

Podlaski ślad Araba • Ziemi i lasu nie sprzedasz!

KONTAKTY

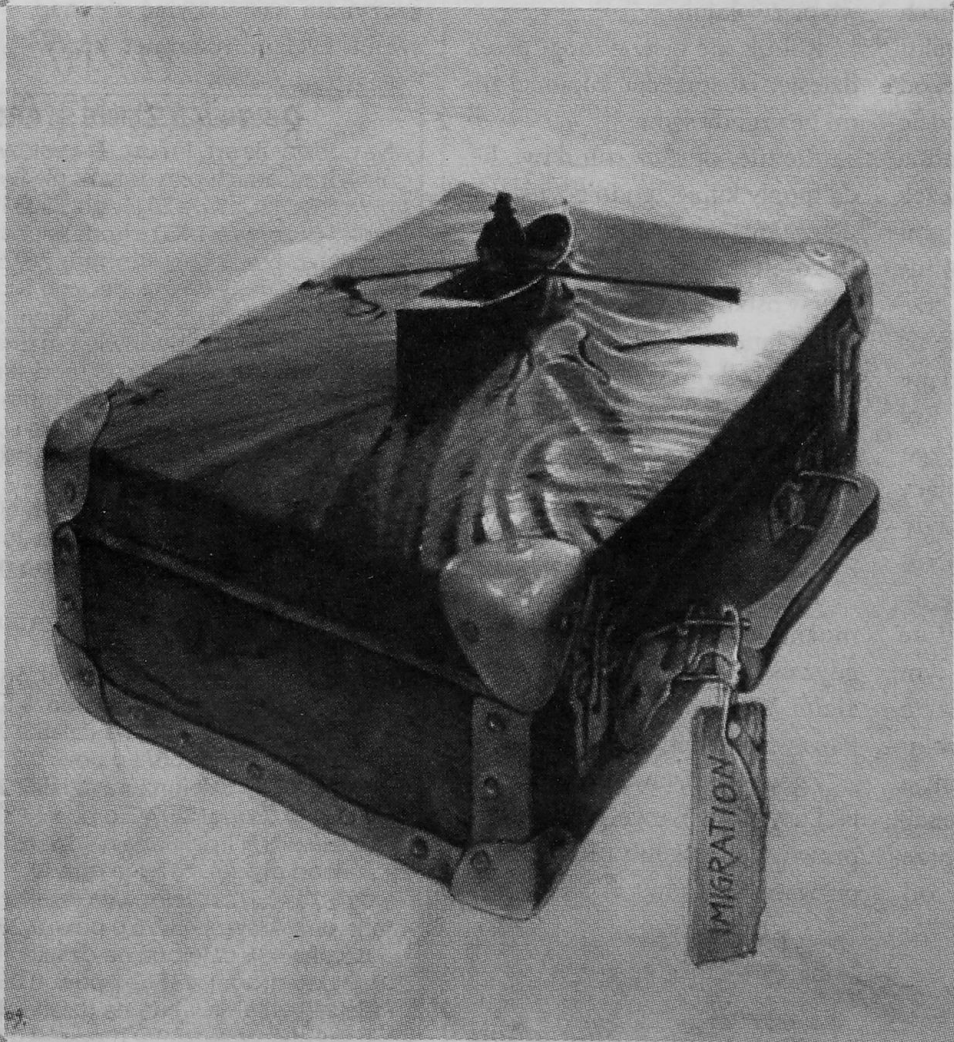
Nr 15 (1744)

10 kwietnia 2016

cena: 2,70 zł (z VAT 8%)

Żydówka z miłości do Józefa zmieniła wyznanie,
a UB zabiło go i ich syna za referendum

Raszka



„Cyklista” z duszą

Jezus spod celi

Kupisz „Kontakty”
i będziesz mieć... dwie gazety!

ISSN 0208-6840 INDEKS 363286



9 770208 684005 15



Ziemi i lasu nie sprzedasz, komu chcesz

Ziemie rolną od 30 kwietnia będzie wolno sprzedać wyłącznie rolnikowi indywidualnemu, który osobiście gospodaruje na gruntach do 300 hektarów, posiada kwalifikacje rolnicze oraz co najmniej od 5 lat zamieszkuje w gminie, gdzie jest położona co najmniej jedna działka jego gospodarstwa. Jeżeli nie będzie chętnego w swojej gminie, rolnikowi z sąsiedniej gminy. Gdy i tu nie będzie nabywcy, trzeba będzie zwrócić się o zgodę na sprzedaż ziemi innej osobie do prezesa Agencji Nieruchomości Rolnych. Prezes może się jednak zgodzić jedynie wtedy, gdy kupujący ziemię daje „rękojmię należytego prowadzenia działalności rolniczej”, a także zobowiąże się do zamieszkiwania w danej gminie przez co najmniej pięć lat. O tym, czy ktoś daje „rękojmię należytego prowadzenia działalności rolniczej”, będzie decydowała Agencja. W przypadku, gdy prezes Agencji nie zgodzi się na sprzedaż, sprzedający będzie mógł zażądać od-

kupienia ziemi przez Agencję. Ale wówczas to ona określi jej wartość. Agencja będzie też miała prawo pierwokupu.

Rolnik nie będzie mógł przez dziesięć lat sprzedać kupionej ziemi bez zgody sądu.

Ziemię, oprócz rolników, będą mogły kupić zgodnie z ustawą uchwaloną przez posłów PiS, także kościoły. Ten zapis został przyjęty w ostatniej chwili na wniosek posła Jana Ardanowskiego (PiS), który przekonywał, że wielu samotnych rolników chce ofiarować swoje gospodarstwo, na przykład, klasztorowi w zamian za opiekę. „Ta ziemia trafi w dobre ręce”, zapewniał.

Przed wszystkim nie będzie można kupić ziemi od państwa, gdyż ustawa wstrzymuje sprzedaż ziemi Własności Rolnej Skarbu Państwa na 5 lat.

Zgodnie z ustawą PiS, od 1 maja Lasy Państwowe będą miały prawo wykupu lub pierwokupu prywatnych lasów.

Niezwykły spektakl więźniów z Czerwonego Boru

Jezus pod celą

W celi aresztu śledczego spotykają się Ksiądz, Celnik, Maczuga, Toxi.

Ksiądz przejechał dziecko na przejściu dla pieszych, Maczuga zabił człowieka, Celnik oszukiwał ludzi, Toxi kradł i grabił, żeby mieć na narkotyki. Rozważają, jakie kary ich czekają.

Do celi wchodzi piąty lokator. „Jestem Jezus”, przedstawia się.

„Kolejny wariat! Za co siedzisz?”, drwią z niego.

„Piłat zamienił mi karę śmierci na więzienie. Będę pokutować za wasze grzechy”, odpowiada.

I zaczyna czynić cuda. Ślepy na jedno oko Toxi zaczyna widzieć, Celnik przestaje utykać na jedną nogę, Maczuga wychodzi na wolność...

Więźniowie przestają drwić, zaczynają zastanawiać się nad swoim życiem, rozumieć krzyw-

dy, które wyrządzili innym.

Sztukę „Transport z Jeruzalem” napisał skazany za zabójstwo i osiady karę wieloletniego więźnia Krzysztof Małyszko. Wystawił ją 31 marca (czwartek) w Teatrze Łódzki i Aktora w Łomży teatr więzienny Galernicy Sztuki z Zakładu Karnego w Czerwonym Borze.

„Ta sztuka mówi o tym, że jest możliwy cud przemiany. Trzeba tylko bardzo chcieć. Najważniejsze było to, co się działo w trakcie prób. Rosło ich zaangażowanie, świadomość siebie. Docierało do nich prawda, że przyszłość może być lepsza, niż przeszłość”, mówi o pracy nad spektaklem reżyser Dariusz Szada-Borzyszkowski, który we współpracy z ZK w Czerwonym Borze i TliA w Łomży realizował już w ubiegłym roku spektakl „Jesteśmy Polscy wariaci”. (am)

OGŁOSZENIA

OBWIESZCZENIE STAROSTY ŁOMŻYŃSKIEGO

Na podstawie art. 11f ust. 3 i 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz. U. z 2015, poz. 2031 t.j.) oraz art. 49 i art. 10 § 1 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2016 r., poz. 23 t.j.) informuję, że Starosta Łomżyński wydał na wniosek Wójta Gminy Wizna, decyzję Nr 4/2016 z dnia 06.04.2016 r., znak ROŚB.6740.2.3.2016, o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej polegającej na przebudowie i rozbudowie drogi gminnej Nr 1720358 we wsi Zanklewo (na odcinku od skrzyżowania z drogą powiatową Nr 1967B do skrzyżowania z drogą gminną Nr 105622B), odcinek o długości 332,40m, klasa drogi – dojazdowa D, od km 0+000,00 do km 0+332,40.

Zakres robót budowlanych zgodnie z załączonym projektem budowlanym:

- 1) przebudowę i rozbudowę istniejącej nawierzchni jezdni,
- 2) przebudowę istniejących zjazdów na posesie i pola,

Inwestycja będzie realizowana na działkach o numerach geodezyjnych:

1. Działki istniejącego pasa drogowego: 587, 586 obręb Zanklewo gm. Wizna,
2. Działki do czasowego zajęcia: 581 obręb Zanklewo, gm. Wizna,
4. Działki przewidziane do podziału:
 - działka 206 dzielona na działki: **206/1 o pow. 0,0285 ha** (przeznaczona pod drogę), 206/2 o pow. 0,27 ha,
 - działka 207 dzielona na działki: **207/1 o pow. 0,0200 ha** (przeznaczona pod drogę), 207/2 o pow. 0,3000 ha,
 - działka 437/1 dzielona na działki: **437/3 o pow. 0,0140 ha** (przeznaczona pod drogę), 437/4 o pow. 0,25 ha,
 - działka 437/2 dzielona na działki: **437/5 o pow. 0,0143 ha** (przeznaczona pod drogę), 437/6 o pow. 0,2857 ha,
 - działka 438 dzielona na działki: **438/1 o pow. 0,0087 ha** (przeznaczona pod drogę), 438/2 o pow. 0,05 ha,
 - działka 439 dzielona na działki: **439/1 o pow. 0,0082 ha** (przeznaczona pod drogę), 439/2 o pow. 0,07 ha,
 - działka 440 dzielona na działki: **440/1 o pow. 0,0338 ha** (przeznaczona pod drogę), 440/2 o pow. 0,24 ha,
 - działka 577 dzielona na działki: **577/1 o pow. 0,0023 ha** (przeznaczona pod drogę), 577/2 o pow. 0,32 ha, 577/3 o pow. 0,18 ha,

Z decyzją tą strony postępowania mogą zapoznać się w Starostwie Powiatowym w Łomży w Wydziale Rolnictwa, Ochrony Środowiska i Budownictwa, ul. Szosa Zambrowska 1/27 w Łomży, pok. 328, w terminie 14 dni od dnia ukazania się obwieszczenia w prasie lokalnej.

Od decyzji przysługuje stronom odwołanie do Wojewody Podlaskiego, za pośrednictwem organu wydającego decyzję, w terminie 14 dni od jej doręczenia.

Zgodnie z art. 49 ustawy Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2016 r., poz. 23 t.j.) zawiadomienie stron postępowania ukazuje się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia.

Kupisz KONTAKTY
dostaniesz
weekendową „Rzeczpospolitą”
magazyn „Plus Minus”!
Już od 1 maja!

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) 216-40-22
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,

Rysunki: Waldemar Rukść

Felieton: Wiesław Wenderlich, Adam Dobroński
Zdjęcia: Gabor Lörinczy, 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

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

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

Obróbka zdjęć barwnych: Gabs-Foto,
Stary Rynek 16, Łomża, tel. (86) 216-77-16

DTP: GroupMedia

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.

„Ojciec Święty jest nieomylny w sprawach wiary. Natomiast w innych sprawach może mieć swoją opinię, a ja, choć jestem człowiekiem Kościoła, nie muszę się ze wszystkimi opiniami Ojca Świętego zgadzać”, powiedział marszałek Senatu Stanisław Karczewski w audycji Moniki Olejnik.

Na pytanie dziennikarki, czy zgadza się ze wszystkim, co mówi prezes PiS odpowiedział: „Ależ oczywiście, że się zgadzam”.

Tak na naszych oczach PiS kreuje nowego „papieża”. W przeciwieństwie do papieża z Rzymu, nieomylnego we wszystkich sprawach.

Można by takie wypowiedzi zlekceważyć. Ale są groźne. Bo oto prezes PiS orzekł tuż po wyroku skazującym Mariusza Kamińskiego, że jest niewinny. I prezydent PiS Andrzej Duda gdy tylko mógł, natychmiast go ułaskawił. Wyroki sądowe, gdy prezes PiS się z nimi nie zgadza (a nie zgadzał się też z innymi), nie mają żadnego znaczenia. Tym samym w Polsce już jest kategoria ludzi, która nie podlega powszechnym prawom. Prezes PiS orzekł, że wszelkie wyroki Trybunału Konstytucyjnego są nieważne. I cały aparat władzy z prezydentem Dudą, premierem Szydło, ministrem Ziobro, posłami i zwolennikami PiS tak je, za nic mając autorytety prawnicze w Polsce i za granicą, traktuje.

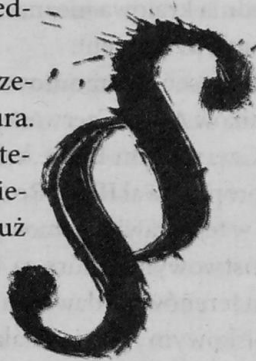
Zdaję sobie sprawę, że wielu ludzi sądzi, iż takie sprawy ich bezpośrednio nie dotyczą.

Na razie tak. Ale właśnie od „nieomylnego wodza”, który ma prawo orzekać poza i ponad prawem, co jest prawem, zaczynała się każda dyktatura. A gdy dyktatura już zapanowała, zawsze dotyczyła każdego. Także prostego robotnika, który za opowiadanie dowcipów o Stalinie trafiał do więzienia. Także mieszkańców Berlina, wieszanych za zdradę Hitlera, choć ten już popełnił samobójstwo. Bo ślepych wykonawców każda dyktatura musi mieć i ma wszędzie. A ze strachu przed odpowiedzialnością zawsze byli i będą do końca bezwzględni. Wówczas dotyka to każdego...

WŁADYSŁAW TOCKI



Od redaktora



OGŁOSZENIE

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części miasta Zambrów obejmującej obszar położony w rejonie ulic: Białostocka, Wiśniowa i Łanowa.

Na podstawie art. 17 pkt 9 i pkt 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (tekst jednolity Dz. U. z 2015 r., poz. 199 z późniejszymi zmianami), uchwały nr 10/IV/15 Rady Miasta Zambrów z dnia 20 stycznia 2015 r. oraz art. 39 i art. 54 ust. 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (tekst jednolity Dz. U. z 2016 r., poz. 353) zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części miasta Zambrów obejmującej obszar położony w rejonie ulic: Białostocka, Wiśniowa i Łanowa wraz z prognozą oddziaływania na środowisko, w dniach **od 18 kwietnia 2016 r. do 16 maja 2016 r.**, w siedzibie Urzędu Miasta Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów, pokój nr 208, w dniach pracy Urzędu w godzinach 8⁰⁰-15⁰⁰.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie planu miejscowego rozwiązaniami odbędzie się w dniu **12 maja 2016 r.** w siedzibie Urzędu Miasta Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów, pokój nr 214 o godzinie 11⁰⁰.

Zgodnie z art. 18 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, każdy kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie miejscowego planu, może wnieść uwagi. Uwagi należy składać na piśmie do Burmistrza Miasta Zambrów z podaniem: imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej, adresu i oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy.

Jako wniesione na piśmie uznaje się również uwagi wniesione w postaci elektronicznej:
1) opatrzone bezpiecznym podpisem elektronicznym weryfikowanym przy pomocy ważnego kwalifikowanego certyfikatu w rozumieniu ustawy z dnia 18 września 2001 r. o podpisie elektronicznym (tekst jednolity Dz. U. z 2013 r. poz. 262 z późniejszymi zmianami) lub
2) opatrzone podpisem potwierdzonym profilem zaufanym ePUAP w rozumieniu przepisów ustawy z dnia 17 lutego 2005 r. o informatyzacji działalności podmiotów realizujących zadania publiczne (tekst jednolity Dz. U. z 2014 r. poz. 1114) lub

3) za pomocą elektronicznej skrzynki podawczej w rozumieniu przepisów ustawy z dnia 17 lutego 2005 r. o informatyzacji działalności podmiotów realizujących zadania publiczne. Uwagi można wносить w nieprzekraczalnym terminie **do dnia 30 maja 2016 r.**

MYŚL TYGODNIA:

Kto rządzi strachem, tym rządzi strach.

Władysław Tocki

■ Mniej niż połowa katolików bierze udział w niedzielnych mszach świętych w diecezjach drohiczyńskiej (46 proc.), białostockiej (43,8) i łomżyńskiej (42,8). W diecezji ełckiej tylko 31,4 proc., wynika z danych Instytutu Statystycznego Kościoła Katolickiego. Najliczniej do kościoła chodzą w Polsce mieszkańcy diecezji tarnowskiej – ponad 70 proc. Na drugim biegunie jest diecezja łódzka – niespełna 25 proc. Średnia krajowa nieznacznie przekracza 39 procent.

■ Skansen zdemontowanych pomników Armii Czerwonej może być w Czerwonym Borze koło Łomży, zaproponował IPN. „Rozpoczynając się w tej sprawie rozmowy z Lasami Państwowymi, które są właścicielem terenów po dawnym poligonie wojskowym”, powiedziała rzeczniczka IPN Agnieszka Sopińska-Jaremczak.

■ Ponad 170 przypadków zachorowań na boreliozę odnotował podlaski Sanepid w pierwszym kwartale 2016 r. Ta bardzo groźna choroba przenoszona jest przez zakażone kleszcze. Charakterystycznym objawem boreliozy jest pojawienie się rumienia oraz objawy podobne jak przy grypie, informuje kierownik Oddziału Epidemiologii Lucyna Jadaluk.

■ Kilkadziesiąt osób protestowało przed Urzędem Wojewódzkim w Białymstoku przeciwko założeniom nowej ustawy, całkowicie zabraniającej aborcji. Obecna ustawa dopuszcza aborcję, gdy ciąża jest wynikiem gwałtu, wymuszonego kazirodztwa, zagraża życiu matki lub badania prenatalne wykazały ciężką nieuleczalną chorobę genetyczną lub uszkodzenie płodu.

■ Niekorzystne kursy walut oraz zaostrenie przepisów na Białorusi odbiły się na wymianie handlowej między obydwojema krajami w ubiegłym roku. Straciły zwłaszcza firmy handlowe w województwie podlaskim. Według danych polskiej służby celnej, za granicę powędrowały towary o wartości 920 milionów złotych. Rok wcześniej za ponad miliard.

■ Prawie 850 tys. zł otrzyma Szpital Wojewódzki w Łomży na nowy

agregat prądotwórczy oraz nowy sprzęt na oddziałach okulistyki i laryngologii, poinformował Urząd Marszałkowski.

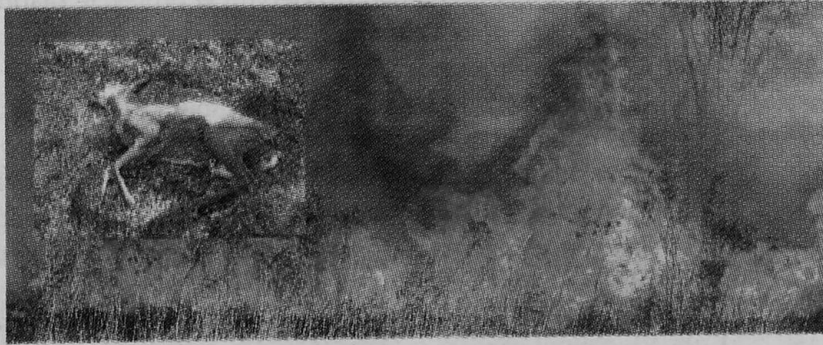
■ Pierwsze w regionie Centrum Rehabilitacji Rolników chce w budynkach po Centrum Edukacji w Supraślu utworzyć KRUS dla rolników z województw podlaskiego i warmińsko-mazurskiego.

■ Głośne czytanie Konstytucji zorganizował Komitet Obrony Demokracji w Białymstoku. W ten sposób chce przypomnieć rządzącym, że można ją zmienić tylko za zgodą narodu.

■ Próbę policzenia uchodźców mieszkających w Białymstoku podjęła białostocka Caritas, by skuteczniej docierać do nich z odpowiednimi rodzajami pomocy. Manifestację przeciwko uchodźcom przeprowadził natomiast w Białymstoku Obóz Narodowo – Radykalny pod hasłem „Nie chcemy w Polsce wybuchowej dziczy”.

■ Apel o zniesienie zakazu polowań na łosie, zmniejszenie liczebności bobrów i znalezienie sposobu na zatrzymanie żubrów w ich naturalnym puszczańskim środowisku wystosowała Podlaska Izba Rolnicza do ministra środowiska.

■ Orzeł przedni o imieniu Grom, po prawie roku opieki leśników, został wypuszczony na wolność w Nadleśnictwie Rajgród. Ma zainstalowany nadajnik GPS, który pozwoli śledzić jego losy. Orły przednie w Polsce żyją tylko w górach, z terenów nizinnych zniknęły w latach 90.



Przyszła wiosna, płoną łąki. Każdego dnia strażacy mają po kilka, kilkanaście zgłoszeń. Muszą wyjeżdżać do każdego, bo nigdy nie wiadomo, czy gnany wiatrem ogień nie zagrazi zabudowaniom lub lasom. W 2015 roku wypalanie doprowadziło w Polsce do śmierci 7 osób, 141 zostało poparzonych. Ginią także zwierzęta. Za wypalanie traw grożą kary od 5 000 zł grzywny i utraty unijnych dopłat, do (w skrajnych przypadkach) 10 lat więzienia!

Znaki czasu

■ 80 proc. ankietowanych uważa, że kobieta powinna mieć możliwość przerwania ciąży w sytuacji, w której zagraża ona jej życiu; 73 proc. dopuszcza legalność przeprowadzenia aborcji, jeśli poczęcie nastąpiło w wyniku gwałtu; ponad 50 proc. przy upośledzeniu dziecka, wynika z sondażu CBOS.

■ W związku z łamaniem przez rząd PiS zasad demokracji, gości w Polsce senatorowie USA i wiceprezys Komisji Europejskiej, który powołał na konferencji prasowej „wyroki Trybunału Konstytucyjnego powinny zostać ogłoszone i wdrożone”. O krytycznej ocenie działań rządu nie poinformował „Wiadomości” TVP.

■ Zmarła Zyta Gilowska, ekonomista, była minister finansów i wicepremier w rządach PiS w latach 2005 – 2007. Od dawna zmagała się z problemami z sercem, co było powodem jej wycofania się z życia politycznego. Miała 66 lat.

■ Padła druga klacz w Janowie Podlaskim, należąca do Shirley Watts (żona perkusisty zespołu Rolling Stones). Obie zostały kupione przez Watts na aukcjach w Janowie i pozostawione pod opiekę stadniny, co pociągnęło duże pieniądze. Zapowiedziało, że pozostałe dwie swoje klacze natychmiast zabierze z Janowa.

Hodowcy wiążą padnięcia z niekompetentnym prezesem, powołanym przez ministra Krzysztofa Jurgieła.

■ Przed polisłokatami ostrzegł Rzecznik Finansowy. Ma je ok. 5 mln Polaków. Nie dają żadnych szans na zarobek, a za likwidację ubezpieczyciele i banki biorą opłaty, czasem nawet w wysokości 100 proc. oszczędzonych pieniędzy.

■ Najmłodszy student na świecie Kamil Wronski ma 8 lat. Gdy miał 5 lat, skonstruował robota i wygrał konkurs. Obecnie uczęszcza na zajęcia z mechatroniki na Politechnice Łódzkiej.

■ Obchody Roku Henryka Sienkiewicza zainaugurował wicepremier Piotr Gliński w Oblęgorku. Jego uroczystość nie została zaproszona mieszkająca po sąsiedzku wnuczka sławnego pisarza.

■ Z prędkością 140 km na godzinę jechała prezydencka limuzyna, a prezydent nie miał zapiętych pasów, to najnowsze ustalenia dotyczące wypadku z pęknięciem opon w prezydenckim samochodzie na autostradzie A4.

Prezes IPN najpierw wydał wyrok na Wałęsę, mówiąc o „autentyczności” dokumentów znalezionych w domu Kiszczaka, a dopiero teraz IPN będzie badał je grafologicznie!

TW Bolek w IPN w Białymstoku

Śledztwo w sprawie poświad-
czenia nieprawdy przez funkcyj-
nariuszy SB w dokumentach TW
Bolka z domu Czesława Kiszczaka,
prowadzi białostocki Oddział IPN.
Przesłuchani zostali już niektó-
rzy byli funkcjonariusze SB i Ma-
ria Kiszczak. W najbliższym czasie
zeznania ma złożyć oraz zapoznać
się z materiałem z domu Kiszczaka
Lech Wałęsa. Były prezydent
RP wielokrotnie oświadczał, że nie
współpracował z SB, nigdy na ni-
kogo nie donosił, nie brał żadnych
pieniędzy i nie dał się złamać.

Jak informuje Agnieszka So-
pińska-Jaremczak z IPN, groma-
dzony jest też materiał porów-
nawczy w postaci różnego rodzaju
dokumentów, zawierających prób-
ki odręcznego pisma zarówno Le-
cha Wałęsy, jak i byłych funkcyj-
nariuszy Służby Bezpieczeństwa
w celu poddania ich ekspertyzie

z zakresu badania pisma ręcz-
nego i dokumentów.

„Nie sposób obecnie prognozo-
wać terminu zakończenia śledz-
twa, gdyż jest to uzależnione
w głównej mierze od czasu, jaki
zabierze biegłym z zakresu bada-
nia pisma ręcznego i sporządzenie
opinii w przedmiotowej sprawie”,
stwierdziła.

Dokumenty, dotyczące tajnego
współpracownika o pseudonimie
Bolek, który jakoby donosił w la-
tach 1970 – 75 na swoich kolegów
ze stoczni gdańskiej do SB i brał
za to pieniądze, znalezione zostały
przez IPN 16 lutego 2016 r. w do-
mu wdowy po Czesławie Kiszczaku
w Warszawie. Zostały ujawnio-
ne przez Instytut, choć, jak wynika
z wypowiedzi Agnieszki Sopiń-
skiej-Jaremczak, badanie ich au-
tentyczności dopiero się zaczyna.
TVP rządzona przez PiS opubli-

kowała w związku z tym w spo-
sób nieuprawniony stanem wiedzy
o sprawie wiele propagandowych
materiałów dyskredytujących Le-
cha Wałęsę, z których wynikało, że
dokumenty są autentyczne, a były
prezydent, noblista, symbol oba-
lenia w Polsce komunizmu, jako
TW Bolek brał pieniądze od SB za
zdradę kolegów.

Manipulacja TVP była świado-
ma, gdyż wiadomo, że SB preparato-
wała rzekome donosy Wałęsy, by
go zdyskredytować i nie dopuścić
do przyznania mu Nagrody Nobla.
„Fałszywki” SB kolportowała (dotar-
ły do ambasady Norwegii i Komite-
tu Noblowskiego, które nie dały im
wiary oraz do Andrzeja Gwiazdy,
Anny Walentynowicz, Krzysztofa
Waszkowskiego, którzy w nie uwie-
rzyli) przy pomocy szefa „Solidar-
ności” w Pile Eligliusza Naszkow-
skiego, który był agentem SB.

Znowu likwidacja sądów?

Ledwo sądownictwo upora-
ło się ze skutkami tzw. reformy
Gowina (polegała na likwidacji
mniejszych sądów rejonowych,
w Łomżyńskim w Kolnie, Graje-
wie i Wysokiem Mazowieckiem),
a wiceminister sprawiedliwości
Łukasz Piebiak odpowiedzialny
za funkcjonowanie sądownictwa,
zapowiada nową reformę. Dziś
na sądownictwo składają się są-
dy apelacyjne (11), okręgowe (45)
i rejonowe (321). PiS chce spłasz-
czyć strukturę, czyli zostawić są-
dy okręgowe i apelacyjne i zlikwi-
dować wszystkie sądy rejonowe.
„Sądy okręgowe zawsze będą orze-
kały jako sądy pierwszej instan-
cji, a apelacyjne drugiej”, wyjaś-
niał Łukasz Piebiak w programie
TV „Rzecz o prawie” dzienni-
ka „Rzeczpospolita”. Na tym nie
koniec. Ministerstwo, kierowane
przez Zbigniewa Ziobrę zamie-
rza także zlikwidować w sądach
pierwszej instancji podział na wy-
działy. Ma to poprawić zarządza-
nie sądami i przynieść oszczęd-
ności. Komu? Na pewno nie
mieszkańcom Kolna, Wysokiego
Mazowieckiego, Zambrowa i Gra-
jewa, którzy będą musieli jeździć
do sądu pierwszej instancji do
Łomży albo Białegostoku.

Naukowo o pomocy społecznej

Na seminarium „Pomoc spo-
łeczna wobec zmiany – nowe wy-
zwania i dobre praktyki”, w ramach
obchodów Światowego Dnia Pra-
cy Socjalnej, zapraszają prezy-
dent i rektor Państwowej Wyższej
Szkoły Informatyki i Przedsię-
biorczości w Łomży w czwartek,
7 kwietnia (godz. 10.30, stara aula
PWSiP, ul. Akademicka 14). Goś-
ciem specjalnym seminarium bę-
dzie wiceminister Rodziny, Pracy
i Polityki Społecznej dr Elżbieta
Bojanowska, która wygłosi wy-
kład: „Pracownik socjalny – za-
wód i powołanie. Rozważania
wokół tożsamości”. Wykłady wy-
głoszą również dr hab. Jacek Ku-
rzępa „W trosce o skuteczność
działań systemu pomocy społecz-
nej” oraz Agnieszka Górka „Sy-
stem przeciwdziałania przemocy
w rodzinie – praktyki lokalne”.

150 lat Kół Gospodyń Wiejskich

Koła Gospodyń Wiejskich
w tym roku obchodzą 150 lat ist-
nienia. Łomżyńskie uroczystości
odbyły się we wtorek, 5 kwietnia,
podczas IX Zjazdu Regionalnego
Związku Rolników, Kółek i Orga-
nizacji Rolniczych w Łomży.

KGW to najstarsza organiza-
cja kobiet wiejskich w Europie.
Największy ich rozkwit przypadł
na okres powojenny. Były niemal
w każdej miejscowości. Z po-
czątkiem lat 90 nastąpił powolny
schyłek ich działalności.

„Dziś znowu wyrastają, jak
grzyby po deszczu i są co-
raz młodsze”, mówił goszczą-
cy w Łomży prezes Krajowe-
go Związku Rolników, Kółek
i Organizacji Rolniczych Wła-
dysław Serafin.

W Łomżyńskim jest
ich prawie 80. Działają
najczęściej przy
świątyniach
wiejskich
i gminnych
ośrodkach
kultury.

Zgłoś paragon i wygraj Opla!

Konserwacja i naprawa samo-
chodów osobowych, sprzedaż de-
taliczna części i akcesoriów do po-
jazdów samochodowych, to trzecia
w kolejności dodatkowo premio-
wana branża w Narodowej Lote-
rii Paragonowej. Paragony fiskalne
zarejestrowane od 1 kwietnia do
30 czerwca 2016 r. na stronie lote-
rii wezmą udział w losowaniu na-
grody specjalnej, czyli samochodu
Opel Insignia. Losowanie odbędzie
się 18 lipca, przypomina rzecznik
prasowy Izby Skarbowej w Białym-
stoku Radosław Hancewicz.

18 kwietnia odbędzie się na-
tomiasz losowanie „branżowe”,
które obejmie paragony zgłoszo-
ne w pierwszym kwartale 2016 r.

z branży „prywatna praktyka le-
karska i dentystyczna”. Polacy za-
rejestrowali ponad 350 tys. takich
dowodów zakupu. Losowanie spe-
cjalne co kwartał towarzyszy co-
miesięcznemu losowaniu Opla
Astry i tabletów, w którym bio-
rą udział wszystkie paragony wy-
stawione za zakupy towarów lub
usług na kwotę co najmniej 10 zł.
Losowanie nagród będzie można
obejrzyć w TVP3. Nagrania z lo-
sowania i wyniki będą też dostę-
pne na stronie loterii.

Aby wziąć udział w loterii, wy-
starczy mieć 18 lat i paragon fi-
skalny na minimum 10 zł oraz
zarejestrować go na stronie www.loteriaparagonowa.gov.pl.

Finaliści Podlaskiej Marki Roku

18 nominowanych do Podla-
skiej Marki, wybranych z ponad
140 zgłoszeń, to finaliści tegorocz-
nej edycji, którzy będą rywalizować
o nagrody w pięciu kategoriach:
produkt (użytkowy i spożywczy),
inwestycja, odkrycie, wydarzenie
oraz kultura i społeczeństwo.

Swoją Podlaską Markę Konsu-
mentów przyznają też internauci,

którzy od poniedziałku mogą po-
przez stronę internetową www.podlaskamarka.pl głosować na przed-
sięwzięcia i pomysły, nominowane
w konkursie. Internetowe głosowa-
nie zakończy się 25 kwietnia.

Laureatów poznamy 25 maja
podczas Gali Finałowej w Operze
i Filharmonii Podlaskiej w Bia-
łymstoku.



Na Starówce bez opłat

Zaskakująco zakończyły się próby „ulepszania” przez prezydenta Mariusza Chrzanowskiego strefy płatnego parkowania na Starówce w Łomży. Gdy zawniósł wydłużenie czasu płatnego postoju o godzinę, zwolnienie z opłat niepełnosprawnych i podwyższenie o 100 proc. opłaty za „abonament”, radni z Komisji Rozwoju zaproponowali...całkowite zawieszenie opłat w na całej Starówce od 1 maja do końca roku. Rocznie do parkomatów kierowcy wrzucali około 160 000 zł.

Remont Wiosennej

Przebudowę ul. Wiosennej w poniedziałek (4 kwietnia) rozpoczęło Przedsiębiorstwo Budownictwa Komunikacyjnego w Łomży. Wyłączony z ruchu został odcinek od ul. Przykoszarowej do skrzyżowania z Rubinową, za wyjątkiem dojazdów do posesji. Wiosenna połączy ul. Przykoszarową z rondem na Szosie do Mężenina. Prace potrwają do końca października.

Marsz Katyński

Dla upamiętnienia ofiar zbrodni katyńskiej przejdzie, na wzór innych miast, marsz ulicami Łomży 10 kwietnia. Ruszy o godz. 16.30 spod kościoła Andrzeja Boboli na Wąskiej, zakończy pod pomnikiem Sybiraków i ofiar zbrodni katyńskiej przy kościele Miłosierdzia Bożego złożeniem wieńców, zapaleniem zniczy i odśpiewaniem hymnu Polski. O godz. 18.00 w kościele Miłosierdzia Bożego rozpocznie się Msza w intencji zamordowanych.

Dodatkowe patrole

125 000 zł otrzyma w tym roku Komenda Miejska Policji w Łomży od miasta na dodatkowe patrole uliczne. Jak poinformował komendant miejski Jacek Adamski, będzie można za nie opłacić 800 dodatkowych patroli na osiedlach mieszkaniowych.

Wyrecytowali nagrody

Wiktor Siedler z Gimnazjum w Przytułach i Natalia Kulesza z II LO w Łomży wygrali III Powiatowy Konkurs Recytatorski „Znam Ziemię Łomżyńską”, zorganizowany przez Zespół Szkół Drzewnych i Gimnazjalnych w Łomży.

Gwiazda disco: dał mi w twarz! Właściciel klubu: zelżyła mnie!



Magda Narożna. Screen z Facebook.com/Piękni i Młodzi

„Hej Kochani! Z tej strony Magdzia! Chciałabym się z Wami podzielić informacją na temat pewnych osób z klubu Scorpio Wnory Wiechy. Jak wiecie graliśmy tam drugiego dnia świąt. Po koncercie chłopaki szybko poszli do samochodu pakować sprzęt a ochroniarz zaprowadził mnie do małego pomieszczenia, w którym stała tylko kanapa, a na niej siedział pan Bogdan. Ochroniarz wszedł ze mną i zamknął drzwi. Poprosiłam o szybkie rozliczenie, gdyż mamy kolejny koncert. I wtedy zaczął się problem...”, tak swoją relację z tego, co jej się przytrafiło po wielkanocnym koncercie w znanej w całym regionie dyskotecie we Wnorach Wiechach (gm. Kulesze Kościelne), zaczęła na Facebooku Magda Narożna z Łomży, przebojowa i energiczna gwiazda disco polo, uwielbiana przez fanów w całej Polsce solistka zespołu Piękni i Młodzi.

Wynika z niej, że będący pod wpływem alkoholu „pan Bogdan” zamiast wypłacić pieniądze za koncert, wyzywał ją i uderzył w twarz, wytrącając trzymany przy uchu telefon. Gdy przerażona próbowała sprawę zapłaty wyjaśnić, podnieść telefon, zabrać torebkę i ruszyć w stronę drzwi, ochroniarz uciekł, a „pan Bogdan” dalej ją wyzywał, popychał, szarpał, na koniec uderzył w głowę.

Swój post zakończyła apelem o jego „masowe udostępnienie” ku przestrodze tych, którzy bywają w Scorpio.

Relację opublikowały tabloidy i portale internetowe. W Internecie zawrzało. Tysiące fanów

wyraża solidarność ze swoją idolką i oburza się postępkami „pana Bogdana”.

Oświadczenie w tej sprawie w Internecie zamieścił także właściciel klubu Bogusław Kulesza. Wynika z niego, że 28 marca, bezpośrednio po koncercie, Magdalena Narożna zażądała „wypłaty wynagrodzenia w kwocie odbiegającej od wcześniej umówionej”. Na jego prośbę o przedłożenie rachunku, zdenerwowała się. Gdy próbował ustalić przyczynę zmiany wysokości wynagrodzenia, „stała się agresywna, nadpobudliwa (...), nie sposób było się z nią porozumieć, wpadła w histerię”. Jak twierdzi właściciel klubu, dalsza rozmowa nie miała sensu. Postanowił zapłacić wynagrodzenie bezpośrednio menadżerowi zespołu, a rozhisteryzowaną gwiazdę...wyprosił z klubu!

Zaprzeczył, jakoby uderzył ją lub używał słów wulgaryzmów. Według niego, relacja wokalistki na Facebooku zniesławia go. Wywołała też falę gróźb karalnych w komentarzach internautów, kierowanych pod jego adresem. „Nigdy nie zostałem tak zelżony przez jakiegokolwiek artystę, a miałem do czynienia z wieloma artystami mniej lub bardziej sławnymi”, stwierdza.

Magda Narożna w oświadczeniu na Facebooku i YouTube podziękowała wielbicielom za wsparcie i poprosiła, żeby w komentarzach „nie wyrażać agresji”: „Mnie ta agresja spotkała. Nie odpłacam w taki sam sposób. Wszystko będzie załatwione prawnie”, stwierdziła.

Dyżury podatkowe

11 oraz 18

i 25 kwietnia w godz. 17.00 – 19.00 w Centrum Katolickim przy ul. Zawadzkiej podatnicy będą mogli skorzystać przy rozliczeniu podatku z pomocy pracowników Urzędu Skarbowego w Łomży. Należy zabrać ze sobą rozliczenia PIT-11, otrzymane od pracodawców i dokumenty, uprawniające do odpisania ulg. Do rozliczenia przez Internet należy zabrać ze sobą zeznanie PIT za 2014 rok do identyfikacji danych w systemie e-deklaracje.

WSA im.

Cichociemnych

Imię Cichociemnych Spadochroniarzy Armii Krajowej zamierza przyjąć 17 czerwca, w 20 rocznicę powstania, Wyższa Szkoła Agrobiznesu w Łomży. W ramach przygotowań, wykład o komandosach AK z czasów II wojny światowej wygłosił w WSA prezes Fundacji im. Cichociemnych dr Bogdan Rowiński.

Łomża gospodarcza

Konferencja „Przedsiębiorca Łomża – otwarci na biznes” odbędzie się w czwartek (7 kwietnia) o godz. 10:00, w Centrum Kultury (ul. Sadowa 12 A). Uhonorowani zostaną na niej przedsiębiorcy, działający z sukcesem na rynku lokalnym, regionalnym i krajowym.

Uszkodzony

gazociąg

Koparka uszkodziła w sobotę (2 kwietnia) gazociąg przy ul. Czarnockiej w Piątnicy. Strażacy zablokowali ulicę i ewakuowali mieszkańców części domów. Gazownicy naprawili awarię i nikt nie został ranny.

Piłka nożna dla pięciolatek

Pięcioletnie (rocznik 2011) dzieci z Łomży zaprasza na treningi Młodzieżowy Łomżyński Klub Sportowy. Grupą maluchów zajmować się będzie troje trenerów: znany napastnik ŁKS Marcin Truskowski oraz jego asystenci Magdalena Konert i Marcin Makowski. Szczegółowe informacje i zapisy u Marcina Truskowskiego, tel. 794 534 286 oraz w biurze MŁKS, tel. 509 114 046.

W humorystyczny sposób zaprotestowali przeciwko zmianom w stadninach koni młodzi z partii Nowoczesna w Podlaskiem: przekazali ministrowi rolnictwa Krzysztofowi Jurgielowi z Białegostoku i podlaskiemu senatorowi Janowi Dobrzyńskiemu konia na biegunach

Podlaski ślad Araba

Minister Jurgiel drewnianego konia na biegunach wziął. Może da mu więcej szczęścia, niż żywe konie. Bo do nich szczęścia nie ma od 19 lutego, kiedy zwolniono szefów stadnin w Janowie Podlaskim i Michałowie. Gdy sprawa zrobiła się wówczas głośna, minister nerwowo zaczął szukać argumentów uzasadniających decyzję. I znalazł. Marka Trełę, szefa z Janowa, uczynił winnym śmierci jednej z klaczy (padła na kolce).

Ale wkrótce, już pod nowym kierownictwem, padła kolejna klacz. Sprawa poszła nie tylko w Polskę, ale i w świat, gdyż jej właścicielką była Shirley Watts, żona jednego z Rolling Stonesów.

Powód identyczny, kolka. Od tego momentu minister mocno się gimnastykował, by udowodnić, że teraz nie ma powodu do odwołania nowego szefa. Ale oto w piątek, 1 kwietnia, padła kolejna klacz Shirley Watts. Znowu kolka. Jednak, co wynika z faktów, ta kolka mogła wynikać z błędów stadniny. Z nieznanych bowiem powodów nowe kierownictwo zdecydowało, by żrebną klacz przetransportować na poród do Warszawy. To zawsze jest bardzo ryzykowne, bo nie wiadomo, co może przynieść stres z powodu transportu, zmiany żywienia i obcej flory bakteryjnej dla klaczy i żrebaka. Takich sytuacji się unika, tym bardziej że mó-

wimy o klaczy w stadninie, w której rodzi się 80 żrebiąt rocznie.

Gdy klacz zaraz po powrocie do Janowa padła, minister Jurgiel bardzo się zdenerwował i zgłosił sprawę do prokuratora generalnego Zbigniewa Ziobry. Mediom przekazał, że do nieszczęścia „mogły się przyczynić osoby trzecie”. Natychmiast jednak doczekał się pytań posłanki Joanny Kluzik-Rostkowskiej:

„1. Kto i z jakiego powodu zdecydował o przewiezieniu klaczy na poród do Warszawy?

2. Czy prawdą jest, że początkowo żadna z klinik nie zgodziła się na przyjęcie klaczy, uważając, że to zbyt ryzykowne?

3. Czy to prawda, że klinika SGGW na Wolicy zmieniła zdanie po osobistej interwencji ministra?

4. Kto podjął decyzję o szybkim powrocie klaczy i żrebaka do Janowa i czy miało to związek z dość sporymi opłatami za opiekę w warszawskiej klinice?”

Jak widać, w pytaniach kryje się dość szczegółowa wiedza, dotycząca całego wydarzenia.

Skąd jednak kpina z koniem na biegunach z podlaskiego senatora Jana Dobrzyńskiego?

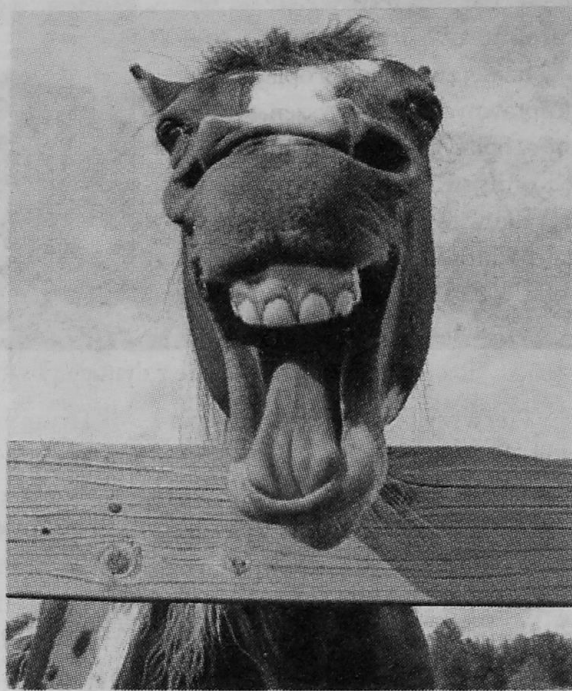
Otóż po wyrzuceniu szefów stadnin w Janowie Podlaskim i Michałowie w środowisku hodowców koni arabskich mówiło się, że pracujący 39 lat w Michałowie prezes Jerzy Białobok wyjechał, gdyż naraził się senatorowi PiS. Pytany o to przez dziennikarzy Dobrzyński zdecydowanie zaprzeczał, a tygodnik „Polityka” napisał, że „straszy sądem każdego, kto będzie łączył śmierć jego klaczki z odwołaniem prezesa Białoboka i uzna to za odwet politykowego senatora”. Chodziło o to, że w ubiegłym roku w stadninie

przebywała klacz Dobrzyńskiego ze żrebięciem. Niestety, żrebię padło na skutek epidemii rodakozji, która nawiedziła stadninę. Senator chciał od stadniny odszkodowania, ale prezes Białobok odmówił. Kilka dni po tym, jak Białobok został odwołany, senator Dobrzyński złożył do sądu wniosek o rekompensatę w wysokości 120 000 zł za swoje padłe żrebię w ramach ugody. Pierwsza rozprawa odbyła się w czwartek, 31 marca w Sadzie Rejonowym w Pińczowie. Została odroczone do 27 czerwca, gdyż pełnomocnik stadniny w Michałowie poprosił o czas na analizę dokumentów.

„Wartość przedmiotu sporu opiewa na kwotę 120 tys. zł, wnioskodawca wnosi jednak o przekazanie na jego rzecz, tytułem odszkodowania, innej klaczki”, poinformowała sędzia Gądek-Tamborska.

„W umowie, którą zawarliśmy, był wyraźny zapis, że stadnina nie ponosi odpowiedzialności za nagłą i niespodziewaną chorobę i padnięcie żrebięcia. Gdyby doszło do ugody, to będzie oszustwo ze szkodą dla stadniny. Prezes spółki jest odpowiedzialna za jej finanse i nie może działać na jej szkodę. Jeśli coś jest państwowe, to nie znaczy, że niczyje”, powiedział „GW” odwołany prezes z Michałowa Jerzy Białobok.

(J.J.)



WÓJT GMINY ŚNIADOWO

Działając na podstawie art. 38 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. 2015.1774 z późn. zmianami) oraz Rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 14 września 2004r. w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (Dz. U. 2014.1490)

ogłasza przetarg ustny ograniczony

na sprzedaż nieruchomości gruntowej niezabudowanej oznaczonej nr 300/1 o pow. 0,0135 ha, nr 300/4 o pow. 0,0789 ha, obie położone w miejscowości Szabły Młode, posiadające urzędzoną księgę wieczystą KW Nr LM1L/00033382/1.

1. Cena wywoławcza nieruchomości oznaczonej nr nr 300/1, 300/4 wynosi łączną kwotę 2498 zł-wadium 250,00 zł.

2. Na powyższych nieruchomościach nie ciąży żadne zobowiązania.

3. Przedmiotowe nieruchomości nie posiadają obowiązującego planu zagospodarowania przestrzennego, stanowią grunty zadrzewione, zakrzewione i lasy.

4. Przetarg odbędzie się w dniu 19 maja 2016 roku o godz. 11⁰⁰ w pokoju nr 8 (sala konferencyjna) budynku Urzędu Gminy Śniadowo ul. Ostrołęcka 11.

5. W przetargu mogą wziąć udział osoby, które są właścicielami działek graniczących z działkami oznaczonymi nr 300/1 i nr 300/4 położonymi w miejscowości Szabły Młode.

Osoby, które spełniają warunki uczestnictwa w przetargu winni do dnia 16 maja 2016 roku zgłosić się do Urzędu Gminy Śniadowo, pokój nr 13 w dni robocze w godz. od 7³⁰ do 15³⁰ celem zakwalifikowania do przetargu.

Warunkiem uczestnictwa w przetargu jest wpłacenie wadium na konto Urzędu Gminy Śniadowo Nr 03 8757 1024 3900 0752 2000 0050, najpóźniej do dnia 16 maja 2016 roku.

6. Wadium wniesione przez uczestnika przetargu, który przetarg wygrał, zalicza się na poczet ceny nabycia nieruchomości, natomiast innym uczestnikom wadium zostanie zwrócone po zamknięciu przetargu, jednak nie później niż przed upływem 3 dni od dnia jego zamknięcia.

7. W przetargu nie mogą uczestniczyć osoby wchodzące w skład komisji przetargowej oraz osoby bliskie tym osobom, a także osoby, które pozostają członkami komisji przetargowej w takim stosunku prawnym lub faktycznym, że może budzić to uzasadnione wątpliwości, co do bezstronności komisji przetargowej.

8. Cena nieruchomości, podlega zapłacie nie później niż do dnia zawarcia umowy przenoszącej własność. Koszty aktu notarialnego ponosi nabywca. Jeżeli osoba ustaloną jako nabywca nieruchomości w miejscu ustalonym terminie nie przystąpi bez usprawiedliwienia do zawarcia aktu, Wójt Gminy może odstąpić od zawarcia umowy, a wpłacone wadium nie podlega zwrotowi.

9. Wójt Gminy może odwołać ogłoszony przetarg jedynie z ważnych powodów, przekazując niezwłocznie informację do publicznej wiadomości z podaniem przyczyny odwołania.

Dodatkowe informacje można uzyskać w siedzibie Urzędu Gminy Śniadowo ul. Ostrołęcka 11 tel. (86) 217 61 69 wewn. 49.

10 000 zł nagrody za wskazanie podpalacza!



W pierwszym pożarze z dymem poszło 1000 bel słomy i 500 bel siana. Fot. Straż Pożarna

Pierwszy pożar wybuchł w piątek, 27 listopada 2015 roku około godz. 20.00. Płomienie nad oborą Zielińskich zobaczył mieszkaniec Ślucza. Wezwał straż pożarną. Strażacy z okolicznych jednostek ochotniczych i zawodowi z Grajewa walczyli z ogniem i dogaszali pogorzelisko ponad dobę. Spaliła się część stodoły, a w niej 1 000 bel słomy i 500 bel siana. Uratowali 700 ton zboża w ocalałej części budynku, 4 silosy paszowe oraz sprzęt rolniczy.

Drugi pożar postawił na nogi mieszkańców Ślucza i strażaków prawie z całego powiatu grajewskiego w sobotę, 26 lutego 2016 roku, o godz. 22.00. Zapaliła się druga stodoła Zielińskich. Strażacy walczyli z ogniem i dogaszali pogorzelisko całą noc i następny dzień. Spłonął dach i około 200 bel słomy. Straty oszacowano, podobnie jak za pierwszym razem, na ok. 250 000 zł.

Policja stwierdziła, że oba pożary to dzieło podpalacza. Prowadzo-

ne jest śledztwo w tej sprawie pod nadzorem Prokuratury Rejonowej w Grajewie. Właściciele gospodarstwa, bracia Stanisław i Zdzisław Zielińscy z Rajgrodu, którzy wykupili ziemię oraz zabudowania po PGR w Śluczu 15 lat temu i prowadzą tam hodowlę krów, ustanowili nagrodę 10 000 zł za wskazanie podpalacza. Podpalenie stodoł, oprócz półmilionowych strat, pozbawiło ich paszy dla bydła. Muszą ją kupować w Polsce, by dotrzeć do następnych zbiorów.

100 lat Władysław- wy Kraski

Setne urodziny obchodziła 23 marca Władysława Kreska ze wsi Żebry (gm. Wąsosz). Jest najstarszą mieszkanką gminy. Życzenia i gratulacje złożyli jej najbliżsi oraz przedstawiciele władz gminy, powiatu i województwa.

Nowy szef Izby

Krzysztof Waszkiewicz, burmistrz Grajewa w latach 2002-2010, nauczyciel historii w grajewskim LO, został z konkursem kierownikiem Grajewskiej Izby Historycznej, która od 1 stycznia działa w strukturach Grajewskiego Centrum Kultury. Dotychczasowy kierownik GIH i jej twórca Tomasz Dudziński został dyrektorem GCK.

Pijany wyprzedzał

Pijany (1,3 prom.) mieszkaniec (31 lat) Grajewa tak wyprzedzał traktor w Wojewodzinie, że zderzył się z jadącym z naprzeciwka fiatem panda. Kierowca fiata (mieszkaniec gminy Grajewa) trafił do szpitala na badania. Kierowcy fordzie nic się nie stało.

Gdzie jest Mateusz



8 marca 2016 roku, około godziny 10.00 Mateusz Szablowski (19 lat) wyszedł z domu. Prawdopodobnie wyjechał do Mikołajek. Do dziś jednak nie dał znaku życia.

Gdy wychodził z domu ubrany był w brązową kurtkę, czarny szal typu komin, ciemne jeansowe spodnie, sportowe niebieskie buty z zielonymi paskami. Ma 184 cm wzrostu, szczupłą budowę ciała, włosy proste, uczesane na bok w prawą stronę, oczy niebieskie, nos lekko skrzywiony. Na lewym nadgarstku tatuaż, symbol kłuczka wiolinowego.

Wszyscy, którzy wiedzą, gdzie przebywa, widzieli go po 8 marca lub mogą pomóc w ustaleniu, co się z nim dzieje, proszeni są o kontakt z policją, tel. 997, komórkowy 112.

We dwóch zmusili do seksu!

Dwóch mieszkańców powiatu kolneńskiego pod zarzutem „doprowadzenia przy użyciu przemocy pokrzywdzonej do poddania się innej czynności seksualnej” zatrzymała kolneńska policja. Na wniosek Prokuratora Rejonowego w Kolnie sąd postanowieniem z dnia 1 kwietnia zastosował wobec obu

areszt tymczasowy na 2 miesiące. „W sprawie są prowadzone dalsze czynności mające na celu wyjaśnienie okoliczności zdarzenia. Z uwagi na dobro śledztwa i dobro pokrzywdzonej (pełnoletnia – red.) udzielenie szerszej informacji nie jest możliwe na tym etapie postępowania”, mówi kolneńskiej prokuratury Grzegorz Bielski.

Ile promili?

1 puszka piwa lub 1 kieliszek wina to 0,2 promila alkoholu we krwi.

2 puszki piwa lub 2 kieliszki wina albo kieliszek wódki lub innego mocnego alkoholu to 0,5 promila.

5 puszek piwa lub 5 kieliszków wina albo 2 kieliszki wódki lub innego mocnego alkoholu to 1 promil.

10 puszek piwa lub 10 kieliszków wina to 2 promile.

20 puszek piwa lub 20 kieliszków wina albo więcej niż pół litra wódki to 4 promile

(Opracowanie: Instytut Transportu Samochodowego).

Oszuści „na prąd”

Oszuści, namawiający do zmiany sprzedawców prądu. Największy dystrybutor energii PGE ostrzega, że przedstawiają się jako „pracownicy zakładu energetycznego”, dlatego często kojarzeni są właśnie z PGE. Bywa, że mają identyfikatory i dokumenty oznaczone logotypem firmy. Proponują obniżenie rachunków za prąd nawet o 15 proc. jednak pod warunkiem, że nową umowę podpisze się natychmiast. Tymczasem rachunki przychodzą później znacznie wyższe. Nie wolno podpisywać umowy w pośpiechu!

„Dmuch- niesz” sam

Samoobsługowy alkomat dostępny jest w Komendzie Powiatowej Policji w Kolnie. Każdy może samodzielnie sprawdzić, czy jest pod wpływem alkoholu i czy może już prowadzić samochód (za-tem sprawdzić lepiej nie zajeżdżać). Niedawno zdarzyło się to kierowcy w Zambrowie i stracił prawo jazdy. Urządzenie kupiła Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Kolnie.

Wyrok za zeznania

Na 15 miesięcy pozbawienia wolności w zawieszeniu na 2 lata skazany został kierowca byłego burmistrza Stawisk za składanie fałszywych zeznań w związku z kłótnią służbowej skody w lipcu 2012 roku. Zeznał wtedy, że to on kierował autem. Według prokuratury za kierownicą siedział ówczesny burmistrz. Były burmistrz Stawisk wyszedł z tego bez konsekwencji, gdyż choć w pierwszej instancji usłyszał wyrok skazujący, po złożeniu apelacji, sprawa się przedawniła.

www.alpla.com

ELEKTRONIK/AUTOMATYK

ALPLA Opakowania z Tworzyw Sztucznych Spółka z o.o. / Ostrow / Polen / Maintenance

Nazwa ALPLA jest na całym świecie synonimem najwyższej jakości opakowań z tworzyw sztucznych. W sumie 16.500 pracowników w 159 zakładach w 41 krajach produkuje wysokiej jakości opakowania dla znanych marek przemysłu spożywczego, kosmetycznego oraz środków czystości.

Twój zakres obowiązków

- > Odpowiedzialność za utrzymanie ruchu, zgodności produkcyjnej maszyn i urządzeń współpracujących
- > Codzienny nadzór nad urządzeniami pomocniczymi (stacje pomp, układu chłodzenia, klimatyzacji, owijarek) oraz innych urządzeń na terenie zakładu
- > Nadzór oraz udział w wykonywaniu napraw bieżących i okresowych
- > Prowadzenie dokumentacji napraw maszyn oraz urządzeń peryferyjnych

Twoje umiejętności i kwalifikacje

- > Wykształcenie kierunkowe
- > Uprawnienia SEP do 1kV
- > Umiejętność czytania schematów elektrycznych
- > Umiejętność rozwiązywania problemów z zakresu elektroniki, elektryki, pneumatyki i automatyki
- > Znajomość układów PLC w stopniu umożliwiającym diagnozowanie urządzeń
- > Znajomość obsługi komputera, środowiska MS Office
- > Umiejętność pracy w zespole
- > Dyspozycyjność
- > Prawo jazdy kat.B

Oferujemy

- > Stabilne zatrudnienie w międzynarodowej firmie
- > Atrakcyjne wynagrodzenie
- > Pakiet ubezpieczeń medycznych i na życie

Osoba kontaktowa Agnieszka Zalegowska, Human Resources

ALPLA Opakowania z Tworzyw Sztucznych Spółka z o.o.

ul. Lubiejewska 63, Ostrow Mazowiecka, 07-300 Ostrow, Polen

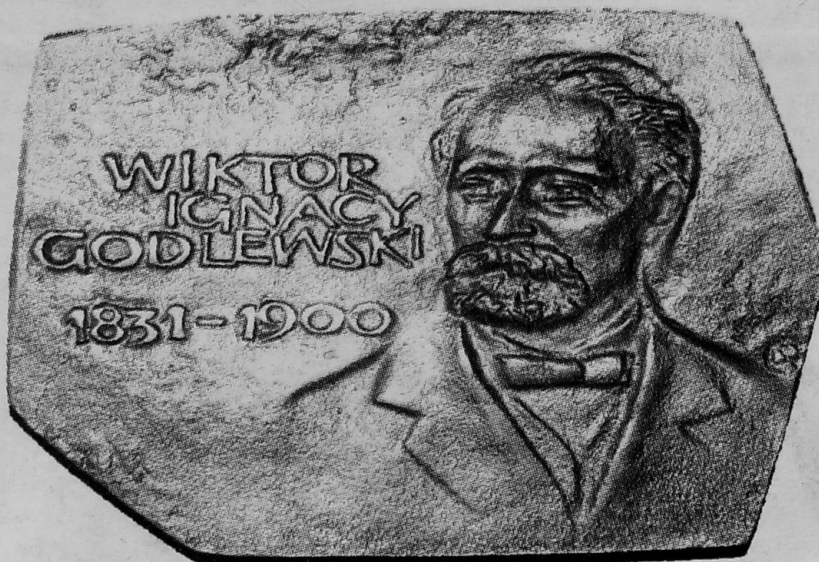
T +48 (29) 64428 44, www.alpla.com

ALPLA

Laureaci Medalu Godlewskiego

Medal im. Wiktora Godlewskiego przyznawany jest za zasługi dla ochrony przyrody oraz popularyzację wiedzy przyrodniczej. Ustanowiony został w 1992 roku z inicjatywy Gminnego Ośrodka Kultury i Sportu w Bogutach Piankach, rodzinnej miejscowości Wiktora Godlewskiego.

W tym roku Kapituła Medalu przyznała je za rok 2015 staroście powiatu ostrowskiego Zbigniewowi Kamińskiemu za popularyzację postaci Wiktora Godlewskiego i ochronę przyrody w powiecie ostrowskim, dyrektorowi ZOO w Warszawie dr. Andrzejowi Kruszewiczowi za popularyzację wiedzy o faunie świata (w szczególności ptaków), Leśnemu Studiu Filmowemu Ośrodka Rozwoju i Wdrażania w Biedoniu za edukację ekologiczną, ogrodowi ZOO w Warszawie za popularyzację i edukację w dziedzinie zoologii i ochrony środowiska, Zespołowi Szkół im. Adama Mickiewicza w Bielsku Podlaskim za działalność edukacyjną dzieci i młodzieży w zakresie ochrony przyrody.



Wiktor Godlewski (1831-1900) urodził się w Bogutach. Po ukończeniu szkoły średniej w Łomży zajmował się amatorsko ornitologią, współpracując z Warszawskim Gabinetem Zoologicznym, kierowanym przez Władysława Taczanowskiego, światowej sławy ornitologa. Za udział w Powstaniu Styczniowym został skazany na katorgę w Syberii Wschodniej. Tam z Benedyktem Dybowskim, wybitnym przyrodnikiem, prowa-

dził badania przyrody między Irkuckiem i Władywostokiem. Zebrane okazy fauny syberyjskiej dostarczali muzeum, głównie Warszawskiemu Gabinetowi Zoologicznemu. Za ich pionierskie badania fizjograficzne Bajkału zostali nagrodzeni, choć byli skazańcami, medalami Carskiego Rosyjskiego Towarzystwa Geograficznego. Ich prace badawcze i zebrane okazy zachowały do dziś wysoką wartość naukową.

W ostatnich pięciu latach na terenie byłego województwa łomżyńskiego powstało 37 Kół Gospodyń Wiejskich. W listopadzie ubiegłego roku w Pęchratce Polskiej (gm. Szumowo), w której było już w latach 30. ubiegłego wieku.

„Miałam różne sygnały, że są unijne pieniądze dla mieszkańców wsi, ale nie mogliśmy po nie sięgnąć, bo nie było organizacji. I skrzyknęłyśmy się. Do Koła wstąpiło od razu ponad 40 kobiet”, mówi przewodnicząca Dorota Nowak.

Było spotkanie wigilijne, wycieczka na baseny do Uniejowa, na którą wójt gminy zafundował transport. W marcu panie świętowały Dzień Kobiet przy torcie prezentowanym przez strażaków. Planują majowy festyn rodzinny.

Najmłodsze Koło powstało w połowie lutego w Ostrożnem (gm. Szumowo).

„Sugestia wypłynęła od wójta. Z Magdaleną Kalinowską objechałyśmy całą wioskę i zapraszałyśmy na spotkanie”, opowiada przewodnicząca Agnieszka Kowalewska.



Panie z KGW w Wądołkach Bućkach Elżbieta Pstrągowska (z prawej) i Grażyna Szulborska (z lewej) z prezes RZRKiOR w Łomży i jednocześnie przewodniczącą KGW w Lutostani Janiną Mioduszevską (w środku) i wcmarszakiem Stefanem Krajewskim

Koła spraw udanych

Do Koła zapisało się 26 kobiet w różnym wieku. Wiceprzewodniczącą jest Magdalena Kalinowska. W marcu w remizie świętowały Dzień Kobiet. Jeśli jakaś mama nie miała z kim zostawić dzieci, przysłała z nimi.

„Było bardzo udane święto. Panie przyniosły pyszne chleby, które same upiekły, kapustę z karkówką,

inne smakowitości. Uczymy się od siebie, poznajemy, inaczej spędzamy czas”, mówi Agnieszka Kowalewska. Planuje organizować spotkania raz w miesiącu.

Koła Gospodyń dziś integrują wieś przez pielęgnowanie tradycji, upowszechnianie wiedzy, szkolenia, działalność kulinarną i artystyczną. W czasie jubileuszowych

Zmarł żołnierz AK



W niedzielę, 28 marca, zmarł porucznik Armii Krajowej Józef Zochowski z Żochów Starych. Miał 94 lata. Uroczysty pogrzeb z asystą wojskową odbył się w czwartek, 31 marca. Spoczął na cmentarzu parafialnym w Nowych Piekutach.

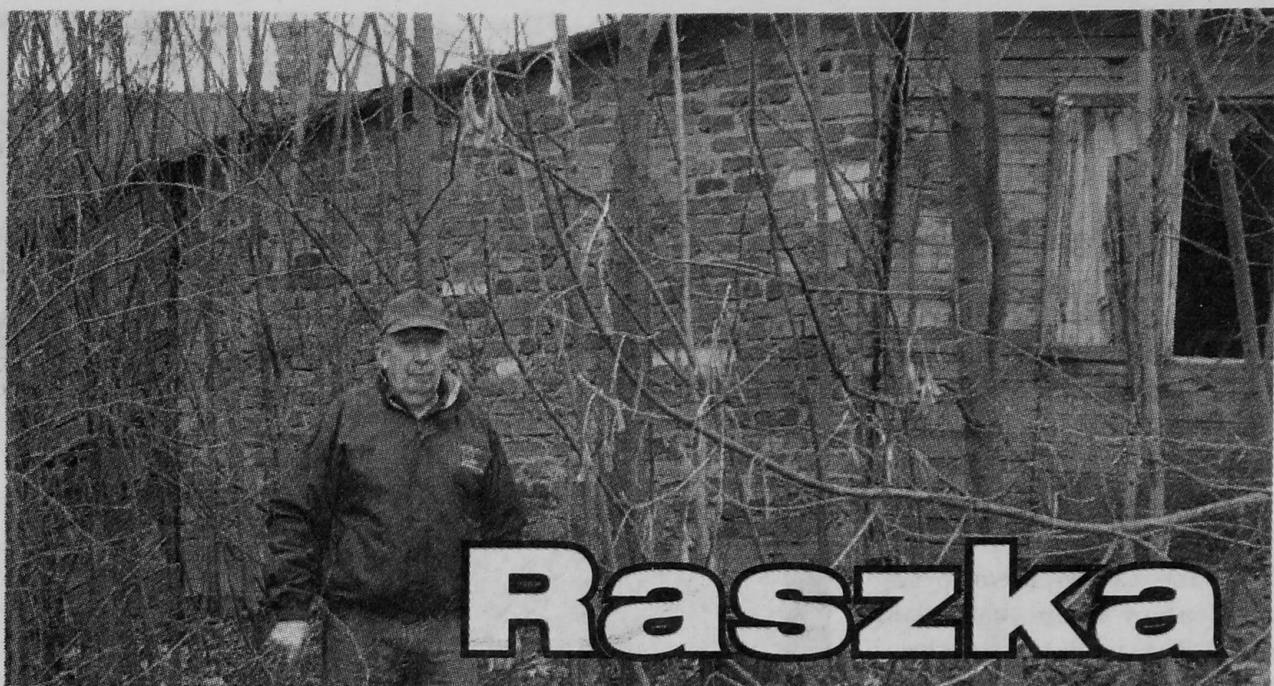
Dla dzieci ze zbiórki

Dobiega końca budowa przepięknego placu zabaw przy kaplicy pw. NMP z Fatimy w Ciechanowcu. Kosztował do tej pory 45 736 złotych. Pieniądze na plac zbierała grupa mieszkańców Osiedla podczas festynów, kiermaszy i balów, którzy założyli Stowarzyszenie Razem.

Płonęła trawa i las

Płonęła trawa w Czyżewie Rusi Koloni, od niej zajął się młody las. Przyczyną pożaru było prawdopodobnie podpalenie. Gasili go strażacy z Wysokiego Mazowieckiego, Czyżewa i Dąbrowy Wielkiej.

Jak Żydówka z miłości do Józefa zmieniła wyznanie, a UB zabiło go i ich syna za referendum



Kazimierz Szczygłowski na tle fragmentu domu wybudowanego z czerwonej cegły w centrum Nowogrodu przez Władysława Szczygłowskiego, w którym po ślubie mieszkali Józef z żoną Heleną

Raszka

W Katedrze łomżyńskiej w dniu 21 b. m. o godzinie 9.30 rano odbył się chrzest Żydówki Raszki Trzcinka z Nowogrodu, poinformował w lipcu 1928 r. łomżyński katolicki dziennik „Życie i Praca”.

Gazeta donosiła, że Raszka miała 19 lat, w uroczystości jej chrztu uczestniczyli licznie zgromadzeni parafianie: „Uroczystość wywarła na obecnych silne wrażenie, a zwłaszcza w momencie, kiedy neofitka składała wyznanie wiary, a następnie padła krzyżem przed wielkim ołtarzem i leżała tak przez cały czas odmawiania nad nią modlitw”.

Raszka na chrzcie otrzymała imiona Helena Maria. Jej rodzicami chrzestnymi byli Bolesława i Konstanty Wojkowscy z Łomży.

Zaraz po chrzcie Helena przystąpiła jeszcze do dwóch sakramentów: do pierwszej komunii świętej i małżeństwa. Poślubiła Józefa Szczygłowskiego (lat 23). Ślubu młodej parze udzielał ks. Marian Szumowski (budował murowany kościół w Jedwabnem w latach 1926 – 1935). Przy sakramencie asystował ks. Jan Idźkowski (prof. Seminarium Duchownego w Łomży, wikariusz katedralny). Józef pochodził z Nowogrodu i pracował na kolei wąskotorowej.

Parafianie z Łomży chrzest i ślub Heleny przyjęli z radością. Natomiast, jak pisało „Życie i Praca”, łomżyńscy Żydzi zachowywali się wobec młodej pary arogancko i brutalnie. Tłumnie przybyli pod katedrę, ustawili się na ulicy i przy zakrystii. Czekali. Gazeta opisywała: „Mogliby sprawić wiele przykrości byłej swej wyznawczyni, gdyby nie energiczna i zdecydowana postawa policji łomżyńskiej”. Policja towarzyszyła nowożeńcom do fotografa, gdzie

zrobili sobie pamiątkowe zdjęcie. Ochraniała także młodą parę, gdy z weselnymi gośćmi szli ulicami Łomży na dworzec kolejki wąskotorowej. Tam kolejarze, koledzy pana młodego, serdecznie przywitali młodych małżonków. Helena Maria i Józef Szczygłewscy z weselnym orszakiem o 14.30 wyjechali kolejką do Nowogrodu.

„Godzina drogi pociągiem przy śpiewach i wesółych okrzykach upłynęła jak chwileczka”, pisało „Życie i Praca”. A w Nowogrodzie wszyscy wyszli z domów: „kto był żyw, duży i mały, katolik, Żyd, innowierca, policja jako stróż bezpieczeństwa”. Jedni, aby witac pannę młodą, drudzy, aby jej złożyć życzenia, inni, aby się pogapić. Więcej jednak było tych, którzy serdecznie witali Helenę Marię i okazywali jej życzliwość. W czasie całej drogi, gdy para młoda szła ze stacji kolejki wąskotorowej do rodziców pana młodego, słychać było okrzyki „Wiwat, wiwat, niech nam żyje sto lat” i inne na cześć młodych małżonków. Gazeta zwróciła uwagę, że nawet wojsko z dowódcami, którzy akurat przebywali w Nowogrodzie, dołączyło się do wiwatów.

Kolejne dni Helena i Józef byli obdarowywani prezentami przez sąsiadów i mieszkających dalej. „Ubodzy a jednak ofiarni”, podkreśliło pismo. Ale to nie wszystko. Nowogrodzianie w piątek, 29 lipca 1928 r., wyprawili młodej parze prawdziwe weselisko w remizie strażackiej. Jak opisało „Życie i Praca”, przed szesnastą

około stu par uformowało długi orszak i wyruszyło po młodą parę. Z młodymi przy dźwiękach marsza weselnego przyszedli na rynek. I tu tańcami i śpiewem rozpoczęła się zabawa weselna. Około 21.00 młodzi i goście zasiedli do stołów. Wieczernię rozpoczął ksiądz Ignacy Tuziński przemową, życzeniami i modlitwą. Goście biesiadowali, wiwatowali i śpiewali przy stołach zastawionych mięsami i „napojami rozweselającymi”. Dziennik napisał, że wzruszona Helena pięknie podziękowała zebranym za pracę, a przede wszystkim za serce: „Zaznaczyła, że jej dobrze w nowej rodzinie, mając na myśli wszystkich katolików”. Jej podziękowania wzruszyły nowogrodzian, którzy chętnie otwierali portfele i hojnie sypali datki na czepiec dla młodej mężatki. Zabawa trwała do świtu.

„Życie i Praca” z uznaniem napisało, iż takie wypadki rozbudzają szlachetność.

„Dał nam tego dowód Nowogród z biedną swoją ludnością. Jedno młode dziewczę takimi śmiałym wystąpieniem przyczyniło się na pewno do rozbudzenia ducha religijnego i przywiązania do wiary Praojców. Cześć Ci śmiała dziewczyno!”, napisał dziennik.

II

„Pamiętam stryjenkę, była przyjemna, ładna, miała trochę inny akcent”, opowiada Kazimierz Szczygłowski (lat 78) z Nowogrodu. Jego ojciec Jan Szczygłowski był bratem Józefa.

Józef z Heleną mieli trzech synów: Romka, Daniela i Piotra. Józef pracował na kolei wąskotorowej, Helena zajmowała się dziećmi. Do wybuchu wojny mieszkali w Nowogrodzie w rodzinnym domu Józefa. Dom był murowany, bo jego ojciec Władysław wyjeżdżał do pracy do Ameryki i Kanady. Ale bogactwa nie było.

„Dziadek Władysław z babcią Walerią mieli ponad dziesięcioro dzieci. Nie wiem dokładnie ile, bo kilka zmarło. Po każdym powrocie dziadka z Ameryki babcia była w ciąży”, opowiada Kazimierz.

Na początku wojny lub w okupację, tego dokładnie Kazimierz nie pamięta, Józef z rodziną wyprowadzili się do Kolna.

„Tam zmienili wiarę, zostali Świadcami Jehowy. Chyba z powodów materialnych, ale tego dokładnie nie wiem”, mówi Kazimierz.

Cała rodzina Heleny Marii i Józefa przeżyła wojnę.

W 1946 r. było słynne referendum „3 razy tak”. Józef z najstarszym synem Romanem albo nie brali udziału w głosowaniu, bo nie pozwalała im na to nowa religia, albo głosowali „3 razy nie”. W każdym razie po referendum UB zabrało ich na przesłuchanie. I już nie wrócili. Do dziś nie wiadomo, co się z nimi stało, gdzie są ich ciała. Helena w wieku 37 lat została wdową. Nie wyszła drugi raz za mąż. Mieszkała w Kolnie z najmłodszym synem. Zmarła w latach sześćdziesiątych. Dziś nie żyją także jej synowie, Daniel i Piotr.

MARIA TOCKA

„Nigdy nikomu nie posłałam przekleństwa. I nikt mnie nie przeklina”, mówi Aleksandra Baliszewska w setne urodziny

Bylaam człowiekiem pracy. Z pracy żyłam, chowałam dzieci. A po pracy z mężem bawiliśmy się!”, uśmiecha się do przeszłości Aleksandra.

Urodziła się 1 kwietnia 1916 roku w Siemieniu Nadzeczonym. Jej rodzice mieli już czworo dzieci. Była najmłodsza. Wyrósła na chudą, niewysoką dziewczynkę, za słabą do pracy w gospodarstwie. Ale w drobnym ciele drzemał wulkan energii.

„Mama w bardzo młodym wieku odeszła z domu. W Łomży wyuczyła się na krawcową. Poznała Czesława Baliszewskiego, mojego ojca. Pobrali się w 1939 roku”, wspomina córka Helena, mieszkająca w USA.

Przeżyli w małżeństwie 57 lat. Zmarły 20 lat temu Czesław był mistrzem budowlanym. Należał do Cechu, prowadził firmę. Często wyjeżdżał na budowy poza Łomżę. Aleksandra wychowywała cztery córki i zarabiała na życie, szyjąc w domu ubrania dla ludzi z Łomży. Gdy powstała Spółdzielnia Zabawkarska „Miś” na ul. Buczka (wcześniej i obecnie ul. Długa), zaczęła w niej pracować. W „Misiu” szyła formy zabawek i zabierała do domu, gdzie razem z córkami wypychały je specjalną pianką, aż przekształcały się w urocze, kochane przez dzieci pluszaki. Potem znów siadała przy maszynie do szycia i szyła sukienki, bluzki, żakiety. Jej „dzień pracy” był tak długi, jak doba. W chwilach odpoczynku piła herbatę, posłodzoną pięcioma łyżeczkami cukru i przegryzała słodkim ciastem. W czasie „dnia pracy” potrafiła wypić nawet 10 herbatki! Nawyk ten pozostał jej do dziś, tylko dzisiaj dodaje jeszcze do herbaty cytrynę.



Aleksandra Baliszewska z córkami podczas setnych urodzin

Życie z maszyną do szycia

W „Misiu” zapracowała sobie na emeryturę. W domu ostatni raz usiadła przy maszynie do szycia 5 lat temu. Przerobiła sukienkę sąsiadce.

Mama miała wielki talent do szycia i gust w tworzeniu kreacji. Jak ktoś jej przynosił materiał, od razu mówiła, że nie nadaje się dla tej osoby na sukienkę, ale za to będzie dobry na bluzkę. To mi się od niej udzieliło. Lubię się dobrze, gustownie ubierać”, mówi córka Alicja mieszkająca w Tarnobrzegu.

Dzieciństwo i młodość czterech córek Aleksandry i Czesława było piękne, bo matka szyła dla nich urocze sukienki, spódniczki i bluzki. Zwłaszcza na święta wielkanocne zawsze były najładniej ubranymi dziewczynkami na całej ulicy.

„Pan Bóg dał jej 100 lat w nagrodę za pracowite życie i za to, że nas tak dobrze wychowała”, mówi córka Małgorzata, podobnie jak Helena mieszkająca w USA.

Energia nie opuszcza drobnej ciała Aleksandry. Gdy miała 91 lat, wyruszyła z Łomży na pielgrzymkę do Częstochowy. Po przejściu większości trasy, musiała skorzystać z pomocy tylko dlatego, że poobcierała sobie sto-

py. Przejechała dwa odcinki, ale przed Częstochową założyła buty, stanęła na szlaku i z całą pielgrzymką wkroczyła na Jasną Górę!

„Ile razy ją odwiedzałam, mama domagała się, abyśmy szły pieszo odwiedzić krewnych w Siemieniu lub Zawadach. Dwa lata temu latem wyruszyliśmy do Zawad. Wzięłam dla niej składany stołeczek dla odpoczynku. Poszliśmy od kościoła Krzyża św. ulicą Wiosenną. Tylko dwa razy odpoczywała. Do kuzynki doszłam bardziej zmęczona, niż mama!”, mówi Alicja.

Jedyna mieszkająca w Polsce Alicja w ostatnich latach prawie zawsze jest z matką: „Zachowuję się wobec mnie tak, jakbym była małą dziewczynką. Dyryguje mną. „<Jak to może córka nie słuchać się matki!>”, mówi, gdy próbuję się przeciwstawić. Czasem trudno to spokojnie znieść, ale za to ją kocham. Jest sobą, wiek jej nie zmienił”.

Setne urodziny Aleksandra obchodziła w piątek, 1 kwietnia, z córkami, wnukami i dalszą rodziną na jubileuszowym przyjęciu w restauracji „Retro”. Z życzeniami i gratulacjami od mieszkańców Łomży, wojewody podla-

skiego i prezydenta RP przybył prezydent Łomży Mariusz Chrzastowski. Alicja Konopka z ZUS oprócz życzeń i gratulacji i wręczyła Aleksandrze decyzję prezydenta ZUS o przyznaniu specjalnego dodatku do emerytury z okazji ukończenia 100 lat w wysokości ponad 3 000 zł. Aleksandra była wzruszona. O tak dużych pieniądzach mogła w swoim życiu tylko marzyć. Wzruszone i zaskoczone hojnością ZUS były także mieszkające w USA córki.

„Dodatek będzie wypłacany co miesiąc, aż do końca życia. Podkreślam to, bo niektórzy jubiliści są przekonani, że to jednorazowy upominek urodzinowy”, wyjaśnia Alicja Konopka.

I pomyśleć, że w Polsce ciągle narzeka się na ZUS!

Aleksandra Baliszewska z bu- morem wspominała swoją młodość podkreślając, że do ludzi trzeba podchodzić z sercem. Okazywać im serce, to odwzajemniać się tym samym.

„Cała mama. Gotowa przygar- nąć każdego, ufająca każdemu, każdemu otwierająca drzwi. Boję się, że w dzisiejszym świecie taka ufność może spowodować, że ktoś ją skrzywdzi”, mówi Alicja.

ANNA DYLEWSKA

Po „szyte na miarę” rowery nie ustawiają się kolejki. Zwłaszcza nad Wisłą. Produkcja takich pojazdów to skok na głęboką wodę. Ale studentowi z Białegostoku się udało: udowodnił, że może nimi podbić światowe rynki. Dziś kupują je klienci nie tylko z Niemiec i Holandii, ale nawet zza Atlantyku. Ostatnio jego jednoślady kupił hodowca bizonów z Pensylwanii!

1.

„Fury” to prawdziwy zbir wśród rowerów. Sama pozycja jazdy, ręce szeroko na kierownicy, wskazujące na członka gangu.

„Rooster” jest jak ptak: wysoki, o dziobie długim, niczym bocian. Nic tylko wskoczyć na siodełko i lecieć.

„Spike” to kolec, czarny charakter, który bezwstydnie wymusza wyprostowaną sylwetkę. Stworzony do długich przejażdżek.

Adam Zdanowicz miał 24 lata. Był studentem budownictwa na Politechnice Białostockiej, kiedy postanowił tworzyć rowery z duszą, a ściślej: czego tylko dusza (klienta) zapagnie.

2.

Pewnego dnia, gdy Adam był jeszcze nastolatkiem, kumpel przyjechał do niego na nietypowym rowerze własnej konstrukcji i poprosił go, by wybrał się z nim na Masę Krytyczną, comiesięczny przejazd rowerzystów przez miasto. Adam nie miał jednak własnego roweru, poza starym góralem.

„Gdy wyciągnęli z garażu czarnego mini-choppera, usiadłem na nim i to uczucie zapamiętam do końca życia. Moje ego zostało zaspokojone. Poczułem wtedy, że absolutnie muszę taki rower mieć. Nazwałbym to miłością od pierwszego wejrzenia. Pomyśl leżał przez długi czas w piwnicy. Do dziś pamiętam dzień, w którym pokazałem kolegom swój pierwszy rower. „Recydywa”, bo tak go nazwałem, zwała ich wszystkich „nóg”, opowiada Zdanowicz.

3.

Na ostatnim semestrze stu-



„Cyklista” z duszą

Adam Zdanowicz

diów Adam dowiedział się, że rusza konkurs na innowacyjny biznes z pasją, organizowany przez Virgin Mobile. Do wygrania było 100 tys. zł. Zgłosił się z biznesplanem, dał z siebie wszystko, ale nie udało się. Nie zraziło go to. Zaciął zęby, stworzył nowy, ulepszony biznesplan i zdobył wszystkie nagrody w kolejnym konkursie, Politechniki Białostockiej i Kuriera Porannego. Łącznie do wygrania było ponad 10 tys. zł.

„Do końca życia nie zapomnę tego noża na gardle. Miałem otrzymać nagrody tylko pod warunkiem, że w rok otworzę firmę. A ja nie miałem nic, warunków do pracy, profesjonalnych narzędzi, jedynie pożyczoną spawarkę. To ogromnie zmotywowało mnie do pracy. Zacząłem mieć poczucie misji. Codziennie pracowałem do późna w nocy nad wizją firmy”, opowiada Adam.

Firmę założył, dotację otrzymał.

4

„Szyty na miarę” rower powstaje na kartce papieru podczas konsultacji z klientem. Następnie zdejmuję wymiary z klienta. Szkic trafia do programu graficznego, w którym wprowadzam detale, skaluję i dopasowuję rozmiar ramy do fizjonomii przyszłego użytkownika. Powstaje wtedy dokładna wizualizacja trójwymiarowa, dzięki której klient może uj-



Rower z duszą...

rzyć gotowy wyrób z wybranymi kolorami i osprzętem oraz ewentualnie nanieść poprawki”, zdradza tajniki swej pracy Adam.

W zależności od upodobań klientów dodaje bajery takie, jak tapicerowane siodełko, laserowe detale czy ramę w wymarzonej formie kształcie.

5.

Według Adama, Białystok to bardzo dobre miasto do prowadzenia biznesu, ze względu na niskie koszty utrzymania, które w przypadku start-upu są kluczowe, by przetrwać.

Jego rowery budzą coraz większe zainteresowanie. Dostał stypendia marszałka województwa podlaskiego oraz prezydenta Bia-

łegostoku na wykonanie dziecięcych rowerów folkowych oraz futurystycznego roweru Materialize, a także tytuł „Projekt Festiwalu” podczas Wawa Design Festiwal 2015. W przyszłości zamierza pokazać jednoślady na znanej międzynarodowej wystawie, ale nie chce zdradzać szczegółów.

Dziś sprzedaje rowery (średnia cena za sztukę to ok. 6 tys. zł) nie tylko w Polsce, ale i USA, Holandii i Niemczech.

„Ciągłe dostaję zapytania w nowych językach, z nowych rejonów świata: RPA, Chile, Francji, Indonezji, Rosji. Cel może być więc tylko jeden: dalsza ekspansja zagraniczna”.

RAFAŁ BADOWSKI
(innpoland.pl)

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!

BUDOWNICTWO

PRODUCENT siatki
ogrodzeniowej. Słupki, panele,
bramy, **SZTACHETY**
METALOWE. 86 216 – 22 – 27,
604 – 231 – 333
www.siatki-stal.pl

(fak. 00105/16-o-i)

FINANSE

**CHWILÓWKI
POŻYCZKI RATALNE
KREDYTY**

500 – 547 – 057



LOKALE

Sprzedam lub wynajmę lokal
przy dworcu PKS w Łomży ciąg
handlowo-usługowy, atrakcyjna
lokalizacja, wynajmę magazyn
100 m² – tani! Stara baza WZGS,
608 – 180 – 880

(fak/sms)

Wynajmę magazyn 50 m² lub
większy w cichym i spokojnym
miejscu w centrum Łomży,
tani! Pierwszy miesiąc gratis!
Tel. 600 – 588 – 666

(fak/sms)



**KANCELARIA DORADCA
SZMURŁO**

Wizy do USA
Formularz DS-160 Odmowa wizy
Uchylenie zakazu wjazdu (waiver)
Stały pobyt Loteria wizowa DV

od 21 lat w Polsce
ul. św. Rocha 6, lok. 25, 15-879 Białystok
tel. 85 741 70 74 kom. 602 63 35 35
e-mail: USA@SZMURLO.PL WWW.USA.SZMURLO.PL

NIERUCHOMOŚCI

Zamienię mieszkanie 49 m²
na mniejsze w Łomży,
tel. 514 – 026 – 154

(p-000138-o-i)

Sprzedam lub wynajmę działkę
2 500 m² siedliskową, idealne
miejsce pod biznes, bezpośred-
nio przy trasie 61, Kobylin gmina
Piątnica, tel. 600 – 588 – 666

(fak/sms)

Sprzedam działki budowlane
Zosin nr.39/1 i 39/2 1 500 m² –
cena 79 000 zł, Kupiski Stare
działka nr.41 12 ary – cena 99 000
zł, zapraszam, okazjne ceny!!!
tel. 600 – 588 – 666

(fak/sms)

Sprzedam działki rekreacyjne
w Balikach, Serwatkach, Jurkach
gmina Nowogród, blisko rzeki Pisy,
atrakcyjne miejsce 5 ary już od
15 000 zł, tel. 600 – 588 – 666

(fak/sms)

NAUKA

Studia podyplomowe, wycena nie-
ruchomości, doradca ds. ochrony
środowiska, kursy, syndyk, licen-
cja PFRN pośrednika i zarządcy
nieruchomości z e-learning,
tel. 660 – 728 – 418,
www.sedpol.com.pl

(fak. 00071/16-o-i)

ODDAM

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

PRACA

Zakład Rozbioru Mięsa Wołowe-
go w Kamieńczuku k/Wyszkowa
zatrudni kierownika rozbioru
z doświadczeniem. Prosimy
o wysłanie CV na adres: dariusz.kalisz@zmkamienczyk.com.pl,
tel. +48 661 – 200 – 300

(fak. 00096/16-o)

Zwrot podatku z pracy,
rodzinne, urlopowe, Niemcy,

Holandia, Austria, Anglia, Belgia,
Norwegia, tel. 71 385 – 20 – 18,
601 – 759 – 797

(fak. 00554/15-o-i)

Firma tynkarska zatrudni
tynkarza/y maszynowych,
511 – 529 – 965

(fak. 00015/16-o-i)

Wizy USA, 501 – 809 – 644

(fak. 00129/16-o-i)

PRZYJMĘ

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

ROLNICTWO

Sprzedam jałówkę. Termin
wycielenia 23 maja 2016 r.,
tel. 505 – 444 – 120

(p-000147-o-i)

Sprzedam ziemię rolną
11,80ha, gmina Jedwabne,
tel. 502 – 389 – 060

(p-000121-o-i)

Sprzedam siano, sianokiszonki,
609 – 751 – 465

(fak. 00106/16-o-i)

Sprzedam belarkę Carraro,
tel. 501 – 401 – 018

(p-000151-o-i)

Skup zboża paszowe i kon-
sumpcyjne, bobik, kukurydza,
groch, bobik, lubin, również eko,
min 20t zapewniam transport,
tel. 504 – 082 – 106

(fak/sms)

Sprzedam owijkę Sipma,
stan bardzo dobry,
cena 4 200 zł, tel.
508 – 761 – 298

(fak/sms)

Kupię zboże: 506 – 029 – 946

(fak.00027/16-o)

SPRZEDAM

Las, ok. 1 ha, 510 – 582 – 345

(p-000136-o-i)

Sprzedam kontener o wym. 2,40
*4.80*2.60.ocieplany, cena 9 500 zł,
tel. 515 – 063 – 038

(fak/sms)

TRANSPORT

Belgia, Niemcy, Holandia,
soboty, niedziele, poniedziałki,
środy, czwartki DVD,
85 747 – 00 – 01, 602 – 664 – 771

(fak. 00008/16-o-i)

Frankfurt n/Menem i okolice –
soboty, środy, 85 747 – 43 – 63,
602 – 681 – 677

(fak. 00005/16-o-i)

Sobota: Niemcy, Holandia, Belgia,
oraz wynajem mikrobusów, (85)
73 – 94 – 179, 606 – 379 – 966

(fak. 00045/16-o-i)

TOWARZYSKIE

Kawaler po 50- ce pozna
uczciwą kobietę w podobnym
wieku do stałego związku,
tel. 884 – 053 – 561

(fak/sms)

USŁUGI

Ocieplanie budynków,
tel. 881 – 507 – 760

(fak. 00038/16-o-i)

Docieplanie budynków,
tel. 513 – 074 – 731

(p-000149-o-i)

Serdecznie zapraszamy do nowo
otwartego ekskluzywnego butiku
Hit. Niepowtarzalne wzory obuwia
torebek i biżuterii, Łomża, ul.
Długa 21. Zapraszamy,
20% taniej!!!

(fak/sms)



MAKE-UP

ARTIST STUDIO

Klaudia Kostrzewa
Profesjonalny
Makijaż Ślubny oraz
Okazjonalny
Tel. 728 216 426
www.wizaz.lomza.pl

OGŁOSZENIA DROBNE SMS-EM!

Wpisz TYG, a dalej treść ogłoszenia, np. **TYG Sprzedam dom, tel...**
i wyślij na numer: **75 550**



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
ukaze 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; ě; ł; ń; ó; ś; ź; ż). Po przekroczeniu 160 znaków zostanie
naliczona opłata za drugi sms.

* usługa nie dotyczy ogłoszeń towarzyskich

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Renault Scenic 1.9 DCI (XI.2004), bogate wyposażenie, stan bardzo dobry, cena 10 500 zł, tel. 696 - 988 - 556 (o/b)

Sprzedam Audi A4, 2otdi, 140 KM, 2007 r., 222 000 km, stan bardzo dobry i bogate wyposażenie, cena 27 000 zł, tel. 609- 096 - 380 (o/b)

Sprzedam Mazdę Premacy, 2otd, 90 KM, 2000 r., wszystko oprócz skóry stan dobry, cena 5 800 zł, tel. 602 - 620 - 994 (o/b)

Sprzedam Audi A6 c5 1998r., silnik o pojemności 1.8T i mocy 150 KM, przebieg 245 000 km, stan dobry. Dwa komplety aluminiowych felg, cena 8 000 zł do negocjacji, tel. 511 - 313 - 606 (o/b)

Sprzedam Skodę Felicia 1,3 gaz, rok produkcji, 1999, opłaty ważne, przegląd do grudnia, OC wrzesień, z hakiem w ciągłej eksploatacji, cena 1 000, tel. 514 - 583 - 284 (o/b)

Sprzedam skuter marki Zipp Quantum Classic, pierwszy właściciel, posiada przegląd i ubezpieczenie, cena 2 000 zł, tel. 603 - 077 - 841 (o/b)

Sprzedam Skodę Octavia 2 RS, 2006 rok, przebieg 242 000 km, cena 240 000 zł do negocjacji, tel. 502 - 795 - 477 (o/b)

Sprzedam Oplę Vectra 1.8 + gaz (sekwencja stag 300) w stanie dobrym, cena 2 999 zł, tel. 792 - 857 - 447 (o/b)

Sprzedam Oplę Vectra 2.2 dti, automat full opcja, cena 8 500, tel. 663 - 475 - 680 (o/b)

Sprzedam Komara Romet 200, silnik 3 - biegowy, do kapitalnego remontu, bez dokumentów, Szczuczyn, cena 210 zł, tel. 887 - 688 - 739 (o/b)

Sprzedam Oplę Zafira z 2008 r., 1.9 cdti, 120 KM, skrzynia ma-

nualna, cena 12 000 zł, tel. (86) 476 - 92 - 79 (o/b)

Sprzedam opony 165 R13, 4 sztuki, cena 140 zł za sztukę, tel. (86) 271 - 38 - 53 (o/b)

Sprzedam Golfa 1.8B KAT gaz, rocznik 1994, do wymiany tłumik i klamka w drzwiach kierowcy, cena 1 500 zł do uzgodnienia, tel. 516 - 752 - 115 (o/b)

Sprzedam Volkswagena Polo 1.9 sdi z 1997, w stanie dobrym, cena 2 300 zł, tel. 790 - 249 - 622 (o/b)

Sprzedam Volkswagena Polo 1.4 z 1996 r., stan dobry, cena 1 500 zł, tel. 504 - 524 - 662 (o/b)

Sprzedam koła 13, 2 sztuki, rozstaw śrub 4 x 100, opony bardzo dobre firmy Kleber, cena 160 zł, tel. 600 - 876 - 504 (o/b)

Sprzedam silnik od Volkswagena 1.9 tdi, bez pompy wtryskowej, cena 330 zł, tel. 600 - 876 - 504 (o/b)

Sprzedam Seata Cordoba, hak z homologacją i atestem, 3 - letni, cena 250 zł całość do uzgodnienia, tel. 508 - 599 - 988 (o/b)

Sprzedam Lanosę 1.4 na gaz z 2004 r., hak, centralny zamek, klimatyzacja, cena 4 200 zł, tel. 784 - 091 - 178 (o/b)

Sprzedam Fiata Uno 900, rocznik 1999, mało używany przez starszą osobę, wymieniony rozrząd, oleje, płyny, komplet opon, cena 4 000 zł, tel. 572 - 922 - 715 (o/b)

Sprzedam Kia Sorento z 2006 r., czarny, stan idealny, cena 18 000 zł, tel. 511 - 903 - 588 (o/b)

Sprzedam Suzuki Bandit z 2000 r., 600 cm³, niebieski, 24 000 km, cena 6 200 zł, tel. 668 - 662 - 124 (o/b)

Sprzedam Renault Lagune 1.9 dci 2002 r., kolor szary, typ

nadwozia hatchback, w dobrym stanie. Do auta drugi komplet opon z felgami alu, cena 5 600 zł, tel. 603 - 505 - 477 (o/b)

Sprzedam Oplę Vectre 1.8 benzyna + gaz, rok 1997, stan dobry, cena 2 999 zł, tel. 792 - 857 - 447 (o/b)

Sprzedam Seata Toledo 2001 r., bardzo małe zużycie paliwa, srebrny kolor, po wymianie paska rozrządu, cena 8 600 zł, tel. 519 - 893 - 331 (o/b)

Sprzedam Piaggio Hexagon Gtx125., rok produkcji 2000, stan dobry, zarejestrowany w Polsce, cena 4 000, tel. 661 - 440 - 338 (o/b)

Sprzedam Audi A6 c5 2.4 V6 z 1998 r., z przebiegiem 22 100 km, stan bardzo dobry. Wymienione wahacze górne oraz klocki hamulcowe, cena 12 500 zł, tel. 573 - 453 - 861 (o/b)

Sprzedam Renault Scenic 1.6 16v (1999 r.) benzyna, 115KM 1999r. po lifcie. Aktualny przegląd i oc. Po wymianie rozrządu, oleju, filtra, akumulatora, cena 6 600 zł, tel. 667 - 572 - 094 (o/b)

Sprzedam Toyota Avensis, benzyna 4/5 drzwi, rok produkcji 2005, powypadkowa, cena 3 900 zł, tel. 794 - 120 - 435 (o/b)

KONSTAŁ PRODUCENT

**GARAŻE Blaszane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów**

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

Dogodne **RATY**

GARAŻE WZMOCNIONE

86-225-23-11 85-733-60-26
29-642-34-61 87-735-13-65
83-411-91-50 512-853-323
www.konstal-garaze.pl

Sprzedam alufelgi -15 cali wraz z oponami 2 x Michelin 195/65, 2x Hankok 195/65. cena 700 zł, tel. 537 - 454 - 178 (o/b)

Sprzedam VW Polo 1.9 sdi diesel, doinwestowany, nowe opony letnie i zimowe, cena 4 000 zł do negocjacji, tel. 517 - 073 - 176 (o/b)

Sprzedam Fordę KA 1.3 po lekkiej stłuczce, uszkodzona chłodnica, cena 800 zł, tel. 505 - 269 - 087 (o/b)

Sprzedam przyczepę kempingową w stanie dobrym, zarejestrowaną, rok 1993, cena 1490, tel. 692 - 154 - 983 (o/b)

Sprzedam Volkswagena Passat b 5 z 2000 roku z silnikiem 1,9 tdi 115 KM. Auto sprawne, cena 8 700 zł do negocjacji, tel. 798 - 512 - 847 (o/b)

Sprzedam Oplę Vectra B diesel, rok produkcji 200, cena 5 300 zł do negocjacji, tel. 731 - 572 - 084 (o/b)

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazanie się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

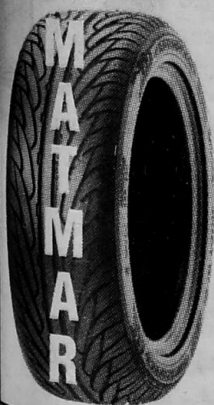
Adres:

Tel.:

Oświadczam, że zamieszczam ogłoszenie jako osoba fizyczna nieprowadząca 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.



Zakład Mechaniki Pojazdowej

Szczepan Grodzki

- mechanika samochodowa
- elektronika samochodowa
- wulkanizacja, opony

Łomża, ul. Woziwodzka 28
tel. 602 - 382 - 323

jak 573

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

Sprzedam dwa ule /dadant/ – nowe, I wirówkę do miodu – starą, cena 750 zł, tel. (86) 218 – 82 – 19 (o/b)

Sprzedam drzewo opałowe, sosnowe, gmina Śniadowo, cena 80 zł mp, tel. 510 – 173 – 043 (o/b)

Sprzedam owce jagniątko, rasy mięsnej, cena 12 zł za kilogram, tel. 510 – 173 – 043 (o/b)

sprzedam dojarę kompletną, bezprzewodową na cztery konwie, cena 5 000 zł, tel. 507 – 938 – 978 (o/b)

Oddam gospodarstwo rolne ok. 30 ha w dzierżawę na terenie gminy Miastkowo, a część gmina Śniadowo, cena 1 500 zł za ha, tel. 694 – 277 – 901 (o/b)

Sprzedam bele z własnego gospodarstwa, sianokiszonki, cena 170 zł, tel. 694 – 277 – 901 (o/b)

Sprzedam byczka czarno-białego, 2 sztuki, waga około 60 kilogramów, cena 1 200 zł do uzgodnienia, tel. 785 – 638 – 175 (o/b)

Sprzedam kosiarkę Claas WM 24 C, cena 2 500 zł, tel. 660 – 519 – 534 (o/b)

Sprzedam przetrząsarko-zgrabiarkę PAJAK7, cena 880 zł, tel. 660 – 519 – 534 (o/b)

Sprzedam roztrzaskacz 1-osiowy, cena 4 000 zł, tel. 507 – 669 – 153 (o/b)

Sprzedam przewracarkę Fella, szerokość 5.20 m, cena 4 200 zł, tel. 507 – 669 – 153 (o/b)

Sprzedam przyczepę wywrotka, 4.5 t, cena 6 000 zł, tel. 507 – 669 – 153 (o/b)

Sprzedam owijkę Sipma, cena 4 200 zł, tel. 507 – 669 – 153 (o/b)

Sprzedam silnik 3 – cylindrowy Perkins, cena 4 500 zł do uzgodnienia, telefon: 507 – 669 – 153 (o/b)

Sprzedam skrzynię przekładniową do belownicy Sipma, cena 1 200 zł, tel. 507 – 669 – 153 (o/b)

Sprzedam beczkowóz 4500l, czarny, cena 3 500 zł, tel. 573 – 973 – 665 (o/b)

Sprzedam tura do 914, cena 6 000 zł, tel. 573 – 973 – 665 (o/b)

Sprzedam Ostrówek, cena 13 000 zł, tel. 573 – 973 – 665 (o/b)

Sprzedam ciągnik Ursus 914 (1985), cena 25 000 zł, tel. 573 – 973 – 665 (o/b)

Sprzedam pług 4 – skibowy Kverneland, cena 5 500 zł, tel. 573 – 973 – 665 (o/b)

Sprzedam koła komplet do Zetora 25 Bocian, wąskie opony, 2 sztuki, ogumione, cena 1 000 zł za całość, tel. (86) 478 – 21 – 43 (o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Fella, szerokość 3.20, cena 3 200 zł, tel. 507 – 669 – 153 (o/b)

Sprzedam prasę belującą Sipma, szeroki podbierak, cena 14 500 zł do uzgodnienia, tel. 507 – 669 – 153 (o/b)

Sprzedam rozsiewacz RCW 3, cena 4 200 zł do uzgodnienia, tel. 507 – 669 – 153 (o/b)

Sprzedam tura do Fergusona, cena 5 500 zł do uzgodnienia, tel. 507 – 669 – 153 (o/b)

Sprzedam ciągnik Ursus 235, cena 18 000 zł, tel. 507 – 669 – 153 (o/b)

Sprzedam ziemniaki sadzeniaki Irga, gmina Sokoły, cena 80 zł za kwintal, tel. (86) 476 – 46 – 75 (o/b)

Sprzedam śrutę rzepakową w big bagach, bardzo dobra jakość, cena brutto, dowozimy, cena 1 020 zł, tel. 513 – 133 – 188 (o/b)

cielęta tygodniowe, gmina Grabowo, cena 500 zł za sztukę, tel. 667 – 983 – 137 (o/b)

przyczepę do zielonek, cena 12 000 zł, tel. 516 – 575 – 745 (o/b)

prasę belującą Welger RP 200, szeroki podbierak, siatka, sznurek, cena 33 500 zł, 516 – 575 – 745 (o/b)

siewnik do kukurydzy Unisem Sica, 4 – rzędowy, stan bardzo dobry, cena 9 000 zł, tel. 882 – 703 – 130 (o/b)

kosiarkę rotacyjną polską, hydraulicznie składaną, 185 cm, cena 3 200 zł, tel. 882 – 703 – 130 (o/b)

Bizon Z056 z 1987 r., cena 22 000 zł, tel. 882 – 703 – 130 (o/b)

zgrabiarkę Stohl 3.30m, stan bardzo dobry, wyjmowane ramiona, cena 5 900 zł, tel. 882 – 703 – 130 (o/b)

przewracarkę Stohl, hydraulicznie składaną 5.40m, cena 5 900 zł, tel. 882 – 703 – 130 (o/b)

rozrzutnik 2 – osiowy Czarna Białostocka, cena 4 200 zł, tel. 882 – 703 – 130 (o/b)

talerzówkę John Deere, hydraulicznie podnoszoną, na kołach, 3.6 m, stan bardzo dobry, cena 14 500 zł do uzgodnienia, tel. 600 – 380 – 973 (o/b)

wycinak do kukurydzy, mieczowy, cena 2 000 zł, tel. 508 – 151 – 169 (o/b)

kultywator, wąskie zęby, 2.40m, cena 1 200 zł, tel. 508 – 151 – 169 (o/b)

schładzalnik do mleka, wanow, 1200 l, cena 3 500 zł, tel. 508 – 151 – 169 (o/b)

sadzarka z obsypnikiem do ziemniaków, cena 1 400 zł, tel. (86) 271 – 72 – 70 (o/b)

Mf 3080 (1992) 100KM, przedni tuz, wom, rewers, skrzynia mechaniczna 40km h, cena 40 000 zł, tel. 504 – 314 – 538 (o/b)

nasiona traw, tymotka, kostrzewa, kończyzna, życica, lucerna, kupkówka, wiechlina, festulolium, cena 8 zł, tel. 796 – 185 – 086 (o/b)

C-360 (1988), stan bardzo dobry, opony przednie 90% i tylne 2 lata, jak nowe, w ubiegłym roku wymieniono dużo części, cena 14 800 zł do uzgodnienia, tel. 880 – 150 – 512 (o/b)

pszenica jara Werbena, 5 t, nadaje się do siewu, cena 700 zł za kwintal, tel. 668 – 779 – 592 (o/b)

facelia błękitna, zbiory 2015 r., cena 8 zł za kg do uzgodnienia, tel. 668 – 779 – 592 (o/b)

pszenica jara parabola, 2 tony nadaje się do siewu, cena 800 zł za kwintal, do uzgodnienia, tel. 668 – 779 – 592 (o/b)

prasę New Holland, kostkującą, cena 2 900 zł do uzgodnienia, tel. 787 – 667 – 007 (o/b)

siano w belach, bardzo dobrej jakości, cena 150 zł za sztukę, tel. 507 – 274 – 440 (o/b)

Claas Dominator 96 sl, 85 rok, silnik Mercedes Turbo, Klima Hydrostat Heart 4,5 metra, cena 44 000 zł, tel. 504 – 314 – 538 (o/b)

owijkę do bel Metal Fach Z-552, rok produkcji 2004, garażowana, stan bardzo dobry, pierwszy właściciel, cena 3 900 zł do uzgodnienia, tel. 502 – 085 – 556 (o/b)

przyczepę zbierającą Schuitemaker Rapid 100 z 1997 r., 38 noży, pełen rotor, hydraulika, wałki, cena 28 000 zł, tel. 504 – 314 – 538 (o/b)

Sprzedam siano bele, bardzo dobrej jakości, okolice Rutki-Kossaki, cena 150 zł za sztukę, tel. 507 – 274 – 440 (o/b)

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE ROLNICZE

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

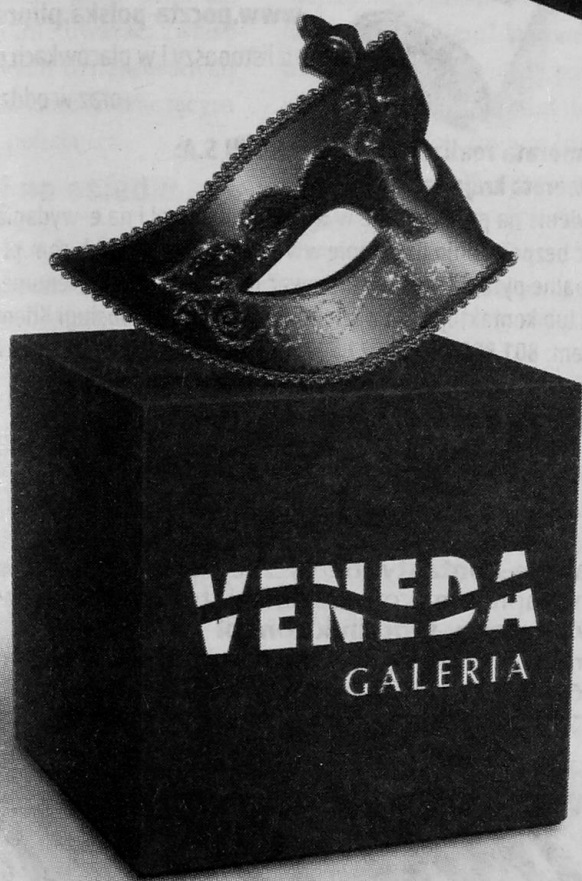
Tel.:

Oświadczam, że zamieszczam ogłoszenie jako osoba fizyczna nieprowadząca 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.

KACZORZDKI brzydki KACZOREK



16.04
godz. 16.00

Galeria Veneda zaprasza dzieci i nie tylko na kolejne emocjonujące spotkanie z artystami **Opery i Filharmonii Podlaskiej**, którzy wyśpiewają nam fragmenty muzycznej bajki „Brzydki Kaczorek”. Spektakl oparty na **pięknej i wzruszającej baśni H.Ch. Andersena** opowiada o inności i związanej z nią samotności, a także o wielkiej mocy przyjaźni. **Zapraszamy do Galerii Veneda!**

Komunikat Burmistrz Miasta Zambrów

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2015 roku poz. 1774 z późn. zm.) podaje do publicznej wiadomości, że w siedzibie Urzędu Miasta Zambrów przy ul. Fabrycznej 3 wywieszony został na tablicy ogłoszeń na okres 21 dni (od 4 kwietnia 2016 roku do 25 kwietnia 2016 roku) wykaz działek gruntów nr 1314/3 o pow. 0,0099 ha, nr 1314/6 o pow. 0,0049 ha i nr 1313/3 o pow. 0,0176 ha przy ul. Poświętne w Zambrowie przeznaczonych do oddania w użytkowanie wieczyste w drodze bezprzetargowej.

OGŁOSZENIE

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części miasta Zambrów dotyczącej obszaru położonego pomiędzy ulicami: Targową, Aleją Wojska Polskiego oraz południową granicą miasta Zambrów.

Na podstawie art. 17 pkt 9 i pkt 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (tekst jednolity Dz. U. z 2015 r., poz. 199 z późniejszymi zmianami), uchwały nr 32/VIII/15 Rady Miasta Zambrów z dnia 19 maja 2015 r. zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części miasta Zambrów dotyczącej obszaru położonego pomiędzy ulicami: Targową, Aleją Wojska Polskiego oraz południową granicą miasta Zambrów, w dniach **od 18 kwietnia 2016 r. do 16 maja 2016 r.**, w siedzibie Urzędu Miasta Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów, pokój nr 208, w dniach pracy Urzędu w godzinach 8⁰⁰-15⁰⁰. Prognoza oddziaływania na środowisko nie została sporządzona. Na podstawie przepisów art. 48 ust. 1a ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (tekst jednolity Dz. U. z 2016 r. poz. 353) po uzyskaniu zgody Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Białymstoku Wydział Spraw Terenowych II w Łomży oraz Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Zambrowie odstąpiono od sporządzenia prognozy oddziaływania na środowisko.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie zmiany planu miejscowego rozwiązaniami odbędzie się w dniu **11 maja 2016 r.** w siedzibie Urzędu Miasta Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów, pokój nr 214 o godzinie 11⁰⁰.

Zgodnie z art. 18 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, każdy kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie zmiany miejscowego planu, może wnieść uwagi. Uwagi należy składać na piśmie do Burmistrza Miasta Zambrów z podaniem: imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej, adresu i oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy.

Jako wniesione na piśmie uznaje się również uwagi wniesione w postaci elektronicznej:

1) opatrzone bezpiecznym podpisem elektronicznym weryfikowanym przy pomocy ważnego kwalifikowanego certyfikatu w rozumieniu ustawy z dnia 18 września 2001 r. o podpisie elektronicznym (tekst jednolity Dz. U. z 2013 r. poz. 262 z późniejszymi zmianami) lub

2) opatrzone podpisem potwierdzonym profilem zaufanym ePUAP w rozumieniu przepisów ustawy z dnia 17 lutego 2005 r. o informatyzacji działalności podmiotów realizujących zadania publiczne (tekst jednolity Dz. U. z 2014 r. poz. 1114) lub

3) za pomocą elektronicznej skrzynki podawczej w rozumieniu przepisów ustawy z dnia 17 lutego 2005 r. o informatyzacji działalności podmiotów realizujących zadania publiczne.

Uwagi można wносить w nieprzekraczalnym terminie do dnia **30 maja 2016 r.**

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

TAXI 191-911

RADIO

MPT

86 216 32 86

BEZPŁATNIE ZAMÓWISZ:

800-111-112

www.taxi.lomza.pl

Zamawiaj więcej płacąc mniej!

teraz pakiety promocyjne
dla wszystkich formatów odbitek

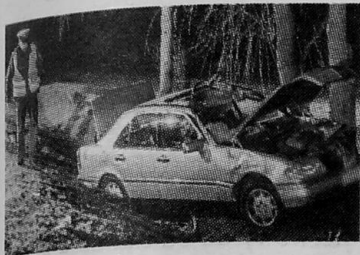
zdjęcia 10x15 już od **0,49 zł**

ŁOMŻA, STARY RYNEK 16

Kodak Express

ŁOMŻA, DŁUGOSZOWSKIEGO 18

Spalił żonę żywcem



Mercedes po zderzeniu z łosiem na drodze krajowej nr 64 między Wizną a Rusią. Do wypadku doszło po zapadnięciu zmroku. Jak twierdzi kierowca (lat 27), łos wbiegł na jezdnię wprost pod samochód. Z obrażeniami, został przewieziony do szpitala. Łos zginął na miejscu. Zwierzęta wiosną częściej niż w innych porach roku przebiegają w pobliżu dróg przebiegających przez lasy. Dlatego jadąc przez las należy szczególnie uważać, zwłaszcza na odcinkach oznakowanych trójkątnymi znakami ze skaczącym jeleniem. Fot. policja

Rozbój na osiedlu

Dwaj (lat 21 i 23) bandyci po-deszli do przechodnia (lat 31) przed jednym z osiedlowych lokali w Łomży i grożąc pobiciem zażądali pieniędzy. Napadnięty dał im po 10 zł, ale ukradli mu jeszcze portfel. Próbowali znajdującą się w portfelu kartą bankomatową zapłacić na stacji paliw, ale okradziony zdążył ją zastrzec. Policja już ich ma. Grozi im do lat 5 pozbawienia wolności.

Protest przed cyrkiem w Łomży

„Cyrk jest śmieszny nie dla zwierząt” i „Łomża mówi NIE cyrkowi ze zwierzętami”, z takimi transparentami protestowała grupa młodych ludzi przed wejściem do Cyrku Korona, który na jeden dzień rozbił swe namioty w Łomży. Dyrektor Cyrku Lidia Król-Pinder powiedziała, że zwierzęta są pod stałym nadzorem weterynaryjnym i nie dzieje im się krzywda. Uważa, że protesty stały się ostatnio w Polsce modne, a stoi za nimi grupa polityków, która buduje sobie kapitał, wykorzystując do tego idealizm młodych.

Pożar na Spokojnej

Paliło się w poniedziałek (4 kwietnia) wieczorem w mieszkaniu na parterze komunalnego bloku przy ul. Spokojnej w Łomży. Nie wiadomo, jak doszło do po-

3 sierpnia 2015 roku Wioleta (lat 43) jak zwykle rano wybierała się do pracy w sklepie w Doli-stowie Starym (gm. Jaświły). Brała kąpiel, gdy nagle do łazienki wtargnął jej mąż Tomasz (lat 44). Był pijany. Zaczął coś wykrzykiwać, potem wyszedł. Po chwili wrócił. W jednej ręce trzymał kanister z benzyną, w drugiej zapalniczkę. Oblał siedzącą w wannie żonę, podpalił i uciekł. Straszliwe krzyki płonącej żywcem usłysze-li jej matka i piętnastoletni syn dopiero po około godzinie. Gdy wpadli do łazienki, oczom ich ukazał się straszny widok. Płoną-ła żywym ogniem! Wezwali pogotowie. Wioleta została przetrans-portowana na oddział leczenia oparzeń w Wojskowym Instytucie Medycznym w Warszawie. Miała poparzone 80 procent ciała. Wal-

czyła o życie tydzień w straszli-wych męczarniach. Nie udało się jej uratować. ...

Tomasz uciekł z domu na sku-terze syna. Policja zatrzymała go po dwóch dniach poszukiwań z udziałem śmigłowca.

Pytany, dlaczego podpalił żonę powiedział śledczym, że Wioleta... brzydko się do niego odezwała, kiedy zaproponował, że pomo-że jej wnieść do sklepu skrzynki z pieczywem. To go zdenerwowa-ło. Miał już wtedy wyrok w zawie-szeniu za znęcanie się nad żoną, trwało kolejne takie postępowanie, co groziło odwieszeniem ka-ry. Gdy doszło do tragedii, toczyła się też sprawa rozwodowa i o po-zbawienie go praw rodzicielskich wobec nastoletniego syna. Tomasz jest alkoholikiem, był na leczeniu odwykowym, ale go nie zakończył.

Sąd Okręgowy w Białymstoku przyjął, że to właśnie alkoholizm oskarżonego był podłożem trage-dii rodziny. Za zbrodnię ze szcze-gólnym okrucieństwem skazał go 4 kwietnia na 25 lat więzienia z możliwością starania się o przed-terminowe zwolnienie dopiero po 20 latach. „Wybrał szczególnie okrutny sposób pozbawienia żony życia. Wiedział, że taka śmierć nie nastąpi od razu, a po jakimś cza-sie bólu i cierpienia. Jednak kara dożywocia zarezerwowana jest dla osób zupełnie już nie rokujących na przyszłość. Trudno o oskarżo-nym powiedzieć, że jest osobą, któ-ra nie ma już żadnej przyszłości. Ja-kąś przyszłość oskarżony ma, ale na pewno nie jest to bliska przy-szłość”, stwierdziła w uzasadnie-niu sędzia Marzena Roleder. Wy-rok nie jest prawomocny.

żaru, gdyż w mieszkaniu nikogo nie było.

Spłonęła ciężarówka

Spłonął nocą ciężarowy man, zaparkowany na prywatnej pose-sji w Ratowie Piotrowie (gm. Śnia-dowo). Pożar wybuchł w kabinie kierowcy. Straty oszacowano na 110 000 zł.

Płoną trawy

5 pożarów suchej trawy gasi-li łomżyńscy strażacy w minio-ny weekend (1 – 3 kwietnia), po 2 w Łomży i Piątnicy oraz jeden w okolicach Wizny. Za każdym razem ogień strawił od około 40 arów do niemal hektara suchych traw. W poniedziałek (4 kwietnia) wieczorem paliły się suche trawy w pobliżu ul. Żabiej w Łomży. Strażacy przypominają, że wypa-lanie traw, łąk i nieużytków rol-nych jest zabronione. Grozi za to

grzywna 5 000 zł oraz do 10 lat pozbawienia wolności. Może też skutkować utratą dopłat unijnych.

Uratowali samobójcę

Dramatyczny telefon od męż-cyzny, który informował, że za-mierza popełnić samobójstwo odebrał w czwartek (31 marca) po godz. 20.00 dyżurny Komendy Miejskiej Policji w Łomży. Despe-rat rozłączył się, nie podając żad-nych danych o miejscu swojego pobytu. Policjanci ustalili adres. Gdy dotarli do niego, był nie-przytomny w zabarykadowanym domu jednorodzinnym. Został przewieziony do szpitala, gdzie odzyskał przytomność. Ma 42 lata.

Wyjechał na krajówkę

Nadjeżdżający od strony No-wogrodu terenowy mercedes nie ustąpił pierwszeństwa fiatowi punto, jadącemu drogą krajową

w Chojnach Młodych (gm. Łom-ża). W wyniku zderzenia, pasażer i kierowca fiata zostali przewiezie-ni do łomżyńskiego szpitala.

Fałszywy wnuczek

8 lat więzienia grozi mieszkań-cowi (lat 44) Tłuszcza (Mazowie-ckie), który oszukiwał starszych ludzi i okradał ich metodą „na wnuczka”. Wpadł w Białymsto-ku podczas odbioru 20 000 zł od oszukanej starszej kobiety.

Oszukiwał... automaty

Zamiast polskimi pięcioczło-tówkami, grał podobnymi do nich, ale o 20 razy mniejszej war-tości monetami tureckimi miesz-kaniec (lat 21) Grajewa w salo-nie gier przy pl. Niepodległości. Został zatrzymany przez policję. Miał przy sobie ponad 100 monet tureckich. Szkody właściciel salo-nu gier oszacował na ponad 600 zł.

Dostawca i dealer

Półtora kilograma marihu-any i 400 g amfetaminy znaleź-li policjanci w domu mieszkań-ca (lat 24) powiatu ostrowskiego, zatrzymanego w Siemiatyczach. Wcześniej, również w Siemiaty-czach, wpadł dealer z powiatu os-trowskiego, który miał w aucie i w skrytce po 100 g marihuany oraz przybory do jej porcjowania. Zo-stali tymczasowo aresztowani.

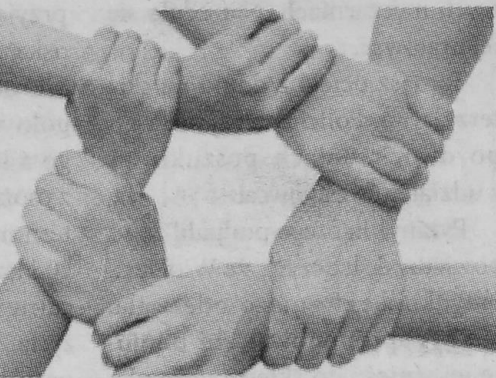
REKLAMA

TAXI 191-911
RADIO MPT
☎ 86 216 32 86
BEZPŁATNIE ZAMÓWISZ:
800-111-112
www.taxi.lomza.pl

Poradnia psychologa

Pieprzone głupoty!

Od jakiegoś czasu, gdy przebywam ze znajomymi, jestem jakby nieobecny. Gdy rozmawiają między sobą, nie mam ochoty tego słuchać, czuje się inny od nich, mam wrażenie, że wszystko, co mówią, to jakieś pieprzone głupoty, niewarte uwagi. Przez to mam opinie zamulonego, smutnego, przygnębiającego człowieka. Nie wiem, czy ze mną jest coś nie tak, czy z tymi ludźmi... Nie mam ochoty z nimi dłużej przebywać.



Jarek

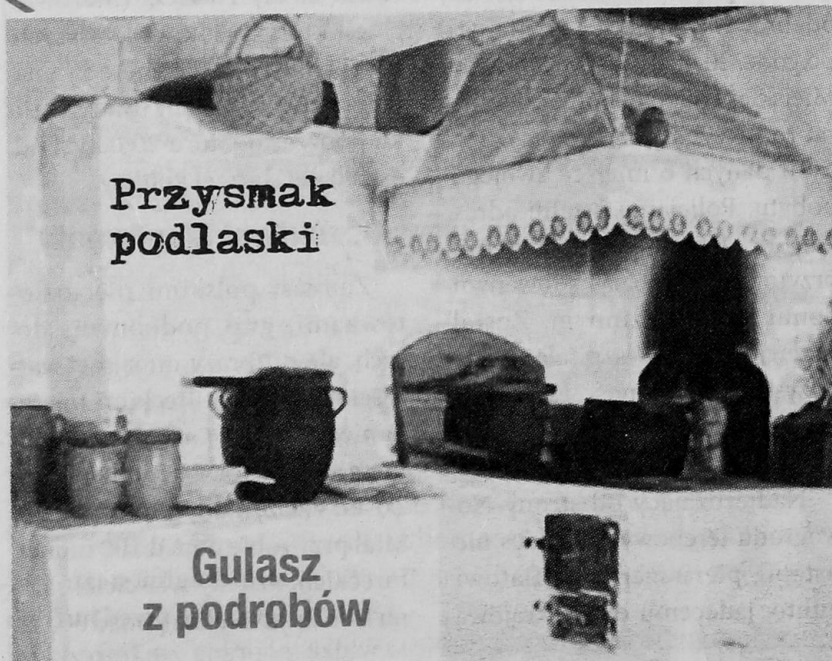
Wielu ludzi ma poczucie obcości, gdy przebywa z innymi (nawet bardzo dobrymi znajomymi), którzy mówią o czymś, co ich nie interesuje, na czym się nie znają itp. Posiadanie wspólnych tematów, zainteresowań, to jeden z najważniejszych elementów dobrych kontaktów.

Problem, o którym mówisz jest też związany z poczuciem wyższości i niższości (zwykle, choć dziw-

nie to brzmi, oba te uczucia współistnieją ze sobą). Coś takiego dzieje się też u ciebie – nie wiesz, „czy to inni są pokręceni, czy ja”.

Co robić? Bądź aktywny, przejmij inicjatywę, nabierz odwagi, zaryzykuj. I zamiast słuchać tego, o czym oni mówią, wprowadź tematy, które Cię zajmują. Mów o tym, co Ciebie kręci. Jeśli znajdziesz wspólny język, Twoje uczucie obcości zniknie. Jeśli nikt nie podejmie tematów mimo kilkunastu prób, będziesz wiedział, że warto rozszerzyć krąg swoich znajomych.

Dr Marcin Florkowski
psycholog



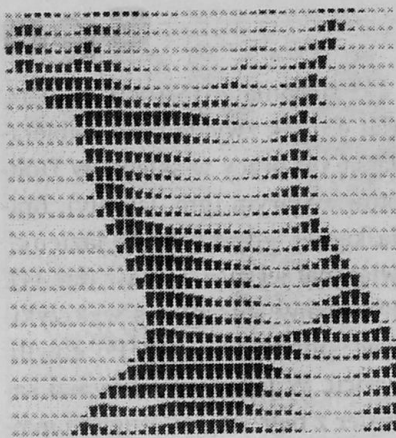
Przysmak
podlaski

Gulasz
z podrobów

Składniki (6 porcji):

- 1/2 kg żołądków drobiowych
- 1/2 kg serduszek drobiowych
- 2 cebule
- 1 łyżeczka ostrej papryki
- 1 czubata łyżka maki
- 1 łyżka masła
- 1 marchewka
- liść laurowy
- 4 ziarna ziela angielskiego
- pieprz, sól

Podroby dokładnie umyć, drobno pokroić i obsmażyć na maśle na patelni. Doprawić pozostałymi przyprawami, dodać cienko pokrojoną cebulę i marchewkę. Zalać wszystko wodą, żeby podroby były zakryte. Nakryć pokrywką i dusić na bardzo małym ogniu, aż wszystko będzie miękkie. Na końcu mąkę wymieszać z zimną wodą, by nie było grudek, wlać do gulaszu, wymieszać i chwilę gotować, aż zgęstnieje.



Pytanie intymne

Z moim chłopakiem jest mi dobrze i bezpiecznie. Zależy mi na nim, rozumiemy się, jestem o niego zazdrosna. Gdy się pieścimy, zawsze jestem gotowa do stosunku, potem się kochamy, nic mnie nie boli, jednak najczęściej nie mam orgazmu. Dlaczego?

Monika

Przede wszystkim nie spieszyć się, niech wasze pieszczoty rozbudzają jak największą napiętność. Gra wstępna to nieocenione preludium dla kobiecej seksualności. Przygotowuje układy krwionośny i nerwowy do odczuwania przyjemności i zwiększa wrażliwość ciała na bodźce. Pod wpływem pieszczot, do narządów płciowych dopływa więcej krwi i stają się bardzo wrażliwe na dotyk, czego efektem będzie rozkosz. Często mężczyźni, gdy zauważą wilgotność pochwy, przerywają grę wstępną. A „mokrość” jest tylko początkowym etapem rozbudzenia i nie zawsze oznacza rzeczywistą gotowość do stosunku. Gdy zaniedba się grę wstępną, skróci ją i przyspieszy, siła doznań będzie słaba. A to może sprawić, że kobieta nie osiągnie orgazmu.



Lekarz domowy

Od dwóch tygodni dni dokucza mi dziwny kaszel. Nie jestem przeziębiony. Po prostu, nagle odczuwam jakby łaskotanie w gardle i muszę kaszleć. Ostatnio polonista żartobliwie powiedział, że pewnie za dużo palę. Ale ja wcale nie palę papierosów. Zaczęłam pić syropy od kaszlu, ale nie pomagają. Co robić?

Marcin

Przyczyn kaszlu może być kil-

ka i tylko lekarz na podstawie badań diagnostycznych jest w stanie je ustalić. Aby wykluczyć ciagle grozną gruźlicę, trzeba wykonać zdjęcie rtg klatki piersiowej. Kaszel może być spowodowany alergią w górnych drogach oddechowych (zaczęło się pylenie). Trzeba wykonać test. Przyczyną kaszlu może być też podrażnienie i wysuszenie gardła, takie u nerwica. Słowem, bez lekarza się nie obejdzie.

Pod paragrafem

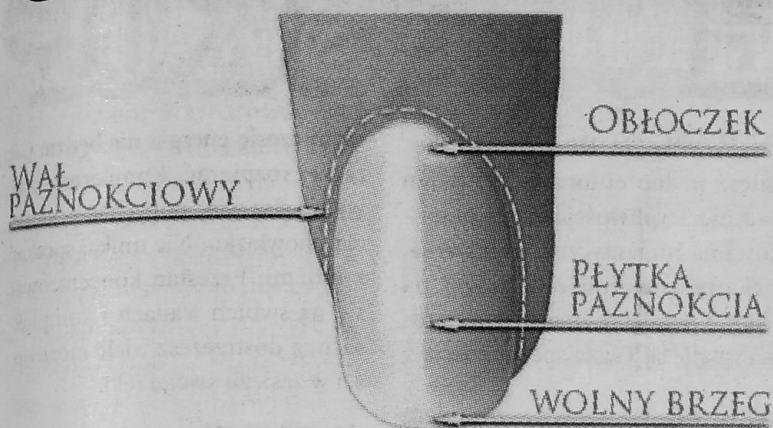
Od trzech lat mieszkam w Anglii. Na stałe jestem zameldowana w Polsce i planuję wrócić. Do domu przyjeżdżam dwa razy w roku. Czy mąż, z którym żyję w separacji, może bez mojej zgody i wiedzy wymeldować mnie ze wspólnego mieszkania?

Halina

Ustawa o ewidencji ludności przewiduje możliwość wymeldowania z mieszkania osoby, która

opuściła miejsce pobytu i sama się nie wymeldowała. Ale dotyczy to tylko tych, którzy opuścili mieszkanie dobrowolnie i ich wyjazd ma charakter trwały. Przebywając tymczasowo za granicą, nie może wymeldować z mieszkania. Deklarację powrotu można na wszelki wypadek złożyć w biurze meldunkowym i wówczas do wymeldowania bez Twojej woli i wiedzy na pewno nie dojdzie.

Co mówią paznokcie?



Na co należy zwracać uwagę, przyglądając się paznokciom? Przede wszystkim na zmiany w ich kolorze, kształcie i strukturze płytki paznokciowej.

Jakie dolegliwości można wyczytać z paznokci?

Najważniejszymi elementami, na które powinniśmy zwrócić uwagę, są płytka paznokcia oraz znajdująca się u jej nasady biała, półkolistą „plama”, czyli tzw. obłoczek. Gdy obłoczek jest mały lub zupełnie go nie ma, może to oznaczać początki problemów psychicznych, takich jak chroniczne zmęczenie, zaburzenie dwubiegowe, niestabilność emocjonalna, a nawet choroba Parkinsona. Objaw ten często występuje jednocześnie z łamliwymi włosami.

Jeśli płytka paznokcia pęka wzdłuż, może to oznaczać niedobór żelaza w organizmie.

Jeśli pęknięcia są poprzeczne, może to być sygnał, że musimy uzupełnić braki wapnia oraz witaminy A i z grupy B.

Łamliwe paznokcie mogą oznaczać również niedobór kwasu solnego, który jest potrzebny do prawidłowego funkcjonowania żołądka.

Najlepiej, jak płytka paznokcia ma jednolity lekko różowy kolor.

Gdy występują na niej białe plamki, jest to objaw niedoboru cynku w organizmie.

Żółte zabarwienie części lub całej płytki oznacza niewłaściwe funkcjonowanie trzustki, węzłów chłonnych lub wątroby.

Niebieska lub sina otoczka wokół obłoczka sugeruje problemy z drogami oddechowymi, najczęściej z płucami.

Gdy otoczka wokół obłoczka jest czerwona, wskazuje na chorobę serca.

Jeśli płytka paznokcia jest zupełnie biała lub bardzo jasna na całej długości, to oznaka rozwijających się w ciele grzybów.

Lśniaca płytka paznokcia może być sygnałem, że powinniśmy zbadać tarczycę.

Ważny jest kształt paznokci.

Jeżeli są zbyt zaokrąglone, to znaczy, że brakuje nam witaminy B12.

Jeżeli są zupełnie płaskie, mamy do czynienia z zaburzeniami hormonalnymi.

Jeśli końcówka paznokcie wygina się ku górze, może to oznaczać anemię lub problemy oddechowe.

Gdy wygina się ku dołowi, jest to także sygnał braku witamin z grupy B.



Premier Beata Szydło uspokoiła, że antykoncepcja będzie nadal dofinansowywana.

– Będziemy finansować prezerwatywy dzień po – uszczęśliwił minister zdrowia.

– Dlaczego szef Głównego Urzędu Statystycznego został zwolniony?

– Chciał zaliczyć członków Komitetu Obrony Demokracji do Polaków!

Barack Obama został w trakcie Szczytu Nuklearnego aresztowany za nękanie! Stał całą noc pod oknem hotelu, w którym zatrzymał się Andrzej Duda, pomagając się spotkania!

– Prawdziwy dramat przeżył prezes TVP Jarosław Kurski.



**JANÓW PODLASKI!
OD 200 LAT**

WYLĘGARNIA ARABÓW!

Śmierć zdrajcom ojczyzny!

Chciał zwolnić Tadeusza Szuka, ale stracił dwie szanse i odpadł z programu!

Minister Zbigniew Ziobro jako prokurator generalny może być surowy, ale sprawiedliwy. Jak kogoś wsadzi, na pewno potem powód znajdzie.

– Co grozi w Polsce za pedofilę?
– Zmiana parafii.

– Jak reklamuje się sklep z bu-merangami?

– Mamy dla ciebie ofertę nie do odrzucenia.

Rozmawiają dwaj jaskiniowcy:
– Pijemy krystalicznie czystą wodę, oddychamy nieskażonym powietrzem, jemy naturalne pożywienie bez konserwantów – mówi jeden.

– Dlaczego więc, do cholery, umieramy w trzydziestym roku życia? – dziwi się drugi.

Rozmawiają dwie przyjaciółki:
– Wiesz, wyszłam za mąż i wcale nie żałuję tego kroku.
– Ja też nie żałuję kroku, a za mąż jakoś wyjść nie mogę.

– Dlaczego się z nią pokłóciłeś?
– pyta kolega.

– Poprosiła, żebym zgadł, ile ma lat.

– No i?

– Zgadłem.

Według najnowszych badań, przeprowadzonych przez międzynarodowych psychologów, są dwie grupy mężczyzn, którzy spędzają wieczory w knajpie. Pierwsza grupa, nie mają kobiet. Druga, mają kobietę.

Kobieta o długim stażu małżeńskim ogląda się przed lustrem i widzi: poorana zmarszczkami twarz, przerzedzone włosy, braki w uzębieniu, obwisający biust, sadło tu i ówdzie... Odchodzi od lustra, uśmiecha się i stwierdza: – Dobrze mu tak, skur...synowi!

Przychodzi chłopak do kiosku i pyta:

– Czy są jeszcze te kartki z napisem „Dla tej jedynej”?

– Tak, są.

– To poproszę pięć.

Tu warto być

Białystok

„Carmen”, Opera i Filharmonia Podlaska (ul. Odeska 1, tel. 85 306 75 04), sobota, 9 kwietnia, godz. 19.00.

Słynna opera George’a Bizeta w reżyserii, ze scenografią, kostiumami i w inscenizacji Beaty Redo – Dobber.

„Romeo i Julia”, Teatr Dramatyczny im. A. Węgierki (ul. Elektryczna 12, tel. 85 749 91 96), 9 – 10 kwietnia (sobota – niedziela), godz. 17.00.

W roli Julii debiutująca na scenie Urszula Chrzanowska, w roli Romea aktor Opery Rafał Supiński.

Łomża

„Klasyczne arcydzieła”, Filharmonia Kameralna im. W. Lutosławskiego (ul. Nowa 2, tel. 86 216 24 81), czwartek, 7 kwietnia, godz. 18.30.

Z Orkiestrą Filharmonii Kameralnej w Łomży pod dyktando Ewy Strusińskiej zagra urodzony w Polsce pianista z USA Martin Lobazevitch.

„Zamknij oczy”, Herbaciarnia „Pikoteria” (al. Piłsudskiego 95, tel. 535 090 278), piątek, 8 kwietnia, godz. 20.00.

Wystąpią raperzy z Łomży Piotr Forenc i Maciej Rainko, czyli duet „Ftz & Baks”.

„Paluchy i szuflady”, Teatr Lalki i Aktora (pl. Niepodległości 14, tel. 86 216 59 55), 11 – 13 kwietnia (poniedziałek – środa), godz. 9.30.

Najnowsze przedstawienie dla starszych dzieci i młodzieży, dotyczące problemów w relacjach dzieci – dorośli, według sztuki Magdy Fertacz, napisanej na zamówienie łomżyńskiego teatru, w reżyserii Przemysława Jaszczaaka.

„Prosto z ulicy”, Galeria N (al. Legionów 133, tel. 86 219 01 11), wtorek, 12 kwietnia, godz. 18.00.

Wystawa fotografii Mariana Dźwinela i Wojciecha Klimaszewskiego, polskich fotografików z Wileńszczyzny (Litwa).

Repertuar kin

Kino „Millenium” w Łomży: remont. Kino Grajewskiego Centrum Kultury w Grajewie: Niewinne – 8 – 9 kwietnia (piątek – sobota), godz. 20.00 oraz 10 kwietnia (niedziela), godz. 16.00, 18.30. Kino Centrum Kultury w Zambrowie: Seria Niezgoda: Wierna – 7 kwietnia (czwartek), godz. 17.00 oraz Batman i Superman, godz. 19.30; Złoty koń – 8 i 10 – 11 oraz 13 kwietnia (piątek i niedziela – poniedziałek oraz środa), godz. 15.00 oraz Bogowie Egiptu, godz. 16.45; Londyn w ogniu – 8 – 10 kwietnia (piątek – niedziela), godz. 19.30; Carol – 11 i 13 kwietnia (poniedziałek i środa), godz. 19.30.

Konkurs „Łomżyńskie świątynie”

Do 27 maja Miejski Dom Kultury w Łomży (ul. Wojska Polskiego 3, tel. 86 216 32 26) czeka na prace od dzieci i młodzieży z Łomży na konkurs plastyczny „Łomżyńskie świątynie”. Chodzi o przedstawienie w dowolnej technice plastycznej

kościół, kaplic i kapliczek w Łomży. Rozstrzygnięcie konkursu odbędzie się w czerwcu, a nagrodzone i wyróżnione prace zostaną zaprezentowane na wystawie z okazji Dni Łomży 2016. Szczegółowy regulamin na www.mdk.lomza.pl. (ann)

Rockmani do „Rockowań”!

„Mieszkacie w Podlaskiem? Macie zespół? Gracie szeroko pojętego rocka? Zanim podbijecie świat, podbijcie województwo!”, tak Wojewódzki Ośrodek Animacji Kultury w Białymstoku zaprasza do udziału w I Wojewódzkim Przeglądzie Zespołów Rockowych „Rockowania 2016” zespoły amatorskie grające szeroko pojętą muzykę rockową (blues-rock, jazz-rock, rock progresywny, metal, reggae itp.). W całym województwie odbędzie

się 17 koncertów, dających szansę uczestnikom Przeglądu zaistnienia na scenie. Na zgłoszenia organizator czeka do 11 kwietnia. Karata zgłoszenia i więcej informacji na www.mdk.lomza.pl. Eliminacje do Przeglądu odbędą się 7 maja w CK Gminy Kolno, 20 maja w GCK w Grajewie. Półfinał dla naszej części województwa 10 września w MDK w Łomży. Zwycięzca otrzyma nagrodę 5 000 zł i zagra koncert live w Radiu Białystok. (ann)

HOROSKOP

BARAN (21 III – 20 IV): będziesz w dobrej formie, ale panuj nad niecierpliwością. Czas podatności na romantyczne wzruszenia, ciekawe znajomości. Uważaj na plotki i pamiętaj, że tajemnicze romanse nie są Twoją specjalnością.

BYK (21 IV – 21 V): z trudem przełamujesz nadwrażliwość na swoim punkcie, ale nie rezygnuj, by się jej pozbyć. Nie popadaj jednak w nadmierny krytycyzm wobec siebie. Słowem odrzuć skrajności. Samotne Byki mogą liczyć na bardzo ciekawą wiosenną randkę, która może przekształcić się w romans. Byki w związku nie będą miały zbyt wiele miłostnego zapachu.

BLIŹNIĘTA (22 V – 20 VI): nie przesadzaj z ryzykiem i brawurą, choć samopoczucie i kondycja będą Cię w nie popychać. Będzie Ci sprzyjać powodzenie, możesz się jednak wplątać w dziwną i dwuznaczną relację. Jeśli jesteś w związku, zbyt swobodnym zachowaniem możesz dać powody do zazdrości.

RAK (21 VI – 22 VII): pora zadbać o siebie. Daj sobie więcej spokoju, a szybko się zregenerujesz. Ktoś może niezdrowo bardzo interesować się Twoimi osobistymi sprawami. Wszystko, co teraz robisz, może być skrytykowane lub obgadane, dlatego nawet w miłości nie licz na pomoc otoczenia.

LEW (23 VII – 22 VIII): szanuj swoje nerwy, za kilka dni poczujesz, że wszystko staje się łatwiejsze, a ludzie nie będą Cię irytować. Wyrozumiałość to cnota, jaką musisz teraz w sobie pielęgnować. Zwłaszcza że to dobry czas, aby w ogóle poprawić relacje z ludźmi.

PANNA (23 VIII – 22 IX): z jednej strony niezły nastrój, z drugiej niecierpliwość i impulsywność. Nie puszczaj emocji na żywioł. Samotna Panna może liczyć na wzmożone zainteresowanie płci przeciwnej, zarazem wzmożone komentarze jej zachowania. U Panny w związku ogólnie dobry czas, ale partner może buntować się przed poleceniami, a nawet być zazdrosny.

WAGA (23 IX – 23 X): poprawa formy i nastroju, ale w najbliż-

szym czasie energia nie będzie Cię raczej rozpierać. Konieczne sprawy musisz więc popychać z poczucia obowiązku. Nie unikaj spotkań z ludźmi. Przestań koncentrować się na swoich wadach i kompleksach, a dostrzeżesz wiele możliwości w zasięgu swojej ręki.

SKORPION (24 X – 21 XI): sama wiosna może nie wywołać w Tobie energii, pomóż jej, starając się wykrzesać z siebie trochę ożywienia. Nie dotyczy to drzemającej namiętności. Tu wybuch może nastąpić nagle. Jeśli popuścisz wodze fantazji, przeżyjesz nieznane Ci dotąd doznania, dostępne niewielu, które dadzą Ci wiele radości.

STRZELEC (22 XI – 21 XII): powoli ustępować będzie nerwowość i niecierpliwość, co dobrze wpłynie na Twoje samopoczucie. Z pogodnym nastrojem i łagodnością będziesz się podobać i wywierać bardzo dobre wrażenie na wszystkich dookoła. Skończyć się to może bardzo obiecującą znajomością. Strzelcom w związkach targanych spięciami, czas sprzyja zaczynaniu od nowa i ważnym wyznaniam.

KOZIOROŻEC (22 XII – 19 I): kapryśne słoneczne promienie powoli będą Cię wydobywać z zimowego znużenia. A zbliża się Twój najlepszy czas na miłość i randki. Będziesz się podobać i wywierać bardzo dobre wrażenie na wszystkich dookoła...

WODNIK (20 I – 18 II): przy bardzo dobrej kondycji, możesz mieć problemy z koncentracją, gdy będziesz usiłować robić kilka rzeczy na raz. Uważaj na miłosne niespodzianki. Nie ufaj pozorom i nie daj się nabrać na romans z kimś, kto wcale nie myśli sercem, ale o swoich korzyściach. Nie przegap jednocześnie kogoś, komu autentycznie będzie bardzo zależało, by zwrócić Twoją uwagę.

RYBY (19 II – 20 III): zadbaj o zdrowie, spokój, unikaj niepotrzebnego ryzyka. W połowie kwietnia Wenus wkroczy do Twojego znaku zodiaku, a więc będziesz w odpowiednim nastroju, by przeżyć prawie zapomniane uniesienia z kimś wartościowym i ekscytującym.

Szybki i waleczny

Jest sportowym rodzyńkiem z Łomży. Lubi podróżować. Podziwia Cristiano Ronaldo. Jego największym sportowym marzeniem jest awans z GKS Katowice do Ekstraklasy. Tak kibicom został przedstawiony skrzydłowy z Łomży Patryk Szymański (lat 22) na oficjalnej stronie śląskiego Klubu.

„Pierwszym klubem, w którym trenowałem w Łomży, był ŁKS. Nie pochodzę ze sportowej rodziny, właściwie tylko ja zdecydowałem się na profesjonalne uprawianie sportu. Mam siostrę, ale ona skupiła się na studiowaniu”, wyznaje Patryk.

Wcześniej występował w pierwszoligowych zespołach Kolejorz Stróże, Miedź Legnica i Olimpia Grudziądz. Ostatnio w rundzie jesiennej w drugoligowej Olimpii Zambrów. Przejście do GKS Katowice to druga szansa na występy



Patryk Szymański.
Fot. GKS Katowice

w pierwszej lidze, ale i awans sportowy, ocenia wychowanek ŁKS.

„Szukaliśmy piłkarza, który jest szybki i potrafi grać jeden na jednego. Patryk się nadaje, może grać na obu skrzydłach, w środku, a także na pozycji napastnika”, podkreśla jego walory menedżer GKS Katowice Dariusz Motała.

W pięciu dotychczas rozegranych przez GKS Katowice kolejkach rundy wiosennej Patryk wychodził na boisko tylko dwa razy, po kilkanaście minut w końcówkach meczów. Walka o wejście do 11 meczowej jest w klubie bardzo ciężka, zwłaszcza do linii ofensywnej, w której gra kilku zawodników.

Rekord świata Marcina z Łomży!

Podwójny tytuł Mistrza Polski zdobył Marcin Sokołowski, zawodnik Łomżyńskiego Stowarzyszenia Sportów Siłowych, uczeń „Ekonomika”, w Wyciskaniu i Martwym Ciągu Polskiej Unii Trójboju Siłowego, rozegranych 2 – 3 kwietnia w Zalesiu koło Warszawy. Łomżanin był najlepszy w swojej kategorii wiekowej (18 – 19 lat) i wagowej (125 kg) w obu konkurencjach. W wyciskaniu na leżącym uzyskany przez niego wynik jest nowym rekordem świata! Także jego klubowy kolega Zbigniew Wawrzyniak wywalczył w swojej kategorii (40 – 44 lata, 90 kg) mistrzostwo Polski w wyciskaniu i martwym ciągu. Mateusz Kacperski (18 - 19 lat, 110 kg), został wicemistrzem w obu konkurencjach, a Waldemar Grzanko (40 – 44 lata, 125 kg) zajął IV miejsce w wyciskaniu.

Medale MMA

3 złote i 2 srebrne medale wywalczyli w swoich kategoriach wiekowych i wagowych zawodnicy Fight Club Łomża oraz Black Hors Łomża 2 kwietnia w Amatorskim Pucharze Polski MMA w Warszawie. Z Fight Clubu Hubert Sulewski, Piotr Mroczkowski i Patryk Naciewicz zdobyli złote, a z Black Horse Krystian Cwalina i Jakub Sakowski srebrne medale.

Sokołowska za bliźniaczkami

Joanna Sokołowska, pochodząca z Kolna zawodniczka AZS PWSIP Łomża, zajęła trzecie miejsce w rozegranym w Luboniu III Grand Prix Polski Kadetek w Tenisie Stołowym. Wyprzedziły ją jedynie „złote” siostry bliźniaczki Anna i Katarzyna Węgrzyn ze Stronia Śląskiego, najlepsze tenisistki stołowe Polski w tej kategorii wiekowej.

Srebrny skrzat

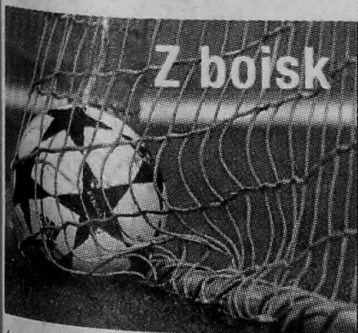
II miejsce w Turnieju Tenisa Skrzatów w Warszawie wywalczył Wiktor Kosowski z UKS Return Łomża. Startowało 40 młodych tenisistów.

Zapisy na Półmaraton

Na www.elektronicznezapisy.pl można się zapisywać do 8 kwietnia do startu na VI Łomżyński Półmaraton, który ruszy spod ratusza w Łomży 17 kwietnia o godz. 12.00.



Rozgrywki 1/8 Finału Mistrzostw Polski Juniorek Młodszych w Piłce Ręcznej (grupa H) odbędą się 8 – 10 kwietnia (piątek – niedziela) w Hali Olimpijczyków Polskich w Łomży (ul. Ks. Anny 18). Początek w piątek, godz. 15.00. Organizatorem jest walczący o awans Gimnazjalny Uczniowski Klub Sportowy Dwójka. Łomżanki, trenowane przez Stanisława Niedbałę (na zdjęciu z drużyną), zagrają w piątek o godz. 18.00 z MTS Kwidzyn, w sobotę o godz. 11.30 z SPR Łukovia Łuków i w niedzielę o godz. 12.00 z Koroną Handball Kielce. Zakończenie turnieju o godz. 13.30.



(wyniki drużyn z Łomżyńskiego)

II liga

Olimpia Zambrów – Raków Częstochowa 1:1 (bramka dla Olimpii Michał Twardowski; miejsce Olimpii w tabeli – 10).

III liga

ŁKS – MKS Elk 0:0 (miejsce ŁKS w tabeli – 4); Rominta Gołdap – Warmia Grajewo 3:0 (miejsce Warmii w tabeli – 13); Wissa Szczuczyn – Huragan Morąg 0:1 (miejsce Wissy w tabeli – 10).

IV liga

Cresovia Siemiatycze – Orzeł Kolno 0:1 (miejsce Orła w tabeli – 12); Biebrza Goniądz – Piast Białystok 4:0 (miejsce Biebrzy w tabeli – 8); KS Śniadowo – Sparta Szepietowo 1:0 (miejsce Śniadowa w tabeli – 9, miejsce Sparty – 6); Ruch Wyso-

kie Mazowieckie – Tur Bielsk Podlaski 4:1 (miejsce Ruchu w tabeli – 1).

Klasa okręgowa

Grupa I

COKiS Ciechanowiec – Bocian Boćki 1:2 (miejsce Ciechanowca w tabeli – 13); Husar Nurzec – Orleńscy Czyżew 0:1 (miejsce Orleńców w tabeli – 4).

Grupa II

Supraślanka Supraśl – Skra Włocławek 5:1 (miejsce Skry w tabeli – 14); UM Krynki – Victoria Jedwabne 3:2 (miejsce Victorii w tabeli – 12).

W najbliższy weekend wznowią rozgrywki drużyny klasy A.



TO NATURALNE

MAMY UFAJĄ. DZIECI WCIĄJĄ. BO TO PIĄTUŚ!



PYSZNY JOGURT TYPU GRECKIEGO.
BEZ BARWNIKÓW, AROMATÓW, KONSERWANTÓW.
Z NAJLEPSZEGO MLEKA.



WWW.PIATNICA.COM.PL

ISSN 2081-5360
DATA WYDANIA: 4.04.2016
numer 14 (30.1)

film

fol. POLSAT

Sier
CZW

fan

Kra
SOB

REKLAMA

HUMUS
40L

...lesia zeznaie • Sanatoria dla dzieci relików
★ 21 stacji telewizyjnych ★ omówienia filmowe ★

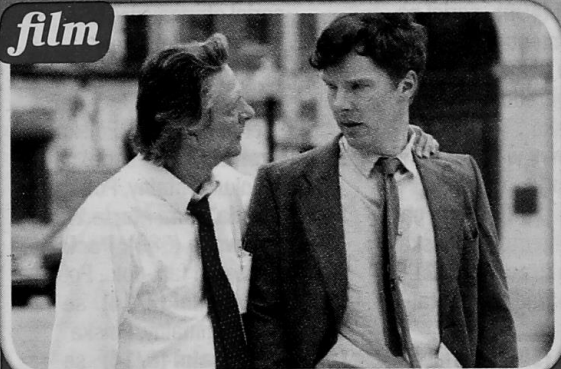
ISSN 2081-5360
DATA WYDANIA: 4.04.2016
numer 14 (301)

telewizyjny

program telewizyjny

8.04.-14.04.2016

film



Sierpień w hrabstwie Osage

CZW 22.50 TVP 2

foto. POLSAT



familijny

Kraina lodu

SOB 20.00 POLSAT

**Paulina
Sykut-Jeżyna**

**Kto wygra
tę edycję?**

Tylko muzyka. Must be the music 11

ND 20.05 POLSAT



rozrywka

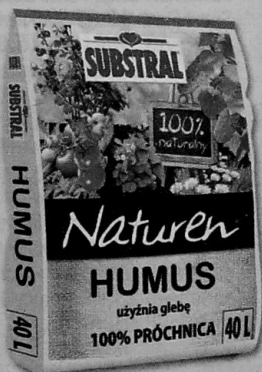
Kocham Cię, Polsko!

SOB 20.05 TVP 2

•PROMOCJA•

**Dbaj
o serce!**

Prosto z apteki
polecamy
Cukierki
głogowe
firmy Reutter



**Gdy rośliny słabo
rosną**



Już od 1 maja!

TVP 1

D3T

05.30 Klan (2921) - telen., Pol.
05.50 Telezakupy - magazyn
06.30 Bliskie spotkania z hipopotamem - film dok.
07.30 Jaka to melodia?
08.00 Wiadomości, Pogoda
08.15 Polityka przy kawie
08.30 Jak to działa?: Papier
09.00 Ojciec Mateusz 5 (66)
09.55 Tysiąc i jedna noc (150)
10.55 Wspaniałe stulecie (309)
12.00 Wiadomości - inf.
12.10 Agrobiznes - magazyn
12.35 Przepis dnia - magazyn
12.50 Szepty w błękicie - film dok., Niemcy 2013
14.00 Tysiąc i jedna noc (151)
15.00 Wiadomości - inf.
15.10 Pogoda - program inf.
15.15 Okrasa łamie przepisy
15.50 Wspaniałe stulecie (310) - serial, Turcja
16.40 Czekamy na Światowe Dni Młodzieży - kronika
16.45 Pegaz - fiesz - magazyn
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia?
17.55 Klan (2922) - telen., Pol.
18.30 Świat się kręci
19.15 Przepis dnia - magazyn
19.30 Wiadomości - inf.

TVP 2

D3T

06.05 M jak miłość (1037)
07.05 M jak miłość (1038)
08.00 Pytanie na śniadanie
08.50 Panorama - program inf.
08.55 Pytanie na śniadanie
09.35 Pogoda - program inf.
09.40 Pytanie na śniadanie
10.15 Pogoda - program inf.
10.20 Pytanie na śniadanie
10.55 Barwy szczęścia (1430)
11.35 Na dobre i na złe (135)
12.40 Tylko z tobą (28/69)
13.40 Wciąż idę swoją drogą - film dok., Polska 2008
14.05 Na sygnale (5): Pierwszy dyżur - serial, Pol.
14.40 Rodzinka.pl (33): Trudne decyzje - serial, Pol.
15.05 Rodzinka.pl (34): Jaki masz zawód? - serial
15.40 Panorama kraj - inf.
15.55 Pogoda - program inf.
16.00 Sonda 2
16.25 Sonda 2
17.05 Tylko z tobą (29/69)
18.00 Panorama - program inf.
18.30 Sport telegram
18.40 Pogoda - program inf.
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (1430) - serial, Polska

POLSAT

D3T

05.00 Disco gramy - muz.
06.00 Nowy dzień z Polsat News - program inf.
07.50 Trudne sprawy (599)
08.50 Malanowski i partnerzy (466) - serial, Polska
09.20 Malanowski i partnerzy (467) - serial, Polska
09.50 Mój przepis na...
09.55 Dzień, który zmienił moje życie (107) - serial
10.55 Dlaczego ja? (154)
11.55 Pielegniarki (229)
12.55 Trudne sprawy (600)
13.55 Dwoje we troje (8)
14.00 Pierwsza miłość (2273) - serial, Polska
14.45 Dlaczego ja? (666)
15.50 Wydarzenia - inf.
16.10 Pogoda - program inf.
16.15 Interwencja - magazyn
16.25 Malanowski i partnerzy (796) - serial, Polska
16.55 Małolaty (29) - serial
17.55 Mój przepis na...
18.00 Pierwsza miłość (2274) - serial, Polska
18.50 Wydarzenia - inf.
19.20 Sport, Pogoda
19.30 Świat według Kiepskich (304) - serial, Pol.

TVN

D3T

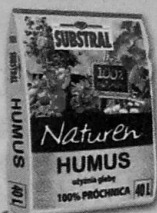
05.45 Uwaga! - magazyn
06.15 Mango - telezakupy
07.20 Singielka (112) - telenowela, Polska
07.50 Doradca smaku - mag. kulinarny, Polska 2016
08.00 Dzień Dobry TVN - magazyn
10.55 Kuchenne rewolucje: Thai Spa & Restaurant, Poznań - rozr., Pol. 2014
12.00 Szkoła (262) - serial paradokumentalny, Polska
13.00 Szpital (499) - serial paradokumentalny, Polska
14.00 Ukryta prawda (610) - serial paradokumentalny, Polska
15.00 Rozmowy w toku: Wódka albo ja - wybieraj!
16.00 Szkoła (263) - serial paradokumentalny, Polska
17.00 Ukryta prawda (611) - serial paradokumentalny, Polska
18.00 Szpital (500) - serial paradokumentalny, Polska
19.00 Fakty - program inf.
19.35 Sport
19.45 Pogoda - program inf.
19.50 Uwaga! - magazyn

TVN SIEDEM

D3T

05.05 We dwoje - rozr., Polska
06.35 Męski typ: Janusz Lewandowski - talk-show
07.10 Kryminalni (6/14) - serial kryminalny, Polska
08.15 Sąd rodzinny (209): Kopniak w brzuch - serial fab.-dok., Polska
09.15 Sędzia Anna Maria Wesołowska (588): Zerwane więzi - serial fab.-dok., Polska
10.15 Chirurdzy 3 (22/25) - serial obyczajowy, USA
11.15 Mango - telezakupy
12.50 Sąd rodzinny (210): Więcej niż mogę ci dać - serial fab.-dok., Polska
13.50 Szpital (351) - serial paradokumentalny, Polska
14.50 Sędzia Anna Maria Wesołowska (589): Pocięta - serial fab.-dok., Pol.
15.50 Kryminalni (7/14) - serial kryminalny, Polska
16.55 Kryminalni (8/14) - serial kryminalny, Polska
18.00 Chirurdzy 3 (23/25) - serial obyczajowy, USA
19.00 Agentka o stu twarzach (20/22) - serial

REKLAMA



Naturalny HUMUS



20.00 Sport, Pogoda
20.25 Zagadka Hotelu Grand (2/14) - serial, Hiszp.
21.25 Doktor Żywago (2-ost.) FILM - dramat, USA/Włochy/ *** Wielka Brytania 1965
22.55 Zemsta 2 (4/22) - serial
23.50 Żywe trupy 3 (13/16)
00.40 Chicago Fire (16/24)
01.35 Biała wizytówka (2/6)
02.40 Notacje
02.55 Pociąg Warszawa - Rzym - film dok., Polska

20.00 Dzięki Bogu już weekend - kulisy - rozr., Pol.
20.05 Barwy szczęścia (1431)
20.40 O mnie się nie martw 4 (5/13) - serial kom., Pol.
21.40 Rodzinka.pl (174): Nie chcę być babcią - serial
22.20 Dzięki Bogu już weekend
23.30 Komediodowa scena Dwójki - rozr., Pol. 2016
00.30 Krucjata Bourne'a - FILM thriller, USA/Niemcy *** 2004, wyk. Matt Damon

20.05 Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami 5 - rozr., Pol. 2016
22.05 Saga „Zmierzch”: Księżyc w nowiu - film fantasy, Australia/USA 2009, reż. Chris Weitz, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson, Taylor Lautner, Ashley Greene
01.00 Tylko muzyka. Must be the music 11 - rozr., Pol.
03.00 Tajemnice losu - rozr.

20.00 Shrek 2 - film animowany, USA 2004, reż. Andrew Adamson
22.00 Eagle Eye - thriller, Niemcy/USA 2008, reż. D.J. Caruso, wyk. Shia LaBeouf, Michelle Monaghan, Rosario Dawson
00.25 Kuba Wojewódzki
01.30 Uwaga! - magazyn
01.45 Klub Magii - magazyn
03.05 Rozmowy w toku: Wódka albo ja - wybieraj!

20.00 Gremliny rozrabiają - FILM horror komediowy, USA ** 1984, reż. Joe Dante
22.20 Trzynastka - dramat obyczajowy, USA/Wielka Brytania 2003
00.25 Tylko strzelaj - film sensacyjny, USA 2007, reż. Michael Davis
02.30 Klub magii
04.35 Druga strona medalu: Aneta Krawczyk
05.00 Druga strona medalu

TVP INFO

D3T

15.30 Info dzień 16.30 Puls Polski 16.55 Pogoda Info 16.58 Fiesz Info 17.15 Teleexpress Extra 17.32 Extra świat 17.40 To jest temat 18.00 Twoje info 18.28 Po przecinku 18.50 Serwis Info 19.10 Cztery strony 19.30 Biznes z energią 19.46 Pogoda Info 19.57 Dziś wieczorem 20.12 Forum 20.44 Serwis info fiesz 20.51 Pogoda Info 21.00 Serwis Info 21.09 Pogoda Info 21.15 Puls Polski 21.40 Studio LOTTO 21.50 Panorama dnia 22.37 Pogoda Info 22.45 Studio świat

TVP 3

D3T

15.30 Kamień, nożyce, papier: Fontanna Neptuna 15.40 Głos widza 15.43 Turystyczna jazda 16.00 Telekurier 16.25 Dziennik regionów - tematy dnia 16.30 Wstęp wolny - z kulturą 17.05 Człowiek renesansu 17.20 Przechodzień codzienny 17.25 Dziennik regionów - tematy dnia 17.30 Program lokalny 22.15 Dziennik regionów 22.40 Pogoda 22.45 Echa dnia 23.10 Pogoda 23.15 Telekurier 23.45 Telewizja nocą 00.55 Astronarium: Komputery w astronomii

FOKUS TV

D3T

10.00 Poszukiwacze fortuny (5) 11.00 Brudne miasta (3) 12.00 Zamieszkać w dziczy (8) 13.00 Katastrofy lotnicze (6) 14.00 Sekrety luksusowych hoteli (3) 15.00 Poszukiwacze zaginionych arcydzieł (5) 16.00 Jak to się robi? 17.00 Miejski przekręt (5) 18.00 Premiera: Zamieszkać w dziczy (10) 19.00 Truckersi przez Australię (4) 20.00 Premiera: Tuż przed tragedią (5) 21.00 Truckersi przez Australię (9) 22.00 Służby specjalne od środka (5) 23.05 Twierdze (6) 00.00 Mroczne sekrety małżeńskie (8, 9)

ATM ROZRYWKA

D3T

09.30 Awantura o kasę 10.30 Gra w ciemno 11.30 Słoneczny patrol (7) 12.35 Pierwsza miłość (2272) 13.15 Mój przepis na... 13.20 Ewa gotuje 14.30 ALF (3) 15.00 Świat według Bundych (4, 5) 16.00 Świat według Kiepskich (144, 145) 17.00 Hotel Babylon (18) 18.10 Hotel 52 7 (87) 19.10 ALF (4) 19.45 Mój przepis na... 19.50 Słoneczny patrol (8) 20.50 Świat według Bundych (6, 7) 21.50 Świat według Kiepskich (26, 27) 22.50 Hotel Babylon (19) 00.00 Hotel 52 7 (88)

TTV

D3T

13.45 DeFacto 2 14.15 Nieobliczalni lokatorzy 4 14.45 Koszmarni sąsiedzi (3) 15.45 Express 16.00 Pogoda 16.05 Uwaga! 16.25 Kartoteka 10 (28) 17.30 DeFacto 2 - fiesz 17.45 Express 18.00 Pogoda 18.05 Licytuj i niszcz (2) 18.40 Wojny przewoźników 6 19.45 Express 19.57 Pogoda 20.00 DeFacto 4 20.25 Testerzy 20.40 Damy i wieśniaczki 4 (10) 21.45 Express 21.57 Pogoda 22.00 Kossakowski. Inicjacja 3 (6) 22.30 Usterka 6 (11) 23.00 Usterka 3 (10)

POLSAT SPORT NEWS

D3T

09.00 Sport Flash 09.07 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga 11.00 Sport Flash 11.07 Piłka nożna: Puchar Polski 13.00 Sport Flash 13.07 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga 15.00 Sport Flash 15.07 Magazyn snowboardowy 16.00 (NŻ) Motocyklowe MŚ: GP Ameryk 16.55 (NŻ) Motocyklowe MŚ: GP Ameryk 18.00 (NŻ) Tenis: Turniej WTA w Katowicach 20.30 (NŻ) Piłka ręczna mężczyzn: Turniej kwalifikacyjny do igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro 23.00 Motocyklowe MŚ: GP Ameryk

Przyjedź do nas – czeka ok. 3000 listów od zadowolonych użytkowników
– przed kupnem przeczytaj wybrane przez siebie i upewnij się o świetnym działaniu płytek.

Magnetyczne falowanie

Dopiero w połowie lat 90. pojawiły się w Polsce płytki magnetyczne zwane też biostymulatorami. Ich stosowanie pomaga m.in. w takich schorzeniach, jak dyskopatia czy zwyrodnienie kręgosłupa, stawów, rąk.

Przywiozłem te płytki z Kanady specjalnie dla mojej mamy. Ona choruje na reumatoidalne zapalenie stawów, czyli gościec – opowiada Tomasz Kozieł, który zajmuje się produkcją biostymulatorów – po przyłożeniu płytki na bolące miejsca bóle zmniejszyły się, stany zapalne ustąpiły.

POLE PŁYTEK

Biostymulator wytwarza bardzo silne pole magnetyczne. W przypadku niektórych dolegliwości efekty można odczuć już po dwóch dniach. Wszystko zależy od specyfiki organizmu i schorzenia. Raz zdarzyło się, że u jednego z chorych bóle się zwiększyły. Lekarze i bioterapeuci potwierdzili, że to możliwe. W takiej sytuacji płytkę należy nadal stosować. Po upływie 2–3 dni bóle całkowicie znikną. Taka sytuacja zdarza się bardzo rzadko i jest charakterystyczna dla bardzo wrażliwych organizmów – tłumaczy Tomasz Kozieł.

POSTRACH ZŁEJ ENERGII

Biostymulator wystarczy przyłożyć do bolącego miejsca i pamiętać o przykładaniu go tylko zieloną powierzchnią. Najczęściej wkładany jest pod poduszkę czy materac na noc. W ciągu dnia można go położyć w pokoju. Wytwarza on tak silne pole, że z pewnością będzie oddziaływał – tłumaczy producent płytek.

WYSTARCZY POŁOŻYĆ

Oprócz działania leczniczego biostymulator posiada również inne funkcje: może być wykorzystywany przy neutralizowaniu szkodliwego wpływu żył i cieków wodnych oraz szkodliwego promieniowania urządzeń domowych, jak komputer, telewizor, radiodiodnik, lodówka czy kuchenka mikrofalowa. Płytkę wystarczy postawić w mieszkaniu, pamiętając o min. odległości 2–3 metrów od komputera, telewizora, dyskiety czy płyt kompaktowych. W przypadku innych urządzeń może znajdować się bliżej. Płytki magnetyczne nie zużywają się, są bardzo odporne, na działanie mechaniczne. Biostymulator ma atest Polskiego Towarzystwa Psychotronicznego. Pozytywnie ocenia go także Śląska Fundacja Reumatologiczna. Osoby mające wszczepiony rozrusznik serca lub stymulator rdzenia kręgowego nie powinny używać biostymulatora.

ZAPRASZAMY DO NASZEJ SIEDZIBY

Jeśli jesteś zainteresowany zakupem biostymulatora i chcesz zobaczyć produkt na żywo, dotknąć i zacerpnąć

dodatkowej wiedzy, zapraszam do bezpośredniego zakupu w siedzibie naszej firmy w Kętach.

Zapraszam także do zapoznania się z listami potwierdzającymi świetne działanie energii, jaką dają płytki magnetyczne.

W naszym archiwum posiadamy ponad 3000 listów od zadowolonych Klientów, które otrzymaliśmy w ciągu 20 lat naszej działalności.

Prezentujemy kilka z nich: Pani Małgorzata Kruczek z

Jastrzębia cierpi na bolesne skurcze w nogach, bóle stawów, nadciśnienie. „Wspaniała, rewelacyjna rzecz, dała kres moim cierpieniom. Polecam wszystkim, którym ból nie jest obcy. Dziękuję, Panie Tomaszu. Dzięki panu nie boli mnie i wróciła mi chęć do życia”.

Pan Stanisław Wąs z Katowic cierpi na bóle kręgosłupa. „Uważam, że Polar Power powinien każdy stosować, kto cierpi na bóle kręgosłupa i bóle reumatyczne stawów. Jest to bardzo duża ulga w cierpieniu”.

Pani Danuta Ryszka z Kuźni Raciborskiej cierpi na rwę kulszową, bóle kręgosłupa i uszkodzenie nerwów. „Po dwóch dniach odstawiłam leki. Po tygodniu bóle ustąpiły całkowicie. To rewelacyjny sposób na pozbycie się bólu”.

Pan Jan Dziecioł z Sosnowca choruje na nadciśnienie, bóle kręgosłupa i stawów oraz ma zawroty głowy. „Stany zapalne ustąpiły, mam lepszy sen i samopoczucie oraz spadło mi ciśnienie”.

Pan Kazimierz Seemann z Żywca od lat cierpi na bezsenność. Spał przeciętnie 4–4,5 godzin w nocy. – „Czuje się znacznie lepiej, śpię w nocy po 6 godzin, sen mam spokojny, ciśnienie dobre. Rano wstaję wypoczęty i rześki”.

Pani Maria Śpiewak z Wilkowic od 10 lat choruje na gościec ze szczególnie ostrymi bólami stawów skokowych. – „Jest rewelacyjny, łagodzi bóle, pozwala oszczędzać na wydatkach na leki, lepiej śpię, obniżyło mi się ciśnienie”.

Pan Eligiusz Świerta z Żor choruje na zwyrodnienie kręgosłupa lędźwiowego, nadciśnienie, niedotlenienie lewej komory serca. – „Samopoczucie moje polepszyło się, bóle kręgosłupa ustąpiły, ciśnienie w normie, dobrze przesypiam noc”.

Kim jest bioterapeuta Tomasz Kozieł

pochodzi z Kęt, ukończył AWF w Krakowie, jest trenerem drugiej klasy sportowej. Na początku lat 90. zainteresował się medycyną niekonwencjonalną. Przebywał wtedy w Kanadzie i stamtąd przywiózł płytki magnetyczne. Teraz jest ich producentem.



Na jakie dolegliwości pomaga płytka magnetyczna?

- zespół chorób reumatycznych, nerwobóle
- podwyższony poziom cholesterolu, miażdżyca i arterioskleroza
- nerwice, choroba wieńcowa, zespół menopauzy
- arytmia serca, nadciśnienie
- przewlekłe stany zapalne, niezbyt układu pokarmowego
- zaburzenia metabolizmu, cukrzyca, otyłość
- kamienie nerek, woreczka żółciowego
- zaburzenia funkcji układu vegetatywnego
- dolegliwości dróg moczowych
- przerost gruczołu krokowego
- migrena

Bardzo dobre efekty przynosi stosowanie biostymulatora przy dolegliwościach typu reumatycznego. Leczenie polem magnetycznym jest bardzo popularne w Azji, głównie w Chinach i w Japonii, mniej w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie. Pole magnetyczne wykorzystują też bioterapeuci.

Zamówienia telefoniczne i drogą pocztową lub zakup w siedzibie Firmy:

Kozieł Tomasz 32-650 Kęty, ul. Kleparz 7,

• pon.-pt.: tel. (33) 845 36 34, (33) 845 32 00, (33) 844 75 66 (godz. 9.00–19.00), tel. kom. 696 045 011, 606 629 819, 609 984 700 (godz. 9.00–19.00), • sob.-niedz.: tel. (33) 845 36 34 (33) 845 32 00, (33) 844 75 66 (godz. 9.00–16.00); tel. kom. 696 045 011, 606 629 819, 609 984 700 (godz. 9.00–16.00)

www.plytka-lecznicza.pl, www.polar-power.pl

Już od 1 maja!

PIĄTEK 8 kwietnia

TV 4 DBT

06.00 Nie igraj z aniołem (29) - serial, Meksyk
07.05 Klub przyjaciół Myszki Miki (22)
07.35 Scooby-Doo (21)
08.05 Klub przyjaciół Myszki Miki (24)
08.35 Scooby-Doo (23)
09.00 Nieśmiertelny (7)
10.00 Moja nadzieja (32)
11.00 Włoska narzeczona (120) - telen., Meksyk
11.55 Mój przepis na...
12.00 Galileo
13.00 Galileo
14.00 STOP Drogówka
15.00 Dom nie do poznania - reality show
16.00 Moja nadzieja (33)
17.00 Włoska narzeczona (121) - telen., Meksyk
18.00 Mistrz kuchni: Juniorzy - program rozr.
18.35 Niesamowite rekordy - program rozr.
19.55 Wymakowani
20.05 Podróż do piekła - horror, USA 2014
21.55 Mój przepis na...
22.05 Monstrum - horror, USA 2014
23.50 Dziewczyna z dobrego domu - film erotyczny, Fr. 2010
01.40 STOP Drogówka
02.45 Interwencja
03.00 Disco Polo Life
04.00 Top 10 - lista przebojów - muz., Polska

TV PULS DBT

06.00 Tajemnice medyczne (28) - serial, Pol.
07.00 Nash Bridges 4 (55)
08.00 Nash Bridges 4 (56)
09.00 Napisała: Morderstwo 4 (2) - serial
10.00 Columbo (1) - serial
12.05 To moje życie! (166)
13.05 Odmienić los (113)
14.00 Odmienić los (114)
15.00 Oblicza miłości (99)
16.00 Oblicza miłości (100) - serial, Meksyk
17.00 Tajemnice medyczne (29) - serial, Pol.
17.55 Flash (23-ost.)
18.50 Cztery pancerni i pies (1) - serial, Pol.
20.00 Uciec, ale dokąd? - film sensacyjny, USA 1993
22.00 Wpół do śmierci - film sensacyjny, Niemcy/USA 2002
00.05 Nikt nie przeżył - horror, USA/Wielka Brytania 2012
02.00 Zobacz to!: W blasku fleszy - rozr., Pol.
02.30 Dyżur 3 (32) - serial
03.00 JRG w akcji (8)
03.25 Dyżur 3 (33) - serial
03.50 JRG w akcji (9)
04.20 Menu na miarę
04.45 Z archiwum policji (9) - serial dok., Pol.
05.10 Menu na miarę
05.35 Z archiwum policji (10) - serial dok., Pol.

PULS 2 DBT

12.00 Baranek Shaun (86-91)
13.00 Kumple z dżungli - na ratunek! (9, 10, 11, 12)
14.00 Nowe przygody Kubusia Puchatka (42, 43)
15.00 Myszka Miki i przyjaciele (40, 41)
16.00 Flintstonowie (55, 56)
17.00 Kung Fu Panda - legenda o niezwykłości 2 (13, 14)
18.00 Timon i Pumba 2 (41, 42)
19.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 (28, 29)
20.00 Agenci NCIS: Los Angeles (24-ost.)
21.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (11)
22.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9 (10)
23.00 Seksowne nawiązania - film erotyczny, USA

TVP KULTURA DBT

12.55 Krystian Zimerman gra Chopina
14.00 Non stop kolor - film obyczajowy, Polska 2007
14.50 Fantomas kontra Scotland Yard - komedia, Francja/Włochy 1967
16.40 Skóra - dramat, Wielka Brytania 2008
18.35 Videofan: Portrety ARTE w TVP
19.00 Enologia - nauka i wino - film dok., Francja 2011
20.00 Filmy Marcela Carné: "Ludzie za mgłą" - felieton
20.25 Ludzie za mgłą - dramat, Francja 1938
22.10 Tygodnik kulturalny
23.00 Burza lodowa - dramat, USA 1997

STOPKLATKA TV DBT

06.00 Prywatna historia kina
06.40 Rodzina piratów 2 (39)
07.20 Droga do raju - komedia, Polska 2008
09.15 Chłopi (12)
10.30 Kobra - oddział specjalny (22)
11.40 Historia oreża (9)
12.50 Katastrofy w przestworzach (68)
13.50 Pułapki umysłu 3 (5)
14.15 Szpital nadziei 2 (10)
15.10 Kiedy Harry poznał Sally - komedia, USA 1989
17.15 Szpital nadziei 2 (11)
18.00 Kobra - oddział specjalny (137, 138)
20.00 Wampirzyce - horror komediowy, USA 2012
22.00 Drakula - horror, USA 1992
00.40 Seszele - dramat, Polska

TV 6 DBT

06.00 Rodzina zastępcza (300)
07.00 Kłanczuch
08.00 Strażnik Teksasu 7 (158)
09.00 Galileo
10.00 Podwodni łowcy (4)
11.00 Amerykańscy naprawiacze (5, 6)
12.00 Miodowe lata (36, 92)
13.45 Rodzina zastępcza (301)
14.45 Dekoratornia
15.15 Nieśmiertelny (5)
16.15 Strażnik Teksasu 7 (159)
17.15 Czarodziejki (64)
18.15 Miodowe lata (33, 70)
20.00 Galileo
21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami 5 (112, 113)
23.00 Szepty - dramat, Wielka Brytania 2011
01.15 Amerykańscy naprawiacze (5, 6)

TVP POLONIA DBT

11.35 Halo Polonia
12.35 Wiadomości
12.50 Na sygnale 4 (90)
13.25 M jak miłość (1203)
14.25 Prokurator (8)
15.20 Magazyn kulturalny
15.55 Po prostu
16.50 A la show
17.20 Krótka historia
17.30 Teleexpress
17.50 KabareTOP, czyli kabaretowa lista przebojów
18.25 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii
18.55 Na sygnale 4 (90)
19.25 Przygody smoka Pola
19.45 Dobranocka
20.00 Wiadomości
20.30 Sport
20.40 Pogoda
20.50 Na dobre i na złe (625)
21.50 Polonia 24
22.20 Halo Polonia
23.25 Kocham Cię, Polsko!

TVP HISTORIA DBT

13.45 Polska i świat z historią w tle
14.15 Żegnajcie, towarzysze (5)
15.15 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii
15.45 Sensacje XX wieku
16.35 Polska i świat z historią w tle
17.00 Ludzie z pierwszych stron gazet
17.30 IPN Janusza Kurtyki. Pamięć - film dokumentalny, Polska 2012
18.00 Wspaniałe stulecie (307)
19.00 Był sobie człowiek (15)
19.45 Pierwsza wojna światowa (2)
21.00 Sensacje XX wieku
22.00 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii
22.35 Polscy bohaterowie wojenni (5)
23.35 Szerokie tory

TVP ROZRYWKA DBT

08.55 Jeden z dziesięciu
09.35 Śpiewające fortepiany
10.40 Dzika muzyka
11.15 Kabaretowy Klub Dwójki
12.15 Życie to kabaret
14.10 Familiada
14.40 Kabaretowa mapa Polski
17.25 Tylko jeden skecz
17.50 Okrasa łamie przepisy
18.25 Wojciech Ceirowski - boso przez świat
18.55 Makłowicz w podróży
19.35 KabareTOP, czyli kabaretowa lista przebojów
20.15 Śpiewające fortepiany
21.20 Łaskowik & Malicki - niedziela wieczór
22.15 Postaw na miłość
23.10 Tylko dla dorosłych
23.40 Sonda 2
00.40 Kabaretowa mapa Polski

TV TRWAM DBT

16.00 Informacje dnia
16.10 Siódmy sakrament
16.35 Don Hoppe - film dok., Polska 2010
17.00 Na tropie
17.30 Reportaż dnia
18.00 Regina Coeli
18.05 Informacje dnia
18.15 Westerplatte młodych
18.55 Przegląd katolickiego tygodnika "Niedziela"
19.00 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu
19.30 Jay Jay Odrzuć gwiazdę (8): Spadająca gwiazda
19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci
20.00 Informacje dnia
20.20 Różaniec
20.50 Mysłac Ojczyzna: Ks. prof. Paweł Bortkiewicz TChR
21.00 Apel Jasnogórski
21.20 Informacje dnia

SOBOTA 9 kwietnia

TV 4 DBT

06.00 Strażnik Teksasu (111) - serial, USA
07.05 Klub przyjaciół Myszki Miki (23)
07.35 Scooby-Doo (22)
08.05 Klub przyjaciół Myszki Miki (25)
08.35 Scooby-Doo (24)
09.00 Wymakowani
09.25 Pies wampir - film familijny, Kanada 2012
11.10 Policjantki i Policjanci (150, 151)
13.10 Wielka historia (9)
13.40 STOP Drogówka
14.40 Bezsennosc w Seattle - komedia romantyczna, USA 1993
16.50 Wszystko się wali - komedia, USA 2003
19.00 Galileo
20.00 Policjantki i Policjanci (152, 153)
22.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami 4 (83)
23.00 Monstrum - horror, USA 2014
00.40 Zabójstwa w świecie mody (1) - serial

TV PULS DBT

05.50 Co ludzie powiedzą? (6, 7) - serial
07.00 Taki jest świat - inf.
07.50 Co ludzie powiedzą? (8, 9) - serial
09.05 Stawka większa niż życie (3, 4) - serial
11.50 Wojciech Ceirowski. Boso - Ziemia Święta (7, 8-ost.) - serial
12.55 Psi arystokrata - komedia, Wielka Brytania/Kanada 1999
14.50 Bibliotekarz 2: Tajemnice kopalni króla Salomona - film przyg., USA 2006
16.45 Góra Dantego - film katastrof., USA 1997
19.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 (29, 30)
20.00 S.W.A.T. Jednostka specjalna - film sensacyjny, USA 2003
22.20 Czas zemsty - dramat krym., USA 2013
00.30 Piła 3 - thriller, USA 2006, wyk. Tobin Bell
02.50 Zobacz to!

PULS 2 DBT

09.10 Nowe szaty cesarza - film familijny, Niemcy 2010
10.30 Mała Syrenka 2: Powrót do morza - film animowany, USA/Kanada/Australia 2000
12.00 Tajemnice medyczne (24, 25)
14.00 Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw (5, 6)
15.00 Gwiazdy lombardu 7
16.55 Wojciech Ceirowski. Boso - Ziemia Święta (4, 5, 6, 7)
19.00 Dynamo: Więcej niż magia 2 (1)
20.00 ZOO (1, 2)
21.55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (9)
22.55 Agenci NCIS (23)
23.50 Wikingowie 3 (5)

TVP KULTURA DBT

11.00 Informacje kulturalne
11.15 Program informacyjny
11.50 Anya - film dok., USA 2004
13.35 Psychoza - thriller, USA 1960
15.25 Informacje kulturalne ekstra
16.00 Miasto z morza - film historyczny, Polska 2009
18.10 Tygodnik kulturalny
19.00 Legendy rocka: Blondie
19.20 Legendy rocka: Paul Weller
20.00 Więcej niż magia 2 (1)
20.00 ZOO (1, 2)
21.55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (9)
22.55 Agenci NCIS (23)
23.50 Wikingowie 3 (5)

STOPKLATKA TV DBT

06.00 Prywatna historia kina
06.40 Pułapki umysłu 3 (4)
07.15 Muszkietierowie (9, 10)
09.45 Magiczny miecz: Legenda Camelotu - film animowany, USA 1998
11.30 Stawka większa niż życie (5, 6)
14.05 Zaginiony świat 3 (19, 20)
16.10 Małolaty ninja w lunaparku - komedia, USA 1998
18.20 Rozbitkowie - komedia, USA 2005
20.00 Ostatni lecion - dramat historyczny, Francja/Słowacja/Wielka Brytania/Włochy 2007
22.15 Sezon rezerwowych - komedia, USA 2000
00.25 Luther 3 (1, 2)

TV 6 DBT

09.45 Nowy Scooby-Doo (6)
10.45 Barbie i Akademia Książniczek - film animowany, USA/Kanada 2011
12.25 Wszystko o psach (4)
13.25 Cesar Milan. Przywódca stada (10)
14.25 Podwodni łowcy (5)
15.25 Tajemnice i zagadki przeszłości (2)
16.25 Niezwykła historia rezydencji Rockefellerów - film dok.
17.35 Wróć do mnie - komediodramat, USA 2000
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami 5 (114, 115)
21.55 Ziemska apokalipsa - film SF, USA 2013
23.45 Tajlandzki łącznik - film erot.

TVP POLONIA DBT

10.50 Polonia 24
11.20 Halo Polonia
12.20 Ojciec Mateusz 14 (175)
13.15 Na dobre i na złe (625)
14.20 Kocham Cię, Polsko!
16.00 Kulturalni PL
17.00 Słownik polsko@polski
17.30 Teleexpress
17.55 M jak miłość (1204)
18.50 Z drugiej strony
19.45 Dobranocka
20.00 Wiadomości
20.25 Sport
20.30 Pogoda
20.45 Siedlisko (4)
21.45 Życie za życie. Maksymilian Kolbe - film biograficzny, Niemcy/Polska 1990
23.25 "Zakład dla normalnych" - piosenki Jana Wołka

TVP HISTORIA DBT

12.50 Ludzie rzeki (1) - film dok., Francja 2014
13.55 Szerokie tory
14.30 Wielka gra
15.35 Koło historii
16.20 Spór o historię
16.55 Sprint przez historię
Przemysław Babiarza
17.25 Ex Libris
18.00 Imperium miłości (37)
19.00 Był sobie człowiek (16)
19.45 Przewodnik historyczny
Bogusław Wołoszański
20.25 Historia żywa
21.00 Zagubiony żołnierz Hitlera - film dok., Wielka Brytania 2007
22.05 Czas transformacji (3, 4)
23.10 Encyklopedia II wojny światowej (1)
23.45 Ja, Klaudiusz (3)

TVP ROZRYWKA DBT

13.35 Wojciech Ceirowski - boso przez świat
14.05 Latający Klub 2, czyli wieczór kabaretowy
15.10 Muzeum Polskiej Piosenki, czyli historia jednego przeboju
15.25 Hity kabaretu
16.25 Śniadanie na trawie
16.55 Dzika muzyka
17.35 KabareTOP, czyli kabaretowa lista przebojów
18.15 Postaw na miłość
19.05 A la show
19.40 Kabaretowy Klub Dwójki
20.40 Paranie normalni Tonight
21.45 Śpiewające fortepiany
22.55 Kodytowa scena Dwójki
23.55 Kabaretowa mapa Polski

TV TRWAM DBT

16.00 Informacje dnia
16.10 W Naszej Rodzinie
17.00 Z Parlamentu Europejskiego
17.30 Reportaż dnia
18.00 Regina Coeli
18.05 Informacje dnia
18.15 Rozmowy niedokończone
19.25 Przegląd katolickiego tygodnika "Niedziela"
19.30 Spotkanie z Magdą Buczek
19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci
20.00 Informacje dnia
20.20 Różaniec
20.50 Ocali od zapomnienia: Ks. prof. Paweł Rytel-Andrianik
21.00 Apel Jasnogórski
21.20 Informacje dnia
21.40 Polski punkt widzenia

telewizja Wydawca: Hippocampus Sp. z o.o.
 02-954 Warszawa, ul. Królowej Marysieńki 46
 Redakcja i Biuro Reklam:
 tel. 22 671 50 00, fax 22 671 48 88
 Drukarnia: Eurodruk Sp. z o.o., Reklamy: strony 3 i 16.
 Za zmiany w programach TV odpowiadają stacje telewizyjne. Za treść reklam redakcja nie odpowiada.

DBT stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

TVP 1

DBT

05.20 Egzamin z życia (108/112) - serial, Pol.
06.10 Słownik polsko@polski
06.40 Las Story - edukac., Pol.
07.00 Odnawialne źródła energii. Niewyczerpalne energie
07.35 Pełnosprawni - mag. dla niepełnosprawnych
08.00 Rok w ogrodzie - mag.
08.25 Naszaarmia.pl - mag.
08.55 Poznaj swoją naturę: Ptasi raj - cykl rep., Pol.
09.35 Czy Lucyna to dziewczyna? - komedia obyczajowa, Polska 1934
11.05 Sprawa dla reportera - magazyn interwencyjny
12.15 Cztery kąty, anioł piąty: Suchedniów
12.50 Na zdrowie - magazyn
13.35 Okrasa łamie przepisy
14.10 Doktor Żywago (2-ost.) - dramat obyczajowy, USA/Włochy/Wielka Brytania 1965
15.45 Downton Abbey 5 (3/8)
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.30 Ojciec Mateusz 15 (192)
18.25 Bodo (5/13) - serial
19.30 Wiadomości - inf.

TVP 2

DBT

04.40 Tropem nieznanego (5/26): W pogoni za chrząszczami - serial
05.20 Arka Davida Attenborough - film dok.
06.30 M jak miłość (1212)
07.30 Pytanie na śniadanie
10.35 Program do czytania
10.45 Śniadanie na trawie
11.20 Dziką muzyką: Było cymbalistów wielu...
11.55 Sonda 2
12.25 Wojciech Cejrowski - bosko przez świat: Polacy na Madagaskar
13.00 Przygarnij mnie (5/10)
14.00 Familiada - teleturniej
14.35 Rodzinka.pl (174): Nie chcę być babcią - serial
15.15 Dzięki Bogu już weekend - rozr., Polska 2016
16.25 O mnie się nie martw 4 (5/13) - serial kom., Pol.
17.20 Sonda 2
17.45 Słowo na niedzielę
18.00 Panorama - program inf.
18.30 Sport telegram
18.40 Pogoda - program inf.
18.50 Kulisy „Postaw na milion” - felieton
19.05 Postaw na milion

POLSAT

DBT

05.00 Disco gramy - muz.
06.00 Nowy dzień z Polsat News - program inf.
07.35 Jeźdźcy smoków (8) - serial animowany, USA
08.05 Turbo Fast (4) - serial
08.35 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata (1) - serial animowany, USA
09.05 Scooby-Doo i Brygada Detektywów (20)
09.35 Magazyn EURO 2016
10.05 Ewa gotuje - magazyn
10.35 Wysmakowani
10.45 Powiedz TAK! (6)
11.45 Top Chef 6
13.15 Hell's Kitchen: Piekło na kuchni 5
14.45 Dlaczego ja? (399)
15.45 Trudne sprawy (577)
16.45 Pamiętniki z wakacji (54) - serial, Polska
17.45 Chłopaki do wzięcia (57) - serial dok., Polska
18.10 Chłopaki do wzięcia (58) - serial dok., Polska
18.40 Dwoje we troje (9)
18.50 Wydarzenia - inf.
19.20 Sport, Pogoda
19.30 Świat według Kiepskich (305) - serial, Pol.

TVN

DBT

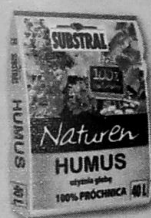
05.30 Uwaga! - magazyn
05.50 Mango - telezakupy
08.00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11.00 Na Wspólnej (2249) - serial obycz., Polska
11.25 Na Wspólnej (2250) - serial obyczajowy, Polska
11.50 Na Wspólnej (2251) - serial obycz., Polska
12.15 Na Wspólnej (2252) - serial obycz., Polska
12.45 Singielka (109) - telenowela, Polska
13.10 Singielka (110) - telenowela, Polska
13.35 Singielka (111) - telenowela, Polska
14.00 Singielka (112) - telenowela, Polska
14.30 You Can Dance - po prostu tańcz! - rozr.
16.25 MasterChef Junior
18.00 Kuchenne rewolucje: Brzeziny, Pizzeria Kwadrans - rozr., Pol. 2016
19.00 Fakty - program inf.
19.25 Sport
19.35 Pogoda - program inf.
19.45 Uwaga! - magazyn

TVN SIEDEM

DBT

05.35 Szymon Majewski Show: Tomasz Adamek i Daniel Olbrychski
06.45 Mango - telezakupy
08.50 Dwóch i pół 10 (17/23) - serial komediowy, USA
09.25 Kobra: Oddział specjalny 17 (4/16) - serial sensacyjny, Niemcy
10.25 Agentka o stu twarzach (16/22) - serial sensacyjny, USA
11.25 Agentka o stu twarzach (17/22) - serial sensacyjny, USA
12.25 Przepis na życie (12) - serial obyczajowy, Polska
13.25 Przepis na życie (13) - serial obycz., Polska
14.25 Sielska kraina 2: Dar aniołów - film muzyczny, USA 2010, reż. Christopher Cain, wyk. George Strait, Travis Fimmel
16.45 Gremliny rozrabiają - horror komediowy, USA 1984, reż. Joe Dante
19.00 Pamiętnik - melodramat, USA 2004, reż. Nick Cassavetes

REKLAMA



HUMUS = 100% próchnicy



20.00 Sport, Pogoda
20.25 Strażacy 2 (16): Kryzys
21.20 5 dni wojny - dramat wojenny, USA 2011, reż. Renny Harlin
23.30 Rocky Balboa - dramat obyczajowy, USA 2006, reż. Sylvester Stallone
01.20 Chicago Fire (16/24)
02.10 Handlarz cudów - dramat obyczajowy, Polska/Szwecja 2009
04.05 Downton Abbey 5 (3/8)

20.05 Kocham Cię, Polsko!
21.50 Najczarniejsza godzina - horror SF, USA 2011, reż. Chris Gorak
23.30 Psychoza (9/20) - serial
00.25 Psychoza (10/20) - serial sensacyjny, USA
01.15 Śniadanie na trawie - magazyn
01.45 Świat to za mało - film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 1999
03.55 Zakończenie programu

20.00 Kraina lodu - film animowany, USA 2013, reż. Chris Buck, Jennifer Lee
22.15 Twoja Twarz Brzmi Znajomo 5 - program rozrywkowy, Polska 2016
00.15 Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami 5 - program rozrywkowy, Polska 2016
02.15 Tajemnice losu - program rozrywkowy

20.00 Mali giganci - rozr., Pol.
21.55 Sherlock Holmes - film kryminalny, USA/Niemcy/Wielka Brytania 2009, reż. Guy Ritchie, wyk. Robert Downey Jr., Jude Law, Mark Strong
00.30 Poranek kojota - komedia, Polska 2001, reż. Olaf Lubaszenko, wyk. Maciej Stuhr
02.35 Uwaga! - magazyn
02.50 Klub Magii - magazyn

21.35 Szeffowie wrogowie - komedia, USA 2011, reż. Seth Gordon, wyk. Jason Bateman, Charlie Day
23.45 J. Edgar - dramat biograficzny, USA 2011, reż. Clint Eastwood, wyk. Leonardo DiCaprio, Josh Hamilton, Geoff Pierson
02.30 Terminator: Kroniki Sary Connor 2 (8/22) - serial SF, USA
03.30 Klub magii

TVP INFO

DBT

15.30 Po stronie obywateli
16.00 Info dzień 16.30 Puls Polski 16.55 Pogoda Info 16.58 Flesz Info 17.05 Sport 17.15 Teleexpress Extra 17.32 Studio Wschód 18.00 Twoje info 18.28 Po przecinku 18.50 Serwis info weekend 19.00 Na czym świat stoi 19.15 Kapitałny program 19.40 Sport 19.45 Pogoda Info 19.53 Dziś wieczorem 20.08 Minęła dwudziesta 20.43 Serwis info flesz 20.50 Pogoda Info 21.00 Serwis info weekend 21.10 Pogoda Info 21.15 INFO Newsroom

TVP 3

DBT

12.35 Rączka gotuje 13.05 Kwartet 13.40 Rolnik szuka żony 14.35 Kocham Zakopane 14.45 Jeden ślad 15.05 Kocham Zakopane 15.15 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii 15.40 Kocham Zakopane 16.00 Spodek pełen cudów 16.30 Kocham Zakopane 16.45 Europa z bliska 17.00 1200 muzeów: Muzea techniki 17.30 Program lokalny 22.15 Dziennik regionów 22.40 Pogoda 22.45 Naturalnie tak 22.50 Nożem i widelcem 23.05 Pogoda 23.15 Archiwum zbrodni: Afera Bałtany

FOKUS TV

DBT

09.30 Premiera: Małpi gang (3) 10.00 Premiera: Dziką Ameryką (4) 11.00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy (6, 7) 13.00 Zamieszkać w dziczy (1) 14.00 SuperCieśle (1, 2) 15.00 Jak działają miasta (5) 16.00 Niezniszczalni (1) 17.00 Polowania na nazistów (4) 18.00 Najniebezpieczniejsze miejsca świata 19.00 Premiera: Miejski przekręt (6) 20.05 Geronimo: Amerykańska legenda - western, USA 1993 22.20 Bombowe dziewczyny (12) 23.20 Edukacja seksualna

ATM ROZRYWKI

DBT

06.00 Disco gramy 07.00 Małuski (1) 07.30 Graczykowie (21) 08.00 Daleko od noszy (16, 17) 09.00 Czyja wina? (9, 10, 11, 12) 13.00 Ewa gotuje 14.00 Słoneczny patrol (4, 5, 6, 7) 18.00 Dzik (10) 18.55 Dzik 2. Pojedynek (11) 20.00 Na krawędzi (3) 20.55 Dwoje we troje (9) 21.00 Na krawędzi (4) 21.55 Świat według Kiepskich (28) 22.25 Wysmakowani 23.05 Kulinarna miłość - komediodramat, Wielka Brytania 2012 01.05 Podróż życia

TTV

DBT

14.45 Podstępne roboty 2 15.15 Rozmowy kontrolowane (4) 15.45 Express 16.00 Pogoda 16.05 Usterka 6 (6) 16.40 Mega tornado - film dok. 17.45 Express 18.00 Pogoda 18.05 DeFacto 4 19.10 Kossakowski. Inicjacja 3 (6) 19.45 Express 19.57 Pogoda 20.00 Anatomia głupoty według Richarda Hammonda (16, 17) 21.00 Usterka 5 (10-ost.) 21.30 Usterka 6 (3) 22.00 Rozmowy kontrolowane (5) 22.30 Gogglebox. Przed telewizorem 4 23.15 Gogglebox. Przed telewizorem 3

POLSAT SPORT NEWS

DBT

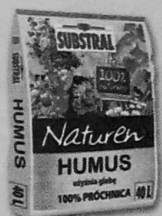
09.07 Koszykówka mężczyzn: Liga niemiecka 11.00 Sport Flash 11.07 Magazyn narciarski 12.00 Piłka nożna: 1. liga 14.00 Motocyklowe MŚ: GP Ameryk 16.00 (NŻ) Motocyklowe MŚ: GP Ameryk 16.55 (NŻ) Motocyklowe MŚ: GP Ameryk 18.00 (NŻ) Tenis: Turniej WTA w Katowicach 19.35 (NŻ) Motocyklowe MŚ: GP Ameryk 20.30 (NŻ) Piłka ręczna mężczyzn: Turniej kwalifikacyjny do igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro 22.40 Motocyklowe MŚ: GP Ameryk 01.10 Pro Bull Riding

(NŻ) - na żywo

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

TVP 1 D3T	TVP 2 D3T	POLSAT D3T	TVN D3T	TVN SIEDEM D3T
05.40 Egzamin z życia (109) 06.30 My, wy, oni: Gniezno - zjazd - magazyn 07.00 Transmisja mszy św. 08.00 Tydzień - magazyn, Pol. 08.35 Jak to działa?: Kulisy telewizji i radia 09.05 Ziarno: Mieszko I - książkę Polan 09.35 Teleranek - magazyn 10.15 Rozdarte serca (5/83) 11.10 Do zobaczenia w Krakowie - cykl rep., Pol. 11.35 Między ziemią a niebem - magazyn 12.00 Regina Coeli 12.15 Między ziemią a niebem - magazyn 13.00 Dies luctus - dni żałoby, dni smutku - film dok., Polska 2011 14.05 Rocky Balboa - dramat FILM obyczajowy, USA 2006, reż. Sylvester Stallone 16.00 Zagadka Hotelu Grand (2/14) - serial, Hiszp. 17.00 Teleexpress - inf. 17.15 Pogoda - program inf. 17.30 Strażacy 2 (16): Kryzys 18.30 Pr. publicystyczny 19.30 Wiad., Sport, Pogoda	05.05 Newton (4/23): Owady na talerzu - serial 05.35 Słowo na niedzielę 05.45 Ostoja - magazyn 06.20 M jak miłość (1213) 07.15 Barwy szczęścia (1427) - serial, Polska 07.45 Barwy szczęścia (1428) - serial, Polska 08.20 Barwy szczęścia (1429-1431) - serial 09.55 Muszka, Marylka, Maria - wspomnienie o Marii Kaczyńskiej - rep. 10.50 Podróż z historią (13): Piękno wykute w stali - serial dok., Pol. 11.25 Makłowicz w podróży: Słowacja - Bańska Szczawnica - magazyn 11.55 Gang Olsena w potrzasku - komedia sensacyjna, Dania 1969 14.00 Familiada - teleturniej 14.35 Kocham Cię, Polsko! 16.15 Na dobre i na złe (632) 17.10 Polska Dusza - film dokumentalny, 2016 18.00 Panorama - program inf. 18.35 Sport, Pogoda 18.55 Przygarnij mnie (6/10)	05.00 Disco gramy - program muzyczny 06.00 Nowy dzień z Polsat News - pr. informacyjny 07.55 Jeźdźcy smoków (9) - serial animowany, USA 08.25 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata (2) - serial animowany, USA 08.55 Auta - film animowany, FILM USA 2006, reż. John Lasseter 11.35 Fantastyczna czwórka 2: Narodziny Srebrnego Surfera - film SF, USA/Niemcy 2007 13.25 Kraina lodu - film animowany, USA 2013, reż. Chris Buck 15.45 Twoja Twarz Brzmi Znajomo 5 - rozr., Pol. 17.45 Nasz nowy dom 18.40 Dwoje we troje (10) - serial kom., Polska 18.50 Wydarzenia - program informacyjny 19.20 Sport 19.25 Pogoda - program inf. 19.30 Państwo w państwie - program publicystyczny, Polska 2016	05.25 Uwaga! - magazyn reporterów 05.45 Mango - telezakupy 07.55 Maja w ogrodzie - magazyn ogrodniczy 08.25 Akademia ogrodnika - magazyn ogrodniczy 08.30 Dzień Dobry TVN - magazyn 11.00 Efekt Domina (7) - serial dokumentalny, Polska 11.35 Co za tydzień - magazyn informacyjny 12.15 Druga szansa (7) - serial obyczajowy, Polska 13.20 Mali giganci - program rozr., Polska 2016 15.25 Shrek 2 - film animowany, USA 2004, reż. Andrew Adamson 17.25 Sablewskiej sposób na... - program rozrywkowy, Polska 2016 18.00 Ugotowani - program kulin.-rozr., Polska 2016 19.00 Fakty 19.25 Sport 19.35 Pogoda - program informacyjny 19.45 Uwaga! - magazyn	05.35 Szymon Majewski Show: Marcin Tyszką i Tadeusz Drozdą - rozr. 06.50 Mango - telezakupy 08.55 Dwóch i pół 10 (18/23) - serial komediowy, USA 09.30 Kobra: Oddział specjalny 17 (5/16) - serial 10.35 Agentka o stu twarzach (18/22) - serial sensacyjny, USA 11.35 Agentka o stu twarzach (19/22) - serial sensacyjny, USA 12.35 Agentka o stu twarzach (20/22) - serial sensacyjny, USA 13.35 Kryminalni (5/14) - serial kryminalny, Polska 14.35 Kryminalni (7/14) - serial kryminalny, Polska 15.35 Przedśionek piekła - FILM western, USA 1999, reż. Uli Edel, wyk. Sam Shepard, Eric Roberts, Randy Quaid 17.40 Green Lantern - film SF, FILM USA 2011, reż. Martin Campbell, wyk. Ryan Reynolds, Blake Lively, Peter Sarsgaard

REKLAMA



HUMUS użyźnia glebę



20.25 Bodo (6/13) - serial 21.35 Niosła Go Polska (1) - film dok., Polska 2013 23.00 Życie za życie. Maksymilian Kolbe - film biograf., Niemcy/Pol. 1990 00.45 Cynga - dramat wojenny, FILM Polska 1991, reż. Leszek Wosiewicz 02.35 Pr. publicystyczny 03.25 Rysa - dramat psychologiczny, Polska 2008, reż. Michał Rosa	20.05 Świat to za mało - film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 1999 22.25 Komediodowa scena Dwójki - rozr., Pol. 2016 00.15 Onirica - dramat obyczajowy, Polska 2013, reż. Lech Majewski 02.05 Afonia i pszczoły - film obycz., Polska 2009, reż. Jan Jakub Kolski 04.00 Psychoza (9, 10/20) 05.39 Zakończenie programu	20.05 Tylko muzyka. Must be the music 11 - program rozr., Polska 2016 22.05 Legenda Herkulesa - film przygodowy, USA 2014, reż. Renny Harlin, wyk. Kellan Lutz, Gaia Weiss, Scott Adkins, Roxanne McKee, Liam Garrigan 00.25 Magazyn sportowy - magazyn sportowy 02.25 Tajemnice losu - rozr.	20.00 MasterChef Junior 21.30 Kilerów 2-óch - komedia, Polska 1999, reż. Juliusz Machulski, wyk. Cezary Pazura 23.55 Eagle Eye - thriller, FILM Niemcy/USA 2008, reż. D.J. Caruso 02.25 Uwaga! - magazyn 02.40 Klub Magii - magazyn 04.00 Rozmowy w toku: Mam dość bycia służącą mojego synka! - talk-show	20.00 Raport mniejszości - FILM film SF, USA 2002, reż. Steven Spielberg 23.00 Błef (2/10) - serial, USA 00.00 Jeździec bez głowy - FILM horror, USA/Niemcy 1999, reż. Tim Burton 02.15 Klub magii 04.20 Druga strona medalu: Cherie Blair - talk-show 04.45 Druga strona medalu: Jan Mela - talk-show 05.14 Zakończenie programu
--	---	--	---	--

TVP INFO D3T	TVP 3 D3T	FOKUS TV D3T	ATM ROZRYWKA D3T	TTV D3T	POLSAT SPORT NEWS D3T
15.30 Kościół z bliska 16.00 Info dzień 16.30 Puls Polski 16.55 Pogoda Info 17.05 Sport 17.15 Teleexpress Extra 17.32 Extra świat 18.00 Twoje info 18.28 Po przecinku 18.50 Serwis info weekend 18.58 Raport mniejszości 19.30 Konfrontacje 19.47 Pogoda Info 19.53 Dziś wieczorem 20.10 Minęła dwudziesta 20.30 Serwis info weekend 20.40 Bez retuszu 21.40 Studio LOTTO 21.50 Panorama dnia 22.40 Sportowa niedziela 23.10 Serwis info weekend	09.40 Ogród po polsku 10.00 Program lokalny 11.15 Przyszanek Ziemia 11.45 Nożem i widelcem 12.10 Głos regionów 13.15 Żużel: Nice Polska Liga Żużlowa - mecz: Eko-Dir Włóknarz Częstochowa - Orzeł Łódź 15.45 Echa tygodnia - kraj 16.00 Młodzież kontra 17.00 Kultowe rozmowy 17.30 Program lokalny 22.15 Dziennik regionów 22.40 Pogoda 22.45 Echa tygodnia - kraj 22.50 Pies milioner 23.05 Pogoda 23.15 Telekurier nocą 23.45 Powrót do Mirandy (14) 00.55 Dziennik regionów	13.05 Kontrasty Wschodu (10) 14.00 Premiera: Pod lupą 14.30 Megalotnisko w Dubaju (10) 15.45 Kochanie, zabijamy dzieciaki (5) 17.00 Redakcja (4) 18.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy (1) 19.00 Wielcy wojownicy (3) 20.00 Premiera: Służby specjalne od środka (6) 21.00 Premiera: Za kulisami: Najcięższe więzienia w Rosji - film dok., USA 2011 22.00 Siedem nowych twarzy w siedem dni - film dok., Wielka Brytania 2010 23.00 Sala operacyjna (5) 23.30 Dynastia Tudorów (4)	06.00 Disco gramy 07.00 Mamuśki (2) 07.30 Graczykowie (22) 08.00 Daleko od noszy (18, 19) 09.00 Pierwsza miłość (2268-2272) 12.20 Na rybę 12.50 Ewa gotuje 13.50 ALF (26, 1, 2, 3) 15.55 Świat według Kiepskich (136, 138, 140, 142) 18.00 Dzikie 2. Pojedynek (11, 12) 19.50 Wysmakowani 20.00 Na krawędzi (5) 20.55 Dwoje we troje (10) 21.00 Na krawędzi (6) 21.55 Świat według Kiepskich (30, 31) 23.00 Ciuciubabka - komediodramat, Rosja 2005 01.00 Podróż życia	13.00 Anatomia głupoty według Richarda Hammonda (26, 27) 14.00 Najlepszy w mieście 15.00 Ostre cięcie 6 15.45 Usterka 6 (11) 16.35 Damskie wieśniaczki 4 (10) 17.45 Express 18.00 Pogoda 18.05 Podstępne roboty 2 18.35 Punkt krytyczny (6) 19.05 Testerzy 19.45 Express 19.57 Pogoda 20.00 DeFacto 4 21.30 Kossakowski. Inicjacja 3 (6) 22.00 Betlejewski. Prowokacje 3 (5) 22.30 Komornicy 2 (6) 23.00 Poza prawem (2) 00.00 Świat bez fikcji 9 (8)	09.00 Sport Flash 09.07 Motocyklowe MŚ: GP Ameryk 11.00 Sport Flash 11.07 Magazyn narciarski 12.00 Sport Flash 12.07 Piłka ręczna mężczyzn: Turniej kwalifikacyjny do igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro 14.00 Cafe Futbol 16.00 (NŻ) Tenis: Turniej WTA w Katowicach 18.20 (NŻ) Koszykówka mężczyzn: Tauron Basket Liga 20.30 (NŻ) Piłka ręczna mężczyzn: Turniej kwalifikacyjny do igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro 22.30 Magazyn snowboardowy 23.00 Motocyklowe MŚ: GP Ameryk

TV 4	DBT
06.00 Strażnik Teksasu (112) - serial, USA	
07.05 Klub przyjaciół Myszki Miki (24)	
07.35 Scooby-Doo (23)	
08.05 Klub przyjaciół Myszki Miki (26)	
08.35 13 demonów Scooby-Doo (1, 2) - serial	
09.30 Tom i Jerry: Magiczny pierścień - film animowany, USA 2002, reż. James T. Walker	
10.50 Galileo	
11.50 Galileo	
12.50 Mulan - film przygodowy, Chiny/USA 2009, reż. Jingle Ma	
15.20 Jadowna cisza - thriller, USA 2009, reż. Fred Olen Ray	
17.00 9. miesiąc (5) - serial	
18.00 9. miesiąc (6) - serial	
19.00 Galileo	
20.00 Wezwanie - thriller, Kanada/USA 2014	
22.25 Ten niezręczny moment - komedia romantyczna, USA 2014	
00.30 Wróć do mnie - komediodramat, USA 2000	
02.55 Disco Polo Life	
03.55 Top 10 - lista przebojów - muz., Polska	
05.00 Top 10 - lista przebojów - muz., Polska	

TV PULS	DBT
06.00 Taki jest świat - inf.	
06.50 Stawka większa niż życie (5, 6) - serial	
09.10 Wojciech Cejrowski. Boso - Teksas (5, 6)	
10.10 Wojciech Cejrowski. Boso - Tajlandia (1): Buddyizm - film dok., Polska 2009	
10.55 Wojciech Cejrowski. Boso - Etiopia (1)	
11.25 Wojciech Cejrowski. Boso - Etiopia (2)	
12.00 Mój przyjaciel Bingo - film dla dzieci, USA 1991	
13.50 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm: Kot w butach - baśń film., Niemcy 2009	
15.00 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm: Śpiąca królewna - baśń filmowa, Niemcy 2009	
16.25 Królewna Śnieżka i Łowca - baśń filmowa, USA 2012	
19.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 (30) - serial	
19.30 Pingwiny z Madagaskaru 2 (31) - serial	
20.00 Szybcy i wściekli 5 - film sensacyjny, USA 2011, reż. Justin Lin	
22.35 Doom - horror SF, Wlk. Brytania/Czechy/Niem./USA 2005	
01.00 Wikingowie 3 (6)	

PULS 2	DBT
10.45 Królik Bugs: 1001 króliczych opowieści - film anim., USA 1982	
12.20 Mała Syrenka 2: Powrót do morza - film animowany, USA/Kanada/Australia 2000	
13.45 Wojciech Cejrowski. Boso - Karaiby (3, 5)	
15.00 Walka o bagaż 3 (3, 4)	
16.00 Wojny magazynowe: Kanada 2	
17.10 Gwiazdy lombardu 7	
18.10 Wojciech Cejrowski. Boso - Karaiby (6)	
19.00 Dynamo: Więcej niż magia 2 (2)	
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (12, 13, 14)	
22.50 Pająk gigant - horror komediowy, USA 2013	
00.25 Mała Brytania (3, 4)	

TVP KULTURA	DBT
11.15 Przyjaciel - film krótkometrażowy, Polska 1965	
11.45 I raz, i dwa - dramat, Tajwan/Japonia 2000	
14.55 Prywatne życie arcydzieł: Pieter Bruegel (starszy): Spis ludności w Betlejem	
15.55 Rafał Blechacz na festiwalu w Verbier	
17.15 Niedziela z... Ewą Dałkowską	
18.10 Niedziela z... Ewą Dałkowską: Bez znieczulenia - dramat, Polska/Francja 1978	
20.20 80 milionów - komedia, Polska 2011	
22.10 Trzeci punkt widzenia	
22.45 Był bunt - film dok., Polska/Katar 2013	
23.55 Henryk Mikołaj Górecki - III Symfonia	

STOPKLATKA TV	DBT
07.55 Zaginiony świat 3 (19, 20)	
09.55 Katastrofy w przestworzach (68)	
11.00 Pułapki umysłu 3 (5)	
11.25 Muszkieterowie (9, 10)	
13.45 Małolaty ninja w lunaparku - komedia, USA 1998	
15.45 Ostatni legion - dramat, Francja/Słowacja/Wielka Brytania/Włochy 2007	
17.55 Wampirzyce - horror komediowy, USA 2012	
19.50 100 kultowych filmów	
20.00 Dziennik zakrapiany rumem - komediodramat, USA 2011	
22.35 Synowie mafii - film sensacyjny, USA 2001	
00.30 Czekając na wyrok - dramat, USA/Kanada 2001	

TV 6	DBT
10.10 Barbie i Akademia Księżniczek - film animowany, USA/Kanada 2011	
11.55 Nowy Scooby-Doo (7, 8)	
13.45 Garfield Show	
14.00 Najdziwniejsze zwierzęta świata (1)	
15.00 Łowca krokodyli - film przygodowy, USA/Australia 2002	
16.55 Tom i Jerry: Magiczna fasola - film animowany, USA 2013	
18.15 10 tysięcy dni - film SF, USA 2014	
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami 5 (116, 117)	
22.00 W poszukiwaniu zaginionej Arki - film dok., USA 2008	
00.00 Zabójstwa w świecie mody (3)	
01.00 Inwazja zombie - film dok.	

TVP POLONIA	DBT
12.55 Czekamy na Świątówce Dni Młodzieży - kronika	
13.00 Msza święta	
14.35 Program rozrywkowy	
15.25 Okrasa łamie przepisy	
15.55 Rodzinka.pl (11)	
16.20 Rodzinka.pl (12)	
16.55 Racja stanu	
17.25 Polska z Miodkiem	
17.30 Teleexpress	
17.55 M jak miłość (1205)	
18.50 Oczy w oczy	
19.25 Przygody smoka Pola	
19.45 Dobranocka	
20.00 Wiadomości	
20.25 Sport	
20.30 Pogoda	
20.45 Dziewczyny ze Lwowa (5)	
21.40 Teatr Telewizji: Juliusz Cezar	
23.10 Muszka, Marylka, Maria - wspomnienie o Marii Kaczyńskiej	
23.55 Racja stanu	

TVP HISTORIA	DBT
14.00 Szerokie tory	
14.40 Brazylijska czerwień (2-ost.) - film historyczny, Bразylia/Kanada/Francja/Portugalia 2012	
16.30 IPN Janusza Kurtyki. Pamięć - film dok., Polska 2012	
17.00 Nowe Ateny	
18.00 Imperium miłości (38)	
19.00 Był sobie człowiek (17)	
19.40 Niepodległy - opowieść o Januszu Krupskim - film dok., Polska 2012	
20.45 Gorycz i chwała - film dok., Polska 2010	
21.40 Moja Polska - rzecz o prezydencie Ryszardzie Kaczorowskim - film dok., Polska 2012	
22.45 Książki, które wstrząsnęły światem	
23.05 Encyklopedia II wojny światowej (1)	

TVP ROZRYWKA	DBT
13.50 Wojciech Cejrowski - boso przez świat	
14.25 Andre Rieu: Witaj w moim świecie	
15.10 Muzeum Polskiej Piosenki, czyli historia jednego przeboju	
15.15 Muzeum Polskiej Piosenki, czyli historia jednego przeboju	
15.30 Z Andrussem po Galicji	
15.55 Gwiazdodobry TVP Rozrywka	
16.30 Olga Lipińska zaprasza	
17.20 Gwiazdodobry TVP Rozrywka	
17.45 Przygarnij mnie (5)	
18.45 Sonda 2	
19.20 Hity kabaretu	
20.25 Latający Klub 2, czyli wieczór kabaretowy	
21.35 Śpiewające fortepiany	
22.35 Tylko dla dorosłych	
23.25 Kabaretowa mapa Polski	

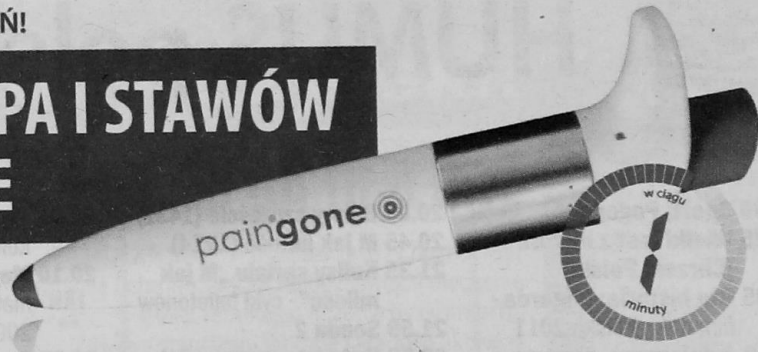
TV TRWAM	DBT
16.00 Informacje dnia	
16.10 Koncert życzeń	
17.00 Tam, gdzie Bóg płacze	
17.30 Reportaż dnia	
18.00 Regina Coeli	
18.05 Informacje dnia	
18.15 Rozmowy niedokończone	
19.00 Msza święta w intencji ofiar katastrofy smoleńskiej w bazylice archikatedralnej pw. Męczeństwa św. Jana Chrzciciela w Warszawie	
20.00 Informacje dnia	
20.20 Różaniec	
20.50 Myśląc Ojczyznę: Prof. Mirosław Piotrowski	
21.00 Apel Jasnogórski	
21.20 Informacje dnia	
21.40 Józef z Egiptu (28)	
22.20 Tam, gdzie modlili się dawni papieże - film dokumentalny, Włochy	

REKLAMA

ŚWIATOWY BESTSELLER, PONAD 3 MILIONY SPRZEDANYCH URZĄDZEŃ!

POŻEGNAJ SIĘ Z BÓLEM KRĘGOSŁUPA I STAWÓW SZYBKO, SKUTECZNIE, BEZPIECZNIE

Kolejne tabletki przeciwbólowe nie radzą sobie z bólem? Mijają wieki zanim zaczną działać? Wypróbuj Pain®Gone, poczujesz ulgę natychmiast.



Maksimum korzyści minimum ryzyka
Bóle stawów i mięśni to dla wielu z nas codzienność. Przyczyny bywają różne, skutek jest ten sam – ból odbiera nam przyjemność z pielęgnacji ogrodu, spacerów, spotkań z przyjaciółmi. Nadużywanie środków farmakologicznych nie jest obojętne dla zdrowia, w dodatku nie wszystkie tabletki działają natychmiast. Na szczęście wymyślono Pain®Gone – podręczny przyrząd przeciwbólowy, który zwalcza ból skutecznie, szybko i bez żadnych skutków ubocznych. Jest prosty w obsłudze i niezwykle praktyczny – można zawsze mieć go przy sobie.
Innowacyjny sposób walki z bólem
Pain®Gone, podręczny przyrząd przeciwbólowy, pozwala nie tylko minimalizować i zwalczać bóle kręgosłupa, kolan, bioder, czy mięśni. Przy regularnym

stosowaniu pomaga również ograniczyć ilość przyjmowanych leków przeciwbólowych. Jego działanie jest oparte na metodzie TENS. To znana i polecana w poradniach technika przeszkońnej stymulacji nerwów. Pain®Gone generuje impuls elektryczny, który poprzez nerwy trafia do rdzenia kręgowego i mózgu. Blokuje tzw. bramkę bólową, stymulując jednocześnie wytwarzanie naturalnych substancji zwanych endorfinami, które wzmacniają efekt przeciwbólowy. Są całkowicie naturalne, nie uzależniają i nie mają działań ubocznych.
Genialnie prosty w użyciu
Wystarczy wcisnąć końcówkę urządzenia, by wysłać impuls. Ten prosty zabieg należy powtórzyć 30 – 40 razy. Cała operacja zajmuje około minuty. Większość pacjentów powtarza ją 3 razy dziennie.



Po dawnej kontuzji pozostał mi nawracający ból stawów i mięśni prawej ręki. Mój żółdek miał już dość nowych, cudownych tabletek. A ja miałam dość czekania aż zaczną działać. Dopiero Pain®Gone przywrócił mi radość życia. Przynosi ulgę błyskawicznie i bez żadnych skutków ubocznych!

Anna, Milanówek

SAME KORZYŚCI

- ✓ Błyskawiczny efekt
- ✓ Naturalne działanie
- ✓ Testowany klinicznie
- ✓ Bez skutków ubocznych

ZAMÓW
TERAZ!

22 743 06 07
730 994 565

pon. - pt, godz. 9⁰⁰ - 17⁰⁰

SKLEP: www.medical.net.pl

WIĘCEJ: www.paingone.eu

Aby mieć pewność, że kupujesz oryginalny produkt, zapytaj o numer rejestracji CE 0086.



RZETELNA Firma

TVP 1 **DBT**

05.30 Klan (2922) - telen., Pol.
05.50 Telezakupy - magazyn
06.25 Dies luctus - dni żałoby, dni smutku - film dok., Polska 2011
07.30 Jaka to melodia?
08.00 Wiadomości, Pogoda
08.20 Polityka przy kawie
08.30 Rok w ogrodzie - mag.
09.00 Ojciec Mateusz 5 (67)
09.55 Tysiąc i jedna noc (151)
10.55 Wspaniałe stulecie (310)
12.00 Wiadomości - inf.
12.10 Agrobiznes - magazyn
12.35 Przepis dnia - magazyn
12.50 Najdziwniejsze wyspy świata: Japonia - serial
14.00 Tysiąc i jedna noc (152)
15.00 Wiadomości, Pogoda
15.20 Okrasa łamie przepisy
15.50 Wspaniałe stulecie (311) - serial, Turcja
16.45 Jaka to melodia? - extra - cykl felietonów
16.48 Pegaz - fiesz - magazyn
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia?
17.55 Klan (2923) - telen., Pol.
18.30 Świat się kręci
19.15 Przepis dnia - magazyn
19.30 Wiadomości - inf.

TVP 2 **DBT**

05.40 M jak miłość (1038)
06.35 Polska 1050 - film dokumentalny, Polska 2016
07.05 M jak miłość (1039)
08.00 Pytanie na śniadanie
08.50 Panorama - program inf.
08.55 Pytanie na śniadanie
09.35 Pogoda - program inf.
09.40 Pytanie na śniadanie
10.15 Pogoda - program inf.
10.20 Pytanie na śniadanie
10.55 Barwy szczęścia (1431)
11.35 Postaw na milion
12.35 Tylko z tobą (29/69)
13.35 Śniadanie na trawie
14.10 Na sygnale (6)
14.35 Rodzinka.pl (35): Koniec świata - serial, Pol.
15.05 Rodzinka.pl (36): Czy siedzi z nami pilot?
15.40 Panorama kraj - inf.
16.00 Pogoda - program inf.
16.10 Hity kabaretu: Koncerty i inne hity kabaretu Ani Mru-Mru - rozr., Pol.
17.05 Tylko z tobą (30/69)
18.00 Panorama - program inf.
18.30 Sport telegram
18.40 Pogoda - program inf.
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (1431)

POLSAT **DBT**

05.00 Disco gramy - muz.
06.00 Nowy dzień z Polsat News - program inf.
07.55 Trudne sprawy (600) - serial paradok., Polska
08.55 Malanowski i partnerzy (468) - serial, Polska
09.25 Malanowski i partnerzy (470) - serial, Polska
09.55 Mój przepis na...
10.00 Dzień, który zmienił moje życie (108) - serial
11.00 Dlaczego ja? (155)
12.00 Pielęgniarki (230)
13.00 Trudne sprawy (601)
14.00 Pierwsza miłość (2274) - serial, Polska
14.45 Dlaczego ja? (667)
15.50 Wydarzenia - inf.
16.10 Pogoda - program inf.
16.15 Interwencja - magazyn
16.25 Malanowski i partnerzy (797) - serial, Polska
16.55 Małolaty (30) - serial
17.55 Mój przepis na...
18.00 Pierwsza miłość (2275) - serial, Polska
18.50 Wydarzenia - inf.
19.20 Sport, Pogoda
19.30 Świat według Kiepskich (21) - serial, Pol.

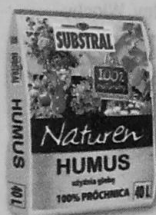
TVN **DBT**

05.50 Uwaga! - magazyn
06.20 Mango - telezakupy
07.25 Sablowskiej sposób na... - rozr., Pol. 2016
08.00 Dzień Dobry TVN - magazyn
10.55 Kuchenne rewolucje: Restauracja Black Jack, Słupsk - rozr., Pol.
12.00 Szkoła (263) - serial paradokumentalny, Polska
13.00 Szpital (500) - serial paradokumentalny, Polska
14.00 Ukryta prawda (611) - serial paradokumentalny, Polska
15.00 Rozmowy w toku: Wyglądam młodziej niż moja córka! - talk-show
16.00 Szkoła (264) - serial paradokumentalny, Polska
17.00 Ukryta prawda (612) - serial paradokumentalny, Polska
18.00 Szpital (501) - serial paradokumentalny, Polska
19.00 Fakty
19.35 Sport
19.45 Pogoda - program informacyjny
19.50 Uwaga! - magazyn

TVN SIEDEM **DBT**

05.15 We dwoje - rozr., Pol.
06.40 Męski typ: Rafał Sonik
07.15 Kryminalni (8/14) - serial kryminalny, Polska
08.15 Sąd rodzinny (210): Więcej niż mogę ci dać - serial fab.-dok., Polska
09.15 Sędzia Anna Maria Wesołowska (589): Pocięta - serial fabularno-dokumentalny, Polska
10.15 Chirurdzy 3 (23/25) - serial obyczajowy, USA
11.15 Mango - telezakupy
12.50 Sąd rodzinny (211): Przestępstwo na pokaz - serial fabularno-dokumentalny, Polska
13.50 Szpital (352) - serial paradokumentalny, Polska
14.50 Sędzia Anna Maria Wesołowska (590): Aborcja - serial fab.-dok., Pol.
15.50 Kryminalni (9/14) - serial kryminalny, Polska
16.55 Kryminalni (10/14) - serial kryminalny, Polska
18.00 Chirurdzy 3 (24/25) - serial obyczajowy, USA
19.00 Agentka o stu twarzach (21/22) - serial

REKLAMA



HUMUS polepsza strukturę



20.00 Sport, Pogoda
20.25 Wielki test z historii (Chrzest Polski)
22.05 Oto historia: Pogarda - film dok., Polska 2011
23.10 5 dni wojny - dramat wojenny, USA 2011, reż. Renny Harlin
01.20 Nie ma lekko - komedia obyczajowa, USA/Kanada 2011, reż. Kat Coiro
03.00 Notacje katyńskie
03.20 Świat się kręci

20.05 Barwy szczęścia (1432)
20.45 M jak miłość (1214)
21.35 Kulisy serialu „M jak miłość” - cykl felietonów
21.50 Sonda 2
22.55 Uwidziane przez dziad - film dokumentalny, Wielka Brytania 2015
23.55 Grimm 2 (8/22) - serial
00.55 Aida (11/13) - serial
01.50 Zabić na końcu - komedia sens., Polska 1990, reż. Wojciech Wójcik

20.00 Wysmakowani - magazyn kulinarny, Polska 2016
20.10 Megahit: Pojutrze - dramat katastroficzny, USA 2004, wyk. Dennis Quaid
22.55 Snajper 3 - film sensacyjny, USA 2004, reż. P.J. Pesce, wyk. Tom Berenger, Byron Mann
00.55 Zagniewani młodociani - komedia, USA 1996, reż. Hart Bochner
02.50 Tajemnice losu - rozr.

20.10 Doradca smaku
20.15 Na Wspólnej (2253)
20.55 Singielka (113) - telen.
21.30 Druga szansa (8)
22.30 Na językach - mag., Pol.
23.30 Agent - Gwiazdy
00.30 Wybrani 3 (4) - serial
01.30 Gra pozorów 2 (4)
02.30 Uwaga! - magazyn
02.55 Klub Magii - magazyn
04.15 Rozmowy w toku: Wyglądam młodziej niż moja córka! - talk-show

20.00 Nadzieja umiera ostatnia - film obyczajowy, Niemcy 2011, reż. Thorsten Näter
22.30 Tajemnice Laury 2 (5/16) - serial kryminalny, USA
23.30 Teoria spisku - film sensacyjny, USA 1997, reż. Richard Donner
02.15 Wybrani (13/23) - serial sensacyjny, USA
03.15 Klub magii

TVP INFO **DBT**

15.30 Info dzień 16.30 Puls Polski 16.55 Pogoda Info 16.58 Fiesz Info 17.15 Teleexpress Extra 17.32 Extra Świat 17.40 To jest temat 18.00 Twoje info 18.28 Po przecinku 18.50 Serwis Info 19.00 24 minuty 19.30 INFObiznes 19.47 Pogoda Info 19.57 Dziś wieczorem 20.12 Minęła dwudziesta 20.44 Serwis info fiesz 20.51 Pogoda Info 21.00 Serwis Info 21.09 Pogoda Info 21.15 Puls Polski 21.40 Studio LOTTO 21.49 Panorama dnia 22.37 Pogoda Info 22.45 Studio Świat

TVP 3 **DBT**

12.50 Agrobiznes 13.25 Plebania (543, 544) 14.20 Dziennik regionów - tematy dnia 14.30 Głos nadziei - film dokumentalny, Polska/Francja 2002 15.40 Głos widza 15.42 Miś: Integracja OPP 16.00 Telekurier 16.25 Dziennik regionów - tematy dnia 16.30 Czas na pracę! Praca na czasie! 17.05 Czas dla ciebie - zdrowie 17.20 Przechodzień codzienny 17.25 Dziennik regionów - tematy dnia 17.30 Program lokalny 22.15 Dziennik regionów 22.40 Pogoda 22.45 Echa dnia 23.10 Pogoda

FOKUS TV **DBT**

12.00 SuperCieśle (11, 12)
13.00 Inkowie - bogowie chmur (1) - film dok., Wielka Brytania 2015 14.00 Pradawne archiwum X (6) 15.00 Wielcy wojownicy (3) 16.00 Jak to się robi? 17.00 Premiera: Najniebezpieczniejsze drogi świata (1) 18.00 Premiera: Władcy wojny (1, 2) 19.00 Truckersi przez Australię (5) 20.00 Premiera: Polowania na nazistów (5) 21.00 Premiera: Wielkie konstrukcje III Rzeszy (2) 22.00 Redakcja (4) 23.00 Edukacja seksualna 00.00 Opowieści o duchach (8)

ATM ROZRYWKA **DBT**

10.30 Gra w ciemno 11.30 Słoneczny patrol (8) 12.40 Pierwsza miłość (2273) 13.15 Mój przepis na... 13.25 Ewa gotuje 14.30 ALF (4) 15.00 Świat według Bundych (6, 7) 16.00 Świat według Kiepskich (146, 147) 17.00 Hotel Babylon II (19) 18.10 Hotel 52 7 (88) 19.10 ALF (5) 19.45 Mój przepis na... 19.50 Słoneczny patrol (9) 20.55 Świat według Bundych (8, 9) 21.50 Świat według Kiepskich (32, 33) 22.55 Hotel Babylon II (20) 00.00 Hotel 52 7 (89) 01.00 Synowie, czyli po moim trupie! (14)

TTV **DBT**

12.45 Kartoteka 9 (26) 13.45 DeFacto 2 14.15 Nieobliczalni lokatorzy 4 14.45 Tajemnice otyłości 3 (3) 15.45 Express 16.00 Pogoda 16.05 Uwaga! 16.25 Kartoteka 10 (29) 17.30 DeFacto 2 - fiesz 17.45 Express 18.00 Pogoda 18.05 Pływające rezydencje - film dok., 2015 19.10 Gry uliczne 19.45 Express 20.05 Pogoda 20.10 Uwaga! po Uwadze 21.10 Komornicy 2 (6) 21.45 Express 21.57 Pogoda 22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 4 22.45 DeFacto 4 23.45 Punkt krytyczny (6)

POLSAT SPORT NEWS **DBT**

11.00 Sport Flash 11.07 Piłka ręczna mężczyzn: Turniej kwalifikacyjny do igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro 13.00 Sport Flash 13.07 Piłka ręczna mężczyzn: Turniej kwalifikacyjny do igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro 15.00 Sport Flash 15.07 Motocyklowe MS: GP Ameryk 17.00 Sport Flash 17.07 Koszykówka mężczyzn: Tauron Basket Liga 19.00 Sport Flash 19.07 Atleci 20.00 (NŻ) Puncher 21.00 Magazyn 1. ligi 22.00 Siatkówka kobiet: Final Four Ligi Mistrzów 00.00 Pro Bull Riding

TV 4 **DBT**

06.00 Nie igraj z aniołem (30) - serial, Meksyk
 07.05 Klub przyjaciół Myszk Miki (25)
 07.35 Scooby-Doo (24)
 08.05 Klub przyjaciół Myszk Miki (1)
 08.35 13 demonów Scooby-Doo (3)
 09.00 Nieśmiertelny (8)
 10.00 Moja nadzieja (33)
 11.00 Włoska narzeczona (121) - telen., Meksyk
 11.55 Mój przepis na...
 12.00 Detektywi w akcji (64) - serial fab., Pol.
 13.00 Policjanci i Policjanci (153) - serial
 14.00 STOP Drogówka
 15.00 Dom nie do poznania 2 - reality show
 16.00 Moja nadzieja (34)
 17.00 Włoska narzeczona (122) - telen., Meksyk
 18.00 Detektywi w akcji (65) - serial fab., Pol.
 19.00 Policjanci i Policjanci (154) - serial
 20.00 Śmierć na 1000 sposobów (1) - serial
 20.30 Śmierć na 1000 sposobów (2) - serial
 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (2) - serial
 21.55 Mój przepis na...
 22.00 Galileo
 00.00 Spadkobiercy - rozr.
 01.05 STOP Drogówka

TV PULS **DBT**

06.00 Tajemnice medyczne (29) - serial, Pol.
 07.00 Nash Bridges 4 (56)
 08.00 Nash Bridges 4 (57)
 09.00 Napisana: Morderstwo 4 (3) - serial
 10.00 Columbo 2 (2)
 12.05 To moje życie! (167)
 13.05 Odmienić los (115)
 14.00 Odmienić los (116)
 14.55 Oblicza miłości (101, 102) - serial
 16.50 Dziesięć przykazań (1) - serial, Brazylia
 17.45 Cztery pancerni i pies (1) - serial wojenny, Polska
 18.50 Cztery pancerni i pies (2) - serial, Pol.
 20.00 Ninja - dramat sensacyjny, USA 2009
 21.45 Doom - horror SF, Wik. Brytania/Czechy/Niem./USA 2005
 00.00 Zobacz to! Taki jest świat - inf., Pol. 2009
 00.55 Stawka większa niż życie (3) - serial, Pol.
 02.00 JRG w akcji (10)
 02.40 Dyżur 3 (35) - serial
 03.00 JRG w akcji (11)
 03.25 Dyżur 3 (36) - serial
 03.50 JRG w akcji (12)
 04.20 Menu na miarę
 04.45 Z archiwum policji (4) - serial dok., Pol.
 05.10 Menu na miarę
 05.35 Z archiwum policji (5) - serial dok., Pol.

PULS 2 **DBT**

11.00 Listonosz Pat 6 (2, 3, 4)
 12.00 Baranek Shaun (89-94)
 13.00 Kumple z dżungli - na ratunek! (11-14)
 14.00 Nowe przygody Kubusia Puchatka (43, 44)
 15.00 Myszk Miki i przyjaciele (41, 42)
 16.00 Flintstonowie (56, 57)
 17.00 Kung Fu Panda - legenda o niezwykłości 2 (14, 15)
 18.00 Timon i Pumba 2 (42, 43)
 19.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 (31, 32)
 20.00 Agenci NCIS (24-ost.)
 20.55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9 (11, 12)
 22.50 Sto stóp - horror, USA 2008
 00.50 Z archiwum policji (5)

TVP KULTURA **DBT**

13.15 Eurokultura 13.35 Chłopek na galopującym koniu - dramat, Polska 2006
 15.00 Pięciobój nowoczesny - film dok., Polska 1975
 15.20 Amerykańskie kino nieme: „Wschód słońca” - felieton
 15.25 Wschód słońca - melodramat, USA 1927
 17.15 Złom - film obyczajowy, Polska 2002
 18.40 Portrety: Soul Power (2)
 19.40 Informacje kulturalne
 20.00 Młody Muzyk Roku 2016: Finał
 22.45 Tanie dranie - Moroz i Kłopotowski komentują świat
 23.25 Wypowiedzenie - film krótkometrażowy, Polska 2015

STOPKLATKA TV **DBT**

06.40 Rodzina piratów 2 (40)
 07.10 Stawka większa niż życie (5, 6)
 09.25 Chłopi (13-ost.)
 10.35 Kobra - oddział specjalny (23)
 11.40 Historia oręza (10)
 12.50 Katastrofy w przestworzach (69)
 13.50 Pułapki umysłu 3 (6)
 14.15 Szpital nadziei 2 (11)
 15.25 Cesarskie cięcie - komedia, Polska 1987
 17.15 Szpital nadziei 2 (12)
 18.00 Kobra - oddział specjalny (1, 2)
 20.00 Szyfry wojny - dramat, USA 2002
 22.50 Dziennik zakrapiany rumem - komediodramat, USA 2011
 01.25 Bez grzechu - film obyczajowy, Polska 1987

TV 6 **DBT**

07.00 Kłamczuch
 08.00 Strażnik Teksasu 7 (159)
 09.00 Galileo
 10.00 Tajemnice i zagadki przeszłości (2)
 11.00 Amerykańscy naprawiacze (7, 8)
 12.00 Miodowe lata (33, 70)
 13.45 Rodzina zastępcza (304)
 14.45 Dekoratornia
 15.15 Nieśmiertelny (6)
 16.15 Strażnik Teksasu 7 (160)
 17.15 Czarodziejki (65)
 18.15 Miodowe lata (46, 84)
 20.00 Galileo
 21.00 Ostateczna rozgrywka - film sensacyjny, Kanada/USA 2004
 23.00 Zgon na pogrzebie - komedia, USA/Niemcy/Wielka Brytania/Holandia 2007

TVP POLONIA **DBT**

11.00 Podróże z historią (5)
 11.35 Z drugiej strony
 12.25 Polska z Miodkiem
 12.35 Wiadomości
 12.50 Barwy szczęścia (1369)
 13.25 Dziewczyny ze Lwowa (5)
 14.20 Oczy w oczy
 14.50 Teatr Telewizji: Juliusz Cezar
 16.55 Codzienna 2 m. 3 (61)
 17.20 Krótka historia
 17.30 Teleexpress
 17.55 Kulturalni PL
 18.55 Barwy szczęścia (1369)
 19.25 Nad Niemnem
 19.45 Dobranocka
 20.00 Wiadomości
 20.25 Sport
 20.35 Pogoda
 20.50 O mnie się nie martw (13)
 21.50 Polonia 24
 22.20 Halo Polonia
 23.25 Wielki test z historii (Chrzest Polski)

TVP HISTORIA **DBT**

13.00 Spór o historię
 13.45 Cafe Historia
 14.10 Śmiałkowie górnego Mekongu - film dok., Francja 2010
 15.15 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii
 15.45 Sensacje XX wieku
 17.00 Flesz historii
 17.20 Ex Libris
 18.00 Wspaniałe stulecie (308)
 19.00 Był sobie człowiek
 19.45 Wcielenia zła (9)
 20.40 Polska i świat z historią w tle
 21.00 Sensacje XX wieku
 22.00 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii
 22.40 Mistrzowie dokumentu z historią w tle
 23.40 Smoleński lot - film dok., Polska 2011
 00.45 Czas na dokument: Bohatyrowicze - film dok., Polska 1998

TVP ROZRYWKA **DBT**

11.05 Muzeum Polskiej Piosenki, czyli historia jednego przeboju
 11.20 Przygarnij mnie (5)
 12.20 Hity kabaretu
 13.20 Laskowik & Malicki - niedziela wieczór
 14.10 Familiada
 14.40 Kabaretowa mapa Polski
 17.50 Okrasa łamie przepisy
 18.20 Wojciech Cejrowski - boso przez świat
 18.55 Makłowicz w podróży
 19.25 Kocham Cię, Polsko! - kulisy
 19.35 Śniadanie na trawie
 20.10 Śpiewające fortepiany
 21.10 Kocham Cię, Polsko! - kulisy
 21.20 Kabaretowy Klub Dwójki
 22.10 Dzięki Bogu już weekend - kulisy
 22.20 Kocham Cię, Polsko!
 23.55 A la show

TV TRWAM **DBT**

16.00 Informacje dnia
 16.10 Sanktuarium polskie
 16.30 Tydzień z Ziemi Świętej
 16.50 Świadkowie
 17.20 Święty na każdy dzień
 17.30 Reportaż dnia
 18.00 Regina Coeli
 18.05 Informacje dnia
 18.15 Rozmowy niedokończone
 19.25 Święty na każdy dzień
 19.30 Paraušek i przyjaciele (2)
 20.00 Informacje dnia
 20.20 Różaniec
 20.50 Myśląc Ojczyznę: Prof. Grażyna Ancyparowicz
 21.00 Apel Jasnogórski
 21.20 Informacje dnia
 21.40 Polski punkt widzenia
 22.00 Stan bezpieczeństwa państwa
 22.10 Ewolucja - nauka czy ślepa wiara? - film dok., USA

20.10
POLSAT

DRAMAT

Pojutrze

Klimatolog Jack przewiduje zbliżające się kataklizmy, ale nikt mu nie wierzy. Nowy Jork, w którym przebywa jego syn, zostaje zalany przez gigantyczną falę. Jack rusza na ratunek.

USA 2004, REŻ. ROLAND EMMERICH, WYK. DENNIS QUAIL, JAKE GYLLENHAAL, EMMY ROSSUM, JAY O. SANDERS, IAN HOLM

REKLAMA

Hity z apteki!

ULGA DLA UST

ZAJADEX® serum na zajądy tworzy bezbarwną warstwę ochronną, która łagodzi swęd i pieczenie skóry, redukując uczucie dyskomfortu. Zawiera starannie dobrane składniki aktywne m.in. drożdże, witaminy A, B, D, E, F oraz panthenol, dzięki czemu przynosi natychmiastową ulgę. 0% parabenów, alergenów, barwników, alkoholu.

ZAJADEX®, CENA: 12 ZŁ
DOSTĘPNY W APTEKACH

MAŚĆ NIEDŹWIEDZIA

BÓL MIĘŚNI I STAWÓW

Tradycyjna receptura wzbogacona w składniki aktywne zapewnia naturalne działanie oraz intensywne grzanie, pozostawiając przyjemne uczucie ulgi. Maść zaleca się stosować do rozgrzania okolic mięśni, stawów oraz pleców. Szczególnie polecana dla osób uprawiających sport i osób starszych.

MAŚĆ NIEDŹWIEDZIA®, CENA: 14 ZŁ
DOSTĘPNA W APTEKACH

TVP 1
DBT

05.30 Klan (2923) - telen., Pol.
05.50 Telezakupy - magazyn
06.25 Najdziksze wyspy świata: Japonia - serial
07.30 Jaka to melodia?
08.00 Wiadomości, Pogoda
08.20 Polityka przy kawie
08.30 Historia dla ciebie - pamięć.pl - magazyn
09.00 Ojciec Mateusz 5 (68)
09.55 Tysiąc i jedna noc (152)
10.55 Wspaniałe stulecie (311)
12.00 Wiadomości - inf.
12.10 Agrobiznes - magazyn
12.35 Przepis dnia - magazyn
12.50 Najdziksze wyspy świata: Amazon - serial
14.00 Tysiąc i jedna noc (153)
15.00 Wiadomości, Pogoda
15.20 Okrasa łamie przepisy
15.50 Wspaniałe stulecie (312-ost.) - serial, Tur.
16.45 Jaka to melodia? - extra - cykl felietonów
16.48 Pegaz - fiesz - magazyn
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia?
17.55 Klan (2924) - telen., Pol.
18.30 Świat się kręci
19.15 Przepis dnia - magazyn
19.30 Wiadomości - inf.

TVP 2
DBT

05.40 M jak miłość (1039)
06.35 Prorokować będą - rep.
07.05 M jak miłość (1040)
08.00 Pytanie na śniadanie
08.55 Panorama - program inf.
09.35 Pogoda - program inf.
09.40 Pytanie na śniadanie
10.15 Pogoda - program inf.
10.20 Pytanie na śniadanie
10.55 Barwy szczęścia (1432)
11.30 Na dobre i na złe (136) - serial obycz., Polska
12.35 Tylko z tobą (30/69)
13.35 Dzika muzyka: Było cymbalistów wielu...
14.10 Na sygnale (7) - serial
14.40 Rodzinka.pl (37): Pierwsza praca Tomka
15.05 Rodzinka.pl (38): Dziadkowie - serial, Pol.
15.40 Panorama kraj - inf.
16.00 Pogoda - program inf.
16.10 M jak miłość (1214)
17.05 Tylko z tobą (31/69)
18.00 Panorama - program inf.
18.30 Sport telegram
18.40 Pogoda - program inf.
18.50 Jeden z dziesięciu
19.30 Barwy szczęścia (1432) - serial, Polska

POLSAT
DBT

05.00 Disco gramy - muz.
06.00 Nowy dzień z Polsat News - program inf.
07.55 Trudne sprawy (601) - serial paradok., Polska
08.55 Małanowski i partnerzy (472) - serial, Polska
09.25 Małanowski i partnerzy (475) - serial, Polska
09.55 Mój przepis na...
10.00 Dzień, który zmienił moje życie (109) - serial
11.00 Dlaczego ja? (156)
12.00 Pielęgniarki (231)
13.00 Trudne sprawy (602)
14.00 Pierwsza miłość (2275) - serial, Polska
14.45 Dlaczego ja? (668)
15.50 Wydarzenia - inf.
16.10 Pogoda - program inf.
16.15 Interwencja - magazyn
16.25 Małanowski i partnerzy (798) - serial, Polska
16.55 Małolaty (31) - serial
17.55 Mój przepis na...
18.00 Pierwsza miłość (2276) - serial, Polska
18.50 Wydarzenia - inf.
19.20 Sport, Pogoda
19.30 Świat według Kiepskich (306) - serial, Pol.

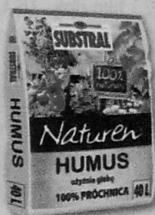
TVN
DBT

05.45 Uwaga! - magazyn
06.15 Mango - telezakupy
07.20 Singielka (113) - telenowela, Polska
07.50 Doradca smaku - mag. kulinarny, Polska 2016
08.00 Dzień Dobry TVN - magazyn
10.55 Kuchenne rewolucje: Zjazd Rudzki, Ruda Śląska - rozr., Pol. 2014
12.00 Szkoła (264) - serial paradokumentalny, Polska
13.00 Szpital (501) - serial paradokumentalny, Polska
14.00 Ukryta prawda (612) - serial paradokumentalny, Polska
15.00 Rozmowy w toku: Czy wózek inwalidzki zniechęci go do bijatyk?
16.00 Szkoła (265) - serial paradokumentalny, Polska
17.00 Ukryta prawda (613) - serial paradok., Polska
18.00 Szpital (502) - serial paradokumentalny, Polska
19.00 Fakty - program inf.
19.35 Sport
19.45 Pogoda - program inf.
19.50 Uwaga! - magazyn

TVN SIEDEM
DBT

05.15 We dwoje - rozr., Pol.
06.35 W-11 - Wydział Śledczy (1052): Śmierć taksówkarza - serial, Pol.
07.15 Kryminalni (9/14) - serial kryminalny, Polska
08.15 Sąd rodzinny (211): Przestępstwo na pokaz - serial, Polska
09.15 Sędzia Anna Maria Wesołowska (590): Aborcja - serial fab.-dok., Pol.
10.15 Chirurdzy (24/25) - serial obyczajowy, USA
11.15 Mango - telezakupy
12.50 Sąd rodzinny (212): Wypadek - serial, Polska
13.50 Szpital (353) - serial paradokumentalny, Polska
14.50 Sędzia Anna Maria Wesołowska (591): Śmierć na żywo - serial fab.-dok., Polska
15.50 Kryminalni (11/14) - serial kryminalny, Polska
16.55 Kryminalni (12/14) - serial kryminalny, Polska
18.00 Chirurdzy 3 (25-ost.) - serial obyczajowy, USA
19.00 Agentka o stu twarzach (22-ost.) - serial

REKLAMA



HUMUS wzmacnia plony



20.00 Sport, Pogoda
20.25 Rozdarte serca (6/83)
21.25 Warto rozmawiać
22.30 Nie ma lekko - komedia
FILM obyczajowa, USA/Kanada 2011, reż. Kat Coiro
00.20 Agent pod przykryciem (6/12) - serial, Bułgaria
01.30 Zauroczenie - thriller,
FILM USA 2013, reż. Malik Bader, wyk. Lucas Till
03.10 Notacje
03.20 Świat się kręci

20.05 Barwy szczęścia (1433)
20.45 M jak miłość (1215)
21.40 Kulisy serialu „M jak miłość” - cykl felietonów
21.50 Magazyn Ekspresu Reporterów - magazyn
22.55 Świat bez fikcji: 596 dni - reportaż, Pol. 2008
23.35 Świat bez fikcji: Otwarte serce - film dokumentalny, Francja 2012
00.40 Komediowa scena Dwójki - rozr., Pol. 2016

20.05 Hell's Kitchen: Piekielna kuchnia 5
21.35 Powiedz TAK! (7) - serial obyczajowy, Polska
22.45 Dorwać gringo - dramat
FILM sensacyjny, USA 2012, reż. Adrian Grunberg, wyk. Mel Gibson
00.50 Anioł zemsty - thriller,
FILM Wielka Brytania/Kanada 2001, reż. John Irvin, wyk. Jeremy Irons
02.55 Tajemnice losu - rozr.

20.10 Doradca smaku
20.15 Na Wspólnej (2254)
20.55 Singielka (114) - telen.
21.30 Agent - Gwiazdy
22.30 Kuba Wojewódzki
23.30 Superwizjer - magazyn
00.05 Na językach - mag., Pol.
01.05 Gra pozorów 2 (5)
02.00 Uwaga! - magazyn
02.25 Klub Magii - magazyn
03.45 Rozmowy w toku: Czy wózek inwalidzki zniechęci go do bijatyk?

20.00 Tylko strzelaj - film sensacyjny, USA 2007, reż. Michael Davis
22.05 Prawo krwi - film sensacyjny, USA 1989, reż. John Irvin
00.20 Blef (2/10) - serial, USA
01.25 Sposób na morderstwo (3/15) - serial, USA
02.25 Klub magii
04.35 Druga strona medalu: Sarah Ferguson
05.05 Zakończenie programu

TVP INFO
DBT

15.30 Info dzień 16.30 Puls Polski 16.55 Pogoda Info 16.58 Fiesz Info 17.15 Teleexpress Extra 17.32 Extra świat 17.40 To jest temat 18.00 Twoje info 18.28 Po przecinku 18.50 Serwis Info 19.10 Cztery strony 19.30 INFObiznes 19.46 Pogoda Info 19.57 Dziś wieczorem 20.12 Minęła dwudziesta 20.44 Serwis info fiesz 20.51 Pogoda Info 21.00 Serwis Info 21.08 Pogoda Info 21.15 Puls Polski 21.40 Studio LOTTO 21.50 Panorama dnia 22.37 Pogoda Info

TVP 3
DBT

13.25 Plebania (545, 546)
14.20 Dziennik regionów - tematy dnia 14.30 Lotnicy kosmonauci - film dokumentalny, Polska 2009 15.30 Antenowe remanenty 15.40 Głos widza 15.42 Ogród po polsku 16.00 Telekurier 16.25 Dziennik regionów - tematy dnia 16.30 Polska samorządna 17.05 Do zobaczenia w Krakowie 17.20 Przechodzień codzienny 17.25 Dziennik regionów - tematy dnia 17.30 Program lokalny 22.15 Dziennik regionów 22.40 Pogoda 22.45 Echa dnia 23.10 Pogoda

FOKUS TV
DBT

12.00 Władcy wojny (1, 2)
13.00 Najniebezpieczniejsze drogi świata (1) 14.00 Miłość, nienawiść i propaganda - zimna wojna (3) 15.00 Megafabryki (4) 16.00 Pod lupą 16.30 SuperWynalazki (2) 17.00 MegaDrwale (1) 18.00 Premiera: Władcy wojny (3, 4) 19.00 Truckerzy przez Australię (6) 20.00 Premiera: SuperWynalazki (3) 20.30 Megalotnisko w Dubaju (9) 21.30 Premiera: Kochanie, zabijamy dzieciaki (1) 22.40 Ross Kemp w świecie gangów (4) 23.40 Czarnobrody (1) - film dok.

ATM ROZRYWKA
DBT

09.30 Awantura o kasę 10.30 Gra w ciemno 11.30 Słoneczny patrol (9) 12.40 Pierwsza miłość (2274) 13.15 Mój przepis na... 13.25 Ewa gotuje 14.30 ALF (5) 15.00 Świat według Bundych (8, 9) 16.00 Świat według Kiepskich (148, 149) 17.00 Hotel Babylon II (20) 18.10 Hotel 52 7 (89) 19.10 ALF (6) 19.45 Mój przepis na... 19.50 Słoneczny patrol (10) 20.55 Świat według Bundych (10, 11) 21.55 Świat według Kiepskich (34, 35) 22.55 Hotel Babylon II (21) 00.00 Hotel 52 7 (90)

TTV
DBT

13.45 DeFacto 2 14.15 Nieobliczalni lokatorzy 4 14.45 Tajemnice otyłości 3 (4) 15.45 Express 16.00 Pogoda 16.05 Uwaga! 16.25 Kartoteka 10 (30-ost.) 17.30 DeFacto 2 - fiesz 17.45 Express 18.00 Pogoda 18.05 Luksusowe zachcianki 2 (7) 19.10 Gry uliczne 19.45 Express 19.57 Pogoda 20.00 Ice Road Trucker. Drogi śmierci 7 21.10 Licytuj i niszczy (2) 21.45 Express 21.57 Pogoda 22.00 Usterka 6 (12) 22.30 Usterka 3 (11) 23.00 Ostre cięcie 6 23.45 Rozmowy kontrolowane

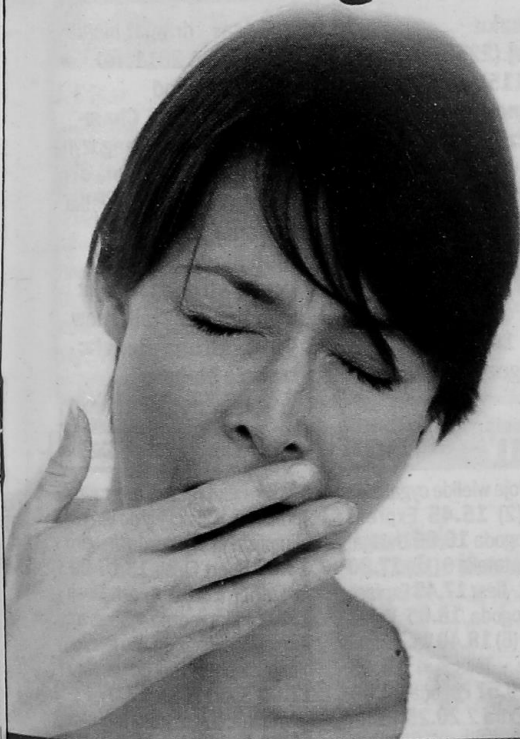
POLSAT SPORT NEWS
DBT

11.00 Sport Flash 11.07 Koszykówka mężczyzn: Tauron Basket Liga 13.00 Sport Flash 13.07 Siatkówka kobiet: Final Four Ligi Mistrzyń 15.00 Sport Flash 15.07 Siatkówka kobiet: Final Four Ligi Mistrzyń 17.00 Sport Flash 17.07 Puchar 18.00 Magazyn 1. ligi 19.00 Magazyn koszykarski 19.07 Piłka ręczna mężczyzn: Turniej kwalifikacyjny do igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro 21.00 Sport Flash 21.07 Piłka nożna: Liga holenderska 23.00 Piłka nożna: Liga ukraińska 01.00 Pro Bull Riding

TV 4	TV PULS	PULS 2	TVP KULTURA	STOPKLATKA TV	TV 6
06.00 Nie igraj z aniołem (31) - serial, Meksyk 07.05 Klub przyjaciół Myszki Miki (26) 07.35 13 demonów Scooby-Doo (1) 08.05 Klub przyjaciół Myszki Miki (2) 08.35 13 demonów Scooby-Doo (4) 09.00 Nieśmiertelny (9) 10.00 Moja nadzieja (34) 11.00 Włoska narzeczona (122) - telen., Meksyk 11.55 Mój przepis na... 12.00 Detektywi w akcji (65) - serial fab., Pol. 13.00 Policjantki i Policjanci (154) - serial 14.00 STOP Drogówka 15.00 Dom nie do poznania 2 - reality show 16.00 Moja nadzieja (35) 17.00 Włoska narzeczona (123) - telen., Meksyk 18.00 Detektywi w akcji (66) - serial fab., Pol. 19.00 Policjantki i Policjanci (155) - serial 20.00 9. miesiąc (6) - serial 21.00 STOP Drogówka 22.00 Mój przepis na... 22.05 Tajni agenci - film sensac., Francja/Włochy/Hiszpania 2004 00.20 Spadkobiercy - rozr. 01.25 Interwencja 02.05 Graffiti - public. 02.20 Tak czy nie? - mag.	06.00 Tajemnice medyczne (30) - serial, Pol. 07.00 Nash Bridges 4 (57) 08.00 Nash Bridges 4 (58) 09.00 Napisała: Morderstwo 4 (4) - serial 10.00 Columbo 2 (4) 12.00 Dziesięć przykazań (1) - serial, Brazylia 13.05 Odmienić los (117) 14.00 Odmienić los (118) 14.55 Oblicza miłości (103) - serial, Meksyk 15.50 Oblicza miłości (104) - serial, Meksyk 16.50 Dziesięć przykazań (2) - serial, Brazylia 17.45 Czterej pancerni i pies (2, 3) - serial 20.00 W imię króla - film przygodowy, Niemcy/Kanada/USA 2007 22.30 Szybcy i wściekli 5 - film sensacyjny, USA 2011, reż. Justin Lin 01.10 The Walking Dead 2 (2) - serial grozy, USA 02.05 Zobacz to!: Stawka większa niż życie (4) - serial woj., Pol. 03.30 Menu na miarę 03.55 Z archiwum policji (6) - serial dok., Pol. 04.20 Menu na miarę 04.45 Z archiwum policji (7) - serial dok., Pol. 05.10 Menu na miarę 05.35 Z archiwum policji (8) - serial dok., Pol.	12.00 Baranek Shaun (92-97) 13.00 Kumple z dżungli - na ratunek! (13, 14, 15, 16) 14.00 Nowe przygody Kubusia Puchatka (44, 45) 15.00 Myszka Miki i przyjaciele (42, 43) 16.00 Flintstonowie (57, 58) 17.00 Kung Fu Panda - legenda o niezwykłości 2 (15) 17.35 Kung Fu Panda - legenda o niezwykłości 3 (1) 18.00 Timon i Pumba 2 (43, 44) 19.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 (32, 33) 20.00 Agenci NCIS 4 (1) 20.55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (15, 16) 22.50 ZOO (2) 23.45 Domy rozpuśty: Historie prawdziwe (1, 2)	11.30 Rodzina Kanderów (8) 12.40 Koncert życzeń: Lalamido, czyli porykiwania szarpidrutów: Gabinet odnowy biologicznej 13.10 Informacje kulturalne 13.35 Po-lin. Okruchy pamięci - film dok., Polska/Niemcy 2008 15.10 Moja nowa droga 16.05 Młody Muzyk Roku 2016: Finał 18.50 Wypalony - film dok., Polska 2007 19.25 Polska w dokumencie: 21 dni - film dok., Polska 2014 20.00 Informacje kulturalne 20.20 Miesiąc z Szekspirem: Otello 22.50 Chuligan literacki 23.25 Konwój - dramat, Rosja 2012	07.20 Epitafium dla Barbary Radziwiłłówny - film historyczny, Polska 1982 09.10 Wiedźmin (1) 10.25 Kobra - oddział specjalny (24) 11.40 Historia oręża (11) 12.50 Katastrofy w przestworzach (70) 13.50 Pułapki umysłu 3 (7) 14.15 Szpital nadziei 2 (12) 15.20 Droga do raju - komedia, Polska 2008 17.15 Szpital nadziei 2 (13) 18.00 Kobra - oddział specjalny (95, 96) 20.00 Kobieta na Marsie, mężczyzna na Wenus - komedia, Francja 2008 21.55 Czekając na wyrok - dramat, USA/Kanada 2001 00.10 Szyfry wojny - dramat, USA 2002	08.00 Strażnik Teksasu 7 (160) 09.00 Galileo 10.00 Niezwykła historia rezydencji Rockefellerów - film dok. 11.00 Amerykańscy naprawiacze 2 (1, 2) 12.00 Miodowe lata (46, 84) 13.45 Rodzina zastępcza (305) 14.45 Dekoratornia 15.15 Nieśmiertelny (7) 16.15 Strażnik Teksasu 7 (161) 17.15 Czarodziejki (66) 18.15 Miodowe lata (73, 83) 20.00 Galileo 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (19, 20) 22.55 Ostatni patrol - film sensacyjny, USA/Izrael 2000 00.55 Amerykańscy naprawiacze 2 (1, 2)
TVP POLONIA	TVP HISTORIA	TVP ROZRYWKA	TV TRWAM		
12.35 Wiadomości 12.50 Barwy szczęścia (1370) 13.25 Siedlisko (4) 14.25 Niedziela z... 15.10 Wielki test z historii (Chrzest Polski) 16.55 Codzienna 2 m. 3 (62) 17.20 Krótka historia 17.30 Teleexpress 17.45 Polska z Miodkiem 17.55 Naszaarmia.pl 18.20 Podróże z historią (5) 18.55 Barwy szczęścia (1370) 19.25 250 lat teatru publicznego w Polsce 19.45 Dobranocka 20.00 Wiadomości 20.25 Sport 20.35 Pogoda 20.50 Ojciec Mateusz 14 (176) 21.50 Polonia 24 22.20 Halo Polonia 23.25 Warto rozmawiać 00.25 Polska z Miodkiem	12.55 Hair - film dok., Polska 1971 13.25 Codzienny PRL 14.10 Dąb. Drzewo życia - film dok., Szwecja 2013 15.15 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii 15.45 Poświęcając życie prawdzie - film dok., Polska 2014 17.35 Polska i świat z historią w tle 18.00 Wspaniałe stulecie (309) 19.00 Był sobie człowiek (19) 19.45 Wcielenia zła (10-ost.) 21.00 Sensacje XX wieku 22.00 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii 22.30 Codzienny PRL 23.00 Defilada Tysiąclecia 23.40 Obława - dramat, Polska 2012	11.10 Kabaretowy Klub Dwójki 12.10 Życie to kabaret 14.10 Familiada 14.45 Kabaretowa mapa Polski 17.50 Okrasa łamie przepisy 18.25 Wojciech Cejrowski - bosy przez świat 18.55 Makłowicz w podróży 19.25 Kocham Cię, Polsko! - kulisy 19.35 KabareTOP, czyli kabaretowa lista przebojów 20.15 Wielki test z historii (Chrzest Polski) 21.50 Kocham Cię, Polsko! - kulisy 21.55 Tylko jeden skecz 22.10 Dzięki Bogu już weekend - kulisy 22.20 Dzięki Bogu już weekend 23.35 A la show 00.10 Muzeum Polskiej Piosenki, czyli historia jednego przeboju	16.00 Informacje dnia 16.10 Bioetyczny detektyw (14) 16.30 Owoce posługi misyjnej - film dok. 16.40 Aktualności akademickie WSKSiM w Toruniu 16.45 M2016 - Światowe Dni Młodzieży 16.50 Ambasadorzy ŚDM - film dok. 17.00 Przyroda i ludzie: Orzeł, żółw - wielka zagadka 17.25 Śladami historii: Wojna obronna Polski (1939) 17.30 Reportaż dnia 18.00 Regina Coeli 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.25 Święty na każdy dzień 19.30 Każdy maluch to potrafi 19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia		

REKLAMA

ZMĘCZENIE CIĘ MĘCZY?



Floradix® z żelazem

- Pomaga odzyskać energię i witalność
- Zawiera glukonian żelazawy i witaminę C
- Płynna formuła dobrze się wchłania i nie wywołuje zaparć
- Produkt roślinny w 100% naturalny
- Również dla wegetarian, kobiet w ciąży i karmiących

Dostępny także w opakowaniu 500 ml oraz w tabletkach

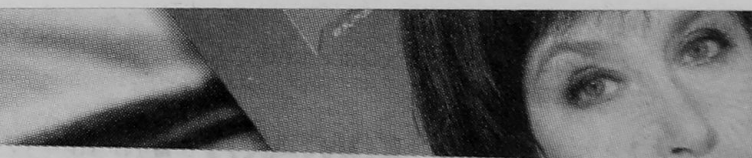


Naturalne toniki Floradix® 100 lat zaufania w Niemczech. Teraz także w Polsce.



fb.com/floradixpolska www.floradix.pl www.salus-haus.com

już od 1 maja!



TVP 1

D3T

05.50 Telezakupy - magazyn
06.25 Najdłuższe wyspy świata: Amazon - serial
07.25 Jaka to melodia?
08.00 Wiadomości, Pogoda
08.15 Polityka przy kawie
08.30 Pełnosprawni
09.00 Ojciec Mateusz 5 (69)
09.55 Tysiąc i jedna noc (153)
10.55 Wspaniałe stulecie (312-ost.) - serial, Tur.
12.00 Wiadomości - inf.
12.10 Agrobiznes - magazyn
12.30 Magazyn rolniczy
12.45 Przepis dnia - magazyn
12.50 Najdłuższe wyspy świata: Vancouver
14.00 Tysiąc i jedna noc (154)
15.00 Wiadomości, Pogoda
15.15 Okrasa łamie przepisy
15.50 Wspaniałe stulecie: Tajemniczy świat (1/8)
16.45 Jaka to melodia? - extra - cykl felietonów
16.48 Pegaz - flesz - magazyn
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia?
17.55 Klan (2925) - telen., Pol.
18.30 Świat się kręci
19.15 Przepis dnia - magazyn

TVP 2

D3T

06.05 M jak miłość (1040)
07.05 M jak miłość (1041)
08.00 Pytanie na śniadanie
08.50 Panorama - program inf.
08.55 Pytanie na śniadanie
09.35 Pogoda - program inf.
09.40 Pytanie na śniadanie
10.15 Pogoda - program inf.
10.20 Pytanie na śniadanie
10.55 Barwy szczęścia (1433) - serial, Polska
11.35 Na dobre i na złe (137)
12.35 Tylko z tobą (31/69)
13.35 Wojciech Cejrowski - bosy przez świat: Ubrzegów Sahary
14.05 Na sygnale (8) - serial
14.40 Rodzinka.pl (39): Wakacje pod Elkiem
15.05 Rodzinka.pl (40): Dorosłe nastolatki - serial
15.40 Panorama kraj - inf.
16.00 Pogoda - program inf.
16.05 M jak miłość (1215)
17.05 Tylko z tobą (32/69)
18.00 Panorama - program inf.
18.30 Sport telegram
18.40 Pogoda - program inf.
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia

POLSAT

D3T

05.00 Disco gramy - muz.
06.00 Nowy dzień z Polsat News - program inf.
07.55 Trudne sprawy (602) - serial paradok., Polska
08.55 Malanowski i partnerzy (476) - serial, Polska
09.25 Malanowski i partnerzy (477) - serial, Polska
09.55 Mój przepis na...
10.00 Dzień, który zmienił moje życie (110) - serial
11.00 Dlaczego ja? (157)
12.00 Pielęgniarki (232)
13.00 Trudne sprawy (603)
14.00 Pierwsza miłość (2276) - serial, Polska
14.45 Dlaczego ja? (669)
15.50 Wydarzenia - inf.
16.10 Pogoda - program inf.
16.15 Interwencja - magazyn
16.25 Malanowski i partnerzy (799) - serial, Polska
16.55 Małolaty (32) - serial
17.55 Mój przepis na...
18.00 Pierwsza miłość (2277) - serial, Polska
18.50 Wydarzenia - inf.
19.20 Sport, Pogoda
19.30 Świat według Kiepskich (487) - serial komediowy, Polska

TVN

D3T

05.45 Uwaga! - magazyn
06.15 Mango - telezakupy
07.20 Singielka (114) - telenowela, Polska
07.50 Doradca smaku - mag. kulinarny, Polska 2016
08.00 Dzień Dobry TVN - magazyn
10.55 Kuchenne rewolucje: Restauracja Zośka, Zakopane - rozr., Pol. 2014
12.00 Szkoła (265) - serial paradokumentalny, Polska
13.00 Szpital (502) - serial paradokumentalny, Polska
14.00 Ukryta prawda (613) - serial paradokumentalny, Polska
15.00 Rozmowy w toku: Sprawdź, czy zdradziłeś mnie na saksach!
16.00 Szkoła (266) - serial paradokumentalny, Polska
17.00 Ukryta prawda (614) - serial paradok., Polska
18.00 Szpital (503) - serial paradokumentalny, Polska
19.00 Fakty - program inf.
19.35 Sport
19.45 Pogoda - program inf.

TVN SIEDEM

D3T

05.10 We dwoje - rozr., Pol.
06.35 Męski typ: Przemysław Saleta - talk-show, Pol.
07.10 Kryminalni (10/14) - serial kryminalny, Polska
08.15 Sąd rodzinny (212): Wypadek - serial, Polska
09.15 Sędzia Anna Maria Wesołowska (591): Śmierć na żywo - serial fab.-dok., Polska
10.15 Chirurdzy 3 (25-ost.) - serial obyczajowy, USA
11.15 Mango - telezakupy
12.50 Sąd rodzinny (213): Przebieganiec - serial fab.-dok., Polska
13.50 Szpital (354) - serial paradokumentalny, Polska
14.50 Sędzia Anna Maria Wesołowska (592): Śmiech przez łzy - serial fab.-dok., Polska
15.50 Kryminalni (1/14) - serial kryminalny, Polska
16.55 Kryminalni (5/14) - serial kryminalny, Polska
18.00 Chirurdzy 4 (1/17) - serial obyczajowy, USA
19.00 Agentka o stu twa-

REKLAMA

Poczęstuj się melisą od Reuttera

Masz stresującą pracę? Łatwo popadasz w rozdrażnienie i zdenerwowanie?

Zaczerpnij z bogactwa natury i wykorzystaj znane od wieków działanie melisy.

Melisa bowiem wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego,

ułatwiając zachowanie spokoju. Wycisza, rozluźnia, pozbawia napięcia.

Zamiast tradycyjnej herbatki sięgnij po dobroczynne CUKIERKI MELISOWE wiodącej firmy Reutter.

Cukierki melisowe firmy Reutter – to niemiecka solidność!

DOSTĘPNE
W APTÉKACH
I ZIELARNIACH



20.00 Sport, Pogoda
20.15 Orędzie Prymasa
20.25 Houdini - sztuka iluzji (2/4) - serial
21.20 Pegaz - magazyn, Polska
22.15 Świat nieprzedstawiony: Insha Allah. Krew męczenników - film dok., Polska 2016,
00.00 Zauroczenie - thriller, FILM USA 2013, reż. Malik Badier, wyk. Lucas Till
01.45 Film dokumentalny

20.05 Barwy szczęścia (1434) - serial, Polska
20.40 Na dobre i na złe (633)
21.50 Na sygnale 4 (92): Potwór - serial, Polska
22.25 Facet (nie)potrzebny od zaraz - komedia romantyczna, Polska 2014
00.05 O mnie się nie martw 4 (5/13) - serial kom., Pol.
01.05 Dlaczego nie mówisz po angielsku? - film dok., Wielka Brytania 2013

20.00 Świat według Kiepskich (487) - serial komediowy, Polska
20.40 Top Chef 6
22.05 Pamiętniki z wakacji (55) - serial paradokumentalny, Polska
23.10 Straż sąsiedzka - komedia SF, USA 2012, reż. Akiva Schaffer, wyk. Ben Stiller, Vince Vaughn, Jonah Hill, Richard Ayoade
01.35 Tajemnice losu - rozr.

20.10 Doradca smaku
20.15 Na Wspólnej (2255)
20.55 Singielka (115) - telen.
21.30 You Can Dance - po prostu tańcz! - rozr.
23.15 Dom woskowych ciał - horror, Australia/USA
01.35 Efekt Domina (7)
02.10 Sablewskiej sposób na... - rozr., Polska 2016
02.40 Ostry dyżur 14 (18)
03.35 Uwaga! - magazyn

20.00 J. Edgar - dramat biograficzny, USA 2011, reż. Clint Eastwood
22.55 Magazyn UEFA Champions League - magazyn
00.05 Goło i wesoło - komedia obyczajowa, USA/Wielka Brytania 1997
02.00 Klub magii
04.10 Druga strona medalu: Ewa Kopacz - talk-show
04.35 Druga strona medalu: Izabela Małysz

TVP INFO

D3T

15.30 Info dzień 16.30 Puls Polski 16.55 Pogoda Info 16.58 Flesz Info 17.15 Teleexpress Extra 17.32 Extra świat 17.40 Twoja@sprawa 18.00 Twoje info 18.28 Po przecinku 18.50 Serwis Info 19.10 Cztery strony 19.30 INFObiznes 19.46 Pogoda Info 19.57 Dziś wieczorem 20.12 Minęła dwudziesta 20.44 Serwis info flesz 20.51 Pogoda Info 21.00 Serwis Info 21.08 Pogoda Info 21.15 Puls Polski 21.40 Studio LOTTO 21.50 Panorama dnia 22.37 Pogoda Info

TVP 3

D3T

13.25 Plebania (547, 548)
14.20 Dziennik regionów - tematy dnia 14.30 Naszym okiem 15.40 Głos widza 15.42 Mój pies i inne zwierzątka 16.00 Telekurier 16.25 Dziennik regionów - tematy dnia 16.30 Seniorada 17.05 Postawimy cię, Szopo 17.20 Przechodzień codzienny 17.25 Dziennik regionów - tematy dnia 17.30 Program lokalny 22.15 Dziennik regionów 22.40 Pogoda 22.45 Echa dnia 23.10 Pogoda 23.15 Telekurier 23.45 Naszym okiem 00.55 Czas dla ciebie - zdrowie

FOKUS TV

D3T

12.00 Władcy wojny (3, 4)
13.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy (2) 14.00 Sekrety luksusowych hoteli (4) 15.00 Dziwne czasy na Ziemi (1) 16.00 Fabryka jedzenia (14, 15) 17.00 MegaDrwa (2) 18.00 Premiera: SuperCieśle (13, 14) 19.00 Truckersi przez Australię (7) 20.00 Anomalie medyczne (3) 21.00 Niebywałe choroby - 100 orgazmów dziennie - film dok., Wielka Brytania 2013 22.00 Premiera: Sala operacyjna (7) 22.25 Zwierzęca inwazja (1) 23.30 Niesamowite ciało (3)

ATM ROZRYWKA

D3T

09.30 Awantura o kasę 10.30 Gra w ciemno 11.30 Słoneczny patrol (10) 12.40 Pierwsza miłość (2275) 13.15 Mój przepis na... 13.25 Ewa gotuje 14.30 ALF (6) 15.00 Świat według Bundych (10, 11) 16.00 Świat według Kiepskich (150, 151) 17.00 Hotel Babylon II (21) 18.10 Hotel 52 7 (90) 19.10 ALF (7) 19.45 Mój przepis na... 19.50 Słoneczny patrol (11) 20.55 Świat według Bundych (12, 13) 21.55 Świat według Kiepskich (36, 37) 22.55 Hotel Babylon II (22) 00.00 Hotel 52 7 (91)

TTV

D3T

14.45 Moje wielkie cygańskie wesele (2) 15.45 Express 16.00 Pogoda 16.05 Uwaga! 16.25 Kartoteka 6 (18) 17.30 DeFacto 2 - flesz 17.45 Express 18.00 Pogoda 18.05 Punkt krytyczny (6) 18.40 Wojny magazynowe - Teksas 4 19.45 Express 19.57 Pogoda 20.00 DeFacto Extra 2 20.25 Testery 20.40 Anatomia głupoty według Richarda Hammonda (28) 21.10 Podstępne roboty 2 21.45 Express 21.57 Pogoda 22.00 Ostre cięcie 6 22.45 Kossakowski. Inicjacja 3 (6) 23.15 Testery

POLSAT SPORT NEWS

D3T

11.07 Piłka ręczna mężczyzn: Turniej kwalifikacyjny do igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro 13.00 Sport Flash 13.07 Cafe Futbol 15.00 Sport Flash 15.07 Piłka ręczna mężczyzn: Turniej kwalifikacyjny do igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro 17.00 Sport Flash 17.07 Piłka nożna: Liga holenderska 19.00 Sport Flash 19.07 ATP World Tour Uncovered 19.50 (NŻ) Koszykówka mężczyzn: Tauron Basket Liga 22.00 Piłka ręczna mężczyzn: Turniej kwalifikacyjny do igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro

TV 4

DBT

07.05 Klub przyjaciół Myszki Miki (1)
07.35 13 demonów Scooby-ego-Doo (2)
08.05 Klub przyjaciół Myszki Miki (3)
08.35 13 demonów Scooby-Doo (5)
09.00 Nieśmiertelny (10)
10.00 Moja nadzieja (35)
11.00 Włoska naręczona (123) - telen., Meksyk
11.55 Mój przepis na...
12.00 Detektywi w akcji (66) - serial fab., Pol.
13.00 Policjantki i Policjanci (155) - serial
14.00 STOP Drogówka
15.00 Dom nie do poznania 3 - reality show
16.00 Moja nadzieja (36)
17.00 Włoska naręczona (124) - telen., Meksyk
18.00 Detektywi w akcji (67) - serial fab., Pol.
19.00 Policjantki i Policjanci (156) - serial
20.00 Bez odwrotu - thriller, USA 2012
22.00 Mój przepis na...
22.05 El Mariachi - dramat, Meksyk/USA 1992
23.45 Spadkobiercy - rozr.

TV PULS

DBT

06.00 Niania 2 (17, 18)
07.00 Nash Bridges 4 (58)
08.00 Nash Bridges 4 (59)
09.00 Napisała: Morderstwo 4 (5) - serial
10.00 Columbo 3 (2)
12.00 Dziesięć przykazań (2) - serial, Brazylia
13.05 Odmienić los (119)
14.00 Oblicza miłości (105) - serial, Meksyk
14.55 Niewolnica Victoria (1, 2) - serial, Kolumbia
16.50 Dziesięć przykazań (3) - serial, Brazylia
17.45 Cztery pancerni i pies (3, 4) - serial
20.00 Anakonda - thriller, USA/Braz./Peru 1997
21.50 Uciec, ale dokąd? - film sens., USA 1993
23.50 The Walking Dead 2 (3) - serial grozy, USA
00.45 Stawka większa niż życie (5) - serial, Pol.
01.55 Zobacz to! Taki jest świat - inf., Pol. 2009
02.45 Dyżur 3 (37) - serial
03.05 Z archiwum policji (9) - serial dok., Pol.
03.25 Menu na miarę
03.50 Z archiwum policji (10) - serial dok., Pol.

PULS 2

DBT

14.00 Nowe przygody Kubusia Puchatka (45, 46) 15.00 Myszka Miki i przyjaciele (43, 44) 16.00 Flintstonowie (58, 59) 17.00 Kung Fu Panda - legenda o niezwykłości 3 (1, 2) 18.00 Timon i Pumba 2 (44, 45) 19.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 (33, 34) 20.00 Agenci NCIS 4 (2) 20.55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (12) 21.55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9 (11) 22.50 Krwawy ring - dramat, USA 2008 00.50 Z archiwum policji (11)

TVP POLONIA

DBT

15.30 Jak to działa? 16.00 Tygodnik kulturalny 16.55 Codzienna 2 m. 3 (63) 17.20 Krótka historia 17.30 Teleexpress 17.55 Okrasa łamie przepisy 18.25 Studio Wschód 18.55 Barwy szczęścia (1371) 19.25 Wilnoteka 19.45 Dobranocka 20.00 Wiadomości 20.30 Sport 20.35 Pogoda 20.40 Orędzie Prymasa 20.55 Egzamin z życia (67) 21.50 Polonia 24 22.20 Halo Polonia 23.25 Katyń. Prawda i kłamstwo o zbrodni - film dok.

TVP KULTURA

DBT

13.25 Informacje kulturalne 13.45 W ciemności - dramat, Polska/Kanada/Niemcy 2011 16.15 Niewdzięczność - dramat, Polska 1979 17.20 Dziewczyna Piętaszek - komedia, USA 1940 19.05 Portrety: Sztuka performance Zbigniewa Warpechowskiego - film dok. 20.00 Informacje kulturalne 20.20 Ciemności skryją Ziemię - film dok., Izrael/Wielka Brytania 2014 21.45 Młodzi gniewni: Bellissima - film obyczajowy, Polska 2000 23.00 Performance 23.40 Pegaz

TVP HISTORIA

DBT

15.45 Sensacje XX wieku 16.50 Golgota Wschodu - stacja Katyń 17.40 Polskie cmentarze wojenne - Charków, Katyń, Miednoje 18.00 Wspomnienie stulecie (310) 19.00 Był sobie człowiek (20) 19.45 Norimberga. Naziści wobec swoich zbrodni (1) - film dok., Francja 2006 21.00 Sensacje XX wieku 22.00 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii 22.35 Czas transformacji (3, 4) 23.45 Katyń - dramat historyczny, Polska 2007

STOPKLATKA TV

DBT

09.20 Wiedźmin (2) 10.25 Kobra - oddział specjalny (25) 11.40 Historia oręza (12) 12.50 Katastrofy w przestworzach (71) 13.50 Pułapki umysłu 3 (8) 14.15 Szpital nadziei 2 (13) 15.20 Kobieta na Marsie, mężczyzna na Wenus - komedia, Francja 2008 17.15 Szpital nadziei 2 (14) 18.00 Kobra - oddział specjalny (97, 98) 20.00 Terrorysta - film kryminalny, Wielka Brytania 2012 22.15 Nic śmiesznego - komediodramat, Polska 1995 00.25 Trzy kolory: Białe - dramat

TV 6

DBT

09.00 Galileo 10.00 Wszystko o psach (4) 11.00 Amerykańscy naprawiacze 2 (3, 4) 12.00 Miodowe lata (73, 83) 13.45 Rodzina zastępcza (306) 14.45 Dekoratornia 15.15 Nieśmiertelny (8) 16.15 Strażnik Teksasu 7 (162) 17.15 Czarodziejki (67) 18.15 Miodowe lata (43, 71) 20.00 Galileo 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (21, 22) 22.55 Wywiad z zabójcą - thriller, Wielka Brytania 2012 00.55 Amerykańscy naprawiacze 2 (3, 4)

TV TRWAM

DBT

16.00 Informacje dnia 16.10 Na zdrowie 16.30 Misjonarze Afryki - Ojcowie Biali: Lusaka - dzieci ulicy 17.00 Po stronie prawdy 18.00 Regina Coeli 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.25 Święty na każdy dzień 19.30 Przygody Mobilków: Szaleństwo zakupów 19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyzna: Stanisław Michalkiewicz 21.00 Apel Jasnogórski

REKLAMA

Rośliny ładnie rosną



DRAMAT

J. Edgar

20.00 Stanowisko dyrektora Federalnego Biura Śledczego John Edgar Hoover objął w 1924 roku. To dzięki niemu powstają m.in. centralna baza odcisków palców, laboratoria kryminalistyczne i szkoły policyjne.

USA 2011, REŻ. CLINT EASTWOOD, WYK. LEONARDO DICAPRIO, JOSH HAMILTON



THRILLER

Anakonda

20.00 Ekipa dokumentalistów udaje się do amazońskiej dżungli, aby zrealizować materiał o legendarnym plemieniu Indian. Przewodnikiem filmowców zostaje myśliwy, który próbuje upolować olbrzymią anakondę.

USA/BRAZYLIA/PERU 1997, REŻ. LUIS LLOSA, WYK. JENNIFER LOPEZ, ICE CUBE, JON VOIGHT



DRAMAT

El Mariachi

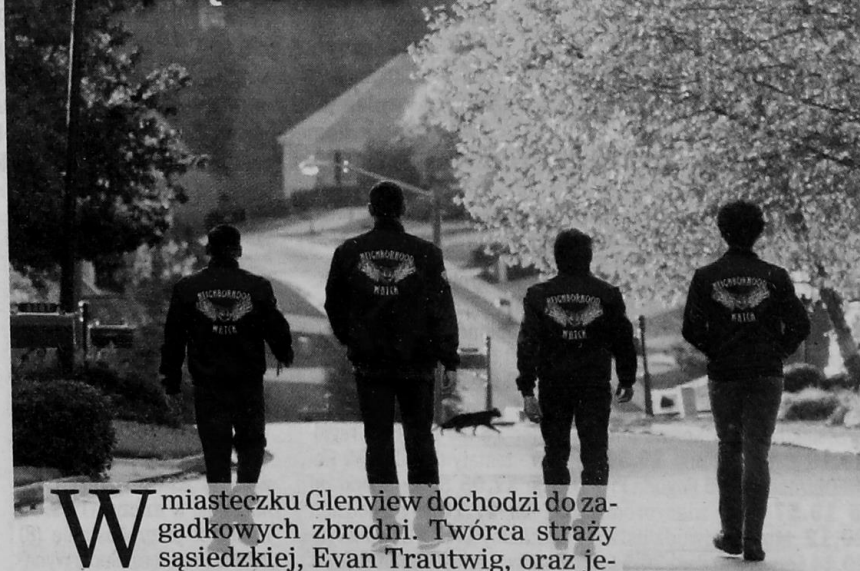
22.05 El Mariachi, bezrobotny wędrowni muzyk, przyjeżdża do prowincjonalnego meksykańskiego miasteczka w poszukiwaniu pracy. Jego jedynym bagażem jest gitara. Zatrudnia go właścicielka jednego z barów, piękna Domino.

MEKSYK/USA 1992, REŻ. ROBERT RODRIGUEZ, WYK. CARLOS GAL-LARDO, CONSUELO GÓMEZ



23.10 POLSAT

Straż sąsiedzka



W miasteczku Glenview dochodzi do zagadkowych zbrodni. Twórca straży sąsiedzkiej, Evan Trautwig, oraz jego kompani nabierają przekonania, że odpowiadają za nie przybysze z innej planety.

USA 2012, REŻ. AKIVA SCHAFER, WYK. BEN STILLER, VINCE VAUGHN, JONAH HILL, RICHARD AYOADE, ROSEMARIE DEWITT

KOMEDIA

SERIALE

Świat według Kiepskich

20.00 (487) Zaginięcie pewnej małej, niepozornej śrubki może stać się powodem poważnego konfliktu między rodzinami Kiepskich i Paździochów. Z powodu tego przedmiotu niemożliwe jest też poskładanie pięknego holenderskiego roweru. Na korytarzu wybucha prawdziwa sąsiedzka wojna.

Houdini - sztuka iluzji

20.25 (2/4) Houdini odbywa triumfalne tournée po Europie. Daje prywatne występy na dworach cesarza Niemiec i cara Rosji. Nie wiedzą oni, że genialny iluzjonista spieguje dla rządu Stanów Zjednoczonych. Artysta poświęca całą uwagę karierze, co sprawia, że jego żona czuje się zaniedbywana.

HORROR

Dom woskowych ciał

23.15 Sześcioro nastolatków w wyniku zbiegu okoliczności zamiat na zawody futbolowe trafia do wyludnionego miasteczka Ambrose. Odkrywają kolekcję figur woskowych, które wyglądają jak zmarli, pokryci woskiem.

AUSTRALIA/USA 2005, REŻ. JAU-ME COLLET-SERRA, WYK. ELISHA CUTHBERT, PARIS HILTON

TVP 1

D3T

05.30 Klan (2925) - telen., Pol.
05.50 Teleshopping - magazyn
06.25 Najdziksze wyspy świata: Vancouver
07.30 Jaka to melodia?
08.00 Wiadomości, Pogoda
08.15 Polityka przy kawie
08.30 Cztery kąty, anioł piąty
09.00 Ojciec Mateusz 6 (70)
09.55 Tysiąc i jedna noc (154)
10.55 Wspaniałe stulecie: Tajemniczy świat (1/8)
12.00 Wiadomości - inf.
12.10 Agrobiznes - magazyn
12.30 Smaki polskie - na zielono
12.45 Przepis dnia - magazyn
12.50 Najdziksze wyspy świata: Filipiny - serial
14.00 Tysiąc i jedna noc (155)
14.50 Jaka to melodia? - extra
15.00 Wiadomości, Pogoda
15.15 Jaka to melodia?
15.45 Wspaniałe stulecie: Tajemniczy świat (2)
16.45 Pegaz - fiesz - magazyn
17.00 Teleexpress - inf.
17.25 Msza święta
18.45 Jaka to melodia?
19.15 Przepis dnia - magazyn
19.30 Wiadomości - inf.

TVP 2

D3T

06.05 M jak miłość (1041)
07.05 M jak miłość (1042)
08.00 Pytanie na śniadanie
08.50 Panorama - program inf.
09.35 Pogoda - program inf.
09.40 Pytanie na śniadanie
10.15 Pogoda - program inf.
10.20 Pytanie na śniadanie
10.55 Barwy szczęścia (1434)
11.35 Na dobre i na złe (138): Wspólna sprawa
12.35 Tylko z tobą (32/69)
13.35 Wojciech Ciejrowski - boso przez świat: Wielki błęd - cykl rep., Pol.
14.10 Na sygnale (9) - serial
14.40 Rodzinka.pl (41): Kryzys - serial kom., Polska
15.05 Rodzinka.pl (42): Ty, ja i spa - serial kom., Pol.
15.40 Panorama kraj - inf.
15.55 Pogoda - program inf.
16.05 Na dobre i na złe (633)
17.05 Tylko z tobą (33/69)
18.00 Panorama - program inf.
18.30 Sport telegram
18.40 Pogoda - program inf.
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (1434) - serial, Polska

POLSAT

D3T

05.00 Disco gramy - muz.
06.00 Nowy dzień z Polsat News - program inf.
07.50 Trudne sprawy (603)
08.50 Malanowski i partnerzy (478) - serial, Polska
09.20 Malanowski i partnerzy (479) - serial, Polska
09.50 Mój przepis na...
09.55 Dzień, który zmienił moje życie (111) - serial
10.55 Dlaczego ja? (158)
11.55 Pielęgniarki (233)
12.55 Trudne sprawy (604)
13.55 Dwoje we troje (9)
14.00 Pierwsza miłość (2277)
14.45 Dlaczego ja? (670)
15.50 Wydarzenia - inf.
16.10 Pogoda - program inf.
16.15 Interwencja - magazyn
16.25 Malanowski i partnerzy (800) - serial, Polska
16.55 Małolaty (33) - serial
17.55 Mój przepis na...
18.00 Pierwsza miłość (2278) - serial, Polska
18.50 Wydarzenia - inf.
19.20 Sport
19.25 Pogoda - program inf.
19.30 Świat według Kiepskich (307) - serial, Pol.

TVN

D3T

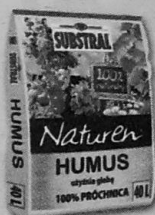
05.45 Uwaga! - magazyn
06.15 Mango - teleshopping
07.20 Singielka (115) - telenowela, Polska
07.50 Doradca smaku - mag. kulinarny, Polska 2016
08.00 Dzień Dobry TVN - mag.
10.55 Kuchenne rewolucje: Restauracja Italia, Bielsko-Biala - rozr.
12.00 Szkoła (266) - serial paradokumentalny, Polska
13.00 Szpital (503) - serial paradokumentalny, Polska
14.00 Ukryta prawda (614) - serial paradokumentalny, Polska
15.00 Rozmowy w toku: Zmień stylówkę, dziewczyno, albo się rozstajemy!
16.00 Szkoła (267) - serial paradokumentalny, Polska
17.00 Ukryta prawda (615) - serial paradokumentalny, Polska
18.00 Szpital (504) - serial paradokumentalny, Polska
19.00 Fakty
19.35 Sport
19.45 Pogoda - program inf.
19.50 Uwaga! - magazyn

TVN SIEDEM

D3T

05.15 We dwoje - rozr., Pol.
06.40 Męski typ: Marek Kamiński - talk-show, Pol.
07.15 Kryminalni (11/14) - serial kryminalny, Polska
08.15 Sąd rodzinny (213): Przebieraniec - serial
09.15 Sędzia Anna Maria Wesołowska (592): Śmiech przez łzy - serial fab.-dok., Polska
10.15 Chirurdzy 4 (1/17) - serial obyczajowy, USA
11.15 Mango - teleshopping
12.50 Sąd rodzinny (214): Niepotrzebna śmierć - serial fab.-dok., Polska
13.50 Szpital (355) - serial paradokumentalny, Polska
14.50 Sędzia Anna Maria Wesołowska (593): Lolita - serial fab.-dok., Polska
15.50 Kryminalni (6/14) - serial kryminalny, Polska
16.55 Kryminalni (7/14) - serial kryminalny, Polska
18.00 Chirurdzy 4 (2/17) - serial obyczajowy, USA
19.00 Agentka o stu twarzach 2 (2/22) - serial sensacyjny, USA

REKLAMA



HUMUS polecam !



20.00 Sport, Pogoda
20.30 Ojciec Mateusz 15 (193): Komornicy
21.20 Sprawa dla reportera
22.20 Chodzi o pieniądze
23.15 Kill Bill 2 - film sensacyjny, USA 2004, reż. Quentin Tarantino
01.30 Naszaarmia.pl - mag.
02.00 Sprawa dla reportera
02.55 Chodzi o pieniądze
03.50 Notacje
04.05 Zagadkowa Jedynka

20.05 Barwy szczęścia (1435)
20.40 Ultimatum Bourne'a - film sensacyjny, USA/Niemcy 2007
22.50 Sierpień w hrabstwie Osage - komediodramat, USA 2013
01.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz - komedia romantyczna, Polska 2014
02.35 Sierpień w hrabstwie Osage - komediodramat, USA 2013

20.05 Nasz nowy dom
21.05 Przyjaciółki 7 (81) - serial obyczajowy, Polska
22.05 Zdrady (82) - serial paradokumentalny, Polska
23.05 Dziewiąte wrota - thriller, Hiszpania/Francja/USA 1999, reż. Roman Polański, wyk. Johnny Depp, Frank Langella, Emmanuelle Seigner, Lena Olin, Barbara Jefford
02.00 Tajemnice losu - rozr.

20.10 Doradca smaku
20.15 Na Wspólnej (2256)
20.55 Singielka (116) - telen.
21.30 Kuchenne rewolucje: Żukowo, Sidło - rozr.
22.30 Gra Endera - film SF, USA 2013, reż. Gavin Hood, wyk. Asa Butterfield
00.50 Ugotowani - kulin.-rozr.
01.45 Superwizjer - magazyn
02.15 Uwaga! - magazyn
02.35 Klub Magii - magazyn
03.50 Rozmowy w toku

20.00 Goło i wesoło - komedia obyczajowa, USA/Wielka Brytania 1997
22.00 Sposób na morderstwo (4/15) - serial, USA
23.00 Jeździec bez głowy - film horror, USA/Niemcy 1999, reż. Tim Burton
01.15 Tajemnice Laury 2 (5)
02.10 Klub magii
04.20 Druga strona medalu: Mariola Gołota
04.45 Druga strona medalu

TVP INFO

D3T

15.30 Info dzień 16.30 Puls Polski 16.55 Pogoda Info 16.58 Fiesz Info 17.14 Teleexpress Extra 17.31 Extra świat 17.40 To jest temat 18.00 Twoje info 18.28 Po przecinku 18.50 Serwis Info 19.10 Cztery strony 19.30 INFObiznes 19.46 Pogoda Info 19.57 Dziś wieczorem 20.12 Minęła dwudziesta 20.44 Serwis info fiesz 20.51 Pogoda Info 21.00 Serwis Info 21.08 Pogoda Info 21.15 Puls Polski 21.40 Studio LOTTO 21.50 Panorama dnia 22.37 Pogoda Info

TVP 3

D3T

12.50 Agrobiznes 13.25 Plebania (549, 550) 14.20 Dziennik regionów - tematy dnia 14.30 Dzieje kultury polskiej 15.40 Głos widza 15.42 Nożem i widelcem 16.00 Telekurier 16.25 Dziennik regionów - tematy dnia 16.30 Relacje 17.05 Smak skórki od chleba 17.20 Przechodzień codzienny 17.25 Dziennik regionów - tematy dnia 17.30 Program lokalny 22.15 Dziennik regionów 22.40 Pogoda 22.45 Echa dnia 23.10 Pogoda 23.15 Telekurier 23.45 Dzieje kultury polskiej

FOKUS TV

D3T

12.05 Zamieszkać w dziczy (9) 13.00 Hannibal (1) - film dok., Wielka Brytania 2006 14.00 Sekrety luksusowych hoteli (5) 15.00 Tuż przed tragedią (5) 16.00 Maszyny - Jak to działa? (12) 16.30 Super Wynałazki (3) 17.00 MegaDrwale (3) 18.00 Premiera: Zamieszkać w dziczy (1) 19.00 Truckersi przez Australię (8) 20.00 Premiera: SuperWynałazki (4) 20.30 Premiera: Reakcja (5) 21.30 Fokus na film: Kopia mistrza - dramat, USA/Niemcy/Węgry 2006 23.30 Ścigani (10)

ATM ROZRYWKA

D3T

09.30 Awantura o kasę 10.30 Gra w ciemno 11.30 Słoneczny patrol (11) 12.40 Pierwsza miłość (2276) 13.15 Mój przepis na... 13.20 Ewa gotuje 14.30 ALF (7) 15.00 Świat według Bundych (12, 13) 16.00 Świat według Kiepskich (152, 153) 17.00 Hotel Babylon II (22) 18.10 Hotel 52 7 (91) 19.10 ALF (8) 19.45 Mój przepis na... 19.50 Słoneczny patrol (12) 20.55 Świat według Bundych (14, 15) 21.55 Świat według Kiepskich (38, 39) 22.55 Hotel Babylon II (23) 00.00 Hotel 52 (1)

TTV

D3T

14.45 Koszmarni sąsiedzi (4) 15.45 Express 16.00 Pogoda 16.05 Uwaga! 16.25 Kartoteka 6 (19) 17.30 DeFacto 2 - fiesz 17.45 Express 18.00 Pogoda 18.05 Ostre cięcie 6 18.50 Remont dla zysku (5, 6) 19.45 Express 19.57 Pogoda 20.00 DeFacto 4 20.25 Testerzy 20.40 Anatomia głupoty według Richarda Hammonda (29) 21.10 Punkt krytyczny (7) 21.45 Express 21.57 Pogoda 22.00 Komornicy 2 (7) 22.30 Wojny magazynowe 8 23.30 Betlejewski. Prowokacje 3 (5)

POLSAT SPORT NEWS

D3T

11.00 Sport Flash 11.07 Koszykówka mężczyzn: Tauron Basket Liga 13.00 Sport Flash 13.07 Piłka ręczna mężczyzn: Turniej kwalifikacyjny do igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro 15.00 Sport Flash 15.07 Koszykówka mężczyzn: Tauron Basket Liga 17.00 Sport Flash 17.07 Piłka ręczna mężczyzn: Turniej kwalifikacyjny do igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro 19.00 Sport Flash 19.07 Piłka nożna: Liga ukraińska 21.00 Sport Flash 21.07 Piłka nożna: Liga holenderska 23.00 Piłka nożna: Liga angielska

TV 4 DBT

06.00 Nie igraj z aniołem (33) - serial, Meksyk
07.05 Klub przyjaciół Myszk Miki (2)
07.35 13 demonów Scooby-Doo (3)
08.05 Klub przyjaciół Myszk Miki (4)
08.35 13 demonów Scooby-Doo (6)
09.00 Nieśmiertelny (11)
10.00 Moja nadzieja (36)
11.00 Włoska narzeczona (124) - telen., Meksyk
11.55 Mój przepis na...
12.00 Detektywi w akcji (67) - serial fab., Pol.
13.00 Policjanci i Policjanci (156) - serial
14.00 STOP Drogówka
15.00 Dom nie do poznania 3 - reality show
16.00 Moja nadzieja (37)
17.00 Włoska narzeczona (125) - telen., Meksyk
18.00 Detektywi w akcji (68) - serial fab., Pol.
19.00 Policjanci i Policjanci (157) - serial
20.00 Nieustraszone - film sensac., Chiny/Hong-kong/USA 2006
22.10 Mój przepis na...
22.15 Sześć dróg do śmierci - thriller, USA 2015
00.25 Spadkobiercy - rozr.
01.30 Interwencja
02.10 Graffiti - public.
02.30 Tak czy nie? - mag.

TV PULS DBT

06.00 Niania 2 (18) - serial
06.30 Niania 2 (19) - serial
07.00 Nash Bridges 4 (59)
08.00 Nash Bridges 4 (60)
09.00 Napisała: Morderstwo 4 (6) - serial
10.00 Columbo 3 (3)
12.00 Dziesięć przykazań (3) - serial, Brazylia
13.05 Odmienić los (120)
14.00 Oblicza miłości (106) - serial, Meksyk
15.00 Niewolnica Victoria (3, 4) - serial, Kolumbia
16.50 Dziesięć przykazań (4) - serial, Brazylia
17.45 Cztery pancerni i pies (4) - serial, Pol.
18.55 Cztery pancerni i pies (5) - serial, Pol.
20.00 Jaś Fasola: Nadciągają totalny kataklizm - komedia, Wlk. Brytania/USA 1997
21.55 Ninja - dramat sensacyjny, USA 2009
23.30 Piła 3 - thriller, USA 2006, wyk. Tobin Bell
01.50 Zobacz to!: Stawka większa niż życie (6) - serial woj., Pol.
03.00 JRG w akcji (13-ost.) - serial dok., Pol.
03.25 Dyżur 3 (41) - serial
03.50 Taki jest świat - inf.
04.20 Menu na miarę
04.45 Z archiwum policji (13-ost.) - serial, Pol.
05.10 Menu na miarę

PULS 2 DBT

13.00 Kumple z dżungli - na ratunek! (17, 18, 19, 20) 14.00
Nowe przygody Kubusia Puchatka (46, 47) 15.00 Myszka Miki i przyjaciele (44, 45)
16.00 Flintstonowie (59, 60)
17.00 Kung Fu Panda - legenda o niezwykłości 3 (2, 3)
18.00 Timon i Pumba 2 (45, 46) 19.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 (34, 35) 20.00 NCIS: Los Angeles 2 (2) 20.55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (13) 21.55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9 (12) 22.50 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (15) 23.50 American Horror Story (12)

TVP POLONIA DBT

10.55 Krótka historia 11.05
Polonia 24 11.35 Halo Polonia 12.35 Wiadomości 12.50
Barwy szczęścia (1372) 13.25 M jak miłość (1204) 14.20
Egzamin z życia (67) 15.15 Wilnoteka 15.35 Katyń. Prawda i kłamstwo o zbrodni - film dok., Polska 2005 16.25 Codzienna 2 m. 3 (64) 16.50
Krótka historia 17.00 Teleexpress 17.25 Msza święta 19.15 Barwy szczęścia (1372) 19.45 Dobranocka 20.00 Wiadomości 20.25 Sport 20.40
Pogoda 20.50 Prokurator (9) 21.50 Polonia 24 22.20 Halo Polonia 23.25 Chodzi o pieniądze 00.10 A la show

TVP KULTURA DBT

12.45 Koncert życzeń 13.55
Informacje kulturalne 14.10
Kilka opowieści o człowieku - film dok., Polska 1983 14.40
Ja, twój syn - dramat, Węgry 1966 16.20 Syberiańska polska - dramat, Polska 2013 18.40
Planeta Kirsan - film dok., Polska 2010 19.40 Brzech - film anim., Wielka Brytania 2012 19.50 Pierwsza miłość - film anim., Wielka Brytania 2013 20.00 Informacje kulturalne 20.20 Zabójstwo - film krym., USA 1956 21.55 Dezerterzy 22.35 Mama, tata, Bóg i szatan - film dok., Polska 2008 23.30 Hańba - dramat

TVP HISTORIA DBT

10.35 Norymberga. Naziści wobec swoich zbrodni (1) - film dok. 11.30 Daleko od okna - dramat, Polska 2000 13.40 Ex Libris 14.20 Bóg jest z nami, mężczyźni - film dok., Polska 2005 15.15 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii 15.45 Sensacje XX wieku 16.45 Ostatni świadek - film dok., Polska 2005 18.00 Wspomnienia stulecia (311) 19.00 Był sobie człowiek (21) 19.45 Norymberga. Naziści wobec swoich zbrodni (2-ost.) - film dok., Francja 2006 21.00 Nowe Ateiny 22.00 Sensacje XX wieku 23.05 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii

STOPKLATKA TV DBT

07.30 Była sobie dziewczyna - film obyczajowy, Wielka Brytania/USA 2009 09.25 Wiedźmin (3) 10.30 Kobra - oddział specjalny (26) 11.40 Historia oręża (13) 12.50 Katastrofy w przestworzach (72) 13.50 Pułapki umysłu 3 (9) 14.15 Szpital nadziei 2 (14) 15.20 Epitafium dla Barbary Radziwiłłówny - film historyczny, Polska 1982 17.15 Szpital nadziei 2 (15) 18.00 Kobra - oddział specjalny (99, 100) 20.00 Ciało - komedia, Polska 2003 22.00 Terrorysta - film kryminalny, Wielka Brytania 2012 00.10 Luther 3 (3, 4-ost.)

TVP ROZRYWKA DBT

12.10 Życie to kabaret 13.10
Życie to kabaret 14.10 Fami-
liada 14.40 Kabaretowa ma-
pa Polski 17.25 Tylko jeden
skecz 17.50 Okrasa łamie
przepisy 18.25 Wojciech Cej-
rowski - boso przez świat 18.55
Makłowicz w podróży 19.30
Kocham Cię, Polsko! - kulisy
19.35 KabareTOP, czyli kaba-
retowa lista przebojów 20.15
Śpiewające fortepiany 21.15
Kocham Cię, Polsko! - kulisy
21.20 Kabaretowy Klub Dwój-
ki 22.15 Dzięki Bogu już week-
end - kulisy 22.20 Olga Lipiń-
ska zaprasza 23.10 Tylko dla
dorosłych 23.35 Kabaretowa
mapa Polski

TV 6 DBT

07.00 Kłamczuch 08.00 Straż-
nik Teksasu 7 (162) 09.00
Galileo 10.00 Najdziwniejsze
zwierzęta świata (1) 11.00
Amerykański naprawiacz 2
(5, 6) 12.00 Miodowe lata
(43, 71) 13.45 Rodzina za-
stępca (307) 14.45 Dekora-
tornia 15.15 Nieśmiertelny
(9) 16.15 Strażnik Teksasu 7
(163) 17.15 Czarodziejki (68)
18.15 Miodowe lata (42, 64)
20.00 Galileo 21.00 CSI: Kry-
minalne zagadki Nowego Jor-
ku (23) 22.00 CSI: Kryminal-
ne zagadki Nowego Jorku 2
(24) 23.00 Tunel śmierci -
thriller, USA 2006

TV TRWAM DBT

16.00 Informacje dnia 16.10
Z wędką nad wodę w Polskę i
świat 16.35 Jasnogórska mu-
zyka dawna - film dok., Polska
2003 16.55 Przegląd tygodni-
ka rodzin katolickich „Źródło”
17.00 „Gdzie chrzest, tam na-
dzieja”. Jubileusz 1050-lecia
chrztu Polski - Eucharystia. Ka-
tedra Gnieźnieńska 19.25
Przegląd katolickiego tygodni-
ka „Niedziela” 19.30 Moja ka-
tolicka rodzina: Św. Rita z Ca-
scia 20.00 Informacje dnia
20.20 Różaniec 20.50 Głos
Polski: Pos. Antoni Maciere-
wicz 21.00 Apel Jasnogórski
21.20 Informacje dnia 21.40
Polski punkt widzenia

22.50

TVP 2



Sierpień w hrabstwie Osage

Chora na nowotwór Violet Weston ma problemy z alkoholem i nadużywaniem leków. Jej trudny charakter doprowadził do rozpadu rodziny. Mąż kobiety, poeta Beverly, zniknął bez śladu.

USA 2013, REŻ. JOHN WELLS, WYK. MERYL STREEP, JULIA ROBERTS, CHRIS COOPER, EWAN MCGREGOR, MARGO MARTINDALE

KOMEDIODRAMAT

PROMOCJA

Czarny bez cudowna roślina

Czarny bez od stuleci był ceniony i stosowany na przeziębienie, zapalenie migdałków, krtani. Wzmacnia organizm i poprawia przemianę materii.

Cukierki ziołowe „Czarny Bez” z ekstraktem i koncentratem czarnego bzu i witaminą C renomowanej firmy Reutter, to prawdziwy produkt z bogato zachowaną w procesie wytwarzania skarbnicą cennych dla naszego organizmu składników.

Ponad stuletnie istnienie firmy „Reutter”, to ogromne doświadczenie i niepowtarzalne, najwyższej jakości procesy produkcyjne.

Polecamy świetne cukierki ziołowe „Czarny Bez” firmy Reutter.

PROMOCJA



KONTUZJE, URAZY I SINIAKI

MAŚĆ NIEDŹWIEDZIA® polarny lód to tradycyjna receptura wzbogacona w składniki aktywne. Zapewnia naturalne działanie oraz intensywne chłodzenie, pozostawiając przyjemne uczucie ulgi, odprężenia i relaksu.

Maść zaleca się stosować w okolicy stawów, mięśni oraz pleców. Działa jak okład schładzający. Szczególnie jest polecana dla osób uprawiających sport.

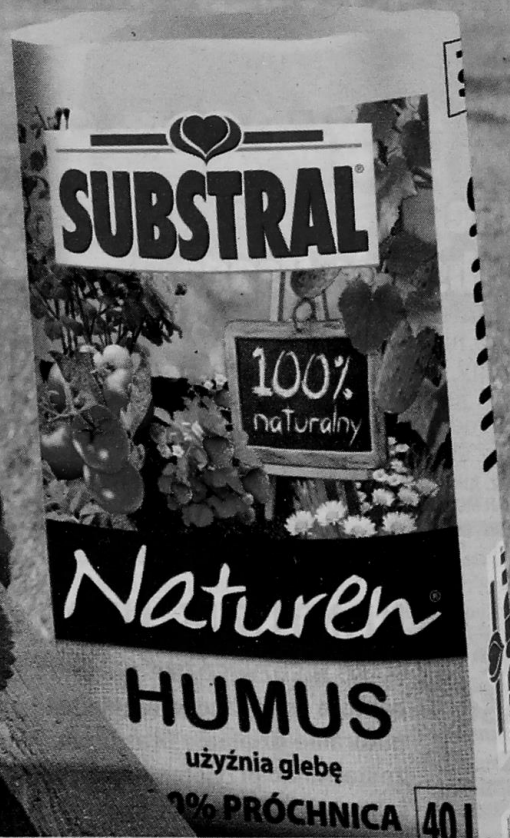
Maść Niedźwiedzia®,
cena: 14 zł (100 ml)

DOSTĘPNA W APTEKACH



Gdy rośliny nie chcą rosnąć

STOSUJĘ
POLECAM
Katarzyna Dowbor



JAK UŻYŹNIĆ GLEBĘ? HUMUS - 100% próchnicy,
Naturalny ulepszacz gleby stwarza optymalne warunki podłoża do wzrostu roślin.

Scotts Poland Sp. z o.o. ul. Ostrobramska 101 A,
04-041 Warszawa, tel. 22 465 61 80,
nasza strona www.SUBSTRAL.pl

