: Sing-
ielki 1 (3, 4)
19.00 Kochan-
ki 1 (9, 10)
21.00 Anatomia
prawdy 3 (11, 12, 13)
23.55 Żona dla milionera 4 (11, 12)
01.50 Żona dla milionera 5
(1, 2)
03.45 Top Model. Edy-
cja brytyjska 5 (4)
04.40 Za-
kończenie programu

AXN

06.00 Star Trek: Stacja ko-
smiczna 6 (15)
07.00 Star
Trek: Stacja kosmiczna 6 (16)
08.00 Przygody Merlina 2 (13)
09.05 Przygody Merlina 3 (1)
10.05 Agenci NCIS 4 (5)
11.05 Agenci NCIS 4 (6)
12.05 J.A.G.
- Wojskowe Biuro Śledcze 3
(11)
13.10 Aniołki Charliego:
Zawrotna szybkość - film sen-
sacyjny, USA 2003
15.15 Ko-
misarz Rex 9 (4)
16.20 Komis-
arz Rex 9 (5)
17.25 Agenci
NCIS (21)
18.25 Agenci NCIS
(22)
19.30 Pearl Harbor - dra-
mat wojenny, USA 2001
23.10 Odrzut - film sensacyjny, Ka-
nada 2011
00.55 Elementa-
ry (23)
01.50 Agenci NCIS
(21)
02.35 Agenci NCIS (22)

NATIONAL GEOGRAPHIC

07.55 Złapany na gorącym
uczynku 2
08.55 Dziką Rosję
09.55 Bohaterowie II wojny
światowej
10.55 W obliczu za-
głady
11.55 Tajemnice III Rze-
szy
12.55 W pogoni za gene-
ralami Hitlera
13.55 Za kuli-
sami
14.55 Łowcy skarbów
15.25 Beats of Freedom - Zew
wolności
17.00 Specjaliści od
megaakwariów
18.00 Krwa-
we opowieści z Europy
19.00 Koszmarna wyprawa
20.00 Przetwać na Alasce
21.00 „Ti-
tanic” 1912
23.00 Papież Fran-
cisek: droga do Watykanu
00.00 Stawka warta tuńczyka

DISCOVERY CHANNEL

06.00 Prawda czy fałsz - po-
gromcy mitów
07.00 Jak to
jest zrobione?
08.00 Kowboje
za kółkiem
09.00 Produkcji
motocykli
10.00 Auto - reakty-
wacja
12.00 Fani czterech kó-
łek
14.00 Walka o bagaż (9)
14.30 Walka o bagaż
15.00 Łowcy okazji
16.00 Aukcja w
ciemno (7, 8)
17.00 Bimbrow-
nicy
18.00 Tornado w Oklaho-
mie
19.00 Co było dalej?
20.00 Fani czterech kółek
21.00 Drwal
zawodowiec
22.00 Grenlandia
- wyspa skarbów
23.00 Wy-
strzałowiy biznes
00.00 Broń
na sprzedaż

ANIMAL PLANET

08.00 Zabójcze zwierzęta
10.00 Władca dzicy (3)
11.00 Na tropie Wielkiej Stopy (34)
12.00 Upiorne robale
13.00 Dżicy lokatorzy
14.00 Wyjątko-
we psy
14.30 Wyjątko-
we psy
15.00 Psi instynkt: szósty zmysł
15.00 Weterynarz z antypo-
dów (4)
16.00 Kot z piekła
rodem
18.00 Dzikie życie w
Shamwari (5-8)
20.00 Sekret-
ne życie nosorożca
21.00 Na
bagnach Florydy
22.00 Poli-
cja dla zwierząt w
Houston (6)
23.00 Policja dla zwierząt w
Phoenix
00.00 Dzikie życie w
Shamwari (5-8)

REKLAMA

staw barkowy

staw kolanowy

stawy kręgosłupa

staw biodrowy

CHRONI STAWY, ODBUDOWUJE CHRZĄSTKI, ZWIĘKSZA ILOŚĆ MAZI STAWOWEJ

HYALUTIDIN HC Aktiv suplement diety zalecany jest jako uzupełnienie diety dla osób:

- z niedoborem mazi stawowej
- ze zwyrodnieniem stawów kolanowych - gonartroza
- ze zwyrodnieniem stawów biodrowych - koksartroza
- ze zwyrodnieniami stawów w palcach - rizartrroza
- ze zwyrodnieniem stawów kręgosłupa i kręgow lędźwiowych - spondyloartroza
- po operacjach, w trakcie rehabilitacji i po urazach aparatu ruchowego
- z osteoartrozą
- cierpiących na reumatoidalne zapalenie stawów (ang. Rheumatoidarthritis)
- w podeszłym wieku w celu łagodzenia objawów występujących przy zmianach pogodowych
- z wrodzonymi wadami stawów
- obciążających aparat ruchowy wskutek wykonywania ciężkiej pracy fizycznej
- sportowców wyczynowych przed i po sezonie

Niepowtarzalność naszego produktu polega na podaniu stawom "zastrzyku bez ułknięcia", tzn. kompleksu kwasu hialuronowego i chondroityny, w postaci syropu.

Preparat w łatwo przyswajalny sposób dostaje się do chrząstek stawowych poprzez układ trawienny i krwiobieg.

Najważniejszą innowacją produktu jest jego płynna forma i specjalny łańcuch chemiczny, który wprowadza obie substancje jednocześnie jako kompleks, co gwarantuje wchłanianie do organizmu na poziomie niemal 100%.

Druga innowacja polega na tym, że unikalny kompleks kwasu hialuronowego i chondroityny (HCK) pobudza wytwarzanie tych substancji przez Twój organizm, który sam zaczyna produkować mazi stawową i odbudowywać chrząstki stawowe. Takie działanie możliwe jest jedynie przy połączeniu obydwu substancji, dlatego HYALUTIDIN HC AKTIV jest tak skuteczny. Obecnie na rynku nie ma podobnego produktu w tej formie.



Producent Gramme-Revit GmbH, Niemcy

Jedno opakowanie produktu 1L (2 x 0,5L) dostępne jest w cenie 630 zł (+ koszty przesyłki).

Wysoką skuteczność produktu zbadano na chorych z problemami stawu kolanowego z artrozą II stopnia. Badania były prowadzone w Niemczech, w/g kwestionariusza WOMAC (Western Ontario and McMaster University), przy współudziale Szpitala Specjalistycznego w Vogelsang-Gommern.

info/zamówienia:

www.zapaleniastawow.eu ☎ 793 196 111

PONIEDZIAŁEK | 12 SIERPNIA

TVP 1



05.55 TVP Info w TVP 1 08.00 Wiadomości 08.05 Pogoda poranna 08.20 Telezakupy 09.00 Ojciec Mateusz (42): Więzienna przeszłość 09.55 BBC w Jedyne: Olbrzymy oceanów (3) 11.00 Siostry (12): Ojciec drzew 12.00 Wiadomości 12.10 Agrobiznes - magazyn 12.30 Nie ma rady na odpady? 12.50 Dziką planetą 2: Del-fin. Grunt to rodzina 13.25 Tacy sami: Cytrynki 13.55 Klan (2443) - serial, Pol. 14.25 Palce lizać (7) - serial 15.00 Wiadomości, Pogoda 15.25 Bonanza (113) - serial 16.20 Pszczółka Maja (39, 40) 17.00 Teleexpress, Pogoda 17.25 Lekkoatletyka - studio 17.35 Lekkoatletyka: MŚ w Moskwie 19.10 Wieczorynka 19.30 Wiad., Sport, Pogoda

REKLAMA

TVP 2



06.05 Przygód kilka wróbla Ćwirka (29, 30) 06.30 Alternatywy 4 (4) 07.45 M jak miłość (298, 299) 09.40 Wiadomości z drugiej ręki (31) 10.15 Barwy szczęścia (942) 10.45 Na dobre i na złe (110) 11.45 Coś dla ciebie 12.15 Familiada - teleturniej 12.50 Makłowicz w podróży: Szwecja: Skania 13.25 Wojciech Ciejrowski - bosko przez świat 13.55 Czas honoru (51) 14.55 Ja to mam szczęście! (29) - serial kom., Polska 15.25 Rodzinka.pl (30) 15.55 M jak miłość (983) 16.55 Kabaretowy klub Dwójki: Gry i zabawy 18.00 Panorama 18.30 Sport, Pogoda 18.55 Lekkoatletyka - studio 19.00 Lekkoatletyka: MŚ w Moskwie

POLSAT



06.00 Nowy dzień z Polsat News 08.45 Malanowski i Partnerzy (396) 09.10 Malanowski i Partnerzy (397) 09.40 Trudne sprawy (112) 10.40 Dlaczego ja? (286) 11.45 Pamiętniki z wakacji (37) - serial fabularno-dokumentalny 12.45 Dom nie do poznania 13.45 Dom nie do poznania 14.45 Malanowski i Partnerzy (284, 285) - serial fabularno-dokumentalny 15.50 Wydarzenia 16.10 Prognoza pogody 16.15 Interwencja - magazyn 16.45 Dlaczego ja? (417) - serial fabularno-dok. 17.45 Trudne sprawy (311) - serial fabularno-dok. 18.50 Wydarzenia 19.20 Sport 19.25 Prognoza pogody 19.30 Świat według Kiepskich (275): Wezyr

TVN



04.55 Uwaga! 05.10 Rozmowy w toku 06.10 Mango - telezakupy 07.50 Ostry dyżur 14 (13) 08.50 Detektywi 09.20 Kuchenne rewolucje 3 10.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska 11.20 Ugotowani 2 - program kulinarny 12.20 Szpital (50) - serial fabularno-dokumentalny 13.20 Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny 14.20 W-11 - wydział śledczy: Moje kobiety - serial fabularno-dokumentalny 15.05 Sąd rodzinny - serial fabularno-dokumentalny 16.05 Rozmowy w toku 17.00 Szpital (51) - serial fabularno-dokumentalny 18.00 Ukryta prawda - serial 19.00 Fakty 19.30 Sport 19.40 Prognoza pogody 19.50 Uwaga! - magazyn

TV 4



05.10 I Like It 05.30 Ukryta miłość (42) 06.25 I Like It 07.25 Winx Club 3 (21) 07.55 Winx Club 3 (22) 08.25 Komisarz Rex 6 (5) 09.30 Kiedy się zakocham... (42) 10.25 You Can Dance - wersja amerykańska 11.25 4music 12.30 Mindfreak: Iluzjonista Criss Angel 13.00 Telesprzedaj 13.20 Dziewczyny z fortuną - program interaktywny 15.00 Dekoratornia - magazyn 15.30 Dekoratornia - magazyn 16.00 Winx Club 3 (23) - serial animowany, Włochy 16.35 Winx Club 3 (24) - serial animowany, Włochy 17.05 Wzór (51) - serial krym. 18.00 Ukryta miłość (43) - telenowela, Meksyk 19.00 Komisarz Rex 6 (6) - serial kryminalny, Austria/Niemcy



Oferta ważna
od 7.08 do 13.08.2013r.



20.25 KOMEDIA

Sami swoi

Pierwsza część słynnej polskiej trylogii komediowej o skłóconych rodzinach, Pawlakach i Kargulach, przesiedlonych po wojnie na Ziemię Odzyskaną.

20.25 Wakacyjny hit Jedyńki:

FILM Sami swoi - komedia, *** Polska 1967

21.55 Lekkoatletyka - kronika

22.00 Droga - serial, Polska

23.10 Detoks 2 (2/13)

00.05 Nic do oclenia - komedia, Francja 2010, reż. Danny Boon

02.05 Bonanza (113) - serial

03.00 Notacje

03.20 Tonia i jej dzieci - film dokumentalny

21.35 SERIAL

Jan Paweł II (1, 2/4)

13 maja 1981 r. Plac Świętego Piotra w Rzymie. Ktoś strzela do papieża. Pojazd z ciężko rannym Janem Pawłem II przejeżdża się w kierunku szpitala.

20.30 Kabaretowy klub Dwójki na wakacjach.

Szczecin 2012: Nad morzem - widowisko

21.35 Jan Paweł II (1, 2/4)

23.30 Paradoxi (7): Paluch

00.25 Czy świat oszalał?: Cała prawda o botoksie - dok., Wlk. Brytania 2011

01.35 Siostra Jackie (17, 18)

02.40 Jan Paweł II (1, 2/4)

04.35 Trzeci oficer (1/13)

05.25 Zakończenie programu

20.05 SCIENCE FICTION

X-Men - ostatni bastion

Mutanty X-Meni cierpią z powodu samotności. Profesor Xavier, chcąc im pomóc, wynalazł lek odwracający mutację. Dzięki niemu X-Meni staną się ludźmi.

20.05 Megahit: X-Men - ostatni bastion - film SF,

USA/Wielka Brytania 2006, reż. Brett Ratner, wyk. Hugh Jackman

22.20 Snajper 2 - film sensacyjny, USA 2002, reż. Craig R. Baxley

00.05 Breaking Bad (14) - serial kryminalny, USA

01.15 Zagadkowa noc

02.30 Tajemnice losu

05.00 Wstawaj! Gramy! - muz.

22.50 SERIAL

Przepis na życie 4 (11/13)

Tadeusz wyznaje Poli prawdę o swoim stanie zdrowia. Jerzy prosi Ankę o spotkanie. Między Beatą a Andrzejem ponownie dochodzi do nieporozumienia.

20.05 W-11 - wydział śledczy:

Dobra kobieta - serial

20.50 Surowi rodzice 2

21.50 Sekrety chirurgii

22.50 Przepis na życie 4 (11)

23.50 Dowody zbrodni 7 (13/22) - serial, USA

00.50 Tajemnice Smallville 8 (11/22) - serial SF, USA

01.45 Uwaga! - magazyn

02.05 Arkana magii

03.25 Rozmowy w toku

04.20 Zakończenie programu

22.00 SERIAL

CSI: Kryminalne... 7 (3)

Matka wskazuje syna jako sprawcę napaści, w wyniku której zmarł jej mąż, a ona odniosła poważne obrażenia. Wkrótce kobieta zmienia jednak zeznania.

20.00 Galileo - magazyn

21.00 Galileo - magazyn

22.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 7 (3) - serial kryminalny, USA

23.00 Wzór (51) - serial, USA

23.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 7 (4) - serial kryminalny, USA

00.55 Stop drogówka

01.55 4music - program muz.

03.00 I Like It - program muz.

03.45 Zakończenie programu

EUROSPORT



07.30 (NŻ) Lekkoatletyka: Mistrzostwa Świata w Moskwie 10.45 Żużel: Mistrzostwa Europy w Togliatti 12.00 Lekkoatletyka: MŚ w Moskwie 14.00 Kolarstwo: Arctic Race of Norway 15.00 (NŻ) Kolarstwo: Eneco Tour - 1. etap 16.40 (NŻ) Lekkoatletyka: MŚ w Moskwie 16.45 (NŻ) Lekkoatletyka: MŚ w Moskwie 20.00 (NŻ) Greene Light 20.15 Kolarstwo: Eneco Tour - 1. etap 21.15 Watts 21.30 Sports Excellence 21.45 Lekkoatletyka: Mistrzostwa Świata w Moskwie 23.00 Greene Light 23.15 Kolarstwo: Eneco Tour - 1. etap 00.30 Siermiera: Mistrzostwa Świata w Budapeszcie

EUROSPORT 2



07.00 Piłka nożna: Bundesliga 09.00 Sporty motocyklowe: Mistrzostwa Wielkiej Brytanii 09.30 Żużel: ME w Togliatti 11.00 Lekkoatletyka: MŚ w Moskwie 13.00 (NŻ) Hokej na lodzie: Turniej towarzyski w Czechach 15.15 Lekkoatletyka: MŚ w Moskwie 16.30 Żużel: ME w Togliatti 17.45 Piłka nożna: Bundesliga 18.00 (NŻ) Piłka nożna: Ekstraklasa 20.00 Sporty motocyklowe: Mistrzostwa Wielkiej Brytanii 20.30 (NŻ) Siermiera: MŚ w Budapeszcie 21.30 (NŻ) Piłka nożna: Turniej towarzyski w Hiszpanii 23.00 (NŻ) Piłka nożna: Turniej towarzyski w Hiszpanii 00.30 Lekkoatletyka: MŚ w Moskwie

POLSAT SPORT



07.00 Siatkówka: World GP 09.20 Siatkówka: World GP - mecz Polska - Kazachstan 11.30 Futbol Mundial (Magazyn piłkarski podsumowuje najważniejsze wydarzenia mundialu. W programie kibice mogą zobaczyć zarówno skróty meczów, jak i bramki, które padły w czasie mistrzostw świata.) 12.10 Siatkówka: World GP 14.20 Atleci 14.50 Siatkówka: World Grand Prix - mecz Polska - Japonia 17.00 (NŻ) Tenis ziemny: ATP Masters Western and Southern Open w Cincinnati - 1. runda 23.00 Boks: Gala boksu zawodowego 01.00 (NŻ) Tenis ziemny: ATP Masters Western and Southern Open w Cincinnati - 1. runda

TVP SPORT



07.00 Telezakupy 07.25 (NŻ) Lekkoatletyka: MŚ w Moskwie 10.30 Tenis ziemny: Turniej WTA 12.05 Siatkówka plażowa: MŚ 13.50 Lekkoatletyka: MŚ 15.40 Mistrzowie katingu - niech wygra najszybszy - relacja 16.00 Lekkoatletyka: MŚ w Moskwie - 3. dzień - skróty sesji porannej 16.45 (NŻ) Lekkoatletyka: MŚ w Moskwie - 3. dzień - sesja popołudniowa 20.40 Najszybsze kobiety świata - reportaż 21.20 Tenis ziemny: Turniej WTA w Toronto - finał 23.00 Sportowy wieczór 23.15 Piłka nożna: Gol T-Mobile Ekstraklasy 23.20 Lekkoatletyka: MŚ w Moskwie - 3. dzień 01.10 Zakończenie pr.

TVP INFO



05.55; 06.05 Info poranek 06.00-15.30 Serwis Info (co pół godziny) 08.05 Gość poranka 09.10 Gość poranka 10.10 Biznes - otwarcie dnia 10.45 Gość poranka 12.20 Biznes 14.10 Raport z Polski 15.15 Rozmowa dnia 16.00 Raport z Polski 16.30; 21.00 Serwis Info 16.50 Biznes 17.00 Program lokalny 20.00 Infoexpress 20.10 Minęła dwudziesta 21.20 Raport z Polski 21.40 Studio Lotto 21.55 Program lokalny 22.30 Info dziennik 23.15 Sportowy wieczór 23.30 Jerzy Grotowski. Próba portretu - film dokumentalny, Polska/Francja 1999 00.40 Infoexpress 00.55 Minęła dwudziesta

PONIEDZIAŁEK

TVN SIEDEM

05.00 Pascal. Po prostu gotuj - program kulin.
05.40 We dwoje - rozr.
06.55 Męski typ: Jerzy Dzielowski
07.25 Sąd rodzinny - serial
08.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial
09.20 Kocham.Enter (35)
10.20 Ostry dyżur 7 (9)
11.20 Mango - telezakupy
13.00 Sąd rodzinny - serial
14.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial
15.00 Agenci NCIS (14)
16.00 Kocham.Enter (36)
17.00 Ostry dyżur 7 (10)
18.00 Detektyw Monk 2 (9) - serial krym., USA
19.00 Agenci NCIS (15)
20.00 Tsunami - film katastroficzny, Niemcy 2005, reż. Winfried Oelsner, wyk. Kristian Kiehling, Anja Knauer, Dan van Husen
22.15 Detektyw Monk 8 (5) - serial krym., USA
23.15 Zaginiony w akcji 3 - film sensacyjny, USA 1988, reż. Aaron Norris, wyk. Chuck Norris, Aki Aleong
01.25 Arkana magii
03.30 W roli głównej: Robert Więckiewicz
04.00 W roli głównej: Irena Eris - talk show
04.30 Zakończenie progr.

TV PULS

06.00 Dyżur - cykl dokumentalny
06.30 Menu na miarę
07.00 Sława i chwała (4)
08.05 Całkiem nowe przygody Toma i Jerry'ego 2 (4, 5)
09.10 Xena, wojownicza księżniczka 6 (6)
10.00 Baśnie tysiąca i jednej nocy (1) - film familijny, USA 1999
12.00 Zaklinacz psów
12.30 Zaklinacz psów
13.00 Szaleńcy żer: Krokodyl - cykl dok.
14.00 Medicopter 117 3 (33) - serial, Niemcy
15.00 Nowe przygody Robin Hooda (25)
16.00 Ale numer! - rozr.
16.30 Stare dranie z Ameryki - program rozr.
16.55 Xena, wojownicza księżniczka 6 (7)
17.55 Łowcy skarbów 3 (2) - serial
19.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 (24, 26)
20.00 Zapomniany gatunek - horror, Kanada/USA 2003
21.50 Wirus zagłady (1) - film sensacyjny, USA 2007
23.40 Przypadkowy świadek - film sensac., Niem./Szwajc. 2009
01.35 Zobacz to!

TVP POLONIA

07.40 Życie na gorąco (6)
09.20 Miś Fantazy (9, 10)
09.50 Tylko Kaśka (2)
10.25 Codzienna 2 m. 3 (51) - serial kom., Pol.
11.00 Życie od kuchni
11.35 Kopciuszek (43)
12.00 Polonia w Komie
12.05 Barwy szczęścia (882) - serial, Polska
12.30 Łamigłówka
12.35 Wiadomości
12.50 Ranczo (64, 65)
14.35 Błękitne wakacje
15.00 Glob - magazyn
15.30 Polskie wynalazki 2013
16.00 Złotopolscy (750)
16.30 Klimaty i smak
16.50 Kopciuszek (43)
17.15 Łamigłówka
17.20 Polonia w Komie
17.30 Teleexpress
17.55 Codzienna 2 m. 3 (51) - serial kom., Pol.
18.25 Kabaret Potem: Bajki dla potłuczonych (1) - program rozr.
19.15 Barwy szczęścia (882) - serial, Polska
19.45 Dobranocka
20.00 Wiad., Sport, Pogoda
20.50 Głęboka woda (7)
21.45 Polonia w Komie
22.00 Polonia 24
22.45 Twarzą w twarz - film krótkometr.
23.25 11. Przystanek Woodstock 2005

FOX

05.00 Simpsonowie 8 (13, 14)
05.40 The Cleveland Show 3 (16, 17, 18, 19)
07.35 Glee 3 (9, 10)
09.30 Dawno, dawno temu 2 (2, 3)
11.25 The Listener. Słyszający myśli 3 (11, 12)
13.20 Simpsonowie 8 (15, 16)
14.20 To tylko seks 1 (3, 4)
15.15 Współczesna rodzina 2 (13, 14)
16.15 White Collar. Biali kołnierzyk 2 (2, 3)
18.10 Orły z Bostonu 1 (13)
19.05 Kości 4 (2, 3)
21.00 Premiera: Szach-mat 1 (13)
22.00 Premiera: Pułapki umysłu 2 (1)
23.00 Skazany na śmierć 2 (9)
00.00 Skazany na śmierć 2 (10)
00.55 Skazany na śmierć 2 (11-13)
03.40 Zakończenie programu

FOX LIFE

05.15 Lista ex 1 (4)
06.00 Moje chłopaki 1 (11)
06.30 Żona dla milionera 5 (2)
07.30 Top Model. Edycja brytyjska 5 (6, 7)
09.30 Tancerki 1 (9, 10)
11.20 Gwiazdy pod lupą 2 (9)
11.50 Jess i chłopaki 1 (22, 23, 24)
13.15 Czarodziejki 7 (11)
14.15 Żona dla milionera 5 (3)
15.10 Anatomia prawdy 2 (15)
16.10 Anatomia prawdy 2 (16)
17.05 Czarodziejki 7 (12)
18.05 Gotowe na wszystko 8 (20)
19.00 Zaklinacz dusz 5 (1, 2)
21.00 Premiera: Nie zadzieraj z żoną spod 23 2 (1, 2)
22.00 Premiera: Doktor Hart 2 (1)
22.55 Tancerki 1 (7, 8, 9, 10, 11)
03.45 Zakończenie

AXN

06.00 Zaginiony świat 3 (7)
07.00 Tajemniczy element 2 (5)
08.00 Tożsamość szpiega 4 (9)
09.00 Agenci NCIS 4 (9)
10.00 Lekarz mafii (8)
11.00 Tajemniczy element 2 (6)
12.00 Zaginiony świat 3 (8)
13.00 Castle 2 (5)
14.00 Tożsamość szpiega 4 (10)
15.00 Agenci NCIS 4 (9)
16.00 Castle 2 (5)
17.00 Plotkara 4 (9)
18.00 Lekarz mafii (9)
19.00 Agenci NCIS 4 (10)
20.00 Castle 2 (6)
21.00 Zabójcze umysły 8 (14)
22.00 Elementary (24)
23.00 Profilage (3)
00.05 Dr House 7 (17)
01.00 Zabójcze umysły 8 (14)
01.55 Profilage (3)
02.45 Elementary (24)

NATIONAL GEOGRAPHIC

09.00 Specjaliści od megakawiarów
10.00 Papież Franciszek: droga do Watykanu
11.00 Przetwórcy na Alasce
12.00 Polowania na nazistów
13.00 USA od podszewki
14.00 Sławka warta tuńczyka
15.00 Polowanie na grubą rybę
16.00 Amerykańska kolonia. Huterycy
17.00 Megafabryki
18.00 Ucieczka z Alcatraz
19.00 Polowania na nazistów
20.00 Megafabryki
21.00 Katastrofa w przestworzach
22.00 Polowanie na grubą rybę
23.00 Przetwórcy na Alasce
00.00 Zjawiska paranormalne

DISCOVERY CHANNEL

08.00 Fani czterech kółek
09.00 Łowcy okazji
10.00 Aukcja w ciemno
11.00 Najniebezpieczniejszy zawód świata
12.00 Gorączka złota
13.00 Bimbrownicy
14.00 Walka o bagaż
14.30 Walka o bagaż
15.00 Handlarz doskonały (3, 4)
16.00 Fani czterech kółek
17.00 Auto - reaktywacja
18.00 Gorączka złota
19.00 Łowcy okazji (24)
19.30 Łowcy okazji
20.00 Walka o bagaż (2, 1)
21.00 Nie do uwierzenia! (6)
22.00 Osobliwości (5)
23.00 Zabójcze tropiki (5)
00.00 Walka o bagaż (8)

ANIMAL PLANET

09.00 Dzikie życie w Shamaru
10.00 Rekordy zwierząt
11.00 Policja dla zwierząt w Houston
12.00 Policja dla zwierząt w Phoenix
13.00 Policja dla zwierząt w Phoenix
14.00 Wszystko o psach
15.00 Kot z piekła rodem
16.00 Dzikie lokatory
17.00 Upiorne robale
18.00 Weterynarze w Afryce
19.00 Szalone safari
20.00 Weterynarz z antypodów
21.00 Na bagnach Florydy
22.00 Policja dla zwierząt w Houston
23.00 Policja dla zwierząt w Phoenix
00.00 Weterynarze w Afryce

REKLAMA

Wspomóż swoje dobre samopoczucie CHUDNIJ ZDROWO!

Mamy dla Ciebie rozwiązanie!
 Czy wiesz, że już przy zmniejszeniu wagi ciała o 5 - 10 % można osiągnąć:

- obniżenie cholesterolu o ok. 10%
- obniżenie ciśnienia ok. 10-20 mm Hg
- złagodzenie objawów niewydolności wiercowej o ok. 90%
- obniżenie poziomu glukozy na czczo o ok. 50%
- poprawę sprawności i zmniejszenie bólów stawowych u ok. 90% pacjentów

MAZIDŁA KLASZTORNE ZALEWKI do ALKOHOLI

Preparaty do smarowania o działaniu kojącym, zawierające ekstrakty z ziół i roślin leczniczych.

- na stawy i kręgosłup
- na mięśnie
- na popękana skórę
- na problemy reumatyczne
- na żylaki

Esencje, które po zalaniu alkoholem zmieniają się w pyszną nalewkę radującą duszę i ciało.

- dla radości serca
- dla radości brzucha
- wiśniówka
- dereniówka
- cytrusówka

ZADZWOŃ lub szukaj w Aptekach i Sklepach Zielarskich

Wskazane jest stosowanie kuracji około 2-3 miesięcy.

- saszetki: 49 zł / 1 mies. - mazidła: 39 zł / 1 mies. - zalewki do alkoholu: 29 zł
- ziola sypkie: 39 zł / 1 mies. - tabletki: 59 zł / 1 mies. - nalewki bezalkoholowe: 34 zł / 25 dni
- PIJ i Chudnij - w płynie - 79 zł / 1 mies. / 15 butelek / 1 butelka = 100 ml - 2 dni stosowania

Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne „Eldex Medical” 62-051 Wiry, ewidencja działalności gospodarczej nr. 16737/2004/S.NIP 7830004686. „Suplementy diety”. Klient ma prawo do bezwarunkowego odstąpienia od umowy w terminie 10 dni od daty otrzymania towaru i do składania reklamacji pod adresem firmy w terminie 2 lat od otrzymania towaru. Oferta obowiązuje 1 miesiąc od daty publikacji. Termin realizacji 2 tygodnie. Koszt wysyłki 14,90 zł

„Klasztorna Półka Zdrowia”

Tajemnica zdrowia zawarta w recepturach O. Klimuszko

NALEWKI BEZALKOHOLOWE

Prawdziwie pomogą, wzmocnią Twój organizm. Na zdrowie!

- na ODPORNOŚĆ
- na OCHUDZANIE
- na bezsenność
- na serce
- na trawienie
- na wątrobę

KURACJE ZIOŁOWE

w tabletkach i saszetkach

- OCHUDZANIE
- ODPORNOŚĆ
- Impotencja
- Cellulitis
- Zaparcia, niestrawność
- Stres, nerwica, bezsenność
- Wątroba, zatrucia
- Nerki, prostata
- Cholesterol
- Trądzik, łuszczyca
- Włosy - osłabienie, wypadanie

Możemy również znaleźć receptę Ojca Klimuszko na każdą Twoją dolegliwość. **Zadzwoń zamów! Linia ulgowa 801 30 40 14**

telefon stacjonarny 61 810 60 03 lub przyslij SMS o treści TAK na numer 608 437 131 a ODDZWONIMY by przyjąć zamówienie. Zamówienia i informacje 7 dni w tygodniu od 8,00 do 22,00

Koszt połączenia zgodnie z cennikiem abonenta dzwoniącego na infolinię

www.klimuszko.pl lub listownie na adres:

Zioła Ojca Klimuszko, Eldex Medical, ul. Laskowska 82, 62-051 Wiry.

Koszt przesyłki wynosi 14,90 zł

Zamówienia powyżej 150 zł, koszt przesyłki GRATIS
Zamówienia powyżej 200 zł, koszt przesyłki GRATIS
oraz do wyboru dowolny produkt GRATIS

Produkty przygotowane w oparciu o receptury O. Klimuszko.

WTOREK | 13 SIERPNIA

TVP 1



05.55 TVP Info w TVP 1 **08.00** Wiadomości **08.10** Pogoda poranna **08.20** Teleszkupy **09.00** Ojciec Mateusz (43) **09.50** Zwierzęta świata: Dzika planeta 2: Delfin. Grunt to rodzina **10.30** Dzika Polska **11.00** Siostry (13-ost.) **12.00** Wiad., Agrobiznes **12.30** Magazyn rolniczy **12.50** Dzika planeta 2: Ryś. Pierwsze kroki dra-pieżnika - serial **13.25** Tacy sami - cykl rep. **13.55** Klan (2444) - serial, Pol. **14.25** Palce lizać (8) - serial **15.00** Wiadomości, Pogoda **15.25** Bonanza (114) - serial **16.20** Pszczółka Maja (41, 1) **17.00** Teleexpress, Pogoda **17.25** Lekkoatletyka - studio **17.35** Lekkoatletyka: MŚ w Moskwie **19.10** Wieczorynka **19.30** Wiad., Sport, Pogoda

REKLAMA

TVP 2



06.00 Przygód kilka wróbla Ćwirka (31, 32) **06.25** Alternatywy 4 (5) **07.35** M jak miłość (300, 301) **09.35** Wiadomości z drugiej ręki (32) **10.10** Barwy szczęścia (943) **10.40** Na dobre i na złe (111) **11.50** Spacer po Brodnicy **12.20** Familiada - teleturniej **12.50** Makłowicz w podróży: Szwecja: Ekolandia **13.25** Wojciech Cejrowski - boso przez świat **14.00** Czas honoru (52) **14.55** Ja to mam szczęście! (30) - serial kom., Polska **15.25** Rodzinka.pl (31): Urodziny Kacperka - serial **16.00** M jak miłość (984) **16.55** Kabaretowy klub Dwójki **18.00** Panorama **18.35** Sport, Pogoda **18.55** Lekkoatletyka - studio **19.00** Lekkoatletyka: MŚ w Moskwie

POLSAT



06.00 Nowy dzień z Polsat News **08.45** Malanowski i Partnerzy (398) **09.10** Malanowski i Partnerzy (399) **09.40** Trudne sprawy (113) **10.40** Dlaczego ja? (287) **11.45** Pamiętniki z wakacji (38) - serial fabularno-dokumentalny **12.45** Dom nie do poznania **13.45** Dom nie do poznania **14.45** Malanowski i Partnerzy (286, 287) - serial fabularno-dokumentalny **15.50** Wydarzenia **16.10** Prognoza pogody **16.15** Interwencja - magazyn **16.40** Dlaczego ja? (418) - serial fabularno-dok. **17.40** Trudne sprawy (312) - serial fabularno-dok. **18.50** Wydarzenia **19.20** Sport, Pogoda **19.30** Świat według Kiepskich (276): Euro - serial komediowy, Polska

TVN



04.55 Uwaga! **05.10** Rozmowy w toku **06.10** Mango - teleszkupy **07.50** Ostry dyżur 14 (14) **08.50** Detektywi **09.20** Kuchenne rewolucje 3 **10.20** Sędzia Anna Maria Wesołowska **11.20** Ugotowani 2 - program kulinarny **12.20** Szpital (51) - serial fabularno-dokumentalny, Polska **13.20** Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny **14.20** W-11 - wydział śledczy: Dobra kobieta - serial fabularno-dokumentalny **15.05** Sąd rodzinny - serial fabularno-dokumentalny **16.05** Rozmowy w toku **17.00** Szpital (52) - serial fabularno-dokumentalny **18.00** Ukryta prawda - serial **19.00** Fakty, Sport **19.40** Prognoza pogody **19.50** Uwaga! - magazyn

TV 4



05.10 Życiowe role gwiazd **05.30** Ukryta miłość (43) **06.25** I Like It **07.25** Winx Club 3 (23, 24) **08.25** Komisarz Rex 6 (6) **09.30** Kiedy się zakocham... (43) **10.25** You Can Dance - wersja amerykańska **11.25** 4music **12.30** Mindfreak: Iluzjonista Criss Angel **13.00** Telesprzedaż **13.20** Dziewczyny z fortuny **15.00** Dekoratornia - magazyn **15.30** Dekoratornia - magazyn **16.00** Winx Club 3 (25) - serial animowany, Włochy **16.35** Winx Club 3 (26) - serial animowany, Włochy **17.05** Wzór (52) - serial kryminalny, USA **18.00** Ukryta miłość (44) - telenowela, Meksyk **19.00** Komisarz Rex 6 (9) - serial kryminalny, Austria/Niemcy



Oferta ważna od 7.08 do 13.08.2013r.



20.25 KOMEDIA

Nic do oclenia
Niechętny Francuzom Belg Ruben i wrogowie sąsiadów Francuz Mathias mają patrolować bezdroża po obu stronach zniesionego punktu celnego.

20.25 Nic do oclenia - komedia, Francja 2010, reż. ** Danny Boon

22.20 Lekkoatletyka - kronika

22.30 Droga - serial, Polska

23.40 Detoks 2 (3/13)

00.40 Operacja „Koza” - komedia, Polska 1999, reż. ** Konrad Szolajski

02.20 Bonanza (114) - serial

03.15 Notacje

03.25 Zagadkowa Jedynka

04.30 Zakończenie programu

21.30 KRYMINALNY

Żona z Internetu
Bryant Meyers jest rozwiedziony. Od rozwodu nie udało mu się nawiązać bliższej znajomości z kobietą. Pewnego dnia przez Internet poznaje Georgię.

20.25 Kabaretowy klub Dwójki na wakacjach. Szczecin 2012: Nad jeziorem - widowisko

21.30 Żona z Internetu - film krym., Kanada 2012, reż. * Curtis Crawford

23.10 Świat bez fikcji: La la la - rzecz o Marcinie Różyckim - film dokumentalny, Polska 2012

00.20 Życie po fałstarcie (10-ost.) - serial, USA

20.05 SENSACYJNY

Zamachowiec
James, bezwzględny zamachowiec i płatny zabójca, będący obecnie na wcześniejszej emeryturze, otrzymuje od dawnych szefów ostatnie zadanie.

20.05 Zamachowiec - film sensacyjny, Bułgaria/USA/Wielka Brytania 2007, reż. Josef Rusnak

22.10 Ojczym - thriller, USA 2009, reż. Nelson McCormick

00.30 Pułapki miłości - film kryminalny, Kanada/USA 2007, reż. Ira Sachs

02.15 Zagadkowa noc

03.15 Tajemnice losu

05.00 Wstawaj! Grammy! - muz.

20.50 DRAMAT

Okup
Syn biznesmena zostaje uprowadzony. Porywacze żądają okupu. Kiedy akcja FBI kończy się fiaskiem, ojciec postanawia wziąć sprawy w swoje ręce.

20.05 W-11 - wydział śledczy: Anielatko - serial

20.50 Okup - dramat sensacyjny, USA 1996, reż. Ron Howard

23.20 Top Gear 19 - moto.

00.40 Kuba Wojewódzki 7

01.40 Smakuj świat z Pascalem 3 - program kulin.

02.15 Uwaga! - magazyn

02.35 Arkana magii

03.55 Rozmowy w toku

04.50 Zakończenie programu

20.00 SENSACYJNY

Oblawa
Film przedstawia historię hakera Kevina Mitnicka. Za włamania do tajnych baz danych różnych instytucji i okradanie kont bankowych trafił do więzienia.

20.00 Oblawa - film sensacyjny, USA 2000, reż. Joe Chappelle

22.05 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 7 (4) - serial kryminalny, USA

23.00 Wzór (52) - serial, USA

23.55 Łowca krokodyli: Dzienniki 6 (4) - serial

00.55 Galileo - magazyn

01.55 4music - program muz.

03.00 I Like It - program muz.

03.45 Zakończenie programu

EUROSPORT



07.30 (NŻ) Lekkoatletyka: Mistrzostwa Świata w Moskwie **11.30** Szwajcaria: Mistrzostwa Świata w Budapeszcie **12.30** Lekkoatletyka: Mistrzostwa Świata w Moskwie **13.45** Kolarstwo: Eneco Tour - 1. etap **14.15 (NŻ)** Kolarstwo: Eneco Tour - 2. etap **16.00** Lekkoatletyka: MŚ w Moskwie **16.30 (NŻ)** Lekkoatletyka: MŚ w Moskwie **16.45 (NŻ)** Lekkoatletyka: MŚ w Moskwie **20.00 (NŻ)** Greene Light **20.15 (NŻ)** Piłka nożna: Mecz towarzyski Niemcy - Francja **22.30** Lekkoatletyka: MŚ w Moskwie **23.30** Greene Light **23.45** Żużel: Mistrzostwa Europy w Togliatti **00.45** Kolarstwo: Eneco Tour - 2. etap

EUROSPORT 2



03.00 Żużel: ME **05.00** Lekkoatletyka: MŚ **07.00** Piłka nożna: Bundesliga **08.30** Kolarstwo: Arctic Race of Norway **09.30** Sporty motocyklowe: Mistrzostwa Wielkiej Brytanii **10.30** Żużel: ME w Togliatti **12.00** Kolarstwo: Eneco Tour **13.00 (NŻ)** Hokej na lodzie: Turniej towarzyski **15.15** Lekkoatletyka: MŚ **16.30** Kolarstwo: Eneco Tour **17.30 (NŻ)** Hokej na lodzie: Turniej towarzyski w Czechach - faza grupowa **19.45** Piłka nożna: Bundesliga **20.00** Lekkoatletyka: MŚ w Moskwie **21.00** Futbol amerykański: Arena Football League **23.00** Futbol australijski **00.00** Piłka nożna: Bundesliga

POLSAT SPORT



07.00 Siatkówka: World Grand Prix **09.20** Siatkówka: World Grand Prix - mecz Polska - Kazachstan **11.30** Magazyn lekkoatletyczny **12.10** Siatkówka: World Grand Prix - mecz Polska - Niemcy **14.20** Atleci - magazyn **14.50** Siatkówka: World Grand Prix - mecz Polska - Japonia **17.00 (NŻ)** Tenis ziemny: ATP Masters Western and Southern Open w Cincinnati - 1. i 2. runda **20.30 (NŻ)** Piłka nożna: Eliminacje do Mistrzostw Europy U-21 2015 - mecz Polska - Turcja **22.40** Boks: Gala boksu zawodowego **01.00 (NŻ)** Tenis ziemny: ATP Masters Western and Southern Open w Cincinnati - 1. i 2. runda

TVP SPORT



07.00 Teleszkupy **07.25 (NŻ)** Lekkoatletyka: MŚ **10.30** Skoki narciarskie: Letnie GP **12.10** Tomasz Majewski. Tak się robi historię **13.35** Lekkoatletyka: MŚ w Moskwie - 3. dzień - wydarzenia **15.30** BGŻ ProLiga: Memoriał Henryka Łasaka - felieton **15.50** Lekkoatletyka: MŚ **16.45 (NŻ)** Lekkoatletyka: MŚ **20.40** Triathlon w Poznaniu **21.20** Jeździectwo: Mistrzostwa Polski w Skokach przez Przeszkody w Drzonkowie - relacja **22.50** Piłka nożna: Gol T-Mobile Ekstraklasa **23.00** Sportowy wieczór - program informacyjny **23.20** Lekkoatletyka: MŚ w Moskwie - 4. dzień - wydarzenia **01.10** Zakończenie pr.

TVP INFO



05.55; 06.05 Info poranek **06.00-15.30** Serwis Info (co pół godziny) **08.05** Gość poranka **09.10** Gość poranka **10.10** Biznes - otwarcie dnia **10.45** Gość poranka **12.20** Biznes **14.10** Raport z Polski **15.15** Rozmowa dnia **16.00** Raport z Polski **16.30; 21.00** Serwis Info **16.50** Biznes **17.00** Program lokalny **20.00** Infoexpress **20.10** Mineła dwudziesta **21.20** Raport z Polski **21.40** Studio Lotto **21.55** Program lokalny **22.30** Info Dziennik **23.15** Sportowy wieczór **23.30** Testament - film dokumentalny, Polska 1993 **00.25** Infoexpress **00.40** Mineła dwudziesta

REKLAMA

Gwiazdy programu EZO.TV Dyskretne i tanie porady!

EZO TV

Wróżbita Maciej Tarot

Najlepszy wróżbita w Polsce!
100% trafności!
Nie musisz zadawać
konkretnego pytania,
a powiem Ci całą prawdę!

SMS o treści:
MAC.pytanie na 72070

Ewa Kulejewska Jasnowidz

Problemy finansowe?
Kłopoty ze zdrowiem?
A może miłosny zawód?
Napisz a doradzę Ci
jak zmienić zły los!

SMS o treści:
EKU.pytanie na 72070

Joanna Gulweig Aura

Oczyszczanie energetyczne!
Odcinam klątwy,
złorzeczenia i uroki!
Jeśli ostatnio źle Ci się układa,
to może nie być przypadek!

SMS o treści:
JG.pytanie na 72070

Koszt sms - 2zł/2,46zł z VAT, tel 4zł/min/4,92zł/min z VAT

REKLAMA



PomocnaPożyczka
WSPARCIE FINANSOWE DLA CIEBIE I TWOJEJ FIRMY

Bank odmówił Ci kredytu?



Nie martw się.

U NAS KOMPLEKSOWA konsolidacja

Ogólnopolska
infolinia

22 266 86 86

www.pomocnapozyczka.pl

TVN SIEDEM



- 05.00 **Pascal**. Po prostu gotuj - program kulin.
05.40 **We dwoje** - rozr.
06.55 **Męski typ: Maciej Wisławski**
07.25 **Sąd rodzinny** - serial
08.20 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** - serial
09.20 **Kocham.Enter (36)**
10.20 **Ostry dyżur 7 (10)**
11.20 **Mango** - telezakupy
13.00 **Sąd rodzinny** - serial
14.00 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** - serial
15.00 **Agenci NCIS 2 (15)**
16.00 **Kocham.Enter (37)**
17.00 **Ostry dyżur 7 (11)**
18.00 **Detektyw Monk 2 (10)** - serial, USA
19.00 **Agenci NCIS 2 (16)**
20.00 **15 minut** - film sensacyjny, Niemcy/USA 2001, reż. John Herzfeld, wyk. Robert De Niro, Edward Burns, Karel Roden
22.30 **The Event. Zdarzenie (2)** - serial, USA
23.35 **Mroczne miasto** - film SF, USA 1997, reż. Alex Proyas, wyk. Rufus Sewell, William Hurt
01.40 **Arkana magii**
03.45 **W roli głównej: Justyna Steczkowska**
04.15 **W roli głównej: Dorota Zawadzka**
04.45 **Zakończenie progr.**

TV PULS



- 06.00 **Dyżur** - cykl dok.
06.30 **No problem!**
07.00 **Sława i chwała (5)**
08.05 **Całkiem nowe przygody Toma i Jerry'ego 2 (6)**
08.40 **Timon i Pumba 4 (72)** - serial, USA
09.10 **Xena, wojowniczka księżniczka 6 (7)**
10.00 **Filmowe lato na dzień dobry: Baśnie tysiąca i jednej nocy (2-ost.)** - film przyg., USA 1999
12.00 **Zaklinacz psów**
12.30 **Zaklinacz psów**
13.00 **Szaleńczy żer: Niedźwiedzie**
14.00 **Medicopter 117 3 (34)** - serial, Niemcy
15.00 **Nowe przygody Robin Hooda (26)**
16.00 **Ale numer!** - rozr.
16.30 **Stare dranie z Ameryki** - program rozr.
16.55 **Xena, wojowniczka księżniczka 6 (8)**
17.55 **Łowcy skarbów 3 (3)** - serial
19.00 **Pingwiny z Madagaskaru 2 (25, 27)**
20.00 **Lot 8714: Ostatni start** - dramat, Hiszpania 2010
22.15 **Ostatni z rodu Volodav** - film przygodowy, Rosja 2007
01.10 **Zobacz to!**

TVP POLONIA



- 07.40 **Życie na gorąco (7)**
09.20 **Miś Fantazy (11, 12)**
09.50 **Urwisy z Doliny Młynów** - serial
10.25 **Codzienna 2 m. 3 (52)** - serial kom., Pol.
11.00 **Polonia 24**
11.35 **Kopciuszek (44)**
12.00 **Polonia w Komie**
12.05 **Barwy szczęścia (883)** - serial, Polska
12.35 **Wiadomości**
12.50 **Janosik. Prawdziwa historia (4-ost.)**
14.05 **Drawieński Park Narodowy** - film dok.
15.00 **Co tu jest grane?**
15.30 **Nie ma jak Polska**
16.00 **Złotopolscy (751)**
16.30 **Po obu stronach Bałtyku** - cykl rep.
16.50 **Kopciuszek (44)**
17.20 **Polonia w Komie**
17.30 **Teleexpress**
17.55 **Codzienna 2 m. 3 (52)** - serial kom., Pol.
18.25 **Tercet Egzotyczny i goście**
19.15 **Barwy szczęścia (883)** - serial, Polska
19.45 **Dobranocka**
20.00 **Wiadomości**
20.25 **Sport, Pogoda**
20.50 **Ojciec Mateusz (72)**
21.45 **Polonia w Komie**
22.00 **Polonia 24**
22.45 **Układ krążenia (5)**
00.10 **Kabaretowe kawałki**
00.45 **Progr. powtórkowe**

FOX



- 05.00 **The Listener**. Słyszycy myśli 3 (12)
05.40 **Simpsonowie 8 (15, 16)**
06.40 **The Cleveland Show 3 (20, 21)**
07.35 **Glee 3 (10, 11)**
09.30 **Dawno, dawno temu 2 (3, 4)**
11.25 **The Listener**. Słyszycy myśli 3 (12, 13)
13.20 **Simpsonowie 8 (17, 18)**
14.20 **To tylko seks 1 (5, 6)**
15.15 **Współczesna rodzina 2 (15, 16)**
16.15 **The Glades 2 (6)**
17.10 **White Collar**. Biały kołnierzyk 2 (4)
18.10 **Orły z Bostonu 1 (14)**
19.05 **Kości 4 (4, 5)**
21.00 **The Bridge**. Na granicy 1 (4)
22.00 **Premiera: The Bridge**. Na granicy 1 (5)
23.00 **The Bridge**. Na granicy 1 (5)
00.00 **Dochodzenie: Nowy początek (8)**
00.55 **Jednostka 2 (1, 2)**

FOX LIFE



- 05.15 **Lista ex 1 (5)**
06.00 **Moje chłopaki 1 (12)**
06.30 **Żona dla milionera 5 (3)**
07.30 **Top Model**. Edycja brytyjska 5 (7, 8)
09.30 **Tancerki 1 (10, 11)**
11.20 **Gwiazdy pod lupą 2 (10)**
11.50 **Jess i chłopaki 1 (23, 24)**
12.50 **Świat według Mindy 1 (1)**
13.15 **Czarodziejki 7 (12)**
14.15 **Żona dla milionera 5 (4)**
15.10 **Anatomia prawdy 3 (1): Urowadzenie (1)**
16.10 **Anatomia prawdy 3 (2): Urowadzenie (2)**
17.05 **Czarodziejki 7 (13)**
18.05 **Gotowe na wszystko 8 (21)**
19.00 **Zaklinacz dusz 5 (2, 3)**
21.00 **Skandal 2 (20, 21, 22)**
23.55 **Bogate życie w New Jersey 3 (1, 2, 3)**
02.50 **Singielki 1 (3, 4)**
04.40 **Zakończenie**

AXN



- 06.00 **Zaginiony świat 3 (8)**
07.00 **Tajemniczy element 2 (6)**
08.00 **Tożsamość szpiega 4 (10)**
09.00 **Agenci NCIS 4 (10)**
10.00 **Lekarz mafii (9)**
11.00 **Tajemniczy element 2 (7)**
12.00 **Zaginiony świat 3 (9)**
13.00 **Castle 2 (9)**
14.00 **Tożsamość szpiega 4 (11)**
15.00 **Agenci NCIS 4 (10)**
16.00 **Castle 2 (6)**
17.00 **Plotkara 4 (10)**
18.00 **Lekarz mafii (10)**
19.00 **Agenci NCIS 4 (11)**
20.00 **Castle 2 (7)**
21.00 **Agenci NCIS: Los Angeles 4 (20)**
22.00 **Agenci NCIS 5 (15)**
23.00 **Agenci NCIS 5 (16)**
00.00 **Justified**. Bez przebaczenia (8)
00.55 **Agenci NCIS: Los Angeles 4 (20)**
01.55 **Agenci NCIS 5 (15, 16)**

NATIONAL GEOGRAPHIC



- 06.00 **Tabu**
07.00 **Wierzyć, nie wierzyć?**
08.00 **Pogromca smoka**
09.00 **Biblia Diableła**
10.00 **Stawka warta tuńczyka**
12.00 **Polowania na naziistów**
13.00 **Koszmar na wyprawie**
15.00 **Saperzy**
16.00 **Za kulisami**
17.00 **Megafabryki**
18.00 **Polowanie na grubą rybę**
19.00 **Hitlerowskie szwadrony śmierci**
20.00 **Katastrofa w przestworzach**
21.00 **Przetrawać na Alasce**
22.00 **Tajemnice III Rzeszy**
23.00 **Czekając na apokalipsę**
00.00 **Przetrawać na Alasce (7)**
01.00 **Narkotyki**

DISCOVERY CHANNEL



- 08.00 **Fani czterech kółek**
09.00 **Łowcy okazji**
10.00 **Aukcja w ciemno**
11.00 **Najniebezpieczniejszy zawód świata**
12.00 **Gorączka złota**
13.00 **Bimbrownicy**
14.00 **Walka o bagaż**
15.00 **Handlarz doskonały**
16.00 **Fani czterech kółek**
17.00 **Auto - reaktywacja**
18.00 **Gorączka złota**
19.00 **Łowcy okazji**
19.30 **Łowcy okazji**
20.00 **Walka o bagaż**
21.00 **Prawda czy fałsz - pogromcy mitów**
22.00 **iGenius: Jak Steve Jobs zmienił świat**
23.00 **Co było dalej? (3, 4)**
00.00 **Walka o bagaż (9)**

ANIMAL PLANET



- 10.00 **Rekordy zwierząt**
11.00 **Policja dla zwierząt w Houston**
12.00 **Policja dla zwierząt w Nowym Jorku**
13.00 **Policja dla zwierząt w Phoenix**
14.00 **Wszystko o psach**
15.00 **Kot z piekła rodem**
16.00 **Weterynarz z antypodów (5)**
17.00 **Na bagnach Florydy**
18.00 **Słonica Echo z Amboseli (3, 4)**
19.00 **Świat przyrody**
20.00 **Kot z piekła rodem (13)**
21.00 **Słodkie dzieciństwo**
22.00 **Policja dla zwierząt w Houston (8)**
23.00 **Policja dla zwierząt w Phoenix**
00.00 **Słonica Echo z Amboseli (3, 4)**

ŚRODA | 14 SIERPNIA

TVP 1



05.55 TVP Info w TVP 1 08.00 Wiadomości 08.05 Pogoda poranna 08.20 Teleszkupy 09.00 Ojciec Mateusz (44): Zatrute wino 09.55 Zwierzęta świata: Dzika planeta 2 10.30 Dzika Polska 11.05 Hotel pod Żyrąfą i Nosorożcem (1) 12.00 Wiadomości 12.05 Agrobiznes - magazyn 12.30 Tomasz Majewski. Tak się robi historię 13.30 Tacy sami - cykl rep. 14.00 Klan (2445) - serial, Pol. 14.30 Palce lizać (9-ost.): Niespodzianka - serial 15.00 Wiadomości, Pogoda 15.25 Bonanza 16.20 Pszczółka Maja (2, 3) 17.00 Teleexpress, Pogoda 17.30 Piraci, którzy nic nie robią - film animowany, USA 2008 19.05 Wieczorynka 19.30 Wiad., Sport, Pogoda

REKLAMA

TVP 2



05.55 Przygód kilka wróbla Ćwirka (33, 34) 06.25 Alternatywy 4 (6) 07.40 M jak miłość (302, 303) 09.35 Wiadomości z drugiej ręki (33) 10.10 Barwy szczęścia (944) 10.40 Na dobre i na złe (112) 11.45 Pozyteczni.pl 12.20 Familiada - teleturniej 12.50 Makłowicz w podróży: Szwecja: Goteborg 13.30 Wojciech Cejrowski - boso przez świat: Fatima - cykl reportaży 14.05 Czas honoru (53) 14.55 Ja to mam szczęście! (31) - serial kom., Polska 15.30 Rodzinka.pl (32) 16.00 M jak miłość (985) 16.55 Kabaretowy klub Dwójki: Do kiedy pracować? 18.00 Panorama 18.30 Sport, Pogoda 18.50 Jeden z dziesięciu 19.25 Jeden z dziesięciu

POLSAT



06.00 Nowy dzień z Polsat News 08.45 Malanowski i Partnerzy (400) 09.10 Malanowski i Partnerzy (401) 09.40 Trudne sprawy (114) 10.40 Dlaczego ja? (288) 11.45 Pamiętniki z wakacji (39) - serial fabularno-dokumentalny 12.45 Dom nie do poznania 13.45 Dom nie do poznania 14.45 Malanowski i Partnerzy (288, 289) - serial fabularno-dokumentalny 15.50 Wydarzenia 16.10 Prognoza pogody 16.15 Interwencja - magazyn 16.40 Dlaczego ja? (419) - serial fabularno-dok. 17.40 Trudne sprawy (313) 18.50 Wydarzenia 19.20 Sport, Pogoda 19.30 Świat według Kiepskich (277): Koniec świata męskiego bata - serial kom., Polska

TVN



04.55 Uwaga! 05.10 Rozmowy w toku 06.10 Mango - telezakupy 07.50 Ostry dyżur 14 (15) 08.50 Detektywi 09.20 Kuchenne rewolucje 3 10.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska 11.20 Ugotowani 2 - program kulinarny 12.20 Szpital (52) - serial fabularno-dokumentalny 13.20 Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny 14.20 W-11 - wydział śledczy: Anielątko - serial fabularno-dokumentalny 15.05 Sąd rodzinny - serial fabularno-dokumentalny 16.05 Rozmowy w toku 17.00 Szpital (53) - serial fabularno-dokumentalny 18.00 Ukryta prawda - serial 19.00 Fakty 19.30 Sport 19.40 Prognoza pogody 19.50 Uwaga! - magazyn

TV 4



05.10 Życiowe role gwiazd 05.30 Ukryta miłość (44) 06.25 I Like It 07.25 Winx Club 3 (25, 26) 08.25 Komisarz Rex 6 (7) 09.30 Kiedy się zakocham... (44) 10.25 You Can Dance - wersja amerykańska 11.25 4music 12.30 Życiowe role gwiazd 13.00 Telesprzedaż 13.20 Dziewczyny z fortuną - program interaktywny 15.00 Dekoratornia - magazyn wnętrzarski 15.30 Dekoratornia - magazyn wnętrzarski 16.00 Winx Club 4 (1, 2) - serial animowany, Włochy 17.05 Wzór (53) - serial kryminalny, USA 18.00 Ukryta miłość (45) - telenowela, Meksyk 19.00 Komisarz Rex 6 (8) - serial kryminalny, Austria/Niemcy



Oferta ważna od 14.08 do 20.08.2013r.



22.99 -30%
15.99



7.99 -30%
5.55



3.99 -25%
2.99



29.99

17.30 ANIMOWANY

Piraci, którzy nic nie robią
Trójka przyjaciół pracuje przy organizacji przedstawień teatralnych. Wszyscy marzą o wielkiej przygodzie. Wkrótce mają szansę jej zasmakować.

20.20 Piąty stadion
20.25 Piłka nożna - studio
20.40 Piłka nożna: Mecz towarzyski Polska - Dania
23.05 Operacja „Samum” - film sensacyjny, Polska ** 1999, wyk. Anna Korcz
00.45 Detoks 2 (4/13)
01.40 Bonanza
02.35 Kontra (1/3) - serial
04.05 Notacje
04.15 Zagadkowa Jedyńka
05.15 Zakończenie programu

21.15 PRZYGODOWY

Robin Hood: Księżę złodziei
Powracający z krucjaty Robin odkrywa spisek baronów przeciwko przebywającemu w Palestynie królowi. Z grupą banitów staje do walki w obronie władcy.

20.10 Kabaretowy klub Dwójki na wakacjach.
Szczecin 2012: W górach - widowisko
21.15 Robin Hood: Księżę złodziei - film przygodowy, USA 1991
00.00 Aida (11) - serial, Polska
00.55 Na linii strzału (27)
01.50 Złote runo - komedia, film Polska 1996, reż. Janusz Kondratiuk
03.25 Aida (11) - serial, Polska

20.35 KOMEDIA

Kac Wawa
Andrzej, Jarek, Karol, Tomek oraz Jerzy spotykają się w hotelu, gdzie w luksusowym apartamencie mają grać w brydża z okazji wieczoru kawalerskiego.

20.00 Świat według Kiepskich (318): Syn Nilu
20.35 Kac Wawa - komedia, film Polska 2012, reż. Łukasz Karwowski
22.35 Wspaniały - komedia romantyczna, Chiny/Hongkong 1999
00.50 Rodzinny dom wariatów - komediodramat, USA 2005
03.15 Tajemnice losu
05.00 Wstawaj! Gramy! - muz.

20.50 SENSACYJNY

Królestwo
W Rijadzie dochodzi do ataku terrorystycznego. Ofiarami są zachodni pracownicy kompanii naftowych. Agent Fleury z grupą ekspertów udaje się z tajną misją.

20.05 W-11 - wydział śledczy: Zastraszeni - serial fabularno-dokumentalny
20.50 Królestwo - film sensacyjny, Niemcy/USA 2007, reż. Peter Berg
23.05 Skrzyżowanie - thriller, film USA 2003, reż. Peter Masterson
01.10 Uwaga! - magazyn
01.30 Arkana magii
02.50 Rozmowy w toku
03.45 Zakończenie programu

20.00 KRYMINALNY

Skok
Joe Moore, mistrz w złodziejskim fachu, chce odejść z zawodu. Zleceniodawca ostatniego skoku zmusza go do jeszcze jednego napadu.

20.00 Skok - film kryminalny, film Kanada/USA 2001, reż. David Mamet
22.15 Śmierć na talerzu - program kulinarny
23.15 Wzór (53) - serial kryminalny, USA
00.15 Gra o życie - dramat, film USA 1993, reż. Bruce Joel Rubin
02.45 4music - program muz.
03.35 I Like It - program muz.
04.20 Zakończenie programu

EUROSPORT



06.30 (NŻ) Lekkoatletyka: MŚ w Moskwie 10.00 Kolarstwo: Eneco Tour 11.00 Piłka nożna: Mecz towarzyski 12.00 Lekkoatletyka: MŚ 13.45 Kolarstwo: Eneco Tour 15.00 (NŻ) Kolarstwo: Eneco Tour 16.45 Piłka nożna: Mecz towarzyski Niemcy - Francja 18.00 (NŻ) Skoki narciarskie: Letnie GP 19.45 Lekkoatletyka: MŚ 20.40 Greene Light 21.10 Wednesday Selection 21.15 Jeździectwo: FEI Nations Cup 22.15 Riders Club 22.20 Golf: European Tour Kobiet w Czechach 22.35 Golf Club 22.40 Wydarzenia miesiąca 22.50 Wednesday Selection 23.00 Piłka nożna: World Tour 00.00 Lekkoatletyka: MŚ

EUROSPORT 2



04.00 Futbol australijski 05.00 Lekkoatletyka: MŚ w Moskwie 06.30 Watts 07.00 Piłka nożna: Bundesliga 09.00 Piłka nożna: Mecz towarzyski 10.00 Lekkoatletyka: MŚ 12.00 Kolarstwo: Eneco Tour 13.00 Piłka nożna: Mecz towarzyski 14.00 Piłka nożna: J-League 14.30 Lekkoatletyka: MŚ w Moskwie 16.30 Skoki narciarskie: Letnie GP 18.00 Watts 19.00 (NŻ) Piłka nożna: Turniej towarzyski w Hiszpanii 20.30 Wrestling 22.00 Boks: IBF Intercontinental 22.45 (NŻ) Piłka nożna: Turniej towarzyski w Hiszpanii - mecz Katar - Hiszpania 00.15 Kolarstwo: Eneco Tour 01.00 Piłka nożna: Bundesliga

POLSAT SPORT



07.00 Siatkówka: World GP 09.20 Siatkówka: World GP - mecz Polska - Niemcy 11.30 Magazyn lekkoatletyczny 12.10 Siatkówka: World GP - mecz Prix Polska - Japonia 14.20 Atleci 14.50 Piłka nożna: Eliminacje do ME U-21 2015 - mecz Polska - Turcja 17.00 (NŻ) Tenisa ziemny: ATP Masters Western and Southern Open w Cincinnati - 2. runda 20.00 (NŻ) Piłka nożna - studio 20.45 (NŻ) Piłka nożna: Mecz towarzyski Polska - Dania 22.45 (NŻ) Piłka nożna - studio 23.30 Boks: Gala boksu zawodowego 01.00 (NŻ) Tenisa ziemny: ATP Masters Western and Southern Open w Cincinnati - 2. runda

TVP SPORT



07.00 Teleszkupy 07.25 (NŻ) Lekkoatletyka: MŚ 10.30 Skoki narciarskie: Letnie GP 12.10 Piłka nożna: Mecz towarzyski 14.15 Mistrzowie katingu - niech wygra najszybszy - relacja 14.40 Piłka nożna: Eliminacje do MŚ 2014 16.45 Triathlon w Poznaniu 17.20 Lekkoatletyka: MŚ 19.00 Rajdy samochodowe: MP - Rajd Rzeszowski 19.30 (NŻ) Piłka nożna - studio 20.30 BGŻ ProLiga: Memoriał Henryka Łasaka - felieton 20.50 (NŻ) Piłka nożna: Mecz towarzyski Szwajcaria - Brazylia 23.05 (NŻ) Piłka nożna - studio 23.35 Piąty stadion 23.45 Sportowy wieczór 00.05 Piłka nożna: Mecz towarzyski

TVP INFO



06.00-15.30 Serwis Info (co pół godziny) 08.05 Gość poranka 09.10 Gość poranka 10.10 Biznes - otwarcie dnia 10.45 Gość poranka 12.20 Biznes 14.10 Raport z Polski 15.15 Rozmowa dnia 16.00 Raport z Polski 16.30; 21.00 Serwis Info 16.50 Biznes 17.00 Program lokalny 20.00 Infoexpress 20.10 Minęła dwudziesta 21.20 Raport z Polski 21.40 Studio Lotto 21.55 Program lokalny 22.30 Info Dziennik 23.15 Sportowy wieczór 23.30 Czarodziejska góra. Amerykański portret Czesława Miłosza - film dokumentalny, Polska 2000 00.40 Infoexpress 00.55 Minęła dwudziesta

ŚRODA

CZWARTEK

TVN SIEDEM

05.00 Pascal. Po prostu gotuj - program kulin.
05.40 We dwoje - rozr.
06.55 Męski typ: Ryszard Kalisz - talk show
07.25 Sąd rodzinny - serial
08.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial
09.20 Kocham.Enter (37) - serial fab.-dok., Pol.
10.20 Ostry dyżur 7 (11) - serial obycz., USA
11.20 Mango - telezakupy
13.00 Sąd rodzinny - serial
14.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial
15.00 Agenci NCIS 2 (16)
16.00 Kocham.Enter (38)
17.00 Ostry dyżur 7 (12)
18.00 Detektyw Monk 2 (11) - serial, USA
19.00 Agenci NCIS 2 (17)
20.00 Chłopcy z ferajny - film sensacyjny, USA 1990, reż. Martin Scorsese, wyk. Robert De Niro, Joe Pesci, Lorraine Bracco, Ray Liotta
23.00 Bezimienni (1)
00.05 Ostre psy - komedia sensacyjna, Francja/Wielka Brytania 2007, reż. Edgar Wright, wyk. Simon Pegg, Martin Freeman, Bill Nighy, Nick Frost
02.35 Arkana magii
04.40 Zakończenie progr.

TV PULS

06.00 Dyżur - cykl dok.
06.30 W blasku fleszy
07.00 Sława i chwała (6)
08.05 Tom i Jerry (25, 26)
08.30 Timon i Pumba 4 (73) - serial, USA
08.55 Xena, wojownicza księżniczka 6 (8)
09.55 Marzenie Ivana - film fam., Hiszp. 2011
12.00 Zaklinacz psów
12.30 Zaklinacz psów
13.00 Na pomoc! Krokodyl! - serial dok., USA
14.00 Medicopter 117 3 (35) - serial, Niemcy
15.00 Nowe przygody Robin Hooda 2 (1)
16.00 Ale numer! - rozr.
16.30 Stare dranie z Ameryki - program rozr.
16.55 Xena, wojownicza księżniczka 6 (9)
17.55 Łowcy skarbow 3 (4) - serial
19.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 (26, 28)
20.00 Bibliotekarz: Tajemnica włóczęgi - film przyg., USA 2004
22.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (215) - serial, USA
23.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (216) - serial, USA
00.00 Erotyczne rozmowy
00.30 Erotyczne rozmowy
01.00 Zobacz to!

TVP POLONIA

09.20 Miś Fantazy (13)
09.35 Sceny z życia smoków (1) - serial, Pol.
09.50 Wakacje z duchami (2) - serial przyg., Pol.
10.25 Codzienna 2 m. 3 (53) - serial kom., Pol.
11.00 Polonia 24
11.35 Kopciuszek (45)
12.00 Polonia w Komie
12.05 Barwy szczęścia (884) - serial, Polska
12.30 Łamigłówka
12.35 Wiadomości
12.50 Głęboka woda (6)
13.45 Zwyczajny bohater. Książę Ignacy Skorupka - film dok.
14.55 Ale mądralo!
15.40 Notacje - cykl dok.
16.00 Złotopolscy (752)
16.30 Las bliżej nas - mag.
16.50 Kopciuszek (45)
17.20 Polonia w Komie
17.30 Teleexpress
17.55 Codzienna 2 m. 3 (53) - serial kom., Pol.
18.25 Cudowne miejsca
18.55 Wilnoteka - magazyn
19.15 Barwy szczęścia (884) - serial, Polska
19.45 Dobranocka
20.00 Wiad., Sport, Pogoda
20.50 Warto kochać (74)
21.45 Polonia w Komie
22.00 Polonia 24
22.45 Układ krążenia (6)
00.10 KFP Opolo 2013: SuperDebiuty

TVN SIEDEM

04.50 Pascal. Po prostu gotuj - program kulin.
05.30 We dwoje - rozr.
06.45 Mango - telezakupy
08.50 Przyjaciecie 6 (15)
09.20 Przyjaciecie 6 (16)
09.55 Przyjaciecie 6 (17)
10.25 Mania czy Ania - film animowany, Niemcy 2007, reż. Toby Genkel
11.55 Gdzie jest generał? - komedia wojenna, Polska 1964, reż. Tadeusz Chmielewski
13.55 Kapitana Drake'a wyprawa po nieśmiertelność - film przygodowy, Bułgaria/USA 2009, reż. David Flores
15.45 Mały romans - komedia romantyczna, Francja/USA 1979
17.55 Krucjata w dżinsach - film przygodowy, Holandia 2006
20.00 Grease - musical, USA 1978
22.20 Prawo Agaty 3 (9)
23.25 Kochaj i mśc się - komediodramat, USA 2005
01.40 Arkana magii
03.45 Druga strona medalu - talk show
04.15 Druga strona medalu - talk show
04.45 Zakończenie progr.

TV PULS

06.00 Dyżur - cykl dok.
06.30 Menu na miarę
07.00 Sława i chwała (7)
08.10 Josephine: Przygoda w raju - film familijny, Francja/Belgia/Szwajcaria 2011
10.10 Filmowe lato na dzień dobry: Najpiękniejsze baśnie braci Grimm: Bajka o dzielnym krawczyku - baśń filmowa, Niemcy 2008
11.45 Dzwonnik z Notre Dame 2 - film animowany, USA 2002
13.20 Zaginione cesarstwo (1) - film fantasy, Niemcy/USA 2001
15.00 Ella zaklęta - komedia, Irlandia/USA/Wielka Brytania 2004
17.00 Inspektor Gadżet 2 - film familijny, USA 2003, reż. Alex Zamm
19.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 (27, 29)
20.00 Reggae na lodzie - film przygodowy, USA 1993, wyk. Leon
22.05 Kontrakt: Śmierć na zamówienie - film sensacyjny, Niemcy 2005, reż. Axel Sand
00.10 Wirus zagłady (1) - film sensacyjny, USA 2007
02.00 Zobacz to!

TVP POLONIA

07.10 Życie na gorąco (9-ost.) - serial, Polska
08.45 Polonia 24
09.25 Sceny z życia smoków (2, 3) - serial
10.00 Codzienna 2 m. 3 (54) - serial kom., Pol.
10.30 Kopciuszek (46)
11.00 Barwy szczęścia (885) - serial, Polska
11.25 Łamigłówka
11.30 Polonia w Komie
11.40 Święto Wojska Polskiego
13.10 Rodzinka.pl (37, 38)
14.15 Do wolnego świata... - film dok.
15.20 11. Przystanek Wrocław 2005
16.10 19. Festiwal Kultury Kresowej 2013
16.50 Kopciuszek (46)
17.15 Łamigłówka
17.20 Polonia w Komie
17.30 Teleexpress
17.55 Codzienna 2 m. 3 (54) - serial kom., Pol.
18.25 Opole 2009 na bis
19.15 Barwy szczęścia (885) - serial, Polska
19.45 Dobranocka
20.00 Wiad., Sport, Pogoda
20.50 Defekt (9-ost.)
21.45 Polonia w Komie
22.00 Polonia 24
22.45 Mrok (5) - serial, Pol.
23.45 Zejść na ziemię - film dokumentalny
00.45 Progr. powtórkowe

FOX

05.00 The Listener. Słyszający myśli 3 (13)
05.40 Simpsonowie 8 (17, 18)
06.40 The Cleveland Show 3 (22)
07.05 Do Not Disturb 1 (1)
07.35 Glee 3 (11, 12)
09.30 Dawno, dawno temu 2 (4, 5)
11.25 The Listener. Słyszający myśli 3 (13)
12.25 Pułapki umysłu 1 (1)
13.20 Simpsonowie 8 (19, 20)
14.20 To tylko seks 1 (7, 8)
15.15 Współczesna rodzina 2 (17, 18)
16.15 The Glades 2 (7)
17.10 White Collar. Biały kołnierzyk 2 (5)
18.10 Orły z Bostonu 1 (15)
19.05 Kości 4 (6, 7)
21.00 Family Guy. Głowa rodziny 9 (1, 2)
22.00 Premiera: Wilfred 2 (3, 4)
23.00 The Walking Dead 2 (1, 2, 3)
02.15 Wilfred 2 (3, 4)

FOX LIFE

05.15 Lista ex 1 (6)
06.00 Moje chłopaki 1 (13)
06.30 Żona dla milionera 5 (4)
07.30 Top Model. Edycja brytyjska 5 (8, 9)
09.30 Tancerki 1 (11, 12)
11.20 Gwiazdy pod lupą 2 (2)
11.50 Świat według Mindy 1 (1, 2, 3)
13.15 Czarodziejki 7 (14)
14.15 Żona dla milionera 5 (5)
15.10 Anatomia prawdy 3 (3, 4)
17.05 Czarodziejki 7 (14)
18.05 Gotowe na wszystko 8 (22)
19.00 Zaklinacz dusz 5 (3, 4)
21.00 Grey's Anatomy: Chirurgi 8 (1)
22.00 Grey's Anatomy: Chirurgi 8 (2)
22.55 Grey's Anatomy: Chirurgi 8 (3)
23.55 Grey's Anatomy: Chirurgi 8 (4)
00.55 Grey's Anatomy: Chirurgi 8 (5)
01.55 Detektyw King 2 (12, 13)

AXN

06.00 Zaginiony świat 3 (9)
07.00 Tajemniczy element 2 (7)
08.00 Tożsamość szpiega 4 (11)
09.00 Agenci NCIS 4 (11)
10.00 Lekarz mafii (10)
11.00 Tajemniczy element 2 (8)
12.00 Zaginiony świat 3 (10)
13.00 Plotkara 4 (10)
14.00 Tożsamość szpiega 4 (12)
15.00 Agenci NCIS 4 (11)
16.00 Castle 2 (7)
17.00 Plotkara 4 (11)
18.00 Lekarz mafii (11)
19.00 Agenci NCIS 4 (12)
20.00 Castle 2 (8)
21.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 9 (15)
22.00 Castle 3 (2)
23.00 Elementary (24)
00.00 Profilage (3)
01.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 9 (15)
01.55 Castle 3 (2)
02.40 Profilage (3)

FOX

05.00 Pułapki umysłu 1 (1)
05.40 Simpsonowie 8 (19, 20)
06.40 Do Not Disturb 1 (2, 3)
07.35 Glee 3 (12, 13)
09.30 Dawno, dawno temu 2 (5, 6)
11.25 Pułapki umysłu 1 (1, 2)
13.20 Simpsonowie 8 (21, 22)
14.20 To tylko seks 1 (9, 10)
15.15 Współczesna rodzina 2 (19, 20)
16.15 The Glades 2 (8)
17.10 White Collar. Biały kołnierzyk 2 (6)
18.10 Orły z Bostonu 1 (16)
19.05 Kości 4 (8)
20.05 Kości 4 (9)
21.00 The League 3 (12)
21.30 The League 3 (13)
22.00 Premiera: Louie 3 (5, 6)
23.00 Trawka 6 (9, 10, 11, 12)
01.20 The Bridge. Na granicy 1 (5)
02.15 Homeland 2 (1, 2, 3)
04.40 Zakończenie

FOX LIFE

05.15 Lista ex 1 (7)
06.00 Moje chłopaki 1 (14)
06.30 Żona dla milionera 5 (5)
07.30 Top Model. Edycja brytyjska 5 (9, 10)
09.30 Tancerki 1 (12, 13)
11.20 Gwiazdy pod lupą 2 (3)
11.50 Świat według Mindy 1 (2, 3, 4)
13.15 Czarodziejki 7 (14)
14.15 Żona dla milionera 5 (6)
15.10 Anatomia prawdy 3 (5)
16.10 Anatomia prawdy 3 (6)
17.05 Czarodziejki 7 (15)
18.05 Gotowe na wszystko 8 (23)
19.00 Zaklinacz dusz 5 (4)
20.00 Zaklinacz dusz 5 (5)
21.00 Cougar Town: Miasto kocic 4 (5, 6)
22.00 Nie zadzieraj z żoną spod 23 2 (1, 2)
23.00 Czy sta krew 4 (8, 9, 10, 11, 12)
03.45 Zakończenie

AXN

06.05 Zaginiony świat 3 (10)
07.05 Siły pierwotne 3 (1)
08.05 Siły pierwotne 3 (2-5)
12.20 Hyperion: W obliczu zagłady - film sensacyjny, USA 2008
14.00 Płonąca pułapka - film sensacyjny, USA 2004
16.15 Władcy ognia - film SF, Irlandia/USA/Wielka Brytania 2002
18.15 Patrol - film sensacyjny, USA 2006
21.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 9 (16)
22.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (3)
23.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami 10 (5)
00.00 Agenci NCIS 4 (12)
01.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 9 (16)
01.55 CSI: Kryminalne zagadki Miami 10 (5)
02.40 Agenci NCIS 4 (12)

NATIONAL GEOGRAPHIC

09.00 Polowanie na grubą rybę
10.00 Przetrawać na Alasce
11.00 Łowcy skarbow
12.00 Polowania na nazistów
13.00 Koszmarna wyprawa
14.00 Przetrawać na Alasce
15.00 Tajemnice III Rzeszy
16.00 Specjaliści od megakawiarów
17.00 Megafabryki
18.00 Czekając na apokalipsę
19.00 Amerykańscy jeńcy Hitlera
20.00 Katastrofa w przestworzach
21.00 Tajemnice III Rzeszy
22.00 Czekając na apokalipsę
23.00 Zjawiska paranormalne
00.00 Tajemnice III Rzeszy

DISCOVERY CHANNEL

08.00 Fani czterech kółek
09.00 Łowcy okazji
10.00 Aukcja w ciemno
11.00 Najniebezpieczniejszy zawód świata
12.00 Gorączka złota
13.00 Bimbrownicy
14.00 Walka o bagaż (13, 14)
15.00 Handlarz doskonały (7, 8)
16.00 Fani czterech kółek
17.00 Auto - reaktywacja
18.00 Gorączka złota
19.00 Łowcy okazji
20.00 Walka o bagaż (6, 5)
21.00 Handlarz doskonały (10, 11)
22.00 Łowcy okazji
23.00 Kupiec czy głupiec (7)
00.00 Walka o bagaż (10)

ANIMAL PLANET

09.00 Dzikie życie w Shamaru
10.00 Rekordy zwierząt
11.00 Policja dla zwierząt w Houston
12.00 Policja dla zwierząt w Nowym Jorku
13.00 Policja dla zwierząt w Phoenix
14.00 Wszystko o psach
15.00 Kot z piekła rodem
17.00 Słodkie dzieciństwo
18.00 Szkoła dla goryli
19.00 Na ratunek małpom (3, 4)
20.00 Zaklinacz lwów (3, 4)
21.00 Phila - uratowany nosorożec
22.00 Policja dla zwierząt w Houston (9)
23.00 Policja dla zwierząt w Phoenix
00.00 Szkoła dla goryli

NATIONAL GEOGRAPHIC

07.55 USA od podszewki
08.55 Tajemnice III Rzeszy
09.55 Czekając na apokalipsę
10.55 Stawka warta tuńczyka
11.55 Polowania na nazistów
12.55 Beats of Freedom - Zew wolności
14.30 Licytuj i niszczy
15.00 Tajemnice III Rzeszy
16.00 Koszmarna wyprawa
17.00 Megafabryki
18.00 Przetrawać na Alasce
19.00 Świętynia nazizmu
20.00 Stawka warta tuńczyka
21.00 Koszmarna wyprawa
22.00 Stawka warta tuńczyka
23.00 USA od podszewki
00.00 Koszmarna wyprawa

DISCOVERY CHANNEL

06.00 Jak to jest zrobione? (39, 40)
07.00 Wystrzałowy biznes
08.00 Fani czterech kółek
09.00 Łowcy okazji
10.00 Aukcja w ciemno (8, 9)
11.00 Najniebezpieczniejszy zawód świata
12.00 Prawda czy fałsz - pogromcy mitów
20.00 Prawda czy fałsz - pogromcy mitów
22.00 Gorączka złota
23.00 Grenlandia - wyspa skarbow
00.00 Walka o bagaż (11)
00.30 Łowcy okazji (10)
01.00 Fani czterech kółek
02.00 Szkoła dla goryli
03.00 Amerykański chopper
03.50 Prawda czy fałsz - pogromcy mitów

ANIMAL PLANET

10.00 Rekordy zwierząt
11.00 Policja dla zwierząt w Houston
12.00 Policja dla zwierząt w Nowym Jorku
13.00 Policja dla zwierząt w Phoenix
14.00 Wszystko o psach
15.00 Kot z piekła rodem
16.00 Zaklinacz lwów (3, 4)
17.00 Phila - uratowany nosorożec
18.00 Lwy - zew wolności (3)
19.00 Dave Salmoni wśród lwów
20.00 Na bagnach Florydy
21.00 Władca dzicy (5)
22.00 Policja dla zwierząt w Houston (10)
23.00 Policja dla zwierząt w Phoenix
00.00 Lwy - zew wolności (3)

CZWARTEK | 15 SIERPNIA

TVP 1

05.55 TVP Info w TVP 1 **07.00** Transmisja mszy świętej **08.00** Kawa czy herbata? **09.00** Ojciec Mateusz (45) **09.55** Tomasz Majewski. Tak się robi historię **11.00** Jan Paweł II w Radzyminie **11.40** Święto Wojska Polskiego

13.40 **Tędrówata** - melodramat, Polska 1976, reż. Jerzy Hoffman, wyk. Leszek Teleszyński, Elżbieta Starostecka

15.25 **Sami swoi** - komedia, Polska 1967, reż. Sylwester Chęciński, wyk. Wacław Kowalski, Władysław Hańcza

17.00 **Teleexpress, Pogoda**

17.25 **Lekkoatletyka** - studio

17.35 **Lekkoatletyka: MŚ w Moskwie**

19.10 **Wieczorynka: Bob Budowniczy (11)** - serial

19.30 **Wiad., Sport, Pogoda**

REKLAMA

TVP 2

05.20 Alternatywy 4 (7) **06.30** M jak miłość (304) **07.30** Matka 24h - dok. **08.10** * **Król i ja** - film animowany, USA 1999 **09.55** 19. Festiwal Kultury Kresowej 2013 **10.40** *** **Spartakus** - dramat historyczny, USA 1960

14.00 **Familiada** - teleturniej

14.35 **Rodzinka.pl (33): Trudne decyzje** - serial komediowy, Polska

15.15 **Robin Hood: Książę złodziei** - film przygodowy, USA 1991, reż. Kevin Reynolds, wyk. Kevin Costner, Morgan Freeman, Mary Elizabeth Mastrantonio, Christian Slater

18.00 **Panorama**

18.35 **Sport**

18.45 **Pogoda**

18.55 **Lekkoatletyka** - studio

19.00 **Lekkoatletyka: MŚ w Moskwie**

POLSAT

06.00 Nowy dzień z Polsat News

08.45 **Scooby Doo i brygada detektywów (2)** **09.15** ** **Scooby Doo i meksykański potwór** - film animowany, USA 2003 **10.45** ** **Karate Kid** - film sensacyjny, USA 1984, reż. John G. Avildsen

13.30 **Anna i król** - film kostiumowy, USA 1999, reż. Andy Tennant, wyk. Jodie Foster, Yun-Fat Chow, Ling Bai, Tom Felton

16.45 **Dlaczego ja? (420)** - serial fabularno-dok.

17.45 **Trudne sprawy (314)** - serial fabularno-dokumentalny

18.50 **Wydarzenia**

19.20 **Sport**

19.25 **Prognoza pogody**

19.30 **Świat według Kiepskich (278): Niezastroszeni** - serial komediowy, Polska

TVN

05.05 **Uwaga!** **05.20** **Rozmowy w toku** **06.20** **Mango** - telezakupy

08.00 **Kuchenne rewolucje 7**

09.00 **X Factor 3** - program rozrywkowy **10.45** ** **Astro Boy** - film animowany, Hongkong/Japonia/USA 2009, reż. David Bowers

12.40 **Szczeniackie wojsko** - film komedia, USA 1995, reż. Nick Castle

14.35 **Dziedzic maski** - komedia sensacyjna, Niemcy/USA 2005, reż. Lawrence Guterman, wyk. Jamie Kennedy, Alan Cumming

16.35 **Interkosmos** - komedia SF, USA 1987, reż. Joe Dante, wyk. Dennis Quaid, Martin Short

19.00 **Fakty, Sport**

19.30 **Rajdy samochodowe: Rajd Węgier**

19.35 **Prognoza pogody**

19.45 **Uwaga!** - magazyn

TV 4

05.30 **Ukryta miłość (45)** **06.20** **Winx Club 4 (1, 2)** **07.25** **You Can Dance** - wersja amerykańska **08.25** **Życiowe role gwiazd** **09.55** **Komisarz Rex 6 (8)** **10.55** **Wojownicze żółwie ninja 2: Sekret przeszłości** - film fantastyczny, Hongkong/USA 1991

12.45 **Ashanti** - film przygodowy, USA 1979, reż. Richard Fleischer, wyk. Beverly Johanson

15.20 **Miesiąc miodowy z mamią** - komedia, USA 2006, reż. Paul A. Kaufman, wyk. Eric Johnson, Jack Scalia

17.00 **Wyspa piratów** - film przygodowy, USA 1998, reż. Sam Firstenberg, wyk. Grace Jones, Hulk Hogan, Robert Vaughn

19.00 **Komisarz Rex 6 (9)** - serial kryminalny, Austria/Niemcy



Oferta ważna od 14.08 do 20.08.2013r.



20.25 HISTORYCZNY

1920. Bitwa Warszawska
Warszawa, 1920 r. Kawalerzysta Jan Krynicki zakochuje się w Oli Raniewskiej. Młodzi szybko biorą ślub. Od razu po ceremonii Jan wyjeżdża na front.

20.25 1920. Bitwa Warszawska - film historyczny, Polska 2011

22.30 Kontra (1/3) - serial

00.10 Dama Kameliowa - dramat obyczajowy, Polska 1994, reż. Jerzy Antczak

02.10 Mistrzowie horroru: Autostop - serial

03.10 Kontra (2/3) - serial

04.40 Notacje - cykl dok.

04.50 Zagadkowa Jedynka

05.50 Zakończenie programu

20.25 KOMEDIA

Kowboj z Szanghaju
Cesarzskie Chiny, schyłek XIX wieku. Bandyci z Dzikiego Zachodu porwują piękną księżniczkę Pei Pei. Cesarz wysłał pościg trzech gwardzistów.

20.25 Kowboj z Szanghaju - film komedia przygodowa, Hongkong/USA 2000

22.25 Festiwal im. Jana Kiepury w Krynicy: Bitwa tenorów na różę

00.25 Fuks - komedia sensacyjna, Polska 1999, reż. Maciej Dutkiewicz

02.00 Partyzanci trzech puszczy - film dok.

02.35 Opowieści włoskich żon (4-ost.) - serial

20.00 KOMEDIODRAMAT

Siostry
Maggie nie ma pracy ani mieszkania. Natomiast jej siostra, Rose, robi karierę w kancelarii prawniczej. Pewnego dnia Maggie przeprowadza się do Rose.

20.00 Siostry - komediodramat, USA 2005, reż. Curtis Hanson

22.35 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (146)

23.35 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (147)

00.35 Gorąca linia - komediodramat, Niemcy/USA 2000, reż. Diane Keaton

02.35 Zagadkowa noc

03.35 Tajemnice losu

05.00 Wstawaj! Gramy! - muz.

20.00 KOMEDIA

Z ust do ust
Na weselu młodszej siostry babka opowiada Sarah historię sprzed lat. Ona i nieżyjąca już matka Sarah kochały się wówczas w tym samym mężczyźnie.

20.00 Z ust do ust - komedia obyczajowa, USA 2005, reż. Rob Reiner

22.05 Przemyślna - komedia sensacyjna, Kanada/USA 2000, reż. Antoine Fuqua

00.40 Dexter 3 (10/12)

01.45 Co za tydzień - magazyn

02.15 Rajdy samochodowe: Rajd Węgier

02.20 Uwaga! - magazyn

02.40 Arkana magii

04.00 Zakończenie programu

20.00 PRZYGODOWY

Przełęcz Człowieka Śniegu
Do Diany, przewodniczki górskiej, zgłasza się Curt Seaver. Mężczyzna prosi ją, by poprowadziła jego i kolegów do Przełęczy Człowieka Śniegu.

20.00 Przełęcz Człowieka Śniegu - film przygodowy, Kanada 2004, reż. Rex Pano

22.05 Spadkobiercy - rozr.

23.05 Zbroja Boga - film sensacyjny, Hongkong 1986, reż. Jackie Chan

01.15 Galileo - magazyn popularnonaukowy

02.15 4music - program muz.

03.15 I Like It - program muz.

04.00 Zakończenie programu

EUROSPORT

07.30 (NŻ) Lekkoatletyka: MŚ **09.45** Piłka nożna: Eliminacje do MŚ **11.30** Piłka nożna: World Tour **12.30** Lekkoatletyka: MŚ **13.45** Kolarstwo: Eneco Tour **14.45 (NŻ)** Kolarstwo: Eneco Tour **16.30 (NŻ)** Lekkoatletyka: MŚ w Moskwie **17.00 (NŻ)** Lekkoatletyka: MŚ w Moskwie **19.30 (NŻ)** Greene Light **19.45 (NŻ)** Skoki narciarskie: Letnie GP w Courchevel - HS 132 **20.45** Sporty walki: Fight Club Glory World Series New York **21.45** Sports Excellence **22.00** Lekkoatletyka: MŚ w Moskwie **23.00** Greene Light **23.15** Kolarstwo: Eneco Tour - 4. etap **00.30** Jeździectwo: FEI Nations Cup w Dublinie

EUROSPORT 2

07.00 Kolarstwo: Eneco Tour **08.30** Piłka nożna: World Tour **09.30** Skoki narciarskie: Letnie GP **10.30 (NŻ)** Skoki narciarskie: Letnie GP w Courchevel **11.30** Kolarstwo: Eneco Tour **13.00** Skoki narciarskie: Letnie GP **14.00 (NŻ)** Skoki narciarskie: Letnie GP **15.30** Lekkoatletyka: MŚ **16.30** Piłka nożna: Eliminacje do MŚ **17.30 (NŻ)** Hokej na lodzie: Turniej towarzyszy **19.45** Lekkoatletyka: MŚ **21.00** Armwrestling **21.30** Street Workout: Zawody PS **22.00** Bowling: PBA Tour w Stanach Zjednoczonych **23.00** Skoki narciarskie: Letnie GP **00.00** Kolarstwo: Eneco Tour **01.00** Lekkoatletyka: MŚ w Moskwie

POLSAT SPORT

07.00 Trans World Sport - magazyn sportowy **08.00** Siatkówka: World Grand Prix **10.00** Tenis ziemny: ATP Masters Western and Southern Open w Cincinnati - 2. runda **12.10** Piłka nożna: Eliminacje do Mistrzostw Europy U-21 2015 - mecz Polska - Turcja **14.20** Atleci - magazyn sportowy **14.50** Piłka nożna: Mecz towarzyszy Polska - Dania **17.00 (NŻ)** Tenis ziemny: ATP Masters Western and Southern Open w Cincinnati - 1/8 finału **23.00** Boks: Gala boksu zawodowego - magazyn sportowy **01.00 (NŻ)** Tenis ziemny: ATP Masters Western and Southern Open w Cincinnati - 1/8 finału

TVP SPORT

07.00 Telezakupy **07.25 (NŻ)** Lekkoatletyka: MŚ w Moskwie **09.45** Piłka nożna: Mecz towarzyszy **11.45** Piłka nożna: Mecz towarzyszy **13.45 (NŻ)** Skok o tyczce **15.35 (NŻ)** Gokarty: Kart Fight **16.45 (NŻ)** Lekkoatletyka: MŚ w Moskwie - 6. dzień - sesja popołudniowa **20.05** Gwiazdzyński **21.00 (NŻ)** Tenis ziemny: Turniej WTA w Cincinnati - 2. runda **23.00** Sportowy wieczór - program informacyjny **23.20** Lekkoatletyka: MŚ w Moskwie - 6. dzień - wydarzenia **01.00 (NŻ)** Tenis ziemny: Turniej WTA w Cincinnati **02.50** Zakończenie pr.

TVP INFO

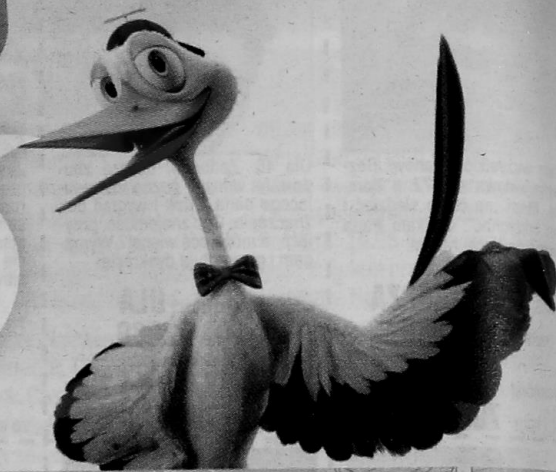
05.55; 06.10 Info poranek **06.00; 06.30; 07.00; 07.30; 08.00-16.30** Serwis Info (co pół godziny) **06.40; 07.10; 07.40; 08.10; 08.40; 09.10; 09.45** Info poranek **10.00** Program lokalny **11.00** Reportaż TVP Info **11.15** Reportaż TVP Info **12.00** Święto Wojska Polskiego **13.00** Reportaż TVP Info **13.15** Reportaż TVP Info **14.10** Raport z Polski **15.00** Reportaż TVP Info **16.00** Raport z Polski **17.00** Program lokalny **20.00** Infoexpress **20.10** Minęła dwudziesta **21.00; 22.30; 01.50** Serwis Info **21.20** Raport z Polski **21.40** Lotto **21.55** Program lokalny **23.00** Sport **23.20** Bitwa Warszawska 1920 - film dok.

Oferta ważna od 7.08 do 13.08.2013r.

polo
MARKET

mój ulubiony

Takie ceny
to lubie!



8 rolek

mola

8 Papier toaletowy
BIAŁY

Papier toaletowy Mola
Metsa Tissue
1 opak. - 8 rolek

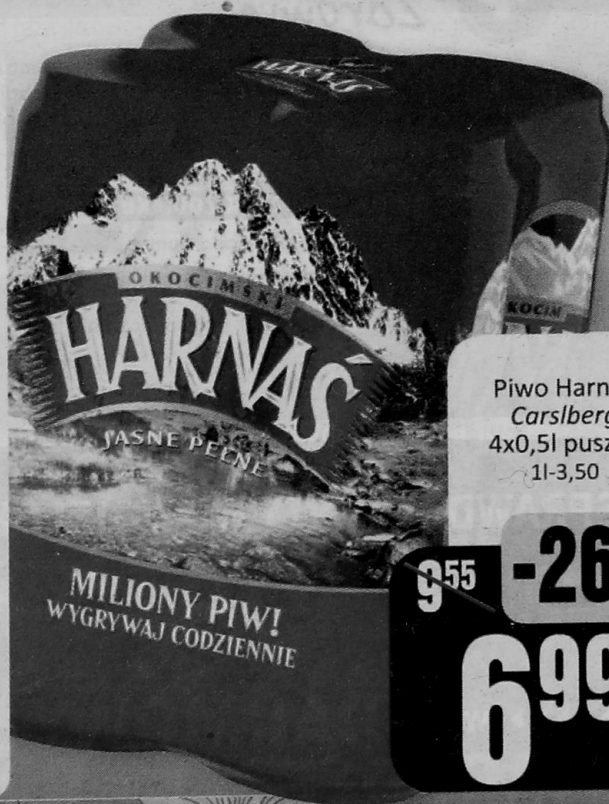
4⁹⁹



Ciastka
Bajaderka
Delicpol
1kg

8⁸⁸

1/2 LITRA PIWA ZAWIERA 25 GRAMÓW CZYSTEGO ALKOHOLU ETYLOWEGO
SPRZEDAŻ ALKOHOLU OSOBOM DO LAT 18 JEST PRZESTĘPSTWEM



Piwo Harnaś
Carlsberg
4x0,5l puszka
11-3,50

~~9⁵⁵~~ **-26%**
6⁹⁹



Pulpety w sosie pomidorowym
lub Fasolka po bretońsku
Łowicz
Agris Nova
580g
100g-0,86

~~6⁶⁹~~ **-25%**
4⁹⁹

Wygraj „Darmowe zakupy dla całej rodziny”
Szczegóły na stronie www.polomarket.pl

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

Sprzedam rozrutnik obornika Czarna Białostocka 3,5t. Po remoncie stan bardzo dobry gotowy do sezonu, cena 3000 zł, tel. 605 - 036 - 688

(o/b)

Sprzedam jałówkę wysokocielną, waga 650 kg, cena 5000 zł, tel. 507 - 416 - 128

(o/b)

Sprzedam łąkę 0,5 ha, Konopki - Koziki koło Jabłoni, przełicz. 0,43 ha, cena 15500 zł, tel. 667 - 246 - 306

(o/b)

Sprzedam zbiornik do mleka 1250l, stan idealny. Cena: 5.500 zł, tel. 518 - 843 - 964

(o/b)

Sprzedam rozrutniki obornika 1 i 2 - osiowe, stan db, gotowe do pracy, cena 3000 zł i 4000 zł, gm. Wąsosz, tel. 514 - 620 - 316

(o/b)

Sprzedam owijkę typ „Sipma”, cena do uzgodnienia, tel. 660 - 685 - 194

(o/b)

Sprzedam 1,90 ha kukurydzy na pniu, okolice Zambrowa, cena 3500 zł do negocjacji, tel. 501 - 867 - 847

(o/b)

Kupię C-360 może być do remontu. Cena: 8.000 zł, tel. 730 - 758 - 086

(o/b)

Sprzedam siedlisko zabudowane ponad 30 arów, cena 30000 zł, Kołomyja - Kolonia, tel. 696 - 253 - 295

(o/b)

Sprzedam traktor rolniczy zarejestrowany moc 62km rok 1986 szybka skrzynia, oszczędny w paliwie ma nowy rozdzielacz i był po remoncie, cena 17000 zł, tel. 886 - 854 - 063

(o/b)

Sieczkarnia Claas Jaguar 690SL (1990) nowy gniotownik, heder palce, napęd 4x4. Cena: 45.000 zł, tel. 694 - 977 - 719

(o/b)

Sprzedam kosiarkę rotacyjną, I właściciel. Cena: 5.500 zł, tel. 518 - 843 - 964

(o/b)

Sprzedam sieczkarnię Claas Jaguar 690SL (1990) nowy gniotownik, heder palce, napęd 4x4.

Cena: 45.000 zł, tel. 694 - 977 - 719

(o/b)

Chwytki bel nowe, lub tylko porysowane podczas transportu, różne ceny, do negocjacji. Cena: 1.700 zł, tel. 730 - 758 - 086

(o/b)

Jałówki wysoko - cielne HF. Cena: 5.500 zł szt., tel. 519 - 864 - 114

(o/b)

Zetor 7211* (1987) 72KM, ogumienie 90%, cały w oryginale, zaczep hitch, stan bdb. Cena: 27.000 zł, tel. 886 - 666 - 382

(o/b)

Sprzedam jałówki wysoko cielne, wycielenie wrzesień, październik, cena 5000 zł do negocjacji, tel. (86)270 - 32 - 07, dzwonić po 20.00

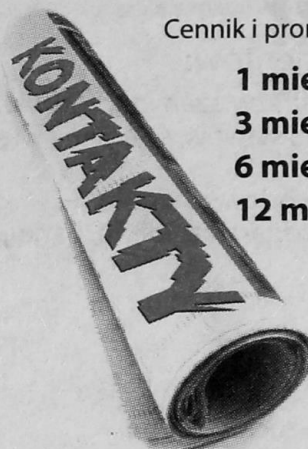
(o/b)

KONTAKTY w prenumeracie

Zaprenumeruj na rok = 15 numerów za darmo!
Każde wydanie Tygodnika Podlaskiego „Kontakty” zawiera **kolorowy dodatek telewizyjny**.
Dla prenumeratorów 5 % rabatu na ogłoszenia!

Cennik i promocje:

1 miesiąc	- 10 zł	(10,80 zł)
3 miesiące	- 30 zł	(35,10 zł)
6 miesięcy	- 55 zł	(70,20 zł)
12 miesięcy	- 100 zł!	(140,40 zł)



Krajową prenumeratę można zamówić przez www.poczta-polska.pl/prenumerata oraz u listonoszy i w placówkach pocztowych, oraz w oddziałach RUCH

Prenumerata realizowana przez RUCH S.A:

Prenumerata krajowa:

Zamówienia na prenumeratę w wersji papierowej i na e-wydania można składać bezpośrednio na stronie www.prenumerata.ruch.com.pl
Ewentualne pytania prosimy kierować na adres e-mail: prenumerata@ruch.com.pl lub kontaktując się z Telefonicznym Biurem Obsługi Klienta pod numerem: 801 800 803 lub 22 717 59 59 - czynne w godzinach 700 - 1800.
Koszt połączenia wg taryfy operatora.

Prenumerata ze zleceniem wysyłki za granicę:

Informację o warunkach prenumeraty i sposobie zamawiania można uzyskać pod nr tel. +48 (22) 693 67 75, www.ruch.pol.pl, e-mail: prenumerataz@ruch.com.pl

Wydanie **e-kontakty**, identyczne z wersją papierową, można zaprenumerować z naszej strony internetowej www.kontakty-tygodnik.com.pl

Informacje o prenumeracie: „Kontakty”, Łomża, al. Legionów 7, tel. (86) 216 42 43, redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

KOMUNIKAT

Wójt Gminy Śniadowo

Stosownie do art. 35 ust.1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2010r. Nr 102, poz.651 ze zmianami) informuje, że w siedzibie Urzędu Gminy Śniadowo ul. Ostrołęcka 11 został wywieszony na okres 21 dni (od 05.08.2013r. do 26.08.2013r.) wykaz nieruchomości gruntowej niezabudowanej oznaczonej nr 123/5 położonej w obrębie miejscowości Truszkki, przeznaczonej do sprzedaży w formie bezprzetargowej (na uzupełnienie sąsiedniej nieruchomości).

Szczegółowe informacje dotyczące wykazu można uzyskać w Urzędzie Gminy Śniadowo, pokój nr 13 lub telefonicznie pod nr (86) 217 61 69 wewn. 49.

Zamawiaj więcej płacąc mniej!



teraz pakiety promocyjne
dla wszystkich formatów odbitek

zdjęcia 10x15 już od

0,39zł

foto gabs
digital

ŁOMŻA, STARY RYNEK 16

ŁOMŻA, DMOWSKIEGO 1B

Kodak Express
Digital Solutions



P G F

Specjalistyczne Centrum Medyczno-Rehabilitacyjne ESKULAP

ul. Piłsudskiego 82, Łomża, tel: (86) 215-27-40

REHABILITACJA – CZYM SIĘ ZAJMUJEMY?

Terapia przeznaczona jest dla pacjentów:

- z bólami kręgosłupa i innymi objawami związanymi z problemami w obrębie kręgosłupa,
- w stanach pourazowych mięśni, kości, stawów, ścięgien i więzadeł,
- po operacjach,
- z problemami w obrębie stawów obwodowych (ból, przeciążenia biodra, kolana, stopy, nadgarstka, łokcia, barku, ręki),
- po udarach,
- po urazach mózgowo-czaszkowych,
- po urazach rdzenia kręgowego,
- chorych na SM i chorobę Parkinsona,
- po mastektomii,
- z problemami ze stawami skroniowo-żuchwowymi, obrzękami różnego pochodzenia,
- neurologicznych, z bólami głowy,
- z innymi schorzeniami w obrębie narządu ruchu.



CENNIK USŁUG REHABILITACYJNYCH

KONSULTACJE LEKARSKIE

KONSULTACJA REHABILITACYJNA	60 zł
-----------------------------	-------

FIZYKOTERAPIA

NAZWA ZABIEGU	CZAS TRWANIA	CENA
Galwanizacja	15 min.	7 zł
Jonoforeza	15 min.	8 zł
Elektrostymulacja	15 min.	8 zł
Prądy diadynamiczne	8 min.	7 zł
Prądy interferencyjne	10 min.	7 zł
TENS	10 min.	7 zł
Prądy Träbera	10 min.	7 zł
Laseroterapia punktowa	5 min.	10 zł
Ultradźwięki	5 min.	10 zł
Fonoforeza	5 min.	10 zł
Sollux	15 min.	5 zł
Bioptron	16 min.	10 zł
Pole magnetyczne	15 min.	7 zł
Krioterapia miejscowa – jedna okolica	5 min.	10 zł

MASAŻ

NAZWA ZABIEGU	CZAS TRWANIA	CENA
Masaż klasyczny częściowy	15 min.	20 zł
Masaż limfatyczny ręczny	15 min.	15 zł
Masaż limfatyczny mechaniczny	15 min.	10 zł
Masaż wirowy kończyn górnych	15 min.	15 zł
Masaż wirowy kończyn dolnych	15 min.	15 zł
Masaż wirowy kończyn dolnych i kręgosłupa	15 min.	20 zł

KINEZYTERAPIA

NAZWA ZABIEGU	CZAS TRWANIA	CENA
Ćwiczenia bierne, czynno-bierne, wspomagane	15 min.	15 zł
Ćwiczenia w systemie blochkowo-ciężarkowym (w odciążeniu, w odciążeniu z oporem, samowspomagane)	20 min.	10 zł
Rehabilitacja onkologiczna, po mastektomii: – drenaż limfatyczny, – ćwiczenia na sali kinezyterapii – instruktaż automasażu i ćwiczeń	30 min 40 min	50 zł/ jeden dzień zabie- gowy
Ćwiczenia indywidualne na sali kinezyterapii bez instruktora (po wcześniej przeprowadzonym instruktażu)	15 min.	10 zł
Terapia manualna metodą Maitlanda	60 min. 45 min. 30 min.	80 zł 60 zł 45 zł
Indywidualna praca terapeuty z pacjentem według nowoczesnych metod fizjoterapii (terapia manualna Metodą Maitland, Kaltenborn-Evjenth, Cyriax, McKenzie, mobilizacje stawów, tkanek miękkich, manipulacje, neuromobilizacje, diagnostyka funkcjonalna, terapia stawów skroniowo-żuchwowych, terapia Master, masaż poprzeczny, PNF, itp.)	60 min. 45 min. 30 min.	80 zł 60 zł 45 zł

Uwaga!

Dla stałych klientów przewidujemy zniżki!

Gabinet czynny od poniedziałku do
piątku w godzinach 8:00 – 18:00.

Zapraszamy!



Miejsce masakry na przejeździe kolejowym w gminie Nurzec Stacja; cztery osoby z toyoty nie żyją

Masakra na przejeździe kolejowym

Czworo młodych ludzi nie żyje! Toyota, którą podróżowali, wjechała wprost pod przejeżdżającą lokomotywę na niestrzeżonym przejeździe kolejowym w Syczach (gm. Nurzec Stacja). Na miejscu zginęli kierowca (lat 26) i dwoje pasażerów (lat 21 i 23). Trzecia pasażerka (lat 36) zmarła w szpitalu. Maszynista lokomotywy był trzeźwy. Tragedię wyjaśniają policjanci z Siemiatycz.

Śmierć podczas wyprzedzania

Kierowca (57 lat) peugeot podczas wyprzedzania między Wygodą a Podgórzem (gm. Łomża) zderzył się z samochodem, który chwilę wcześniej rozpoczął wyprzedzanie. Peugeot zjechał z nasypu i uderzył w drzewo. Zginął na miejscu pasażer (lat 37) peugeot, a drugi z ciężkim urazem klatki piersiowej został przewieziony do szpitala w Łomży. Przetransportowany śmigłowcem do szpitala w Białymstoku został również kierowca peugeot. Okoliczności tragedii wyjaśniają łomżyńscy policjanci.

Brawura na zakręcie

W Poczopku (gm. Krynki) kobieta (lat 28) pędząca oplem na

zakręcie uderzyła w skarpe, następnie w drzewo. Z urazem nogi została przewieziona do szpitala.

Skutki gapiostwa

W Kisielnicy (gm. Piątnica) kobieta (lat 22), jadąca volkswagenem poło zagapiła się i najechała na tył renault clio, które uderzyło w stojącą przed nim naczepę tira. W wyniku wypadku do szpitala z urazem kręgosłupa trafił kierowca renault.

Skodą w tira

W bok ciężarowego volvo uderzył kierowca skody fabia na rondzie Kościuszki w Łomży. Na szczęście, nic mu się nie stało.

Pożar od pioruna

Od uderzenia pioruna zapaliła się w poniedziałek (5 sierpnia) rano murowana obora w Jeziorze Nowym (gm. Piątnica). Gdy strażacy dotarli na miejsce, płonął dach, przykryty blachą. Nie ucierpieli ludzie ani zwierzęta, które gospodarz sam wyprowadził z płonącego budynku.

Oszukana na 30 000!

Rekordowy łup zdobył złodziej, okradający staruszków metodą „na siostrzeńca”. Mieszkanka Łomży (lat 78) w minioną środę po południu odebrała telefon od mężczyzny podającego się za sio-

strzeńca. Poprosił o pilną pomoc finansową. Kobieta uwierzyła, że to siostrzeniec prosi i przelała wszystkie swoje oszczędności na podane przez niego konto. Ponad 30 000 zł! Dopiero w sobotę, gdy o udzielonym rzekomemu siostrzeńcowi wsparciu powiedziała w rodzinie wyszło na jaw, że została perfidnie okradziona.

„Wnuczek” zdemaskowany

Rzekomy wnuczek z Olsztyna zadzwonił do mieszkanki Łomży (lat 70) i bardzo prosił, że-



Wrak peugeot po wypadku koło Wygody w gm. Łomża; jedna osoba nie żyje, dwie ciężko ranne. Fot. policja

by przelała na jego konto 25 000 zł. „Jestem w Zambrowie, zabrakło mi na pilny zakup”, przekonywał. Długo usiłował ją skłówać, ale kobieta zadzwoniła do prawdziwego wnuczka i miała jasność, że upatrzył ją sobie złodziej. Natychmiast powiadomiła policję. „Właśnie w ten sposób powinniśmy reagować na tego typu sytuacje. Jeśli dzwoni ktoś z rodziny i prosi o pieniądze sprawdzmy, czy jest tym, za kogo się podaje”, mówi Krzysztof Pilcicki z KMP w Łomży.

Narkotykowy biznes

2,5 kg narkotyków odebrali dealerom i hurtownikom w tym roku łomżyńscy policjanci. Najwięcej amfetaminy, także marihuanę, haszysz, a nawet kokainę. Zatrzymanych zostało kilkanaście osób. Za posiadanie narkotyków grozi do 3 lat, a za handel znacznymi ilościami do 12 lat pozbawienia wolności.

Odcięty ze sznura

Mieszkaniec gminy Choroszcz (lat 53) w pijackim szale zniszczył dwa samochody zaparkowane na podwórku, a potem zamknął się w garażu. Rodzina wezwwała na pomoc policję. Gdy policjanci sforsowali drzwi garażu, zobaczyli desperata (1,4 promila) stojącego na stole, a z sufitu zwisała pętla, którą zakładał sobie na szyję. Obezwładnili go i wezwali karetkę, która zabrała go do szpitala.

Poradnia psychologa

Niewdzięczność

Nie mam swoich dzieci, ale mam chrześniaka, którego bardzo kocham. Zawsze był u mnie na wakacje, dostawał prezenty, a gdy podrośł, dużo pieniędzy. Miał, co chciał, nigdy niczego od niego nie wymagałam. A teraz, jako student, nawet do mnie nie zadzwoni, nie powie dziękuję... Ja nie chcę się tego „dziękuję” dopraszać, ale jakoś tak mam do niego żal, że nawet na to go nie stać.

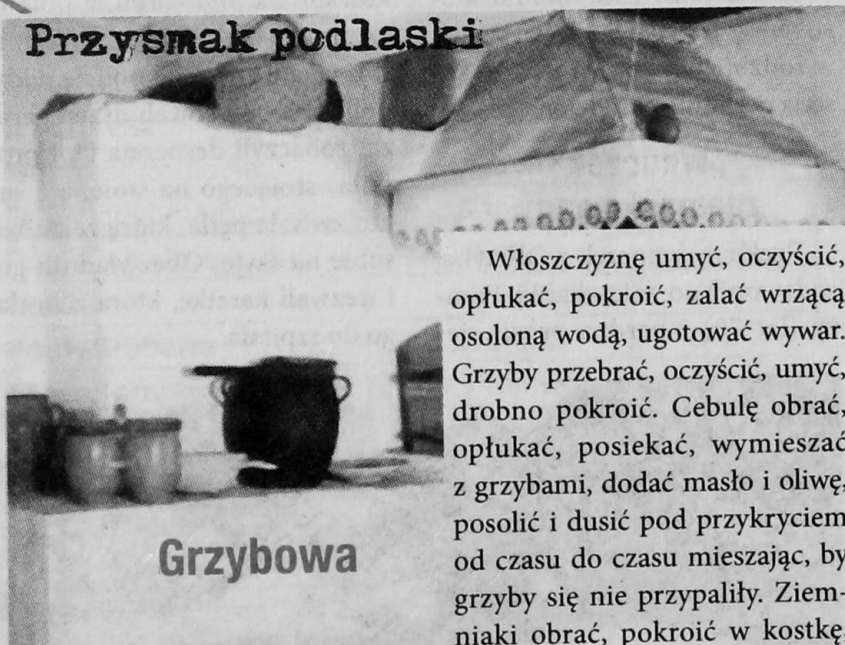
Justyna

Dziecko powinno dostawać jak najwięcej miłości. Powinna to być miłość bezinteresowna, taka, jaką Pani obdarzała bratanika i chyba obdarza nadal. Jednak aby kształtować charakter człowieka, należy mu nie tylko dawać, ale także brać od niego. To delikatna sprawa, bo nie chodzi o to, aby dziecko „płaciło za miłość”, ale o to, aby kształtowały się w nim również takie uczucia, jak wdzięczność, pragnienie zadośćuczynienia, odpła-

nia, poczucie obowiązku, dbania o bliskich itp. Biorą się one między innymi (ale nie tylko) stąd, że prosi się dziecko o okazywanie tych uczuć: „Pocałuj mamusię...”, „Przytul tatusia...”, „Kochasz ciocię?”, „Chcę, żebyś mnie wyręczył i poszedł do sklepu...”. Tego typu oczekiwania ze strony dorosłych powodują, że dziecko wie, iż oni także oczekują uczuć, potrzebują ich i ich pragną. Wtedy dziecko uczy się okazywać i doświadczać określone uczucia. Z Pani opowieści wynika, że bratanek mógł dostać wiele miłości, ale być może nie miał wielu okazji nauczyć się okazywać własną. Brał, co mu Pani dawała. Nie przyszło mu do głowy, że Pani też pragnie wdzięczności z jego strony. Nie wiem, czy teraz nie jest już za późno, by mu to powiedzieć. Ale właściwie dlaczego nie? Chyba nigdy nie jest za późno na zrobienie dobrej rzeczy...

DR MARCIN FLORKOWSKI,
psycholog

Przysmak podlaski



Grzybowa

Składniki:

- 50 dag grzybów (maślaki, prawdziwki, kozaki, kurki)
- 1 pęczek włośczonej
- 2 cebule
- 3 – 4 ziemniaki
- 1 łyżka maki
- 1 łyżka masła
- 2 łyżki oliwy
- ¼ szklanki śmietany
- pieprz
- sól
- kostka rosołowa
- posiekana natka pietruszki

Włoszczyznę umyć, oczyścić, opłukać, pokroić, zalać wrzącą osoloną wodą, ugotować wywar. Grzyby przebrać, oczyścić, umyć, drobno pokroić. Cebulę obrać, opłukać, posiekać, wymieszać z grzybami, dodać masło i oliwę, posolić i dusić pod przykryciem od czasu do czasu mieszając, by grzyby się nie przypaliły. Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę, ugotować oddzielnie. Ugotowane warzywa wymieszać z wywarem i uduzonymi grzybami, dodać kostkę rosołową. Dodać ugotowane ziemniaki. Całość zagotować. Do wrzątku wlać przesianą mąkę, rozprowadzoną kilkoma łyżkami zimnej wody. Zagotować, odstawić z ognia, dodać śmietanę. Przyprawić do smaku solą i pieprzem. Posypać posiekaną natką już na talerzach. Jeżeli ktoś woli, zamiast ziemniaków może zastosować makaron (najlepiej świderki).

Pytanie intymne

Od kilku miesięcy jestem w nowym związku. Na co dzień mój facet jest kulturalny i grzeczny. To mnie nakręca i podnieca. Ale w sypialni jest zupełnie innym mężczyzną. Jakby chciał naśladować bohaterów z filmów porno, które lubi oglądać. Staje się wulgarny, klepie mnie po tyłku, jest gwałtowny. Absolutny brak delikatności. Byłam

Lekarz domowy

Ból „łupie” mnie w dole pleców. Trudno mi się wyprostować, chodzić normalnie, nawet przekreślić w łóżku i odkaslnąć. Co robić?

Roman

To zapalenie wielonerwowe. Chorobę najczęściej wywołuje uraz mechaniczny (nagłe skręcenie tułowia), przeciążenie kręgosłupa (podnoszenie dużego ciężaru) lub wychłodzenie. Ból zwykle pojawia się nagle, może promieniować na górną część pleców, do karku, stawu barkowego. Ostre okres trwa od kilku do kilku

tygodni, a przewlekły kilka tygodni. W okresie ostrym chory powinien leżeć i nagrzewać odcinek lędźwiowy – krzyżowy (poduszka elektryczna, termofor, smarowanie olejem kamforowym, maścią rozgrzewającą, ciepła kąpiel, plastry przeciwbólowe i rozgrzewające) oraz zażywać środki przeciwbólowe. Po ustąpieniu stanu ostrego zalecany jest masaż klasyczny. Należy też wystrzegać się fizycznego nadwyrężania organizmu. Powrót do sprawności fizycznej przyspieszą ćwiczenia gimnastyczne i jazda na rowerze.

Magda

Niektórzy mężczyźni, którzy naglądali się pornograficznych filmów sądzą, że takie właśnie zachowania są wzorcowe. Wydaje im się, że kobiety to lubią. Może niektóre lubią, ale nie wszystkie, bo każda kobieta jest inna. To, co dla jednej jest wspaniałe, dla innej może nie znaczyć, a nawet budzić niechęć do seksu. Żeby poznać wzajemne upodobania, trzeba rozmawiać, pytać i podpowiadać, co sprawia przyjemność, a które zachowania zniechęcają. Szczerze i zdecydowanie.

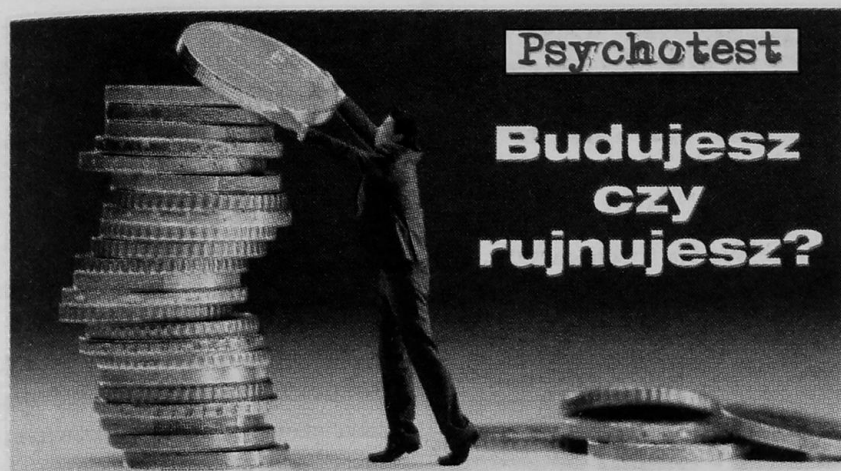
Pod paragrafem

Moja babcia kupiła na prezentacji prawie za 2 000 zł kołdrę. Nie jest jej potrzebna, a gdy zorientowała się, że kołdra nie jest warta tej ceny, chce ją oddać i odzyskać pieniądze. Czy to jest możliwe?

Renata

Na wstępie: sprzedaż towarów, oferowana na tzw. prezentacjach, to zawsze oszustwo, polegające na tym, że wciska się ludziom towar za cenę kilka, a nawet kilkanaście razy większą, niż można go kupić gdzie indziej. Nie należy więc ani korzystać z prezentacji, na które się jest imieniem zaproszonym (zapraszający wciska nam, że zaproszenie to wielkie wyróżnienie). Ale skoro już daliśmy się nabrać, to przy zakupie „na prezentacji”, czyli zawarciu umowy poza lokalem przedsiębiorstwa, przysługuje prawo odstąpienia od umowy

sprzedaży bez podania przyczyn. Do umowy sprzedaży kołdry, stwierdzającej datę jej zakupu i cenę, powinno być dołączone oświadczenie o odstąpieniu. Wypełnione oświadczenie należy złożyć w 10 dni od zawarcia umowy (zakupu kołdry). Można je wysłać pocztą. Gdy do umowy sprzedaży nie została dołączona pisemna informacja o prawie odstąpienia od umowy i wzór oświadczenia, dziesięciodniowy termin odstąpienia rozpocznie się z chwilą uzyskania tej informacji. Maksymalnie będzie trwał do 3 miesięcy od dnia zakupu. Przy odstąpieniu od umowy należy zwrócić kołdrę (bez śladów użytkowania) nie później niż w 14 dni. Tak wygląda to prawnie, ale odzyskanie pieniędzy od naciągaczy nie jest łatwe. Warto zwrócić się od razu o pomoc do rzecznika konsumentów, który jest w każdym powiecie.



Uczucia, które rodzą się same, można bardzo szybko zrujnować, ale te, które budujemy swoim charakterem, trwają bez końca...

1. Czy rozmawiasz ze swoimi najbliższymi?

- a) bardzo rzadko – 1
- b) jeśli trzeba podjąć jakieś decyzje – 3
- c) dużo i szczerze – 5

2. Jeśli zyskasz wroga:

- a) to na zawsze – 1
- b) staram się zmienić tę sytuację – 3
- c) raczej nie mam wrogów – 5

3. Czy potrafisz zatrzymać się tuż przed metą, by pozwolić wygrać komuś innemu?

- a) nie – 1
- b) nie wiem – 3
- c) tak – 5

4. Czy obrażasz się z byle powodu?

- a) często – 1
- b) czasami – 3
- c) nie – 5

5. Czy potrafisz jako pierwszy wyciągnąć rękę do zgody?

- a) raczej nie – 1
- b) zależy do kogo – 3
- c) tak – 5

6. Jeśli dajesz jałmużnę, to masz coś w rodzaju poczucia wyższości?

- a) tak – 1
- b) trudno powiedzieć – 3
- c) nie – 5

7. Dotrzymujesz danego słowa?

- a) często nie – 1
- b) zazwyczaj tak – 3
- c) zawsze tak – 5

8. Czy potrafisz przymknąć oko na czyjeś niedociągnięcia?

- a) raczej nie – 1
- b) z trudem, ale tak – 3
- c) zdecydowanie tak – 5

9. Jeśli dostałeś do wykonania zadanie, to:

- a) zastanawiam się co zrobić, żeby się nie narobić – 1
- b) robię, żeby było zrobione – 3
- c) robię tak, abym był zadowolony ze swojej pracy...5

10. Miłość, to uczucie:

- a) dla naiwniaków – 1
- b) dla niewielu – 3
- c) dla silnych duchem – 5

Masz 10 – 22 punkty: nie potrafisz zbudować wokół siebie nic pozytywnego. Jeżeli już coś takiego w Twoim pobliżu powstanie, natychmiast to rujnujesz. Nie czynisz tego w sposób przemyślany, z pełną świadomością swoich czynów. Po prostu, tak jakoś wychodzi i sam/a nie wiesz, dlaczego. Wszystko dlatego, że masz dar zrażania do siebie ludzi. Wystarczy jednak, że spojrzysz na świat z większym optymizmem i większą wiarą, a natychmiast tuż obok Ciebie powstanie wiele dobrych uczuć i pozytywnych relacji.

Masz 23 – 37 punktów: potrafisz wokół siebie wiele zbudować. Czy to jest przyjaźń, miłość, świetne kontakty międzyludzkie w pracy lub w szkole, po prostu, ale szczęśliwe życie rodzinne. Potrafisz to zrobić, ale wystarczy jeden impuls, jedna chwila, a wszystko zburzysz w mgnieniu oka. Nie wiadomo, czy impuls ten wywołuje Twoja słaba wola, czy emocjonalny stosunek do rzeczywistości, ale fakt pozostaje faktem, że potem musisz się namęczyć, aby wszystko odbudować.

Masz 38 – 50 punktów: jesteś jednostką wybitną jeśli chodzi o tworzenie pozytywnych relacji międzyludzkich. Masz dar, który pozwala Ci budować mosty między nawet najbardziej zwaśnionymi stronami. Sam/a również tak kierujesz swoim życiem, że wokół Ciebie wyrasta wiele pięknych budowli, nazywanych miłością, przyjaźnią, życiem rodzinnym, pozytywnymi stosunkami z ludźmi. Budowle te trudno zburzyć, bo dbasz o nie i w miarę potrzeby „remontujesz”, aby to, co dobre, trwało jak najdłużej.



Z protokołu medycznego: „Sekcja wykazała, że pacjent spał”.

Dla zastanawiających się, gdzie wybrać się na urlop: gdziekolwiek nie pojedziesz i tak przywieziesz pamiątki z Chin.

Ojciec rozmawia z dorosłym synem:

– Nie myśl, że nie szanuję twoich upodobań, ale zastanawia mnie, dlaczego przy twoim wzroście, za każdym razem przyprowadzasz do domu niskie dziewczyny?

– Staram się mieć na uwadze to, co mi wpajałeś od dziecka.

– Cieszy mnie to, ale co masz na myśli?

– Żeby zawsze wybierać mniejsze zło.

- Puk, puk!
- Kto tam?
- Satanista.
- Nie wierzę.
- Jak Boga kocham!

W przedziale kolejowym siedzi Żyd, a naprzeciwko niego młody narodowiec. Po pewnym czasie młodzieniec zaczyna popisywać się oryginalną umiejętnością: opluwa dokładnie ścianę wokół głowy Żyda, po czym wstaje i przedstawia się:

– Jan Nowak, mistrz świata w pluciu.

Żyd, nie namyślając się długo, pluje mu w twarz, po czym również wstaje i przedstawia się:

– Szłoma Jekes, amator.

Dziewczyna skarży się koleżance:

- Mój chłopak strasznie mnie oszukał!
- Co się stało?

– Zaprosił mnie wczoraj wieczorem na szachy.

– No i co?

– I graliśmy do rana!

W szpitalu psychiatrycznym lekarz pyta pacjentów:

– Czy chcecie porozmawiać o Bogu?

Na to wstaje jeden z pacjentów i pyta:

– Słucham, co chcecie o mnie wiedzieć?

Młodzieniec mówi do ojca swojej dziewczyny:

– Wiem, że to tylko formalność, ale chciałbym prosić o rękę pańskiej córki.

– Kto ci powiedział, że to jest tylko formalność?

– Ginekolog.

Pijany góral wraca do domu, zaczyna się rozbierać, ale ma z tym kłopoty.

– Maryna, pomóż mi, bo coś kosuli zdjąć nie mogę – prosi żonę.

Maryna podchodzi do niego i załamuje ręce:

– Jezusicku, Jędre! Psecies ty mas ciupaskę w plecach!

Jak działają pigułki antykoncepcyjne?

1. Kobieta bierze pigułki, a następnie wydalą je wraz z moczem. 2. Żaby w wodzie wchłaniają te hormony i w następstwie nie mają potomstwa. 3. Bociany nie znajdują żab na polach, więc giną z głodu. 4. Brak bocianów powoduje, że nie ma kto przynosić dzieci!

– Jak facet wyobraża sobie romantyczny wieczór?

– Mecz piłki nożnej przy blasku świec...

– Jeśli będziesz się dobrze sprawować, to na 18 urodziny kupię ci srebrną bransoletę! – mówi ojciec.

– Hm, tato..., widzisz, ja wczoraj za złe sprawowanie dostałam złotą...

– Chciałbym zamówić dla żony tort urodzinowy.

– Ile świeczek?

– 26, jak zwykle.

Tu warto być

Drozdowo

„Zagłada dworów w województwie białostockim po 1939 roku”, Muzeum Przyrody (ul. Główna 38, tel. 86 219 20 81), czynne od wtorku do piątku godz. 8.30 – 17.30, w soboty i niedziele godz. 9.30 – 15.30. Wystawa planszowa, zaaranżowana w pięknym parku drozdowskim, przygotowana przez Oddział IPN w Białymstoku, opowiada o zagładzie ziemiaństwa w czasie II wojny światowej i po wojnie. W przedwojennym powiecie łomżyńskim żyło ponad 50 rodzin ziemiańskich. Do dziś przetrwało zaledwie 9 dworów...

Łomża

„Łomża: historyczna, współczesna, przyszła. Wystawa rysunku”, Galeria Pod Arkadami (Stary Rynek, tel. 86 216 20 93), piątek, 9 sierpnia, godz. 19.00.

Wystawa rysunków, poświęconych architekturze Łomży, zorganizowana przez grupę młodych łomżyńskich rysowników i przyszłych architektów ze Szkoły Rysunku i Ilustracji „Labirynt” oraz Galerię Pod Arkadami. „Szukamy młodych talentów”, Miejski Dom Kultury (ul. Wojska Polskiego 3, tel. 86 216 32 26).

W czwartek i piątek (8 – 9 sierpnia) w godzinach 10.00 – 11.30 instruktor muzyczny Bernard Karwowski będzie oceniał talenty wokalne wszystkich, którzy się zgłoszą. Najlepsi będą mogli śpiewać w Studio Piosenki PopArt. Od poniedziałku do piątku (12–16 sierpnia) w godz. 10.00 – 12.00 instruktor teatralny Joanna Kłama będzie sprawdzać talenty teatralne dla Teatru Aktywnego MDK. Warto pójść i się sprawdzić!

Repertuar kin

Kino „Millenium” w Łomży: 8 sierpnia (czwartek) – Smerfy 2, godz. 14.00, 16.00, 18.00 oraz Red 2, godz. 20.00; 9 – 14 sierpnia (piątek – środa) – Smerfy 2, godz. 13.00, 15.00, 17.00 (w piątek także godz. 11.00); Wolverine, godz. 18.45; Samoloty, godz. 17.00 oraz Obecność, godz. 21.00.

Kino „Wrzos” w Kolnie: przerwa wakacyjna

Kino MDK w Grajewie: 14 sierpnia (środa) – Sierpniowy Klub Filmowy, godz. 10.00 (dla dzieci), 13.00 (dla młodzieży).

Kino Centrum Kultury w Zambrowie: 8 sierpnia (czwartek) – Ralph Demolka, godz. 12.00; Gorący towar, godz. 17.00 oraz Jeździec znikąd, godz. 19.30; 9 – 14 sierpnia (piątek – środa) – Epoka lodowcowa 4, godz. 12.00; Wolverine, godz. 17.00 oraz Obecność, godz. 19.30.



Festiwal Tatarski

Na Festiwal Tatarski w Supraślu z okazji 330 lat osadnictwa tatarskiego w Podlaskiem i Odsieczy Wiedeńskiej, zaprasza Polski Związek Tatarów RP od piątku do niedzieli (9 – 11 sierpnia). Wstępem do Festiwalu będzie w piątek konny rajd historyczny dla upamiętnienia 330 rocznicy Odsieczy Wiedeńskiej na trasach Bohoniki – Supraśl i Kruszyniany – Supraśl. W sobotę w Supraślu od godz.

11.00 m.in. warsztaty łucznictwa tatarskiego, szermierki historycznej, kuchnia tatarska, pokazy walk konnych i pieszych, turniej łuczniczy dla najmłodszych. W niedzielę od godz. 11.00 warsztaty jeździeckie i szermierka historyczna dla młodzieży, obozowisko i kuchnia tatarska, nauka strzelania z łuku w stylu wschodnim, jurta tatarskiej itp. Warto tam być, by osobiście doświadczyć naszej wielokulturowości.

HOROSKOP

BARAN (21 III – 20 IV): ktoś może być dla Ciebie niemiły, zranić Cię słowami lub nieodpowiednim zachowaniem. Nie musisz bronić swojej pozycji ani tłumaczyć się, nie wpadaj w chęć zemsty. W życiu bywają momenty trudne, jednak jak podejdziesz do tego spokojnie, znajdziesz rozsądne wyjście. W uczuciach ożywcze przebłyśki.

BYK (21 IV – 21 V): jakaś uroczystość wprowadzi zamieszanie, może dodatkowe obowiązki. W pracy szykują się zmiany. Jeśli zastanawiasz się nad przeprowadzą, to śmiały krok, dający większe możliwości. W tej otoczce możesz przegapić, że ktoś się Tobą ciepło interesuje!

BLIŹNIĘTA (22 V – 20 VI): koniec wysiłków bez efektu. Przekonasz się, że się opłacały. W miłości otrzymasz znaki, że związek dojrzeje i możecie na siebie liczyć.

RAK (21 VI – 22 VII): skończ z rozleniwieniem, zrób coś dla swojej przyszłości. Nieoczekiwany chłód partnera wywoła wątpliwości. Jeśli pragniesz związku na stałe, zastanów się nad zmianą.

LEW (23 VII – 22 VIII): coś ważnego zakończysz lub będziesz kończyć, blisko jest moment dopięcia sprawy. Pozwól sobie na radość i nagródź się za solidny wysiłek. Twoje starania rozwijają się w pozytywnym kierunku, ale niczego nie przyspieszaj.

PANNA (23 VIII – 22 IX): los zachęca do zwolnienia biegu i zastanowienia się nad czymś ważnym. Dostrzeż piękno świata, a wtedy nawet wielkie problemy staną się małe, łatwiej Ci będzie odnaleźć coś, co zmieni w kluczowy sposób Twoją sytuację.

WAGA (23 IX – 23 X): wykorzystaj najbliższy okres na zaprogramowanie dalszej ścieżki działania. Potem Twoje plany będą powoli się realizować. Masz już pewien sukces, coś się ustabilizowało na gruncie za-

wodowym lub prywatnym. To fundament, na którym warto budować.

SKORPION (24 X – 21 XI): w relacjach z otoczeniem małe trudności, ale z gatunku do przezwyciężenia. Pamiętaj, najwięcej zdziałasz, opierając się na otwartości, niż zacięciu się w sobie. Jesteś blisko pokonania tkwiących w Tobie ograniczeń, otwarcia na dawną ciekawość wobec nowych doznań. I tak trzymaj.

STRZELEC (22 XI – 21 XII): miłe spotkanie, przypominające ciepło przeszłość. Przypomnisz sobie pierwszą miłość, beztroskę... To dobrze, nie musisz przecież cały czas żyć na poważnie, a już na pewno w Twój życiorys nie jest wpisane cierpienie.

KOZIOROŻEC (22 XII – 19 I): bierzesz na siebie problemy innych, choć własnych masz pod dostatkiem. Zrób coś, żeby się ochronić przed stresem i negatywnymi energiami, unikaj scysji i nieprzyjemnych osób. Jakieś zjawisko, książka, metoda zafascynuje Cię i pochłonie, co będzie miało pozytywny wpływ na Twoją przyszłość. Jesteś w gotowości ofiarowywania uczuć, ale czy ktoś jest Ciebie wart?

WODNIK (20 I – 18 II): czy postępujesz tak, jak chcesz, czy jesteś niewolnikiem własnych decyzji z przeszłości, przyzwyczajenia do określonego stylu życia? Twoja dusza domaga się wolności, jakieś zmiany. Nie poddawaj się, jeśli chodzi o Twój związek. Jak postawisz na nim kreskę, rzeczywiście wygasną uczucia, ale jeśli choć trochę się postarasz, może być jeszcze cudownie.

RYBY (19 II – 20 III): jeśli przeżywasz kryzys, bo jeszcze nie widzisz rezultatów swych starań, nie martw się, bo jesteś na dobrym kursie. Jedynie, czego Ci potrzeba, to dalsza wytrwałość, bo niektóre rzeczy wymagają czasu i tego się nie przeskoczy. Zwłaszcza w miłości.

Szybkie auta w Łomży

Uliczne wyścigi na 1/8 mili (200 m) Night Power pod patronatem Prezydenta Łomży odbędą się już w sobotę (10 sierpnia) w Łomży. Areną zmagania kierowców w godz. 16.00 – 24.00 stanie się ulica Spokojna. Do wyścigu stanie około 60 aut z podrasowanymi silnikami. Można będzie zobaczyć najszybsze w Polsce motocykle, samochody rajdowe, a także luksusowe auta sportowe i tzw. auta demonstracyjne. Moc silnika swojego samochodu będzie można sprawdzić w hamowni V-Tech. Rozstrzygnięty zostanie konkurs na najlepszego kierowcę łomżyńskiego MPK. Na estradzie występować będą zespoły muzyczne.

Rusza III liga

Przed rozpoczynającym się w sobotę i niedzielę (10 – 11 sierpnia) nowym sezonem rozgrywek III ligi piłkarskiej, ŁKS zagrał w środę (7 sierpnia) ostatni sparing z Fortami Piątnica (klasa okręgowa). Mecz pierwszej kolejki ŁKS gra w niedzielę (11 sierpnia) na wyjeździe z Granicą Kętrzyń. Kibice z Łomży będą mogli zobaczyć piłkarzy już w środę, 14 sierpnia: w drugiej kolejce ŁKS zmierzy się na stadionie przy ul. Zjazd z Mrągowią Mrągowo. Początek, godz. 19.00.

Turniej tenisa w Łomży

Na otwarty turniej tenisowy MOSiR Masters CUP zaprasza w sobotę, 10 sierpnia, Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łomży. Udział brać mogą zawodnicy, którzy skończyli 16 lat. Początek, godz. 9.00 na kortach tenisowych przy Stadionie Miejskim (ul. Zjazd 18). Na stronie internetowej www.mosir.lomza.pl znajduje się formularz zgłoszeniowy, który należy wypełnić i wysłać na maila imprezy@mosir.lomza.pl. Regulamin i system rozgrywek zostaną podane w dniu zawodów.

Woda dla dzieci

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łomży zaprasza dzieci na „Aktywne wakacje”, czyli zajęcia w wodzie w Pływalni Miejskiej nr 2 przy ul. Wyszyńskiego 15. Zapisywać się można w recepcji Pływalni (tel. 86 218 06 92) oraz na basenie odkrytym na strzelnicy. Są jeszcze wolne miejsca.



Pływadło „Wesela wena”, zwycięzca XVIII Mistrzostw Polski w Pływaniu na Byle Czym w Augustowie

Niezwykłe pływadła Radia Białystok

Pływadło „Wesela wena” grupy konstruktorów z Oławy (Dolnośląskie), zwyciężyło w XVIII Mistrzostwach Polski w Pływaniu na Byle Czym „Co ma pływać, nie utonie”, rozegranych 4 sierpnia na Nettcie w Augustowie. Na pływającej sali weselnej odbywało się wesele, grała muzyka, goście jedli,

pili, śpiewali i tańczyli.

II nagrodę zdobył Reinhard Komor z Ciechowic nad Odrą (Śląskie), który skonstruował i zaprezentował pływadło „Gossamer Kormoran”.

III miejsce jury przyznało ekipie z Krakowa za konstrukcję „Kontrabasy grupy Mo-żarta”, czy-

li pływadłu w kształcie kontrabas.

Nagroda dla najoryginalniejszego pływadła z Podlaskiego przypadła ekipie z Supraśla, która zaprezentowała wehikuł „Supranic”, nawiązujący do słynnego Titanica.

Organizatorami Mistrzostw są Polskie Radio Białystok i Burmistrz Augustowa. (MK)

Łobodziński na szczycie Pekinu

Pochodzący z Bielska Podlaskiego Piotr Łobodziński, zawodnik „Prefbet Śniadowo” Łomża, specjalizujący się w biegach po schodach, odniósł kolejny światowy sukces. Wbiegł jako drugi na najwyższy budynek w Pekinie, hotel China World Summit Wing (na zdjęciu), pokonując 82 piętra (ponad 2 000 stopni). Startowało 13 zawodników ze światowej elity tower running, w tym legenda tej dyscypliny sportu, Niemiec Thomas Dold, który siedmiokrotnie wygrywał wyścigi po schodach Empire State Building w Nowym Jorku, podkreślają światowe agencje prasowe. „Plan był prosty, bieć za Doldem do 50 – 60 piętra, potem go wyprzedzić i wygrać. Do 50 piętra realizowałem założenia taktyczne. Nie udało mi się, niestety, utrzymać prędkości do końca”, relacjonuje Łobodziński. Na mecie zawodnik „Prefbetu” stracił do utytułowanego Niemca ponad 30 sek. Trzeci na podium Clement Dumon linię mety przekro-

czył ponad minutę po Łobodzińskim.

Rozegrane w Pekinie zawody nie są zaliczane do cyklu rozgrywek Master Series, w których nasz zawodnik prowadzi z 1 270 punktami. Do zakończenia cyklu Master Series pozostało jeszcze pięć wyścigów. Najbliższy odbędzie się 31 sierpnia w Wiedniu.



Dobry start Olimpij

Drugoligowa Olimpia Zambrow w drugiej kolejce pokonała na wyjeździe Wisłę Puławy 3:0. Bramki strzelili byli piłkarze ŁKS Michał Hryszko i Łukasz Grzybowski (obie z karnego) oraz najlepszy strzelec Olimpij z poprzedniego sezonu Kamil Zapolnik. Gra drużyny z Zambrowa była bardzo skuteczna. W dwóch pierwszych kolejkach Olimpia zdobyła 4 punkty i zajmuje 5 miejsce w tabeli. Niestety, druga kolejka także odbyła się na wyjeździe, gdyż Olimpia nie posiada boiska, spełniającego wymogi licencyjne (trwa remont stadionu w Zambrowie). Z tego powodu kolejny mecz (ze Stalą Mielec), przypadający na nadchodzący weekend, został przełożony aż na 18 września. To przybliżona data dostosowania do wymogów licencyjnych bocznego boiska na przebudowywanym stadionie w Zambrowie. 17 sierpnia Olimpia znów gra na wyjeździe z Olimpią Elbląg.

Żniwa



Koszenie sierpem

Tysiące lat ludzie kosili zboże sierpem. W Podlaskiem jeszcze 50 – 60 lat temu. I nagle za życia jednego pokolenia, w pół wieku, sierp został zastąpiony kosą, kosa żniwiarką, żniwiarka snopowiązałką, snopowiązałka kombajnem!



Koszenie kosą



Koszenie żniwiarką



Koszenie snopowiązałką



Koszenie kombajnem