



PONAD 38 MLN DLA NASZYCH GMIN



Ukazała się lista rankingowa Urzędu Marszałkowskiego w Lublinie podmiotów, które otrzymały dotacje ramach programu „Rewitalizacja Terenów Zdegradowanych”. Wśród 54 jest 11 podlaskich gmin, do których trafi łącznie ponad 38 mln zł. Najwyżej w zestawieniu – na 6 miejscu – znalazła się gmina Piszczac, która otrzymała 6,6 mln dofinansowania na projekt o łącznej wartości 9,3 mln. Na 8 pozycji znalazła się gmina Wisznice, otrzyma ona jednak większą dotację, bo 10,1 mln zł na prace, które pochłoną 13,9 mln. i obejmą m.in. utworzenie w Curyńcu Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego i zakup wyposażenia w tym sprzętu medycznego niezbędnego do prawidłowego funkcjonowania 60 miejsc opieki stacjonarnej.

POŁUDNIOWE PODLASIE | 3

SKANDALICZNE ZACHOWANIE SENATORÓW PO

WARSZAWA | 2

Senatorowie PO wyszli z posiedzenia Senatu podczas wizyty Michała Miasnikowicza, przewodniczącego Rady Republiki Zgromadzenia Narodowego Białorusi. Marszałek Senatu RP Stanisław Karczewski określił takie postępowanie zdumiewającym i skandalicznym. – Po raz pierwszy senatorowie w ten sposób zachowali się podczas wizyty wysokiego przedstawiciela obcego kraju – podkreślił. W ocenie senatora Grzegorza Biereckiego takie zachowanie nie służy wsparciu działań rządu na rzecz uruchomienia małego ruchu granicznego z Białorusią.

BIEGI PAMIĘCI ŻOŁNIERZY WYKLĘTYCH

POŁUDNIOWE PODLASIE | 5

W niedzielę 3 marca br. w Białej Podlaskiej, Radzyńcu, Parczewie, Międzyrzeczu, Terespolu, Wisznicach, Konstancynie i Kodniu odbędą się biegi Tropem Wilczym, upamiętniające Żołnierzy Wyklętych. Pomysł uhonorowania biegiem tego święta rzuciło i zrealizowało 50 warszawskich biegaczy w 2013 r. W roku ubiegłym w 360 miastach pobiegło ponad 75 tys. osób.

TERYTORIALSI NA POLIGONIE

WO. LUBELSKIE | 5

Na poligonie w Wędrzynie (woj. lubuskie) trwa szkolenie zintegrowane żołnierzy 2 Lubelskiej Brygady OT. Obecnie przebywają tam Terytorialsi z Białej Podlaskiej i Zamościa, którzy odbywają zajęcia z taktyki, strzelania, pomocy przedmedycznej, a także zdobywają umiejętności, których nie można przećwiczyć w warunkach garnizonowych.

WALORYZACJA RENT I EMERYTUR

GOSPODARKA | 6

To już pewne – od 1 marca 2019 r. emerytury i renty wzrosną o co najmniej 70 zł, a najniższe wyniosą 1100 zł. – Proponujemy w 2019 r. nowy mechanizm waloryzacji rent i emerytur, wzrost minimalnych emerytur do 1100 zł, a najmniejszą waloryzację na poziomie 70 zł – poinformowała w miniony poniedziałek Elżbieta Rafalska minister rodziny, pracy i polityki społecznej. Jak przypomniała minister Rafalska, od 1 marca 2018 roku wszystkie świadczenia zostały podwyższone o 2,98% i była to najwyższa waloryzacja w ciągu ostatnich pięciu lat. W przyszłym roku waloryzacja będzie jeszcze wyższa.

Apostolis Anthimos promuje swoją płytę

BIAŁA PODLASKA

Apostolis Anthimos, przez przyjaciół zwany „Lakis” to urodzony w Polsce Grek, gitarzysta z powołania, perkusista z zamiłowania. Jest jednym z najbardziej rozpoznawalnych i charakterystycznych polskich gitarzystów i multiinstrumentalistów, gitarzystą legendarnej grupy SBB, z którą w latach siedemdziesiątych wraz z Józefem Skrzekiem i Jerzym Piotrowskim wytyczał pionierski szlak polskiego rocka progresywnego na światowym poziomie. W okresie swojej działalności współpracował m.in. z Czesławem Niemieniem, Tomaszem Stańko, Gilem Goldsteinem, Paulem Wertico, Tomaszem Szukalskim, Jimem Beardem, Georgem Dalarasem, Vangelisem Katsoulisem oraz zespołami Krzak i Dżem. Płyta „Parallel Worlds” miała premierę w 2018 i została uznana za jedną z najciekawszych jazzowych albumów minionego roku. Zawiera 14 kompozycji. W większości są to utwory nowe, ale znalazły się na niej także odświeżone, zaskakujące aranżacje utworów starszych. To piąty solowy krążek Anthimosa Apostolisa.

– Od lat chciałem usłyszeć moje utwory w innej odsłonie, z fortepianem i saksofonem, bardziej na jazzowo. Nie lubię szufladek, a grając na bębnach, jest to



Apostolis Anthimos zagra w środę w Veronie

dla mnie świat równoległy, który towarzyszy mi przez całe życie. Nagrałem parę płyt na bębnach z Tomkiem Stańko, kilka autorskich albumów, z Józefem Skrzekiem, z SBB. Zagrałem z Jimem Beardem, Gilem Goldsteinem, Mattem Garrisonem i z Patem Methenym, który mnie utwierdził, w tym co robię i dodał skrzydeł – powiedział Apostolis Anthimos.

Białkopolaskie Stowarzyszenie Jazzowe

zaprasza w środę 20 lutego o godz. 20.30 do Klubu Verona Cafe (ul. Janowska 4.8) na koncert zespołu Apostolis Anthimos Quartet, promujący nową płytę „Parallel Worlds”. Zespół zagra w składzie: Apostolis Anthimos (gitara, perkusja), Piotr Matusik (piano, instrumenty klawiszowe), Robert Szewczuga (bas) i Olaf Węgier (saksofon). Bilety w cenie 50 zł do nabycia w przedsprzedaży w klubie oraz przed koncertem.

Koniec kłopotów krwiodawców

BIAŁA PODLASKA

Od początku roku osoby chcące oddać krew w Białej Podlaskiej miały z tym problemy. Oddział Krwiodawstwa ze względu na zmiany organizacyjne dokonano korekty funkcjonowania punktu przy ulicy Terebelskiej.

Ze względu na brak pracowników (lekarzy i pielęgniarek) krew można było oddać tylko dwa razy w tygodniu. Na szczęście wszystko wróciło do normy i od 11 lutego można to zrobić codziennie od poniedziałku do piątku (rejestracja: pn. – czw. 8.30 – 11.30; pt. 7.00 – 11.30).

ZAWSZE Z TORA
tygodnik Podlaski
BIAŁA PODLASKA RADYŃ PODLASKI MIĘDZYRZEC PODLASKI PARCZEW TERESPOL

TYGODNIK BEZPŁATNY
Nakład 10 000
Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania artykułów i korespondencji oraz opatrywania ich własnymi tytułami. Artykułów nie zamawianych nie zwracamy. Nie ponosimy odpowiedzialności za treść ogłoszeń, reklam, publikacji sponsorowanych i promocyjnych.

DYŻUR DZIENNIKARSKI:
poniedziałek – piątek 8.00–16.00
tel. 83 411 50 12, 83 411 50 13

ADRES REDAKCJI:
ul. Francuska 136,
21-500 Biała Podlaska
tel. 83 411 50 12, 83 411 50 13,
fax 83 411 50 14
redakcja@tygodnikpodlaski.pl
WYDAWCA: APELLA Spółka Akcyjna
ul. Legionów 126-128, 81-472 Gdynia
REDAKTOR NACZELNY: Wojciech Hryniewicz
ZESPÓŁ: Piotr Frankowski (sport),
Ilona Gabrylewska, Agata Panasiuk

REKLAMA:
reklama@tygodnikpodlaski.pl
kamil.paszkowski@apella.com.pl
tel. 695 353 321

SKANDALICZNE ZACHOWANIE SENATORÓW PO

Senatorowie PO wyszli z posiedzenia Senatu podczas wizyty Michała Miasnikowicza, przewodniczącego Rady Republiki Zgromadzenia Narodowego Białorusi – poinformowała PAP.

WARSZAWA

Marszałek Senatu RP Stanisław Karczewski określił takie postępowanie zdumiewającym i skandalicznym.

– Po raz pierwszy senatorowie w ten sposób zachowali się podczas wizyty wysokiego przedstawiciela obcego kraju. To jest zdumiewające, ale też i niedopuszczalne, nie powinniśmy się tak zachowywać w stosunku do przedstawicieli innych krajów – podkreślił

marszałek Senatu.

Stanisław Karczewski dodał, że jego rozmowy z Michałem Miasnikowiczem dotyczyły przede wszystkim przyszłości ponad miliona Polaków mieszkających na Białorusi. Jak stwierdził – dotyczyły relacji między rządem Białorusi, a Polakami tam mieszkającymi.

– Polityka polega na dialogu, a nie na obrażaniu się, i nie na pokazywaniu swoich pleców. Senatorowie PO poka-

zali plecy, nie panu przewodniczącemu Senatu Białorusi, pokazali plecy Polakom mieszkającym na Białorusi – ocenił Karczewski.

W ocenie senatora Grzegorza Biereckiego takie zachowanie nie służy wsparciu działań rządu na rzecz uruchomienia małego ruchu granicznego z Białorusią.

– Umowa wciąż czeka na podpis prezydenta Łukaszenki – powiedział Grzegorz Bierecki.

Wycinka drzew i nasadzenia

BIAŁA PODLASKA

Rozpoczęły się w mieście prace związane z usuwaniem drzew znajdujących się w złym stanie i całkowicie suchych, które potrwają do końca lutego br. Chodzi przede wszystkim o drzewa znajdujące się w pasie drogowym ul. Zamkowej (za Parkiem Radziwiłłowskim), które będą usunięte z uwagi na wielokrotne niszczenie ich przez wiatr podczas burz i straty materialne ponoszone przez użytkowników tej ulicy. W ich miejsce posadzonych zostanie w tym miejscu 15 nowych drzew. Do końca bieżącego roku posadzonych zostanie łącznie 280 drzew (brzoź, lip, jesionów, grabów i klonów) oraz 87 m² żywopłotów.



Jesienią ubiegłego roku usunięto drzewa podczas przebudowy ul. Warszawskiej

Walentynkowy Blues

HRUD

W najbliższą sobotę o godz. 19 w Pracowni Tkackiej w Hrudzie odbędzie się koncert zespołu Adam Zalewski Trio. Wstęp wolny. Grupa zaprezentuje koncert akustyczny w klimatach bluesa,

rocka i folku. Zagra utwory własne oraz przeboje Tadeusza Nalepy oraz zespołów Dżem, Turbo i Harlem. Organizatorem koncertu jest Gminny Ośrodek Kultury w Białej Podlaskiej. Adam Zalewski to znany wokalista, gitarzysta, basista, autor tekstów i muzyki, będącej fuzją róż-

nych gatunków, osadzonych w akustycznym brzmieniu. Dwukrotnie występował jako support przed Sebastianem Riedlem i Cree, uczestniczył w Festiwalu Ikony Rocka pamięci Ryśka Riedla w Karpaczu i w Blues Festiwalu Suwałki. Adam Zalewski Trio zagra w składzie: Adam Zalewski (śpiew, gitara akustyczna, cajon), Artur Głowacki (gitara akustyczna), Mariusz Wojewoda (instrumenty perkusyjne).

Ferie na półmetku

POŁUDNIOWE PODLASIE

Przed dziećmi i młodzieżą naszego regionu jeszcze tydzień laby. Można ten czas spędzić znacznie bardziej interesująco od tkwienia przed komputerem. Miejskie i gminne ośrodki kultury oraz biblioteki przygotowały na ten okres bardzo atrakcyjną ofertę. Nie tylko można wziąć udział w zajęciach i warsztatach, np. dziennikarskich, filmowych, fotograficznych, muzycznych, kulinarnych, rękodzielniczych czy plastycznych. Organizowane są również turnieje szachowe, gier planszowych i tenisa stołowego. GOK-i w Łomazach, Kąkolewnicy, Sławatyczach i bialskie BCK zapraszają na bale karnawałowe, MOK w Terespolu oferuje wyjazd do Białej Podlaskiej (kino, lodowisko), a międzyrzecki MO-SiR w określonych godzinach wstęp na basen, lodowisko i stok narciarski za złotówkę... Warto nie tylko zapoznać się z ofertą instytucji kultury, ale i z niej skorzystać. Pamiętajmy,



Ferie, choć bez śniegu, nie muszą być nudne

że liczba uczestników na niektóre z zajęć jest limitowana i obowiązują wcześniejsze zapisy.

NA KRÓTKO

Tajemnice podlaskich rezydencji

BIAŁA PODLASKA

Miejska Biblioteka Publiczna zaprasza w czwartek 21 lutego o godz. 17 do Działu Wiedzy o Regionie (ul. Warszawska 12 A) miłośników historii na spotkanie z białskim archeologiem, Mieczysławem Bienią. Tematem będą „Tajemnice podlaskich rezydencji”. To drugie już spotkanie z archeologią w białskiej bibliotece. Tym razem poznamy efekty prac prowadzonych w Parku Radziwiłłowskim oraz na terenie Zamku Biskupiego w Janowie Podlaskim.

Tradycje dworów szlacheckich

ROMANÓW

W niedzielę 17 lutego o godz. 17 rozpocznie się w Muzeum Józefa Ignacego Kraszewskiego kolejne spotkanie z cyklu „Tradycje dworów szlacheckich – Romanów Kraszewskich, ich sąsiadów i gości”. W programie m.in. wykład Leszka Zugaja, doktoranta Wydziału Humanistycznego UMCS Lublin, pt. „Rola ziemiaństwa w okresie międzywojennym”. Wstęp wolny.

PONAD 38 MILIONÓW DLA NASZYCH GMIN

11 podlaskich gmin znalazło się wśród 54 podmiotów, które otrzymały dotacje w ramach programu „Rewitalizacja Terenów Zdegradowanych”. Łącznie do naszych gmin trafi ponad 38 mln zł.

POŁUDNIOWE PODLASIE

Ukazała się lista rankingowa Urzędu Marszałkowskiego w Lublinie podmiotów, które otrzymały dotacje ramach programu „Rewitalizacja Terenów Zdegradowanych”.

Wśród 54 jest 11 podlaskich gmin.

Najwyżej w zestawieniu – na 6 miejscu – znalazła się gmina Piszczac, która otrzymała 6,6 mln dofinansowania na projekt o łącznej wartości 9,3 mln. Za te środki zmodernizowane i utwardzone zostanie piszczackie targowisko, przebudowany budynek blisko 100-letniej szkoły, w którym znajdzie siedzibę Gminne Centrum Kultury i Sportu, przy Zespole Placówek Oświatowych powstanie boisko do piłki nożnej, boisko wielofunkcyjnego oraz bieżnia, przebudowany zostanie również skwer w centrum Piszczaca, na którym znajdzie się nowoczesna fontanna.

Na 8 pozycji znalazła się gmina Wisznice, otrzyma ona jednak większą dotację, bo 10,1 mln zł na prace, które pochłoną 13,9 mln. Obejmą one m.in. przebudowę budynku w centrum miejscowości wraz z adaptacją na cele socjalne i komercyjne oraz zagospodarowaniem przyległego terenu, powstanie budynku z przeznaczeniem na mieszkania socjalne, rozbudowę budynku na stadionie, w którym powstanie

świetlica i mini sala treningowa, w Curynie zaś utworzony będzie w zakupionym budynku Zakład Opiekuńczo-Leczniczy wraz z wyposażeniem w tym sprzętem medycznym niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania 60 miejsc opieki stacjonarnej.

Pozostałe podlaskie gminy uplasowały się na niższych miejscach:

- 18. Borki – 3,9 mln zł
- 22. Międzyrzec Podlaski – 4,3 mln zł (na kompleksową modernizację budynku po byłej szkole podstawowej w Strzałkach)
- 27. Jabłoń – 1,2 mln zł
- 29. Janów Podlaski – 2,1 mln zł
- 30. Radzyń Podlaski – 2,1 mln zł (na rewitalizację parku w zespole dworsko-parkowym w Żabikowie)
- 33. Tucznia – 2,9 mln zł
- 44. Ulan-Majorat – 1,1 mln zł (na przebudowę i rozbudowę budynku OSP w m. Sobota z przeznaczeniem na Centrum Społeczno – Kulturalne)
- 49. Konstantynów – 1,8 mln zł (na rewitalizację miejscowości Komarno-Kolonia)
- 51. Czemierniki – 2 mln zł (na przebudowę gminnego stadionu).

NA KRÓTKO

Otwarty turniej szachowy

PARCZEW

Dzisiaj o godz. 10 w Domu Kultury (ul. Bema 5) rozpocznie się otwarty turniej szachowy. Zapisy uczestników – 30 minut przed rozpoczęciem u sędziego zawodów.

Spotkanie z Małgorzatą Szejnert

BIAŁA PODLASKA

Również dzisiaj na zaproszenie Koła Białczan w Białej Podlaskiej gościć będzie dziennikarka i pisarka Małgorzata Szejnert, która w grodzie nad Krzną ukończyła LO im. Emilii Plater. O godz. 17 w Bibliotece Pedagogicznej (ul. Kolejowa 8) zaprezentuje ona swoją ostatnią książkę pt. „Wyspa Węży”, jak zwano wyspę Butę, na której w okresie II wojny światowej mieściły się obozy karne dla polskich oficerów – przeciwników politycznych gen. Władysława Sikorskiego.

„Andropauza 3”

RADZYŃ PODLASKI

Radzyńskie Stowarzyszenie „Podróżnik” zaprasza w sobotę 16 lutego o godz. 18 do sali kina „Oranżeria”, gdzie w ramach 6. edycji „Radzyńskich Podróżny Teatralnych” piątka znanych aktorów: Agata Załęcka, Artur Dziurman, Dariusz Gnatowski, Tadeusz Ross i Jacek Kawalec, zaprezentuje spektakl „Andropauza 3”, którego tematem są zabawne perypetie dziarskich studentów Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Bilety w cenie 50, 60 i 70 zł można nabyć w Radzyńskim Ośrodku Kultury (ul. Jana Pawła II 4) w godz. 10 – 15.

VII Cross Maraton

PISZCZAC

Trwają zapisy do udziału w VII Cross Maratonie Jana Kulbaczyńskiego po ziemi kodeńskiej i piszczackiej, który odbędzie się 16 marca br ze startem i metą w Połskach. Zgłoszenia, w których należy podać: imię i nazwisko, rok urodzenia, miejscowość zamieszkania, nazwę grupy biegowej i nr tel., należy przyjmowane są pod nr tel. 698 705 612, 501 266 672 lub za pośrednictwem poczty elektronicznej: gckis@piszczac.pl do 11 marca br. Limit miejsc – 100 osób. Opłata startowa: 65 zł, w dniu startu – 90 zł.



Mała rata

25 zł

miesięcznie
za każdy pożyczony
1000 zł!

Z WIELKIEJ OKAZJI!
RRSO: 9,38%

KASA STEFCZYKA

Zawsze u siebie

**Już teraz
złóż wniosek!**

801 600 100
(koszt wg taryfy operatora)

kasastefczyka.pl

Przykład reprezentatywny z dnia 1.04.2018 r. dla Pożyczki Zaratka: Całkowita kwota kredytu wynosi 1000,00 zł. Zmienna roczna stopa oprocentowania dla całkowitej kwoty kredytu wraz z kredytowanymi kosztami (pro wizją 0 zł) wynosi 9%. Rzeczywista roczna stopa oprocentowania (RRSO): 9,38%. Czas obowiązywania umowy – 48 miesięcy, 47 miesięcznych rat równych: 24,89 zł oraz ostatnia, 48. rata: 24,93 zł. Całkowita kwota do zapłaty: 1194,76 zł, w tym odsetki: 194,76 zł. Pożyczka Zaratka dostępna wyłącznie w kwotach 1000 zł, 2000 zł, 3000 zł lub 4000 zł, dla Członków nieposiadających pożyczek lub kredytów w Kasie w okresie co najmniej 6 miesięcy przed dniem złożenia wniosku. Decyzja kredytowa zależy od indywidualnej oceny zdolności kredytowej.

PARTNEREM RUBRYKI PODLASIE Z KULTURĄ JEST SALTUS UBEZPIECZENIA

SALTUS
UBEZPIECZENIA

ELECTROACOUSTIC

– MŁODY ZESPÓŁ DOJRZAŁYCH MUZYKÓW

Zespół powstał w sierpniu ubiegłego roku. Ma za sobą pierwszy koncert, na którym zaprezentował 6 swoich utworów i 6 coverów. – To był dla mnie koncert szczególny. Zagraliśmy sześć utworów mojego autorstwa, więc przed występem towarzyszyła mi lekka trema: czy ten materiał jest dobry, czy spodoba się ludziom. Uspokoilem się, gdy po koncercie słuchacze pytali, gdzie można kupić naszą płytę, a tej przecież jeszcze nie mamy – mówi klawiszowiec Mariusz Wojewoda.

BIAŁA PODLASKA

W Klubie Kultury Scena odbył się pierwszy koncert z „Trasy na sześć” białskiej grupy ElectroAcoustic. Występ śmiało można uznać, za udany. Licznie przybyła widownia nie poprzestała na wysłuchaniu przygotowanego repertuaru i zmusiła „akustycznych elektryków” do odegrania bisów.

– Tak się składa, że zespół ElectroAcoustic zawiązał się w moim lokalu, w trakcie jam session. Czując się wobec tego zobowiązany bez chwili zastanowienia postanowiłem wesprzeć muzyków swoim mecenatem – opowiada Ryszard Więcierzewski właściciel pubu maKULaTURA.

Szybkie początki...

Zespół powstał w sierpniu ubiegłego roku. Do stycznia przygotowywał materiał na swoją pierwszą trasę koncertową

i zaplanował realizację przedsięwzięcia ElectroAcoustic Show. Jest to talk show, w którym zaproszeni przez muzyków znani białczanie nie tylko udzielają odpowiedzi na pytania, ale także grają razem z nimi coverami znanych przebojów. Są już nagrane pierwsze odcinki, które emitowane będą w internecie i tv.

– To był dla mnie koncert szczególny. Zagraliśmy sześć utworów mojego autorstwa, z czego 3 z moimi tekstami więc przed występem towarzyszyła mi lekka trema związana z tym, czy ten materiał jest dobry, czy spodoba się ludziom. Uspokoilem się, gdy po koncercie słuchacze pytali, gdzie można kupić naszą płytę, a tej przecież jeszcze nie mamy – mówi klawiszowiec Mariusz Wojewoda, inicjator powstania zespołu, do którego przed spotkaniem Beaty Wawryniuk i Piotra Frankowskiego w klubie maKULaTURA bezskutecznie szukał muzyków.

...dojrzałych muzyków

Beata Maria Wawryniuk karierę wokalną rozpoczęła od śpiewania psalmów responsoryjnych i szlifowania głosu pod okiem Krzysztofa Olesiejuka w grupie wokalnej Brevis. Najbliższe jej gatunki to jazz, soul, poezja śpiewana i – przede wszystkim – piosenka aktorska. Jest nauczycielką języka polskiego, wyreżyserowała dwa musicale bardzo ciepło przyjęte przez publiczność: „Niewzłykłe Boże Narodzenie” i „Uwierz Polsko”, pracowała również jako dziennikarz muzyczny.

Mariusz Wojewoda, klawiszowiec i perkusista pierwsze kroki stawiał w lubelskich projektach muzycznych. Był założycielem i twórcą repertuaru zespołu Face. Obecnie gra na perkusji w zespole Blue Rain, z którym zajął pierwsze miejsce na festiwalu Blues Rock w Łomży i nagrał płytę. Ma na swoim koncie m.in. występy przed Turbo, Cree, Kasą Cho-



Przed zespołem koncertu w Siedlcach, Warszawie, Siemiatyczach, Terespolu i ponownie w Białej

rych i Krzysztofem Cugowskim. Piotr Frankowski w połowie lat osiemdziesiątych grał na gitarze w takich zespołach jak: Adredon, Dzieci z Kresów Wschodnich, Józef Stalin, Joy of Sandness, Anfall&Przyjaciele, Czarna Wołga, Red Kapo, Live, PPH. Wrócił do muzyki po 20 latach przerwy. Pracuje w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym,

zajmuje się również dziennikarstwem i gra w brydża w trzecioliowym UKS Kraszak I.

Przed ElectroAcoustic kolejne koncerty: w Siedlcach, Warszawie, Siemiatyczach i Terespolu. Do Białej wrócą w czerwcu by galą związaną z ich talk show zamknąć tę trasę koncertową.

Śledź w oleju z gorczycą

Śledzie to ryby niedoceniane przez wiele osób. Najzdrowsze są świeże lub mrożone, ale nie zawsze można je kupić. Powszechnie dostępne są solone. Warto je włączyć do menu ze względu na bogactwo składników odżywczych. Mięso śledzi zawiera dużą ilość białka, bardzo ważnego dla sprawnego funkcjonowania organizmu nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, witaminy z grupy B, A, D, E oraz składniki mineralne takie jak jod, żelazo, cynk, fosfor, potas, magnez, selen, mangan. Co ważne, ryby te są niskokaloryczne i bez obaw mogą być spożywane przez osoby na diecie odchudzającej.

Składniki:

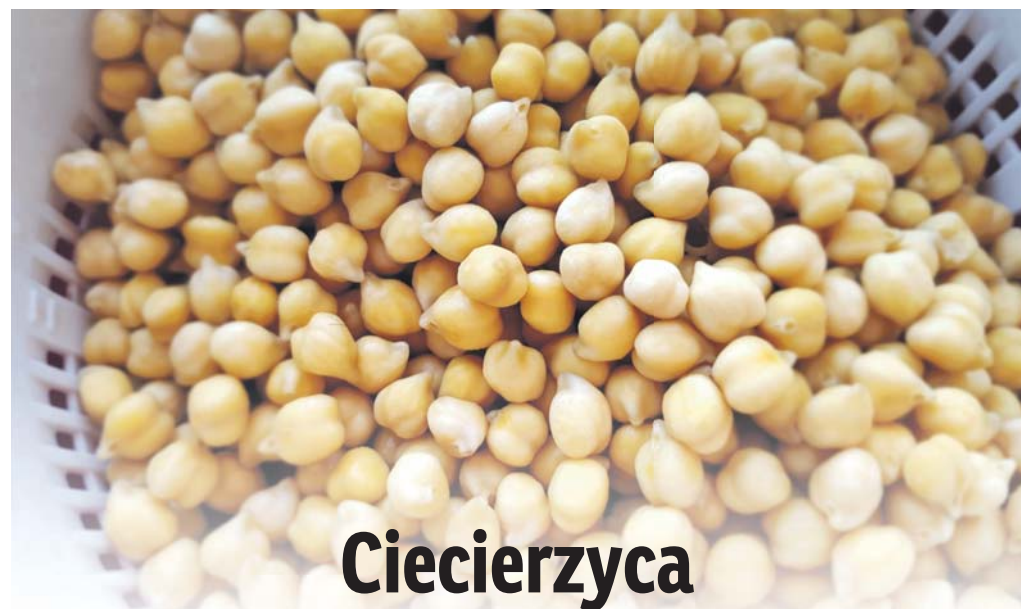
- 3 płaty śledziowe
- 2 cebule
- 2 łyżeczki gorczycy
- 2 ogórki kiszzone
- olej

Wykonanie:

Płaty śledziowe moczymy ok. 3 godzin w zimnej wodzie, wymieniając ją co godzinę a następnie przez ok. 30 minut w wodzie mineralnej z dodatkiem soku z cytryny. Następnie porcjujemy je na równe kawałki. Cebule kroimy w krążki a ogórki w kostkę. Następnie układamy w stoiku śledzie, cebule, ogórki i gorczycę warstwami. Całość zalewamy olejem, doprawiamy zmielonym, czarnym pieprzem i wstawiamy do lodówki na 3 dni. Po tym czasie śledzie nabierają wyrazistego smaku i są doskonałą przekąską.



Tekst i foto: MirKa



Ciecierzycza

PORADY

Ciecierzycza należy do rodziny bobowatych i jej krajem pochodzenia jest Azja. Znana jest już od starożytności. Wyglądem przypomina groch, ale ma tzw. „zadziorek” na powierzchni. Szczególnie ze względu na zawartość dużej porcji białka stanowi ulubioną strączkową roślinę wegetarian. To nie tylko idealny składnik wielu sałatek, ale również idealny dodatek pożywnych i rozgrzewających zup. Jej ogromną zaletą jest to, iż nie ma w sobie glutenu. Składniki, które zastępują na naszą uwagę to ryboflawina, tiamina, kwas foliowy, magnez, wapń, żelazo i potas. Wszystkie minerały zawarte w ciecierzycy doskonale wpływają nie tylko na stan

naszej skóry, ale również mają wpływ na wygląd naszych włosów i paznokci. Dodatkowo, spożywając ciecierzycę wzmacniamy i poprawiamy odporność naszego organizmu. Walczymy również ze złym cholesterolem, co tym samym przyczynia się do zmniejszenia wystąpienia ryzyka chorób serca czy miażdżycy. Idealne przyprawy do ciecierzycy, to m.in.: rozmaryn, curry czy kurkuma. A dodatki oprócz dobrej gatunkowo oliwy, to: boczek, mnóstwo warzyw, w tym szczególnie pomidory, wszelkie kaszy, makarony, ryż, a nawet ziemniaki. Najważniejsze jest wcześniejsze przygotowanie suchej ciecierzycy i właściwie jej ugotowanie, aby mogła ona stać się składnikiem wielu dań.

OPRAC. MAŁGORZATA TYMOSZUK

TeleKino z całą rodziną!

Hit w Kinie



Jak wytresować smoka 3

MERKURY | BIAŁA PODLASKA

Witamy w krainie wikingów i dzikich smoków! Kolejne szalone przygody Czkawki, Nocnej Furii, Szczerbata i innych postaci z przebojowej serii filmów animowanych „Jak wytresować smoka”. W trzeciej części dorosły już Czkawka z powodzeniem przewodzi swoim ludziom i smokom, którym stworzył wspólny dom. Szczerbatek natomiast spotyka Białą Furę, smoczcycę swojego gatunku, z którą zaczyna go łączyć niezwykła więź. Jej pojawienie się sprawdza jednak niebezpieczeństwo zagrażające całej osadzie. Czkawka i Szczerbatek muszą udać się w nieznaną by odnaleźć ukryty świat istniejący tylko w legendach i stworzyć nowe miejsce do życia.

Repertuar kinowy

BIAŁA PODLASKA

Kino Merkury

„Jak wytresować smoka 3” (dubbing) – USA, animowany/familijny/przygodowy: 15-17.02. godz. 12:00, 16:00, 18:00; 18-20.02. godz. 11:30, 13:40, 15:50, 18:00; 21.02. godz. 12:00, 14:10, 16:15



„LEGO® PRZYGODA 2” (dubbing) – Australia/Dania/USA, animowany/przygodowy: 15-17.02. godz. 14:00, 20:00, 18-20.02. godz. 20:00; 21.02. godz. 18:45

17.02. godz. 10:00



„Planeta Singli 3” – Polska, komedia/romantyczny: 15-17.02. godz. 14:00, 20:00, 18-20.02. godz. 20:00; 21.02. godz. 18:45



Maraton Walentynkowy „Planeta singli 3”, „Narodziny gwiazdy”: 16.02. godz. 22:00



Spotkania Filmowe: „Powrót Bena” – USA, dramat: 21.02. godz. 20:15



Uwaga! magazyn reporterów: 15.02. godz. 19:45

TANIE PONIEDZIAŁKI – 18 lutego bilety na wszystkie seanse – 14 zł

Bilet do kina „Merkury” dla Czytelników

Aby wziąć udział w konkursie i mieć szansę na wygraną jednej z dwóch pojedynczych wejściówek do Kina Merkury na film „Jak wytresować smoka 3” wystarczy wysłać SMS-ową odpowiedź na pytanie dotyczące tego filmu: jak ma na imię główny bohater?

a) Bartek

b) Czkawka

Wyslij SMS pod numer 7248 o treści tpkino.X, gdzie (po kropce)

w miejsce „X” należy wpisać odpowiedź na pytanie.

Koszt SMS-a to 2,46 zł z VAT. Na SMS-y czekamy od 15 lutego do 17 lutego 2019 r. do godz. 23:59. Wygrywają dwie pierwsze osoby, które najszybciej prawidłowo odpowiedzą na pytanie postawione powyżej. O wygranej poinformujemy SMS-em. Wejściówki na film do zrealizowania w środę 20 lutego 2019 r. Udział w konkur-

sie jest jednoznaczny z akceptacją regulaminu konkursu, który dostępny jest w siedzibie redakcji „Tygodnika Podlaskiego” przy ul. Francuskiej 36, 21-500 Biała Podlaska, od poniedziałku do piątku w godz. od 9.00 do 16.00 z wyjątkiem dni ustawowo wolnych od pracy oraz na stronie www.tygodnikpodlaski.pl w zakładce „Konkursy”.

PIĄTEK

15 LUTEGO

TVP 1

TVP 1

5:00 Telezakupy
5:35 Jaka to melodia? teleturniej muzyczny
6:15 Wieczna miłość 2 (116) telenowela
7:05 Elif (425) serial obyczajowy
8:00 Wiadomości
8:10 Pogoda
8:15 Kwadrans polityczny
8:40 Blondynka 2 (17) serial obyczajowy
9:35 Komisarz Alex 6 (69) serial kryminalny
10:35 Ojciec Mateusz 3 (33) serial kryminalny
11:30 Korona królów (175) telenowela hist.
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes magazyn rolniczy
12:35 Agropogoda program informacyjny
12:40 Magazyn rolniczy: Agro Show Ostróda
12:50 Natura w Jedyńce: Zakochani są wśród zwierząt: W lesie serial dokumentalny
14:00 Elif (426) serial obyczajowy
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Alarm! magazyn interwencyjny
15:35 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Willingen Konkurs drużynowy (w przerwie Teleexpress)
18:00 Klan (3432) telenowela
18:30 Korona królów – taka historia... (22)
18:55 Jeden z dziesięciu teleturniej
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:10 Alarm! magazyn interwencyjny
20:25 Sport magazyn sportowy
20:35 The Wall. Wygraj marzenia (37) teleturniej
21:35 Rodzina Kennedych. Zmierzch legendy (1/2) film obyczajowy, Kanada/USA 2016
23:15 El Principe – dzielnica zła (13/49) serial sensacyjny
0:05 El Principe – dzielnica zła (14/49) serial sensacyjny
0:55 Gorzki smak cukru: Sarith i Nathan (1/4) serial historyczny
1:50 Gorzki smak cukru: Sarith i Rutger (2/4) serial historyczny
2:45 Magazyn kryminalny 997
3:35 Ocaleni reality show
4:35 Natocje: Ewa Szykułska. Beznamiętność jest bez sensu cykl dokumentalny
4:45 Zakończenie programu

TVP 2

TVP 2

5:15 Koto fortuny (185) teleturniej
5:55 Egzamin z życia (25) serial obyczajowy
6:50 Podróże z historią: Żuławska depresja (40) serial dokumentalny
7:20 Na sygnale: Nic śmiesznego (219) serial fabularno-dokumentalny
7:55 Pytanie na śniadanie magazyn
8:35 Pogoda
8:40 Pytanie na śniadanie magazyn
8:45 Panorama
8:50 Pytanie na śniadanie magazyn
11:00 Panorama
11:05 Pogoda
11:10 Pytanie na śniadanie magazyn
11:25 Rodzinka.pl: Nowe gniazdo (113) serial komediowy
11:55 Barwy szczęścia (2002) serial obyczajowy
12:30 Koto fortuny (188) teleturniej
13:15 Miłosne potyczki (24) serial obyczajowy
14:00 Coś dla ciebie magazyn
14:35 Operacja zdrowie! (15) magazyn medyczny
15:10 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział: Pożegnanie (33) serial obyczajowy
16:00 Koto fortuny (422) teleturniej
16:35 Familiada teleturniej
17:15 Łzy Cennet (115/116) serial obyczajowy
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:30 Sport telegram magazyn sportowy
18:35 Rodzinka.pl: Jedna kobieta, czterech facetów (7) serial komediowy
19:05 Na sygnale: Dzisiaj (49) serial fabularno-dokumentalny
19:35 Barwy szczęścia (2002) serial obyczajowy
20:10 Barwy szczęścia (2003) serial obyczajowy
20:45 U Pana Boga za miedzą komedia, Polska 2009
22:45 La La Poland (6) program rozrywkowy
23:20 Sherlock 4: Zakłamaný detektyw (2/3) serial kryminalny
1:00 Stacja film kryminalny, Polska 2001
2:50 Opiekun thriller, Niemcy 2012
5:00 Zakończenie programu

TV TRWAM

TRWAM

8:00 Informacje dnia
8:15 Polski punkt widzenia
8:40 Słowo życia
8:45 Jezus. Królestwo bez granic: serial anim.
9:10 Z wędką nad wodę w Polskę i świat
9:45 Duc in altum rozmowa ks. prof. Marka Chmielewskiego
10:00 Informacje dnia
10:15 Rozmowy niedokończone
11:25 Głos Polski: Antoni Macierewicz
11:35 Historia uzdrowienia Patryka reportaż
12:00 Anioł Pański
12:03 Informacje dnia
12:20 Wielcy duchem: Matka Teresa z Kalkuty po Ameryce Południowej serial dok. film animowany, USA 1992
14:00 Zofia Czeska – błogosławiona na nasze czasy (1) serial dokumentalny
14:20 Kruszynka film dok., Polska 2013
14:55 Słowo życia
15:00 Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia
15:20 Mocni w wierze
15:50 Ma się rozumieć
16:00 Informacje dnia
16:10 Siódmy sakrament
16:35 Świat na wyciągnięcie ręki: Podróż po Ameryce Południowej serial dok.
17:00 Aktywna zima: Nauka jazdy na nartach biegowych, część 2
17:30 Okiem kamery
18:00 Anioł Pański
18:05 Informacje dnia
18:15 Westerplatte młodych
18:55 Przegląd tygodnika «Niedziela»
19:00 Warto zauważyć w mijającym tygodniu
19:30 Opowieści Theo (11) serial animowany
19:45 Modlitwa z telef.udziałem dzieci
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Myśląc Ojczyzna: Ks. prof. Paweł Bortkiewicz TChr
21:00 Apel Jasnogórski
21:20 Informacje dnia
21:40 Polski punkt widzenia
22:00 Ziemia Obiecana (21) serial religijny
22:50 100 cudownych miejsc na świecie
23:00 Watykan film dok., Włochy 2003
23:50 Kabwe film dokumentalny, Polska 2010

TVN

tvn

5:10 Uwaga! magazyn reporterów
5:35 Mango telezakupy
6:50 Kuchenne rewolucje: U Zosi – Szczawnica (7) program rozrywkowy
7:50 Doradca smaku (28)
8:00 Dzień Dobry TVN
11:00 Ukryta prawda (659) serial paradokumentalny
12:00 Szpital (501) serial paradokumentalny
13:00 Szkoła (402) serial paradokumentalny
14:00 Zakochani po uszy (19/120) telenowela
14:30 Kuchenne rewolucje: Gościna Słonsko, Tarnowskie Góry (2) program rozrywkowy
15:30 Szkoła (403) serial paradokumentalny
16:30 Szpital (502) serial paradokumentalny
17:30 Ukryta prawda (660) serial paradokumentalny
18:30 Zakochani po uszy (20/120) telenowela
19:00 Fakty
19:35 Sport magazyn sportowy
19:45 Pogoda
19:49 Raport smogowy – poznaj kolory powietrza
19:50 Uwaga! magazyn reporterów
20:00 Battleship: Bitwa o Ziemię film SF, USA 2012
22:45 Shaft film sensacyjny, Niemcy/USA 2000
0:45 Życie bez wstydu (10-ost.) reality show
1:45 Kuba Wojewódzki: talk-show
2:45 Uwaga! magazyn reporterów
3:00 Moc magii interaktywny program rozrywkowy

TVN7

7

4:45 Gotowe na wszystko 3 (3) serial obycz.
5:40 Ukryta prawda: To nie był gwałt (479) serial paradokumentalny
6:45 Sąd rodzinny: Wróbel w garści (13/52) serial fabularno-dokumentalny
7:45 Szpital (211) serial paradokumentalny
8:45 Przyjaciele (23/25) serial komediowy
9:15 Przyjaciele (24/25) serial komediowy
9:45 Zakochani po uszy (19/120) telenowela
10:15 Mango telezakupy
11:55 19+ (20/38) serial paradokumentalny
12:25 Ukryta prawda: Iluzjonista (275) serial paradokumentalny
13:25 Sąd rodzinny: Kto rano wstaje (14/52) serial fabularno-dokumentalny
14:25 Sędzia Anna Maria Wesołowska (50) serial fabularno-dokumentalny
15:25 Szpital (212) serial paradokumentalny
16:25 Gotowe na wszystko 3 (4/23) serial obyczajowy
17:25 Przyjaciele (25-ost.) serial komediowy
17:55 Przyjaciele (1/24) serial komediowy
18:25 Brzydula (193) serial komediowy
18:55 Brzydula (194) serial komediowy
19:30 Zakochani po uszy (20/120) telenowela
20:00 Miłość bez końca melodramat, USA 2014
22:15 Mission: Impossible 4 – Protokół duchów film sensacyjny, Czechy/Zjednoczone Emiraty Arabskie/USA 2011
1:00 W garniturach (10/12) serial obyczajowy
1:55 Oszuści 2 (7/10) serial obyczajowy
2:50 Moc magii interaktywny program rozrywkowy
5:00 Druga strona medalu (2/8) talk-show
5:35 Zakończenie programu

POLSAT

POLSAT

4:55 Disco Gramy program muzyczny
5:40 Telezakupy TV Okazje magazyn reklamowy
6:00 Nowy dzień program informacyjny
9:00 SuperPies (10) magazyn poradnikowy
9:30 Malanowski i partnerzy (635) serial fabularno-dokumentalny
10:00 Dzień, który zmienił moje życie (76) serial paradokumentalny
11:00 Dlaczego ja? (839) serial paradok.
12:00 Gliniarze (120) serial paradok.
13:00 Trudne sprawy (786) serial paradok.
14:00 Pierwsza miłość (2823) serial obyczajowy
14:45 Dlaczego ja? (712) serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja magazyn reporterów
16:30 Na ratunek 112 (175) serial paradokumentalny
17:00 Gliniarze (105) serial paradokumentalny
18:00 Pierwsza miłość (2824) serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport magazyn sportowy
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (387) serial komediowy
20:05 Kogel-mogel komedia obyczajowa, Polska 1988
22:20 Indiana Jones i Świątynia Zagłady film przygodowy, USA 1984
1:00 UFO film SF, Wielka Brytania 2012
3:25 Tajemnice losu program rozrywkowy

SOBOTA

16 LUTEGO

TVP 1

5:15 Klan (3428) telenowela
5:35 Klan (3429) telenowela
6:00 Klan (3430) telenowela
6:25 Sprawa dla reportera magazyn interw.
7:20 Rok w ogrodzie (731) magazyn
7:45 Rok w ogrodzie extra magazyn
8:00 Pełnosprawni (288) magazyn
8:25 Natura w Jedyńce: Planeta Lasów: Mroczne serce Afryki serial przyrodniczy
8:55 Studio Raban magazyn dla młodzieży
9:25 Rodzinny ekspres magazyn religijny
9:55 Korona królów – taka historia... (22)
10:25 Korona królów (172) telenowela hist.
11:00 Korona królów (173) telenowela hist.
11:25 Korona królów (174) telenowela hist.
12:00 Korona królów (175) telenowela hist.
12:30 Podmuch energii (9) cykl reportaży
12:50 Jak to działa?: Biodegradacja (157)
13:15 Spis treści: Ferdynand Ossendowski (53) rozmowy z Andrzejem Doboszem
13:25 Okrasa łamie przepisy
13:55 Blondynka 7 (89) serial obyczajowy
14:25 Sanatorium miłości (4) reality show
15:50 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Willingen (w przerwie Teleexpress)
18:35 Jaka to melodia?: teleturniej muzyczny
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:10 Alarm! magazyn interwencyjny
20:25 Sport magazyn sportowy
20:30 Komisarz Alex 12 (150) serial krym.
21:30 Echo serca (5) serial obyczajowy
22:30 Hit na sobotę: Do utraty sił dramaty obyczajowy, Hongkong/USA 2015
0:40 Następcy parszywej dwunastki film sensacyjny, USA 1996
2:20 Jaka to melodia?: teleturniej muzyczny
3:15 Rodzina Kennedych. Zmierzch legendy (1/2) film obyczajowy, Kanada/USA 2016
4:50 Spis treści: Ferdynand Ossendowski (53) rozmowy z Andrzejem Doboszem
4:55 Zakończenie programu

TVP 2

5:15 Koto fortuny (189) teleturniej
5:55 Barwy szczęścia (1999) serial obyczajowy
6:25 Barwy szczęścia (2000) serial obyczajowy
7:00 M jak miłość (1419) serial obyczajowy
7:55 Pytanie na śniadanie magazyn
10:50 Pytanie na śniadanie magazyn poradnikowy
11:20 To je Borowicz. Podróże ze smakiem (9) magazyn kulinarny
11:50 U Pana Boga za miedzą komedia, Polska 2009
14:00 Familiada teleturniej
14:35 Koto fortuny (423) teleturniej
15:10 Herbatka z kabaretem (14) program rozrywkowy
15:55 Słowo na niedzielę: Srebrna rybka
16:05 Rodzinka.pl: Nasza klasa (249) serial komediowy
16:40 Alternatywy 4: Upadek (9-ost.) serial komediowy
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:25 Sport telegram magazyn sportowy
18:35 Postaw na milion teleturniej
19:25 Kulisy «Postaw na milion»
19:35 Lajki! magazyn kulturalny
20:05 The Voice Kids 2. Bitwa (13) widowisko
21:40 The Voice Kids 2. Sing Off (13) widowisko
22:20 Bądźmy razem. TVP – wiosenna konferencja ramówkowa
22:55 Opiekun thriller, Niemcy 2012
1:10 La La Poland (6) program rozrywkowy
1:40 Sherlock 4: Zakłamaný detektyw (2/3) serial kryminalny
3:20 Świętę piątek – walentynki komedia romantyczna, USA 2017
4:45 Zakończenie programu

TV TRWAM

8:00 Informacje dnia
8:15 Westerplatte młodych serial obyczajowy
8:55 Słowo życia
9:00 Sanktuarium Maryi Matki Stowa w Kibebo w Rwandzie film dok. Francja
9:50 100 cudownych miejsc na świecie
10:00 Informacje dnia
10:15 Kabwe film dokumentalny, Polska 2010
10:25 Myśląc Ojczyzna: Ks. prof. Paweł Bortkiewicz TChR
10:35 Polski punkt widzenia
11:00 Kropelka radości
12:00 Anioł Pański
12:03 Informacje dnia
12:20 Warto zauważyć w mijającym tygodniu
12:50 Porady medyczne bonifratrów
13:20 Siódmy sakrament program edukacyjny
13:45 Ocalić od zapomnienia
13:55 Święty na każdy dzień
14:00 Drzewo rodzinne film fam., USA 1999
15:30 Wierzę w Boga
15:45 Przyroda w obiektywie: Gatunki inwazyjne (10)
16:00 Informacje dnia
16:10 Effetha – okno na świat
17:00 Z Parlamentu Europejskiego
17:30 Okiem kamery
18:00 Anioł Pański
18:05 Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedokończone
19:25 Przegląd tygodnika «Niedziela»
19:30 Katecheza ks. bp. Antoniego Długosza
19:45 Modlitwa z telef. udziałem dzieci
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Myśląc Ojczyzna: Prof. Mieczysław Ryba
21:00 Apel Jasnogórski
21:20 Informacje dnia
21:40 Polski punkt widzenia
22:00 Historia królowej Estery (4) serial
22:50 100 cudownych miejsc na świecie
23:00 Meksykańska Radiowa i Telewizyjna Orkiestra Kameralna Koncert

NIEDZIELA

17 LUTEGO

TVP 1

5:15 Klan (3431) telenowela
5:40 Klan (3432) telenowela
6:05 Stownik polsko@polski talk-show
6:35 wojsko-polskie.pl cykl reportaży
7:00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Łagiewnikach
8:00 Tydzień magazyn rolniczy
8:30 Zakochaj się w Polsce: Dolina Biebrzy
9:05 Ziarno: Dbamy o zwierzaki program dla dzieci
9:35 Rzymskie wakacje komedia romantyczna, USA 1953
11:45 Między ziemią a niebem magazyn
12:00 Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem magazyn
12:35 Misja w Afryce: Franciszkanie reportaży
12:55 Spis treści: Ferdynand Ossendowski (54) rozmowy z Andrzejem Doboszem
13:05 BBC w Jedyńce: Kamery wśród zwierząt (3-ost.) film dokumentalny, Wielka Brytania/USA 2018
14:00 Kuloodporne serce (6/8) serial obycz.
15:05 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Willingen skoki narciarskie (w przerwie Teleexpress)
17:35 The Wall. Wygraj marzenia (40) teleturniej
18:35 Jaka to melodia?: teleturniej muzyczny
19:30 Wiadomości
20:00 Pogoda
20:05 Sport magazyn sportowy
20:15 Blondynka 7 (90) serial obyczajowy
21:15 Sanatorium miłości (5) reality show
22:15 Zakochana Jedyńka: Gry ludzkie komedia, USA 2011
23:55 Do utraty sił dramaty obyczajowy, Hongkong/USA 2015
2:00 Jaka to melodia?: teleturniej muzyczny
2:50 Następcy parszywej dwunastki film sensacyjny, USA 1996
4:25 Spis treści: Ferdynand Ossendowski (54) rozmowy z Andrzejem Doboszem
4:30 Zakończenie programu

TVP 2

5:15 Słowo na niedzielę: Srebrna rybka
5:20 Barwy szczęścia (2001) serial obyczajowy
5:55 Barwy szczęścia (2002) serial obyczajowy
6:30 Barwy szczęścia (2003) serial obyczajowy
7:00 M jak miłość (1420) serial obyczajowy
7:55 Pytanie na śniadanie magazyn
8:45 Pogoda
8:50 Panorama
8:55 Pytanie na śniadanie magazyn
10:35 Rodzinne oglądanie: W krainie żyraf film dokumentalny, Wielka Brytania 2012
11:35 Gwiazdy w południe: Prawdziwe męstwo western, USA 1969
14:00 Familiada teleturniej
14:35 Koto fortuny (424) teleturniej
15:15 Bake off – Ale ciacho! 5 (9) widowisko
16:15 Bake off – Ale przepis 5 (9) widowisko
16:30 The Voice Kids 2. Bitwa (13) widowisko
17:35 The Voice Kids 2. Sing Off (13) widowisko
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:25 Sport telegram magazyn sportowy
18:35 Na dobre i na złe: Winowajcy (731) serial obyczajowy
19:30 Rodzinka.pl: Ping-pong (250) serial komediowy
20:05 Rozgrywka film sensacyjny, Niemcy/USA 2001
22:15 Kino bez granic: Kapitał ludzki dramaty obyczajowy, Francja/Włochy 2013
0:15 Stulecie, który wyskoczył za okno i zniknął komedia przygodowa, Rosja/Francja/Wielka Brytania/Szwecja/Hiszpania 2013
2:20 Rozgrywka film sensacyjny, Niemcy/USA 2001
4:25 Zakończenie programu

TV TRWAM

8:00 Słowo życia
8:05 Polski punkt widzenia
8:25 Święty na każdy dzień
8:30 Z Parlamentu Europejskiego
9:00 Myśląc Ojczyzna: Prof. Mieczysław Ryba
9:10 Spotkanie z Magdą Buczek
9:15 Katecheza ks. bp. Antoniego Długosza
9:30 Msza święta z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
10:35 Przegląd tygodnika «Niedziela»
10:40 Cuda Jezusa: Teraz widzę serial religijny
11:25 100 cudownych miejsc na świecie
11:35 Królowa Śnieżka (12) serial anim.
12:00 Anioł Pański z Ojcem Św. Franciszkiem
12:20 Wieś – to też Polska
13:30 Papież Polak do rodaków
14:15 Pół nadzieja film dok., Polska
15:25 Serce Afryki film dok., Polska 2015
15:55 Święty na każdy dzień
16:00 Informacje dnia
16:10 Koncert życzeń
17:00 Tam, gdzie Bóg płacze
17:30 Okiem kamery
18:00 Anioł Pański
18:05 Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedokończone
19:25 Retrospekcja
19:30 Moja katolicka rodzina: Św. Ludwik Maria Grignon de Montfort
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Myśląc Ojczyzna: Prof. Mirosław Piotrowski
21:00 Apel Jasnogórski
21:20 Informacje dnia
21:40 Ludwik Maria Grignon de Montfort film dokumentalny, Francja 2011
22:35 Śladami historii: Golgota Wschodu
22:40 Tydzień z Ziemi Świętej
23:00 Jak my to widzimy z daleka widać lepiej
23:30 Czy udało się zabić prawdę film dokumentalny, Polska 1994

TVN

5:20 Uwaga! magazyn reporterów
5:45 Mango teledzakupy
8:00 Dzień Dobry TVN
11:00 Na Wspólnej (2823) serial obyczajowy
11:25 Na Wspólnej (2824) serial obyczajowy
11:50 Na Wspólnej (2825) serial obyczajowy
12:30 Obsesja doskonałości film dokumentalny, Polska 2015
13:50 Ameryka Express (13-ost.) reality show
15:25 Zakochani po uszy (16/120) telenowela
15:55 Zakochani po uszy (17/120) telenowela
16:25 Zakochani po uszy (18/120) telenowela
17:00 Zakochani po uszy (19/120) telenowela
17:30 Zakochani po uszy (20/120) telenowela
18:00 Kuchenne rewolucje (1/14) program rozrywkowy
19:00 Fakty
19:25 Sport magazyn sportowy
19:40 Raport smogowy – poznaj kolory powietrza
19:45 Uwaga! magazyn reporterów
20:00 Czas na miłość komediodramat, Wielka Brytania 2013
22:30 Bezpieczna przystań melodramat, USA 2013
1:00 Battleship: Bitwa o Ziemię film SF, USA 2012
3:35 Uwaga! magazyn reporterów
3:55 Moc magii interaktywny program rozrywkowy

TVN7

5:40 Ukryta prawda: Pozszywani (480) serial paradokumentalny
6:50 Mango teledzakupy
8:55 Przyjaciele (25-ost.) serial komediowy
9:25 Przyjaciele (1/24) serial komediowy
9:55 Brzydula (185) serial komediowy
10:30 Brzydula (186) serial komediowy
11:00 Brzydula (187) serial komediowy
11:35 Brzydula (188) serial komediowy
12:10 Brzydula (189) serial komediowy
12:40 Brzydula (190) serial komediowy
13:15 RRRrrrr!!! komedia, Francja 2004
15:25 Liceum Avalon film dla młodzieży, USA 2010
17:10 Nie cierpię walentynek komedia romantyczna, USA 2009
19:00 Komediowa sobota: Złote dziecko komedia przygodowa, USA 1986
21:05 Komediowa sobota: Pora na miłość komediodramat, USA 2013
23:20 Pretty Woman komedia romantyczna, USA 1990
1:50 Moc magii interaktywny program rozrywkowy
4:10 Druga strona medalu (3/8) talk-show
4:40 Druga strona medalu (4/8) talk-show
5:10 Druga strona medalu (5/8) talk-show
5:35 Zakończenie programu

POLSAT

4:55 Disco Gramy program muzyczny
5:40 Teledzakupy TV Okazje magazyn reklamowy
6:00 Nowy dzień program informacyjny
8:35 Księga dżungli film animowany, USA 1967
10:15 Ewa gotuje (319) magazyn kulinarny
10:50 Finn sam w domu: Świąteczny skok komedia, Kanada/USA 2012
12:50 Książę i ja komedia romantyczna, Czechy/USA 2004
15:15 Jaś Fasola serial komediowy
15:45 Kabaret na żywo (41) program rozr.
17:45 Chtópaki do wzięcia (145) serial dokumentalny
18:20 Chtópaki do wzięcia (146) serial dokumentalny
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport magazyn sportowy
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (388) serial komediowy
20:10 Noc w muzeum 2 film przygodowy, Kanada/USA 2009
22:30 Speed 2: Wyścig z czasem film sensacyjny, USA 1997
1:05 Grace księżna Monako film biograficzny, Belgia/Francja/Szwajcaria/Włochy/USA 2014
3:25 Tajemnice losu program rozrywkowy

TVN

5:20 Uwaga! magazyn reporterów
5:45 Mango teledzakupy
8:00 Dzień Dobry TVN
11:00 Co za tydzień
11:45 Potop (2-ost.) film historyczny, Polska 1974
14:45 Johnny English komedia sensacyjna, Francja/Wielka Brytania 2003
16:40 Pamiętnik księżniczki komedia, USA 2001
19:00 Fakty
19:25 Sport magazyn sportowy
19:35 Pogoda
19:40 Raport smogowy – poznaj kolory powietrza
19:45 Uwaga! magazyn reporterów
20:00 Tu się gotuje! (10) magazyn kulinarny
20:05 Non-Stop thriller, Francja/Kanada/Wielka Brytania/USA 2014
22:25 Nagła śmierć film sensacyjny, USA 1995
0:35 Kolekcjoner thriller, USA 1997
2:55 Uwaga! magazyn reporterów
3:15 Moc magii interaktywny program rozrywkowy

TVN7

5:40 Ukryta prawda: Łyżwiarka (481) serial paradokumentalny
6:50 Mango teledzakupy
8:55 Brzydula (191) serial komediowy
9:30 Brzydula (192) serial komediowy
10:05 Brzydula (193) serial komediowy
10:40 Brzydula (194) serial komediowy
11:15 Zakochani po uszy (16/120) telenowela
11:50 Zakochani po uszy (17/120) telenowela
12:15 Zakochani po uszy (18/120) telenowela
12:50 Zakochani po uszy (19/120) telenowela
13:25 Zakochani po uszy (20/120) telenowela
14:00 Hop film familijny, USA 2011
16:00 Czarna kawaleria western, USA 1997
18:00 Złote dziecko komedia przygodowa, USA 1986
20:00 Superseans: Pretty Woman komedia romantyczna, USA 1990
22:35 Terminal komedia romantyczna, USA 2004
1:15 Moc magii interaktywny program rozrywkowy
3:30 Druga strona medalu (6/8) talk-show
4:00 Druga strona medalu (8) talk-show
4:40 Zakończenie programu

POLSAT

4:55 Disco Gramy program muzyczny
5:40 Teledzakupy TV Okazje magazyn reklamowy
6:00 Nowy dzień program informacyjny
8:55 Herkules film animowany, USA 1997
10:55 Noc w muzeum 2 film przygodowy, Kanada/USA 2009
13:15 Indiana Jones i Świętynia Zagłady film przygodowy, USA 1984
15:50 Twoja Twarz Brzmi Znajomo: Specjal odcinek specjalny
17:50 Nasz nowy dom (105) reality show
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport magazyn sportowy
19:25 Pogoda
19:30 Państwo w państwie program publicystyczny
20:05 Kabaret Skeczów Męczących. Radio. Muzyka. Zarty program rozrywkowy
23:05 48 godzin komedia sensacyjna, USA 1982
1:10 Bogowie Egiptu film przygodowy, Australia/USA 2016
3:55 Tajemnice losu program rozrywkowy

REKLAMA

Emerycie, Rencisto, odbierz 50 zł

Spełnij warunki i skorzystaj z promocji „Senior z wpływem”

Jeżeli swoje świadczenie zaczniesz teraz przelewać na swój rachunek płatniczy w Kasie Stefczyka, otrzymasz od nas jednorazowo **50 złotych**.
Dbamy o polskich seniorów!



PNIEDZIAŁEK

18 LUTEGO

TVP 1 TVP 1

4:55 Telezakupy
5:30 Crusoe film przygodowy, Wielka Brytania/USA 1989
7:05 Elif (426) serial obyczajowy
8:00 Wiadomości
8:15 Kwadrans polityczny
8:40 Blondynka 2 (18) serial obyczajowy
9:35 Komisarz Alex 6 (70) serial kryminalny
10:35 Ojciec Mateusz 3 (34) serial kryminalny
11:30 Korona królów – taka historia... (22)
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes magazyn rolniczy
12:35 Agropogoda program informacyjny
12:40 Magazyn rolniczy
12:55 BBC w Jedynce: Kamery wśród zwierząt (3) film dok., Wielka Brytania/USA 2018
14:00 Elif (427) serial obyczajowy
15:00 Wiadomości
15:15 Alarm! magazyn interwencyjny
15:35 Okrasa łamie przepisy
16:05 Wieczna miłość 2 (117) telenowela
17:00 Teleexpress
17:25 Jaka to melodia? teleturniej muzyczny
18:00 Klan (3433) telenowela
18:30 Korona królów (176) telenowela hist.
18:55 Jeden z dziesięciu teleturniej
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:10 Alarm! magazyn interwencyjny
20:25 Sport magazyn sportowy
20:30 Leśniczówka (90) telenowela
21:00 Teatr Telewizji: Chory z urojenia sztuka Moliera
22:55 Stawa i chwała: Równina (7-ost.) serial dokumentalny, Wielka Brytania 2017
1:05 Sanatorium miłości (5) reality show
1:55 Gry małżeńskie komedia, USA 2011
3:35 Zabójczy wirus film dokumentalny, Wielka Brytania 2017
4:35 Notacje: Aleksander Rozenfeld. Literacka legenda cykl dokumentalny
4:50 Zakończenie programu

TVP 2 TVP 2

5:25 Koto fortuny (190) teleturniej
6:00 M jak miłość (1420) serial obyczajowy
6:55 Coś dla ciebie magazyn
7:20 Na sygnale (1) serial fabularno-dok.
7:55 Pytanie na śniadanie magazyn
8:35 Pogoda
8:40 Pytanie na śniadanie magazyn
8:45 Panorama
8:50 Pytanie na śniadanie magazyn
11:00 Panorama
11:05 Pogoda
11:10 Pytanie na śniadanie magazyn
11:25 Rodzinka.pl: Dziadkowie kontratakują (114) serial komediowy
11:55 Barwy szczęścia (2003) serial obycz.
12:30 Koto fortuny (191) teleturniej
13:15 Miłosne potyczki (25) serial obyczajowy
14:05 Bake off – Ale ciacho! 5 (8) widowisko
15:10 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział (34) serial obyczajowy
16:00 Koto fortuny (425) teleturniej
16:35 Familiada teleturniej
17:15 Łzy Cennet (116-ost.) serial obyczajowy
18:00 Panorama
18:30 Sport telegram magazyn sportowy
18:35 Rodzinka.pl: Święta, święta i po świętach (8) serial komediowy
19:05 Na sygnale (50) serial fabularno-dok.
19:35 Barwy szczęścia (2003) serial obycz.
20:10 Barwy szczęścia (2004) serial obycz.
20:40 Kulisy serialu «Barwy szczęścia» (83)
20:55 M jak miłość (1421) serial obyczajowy
21:45 Kulisy serialu «M jak miłość»
21:55 Rozbite marzenia. 1918-1939 (7/8) serial fabularno-dokumentalny
23:05 Godziny grozy (6/8) serial sensacyjny
23:55 Sfora (4/9) serial sensacyjny
1:00 Kapitał ludzki dramat obyczajowy, Francja/Włochy 2013
3:00 Stulątek, który wyskoczył za okno i zniknął komedia przygodowa, Rosja/Francja/Szwecja/Hiszpania 2013
4:55 Zakończenie programu

TV TRWAM TRWAM

8:00 Informacje dnia
8:15 Wieś – to też Polska
9:25 Stowo życia
9:30 100 cudownych miejsc na świecie
9:40 Tydzień z Ziemi Świętej
10:00 Informacje dnia
10:15 Rozmowy niedokończone
11:25 Myśląc Ojczyzna: Prof. Mirosław Piotrowski
11:35 Młodzi światu: Ela film dok., Polska
11:05 Pogoda
11:55 Święty na każdy dzień
12:00 Anioł Pański
12:03 Informacje dnia
12:20 Filmowe życiorysy: Wielkość życia codziennego film dok., Polska 2002
13:20 Koncert życzeń
14:10 Rękopis błogostawionych film dokumentalny, USA 2010
15:50 Ma się rozumieć
16:00 Informacje dnia
16:10 Sanktuaria polskie
16:30 Zew natury program edukacyjny
17:20 100 cudownych miejsc na świecie
17:30 Okiem kamery
18:00 Anioł Pański
18:05 Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedokończone
19:30 Jay Jay Odrzutowiec: Snuffy odkrywa ocean (12) serial animowany
19:45 Modlitwa z telef. udziałem dzieci
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Myśląc Ojczyzna: Prof. zw. n. med. Krzysztof Bielecki
21:00 Apel Jasnogórski
21:20 Informacje dnia
21:40 Polski punkt widzenia
22:00 Stan bezpieczeństwa państwa
22:10 Mojżesz – 10 przykazań (110) serial
23:00 Prawdziwie spada z nieba film dokumentalny, Polska 2010

WTOREK

19 LUTEGO

TVP 1 TVP 1

5:00 Telezakupy
5:35 Jaka to melodia? teleturniej muzyczny
6:15 Wieczna miłość 2 (117) telenowela
7:05 Elif (427) serial obyczajowy
8:00 Wiadomości
8:15 Kwadrans polityczny
8:40 Blondynka 2 (19) serial obyczajowy
9:40 Komisarz Alex 6 (71) serial kryminalny
10:35 Ojciec Mateusz 3 (35) serial kryminalny
11:30 Korona królów (176) telenowela hist.
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes magazyn rolniczy
12:35 Agropogoda program informacyjny
12:40 Magazyn rolniczy
12:55 Jeden z Jedynce: Amur. Amazonka Azji: Daleki Wschód film przyr., Niemcy
14:00 Elif (428) serial obyczajowy
15:00 Wiadomości
15:15 Alarm! magazyn interwencyjny
15:35 Leśniczówka (90) telenowela
16:05 Wieczna miłość 2 (118) telenowela
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? teleturniej muzyczny
18:00 Klan (3434) telenowela
18:30 Korona królów (177) telenowela hist.
18:55 Jeden z dziesięciu teleturniej
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:10 Alarm! magazyn interwencyjny
20:25 Sport magazyn sportowy
20:30 Leśniczówka (91) telenowela
21:00 Głębia ostrości cykl reportaży
21:40 Echo serca (6) serial obyczajowy
22:35 Koncert z okazji stulecia Sejmu Ustawodawczego z Teatru Wielkiego
0:20 Diamenty są wieczne film sensacyjny, Wielka Brytania/USA 1971
2:25 Egzorcysty Dorothy Mills thriller, Francja/Irlandia 2008
4:15 Notacje: Roman Kłosowski. Pan Maliniak cykl dokumentalny
4:30 Zakończenie programu

TVP 2 TVP 2

5:20 Koto fortuny (192) teleturniej
6:00 M jak miłość (1421) serial obyczajowy
6:55 Wszyscy jesteście dziećmi tego samego Boga
7:25 Na sygnale (2) serial fabularno-dok.
7:55 Pytanie na śniadanie magazyn
8:35 Pogoda
8:40 Pytanie na śniadanie magazyn
8:45 Panorama
8:50 Pytanie na śniadanie magazyn
11:00 Panorama
11:05 Pogoda
11:10 Pytanie na śniadanie magazyn
11:25 Rodzinka.pl (115) serial komediowy
11:55 Barwy szczęścia (2004) serial obycz.
12:30 Koto fortuny (193) teleturniej
13:15 Miłosne potyczki (26) serial obyczajowy
14:10 M jak miłość (1422) serial obyczajowy
15:10 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział (35) serial obyczajowy
16:00 Koto fortuny (426) teleturniej
16:35 Familiada teleturniej
17:15 Pogoda
18:00 Panorama
18:30 Sport telegram magazyn sportowy
18:35 Rodzinka.pl (9) serial komediowy
19:05 Na sygnale (51) serial fabularno-dok.
19:35 Barwy szczęścia (2004) serial obycz.
20:10 Barwy szczęścia (2005) serial obycz.
20:40 Kulisy serialu «Barwy szczęścia» (84)
20:55 M jak miłość (1422) serial obyczajowy
21:45 Kulisy serialu «M jak miłość»
21:55 Magazyn Ekspresu Reporterów
23:00 Świat bez fikcji: Biegacze film dokumentalny, Polska 2015
0:20 Rodzinka.pl: Nasza klasa (249) serial
0:55 Rozbite marzenia. 1918-1939 (7/8) serial fabularno-dokumentalny
2:00 Godziny grozy (6/8) serial sensacyjny
2:50 Magazyn Ekspresu Reporterów
3:55 Bliźniaczki film dokumentalny, Wielka Brytania/Norwegia 2013
4:55 Zakończenie programu

TV TRWAM TRWAM

8:00 Informacje dnia
8:15 Polski punkt widzenia
8:35 Stowo życia
8:40 Świadkowie cykl reportaży
9:10 Papier Polak do rodaków
10:00 Informacje dnia
10:15 Jak my to widzimy z daleka widać lepiej
10:45 Zew natury program edukacyjny
11:05 Mocni w wierze
11:35 Myśląc Ojczyzna: Prof. zw. n. med. Krzysztof Bielecki
11:45 Młodzi światu: Ola film dok., Polska
12:00 Anioł Pański
12:03 Informacje dnia
12:20 Steve McQueen, amerykańska ikona film dokumentalny, USA 2017
13:35 Ja, głuchy film dok., Polska 2012
14:00 Mojżesz – 10 przykazań (110) serial
14:50 Kosmos film dok., Polska 2006
15:50 Ma się rozumieć
16:00 Informacje dnia
16:10 Jestem mamą magazyn poradnikowy
16:30 Kalejdoskop młodych
16:50 Express studencki
17:00 100 cudownych miejsc na świecie
17:10 Prosto o gospodarce
17:30 Okiem kamery
18:00 Anioł Pański
18:05 Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedokończone
19:30 Każdy maluch to potrafi
19:45 Modlitwa z telef. udziałem dzieci
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Myśląc Ojczyzna: Prof. Piotr Jaroszyński
21:00 Apel Jasnogórski
21:20 Informacje dnia
21:40 Polski punkt widzenia
22:00 Oratorium o Męczennikach Sandomierskich – Dojrzewanie drzewa. Witraz wiernością malowany (1)
23:00 Królestwo rekinów film dokumentalny, USA 2004

TVN TVN

5:50 Uwaga! magazyn reporterów
6:20 Mango telezakupy
7:25 Nowa Majja w ogrodzie (32) magazyn
7:55 Akademia ogrodnika (32) magazyn
8:00 Dzień Dobry TVN magazyn
11:00 Tu się gotuje! (10) magazyn kulinarny
11:05 Ukryta prawda (660) serial paradok.
12:00 Szpital (502) serial paradokumentały
13:00 Szkoła (403) serial paradokumentały
14:00 Zakochani po uszy (20/120) telenowela
14:30 Kuchenne rewolucje (3) program rozr.
15:30 Szkoła (404) serial paradokumentały
16:30 19+ (339) serial paradokumentały
17:00 Szpital (503) serial paradokumentały
18:00 Ukryta prawda (661) serial paradok.
19:00 Fakty
19:35 Sport magazyn sportowy
19:49 Raport smogowy
19:50 Uwaga! magazyn reporterów
20:10 Doradca smaku (29)
20:15 Na Wspólnej (2826) serial obyczajowy
20:55 Milionerzy (148) teleturniej
21:30 Dług dramatu sensacyjny, Wielka Brytania/USA/Węgry 2010
23:55 Non-Stop thriller, Francja/Kanada/Wielka Brytania/USA 2014
2:10 Co za tydzień
2:50 Uwaga! magazyn reporterów
3:10 Moc magii interaktywny program rozrywkowy

TVN7 TVN7

4:45 Gotowe na wszystko 3 (4) serial obycz.
5:40 Ukryta prawda (482) serial paradok.
6:45 Sąd rodzinny: Kto rano wstaje (14/52) serial fabularno-dokumentalny
7:45 Dzień Dobry TVN magazyn
8:45 Przyjaciele (25-ost.) serial komediowy
9:15 Przyjaciele (1/24) serial komediowy
9:45 Zakochani po uszy (20/120) telenowela
10:15 Mango telezakupy
11:55 19+ (21/38) serial paradokumentały
12:25 Ukryta prawda (276) serial paradok.
13:25 Sąd rodzinny: Samotny więzień (15/52) serial fabularno-dokumentalny
14:25 Sędzia Anna Maria Wesołowska (51) serial fabularno-dokumentalny
15:25 Szpital (213) serial paradokumentały
16:25 Gotowe na wszystko 3 (5) serial obycz.
17:25 Przyjaciele (2/24) serial komediowy
17:55 Przyjaciele (3/24) serial komediowy
18:25 Brzydula (195) serial komediowy
18:55 Brzydula (196) serial komediowy
19:30 Zakochani po uszy (21/120) telenowela
20:00 Zakochani komedia rom., Polska 2000
22:20 W garniturach (11/12) serial obyczajowy
23:25 Paranormal Activity: Naznaczeni horror, USA 2014
1:15 Moc magii interaktywny program rozr.
3:30 Druga strona medalu (2/8) talk-show
4:05 Druga strona medalu (1/8) talk-show
4:40 Zakończenie programu

POLSAT POLSAT

4:55 Disco Gramy program muzyczny
5:40 Telezakupy TV Okazje magazyn rekl.
6:00 Nowy dzień program informacyjny
9:00 Małanowski i partnerzy (636) serial fabularno-dokumentalny
9:30 Małanowski i partnerzy (637) serial fabularno-dokumentalny
10:00 Dzień, który zmienił moje życie (77) serial paradokumentały
11:00 Dlaczego ja? (840) serial paradok.
12:00 Gliniarze (121) serial paradok.
13:00 Trudne sprawy (787) serial paradok.
14:00 Pierwsza miłość (2824) serial obycz.
14:45 Dlaczego ja? (713) serial paradok.
15:50 Wydarzenia
16:15 Interwencja magazyn reporterów
16:30 Na ratunek 112 (176) serial paradok.
17:00 Gliniarze (106) serial paradok.
18:00 Pierwsza miłość (2825) serial obycz.
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport magazyn sportowy
19:30 Świat według Kiepskich (389) serial przygodowy, Australia/USA 2016
20:10 Megahit: Bogowie Egiptu film przygodowy, Australia/USA 2016
22:55 Ślad (25) serial kryminalny
23:55 Bad Ass: Twardziele 2 film sensacyjny, USA 2014
1:55 Jestem Bogiem thriller, USA 2011
4:10 Kabaretowa Ekstraklasa program rozr.

TVN TVN

5:10 Uwaga! magazyn reporterów
5:35 Mango telezakupy
6:50 Kuchenne rewolucje (8) program rozr.
7:50 Doradca smaku (29)
8:00 Dzień Dobry TVN magazyn
11:00 Ukryta prawda (661) serial paradok.
12:00 Szpital (503) serial paradokumentały
13:00 Szkoła (404) serial paradokumentały
14:00 19+ (339) serial paradokumentały
14:30 Kuchenne rewolucje (4) program rozr.
15:30 Szkoła (405) serial paradokumentały
16:30 19+ (340) serial paradokumentały
17:00 Szpital (504) serial paradokumentały
18:00 Ukryta prawda (662) serial paradok.
19:00 Fakty
19:35 Sport magazyn sportowy
19:45 Pogoda
19:49 Raport smogowy
19:50 Uwaga! magazyn reporterów
20:10 Doradca smaku (30)
20:15 Na Wspólnej (2827) serial obyczajowy
20:55 Milionerzy (149) teleturniej
21:30 Kolekcjoner thriller, USA 1997
23:55 Superwizjer magazyn reporterów
0:30 Tu się gotuje! (10) magazyn kulinarny
0:35 Kuba Wojewódzki: talk-show
1:35 Strzelec (6) serial sensacyjny
2:35 Uwaga! magazyn reporterów
2:55 Moc magii interaktywny program rozrywkowy

TVN7 TVN7

5:40 Ukryta prawda (483) serial paradok.
6:45 Sąd rodzinny: Samotny więzień (15/52) serial fabularno-dokumentalny
7:45 Szpital (213) serial paradokumentały
8:45 Przyjaciele (2/24) serial komediowy
9:15 Przyjaciele (3/24) serial komediowy
9:45 Zakochani po uszy (21/120) telenowela
10:15 Mango telezakupy
11:55 19+ (22/38) serial paradokumentały
12:25 Ukryta prawda (277) serial paradok.
13:25 Sąd rodzinny: Synu, płać (16/52) serial fabularno-dokumentalny
14:25 Sędzia Anna Maria Wesołowska (52) serial fabularno-dokumentalny
15:25 Szpital (214) serial paradokumentały
16:25 Gotowe na wszystko 3 (6) serial obycz.
17:25 Przyjaciele (4/24) serial komediowy
17:55 Przyjaciele (5/24) serial komediowy
18:25 Brzydula (197) serial komediowy
18:55 Brzydula (198) serial komediowy
19:30 Zakochani po uszy (22/120) telenowela
20:00 Tłumaczka thriller, Francja/Wielka Brytania/USA 2005
22:45 Windykatorzy thriller SF, Kanada/USA 2010
1:00 Moc magii interaktywny program rozr.
3:10 Druga strona medalu (4/8) talk-show
3:40 Druga strona medalu (6/8) talk-show
4:10 Druga strona medalu (8) talk-show
4:40 Zakończenie programu

POLSAT POLSAT

4:55 Disco Gramy program muzyczny
5:40 Telezakupy TV Okazje magazyn reklamowy
6:00 Nowy dzień program informacyjny
9:00 Małanowski i partnerzy (638) serial fabularno-dokumentalny
9:30 Małanowski i partnerzy (639) serial fabularno-dokumentalny
10:00 Dzień, który zmienił moje życie (78) serial paradokumentały
11:00 Dlaczego ja? (841) serial paradok.
12:00 Gliniarze (122) serial paradok.
13:00 Trudne sprawy (788) serial paradok.
14:00 Pierwsza miłość (2825) serial obycz.
14:45 Dlaczego ja? (714) serial paradok.
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja magazyn reporterów
16:30 Na ratunek 112 (177) serial paradok.
17:00 Gliniarze (107) serial paradok.
18:00 Pierwsza miłość (2826) serial obycz.
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport magazyn sportowy
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (390) serial
20:10 Jestem Bogiem thriller, USA 2011
22:25 Ślad (26) serial kryminalny
23:35 Polowanie na łowcę thriller, USA 2013
1:50 Ciacho komedia, Polska 2010
4:15 Kabaretowa Ekstraklasa program rozr.

Przyjdź do najbliższej placówki lub wejdź na www.kasastefczyka.pl i dowiedz się więcej!

KASA STEFCZYKA

Zawsze u siebie

kasastefczyka.pl

(koszt połączenia wg taryfy operatora) 801 600 100

Szczegółowe warunki udziału w promocji „Senior z wpływem” określa jej regulamin dostępny w placówkach oraz na stronie www.kasastefczyka.pl. Promocja „Senior z wpływem” trwa od 1.10.2018 r. do 30.04.2019 r.

ŚRODA

20 LUTEGO



5:00 Telezakupy
5:35 Jaka to melodia? teleturniej muzyczny
6:15 Wieczna miłość 2 (118) telenowela
7:00 Elif (428) serial obyczajowy
8:00 Wiadomości
8:10 Pogoda
8:15 Kwadrans polityczny
8:40 Blondynka 2 (20) serial obyczajowy
9:35 Komisarz Alex 6 (72) serial kryminalny
10:35 Ojciec Mateusz 3 (36) serial kryminalny
11:30 Korona królów (177) telenowela historyczna
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes magazyn rolniczy
12:35 Agropogoda program informacyjny
12:40 Rok w ogrodzie extra magazyn
12:55 Natura w Jedyńce: Amur. Amazonka Azji: Rzeka Czarnego Smoka film przyrodniczy, Niemcy 2015
14:00 Elif (429) serial obyczajowy
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Alarm! magazyn interwencyjny
15:35 Leśniczówka (91) telenowela
16:05 Wieczna miłość 2 (119) telenowela
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? teleturniej muzyczny
18:00 Klan (3435) telenowela
18:30 Korona królów (178) telenowela historyczna
18:55 Jeden z dziesięciu teleturniej
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:10 Alarm! magazyn interwencyjny
20:20 Sport magazyn sportowy
20:25 Leśniczówka (92) telenowela
20:55 Piłka nożna: Liga Mistrzów mecz 1/8 finału
22:55 Piłka nożna: Liga Mistrzów skróty
0:25 Warto rozmawiać talk-show
1:20 Głębia ostrości cykl reportaży
1:50 wojsko-polskie.pl cykl reportaży
2:25 Diamenty są wieczne film sensacyjny, Wielka Brytania/USA 1971
4:25 Notacje: Włodzimierz Kowalczyk. Dzieciństwo na zesłaniu cykl dok.
4:40 Zakończenie programu



5:25 Koto fortuny (194) teleturniej
6:05 M jak miłość (1422) serial obyczajowy
6:55 Program gminy żydowskiej
7:20 Na sygnale (3) serial fabularno-dok.
7:55 Pytanie na śniadanie magazyn
8:35 Pogoda
8:40 Pytanie na śniadanie magazyn
8:45 Panorama
8:50 Pytanie na śniadanie magazyn
11:00 Panorama
11:05 Pogoda
11:10 Pytanie na śniadanie magazyn
11:25 Rodzinka.pl: Dzieci nas wyprzedzają (116) serial komediowy
11:55 Barwy szczęścia (2005) serial obyczajowy
12:30 Koto fortuny (195) teleturniej
13:15 Miłosne potyczki (27) serial obyczajowy
14:10 M jak miłość (1422) serial obyczajowy
15:10 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział (36) serial obyczajowy
16:00 Koto fortuny (427) teleturniej
16:35 Familiada teleturniej
17:10 Wieźień miłości (2) telenowela
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:30 Sport telegram magazyn sportowy
18:35 Rodzinka.pl: Spółka rodzinna (10) serial komediowy
19:05 Na sygnale: Wielka kumulacja (52) serial fabularno-dokumentalny
19:30 Barwy szczęścia (2005) serial obycz.
20:05 Barwy szczęścia (2006) serial obycz.
20:35 Kulisy seriali «Na dobre i na złe» i «Na sygnale» (36)
20:50 Na dobre i na złe: Nowe porządki (732) serial obyczajowy
21:50 Na sygnale (220) serial fabularno-dok.
22:30 Kino relaks: Eve i Alex komedia romantyczna, Australia 2015
0:05 Za marzenia (11/13) serial obyczajowy
0:55 Za marzenia (12/13) serial obyczajowy
1:55 Świat bez tajemnic: Jak zatrzymać młodość film dokumentalny, Wielka Brytania 2016
2:55 Codzienna 2 m. 3 (46/71) serial kom.
3:25 Codzienna 2 m. 3 (47/71) serial kom.
3:55 Zakończenie programu



8:00 Informacje dnia
8:15 Polski punkt widzenia
8:40 Słowo życia
8:45 Każdy maluch to potrafi
9:00 Kalejdoskop młodych
9:20 Express studencki
9:25 Sanktuaria polskie
9:45 Święty na każdy dzień
9:50 100 cudownych miejsc na świecie
10:00 Audycja generalna Ojca Świętego Franciszka
11:00 Podróż po południowym Pacyfiku: Świat na wyciągnięcie ręki: W Litz Litz (17) serial dokumentalny
11:25 Myśląc Ojczyzna: Prof. Piotr Jaroszyński
11:40 Prosto o gospodarce
12:00 Anioł Pański
12:03 Informacje dnia
12:20 Bieg życia dramat obyczajowy, USA 2013
14:05 Królestwo rekinów film dokumentalny, USA 2004
14:55 Kosmos film dokumentalny, Polska 2006
15:50 Ma się rozumieć
16:00 Informacje dnia
16:10 Na zdrowie magazyn poradnikowy
16:30 Filmowe życiorysy: Ernesto Cofio. Wszyscy mogą być święci film dok., Argentyna 2016
17:00 Po stronie prawdy
18:00 Anioł Pański
18:05 Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedokończone
19:25 Święty na każdy dzień
19:30 Przygody Mobilków: Pamiętkowa fotografia (2) serial animowany
19:45 Modlitwa z telef. udziałem dzieci
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Myśląc Ojczyzna: Stanisław Michalkiewicz
21:00 Apel Jasnogórski
21:20 Informacje dnia
21:40 Polski punkt widzenia
22:00 Dzieci Andersa. Powrót do Afryki film dokumentalny, Polska 2018
23:10 Edward Stachura z tego świata film dokumentalny, Polska 2014



5:10 Uwaga! magazyn reporterów
5:35 Mango telezakupy
6:50 Kuchenne rewolucje: Pod Żaglami (1) program rozrywkowy
7:50 Doradca smaku (30)
8:00 Dzień Dobry TVN
11:00 Ukryta prawda (662) serial paradokumentalny
12:00 Szpital (504) serial paradokumentalny
13:00 Szkoła (405) serial paradokumentalny
14:00 19+ (340) serial paradokumentalny
14:30 Kuchenne rewolucje: Pirat, Olsztyn (5) program rozrywkowy
15:30 Szkoła (406) serial paradokumentalny
16:30 19+ (341) serial paradokumentalny
17:00 Szpital (505) serial paradokumentalny
18:00 Ukryta prawda (663) serial paradokumentalny
19:00 Fakty
19:35 Sport magazyn sportowy
19:45 Pogoda
19:49 Raport smogowy – poznaj kolory powietrza
19:50 Uwaga! magazyn reporterów
20:10 Doradca smaku (31)
20:15 Na Wspólnej (2828) serial obyczajowy
20:55 Milionerzy (150) teleturniej
21:30 Ścigany dramat sensacyjny, USA 1993
0:10 Obsesja doskonałości film dokumentalny, Polska 2015
1:25 American Horror Story (3) serial grozy
2:25 Uwaga! magazyn reporterów
2:50 Moc magii interaktywny program rozrywkowy



4:45 Gotowe na wszystko 3 (6/23) serial obyczajowy
5:40 Ukryta prawda: Plotka (484) serial paradokumentalny
6:45 Sąd rodzinny: Synu, płać (16/52) serial fabularno-dokumentalny
7:45 Szpital (214) serial paradokumentalny
8:45 Przyjaciele (4/24) serial komediowy
9:15 Przyjaciele (5/24) serial komediowy
9:45 Zakołani po uszy (22/120) telenowela
10:15 Mango telezakupy
11:55 19+ (23/38) serial paradokumentalny
12:25 Ukryta prawda: Narkotyki (278) serial paradokumentalny
13:25 Sąd rodzinny: Wpadka i jej skutki (17/52) serial fabularno-dokumentalny
14:25 Sędzia Anna Maria Wesołowska (53) serial fabularno-dokumentalny
15:25 Szpital (215) serial paradokumentalny
16:25 Gotowe na wszystko 3 (7/23) serial obyczajowy
17:25 Przyjaciele (6/24) serial komediowy
17:55 Przyjaciele (7/24) serial komediowy
18:25 Brzydula (199) serial komediowy
18:55 Brzydula (200) serial komediowy
19:30 Zakołani po uszy (23/120) telenowela
20:00 Dobre kino: Pożegnanie z Afryką melodramat, USA 1985
23:30 Sęp film sensacyjny, Polska 2012
2:15 Moc magii interaktywny program rozrywkowy
4:40 Zakończenie programu



4:55 Disco Gramy program muzyczny
5:40 Telezakupy TV Okazje magazyn reklamowy
6:00 Nowy dzień program informacyjny
9:00 Malanowski i partnerzy (640) serial fabularno-dokumentalny
9:30 Malanowski i partnerzy (641) serial fabularno-dokumentalny
10:00 Dzień, który zmienił moje życie (79) serial paradokumentalny
11:00 Dlaczego ja? (842) serial paradok.
12:00 Gliniarze (123) serial paradok.
13:00 Trudne sprawy (789) serial paradok.
14:00 Pierwsza miłość (2826) serial obyczajowy
14:45 Dlaczego ja? (715) serial paradok.
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja magazyn reporterów
16:30 Na ratunek 112 (178) serial paradok.
17:00 Gliniarze (108) serial paradokumentalny
18:00 Pierwsza miłość (2827) serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport magazyn sportowy
19:30 Świat według Kiepskich (391) serial komediowy
20:00 Świat według Kiepskich (257) serial komediowy
20:40 Ciaccho komedia, Polska 2010
23:05 Ślad (27) serial kryminalny
0:05 Klub Dzikich Kotek komedia, USA 2007
2:10 Staba pteć? komedia, Polska 2015
4:15 Kabaretowa Ekstraklasa program rozr.

CZWARTEK

21 LUTEGO



5:00 Telezakupy
5:35 Jaka to melodia? teleturniej muzyczny
6:15 Wieczna miłość 2 (119) telenowela
7:05 Elif (429) serial obyczajowy
8:00 Wiadomości
8:10 Pogoda
8:15 Kwadrans polityczny
8:40 Blondynka 2 (21) serial obyczajowy
9:40 Komisarz Alex 6 (73) serial kryminalny
10:35 Ojciec Mateusz 3 (37) serial kryminalny
11:30 Korona królów (178) telenowela hist.
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes magazyn rolniczy
12:35 Agropogoda program informacyjny
12:40 To się optaca magazyn
12:55 Natura w Jedyńce: Amur. Amazonka Azji: Tajemnicze źródła film przyrodniczy, Niemcy 2015
14:00 Elif (430) serial obyczajowy
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Alarm! magazyn interwencyjny
15:35 Leśniczówka (92) telenowela
16:05 Wieczna miłość 2 (120) telenowela
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? teleturniej muzyczny
18:00 Klan (3436) telenowela
18:30 Korona królów (179) telenowela hist.
18:55 Jeden z dziesięciu teleturniej
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:10 Alarm! magazyn interwencyjny
20:25 Sport magazyn sportowy
20:35 Ojciec Mateusz 17: Córka blacharza (219) serial kryminalny
21:30 Sprawa dla reportera magazyn interw.
22:25 Magazyn śledczy Anity Gargas
23:00 Magazyn kryminalny 997
23:50 Ocaleni reality show
0:55 Tanie dranie – Moroz i Kłopotowski komentują świat: Cool Jihad
1:40 Dzień kobiet dramat obyczajowy, Polska 2012
3:25 Sprawa dla reportera magazyn interwencyjny
4:25 Magazyn śledczy Anity Gargas
4:50 Zakończenie programu



5:15 Koto fortuny (196) teleturniej
5:55 Na dobre i na złe: Nowe porządki (732) serial obyczajowy
6:50 Operacja zdrowie! (16) magazyn med.
7:25 Na sygnale: Oświadczyń (4) serial fabularno-dokumentalny
7:55 Pytanie na śniadanie magazyn
8:35 Pogoda
8:40 Pytanie na śniadanie magazyn
8:45 Panorama
8:50 Pytanie na śniadanie magazyn
11:00 Panorama
11:05 Pogoda
11:10 Pytanie na śniadanie magazyn
11:25 Rodzinka.pl: Powrót do szkoły (117) serial komediowy
11:55 Barwy szczęścia (2006) serial obyczajowy
12:30 Koto fortuny (197) teleturniej
13:15 Miłosne potyczki (28) serial obyczajowy
14:10 Na dobre i na złe: Nowe porządki (732) serial obyczajowy
15:10 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział (37) serial obyczajowy
16:00 Koto fortuny (428) teleturniej
16:35 Familiada teleturniej
17:10 Wieźień miłości (3) telenowela
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:30 Sport telegram magazyn sportowy
18:35 Rodzinka.pl: Nienormalnie normalna rodzina (11) serial komediowy
19:05 Na sygnale: Przystuga (53) serial fabularno-dokumentalny
19:35 Barwy szczęścia (2006) serial obycz.
20:10 Barwy szczęścia (2007) serial obycz.
20:45 The Good Doctor 2 (27) serial obycz.
21:40 Mickey Niebieskie Oko komedia sensacyjna, Wielka Brytania/USA 1999
23:20 Na sygnale: Iluzjonista (220) serial fabularno-dokumentalny
23:55 Eve i Alex komedia romantyczna, Australia 2015
1:35 Szpieg D-83 (6/8) serial obyczajowy
2:35 Art Noc: Dyskretny urok trójkąta, czyli namiętny show koncert z okazji 50-lecia Terceciu Egzotycznego
3:35 Zakończenie programu



8:00 Informacje dnia
8:15 Polski punkt widzenia
8:40 Słowo życia
8:45 Przygody Mobilków: Pamiętkowa fotografia (2) serial animowany
9:00 Na zdrowie magazyn
9:25 Pytanie na śniadanie magazyn
9:30 Wbrew wszelkim przeciwnościom: Legendy czy cuda serial dokumentalny
10:00 Informacje dnia
10:15 Śladami apostoła Pawła (5) serial
11:25 Myśląc Ojczyzna: Stanisław Michalkiewicz
11:35 Przyroda i ludzie: Uzdrowiska średniowiecza film dok., Polska 2014
15:50 Ma się rozumieć
16:00 Informacje dnia
16:10 Z wędką nad wodę w Polskę i świat
16:35 Porady medyczne bonifratrów
17:00 Przegląd tygodnika rodzin katolickich «Źródło»
17:05 Duszpasterz film dokumentalny, Polska
17:30 Okiem kamery
18:00 Anioł Pański
18:05 Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedokończone
19:25 Przegląd tygodnika «Niedziela»
19:30 Jezus. Królestwo bez granic: serial animowany
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Głos Polski: Antoni Macierewicz
21:00 Apel Jasnogórski
21:20 Informacje dnia
21:40 Polski punkt widzenia
22:00 Pustylnia Boga film dok., Polska 2015
22:30 Z wędką nad wodę w Polskę i świat
23:00 Sanktuarium Maryi Matki Słowa w Kibeho w Rwandzie film dok., Francja
23:50 100 cudownych miejsc na świecie



5:10 Uwaga! magazyn reporterów
5:35 Mango telezakupy
6:50 Kuchenne rewolucje: Cinamon, Raciborz (3) program rozrywkowy
7:50 Doradca smaku (31)
8:00 Dzień Dobry TVN
11:00 Ukryta prawda (663) serial paradokumentalny
12:00 Szpital (505) serial paradokumentalny
13:00 Szkoła (406) serial paradokumentalny
14:00 19+ (341) serial paradokumentalny
14:30 Kuchenne rewolucje: Sosnowiec, Magliana (6) program rozrywkowy
15:30 Szkoła (407) serial paradokumentalny
16:30 19+ (342) serial paradokumentalny
17:00 Szpital (506) serial paradokumentalny
18:00 Ukryta prawda (664) serial paradokumentalny
19:00 Fakty
19:30 «Szołtka» – premiera serialu (1)
19:35 Sport magazyn sportowy
19:45 Pogoda
19:49 Raport smogowy – poznaj kolory powietrza
19:50 «Szołtka» – premiera serialu (2)
19:55 Uwaga! magazyn reporterów
20:10 Doradca smaku (32)
20:15 Na Wspólnej (2829) serial obyczajowy
20:55 Milionerzy (151) teleturniej
21:30 Kuchenne rewolucje: Kraków, Cudawianki (2) program rozrywkowy
22:30 Tammy komedia obyczajowa, USA 2014
0:35 Kuba Wojewódzki: talk-show
1:40 Uwaga! magazyn reporterów
2:00 Moc magii interaktywny program rozrywkowy



4:45 Gotowe na wszystko 3 (7/23) serial obyczajowy
5:40 Ukryta prawda: Kara (485) serial paradokumentalny
6:45 Sąd rodzinny: Wpadka i jej skutki (17/52) serial fabularno-dokumentalny
7:45 Szpital (215) serial paradokumentalny
8:45 Przyjaciele (6/24) serial komediowy
9:15 Przyjaciele (7/24) serial komediowy
9:45 Zakołani po uszy (23/120) telenowela
10:15 Mango telezakupy
11:55 19+ (24/38) serial paradokumentalny
12:25 Ukryta prawda: Przy nadziei (279) serial paradokumentalny
13:25 Sąd rodzinny: Grupa naciągaczy (18/52) serial fabularno-dokumentalny
14:25 Sędzia Anna Maria Wesołowska (54) serial fabularno-dokumentalny
15:25 Szpital (216) serial paradokumentalny
16:25 Gotowe na wszystko 3 (8/23) serial obyczajowy
17:25 Przyjaciele (8/24) serial komediowy
17:55 Przyjaciele (9/24) serial komediowy
18:25 Brzydula (201) serial komediowy
18:55 Brzydula (202) serial komediowy
19:30 Zakołani po uszy (24/120) telenowela
20:00 Komediowy czwartek: Terminal komedia romantyczna, USA 2004
22:40 Miłość bez końca melodramat, USA 2014
0:50 Osuźci 2 (8/10) serial obyczajowy
1:50 Moc magii interaktywny program rozrywkowy
4:00 Druga strona medalu (1/7) talk-show
4:40 Zakończenie programu



4:55 Disco Gramy program muzyczny
5:40 Telezakupy TV Okazje magazyn reklamowy
6:00 Nowy dzień program informacyjny
9:00 Malanowski i partnerzy (642) serial fabularno-dokumentalny
9:30 Malanowski i partnerzy (643) serial fabularno-dokumentalny
10:00 Dzień, który zmienił moje życie (80) serial paradokumentalny
11:00 Dlaczego ja? (843) serial paradok.
12:00 Gliniarze (124) serial paradok.
13:00 Trudne sprawy (790) serial paradok.
14:00 Pierwsza miłość (2827) serial obyczajowy
14:45 Dlaczego ja? (716) serial paradok.
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja magazyn reporterów
16:30 Na ratunek 112 (179) serial paradokumentalny
17:00 Gliniarze (109) serial paradokumentalny
18:00 Pierwsza miłość (2828) serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport magazyn sportowy
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (392) serial komediowy
20:10 Staba pteć? komedia, Polska 2015
22:20 Ślad (28) serial kryminalny
23:20 88 minut thriller, Niemcy/USA 2007
1:50 Chirurdzy (139) serial obyczajowy
2:45 Chirurdzy (140) serial obyczajowy
3:45 Tajemnice losu program rozrywkowy

BIEG PAMIĘCI ŻOŁNIERZY WYKLĘTYCH

W niedzielę 3 marca w Białej Podlaskiej, Radzynie, Parczewie, Międzyrzecu, Terespolu, Wisznicach, Konstancyńowie i Kodniu odbędą się biegi Tropem Wilczym, upamiętniające Żołnierzy Wyklętych. Trwają zapisy.

POŁUDNIOWE PODLASIE

W 2011 r. z inicjatywy prezydenta Lecha Kaczyńskiego dzień 1 marca został ustanowiony świętem państwowym – Narodowym Dniem Pamięci „Żołnierzy Wyklętych”. Tego dnia w 1951 r. zamordowano członków IV Zarządu Głównego Zrzeszenia „Wolność i Niezawisłość”, ostatnich ogólnopolskich koordynatorów walki z sowiecką okupacją. Pomysł uhonorowania biegiem tego święta rzuciło i zrealizowało 50 warszawskich biegaczy w 2013 r. Rok później organizacją biegów o zasięgu ogólnopolskim zajęła się Fundacja Wolność i Demokracja, która prowadzi to dzieło do dzisiaj. W roku ubiegłym biegi odbyły się w 360 nie tylko polskich miastach, bo i m.in. w Sydney, Nowym Jorku, Chicago, Londynie, Wiedniu i Wilnie. Wzięło w nich udział ponad 75 tys. osób, jak będzie w tym roku? Dobrym zwyczajem każdy z uczestników otrzyma 3 marca pamiątkową koszulkę i medal na mecie.

Biała Podlaska

Jak w poprzednich latach biuro zawodów, start i meta znajdować się będą przy Zakładzie Karnym. O godz. 12 odbędzie się start biegu na dystansie 1963 m, a o godz. 12.40 – do biegu na 5 km. Opłata startowa – 10 zł w przypadku biegu pierwszego, 20 zł – drugiego. Zapisy na stronie: <https://www.e-gepard.eu/pl/show-race/1238> (19623 m) i <https://www.e-gepard.eu/pl/show-race/1239> (5 km) do końca lutego lub do wyczerpania pakietów startowych.

Radzyna Podlaska

Zawodnicy wystartują do biegu na dystansie 1963 m o godz. 12 z dziedzińca

Pałacu Potockich. Zgłoszenia – godzinę przed rozpoczęciem biegu. Udział jest bezpłatny.

Parczew

Biegi odbędą się na 3 dystansach: 750 m (dla uczniów szkół podstawowych), 1963 m i 5 km. Starty rozpoczną się o godz. 13 przy urzędzie miejskim. Warunkiem uczestnictwa jest przesłanie wypełnionego formularza zgłoszeniowego na adres: edichmielarz@wp.pl. Udział w zawodach – bezpłatny. Zgłoszenia: do 25 lutego lub do wyczerpania limitu pakietów startowych.

Międzyrzec Podlaski

Biegacze (1963 m) wystartują o godz. 12 spod Zespołu Szkół Technicznych (ul. Warszawska 30). Zgłoszenia pod nr tel. (83) 371 20 15 do wyczerpania limitu miejsc. Uczestnictwo w biegu jest bezpłatne!

Terespol

Start do biegu na dystansie 1963 m odbędzie się o godz. 12 spod muralu upamiętniającego Żołnierzy Wyklętych. Udział w biegu jest bezpłatny. Jednak lista startowa jest już zamknięta. – Otrzymaliśmy tylko 120 pakietów startowych, a zapisy ogłosiliśmy już w listopadzie. Oczywiście chętni mogą pobic, ale nie otrzymają koszulek i medali – mówi Andrzej Korbat.

Konstancyńowa

Start do biegu na dystansie 1963 m odbędzie się o godz. 12 w Parku Platetrów. Na mecie zawodnicy oprócz medali otrzymają gorący posiłek. Opłata – 10 zł. Zapisy pod nr tel. 510 520 244 i 603 609 794.



Wisznie

Bez opłat pobiegają mieszkańcy Wisznic. Start do biegu na 1963 m o godz. 12.15 w parku. Zapisy na stronie: https://elektronicznazapisy.pl/event/3451.html?fbclid=IwAR1hxmFGoP66XB6AreLJoXVEfRQGMqsEShc3-h4xQf0o2qLIwsgxYnYb_dU.

Kodeń

Również na dystansie 1963 m nawiązującego do roku, w którym poległ ostatni z Wyklętych pobiegają kodnianie. Start – o godz. 12 spod Bazyliki. Tu także nie będą pobierane opłaty startowe, a organizatorzy zapraszają po zawodach na poczęstunek przy partyzanckim ognisku. Zapisy za pośrednictwem internetu (link zostanie podany w przyszłym tygodniu).



W tym roku biegi upamiętniające Żołnierzy Wyklętych odbędą się w Białej Podlaskiej, Radzynie, Parczewie, Międzyrzecu, Terespolu, Wisznicach, Konstancyńowie i Kodniu

Terytorialsi na zimowym poligonie

Na poligonie w Wędrzynie (woj. lubuskie) trwa szkolenie zintegrowane żołnierzy 2 Lubelskiej Brygady Obrony Terytorialnej im. mjr. Hieronima Dekutowskiego ps. „Zapora”. Obecnie przebywają tam Terytorialsi z Białej Podlaskiej i Zamościa. Do 8 marca szkolenie przejdzie łącznie ponad 1500 żołnierzy Brygady, również z Lublina, Dębina i Chełma.

WOJ. LUBELSKIE

Terytorialsi odbywają zajęcia z taktyki, strzelania, pomocy przedmedycznej, a także zdobywają umiejętności, których nie można przećwiczyć w warunkach garnizonowych.

Żołnierze z kompanii saperów uczą się posługiwania specjalistycznym sprzętem ratowniczym, zdobywają wiedzę z zakresu mineralogii, zasad postępowania z materiałami wybuchowymi, budowy zapór inżynierskich. Na pa-

sach taktycznych ćwiczą taktykę oraz pokonywanie „psychologicznego toru przeszkód”.

Żołnierze z kompanii wsparcia doskonalą umiejętności z zajmowania stanowisk ogniowych i prowadzenia ognia z moździerzy. Na strzelnicy nieustannie trwa trening strzelecki, a w ośrodku zurbanizowanym – szkolenie z działań obronnych w terenie zabudowanym. Szkolenia zintegrowane, poza podstawowymi, wyrównawczymi oraz rotacyjnymi, są jedną z form podnoszenia

umiejętności żołnierzy OT. Udział w takim szkoleniu jest obowiązkiem na trwale wpisanym w roczny kalendarz szkoleń Terytorialsów.

2 Lubelska Brygada Obrony Terytorialnej im. mjr. Hieronima Dekutowskiego ps. „Zapora” powstała jako jedna z pierwszych w kraju. W jej skład wchodzi pięć batalionów lekkiej piechoty stacjonujących w Lublinie, Dębnie, Białej Podlaskiej, Chełmie i Zamościu. Obecnie brygada liczy blisko 3100 żołnierzy i cały czas powiększa swoje



Na poligonie w Wędrzynie ćwiczą obecnie m.in. białscy terytorialsi

szeregi. Jednostka osiągnęła zdolność reagowania kryzysowego w obszarze zagrożeń niemilitarnych. W ramach projektu „Parasol” rozpoczęła współpracę ze służbami mundurowymi i jednostkami

samorządu terytorialnego odpowiedzialnymi za zarządzanie kryzysowe w województwie lubelskim. Podpisała również porozumienie o współdziałaniu z Nadbużańskim Oddziałem Straży Granicznej.

WALORYZACJA RENT I EMERYTUR

To już pewne – od 1 marca 2019 r. emerytury i renty wzrosną o co najmniej 70 zł, a najniższe wyniosą 1100 zł. – Proponujemy w 2019 r. nowy mechanizm waloryzacji rent i emerytur, wzrost minimalnych emerytur do 1100 zł, a najniższą waloryzację na poziomie 70 zł – poinformowała w miniony poniedziałek Elżbieta Rafalska minister rodziny, pracy i polityki społecznej.

GOSPODARKA

Prezydent jeszcze przed Świętami Bożego Narodzenia podpisał nowelizację ustawy dotyczącą waloryzacji rent i emerytur. Wcześniej Senat bez poprawek przyjął przygotowaną przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej nowelizację ustawy o waloryzacji rent i emerytur. Zakłada ona podniesienie od 1 marca 2019 r. najniższych emerytur, rent z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, rent rodzinnych i rent socjalnych do 1100 zł. Dziś jest to 1029,80 zł. Najniższa renta z tytułu częściowej niezdolności do pracy wzrośnie natomiast z 772,35 zł do 825 zł.

O planach dotyczących kwotowej waloryzacji emerytur informował wcześniej premier Mateusz Morawiecki. – Waloryzacja składa się z dwóch części: inflacyjnej i części związanej ze wzrostem wy-

dział premier w Polsat News. Zgodnie z nowelizacją świadczenia emerytalno-rentowe wzrosną o 3,26%, jednak nie mniej niż o 70 zł. Oznacza to, że w przyszłym roku najniższe świad-



Od 1 marca najniższe emerytury wzrosną do 1100 zł

szcze świadczenia otrzyma 6,2 mln emerytów. Jak przypomina minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej Elżbieta Rafalska, od 1 marca 2018 roku wszystkie świadczenia zostały pod-

wyższone o 1,6% i była to najniższa podwyżka od 2000 r. kiedy to waloryzacja wyniosła zaledwie 0,5%. Emeryci z najniższą ówczesną emeryturą (831 zł) dostali tylko 13 zł więcej.

Jak przypomina minister Elżbieta Rafalska, od 1 marca 2018 roku wszystkie świadczenia zostały podwyższone o 2,98% i była to najwyższa waloryzacja w ciągu ostatnich lat. W przyszłym roku waloryzacja będzie jeszcze wyższa.

nagrodzeń, i my tę drugą część chcemy podzielić w taki sposób, żeby w większym stopniu beneficjentami byli emeryci, którzy dzisiaj mają najniższe emerytury, np. 1100, 1200, 1300 zł. – powie-

czenia zostaną podniesione o 6,8% – dwa razy więcej, niż byłoby to w przypadku zastosowania ustawowego prognozowanego wskaźnika waloryzacji. Z szacunków resortu wynika, że wyż-

szyszone o 2,98% i była to najwyższa waloryzacja w ciągu ostatnich pięciu lat. W przyszłym roku waloryzacja będzie jeszcze wyższa. Przypominamy, że w 2014 emerytury

W 2015 r. na waloryzację rent i emerytur przeznaczono 3,55 mld zł. W tym roku będzie to 5,96 mld zł. Koszt waloryzacji od marca 2019 r. wyniesie niepełna 8,4 mld zł.



JANUSZ SZEWCZAK
Poseł PIS

Porażające, że przewodniczący PO G. Schetyna przyznał się, że oni o sprawie wiedzieli wcześniej, bo się o tym mówilo, jak widać nie przeszkodziło to, by poseł, wicemarszałek Sejmu RP Stefan Niesiołowski startował z list PO. Były polski premier, dziś przewodniczący RE D. Tusk też z PO, właśnie przyjął zagraniczną nagrodę za „konfrontację z własnym narodem” czyli należy rozumieć, że szkodził własnemu państwu i narodowi, ale bronił bliżej nieokreślonych „europejskich wartości”. Dziś polityczne dinozaury i inni TW idą razem w koalicji po europejskie posady. Jedyne co ich łączy to „kasa” i nienawiść do PIS-u – tylko czy to wystarczy za cały program wyborczy? Poseł R. Petru – Teraz, ocenia i wartościuje kto jest w biznesie oszustem, a kto nie. Czyżby już zapomniał jak sam rekomendował kredyty we frankach szwajcarskich, po czym po cichu przewalutował na polskie złote? Lansowana na potęgę przez GW pisarka O.Tokarczuk obraża w niemieckim Die Zeit Polaków, nazywając ich „Ponuryimi ludźmi”, wychwalając za to „pogodnego” J. Owsiaika i domaga się innego narodu. Europoseł PO D. Rosati nie tylko doniósł

ZIELONA WYSPA CZY RUCHOME PIASKI

Posła Niesiołowskiego „Money for nothin’ and your chicks for free”. Gdzie są granice totalnej kompromitacji i paranoi opozycji?

na Polskę w sprawie dzików do KE, ale niektóre celebrytki, zwolenniczki totalnej opozycji popierające aborcję w tzw. czarnych marszach dziś chcą własnym ciętym zastąpić prośne lochy. Ulubienica opozycji i PO w Warszawie, aktorka, która jeździ dieslem udowadnia Polakom, że smog rządowy – PIS-owski jest

pomocy kamieni, ani wyczyny innej „intelektualistki” ze świata dziennikarskiego, red. E. Michalik z Superstacji, która jeszcze nie tak dawno w telewizyjnej stacji szczebiotowała ze St. Niesiołowskim o rui zwierzątek, następnie straszyla w tak-sówce red. J. Kuźniara, że zdejmie część bielizny, a obecnie ogłosiła, że „Matka

to teraz koniecznie chcą wraz z postem K. Bregzą i R. Petru zrobić z premiera J. Kaczyńskiego oszusta finansowego, choć Polacy umieją czytać nawet najbardziej wątpliwe paszkwile i rewelacje GW. PO oskarża premiera J. Kaczyńskiego, że ukrywa majątek – dwie wieże – biurowce, warte ponoć 1,3 mld zł – pro-

wokacji, wymierzonych nie tylko w rząd czy PIS, ale silne polskie państwo, czeka nas w najbliższych miesiącach ze strony totalnej opozycji? Ile jeszcze polskich wartości będą musieli splugawić, gdzie są granice tej totalnej paranoi czy wytrzymają to najtrwalsze mamuty i dinozaury? Czy Anty-PIS może jeszcze

Czy historia posła i wicemarszałka PO St. Niesiołowskiego, a wcześniej posła St. Gawłowskiego nauczy czegoś ludzi, którzy chcą pouczać innych i biją się głównie w cudze piersi?

zły, ale już ten miejski – platformerski, niekoniecznie. Były marszałek z PO St. Niesiołowski nadal cieszy się wielkim zaufaniem i sympatią swoich partyjnych kolegów w tym R. Sikorskiego, byłego MSZ czy innego ministra M. Kamińskiego. Wielkiego wstydu nie przynosi totalnej opozycji i PO nowe odkrycie domorostej paleontolog – byłej premier E.Kopacz w kwestii polowania na dinozaury przy

Boska, to jak Czerwony Kapturek czy Baśnie Grimma, a Bóg to facet albo i nie”. Ciekawe co na to KRRiT i Rada Etyki Mediów, nie mówiąc o KEP, jakoś wybitna artystka B. Piel od plastelinowych figur nie znalazła tyle wyrozumiałości ze strony totalnej opozycji. Nie udało się postom PO z M. Kierwińskim na czele zrobić z młodego wiceministra cyfryzacji A. Andruszkiewicza groźnego szpiega,

blem tylko w tym, że takich wieżowców nie ma, bo władze PO w Warszawie uniemożliwiają ich legalne wybudowanie, co wyraźnie słychać na „taśmach GW”. Wydaje się więc, że przed-sądowe wezwanie prezesa PIS o usunięcie pomówień jest nie tylko całkiem zasadne, ale wyjątkowo eleganckie. Ile jeszcze kompromitacji, mega-klamstw, aktów skrajnej nienawiści, medialnych

przekroczyć kolejne granice kabotyństwa, kłamliwych oskarżeń czy wręcz skretynienia, których to popisy nieustannie daje ikona tego opozycyjnego stylu w internetowych wpisach – W. Kuczyński? Czy historia posła i wicemarszałka PO St. Niesiołowskiego, a wcześniej posła St. Gawłowskiego nauczy czegoś ludzi, którzy chcą pouczać innych i biją się głównie w cudze piersi?

AGD

NAPRAWA telewizorów i monitorów, Serwis Elektroniki RTV, ul. Księcia Witolda 19/3 (obok Lidla) Biała Podlaska. Tel. 83 342 32 32, 504 035 771

BUDOWLANE

POSZUKUJE rzetelnej ekipy do wykonania docieplenia z okolic Białej Podlaskiej. Tel. 606453853

REMONTY łazienki glazura, terakota, płytki granitowe, dekoracyjne, granitowe, gładzie, płyty gk, panele, malowanie, ogrodzenia, klinkier, pustak łupany. Tel. 507961288

SPRZEDAŻ rusztowań elewacyjnych warszawskich, drabiny dostępne nowe i używane, płyty OSB. www.mekbud.pl Tel. 795-400-522

MATRYMONIALNE

KRZYSZTOF 49 lat, poznam kobietę do związku. Tel. 794740569

PIOTREK lat 35 bez wykształcenia po pisze smsy z miłą i sympatyczną. Tel. 572555736

MOTORYZACJA

VW Polo 1.4 b/g, sekwencja, sedan, 96 r., zielony, 1900 zł. Tel. 515703308

MAZDA 323F, 2003 r., 1.6b, 3 tys. zł. Tel. 603376572

NIERUCHOMOŚĆ SPRZEDAM

MIESZKANIE 48 m² w Konstanczynie. Cena do uzgodnienia. Tel. 796114802

DOM na działce o powierzchni 0,5 ha + staw, kostka. Do częściowego remontu (nadpalone poddasze) cena 199.000 zł. Zdjęcia w Internecie. Tel. 511 218 024

NAUKA

POMAGAM pisać prace. Tel. 506059858

ODZIEŻ

GARNITURY XXL, Modne Wzory, ul. Zamkowa, Biała Podlaska. Tel. 535 939 512

STRÓJ narciarski nowy. Tel. 697611976

PRACA ZATRUDNIĘ

POSZUKUJE rzetelnej ekipy do wykonania docieplenia z okolic Białej Podlaskiej. Tel. 606453853

ZATRUDNIĘ małżeństwo lub mężczyznę do pracy w gospodarstwie rolnym. Tel. 662039370

ROLNICZE

PŁUGI dwójki stan dobry 450 zł. Tel. 503 792 187

KUPIĘ stodołę, może być zawalona. Tel. 503-100-349

KUPIĘ wszystkie ciągniki i maszyny rolnicze. Dobre i uszkodzone. Spalone i bez papierów. Dzwoń dogadamy się. Tel. 693888308

SKUP zboża, kukurydzy, grochu, łubinu, min. 20t, zapewniam transport. Tel. 691278002

RÓŻNE

NOWY sklep Allure. FIRANY, ZASŁONY, KARNISZE, ROLETY. Strefa niskich cen – szeroki asortyment – JUŻ OTWARTY. Zapraszamy. Biała Podlaska ul. Jatkowa 4. Tel. 601071662

USŁUGI

USŁUGI Transportowe 24/7. Przeprowadzki, wywóz starych mebli itp. Inne usługi w zależności od potrzeb. Tel. 780075921

ZDROWIE

MEDYCYNĄ estetyczną i anti-aging, lek. med. Małgorzata Konon-Kisiel, botox, kw. hialuronowy, peelingi medyczne, leczenie łysienia i nadmiernej potliwości. Tel. 501620981

TWOJA REKLAMA

w Tygodniku Podlaskim

(10 tysięcy nakładu)

tel. 695 353 321

reklama@tygodnikpodlaski.pl

Ogłoszenie drobne w Tygodniku Podlaskim.

To proste. Wystarczy wysłać SMS.

Drodzy Czytelnicy! Mogą Państwo szybko i łatwo nadać ogłoszenie drobne, które ukaże się w Tygodniku Podlaskim, największym piśmie południowego Podlasia. Wystarczy wysłać SMS.

1. Co wpisać w SMS-ie?

SMS musi składać się z czterech części: prefiksu, nazwy rubryki, w której umieszczone ma być ogłoszenie, treści ogłoszenia oraz numeru telefonu osoby nadającej ogłoszenie. Prefiks zawsze jest ten sam – tpo. Należy po nim postawić kropkę. Potem trzeba wpisać symbol rubryki, do której ma trafić ogłoszenie, i ponownie postawić kropkę. Teraz wpisujemy treść naszego ogłoszenia i znów stawiamy kropkę. Ostatnią czynnością jest wpisanie własnego numeru telefonu (na niego będą dzwonić ludzie w odpowiedzi na ogłoszenie). Jeśli w SMS-ie nie zostanie wpisany numer osoby nadającej ogłoszenie, w gazecie pojawi się ono z numerem telefonu, z którego została wysłana wiadomość. Po numerze telefonu nie stawiamy już kropki. UWAGA! Nie używamy polskich znaków diakrytycznych, czyli liter ą, ć, ę, ł, ń, ó, ś, ź, ż. Zamiast pisać „łódka” piszemy więc „lodka” itd.

2. Jak umieścić ogłoszenie w odpowiedniej rubryce?

Każda rubryka ogłoszeniowa w gazecie ma swoją nazwę, a do tej z kolei przyporządkowany jest odpowiedni symbol, który trzeba wpisać w SMS-ie. Na przykład: jeśli chcemy, by nasze ogłoszenie zamieszczone zostało w rubryce BUDOWLANE w SMS-ie wpisujemy literę „b”. Jeśli chcemy nadać ogłoszenie motoryzacyjne, wpisujemy litery „mo”. Oto pełen spis nazw rubryk i odpowiadających im symboli, które trzeba wpisać w SMS-ie:

- a – AGD
- b – BUDOWLANE
- k – KSIĄŻKI
- ma – MATRYMONIALNE
- me – MEBLE
- mo – MOTORYZACJA
- n – NAUKA
- nk – NIERUCHOMOŚCI KUPIĘ
- nw – NIERUCHOMOŚCI WYNAJMĘ
- ns – NIERUCHOMOŚCI SPRZEDAM
- op – ODDAM-PRZYJMĘ
- o – ODZIEŻ
- pp – PRACA PODEJMĘ
- pz – PRACA ZATRUDNIĘ
- rl – ROLNICZE
- rz – RÓŻNE
- u – USŁUGI
- zd – ZDROWIE
- zw – ZWIERZĘTA

Przykładowy SMS dotyczący sprzedaży nieruchomości powinien więc wyglądać w następujący sposób:

tpo.ns. Dom o powierzchni 120 metrow w centrum Parczewa okazji sprzedam. 660125XXX

3. Pod jaki numer wysłać SMS?

Po wpisaniu zgodnie z opisanymi powyżej zasadami ogłoszenia w treść SMS-a należy wysłać go pod numer 73601. Jeśli wszystko jest w porządku, dostajemy SMS z potwierdzeniem przyjęcia ogłoszenia. Oznacza to, że ukaże się ono w gazecie. Jeśli SMS z ogłoszeniem wpisany został w nieodpowiedni sposób (na przykład brakowało prefiksu), również dostaniemy SMS z informacją o błędzie. Takie ogłoszenie nie zostanie opublikowane.

4. Kiedy ukaże się moje ogłoszenie?

Ogłoszenia przesłane do wtorku do godziny 16 zostaną opublikowane w najbliższym numerze Tygodnika Podlaskiego, a więc w piątek. Jeśli wyślemy SMS po tym terminie (na przykład we środę), ogłoszenie ukaże się w następnym wydaniu.

5. Ile to kosztuje?

Wysłanie SMS-a o długości do 160 znaków kosztuje 3,69 zł (3 złote plus 23 procent VAT). W liczbę 160 znaków wliczają się znaki użyte do wpisania prefiksu, nazwy rubryki, treści anonsu i numeru telefonu, a także kropki i spacje (przerwy między wyrazami).

Męczarnie AZS, przełożony mecz Olimpii

PIŁKA RĘCZNA

W grupie C I ligi są dwie ekipy zdecydowanie odstające poziomem od reszty stawki: Uniwersytet i Radzymin. Radomianie jednak o mały włos nie urwali w sobotę punktów białskim akademikom. Mecz był bardzo wyrównany, a komplet punktów białczanie ocalili przysłowiowym rzutem na taśmę.

Niedzielny mecz II ligi piłki ręcznej TS Siemiatycze – Olimpia Biała Podlaska został na prośbę gospodarzy przełożony.

W sobotę AZS AWF o godz. 18 zagra w Końskich. Olimpia powinna w II lidze

1. kolejka

Nowe Piekuty – AZS UMCS 20:30
Warszawianka – Piotrkowianin II 35:26
Bestios – Włókniarz 35:28
Siemiatycze – Olimpia przełożony

II LIGA GRUPA III P

1. AZS UMCS	7	21	218:167
2. Warszawianka	7	15	209:169
3. Bestios	7	12	192:189
4. Siemiatycze	6	9	136:150
5. Olimpia	6	8	197:184
6. Włókniarz	7	7	208:220
7. Nowe Piekuty	7	6	185:208
8. Piotrkowianin II	7	3	191:249

u siebie podjąć Warszawiankę. Spotkanie to jednak zostało przełożone z powodu startu białczan w 1/8 Mistrzostw Polski Juniorów w Płocku, gdzie w piątek o godz. 16 białczanie zagrają z Szczygniakiem Olsztyn, w sobotę o godz. 11 z CKS-SMS Szczecin, a w niedzielę o godz. 14.30 zmierzą się gospodarzami – Orlenem Wisłą Płock. Do półfinałów awansują dwie pierwsze ekipy.

13. kolejka

AZS UW – Orlen II 24:29
Padwa – Chrzanów 33:26
Radzymin – Czuwaj 28:33
AZS AWF – Uniwersytet 28:27
Tarnów – Końskie 23:17
KSZO – Legionowo 32:30

I LIGA GRUPA C

1. Tarnów	13	36	437:344
2. Czuwaj	13	33	451:379
3. AZS AWF	13	30	413:348
4. Chrzanów	13	24	376:352
5. Pawda	13	23	356:370
6. Legionowo	12	18	340:333
7. Końskie	13	18	377:359
8. Orlen II	12	15	327:354
9. AZS UW	13	12	327:367
10. KSZO	13	12	346:413
11. Uniwersytet	13	6	309:356
12. Radzymin	13	4	322:406

AZS AWF Biała Podlaska – KS Uniwersytet Radom



28:27 (13:13)



AZS AWF: Adamiuk, Sętowski, Kozłowski — Ziółkowski 7, Wołyncew 7, Matecki 4, Bekisz 4, Banaś 2, Kruczkow 2, Stefaniec 1, Urbaniak 1, Maksymczuk



Akademicy szczęśliwie pokonali przedostatni w tabeli zespół z Radomia

Wznawiają granie

SIATKÓWKA

Huragan Międzyrzec Podlaski od dwóch meczów w Warszawie z Metrem rozpoczyna play-offy. Oba starcia rozpoczną

się w sobotę i niedzielę o godz. 17. W najbliższą sobotę do gry wraca III liga siatkówki męskiej. Nasz w niej przedstawiciel AZS AWF Biała Podlaska we własnej hali zmierzy się z Arką Fajstawice.

DWIE PORAŻKI NASZYCH



Chociaż był to tylko sparing, porażka Podlasia z juniorami Motoru musi budzić zaniepokojenie

PIŁKA NOŻNA

Orleńscy Radzyń Podlaski przegrali w Zambrowie z tamtejszą Olimpią 0:4. Nie tyle jednak martwi ta porażka, co szpital w ekipie Rafała Borysiuka. Karol Kalita złamał rękę, Arkadiusz Kot ma problemy ze ścięgłem Achillesa, Karol Rycaj – zapalenie oskrzeli, a sobotniego meczu nie dokończyli z powodu kontuzji Patryk Szymała i Michał Panufnik. W meczu tym wystąpiło dwóch testowanych zawodników. Wyniki sparingów nie są w istocie ważne, ale porażka z juniorami Motoru Lublin naszego drugiego trzecioligowca martwi. Podlasie Biała Podlaska uległo juniorom Motoru 0:1. Rzutu karnego nie wykorzystał Marcin Kruczyk.

Olimpia Zambrów – Orleńscy Radzyń Podlaski



4:0 (1:0)

Bramki: Gryko 26, 46, 66, Grzybowski 73



Orleńscy: Stężana (70 Klebaniuk) – Ciborowski, testowany I, Ilczuk, zawodnik testowany II (55 Waniowski), Wojczuk
Kiczuk, Kursa, Szymała (25 Jaworski, 70 Lipiński), Zaręba, Korolczuk, Panufnik (75 zawodnik)

Podlasie Biała Podlaska – Motor Lublin



0:1 (0:1)

Bramka: Rak 30



Podlasie: Wrzosek – Renkowski, Łakomy, Leśniak, Komar, Catka, Hołownia, Kaznocha, Dmowski, Kruczyk, Chmielewski oraz Marczuk

Sparingi

PIŁKA NOŻNA

ORLEŃCY RADZYŃ PODLASKI

2:0 Mazovia Mińsk Mazowiecki, 1:3 Podlasie Biała Podlaska, 3:0 Victoria Sulejówek, 0:4 – Olimpia Zambrów, 16.02 – Avia Świdnik, 20.02 – Chełmianka Chełm, 23.02 – Stal Kraśnik, 2.03 – Lewart Lubartów

PODLASIE BIAŁA PODLASKA

3:1 Orleńscy Radzyń Podlaski, 0:2 Olimpia Zambrów, 0:1 – Motor Lublin (CLJ), 13.02 – Mazovia Mińsk Mazowiecki, 16.02 – Lublinianka, 23.02 – Chełmianka, 2.03 – KS Wasilków, 10.03 – Tytan Wisznice

Transferowa karuzela

PIŁKA NOŻNA



PODLASIE
BIAŁA PODLASKA

Przychodzą: Adrian Hołownia, Jakub Magier (Granica Terespol?), Jacek Mielnik (Huragan Międzyrzec Podlaski?), Michał Kaznocha (Victoria Żmudź?), Vitalij Tabałow (AP TOP-54 Biała Podlaska), Filip Szabaciuk (AP TOP-54 Biała Podlaska), Cyprian Tarasiewicz (AP

TOP-54 Biała Podlaska)
Odchodzą: Patryk Czułowski (Chełmianka), Hubert Łukanowski (Huragan Międzyrzec Podlaski)



ORLEŃCY
RADZYŃ PODLASKI

Przychodzą: Tomasz Zaręba (Sparta Szepietowo)
Odchodzą: Juri Perin (szuka klubu), Michał Panufnik (Pogoń Siedlce?)

Rozegrano dwa turnieje Grand Prix

BRYDŻ SPORTOWY

W miniony weekend rozegrano dwa turnieje w ramach IX Grand Prix Lubelszczyzny: w sobotę III Memoriał

Krzysztofa Maruchy w Krasnymstawie i w niedzielę Otwarty Turniej Par w Pawłowie. W obu turniejach udział wzięła para Kraszaka Biała Podlaska Piotr Frankowski – Marek Michalczyk.

W sobotę zajęli 18 miejsce, w niedzielę 8.

UKS Kraszak zaprasza w poniedziałki do Hotelu Delfin, gdzie o godz. 18 rozgrywane są turnieje brydżowe w ramach Mistrzostw Miasta Biała Podlaska w cyklu rocznym, w każdy drugi poniedziałek miesiąca zaś – turnieje w ramach Korespondencyjnych Mistrzostw Polski.