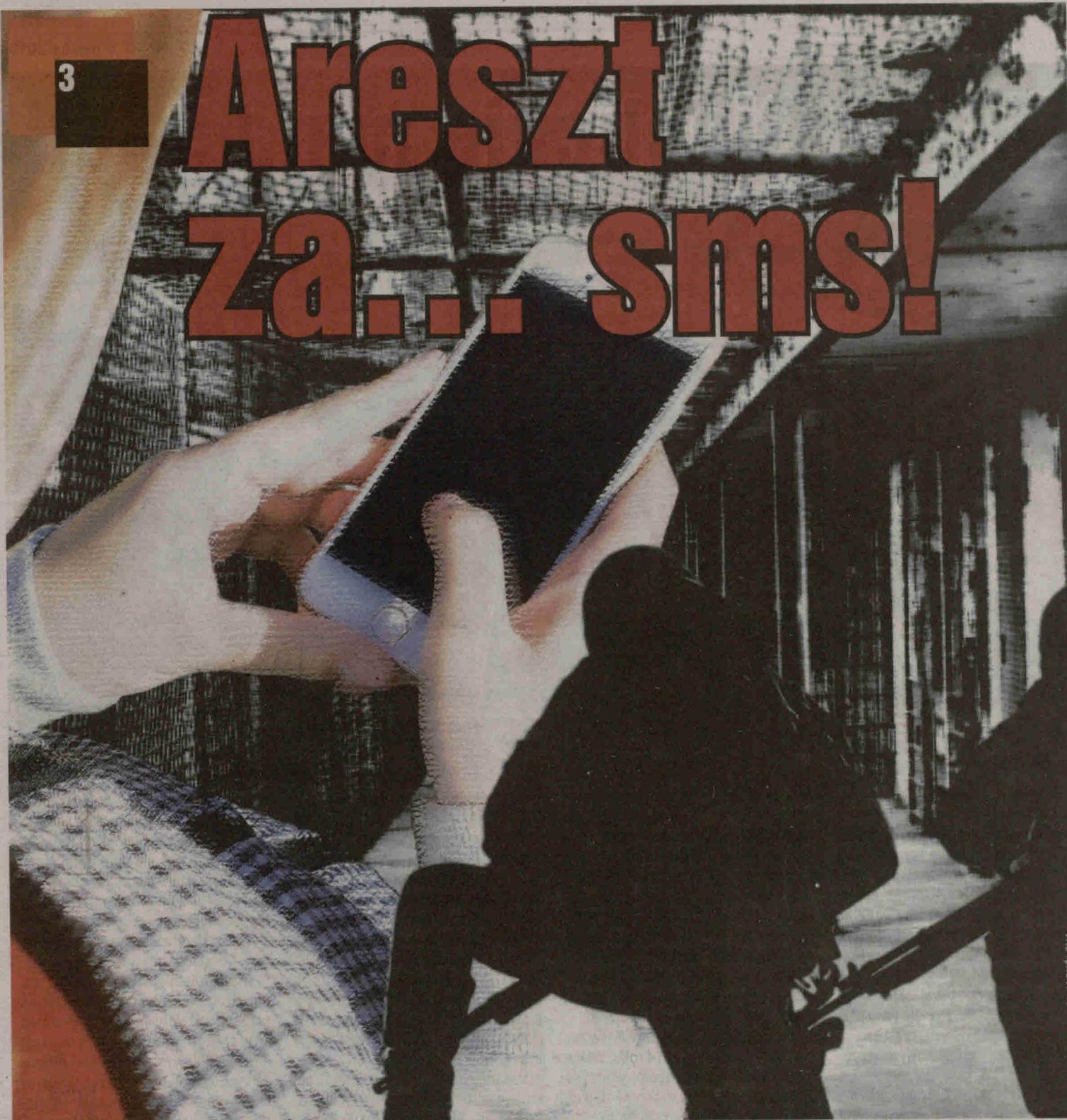


3

Areszt za... sms!



N. JASKÓLSKA

www.nj24.pl

nj

TYGODNIK Nr 10 (3113)
Rok 60, 5 marca 2019
cena 2,90 zł (w tym Vat 8%)
PI ISSN 0208-6883
Nr indeksu 366870



NOWINY Jeleniogórskie



H. STOBIECKI

11-12

Robaki na talerzu

EsyFloresy

NOWA I JEDYNA
SIEDZIBA FIRMY
U Esy Floresy
Pracowania Florystyczna
wyłącznie przy
ul. Piłsudskiego 58a
w Jeleniej Górze
tel. 691 706 148
Zapraszamy

7 Rekordowy 43. Bieg Piastów

9 Rzeczpospolita hejterska

Skup aut
Kasacja pojazdów
tel. 792 18 22 17; 607 232 330
www.bb-recykling.pl

9 770208 1688133 1.0

Blog naczelnego

Sezon na obietnice rozpoczęty. Kto bowiem słucha głosu rozsądku, kiedy nadchodzi wybory? Ten, kto wygra wybory, zyska nie tylko władzę, ale i kasę. Kasę oczywiście dla swoich. Dla rodziny bliższej i dalszej, znajomych, kumpi oraz dla tych, którzy swoimi wysokimi apanażami chcą się podzielić. Z kim mają się dzielić owymi wysokimi zarobkami? Oczywiście z partią. Pieniądz przepływa między swoimi, rządzący nie muszą się martwić nadchodzącym schłodzeniem koniunktury gospodarczej, bo i tak się już „nachapali”. Przed laty Jerzy Urban, zapytany o sankcje nałożone na Polskę przez rząd USA za wprowadzenie stanu wojennego, powiedział: „Rząd się sam wyżywi”. Niestety, pomimo faktu, że od tego faktu minęło już sporo czasu i zmieniło się niemal wszystko, to nie zaspokoila się pazerność tak zwanych elit. Niemal codziennie media informują, ile zarabiają na różnych stanowiskach partyjni nominaci. I od tych kwot może się zakręcić w głowie, nawet jeżeli przyjąć, że ci karierowicze muszą odprowadzić jakiś partyjny haracz.

Teraz, kiedy wiele grup zawodowych na próżno oczekuje na poprawę swojego finansowego losu, to rząd lekką ręką rozdaje grube miliony. Ale nie tym, którzy się one najbardziej należą, ale tym, którzy stanowią najbardziej liczny elektorat. Nie ulega wątpliwości, że należy wesprzeć wielu emerytów, ale czy na pewno wszystkich? Nawet tych których emerytura zapewnia im bardzo wysoki komfort życia? Dlaczego rząd nie chce większą opieką otoczyć np. rodziny niepełnosprawnych? Chyba dlatego, że takie wydatki nie przyniosłyby oczekiwanego wyniku przy wyborczych urnach. Dlaczego pracownicy kultury są tak mizernie opłacani? Bo są to najczęściej osoby o ugruntowanych poglądach na świat i politykę, którzy nie zmieniają swoich preferencji wyborczych nawet za ekstra 500 złotych. Lekarze - rezydenci? Dla nich też figa, bo ośmielili się krytykować władzę. Nauczyciele? Im się proponuje powiększenie rodziny. Pięćset złotych na pierwsze dziecko? Znakomity pomysł, ale dlaczego państwo ma się dorzucać do budżetu rodzin, którym co miesiąc na konto bankowe wpływa kilkanaście tysięcy złotych?

Nie żałuję nikomu pieniędzy, ale znam pewną zasadę. Jak się planuje wydatki, to trzeba mieć pewność, że ma się pewne źródła dochodów. Niezależnie od różnych zewnętrznych okoliczności. Polska ciągle jest krajem zadłużonym, o ogromnych potrzebach finansowych, abyśmy mogli zbliżyć się do poziomu życia państw średnio zamożnych. Jest wiele dziedzin życia, w których bieda aż piszczy. Szkoda, że politycy mają tak niewiele szacunku dla swoich wyborców zakładając, że można sobie kupić elektorat. Populizm zwycięży? Mam nadzieję, że nie. Wyniki najbliższych wyborów odpowiedzą nam na pytanie: Czy to politycy są bardziej cwani od wyborców, czy wyborcy bardziej odpowiedzialni od polityków?

Andrzej Buda
a.buda@nj24.pl

Termy Cieplickie mają 5 lat



W zespole basenów Termy Cieplickie świętowano piątą rocznicę funkcjonowania. W pierwszy weekend marca mieszkańcy Jeleniej Góry i okolic oraz turyści, w tym z Czech i Niemiec, przez cztery popołudniowo - wieczorne godziny licznie skorzystali z megapromocji, atrakcji i niespodzianek. Nie zabrakło supernagród.

Bez względu na rodzaj biletu dwugodzinne wejście kosztowało tylko pięć złotych. Klientów Term częstowano wielkim tortem urodzinowym, przeprowadzono konkurs dla dorosłych „zamrożone koszulki” i konkurs dla dzieci „pięciobój”, z kołem fortuny i gadżetami z bryły lodu na antresoli. Na basenie rekreacyjnym dominował

aquaerobic, w basenie sportowym dostępny był tor przeszkód. Oklaskiwano pokaz Szalonego Laboranta z Time Gates - Bramy Czasu, w strefie SPA zorganizowano ceremonie zapachowe. W głównej atrakcji - pokazie freestyle'u kajakowego mistrzowskie umiejętności zaprezentowali zwycięzcy zawodów Pucharu Świata, medalisci mistrzostw świata i mistrzostw Europy z Karkonoskiego Klubu Kajakowego w Jeleniej Górze, Zofia Tuła i Tomek Czaplicki.

Po czteroletniej budowie Termy Cieplickie otwarto w 2014 roku. Wkład środków z Unii Europejskiej w projekt o wartości ponad 65 milionów złotych wyniósł prawie 14,5 miliona zł. Początkowo oceniano, że z basenowych atrakcji rocznie będzie korzystało 195

tysięcy osób. Termy są sukcesem. Średnio, rocznie, w basenowych wodach termalnych (w tzw. wysokim sezonie) przebywa 310 tysięcy klientów. Odnotowano nawet 340-tysięczną frekwencję. Gdyby ustawić wszystkich klientów Term Cieplickich w kolejce, miałaby ona długość...466 kilometrów.

- Chcielibyśmy rozwijać naszą działalność - potwierdził prezes Term Dariusz Stolarczyk. - W najbliższym czasie, nakładem około 10 milionów złotych, planujemy rozbudowę strefy basenowej z zapleczem sanitarnym, szatniami, saunarium (120 metrów kw.) i centrum konferencyjnym. Na dodatkowym, zewnętrznym basenie pływackim (212 metrów kwadratowych) będą cztery 25-metrowe tory. Dla

najmłodszych chcemy zrobić „wodną piaskownicę”. W powiązaniu z pobliską willą niemieckiego fabrykanta zbudujemy strefę SPA dla dorosłych. Nowa inwestycja, która ma być zrealizowana do 2022 roku, spowoduje wzrost rocznej frekwencji w Termach Cieplickich o około 10 procent, czyli przybędzie 30 - 40 tysięcy gości więcej.

O pięcioletniej historii Term, corocznych zyskach spółki i ciekawych planach rozwoju mówiono podczas konferencji prasowej z pokazem multimedialnym. Prezydent miasta Jerzy Łuźniak nie krył zadowolenia z wielkiego zainteresowania Termami i życzył czterystu tysięcy zadowolonych klientów.

Henryk Stobiecki

Pracownicy kultury mówią: Dość!

Zarabiają średnio na rękę 1800-2000 zł, mają dość wysłuchiwania, jak to gospodarka dobrze się kręci, że średnia krajowa dobiega 5 tys. zł brutto. Rozpoczęła się akcja protestacyjna pracowników instytucji kultury, dla których organizatorem jest Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego. - Urząd Marszałkowski odmawia nawet rozmów na temat podwyżek. Rozpoczynamy akcję protestacyjną od oflagowania naszych zakładów pracy. Potem protest może zostać zastrzyżony - mówi Wojciech Hryniewicz, przewodniczący Międzyzakładowej Organizacji Związkowej NSZZ Solidarność przy Filharmonii Dolnośląskiej w Jeleniej Górze. Protest zjednoczył muzyków, pracowników technicznych i administrację.

Bezpośrednią przyczyną przystąpienia do akcji protestacyjnej jest, jak czytamy w oświadczeniu, brak jakiegokolwiek woli porozumienia dotyczącego podwyżek płac dla pracowników



instytucji kultury. 25 lutego związkowcy spotkali się z Michałem Bobowcem, członkiem zarządu Urzędu Marszałkowskiego, odpowiedzialnym za kulturę, ale w kwestii podwyżek dla pracowników

usłyszeli stanowcze „nie”. Związkowcy z Teatru Polskiego we Wrocławiu, Opery Wrocławskiej, Filharmonii Sudeckiej w Wałbrzychu, Filharmonii Dolnośląskiej w Jeleniej Górze, DCF oraz Teatru

im. Heleny Modrzejewskiej w Legnicy powzięli decyzję o oflagowaniu w proteście swoich instytucji. - Apelujemy do władz województwa, aby zajęły się poprawą sytuacji pracowników kultury - mówi przewodniczący Hryniewicz.

- Nasze pensje od dłuższego czasu nie wzrastają nawet o poziom inflacji, cóż dopiero mówić o realnym wzroście płac - podkreśla Eliza Kucharska, zastępczyni przewodniczącego MOZ NSZZ Solidarność. Pracownicy Jeleniogórskiej filharmonii chcieliby zarabiać choćby 2300-2500 na rękę.

Związkowcy podkreślają, że np. w Filharmonii Dolnośląskiej pensje pracowników niewiele odbiegają od najniższej krajowej. - Nas zadowoliliby kwota podwyżki 500 zł na etat, ale jesteśmy gotowi do rozmów. Problem w tym, że pracodawca nie chce z nami rozmawiać. Będziemy zastrzyżać protest do strajku włącznie - mówi Wojciech Hryniewicz. W kilkunastu instytucjach kultury (muzea, teatry, filharmonie), podległych marszałkowi województwa, zatrudnionych jest około 1800 osób.

(sad)



Areszt za... sms!

- Żyjemy w państwie bezprawia - denerwuje się Ewa Kieryluk z Jeleniej Góry. Jej siostra dostała tajemniczą wiadomość sms. Poszła sprawdzić, co to jest i... od ponad miesiąca siedzi w areszcie. - Jest izolowana od otoczenia, jak jakiś przestępca - mówi załamany głosem Ewa Kieryluk.

- Gdzie tu jest sprawiedliwość? - pyta Mariusz Kieryluk, mówiąc o sprawie swojej szwagierki. - Od miesiąca nie śpiemy po nocach. Człowiek się budzi, myśli. Magda jest bardzo uczciwa, bardzo religijna, krzywdy by nikomu nie zrobiła.

Sprawa zaczęła się 17 grudnia. 38-letnia jeleniogórzanka Magdalena K. dostała smsa z informacją, że czeka na nią przekaz pieniężny. - Żadnego przekazu się nie spodziewała. Ale dużo kupuje w internecie, więc myślała, że może jakiś zwrot. Zaciekawiona, od razu poszła sprawdzić, o co chodzi - mówi Mariusz Kieryluk.

Na poczcie przedstawiła się, okazała dowód. Pani sprawdziła i powiedziała, że to pomyłka, że przesyłka jest na inne nazwisko.

Niedługo potem na telefon pani Magdy zadzwoniła nieznana jej kobieta z informacją, że przekaz pieniężny już został wysłany. - Siostra w krótkiej rozmowie zorientowała się, że coś jest nie tak. Mówiła, że to jakaś pomyłka. Radziła dzwoniącej, żeby zgłosiła się na policję - mówi Ewa Kieryluk.

Koniec? A skąd, dopiero początek. W drugiej połowie stycznia bieżącego roku do domu Magdaleny K. przyjechali antyterrorysty. - Skuli ją w kajdany, jak jakiegoś przestępcę. Zatrzymali też jej partnera. Przeszukali mieszkanie - opowiada Mariusz Kieryluk. - Jego wypuścili, a ją zawieźli do Wrocławia.

Tam, po przesłuchaniu, zapadła decyzja o aresztowaniu kobiety. Rodzina jest w szoku. - Nie mieści mi się to w głowie, nie przedstawili jej żadnych konkretnych dowodów przestępstwa - mówi Ewa Kieryluk.

Z postanowienia o przedstawieniu zarzutów dowiadujemy się, że sprawa dotyczy kradzieży metodą „na wnuczka”. Mieszkanca Wrocławia Janina P. została naciągana przez oszustów i przekazała im prawie 46 tysięcy złotych. Z tego prawie 11 tysięcy złotych przekazem pocztowym, a ponad 30 tysięcy wyrzuciła w worku przez balkon osobie, która stała pod domem. Była przekonana, że pieniądze przekazuje CBS. Sms z kodem PIN trafił do Magdaleny K. Nie wydano jej tych pieniędzy na poczcie, gdyż - jak już wspomnieliśmy - nie zgadzało się nazwisko.

Pieniądże te wybrał tego samego dnia, na poczcie we Wrocławiu, mężczyzna legitymujący się jako Arkadiusz S. Jak się okazuje, był to słup. Pieniądże przekazał innemu, nieznanemu mężczyźnie.

Gdzie tu wina Magdaleny K.? W postanowieniu o przedstawieniu zarzutów czytamy, że udzieliła ona kod PIN osobom trzecim, które na tej podstawie wybrały część pieniędzy. I to w zasadzie jedyny konkret, oprócz ogólników, że *zebrano wystarczające dowody świadczące, że mogła popełnić to przestępstwo.*

- To jakieś nieporozumienie - dziwi się Mariusz Kieryluk. Rodzina dotarła do bilingu rozmów z telefonu Magdaleny K. - Nie przelała tego smsa nigdzie indziej. Nie wyjeżdżała do Wrocławia.

rzeczywiście odsyłała ją na policję. - Dlaczego nie wzięli tych zeznań pod uwagę? - pyta retorycznie pan Mariusz.

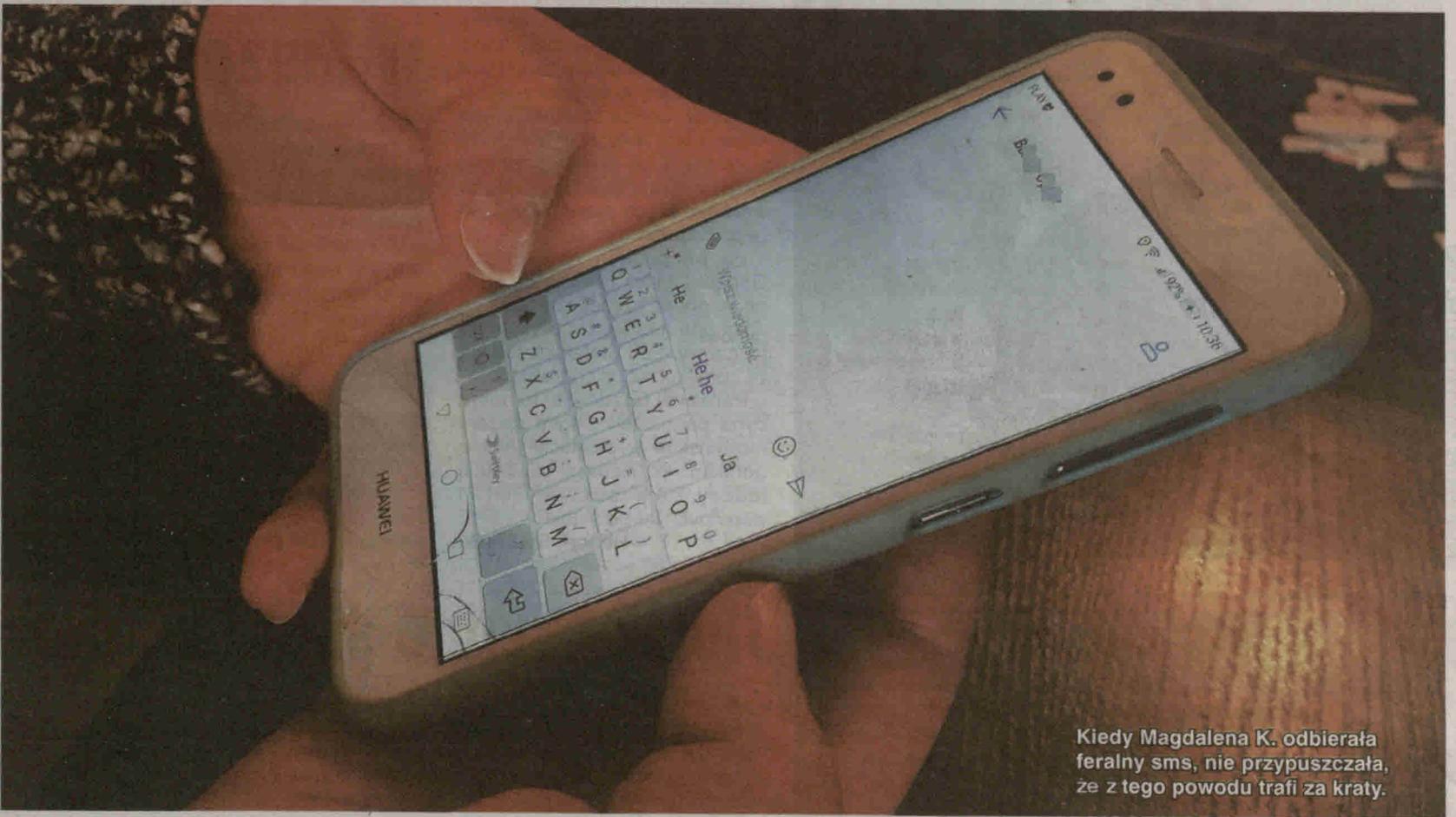
Kierylukowie są załamani tym bardziej, że 38-latką jest w zakładzie karnym izolowana od świata zewnętrznego, niczym niebezpieczni przestępcy. - Nie pozwolono mi na widzenie z siostrą, nie mogłam z nią porozmawiać przez telefon - opowiada Ewa Kieryluk. - Nie wiemy, czy potrzebuje lekarstw, czy może czegoś innego. W zakładzie nie chcieli

Prokurator prowadzący sprawę faktycznie, z uwagi na dobro postępowania, obecnie nie wyraził zgody na widzenie podejrzanej z rodziną - odpowiada Małgorzata Klaus, Rzecznik Prasowy Prokuratury Okręgowej we Wrocławiu. Dodaje, że obrońca dotąd złożył jeden wniosek o widzenie i został on uwzględniony.

Dlaczego aresztowano 38-latkę? Z obawy matactwa z jej strony oraz z uwagi na grożącą jej surową karę. Magdalena K. grozi od 6 miesięcy do 8 lat więzienia.

- To chore państwo - mówi Mariusz Kieryluk. - Skoro tak się obawiali matactwa, to dlaczego nie przyszli po moją szwagierkę w grudniu, zaraz po tym, jak poszła na pocztę, tylko przez miesiąc trzymali ją na wolności? Dlaczego nie chcą powiedzieć, jakie czynności wykonali przez ten czas? Wsadzili ją do więzienia, a sprawca, który zabrał te pieniądze, wciąż cieszy się wolnością.

Rodzina podejrzewa, że telefony Magdy oraz innych członków rodziny przed jej aresztowaniem były pod-



Kiedy Magdalena K. odbierała feralny sms, nie przypuszczała, że z tego powodu trafi za kraty.

- Wiele wskazuje na to, że jej telefon został zainfekowany - mówi adwokat Tomasz Klukowski, obrońca oskarżonej. Pokazuje biling. Wynika z niego, że w tej samej sekundzie, w której otrzymała wiadomość o przekazie, z jej telefonu wyszły jakieś dane. - Wygląda, że zrobił to automat. Gdyby ona sama chciała ręcznie przekazać komuś wiadomość, zajęłoby jej to przynajmniej kilka sekund - mówi adwokat Klukowski.

Pytanie, dlaczego akurat padło na Magdaleny K.? - Prawdopodobnie ktoś ją wytypował. Znał ją, znał jej numer i np. zainstalował niepożądaną aplikację - przypuszcza adwokat Klukowski.

Rodzina ma jeszcze jeden dowód świadczący o niewinności jeleniogórzanki. To świadek, który słyszał, jak Magdalena K. przez telefon radziła kobiecie, która do niej dzwoniła, żeby udała się na policję. - Do tej pory nikt tego świadka nie przesłuchał - denerwuje się Mariusz Kieryluk. Dotarli też do zeznań pokrzywdzonej Janiny P., w których potwierdza ona, że Magdalena K.

mi powiedzieć, czy mogę w ogóle przestać jej paczkę z odzieżą. Kiedy się domagałam informacji, funkcjonariusz na koniec rozmowy zaklął myśląc, że już się rozłączyłam i tego nie słyszę.

Mariusz Kieryluk 28 stycznia wysłał osadzonej pieniądze. - Z listu, który napisała do nas 4 lutego wynika, że jeszcze ich nie dostała - opowiada. - Czy to jest ludzkie, że zabiera się człowieka tak jak stoi, w jednych dżinsach, za smsa?

Adwokat aresztowanej także ma utrudniony kontakt z nią. Widział się z nią raz.

Porucznik Tomasz Wołkowski, Rzecznik Prasowy Dyrektora Zakładu Karnego nr 1 we Wrocławiu tłumaczy, że z uwagi na uregulowania prawne dotyczące danych osobowych funkcjonariusze Służby Więziennej nie udzielają przez telefon informacji dotyczących osób pozbawionych wolności. Dotyczy to także członków najbliższej rodziny. *O częstotliwości widzeń decyduje organ dysponujący* - napisał do nas. W tym przypadku jest to prokuratura.

Zebrany w tej sprawie materiał dowodowy dostatecznie uzasadnił podejrzenie, że Magdalena K. dopuściła się zarzucanego jej czynu - pisze Małgorzata Klaus.

Jakiego rodzaju dowody zebrano, jakie czynności wykonano do tej pory - te pytania pozostały bez odpowiedzi. *Z uwagi na dobro postępowania obecnie więcej szczegółów ujawnić nie można* - dodaje M. Klaus.

Tomasz Klukowski potwierdza, że dostał zgodę na widzenie ze swoją klientką, ale czekał na nią tydzień. Odebrał ją tuż przed posiedzeniem aresztowym.

Z informacji, do których dotarliśmy wynika, że prokuratura dopiero 31 stycznia, a zatem tydzień po aresztowaniu Magdaleny K., wystąpiła do operatora z żądaniem udostępnienia wykazu połączeń z telefonu, który użytkowała podejrzana. Jest to niezbędne do uzyskania opinii biegłego z zakresu telekomunikacji. Ta opinia znacznie przyspieszyłaby sprawę. No i mogłaby przesądzić, czy 38-latką rzeczywiście wysłała wiadomość osobom trzecim.

sluchiwane. - Gdyby rzeczywiście się kontaktowała ze sprawcami, to by ich już namierzyli - mówi pan Mariusz.

Adwokat Magdaleny K. złożył zażalenie na decyzję o aresztowaniu 38-latkę. W lutym rozpatrywał je Sąd Okręgowy we Wrocławiu i utrzymał w mocy decyzję o areszcie. Kobieta będzie za kratami do 23 kwietnia.

- Proponowaliśmy nawet poręczenie majątkowe w wysokości 20 tysięcy złotych. To prawie dwa razy więcej, niż ci złodzieje wybrali z banku. Na to też sąd nie przystał - mówi załamany Mariusz Kieryluk.

Magdalena K. przebywa w celi ośmioosobowej, m.in. z kobietami skazanymi za różne przestępstwa. - I one codziennie powtarzają jej, że skoro tu trafiła, to prędko nie wyjdzie. Może właśnie o to chodzi, żeby ją złamać, żeby nie widziała innej drogi i przyznała się do czegoś, czego nie zrobiła? Byle dostać „zawiasy” i wyjść - zastanawia się załamana Ewa Kieryluk. - Ale to gorzej, jak za komuny.

Robert Zapora

Kamienne Gody - 70. rocznica ślubu Gazdów

Mogą być przykładem dla wszystkich par małżeńskich. Pani Maria (lat 89) i pan Stefan (lat 96) Gazdowie z Miłkowa świętowali 70. rocznicę ślubu. Pobrali się po...trzech miesiącach znajomości. Dostojnych jubilatów odwiedzili samorządowcy: starosta jeleniogórski Krzysztof Wiśniewski, członek zarządu powiatu Artur Smolarek i zastępca wójta gminy Podgórzyn Tomasz Szewczyk. Przekazali wyrazy szacunku, złożyli serdeczne życzenia zdrowia, optymizmu oraz dalszych szczęśliwych lat w tak udanym związku i wręczyli pamiątkowe szklane trofeum.

Pani Maria wraz z rodzicami z Wołynia, tuż po zakończeniu drugiej wojny światowej, najpierw trafiła do Głębocka. Pan Stefan wrócił do Polski po pięcioletnich robotach u niemieckiego bauera. Do dzisiaj nie da złego słowa powiedzieć o dawnym pracodawcy. Niemiec wyposażył go w rower, ubrania, zegarek i wiele innych potrzebnych rzeczy. Młody człowiek nie cieszył się nimi zbyt długo. Został ograbiony już podczas pierwszego kontaktu z żołnierzami Armii Czerwonej. Potem pan Stefan pracował jako kierowca w zakładach R-1 Kopalni Uranu w Kowarach. Codziennie woził górników. Poznali się przypadkowo, we wrześniu 1948 roku,

gdy na „stopa” do zakładowego autobusu zabrał przyszłą żonę i jej siostrę, i zawiózł panie do ich domu. Już po trzech miesiącach znajomości Stefan i Maria zdecydowali się na ślub. Dziewiętego stycznia 1949 roku w kościele pw. Św. Jadwigi w Miłkowie podzielił sobie sakramentalne TAK. Pani Maria dbała o dom i rodzinę, zajęła się dobrym wychowaniem i wykształceniem czwórki dzieci. To ich duma. Nie było łatwo, żyli z jednej pensji.

W małżeństwie Gazdów nie zabrakło życiowych dramatów. Dwoje dzieci zmarło. W trudnych chwilach zawsze wspierali się wzajemnie. Tak jest do dzisiaj. Zarówno bliscy, jak i znajomi podkreślają, że państwo Gazdowie są wyjątkowo zgodnym i spokojnym małżeństwem. Dominuje w nim wielka miłość, wzajemny szacunek i zdolność przebaczenia. Nigdy nie mieli żadnych nałogów. Wieloletni przyjaciel rodziny, ksiądz Zbigniew Kulesza przyznał, że jest oczarowany małżeństwem Marii i Stefana, i ich postawą życiową. Państwo Gazdowie mają pięciu wnuków, trzech prawnuków i jednego praprawnuka.

Po obchodach Kamiennych Godów jubilatki czekają na kolejne wspólne, szczęśliwe lata i na następne jubileusze: Brylantowy i Dębowy. Pan Stefan podkreśla, że żonę kocha po „góralsku”. Państwo Gazdowie to niejedyna para z tak długim stażem małżeńskim w powiecie jeleniogórskim. W Jeżowie mieszkają rodziny, które „zaliczyły” 74 i 71 wspólnych lat po ślubie.

Henryk Stobiecki



S3 na wystawie w Muzeum Miedzi

Już niebawem w Muzeum Miedzi w Legnicy zostanie otwarta nowa wystawa, w czasie której będzie można zapoznać się z najnowszymi znaleziskami archeologicznymi, wydobytymi na światło dzienne w trakcie badań związanych z budową dolnośląskiego fragmentu trasy ekspresowej S3.

Wystawa „Drogą S3 w przeszłość. Odkrycia archeologiczne z lat 2015-2017” jest pokłosiem serii wykopalisk archeologicznych, dokonanych na odcinku między Bolkowem, Jaworem, Legnicą i Lubinem, w związku z budową drogi ekspresowej S3. Prowadzone na tym terenie prace budowlane, pozwoliły równocześnie na przeprowadzenie

największych od dziesięcioleci badań o charakterze archeologicznym. W ich trakcie doszło do wielu niespodziewanych, wręcz sensacyjnych odkryć, a sama ilość pozyskanych wówczas obiektów (kilkadziesiąt tysięcy różnego rodzaju zabytków) ukazuje, jak owocne okazały się te działania.

Uroczyste otwarcie wystawy nastąpi w piątek 8 marca o godzinie 17:00, w siedzibie Muzeum Miedzi w Legnicy (wejście od ul. św. Jana). Ekspozycję będzie można zwiedzać do końca maja. Za organizację wystawy odpowiada archeolog i pracownik Muzeum Miedzi w Legnicy - dr Tomasz Stolarczyk.

Marek Żak



FOT. STAROSTWO POWIATOWE W JELENIEM GÓRZE

REKLAMA I PROMOCJA

GRABOWSKIEGO 2/2
TEL 75 7675090 LUB 7675080
www.euro90-travel.pl
euro90@euro90-travel.pl

EURO 90 TRAVEL
WIELKI CZŁOWIEKOWSKI

W sprzedaży LATO 2019!
Polecamy
Itaka, Rainbow, Coral Travel, Grecos, Exim i wiele innych...

- Bilety lotnicze i autokarowe
- Rejsy wycieczkowe
- Wycieczka objazdowa Nieznane Bałkany 27.04-04.05.2019
- Wycieczka objazdowa Rosja i Kraje Nadbałtyckie 08-19.06.2019

Zapraszamy do kontaktu **75 76 75 090**
lub na naszą stronę **www.euro90-travel.pl**

U Nas zapłacisz kartą

OFIR
Cię ozłoci

Idealne prezenty na Dzień Kobiet

Firma Złotnicza Jelenia Góra, ul. 1 Maja 2

Dobroczynne show w Janowicach

W charytatywnym przedstawieniu w Janowicach Wielkich, inspirowanym kultowymi programami telewizyjnymi, aktorami byli janowiccy urzędnicy, pracownicy instytucji, sołtysi z gminy, radni, uczniowie i nauczyciele, z wójtem Gminy Janowice Wielkie Kamilem Kowalskim na czele.

Z ogromnym powodzeniem i przyróżaniem oka komentowali ze sceny janowicką rzeczywistość. Wcielili się w popularne na małym ekranie postaci. Na scenie pojawiła się choćby Małgorzata Rozenek czy Elżbieta Jaworowicz. Nie zabrakło Roberta Makłowicza, bajki o Kopciuszku i występów rodem z programu „Mam talent”. Na finał aktorzy wraz z publicznością zaśpiewali piosenkę: „Miłość miłość w Janowicach... żyjemy razem tu bez złości, lecz w miłości”.

To już szóste przedstawienie dobroczynne w Janowicach Wielkich. Inicjatywa charytatywnych przedstawień zrodziła się w gronie urzędników gminy. W poprzednich

edycjach zbierano na bibliotekę szkolną, na sprzęt do janowickiego przedszkola, na rzecz małego mieszkańca gminy Filipa i dla seniorów. W tym roku pieniądze z biletów wstępu - symbolicznych cegiełek w cenie 10 zł - przeznaczono na zakup sprzętu szkoleniowego (treningowy defibrylator i fantom medyczny do ćwiczeń).

czczenia masażu serca oraz sztucznego oddychania) oraz sfinansowanie kursów z zakresu pierwszej pomocy dla uczniów janowickiej szkoły podstawowej. Zebrano cztery tysiące złotych.

MPP

Gminy, których 100 proc. obszaru to tereny objęte ochroną Natura 2000, chcą subwencji

Niech zapłacą za Naturę



Przedstawiciele kilkunastu gmin, których obszar w całości objęty jest systemem ochrony siedlisk przyrodniczych Natura 2000 i innych form ochrony przyrodniczej, spotkali się we Wleniu na Konferencji Natura 2000. Wszystkie te gminy (i kilkanaście innych, w podobnej sytuacji) doświadczają szeregu niekorzystnych skutków, wynikających z wyznaczenia na ich terenie obszarów ochrony środowiskowej. Uważają, że należy im się rekompensata w formie subwencji.

Dużo Natury w gminach

W całej Polsce wyznaczono blisko tysiąc chronionych według dyrektywy unijnej obszarów. To w sumie 19,6 proc. całej powierzchni kraju. Tak patrząc, jesteśmy w środku stawki, ze sporym dystansem np. do Hiszpanii, gdzie 27,2 proc. powierzchni kraju wpisano na listę Natura 2000, nie mówiąc o Bułgarii, gdzie ze swobodnego inwestowania wyłączono 1/3 powierzchni. Rekordzistą pod tym względem jest Słowenia: 37,9 proc. powierzchni kraju to obszary Natura 2000. Ale już w Danii obszary ujęte w tej sieci, to tylko 8,3, a w Wielkiej Brytanii 8,5 proc. terytorium kraju.

W obejmującym 5 powiatów regionie jeleniogórskim pod względem wpisanych do Europejskiej Sieci Ekologicznej terenów mieścimy się w średniej krajowej, ale już w powiecie

jeleniogórskim ziemskim te obszary stanowią prawie 30 proc. powierzchni, a w obejmującym częściowo nasz region powiecie złotoryjskim stanowią blisko 50 proc. terytorium. To jednak nic w odniesieniu do sytuacji niektórych samorządów. W gminie Mirsk obszary Natura 2000 stanowią ponad 60 proc. jej powierzchni, w Węglińcu, czy Gromadce to obszar ponad 80 proc., a naszym regionalnym rekordzistą jest właśnie gmina Wleń, prawie w 100 procentach objęta europejską ochroną siedlisk przyrodniczych. Oczywiście we wszystkich tych gminach są obszary objęte innymi formami ochrony, takimi jak parki narodowe czy rezerwy. Jeśli dodać je do Natura 2000, to okazuje się, że w niektórych gminach udział terenów objętych ochroną przekracza 100 proc. powierzchni, bo systemy nachodzą na siebie. U nas taka sytuacja jest w gminach Wleń, Osiecznica, Lubawka, niewiele lepsza w Karpaczu (82 proc.), Szklarskiej Porębie (84), Gromadce (88), Węglińcu (93) czy Wojcieszowie (99).

Co wolno, a co nie

Obszary Natura 2000 dzielą się na dwie kategorie - obszary cenne ze względu na występujące gatunki ptaków (chronione dyrektywą ptasią) i obszary, na których znajdują się cenne siedliska i gatunki zwierząt oraz roślin (chronione dyrektywą siedliskową).

Formalnie rzecz biorąc, na terenach objętych ochroną Natura 2000 nie ma zakazów dotyczących inwestowania i innych form działalności. Można budować drogi, otwierać przedsiębiorstwa, prowadzić normalną gospodarkę leśną czy rolną. Jednak otrzymanie zgody na prowadzenie takich działań, a jak pokazuje praktyka, zwłaszcza na ich rozpoczęcie, będzie bardziej czasochłonne i droższe, bo inwestorzy nie będą mogli ingerować w przyrodę bez ograniczeń.

Na obszarach Natura 2000 nie można podejmować takich działań, które doprowadzą do pogorszenia stanu siedlisk i gatunków. Dlatego większość inwestorów musi się liczyć z koniecznością przeprowadzenia kosztownej i czasochłonnej oceny oddziaływania na środowisko (nie jest to zawsze konieczne, bo czasami stosowane są inne formy oceny oddziaływania, ale prawdopodobieństwo jest duże). Jeśli z ocen wyniknie, że jakaś inwestycja prawdopodobnie negatywnie wpłynie na chroniony teren, może zostać zablokowana. Tylko w szczególnych sytuacjach, gdy nie ma innej możliwości prowadzenia inwestycji albo gdy istnieje nadrzędny interes publiczny, można dopuścić do jej realizacji, mimo negatywnego oddziaływania na chroniony obszar, ale inwestor musi wykonać kompensację przyrodniczą - tłumaczą urzędnicy z ochrony środowiska. I zaraz dodają, że ani „braku alternatywy”, ani „nadrzędnego interesu publicznego” nie będzie można nadużywać. Kompensacja oznacza, że w przypadku naruszenia lub zniszczenia siedlisk inwestor musi sfinansować ich odtworzenie w innym miejscu, najlepiej w obrębie tego samego obszaru.

Dla samorządów tylko problemy

Wprawdzie twórcy Natura 2000 zapowiadali, że 90 proc. przedsięwzięć, które prowadzone będą na tych obszarach, w żaden sposób nie będzie miało żadnego wpływu na chronione siedliska (a w przypadku

zdecydowanej większości pozostałych możliwa będzie kompensacja), trudno znaleźć samorządowca, który cieszyłby się, że w jego gminie znajdują się takie tereny.

Zdecydowanym przeciwnikiem Natura 2000 (a raczej skutków, jakie niesie gminom) jest burmistrz Wlenia, Artur Zych.

- Jak mamy się rozwijać, skoro Natura 2000 skutecznie zniechęca do nas inwestorów? - zastanawia się burmistrz.

Burmistrz Zych denerwuje się Naturą 2000 nie tylko dlatego, że utrudnia ona prowadzenie działalności inwestycyjnej w gminie („Nie tylko utrudnia, wręcz blokuje, bo inwestor, słysząc hasło Natura 2000, natychmiast rezygnuje ze swoich planów, nawet nie próbując przejść formalnościowej drogi przez mękę” - podsumowuje burmistrz w oparciu o doświadczenia), ale za sposób, w jaki program jest wprowadzany i realizowany.

Oczywiście, środowisko trzeba chronić, co do tego nie ma dyskusji - zapewnia A. Zych - ale u nas to się robi autorytatywnie, bez dyskusji i konsultacji. Nie wiem ciągle dlaczego, ale w Czechach ta sama Natura 2000 jest znacznie mniej dolegliwa dla inwestorów niż u nas (tam obejmuje 14 proc. powierzchni kraju).

W ocenie innego samorządowca, przez Naturę 2000 objęte systemem gminy stają się skansenem.

Przygotowanie każdej inwestycji komunalnej wydużyło się o wiele miesięcy i jest sporo droższe. To niekorzystne dla gminy, bo oznacza - wbrew zapowiedziom - trudniejszy dostęp do pieniędzy unijnych; przecież przy naborze projektów liczy się także czas. Już nie wspomnę o inwestycjach komercyjnych... To także kłopoty dla zwykłych ludzi. Nawet budowa domu oznacza dodatkowe formalności i koszty. Przychodzą do nas ludzie z pretensjami. Procedura, dotycząca budowy kanalizacji w jednym z sołectw, która wcześniej zamykała się w trzech miesiącach, w związku z Naturą 2000 trwała rok.

Takich negatywnych zjawisk w gminie jest więcej. - Mamy duże złoża piaskowca, i to w takich miejscach, że wydobywanie nie przeszkadza ani ludziom, ani przyrodzie. Jest nawet zgoda samorządu na inwestycje. Tylko że potencjalni inwestorzy wycofują się natychmiast, gdy dowiadują się, że złoża leżą na obszarze Natury. Będziemy chodzić nadszy i bosy między pięknymi roślinami, motylami, wilkami i rysiemi - lapidarnie podsumowuje samorządowiec.

Walory środowiskowe powinny być naszym bogactwem, a stają się przekleństwem - wynika z doświadczeń wójta mazowieckiej gminy Garbatka Letnisko, Teresy Fryszkiewicz. - Bez infrastruktury nie możemy wykorzystywać zasobów przyrodniczych gminy. Infrastruktura nie powstaje, bo w gminnym budżecie brakuje środków na takie inwestycje. Środków przysporzyłyby przedsięwzięcia gospodarcze, ale te nie są realizowane ze względu na Naturę 2000; koło się zamyka.

O podobnych paradoksach mówi też wójt Lewina Kłodzkiego, Joanna Klimek-Szymanowicz - Cała gmina to chronione obszary przyrodnicze, a jednocześnie w całej gminie mamy problemy ze smogiem, katastrofalnie wpływającym na środowisko. To okoliczności, które powinny się wykluczać, ale jakoś żadna z instytucji odpowiedzialnych za ochronę środowiska nie spieszy z pomocą, aby problem rozwiązać.

W obu tych gminach byli przedsiębiorcy chętni do zainwestowania w farmy fotowoltaiczne. Zrezygnowali przez Naturę 2000....

Subwencja może pomóc

Gminy, tracące możliwości rozwoju przez restrykcje wynikające z ochrony środowiska, zdecydowały się wspólnie walczyć o uzyskanie subwencji środowiskowej dla gmin w najtrudniejszej sytuacji finansowej. Wychodzą z założenia, iż nie może być tak, że narzucone ograniczenia w rozwoju nie są niczym rekompensowane. We Wleniu podpisano w tej sprawie list intencyjny.

Kiedyś już takie rozwiązanie rozważano, ale pomysł upadł z uwagi na koszty dla budżetu państwa - mówi burmistrz Wlenia, Artur Zych. - Trzeba do niego koniecznie wrócić, w imię elementarnej sprawiedliwości. To przecież oczywiste, że jeżeli nakłada się na jakiś podmiot ograniczenia, to należy zrekomensować straty wynikające z tych ograniczeń. Mieszkańcy takich gmin, jak moja, nie powinni ponosić negatywnych konsekwencji decyzji władz państwowych czy też - jak w tym wypadku - dyrektyw unijnych. Naszą rolą jest starać się o rekompensatę od władz centralnych, a te powinny zabiegać o systemowe rozwiązania w UE.

Z wyliczeń samorządowców wynika, że nie są to gigantyczne koszty. Chodzi o ok. 3 mld zł w skali roku, które powinny być przekazywane gminom w najtrudniejszej sytuacji finansowej, których rozwój przez systemy ochrony przyrodniczej jest zaburzony. Rozwiązaniem dla gmin, których znaczną część powierzchni obejmują obszary Natura 2000 (i innych systemów ochrony), mogłyby być też preferencje w dostępie do środków UE.

Tekst i zdjęcie: Marek Lis

Sprostowanie

„Skowyt cane corso. Psi biznes w centrum osiedla”

Pełnomocnik właścicielki hodowli psów, która prowadzi swoją działalność w Górzycu w nawiązaniu do tekstu z 6 listopada ubiegłego roku przysłał do redakcji takiej treści sprostowanie:

„Nieprawdziwe są informacje podane w artykule pt. „Skowyt cane corso. Psi biznes w centrum osiedla”, jaki został opublikowany na łamach Nowin Jeleniogórskich w dniu 6 listopada 2018 r., jakoby z hodowli psów cane corso w Górzycu wy-

dobywa się straszne wycie i skowyt oraz smród, psy opuściły kilka razy swoją posesję, właściciele hodowli planują założyć hotel dla psów, psy nigdy nie są wyprowadzane, w nocy odbywa się rodzaj tresury, hodowla liczy ponad dwadzieścia psów, zaś właściciele unikają kontaktów. Powyższe wiadomości były oparte na niesprawdzonych źródłach i nie są zgodne z rzeczywistością”

Właścicielka hodowli psów z Górzycy zastrzegła sobie, aby nie podawać jej danych osobowych.

Odpowiedź autora w najbliższym numerze Nowin Jeleniogórskich.

Okiem Kubka

**POBOŻNOŚĆ
MITYCZNA**



Bogowie mityczni - mnóstwo ich było - mieli swoją siedzibę: Niebiański Olimp. Oprócz wspólnych biesiad, krwawych walk i zycznych kłótni - wiązali się ze sobą na krótko, rodzili nieśmiertelnych, by zapelnąć Niebo.

Wielu z nich troszczyło się o Ziemię. Opiekowali się ludźmi i kierowali ich Losem. Mieli z ludźmi - bogowie z kobietami a boginie z mężczyznami - potomstwo herosów.

Ciekawe, że i w Biblii (Rdz 6,1-2) jest tajemnicza wzmianka o Synach Bożych, którzy sobie „upodobali piękne człowiecze córki i brali je za żony”.

Za wszystkim, co się w przyrodzie działo, czym się człowiek zajmował oraz co posiadał - stało jakiegoś opiekunów bóstwo. W podzięk, żeby wyprosić błogosławieństwo - ludzie modlili się do nich i składali ofiary.

W każdej niemal miejscowości była świątynia - czasem kilka. Istniały również - różnym bogom poświęcone - (Dionizosowi, Atenie, Apollinowi, Zeusowi) sanktuaria, do których ludzie licznie pielgrzymowali. Najbardziej sławne było to w Delfach - dzięki prorokini o imieniu Pytia. Największe - w Olimpii.

Świątynie nie były miejscem kultu - tylko DOMEM BOGA, który był w niej obecny. Miejscem kultu był plac przed świątynią.

Przy składaniu ofiary modlono się z rękami wzniesionymi do góry - do bogów niebiańskich, z rękami ku dół - do bóstw podziemnych.

Bogowie, zapraszając na swoje uczy herosów, olimpijczyków, poetów i zwykłych ludzi - usługiwali im.

Te mityczne epizody kojarzą się z przypowieścią w Ewangelii (Łk 12,37): Jezus mówi, że tym, którzy zasiadają w Królestwie Niebieskim - on sam będzie usługował.

Jako miejsca święte świątynie były nietykalne. Tylko Żydzi, później także chrześcijanie - nie mieli oporów w niszczeniu „pogańskich” miejsc kultu. No i Rzymianie.

Dziś w ogóle nie ma świątych miejsc. Są okradane, wysadzane w powietrze w atakach terrorystycznych, bombardowane. Nawet zabijani w nich niewinni ludzie.

Od pradziejów do dziś, ludzie - szturmując niebo - oczekują wsparcia w trudnych chwilach, szukają pociechy, rady i ulgi w życiowych nieszczęściach.

Boskich opiekunów z mitów zastąpili katolikom zaludniający niebo święci. Przybywa ich. Są od i do wszystkiego...

Niewiele się zmieniło w pobożności. Coraz więcej dostępnych dewocjonałów - medallików, obrazeczków, balsamów, relikwii. Mnożą się pacierz - litanie, koronki, nowenny. Na topie są pielgrzymki do cudownych miejsc. Do tego czasopisma, radio, telewizja, foldery, reklamy. Rynek potrzeb zaspakajany...

Nieco z boku, ale życzliwie patrząc, Czytelniku, jak się ma ten dewocyjny jarmark do słów Jezusa przy studni w rozmowie z Samarytanką (J4,23-24), iż ewangeliczna religijność - to oddawanie czci Bogu w DUCHU i w PRAWDZIE?

...?

KUBEK

Przy redakcyjnym telefonie dyżurował Sławomir Sadowski
Niedostępna rejestracja



O tym, że wiosna idzie, świadczą też tematy. Oto mieszkanka Janowic Wielkich ubolewa, że właściciele posesji przy ul. Chłopskiej i ul. Nadbrzeżnej zaśmiecają teren przy rzece. - U siebie na podwórku tak czyściutko mają, ale za płotem gruz, składowiska ściętych gałęzi i ogólny bałagan, to im nie przeszkadza - wytyka. Ma też pretensje do władz gminnych, że problemu nie widzą i nie reagują. - A to wstyd, bo tytu tu Niemców i Holendrów przyjeżdża - mówi.

Pan Sebastian z pierwszymi ciepłymi dniami ruszył na spacer. Poruszyło go, że na trasie nartorolkowej na skraju KPN pod Chojnikami są takie ubytki w nawierzchni. - Tam momentami jest łąka na łące i dalej wychodzą dziury. Ta ekologiczna nawierzchnia chyba nie zdaje egzaminu - ocenia. Na dowód przysłał nam zdjęcie fragmentu trasy.

Starszy pan z Kromnowa zadzwonił, aby podzielić się refleksją na temat życia daleko od miasta. - Niedawno zamknęli u nas ostatni sklep, to samo jest w Kopańcu. Jak starsi ludzie mają sobie w tej sytuacji radzić? Jesteśmy przez to zupełnie zdani na innych. Tak nie powinno być - mówił.

Pana Mieczysława z Cieplic z kolei zirytował sklep sieci Lidl, koło którego mieszka. Klient ma zwyczaj czytania gazetki reklamowej i korzystania z okazji cenowych, które trafiają w jego potrzeby. Tak było niedawno, kiedy wypatrzył w specjalnej ofercie



Łąka na łące i dalej wychodzą dziury. Ta ekologiczna nawierzchnia chyba nie zdaje egzaminu.

baterijki w wyjątkowo atrakcyjnej cenie. - Poszedłem po te baterijki przed południem w dniu, kiedy rozpoczynała się promocja, i tego towaru już nie było. To oznacza, że klientów poważnie się tam nie traktuje. Promocyjnego towaru wystarczało dla kilku osób. Sprawdziłem inne towary promocyjne - dużej części też już nie było. Chyba dam sobie spokój z tymi specjalnymi ofertami - opisał historię swojego zawodu.

Pani Krystyna z Kowar pożałowała się na system rejestracji w jeleniogórskim szpitalu. Podobny przypadek

opisywaliśmy już jakiś czas temu. Z doświadczeń mieszkanki Kowar wynika, że zmieniło się niewiele. - Mam chorego, potrzebującego stałej opieki męża. Potrzebował konsultacji kardiologicznej i chcieliśmy go zarejestrować telefonicznie w poradni przy szpitalu w Jeleniej Górze - opowiada kobieta. Wielokrotne próby przez kolejne dni nie zakończyły się sukcesem. Pani Krystyna twierdzi, że wielokrotnie automat informował, że jest pierwsza w kolejce do połączenia z rejestratorką, a mimo to wisiała

na telefonie po pół godziny. - To wszystko wygląda tak, jakby nikt się z pacjentem nie liczył. Ta rejestracja to taka pułapka. Nic się nie załatwi i jeszcze człowiek nerwy straci - podsumowuje.

Kolejny głos dotyczył ciepłej giełdy - wolnej od „wolnych niedziel” strefy handlu, miejsca, do którego zbiegają prawdziwe tłumy zakupowiczów i oglądających. - Idzie wiosna, a na giełdzie znowu nikt nic nie robi, aby nie było błota. Tam tytu ludzi przyjeżdża, jest tak duży ruch, a nikt nie zadbał o utwardzenie nawierzchni w alejkach wśród straganów i stoisk. Kiedy trochę popada, tam jest naprawdę tragedia - narzeka nasza Czytelniczka. Proponuje, aby przenieść giełdę w inne miejsce, np. na parking przy Tesco.

(sad)

Zadzwoń do nas

W środę od godz. 10 do 14 czekamy na sygnały od Czytelników o tym, co drażni, niepokoi i wymaga dziennikarskiej interwencji

75/64-24-485
502-499-336

Na marginesie

BOLESŁAWIEC
44-letni kierowca miał 2 promile alkoholu w organizmie, kiedy na drodze osiedlowej zatrzymał go patrol policji. Teraz bezmyślnemu mężczyźnie grozi kara do 2 lat pozbawienia wolności, straci też na jakiś czas prawo jazdy.

Biżuteria, aparat prądotwórczy oraz bańki z paliwem padły łupem 29-letniego mieszkańca powiatu bolesławieckiego. Mężczyźnie postawiono cztery zarzuty - poza kradzieżami włamanie do domu jednorodzinnego oraz krótkotrwałe użycie pojazdu. Podejrzany wkrótce stanie przed sądem - musi się liczyć z wyrokiem nawet do 10 lat więzienia.

Na 6 tys. zł ocenili szkody właściciele pomieszczeń gospodarczych, do których włamał się 26-letni przestępca. Ukradł piłę, elementy transformatora, narzędzia, a dodatkowo zabrał części z ciągnika, który zdemontował. Mężczyźnie grozi do 10 lat pozbawienia wolności. Wyrok będzie tym surowszy, że sprawca był już karany za przestępstwa przeciwko mieniu.

JELEŃ GÓRA
26-latek próbował ukraść ze sklepu dwie czapki o wartości 76 zł, kiedy interweniowała ochrona sklepu. Po szarpaninie złodziejowi udało się uciec, ale monitoring pozwolił ustalić sprawcę. Potem okazało się, że młody mężczyzna okradał także inne sklepy (kosmetyki, alkohol). Za kradzież rozbójniczą podejrzanemu grozi do 10 lat więzienia.

Monitoring pomógł uratować życie kobiecie. Policjanci z Sądu Rejonowego zobaczyli na ekranie, że kobieta nagle osuwa się na chodnik. Razem z funkcjonariuszami Straży Miejskiej ruszyli na pomoc. Podjęto akcję reanimacyjną z użyciem defibrylatora, dzięki czemu wróciły podstawowe funkcje życiowe. Kobietę zabrało pogotowie ratunkowe

KAMIENNA GÓRA
Na kamiennogórskim rynku został zatrzymany 32-latek, który nie stawiał się do odbycia kary za popełnione przestępstwa przeciwko zdrowiu i życiu. W momencie zatrzymania mężczyzna miał przy sobie 9 porcji metamfetaminy. Trafił do aresztu, a posiadanie narkotyków będzie przedmiotem osobnego postępowania sądowego (kara do do 3 lat).

OLSZYNA
W czasie, gdy był poszukiwany do odbycia kary więzienia, dokonywał kolejnych przestępstw. Włamywał się do altanek i pomieszczeń gospodarczych. Kradł żywność, narzędzia, przewody elektryczne, rury miedziane i inne. Straty, które w sumie wyrządził, przekraczają 2 tys. zł. 39-latek trafił do aresztu, za kolejne przestępstwa grozi mu do wyrok do 10 lat więzienia.

ZGORZELEC
13 par spodni w ciągu dwóch miesięcy w dwóch sklepach ukradł 26-letni mieszkaniec powiatu zgorzeleckiego. W ujęciu sprawcy pomógł sklepowy monitoring. Złodziej może trafić za kratki nawet na 5 lat.

(sad)

OGŁOSZENIA

OKAZJA!
Działka 2ha w Jeleniej Górze pod zabudowę wielorodzinną.
tel. 516 129 392

Brawa i gwizdy

Brawa dla:
Rotary Club Jelenia Góra i Pana Wojciecha Chadży, za życzliwy gest i wsparcie. Dziękuję Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Jeleniej Górze, placówka przy ul. Grottgera, za wyrazy dobroci i chęci niesienia pomocy. Dzięki wsparciu możliwa jest realizacja naszych celów i zamierzeń w pracy z dziećmi i młodzieżą.

(asz)

Gwizdy dla:

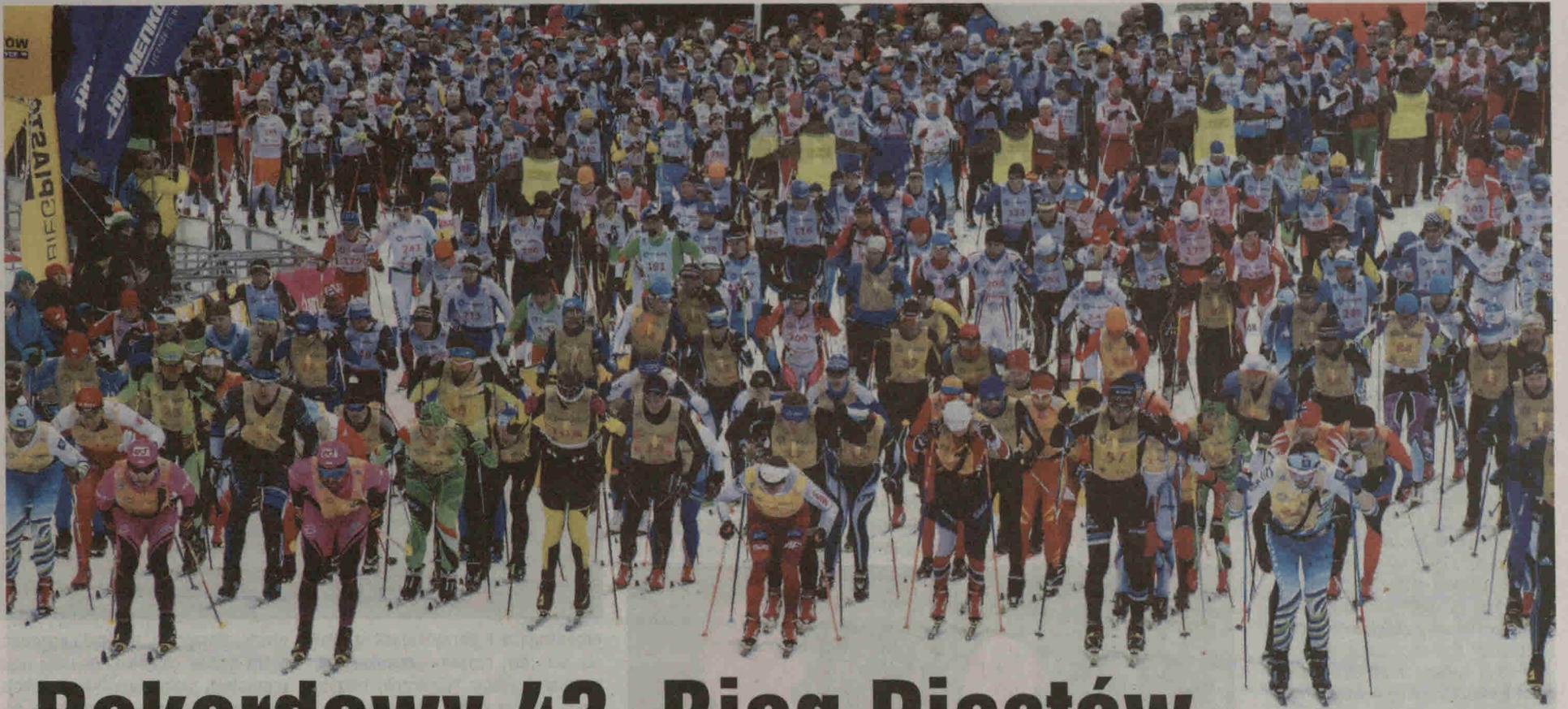
Ekipy Miejskiego Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej w Jeleniej Górze, która, według własnego widzimisię, odbiera tzw. odpady mieszane z przydomowych pojemników. - Po co nam nowy harmonogram, udostępniony na stronie internetowej MPGK, skoro panowie nie przestrzegają wyznaczonych dni odbioru, przyjeżdżają dzień lub dwa dni wcześniej lub wcale do końca tygodnia? - pytają mieszkańcy domów z ulicy Wiśniowej.

(STOB)

Placówki bankowej przy ul. Wolności w Jeleniej Górze, reprezentującej do niedawna Raiffeisen-Bank. Klientka, która chciała przelać euro do ban-

ku w chorwackim Zagrzebiu, została „zachęcona” informacją, że będzie to bardzo dużo kosztowało. Na pytanie, ile konkretnie, obsługująca ją osoba zagłębiła się w „odmęty” komputera, a kiedy poszukiwanie informacji zaczęło się dziwnie przedłużać, pani z banku stwierdziła, że trzeba przejrzeć... 20 stron. Po dotarciu do odpowiednich danych poinformowała w końcu, że koszt przelewu wyniesie 0,50 proc., nie mniej niż 40 zł, a nie więcej niż 200 zł. Na prośbę klientki o wyliczenie, ile to będzie od 100 e, padło pytanie iście kuriozalne: „A po jakim kursie pani kupowała to euro?” Niech żyje profesjonalizm!

(ika)



Rekordowy 43. Bieg Piastów Festiwal Narciarstwa Biegowego

Pasjonujący finisz mężczyzn i zwycięstwo Justyny Kowalczyk na dystansie 50 km 43. Biegu Piastów tysiącom sportowców dostarczyło wiele emocji i wzruszeń. Do rywalizacji w biegu głównym, zwanym też królewskim, wystartowało 1613 narciarzy z 32 krajów Europy, Azji, Australii i Ameryki Północnej. To drugi wynik frekwencyjny w historii jakuszyckiej imprezy, odkad udział zawodników jest kontrolowany elektronicznie. Liczniki były tylko bieg na 50 km w 2009 roku. Wyniki biegu głównego są zaliczane do Worldloppet - światowej ligi największych masowych biegów długodystansowych.

W sobotnim (2 marca) biegu „piastowców” stylem klasycznym, ze startem na Polanie Maliszewskiego i metą tradycyjnie na Polanie Jakuszyckiej w Szklarskiej Porębie, niesamowita walka mężczyzn o zwycięstwo toczyła się do

końcowych metrów. Na ostatnią prostą wbiegło razem siedmiu najlepszych zawodników. Liczni i mocno dopingujący kibice wierzyli w pierwszy od wielu lat sukces Polaka. Ta sztuka nie udało się jednak Pawłowi Kliszowi (czas 2:12,40 godz.). O centymetry przegrał emocjonujący, szybki finisz z Czechem Pavlem Ondraškem (czas 2:12,39 godz.). Trzeci był Niemiec Florian Rohde (2:12,40 godz.). Medalowa trójka odebrała nagrody pieniężne po 8, 4 i 2 tysiące złotych. Cztery w klasyfikacji Jan Antolec został zdyskwalifikowany za „łyżwowanie” (nie-dozwolony w tym biegu styl dowolny).

- Jako zawodnik międzynarodowego Ed System Bauer Teamu trochę inaczej przygotowywałem się do startu w Biegu Piastów - mówił Paweł Klisz. - Bardzo wierzyłem w zwycięstwo, wiedziałem, że jestem mocny. Za wcześnie zacząłem finiszować. Przed metą trochę zabrakło mi sił. Widać rywale są mocniejsi. Na

podbiegach próbowałem odjechać i uzyskać przewagę, jednak Czesi byli czujni. Muszę trenować jeszcze więcej. Polski narciarz musi w końcu wygrać prestiżowy Bieg Piastów.

Startująca z numerem 1, po raz drugi w Biegu Piastów (wcześniej w 2017 roku), wielokrotna mistrzyni świata i medalistka olimpijska, triumfatorka Pucharu Świata, o której kibice mówią Królowa Polskich Nart, Justyna Kowalczyk (rocznik 1983), zdecydowanie dominowała wśród pań. Z czasem 2:19,03 godz. o ponad cztery minuty wyprzedziła biegaczki z Czech, Adelę Boudiková i Klarę Moravcovą. W klasyfikacji generalnej pani Justyna była trzynasta. Udział mistrzyni w Biegu Piastów wywołał wielkie zainteresowanie kibiców, mediów i biegaczy amatorów. Jej fani stworzyli wspaniałą atmosferę, dopingowali ją głośno w różnych miejscach malowniczej trasy w Górach Izer-

skich. Najwięcej, około tysiąca kibiców, zgromadziło się w rejonie biegowych torów na ostatnich kilkuset metrach trasy i wokół mety.

- Cieszę się ze zwycięstwa, ale najbardziej ze spotkań ze wszystkimi, którzy tu startują i kibicują - powiedziała na mecie narciarska mistrzyni. - Dziękuję za ogromny doping na trasie. Jutro na Polanie Jakuszyckiej będę jednym z kibiców.

W niedzielny, (3 marca) ostatnim z biegów rozpoczętego 23 lutego Festiwalu Narciarstwa Biegowego BP - biegu klasykiem na 25 km, do mety dobiegło aż 1709 osób, w tym 409 kobiet, z 22 krajów czterech kontynentów. Klasykę pokazał zwycięzca: Czech Jiri Rocarek i Agata Warło z polskiej kadry narodowej. Medal wręczyła jej trenerka Justyna Kowalczyk. Było zimno i wietrznie, pokonanie niełatwej trasy wymagało dobrej techniki na zjazdach. Świetnie poradził sobie jedyny uczestnik wszystkich edycji

Biegu Piastów od 1976 roku, 75-letni Walter Judka. Nie zabrakło zaskakujących przygód.

- Biegłam po swój najlepszy czas, ale ktoś mnie potrafił. W narciarskiej kolizji złamałam kijek. Przez dziesięć kilometrów wszyscy mnie wyprzedzali. Gdy dostałam nowy kijek, nie było już szans na życiowy rekord. Spróbuję za rok - deklarowała Dorota Dahrendorf ze Szklarskiej Poręby.

- To mój pierwszy raz na tak długim dystansie. Udało się! - cieszyła się na mecie, płacząc ze wzruszenia Joanna Szwendowska. - Narty pożyczym od córki. Za rok polecę pięćdziesiątkę.

W cyklu imprez 43. Biegu Piastów - Festiwalu Narciarstwa Biegowego, największego w Polsce święta miłośników biegówek, startowało łącznie ponad pięć tysięcy zawodników i zawodniczek z klubów sportowych oraz narciarzy amatorów. Odnotowano kilka rekordów, w tym liczbę uczestników kilku z dziesięciu biegów i największą od 2012 roku ilość śniegu. Gratką była rozegrana po zmroku Nocna Jedenastka, duża popularnością cieszyły się Memoriał Stanisława Michonia i Rodzinna Jedenastka, biegi na 6 i 30 km Worldloppet oraz Wyprawa Zuchów i Bieg Przedszkolaka. Kilka tysięcy fanów biegówek skorzystało z różnorodnych dodatkowych atrakcji, konkursów, pokazów, testów, kulinarnych degustacji i poczęstunków oraz niespodzianek zapewnionych przez partnerów i sponsorów Biegu Piastów.

- Tegoroczny Bieg Piastów oceniam najwyżej. Serdecznie gratuluję wszystkim uczestnikom i organizatorom ze Stowarzyszenia Bieg Piastów. Mimo logistycznych ograniczeń, związanych z przygotowaniem do rozpoczęcia budowy Dolnośląskiego Centrum Sportów i częstych zmian pogodowych (deszcz, mgła, słońce, wiatr, mróz), widziałem tylko narciarzy pogodnych i zadowolonych. To przecież była ich superimpreza na znakomicie przygotowanych, najpiękniejszych na świecie trasach biegowych - powiedział wczoraj pomysłodawca i wieloletni komandor BP, legendarny Julian Gozdowski.

Tekst i zdjęcia: Henryk Stobiecki



Tak zaciętej walki na finiszu głównego dystansu dawno w Biegu Piastów nie oglądano. Zwycięzca Pavel Ondrašek wygrał z rówieśnikiem Pawłem Kliszem o centymetry.

Rykoszetem

Zuzanna Dziedzic, zasłużona jeleniogórzanka, była wieloletnią szefową Filharmonii Dolnośląskiej w Jeleniej Górze, pracuje na dyrektorskim stanowisku w Filharmonii im. H. Wieniawskiego w Lublinie. To bardzo dobrze dla niej samej, lubelskiej filharmonii oraz polskiej kultury. Bo takiego „kapitału ludzkiego” nie można marnować. W zatrudnieniu cennego menedżera w dużej i ważnej instytucji nie ma też nic dziwnego. Fachowców z wysokimi kompetencjami, doświadczeniem i mocnym nazwiskiem w branży nie ma zbyt wielu, więc jeśli tylko ktoś taki chce pracować, szybko znajdzie zatrudnienie.

Ktoś może powiedzieć „Brawo! Kolejny etap zawodowej kariery, powód do dumy dla miejsca, z którego wyrosła postać nietuzinkowa, potrzebna i ciesząca się szacunkiem także daleko stąd”. Trudno jednak przyklasnąć podobnemu rozumowaniu. Więcej. Zawodowa kariera Zuzanny Dziedzic, cenionego menedżera kultury, mieszkanki stolicy Karkonoszy, na drugim końcu Polski jest w gruncie rzeczy zasmucająca... Żeby było jasne: z całego serca gratuluję Zuzannie Dziedzic i cieszę z jej zawodowego sukcesu. Mało tego! Gratuluję też lubelskiej filharmonii pomysłu ściągnięcia do siebie wielce wartościowego człowieka, który jest w stanie wprowadzić nową i potrzebną jakość do życia instytucji kultury o ogromnym znaczeniu.

Smutek a może nawet przerażenie budzi jednak we mnie świadomość lokalnego patrioty, który widzi ogromną stratę spowodowaną zawodowym wyjazdem Zuzanny Dziedzic spod Karkonoszy. Zastanawiam się, kto pozbywa się ze swojego podwórka kogoś tak cennego, zamiast zagospodarować go tutaj, w okolicy, z którą jest związany w sposób szczególny, osobisty?! Kogo stać na odsunięcie od aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym postaci o takim potencjale i możliwościach działania na rzecz środowiska lokalnego?! Wypuszczenie Zuzanny Dziedzic z naszego regionu nie najlepiej świadczy o Dolnym Śląsku i Jeleniej Górze. Tym bardziej, że brakuje tutaj osób tej klasy, stanowiących ogromną, jeśli nie największą wartość miejsca, w którym żyją i na rzecz którego mogą pracować.

Osoby bacznie śledzące życie kulturalne naszego regionu doskonale pamiętają, w jakich okolicznościach Zuzanna Dziedzic zakończyła pracę w Filharmonii Dolnośląskiej i że w zasadzie nie o nią chodziło personalnej zmianie na stanowisku dyrektora arcyważnej dla społecznego życia miasta i regionu, samorządowej instytucji kultury. Pamiętają, że Zuzanna Dziedzic nie trzymała się kurczowo swojego stanowiska i poważnie myślała o autentycznej zawodowej emeryturze, na której mogłaby jeszcze pożytecznie działać dla swojego miasta i regionu. Szokującym pozostaje, że polityczni decydenci nie uszanowali jej postawy i nie wykorzystali szansy na zagospodarowanie wybitnego fachowca tu, na miejscu. Pozbyli się Zuzanny Dziedzic w sposób bezwzględny, oburzający, nierozsądny, nieodpowiedzialny. No chyba, że kierowali się przy tym interesem filharmonii w Lublinie i województwa lubelskiego, bo tam zyskano na tym, co straciła Jelenia Góra i województwo dolnośląskie.

Daniel Antosik

Gorące krzesła w Teatrze Maska

Deszczem kwiatów po premierze „Ławeczki” Aleksandra Gelmana, na scenie jeleniogórskiego ODK „Zabobrze”, 2 marca zostali nagrodzeni przez publiczność twórcy spektaklu - aktorzy: Honorata Magdeczko-Capote (Ona) i Krzysztof Rogacewicz (On), Krzysztof Pulkowski (reżyser), Bogumiła Twardowska-Rogacewicz (kostiumy), Israel Plasencia (choreografia) i Maksymilian Rogacewicz (muzyka).

Aleksander Gelman jest dramaturgiem i scenarzystą filmowym. Jego wczesne sztuki (np. „Protokół pewnego zebrania partyjnego” czy „Sprzężenie zwrotne”) rozgrywały się

śliłem, coś dopisałem, ale to drobizgi, bez ingerowania w istotę tekstu. Jak na dzisiejszą wrażliwość, oryginalny tekst „Ławeczki” jest bardzo męsko szowinistyczny, a mnie chodziło o pokazanie rywalizacji płci, ale też dochodzenie do wspólnoty. Trzeba się najpierw trochę poboksować, żeby się poznać, stąd pomysł na wykorzystanie tanga jako nośnika rytmu, klimatu - mówi reżyser, Krzysztof Pulkowski.

Jeśli widzowie, pamiętający „Ławeczkę” w Teatrze TV sprzed wielu lat, spodziewali się podobnej scenerii, to znaczy ławki w parku i szumiących drzew, tak jak to zainscenizował Maciej



MAREK OLEKSY / Teatr Maska

zwykle na placach wielkich budów, w dużych zakładach przemysłowych, w dyrektorskich gabinetach i lokalach komitetów partyjnych. „Ławeczka”, napisana w 1985 - kameralna sztuka, której bohaterowie są przeciętnymi, nic nieznaczącymi ludźmi, zajętymi swoimi małymi intymnymi problemami - zdecydowanie odbiega od tego schematu.

- Kiedy przeczytałem tę sztukę, uznałem, że jest passé, démodé, więc uznałem, że trzeba ją trochę odkurzyć, ponieważ uważam, że każda rzecz zrobiona dzisiaj musi mieć współczesny kontekst. No i to zrobiłem - coś skre-

Wojtyszko, mogą być zdziwieni, ponieważ w jeleniogórskiej realizacji niczego takiego nie ma. Park i ławeczkę, na której siadają bohaterowie, realizatorzy w Teatrze Maska zastąpili kilkoma prostymi, czarnymi krzesłami. Aktorzy na tych krzesłach siadają, stają, tańczą. Będą je podnosić, rzucać nimi i leżeć na nich. Ten prosty rekwizyt, w spektaklu reżyserowanym przez Krzysztofa Pulkowskiego, staje się trzecim „aktorem”. Jest zdumiewająco ekspresyjny i wieloznaczny. Podobnie, jak muzyka, którą słyszymy podczas całego przedstawienia - znakomicie

REKLAMA I PROMOCJA

Dzień otwarty w Ośrodku Terapeutyczno-Edukacyjnym ARTE Przedwiosenne warsztaty

Autorski projekt terapeutyczno- edukacyjny od wielu lat tworzy Danuta Sadownik, pedagog, terapeutka. Pracuje z osobami przeżywającymi trudności związane z zaburzeniami jedzenia, wypaleniem zawodowym, parami w kryzysie, także z młodzieżą i ich rodzicami.

Od 2018 roku ośrodek działa w nowej lokalizacji (przy ulicy Okrzei 12/2 w Jeleniej Górze) i stał się gościnnym miejscem także dla innych terapeutów, pracujących w różnych nurtach psychoterapii.

Więcej o terapiach i formach pracy z osobami, które dążą do większej świadomości siebie i rozwoju bądź doświadczają różnego rodzaju kryzysów życiowych, trudności emocjonalnych, osobistych czy relacyjnych, będzie można dowiedzieć się 9 marca 2019 roku podczas DNIA OTWARTEGO OŚRODKA TERAPEUTYCZNO-EDUKACYJNEGO ARTE.

BEZPŁATNE ZAJĘCIA poprowadzą terapeutki w trzech blokach warsztatowych.

Czekamy na Was **9 marca 2019 roku**, od godziny 10 do 18

w Ośrodku Terapeutyczno-Edukacyjnym ARTE przy ulicy Okrzei 12/2 w Jeleniej Górze.

Twórcze zmiany zaczynają się od małego kroku. Przyjdź, zatrzymaj



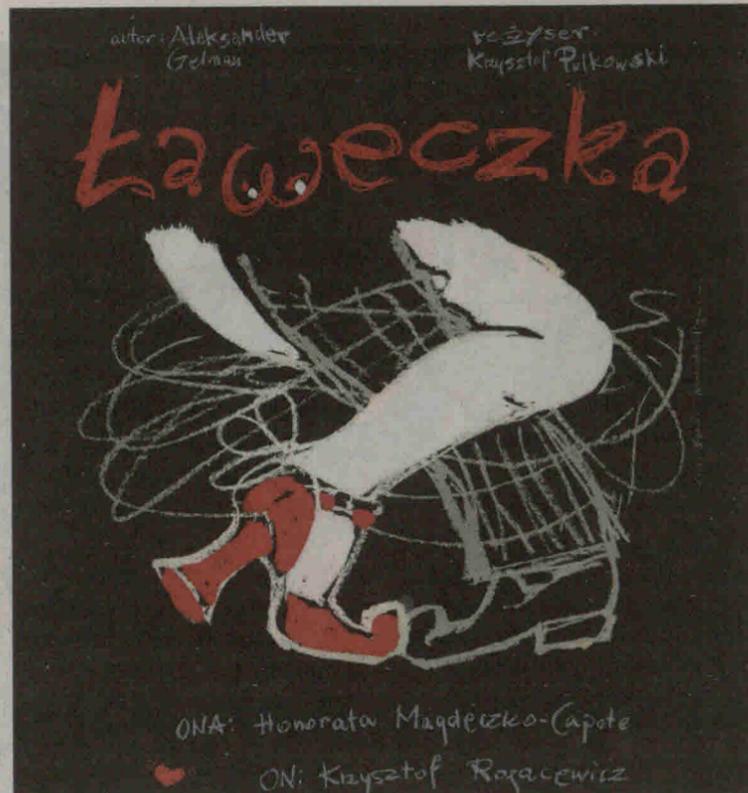
się tu i teraz, posłuchaj, podoświadczaj, zrelaksuj się, porozmawiaj z terapeutkami.

„ZATRZYMAJ SIEBIE TU I TERAZ” - warsztat w oparciu o psychoterapię gestalt poprowadzi Małgorzata Potoczak-Pełczyńska od godziny 11 do 12.30.

„WARSZTAT RELAKSACYJNY” - trening czynny w oparciu o relaksację Jacobsona poprowadzi Beata Kawka-Jurkiewicz od godziny 13.30 do 14.30.

„RZEKA ŻYCIA” - zajęcia z zakresu arteterapii, podczas których będzie można uczynić emocjonalny bilans życiowych zysków i strat, poprowadzi Danuta Sadownik od godziny 16 do 17.30.

PRZYJDŹ - ZOBACZ - POSŁUCHAJ - DOŚWIADCZAJ - ROZMAWIJ - PODARUJ SOBIE CZAS TYLKO DLA SIEBIE!



organizująca i porządkująca działania aktorów, czasem prowokacyjna, czasem lirycznie rytmiczna, niczym trzeci głos ze sceny. Ale „Ławeczka” to przede wszystkim aktorzy - to z ich emocji i ekspresji zbudowane jest przedstawienie. Pozostawieni w pustej, niewielkiej przestrzeni, rozpoczynają grę, która wciąga widzów. Ona i On. Już nie tacy młodzi, ale jeszcze nie starzy. Ona ubrana chyba zbyt elegancko na to spotkanie - w czarną koronkową sukienkę, on wystylizowany (na początku) na macho rodem z westernu. Czy się tutaj umówili, czy to przypadkowe spotkanie, czy randka w ciemno? Jeszcze nie wiadomo, kim naprawdę są, czy spotykają się tu po raz pierwszy, a może kolejny... Ona - zdenerwowana - solidnie pociąga łyk z piersióweczki, on używa odświeżacza do ust. Są gotowi. Rozpoczyna się damsko-męski pojedynek, flirt w rytmie tanga (kilka razy zatańczą je z przesadną ekspresją i charakterystycznymi krokami). Toczą słowne zapasy pełne kłamstw i uników (jak On ma naprawdę na imię, ma żonę czy nie). Emocjonalna wiwisekcja przy wtórze zmieniających się rytmów. Ona będzie uwodzić, czarować,

grozić, złorzeczyć, szeptać i krzyczeć, a On będzie chamem, gburem albo czarusem, zagląającym jej w dekolt. On dyskretnie zmienia muzykę w odzwierciedlenie jej szarą codzienność i dodaje „pieprzyka” codziennej pracy, kontrolerki nr 009 w fabryce dzianin. Pełne ekspresji finałowe tango kończy tę grę, którą pewnie nie po raz pierwszy podjęli, żeby dodać nieco pikanterii swojemu życiu, ale też żeby odnaleźć się i zacząć jeszcze raz.

Honorata Magdeczko-Capote i Krzysztof Rogacewicz pokazują w tym przedstawieniu aktorstwo we wszystkich odcieniach. Budują niezwykle ekspresyjny, dynamiczny i pełen zabawnych sytuacji spektakl. Podobnie, jak muzyka, zmieniają tempo, nastrój, na zmianę przyplerając się do muru i zdzierając sobie nawzajem nałożone maski. Są śmieszni i wzruszający; wrzaskliwi i liryczni. A kiedy tańczą finałowe tango, wiemy już na pewno, kim naprawdę są...

Urszula Likszet

Rzeczpospolita hejterska

Rozmowa z Danutą Sadownik, psychoterapeutką, nauczycielką, autorką książek.

- Hejt, jak pani podkreśla, był, jest i będzie. A jednak dzisiaj można odnieść wrażenie, że skłonność do obrażania, deprecjonowania jest powszechniejsza...

- Kiedyś ktoś, kto chciał dokuczyć, obrazić, miał do dyspozycji rozsiewanie plotek, wycinanie z gazet literek i układanie oraz wysyłanie anonimów. Dzisiaj siada przed monitorem, wchodzi na media społecznościowe, portale i bez większych kłopotów rozda je ciosy na lewo i prawo. Kwestia technologii. Znamienne, że wpisy pełne nienawiści, niechęci, dyskredytujące innych, znajdujemy nawet pod informacjami neutralnymi, np. dotyczącymi pogody. Hejter ma do tego poczucie bezkarności, bo kryje się pod nickami, występuje anonimowo. Osobną sprawą jest, że ta anonimowość to mit, bo organa ścigania mają narzędzia, aby ustalić autorów wpisów. Demokratyzacja życia pozwala każdemu mieć wysokie aspiracje, a potem być zawiedzionym. Każdy może czuć się ważny i uznać, że zna się na wszystkim - medycynie, wychowaniu, gospodarce, ekologii itd. itp. Stąd łatwość oceniania, nieprzebiegania w słowach - w imię prawdy, wolności wypowiedzi. Nie ma przy tym hamulców typu: co wypada, a co nie. O zważaniu na odczucia innych, takt, nikt nawet nie myśli. Im mocniej, tym lepiej.

- Ten styl z internetu, brak zahamowań w ferowaniu skrajnych ocen, obrażanie na podstawie wątej wiedzy, niedopuszczalne uproszczenia i manipulacje zdają się przenikać do życia społecznego w ogóle. Tak wyglądają przecież debaty, programy publicystyczne, wystąpienia w parlamencie.

- Tak. To system, który się sam napędza, a duży udział mają w tym media. One promują ostry język, bo to oznacza oglądalność. Uczestnicy życia społecznego przyjmują te reguły i zaostrzają sposób wypowiedzi.

- Pani, w związku ze swoją działalnością psychoterapeutyczną, zajmuje się jednak przede wszystkim indywidualnymi przypadkami młodych ludzi, którzy m.in. zostają poddani hejtowi i mają z tego powodu problemy z własną równowagą, normalnym funkcjonowaniem. Jak bardzo dzisiejsi młodzi podatni są na to, co się wydarza w wirtualnym świecie?

- Funkcjonowanie w mediach społecznościowych jest dziś dla młodzieży bardzo ważnym elementem życia. Te wszystkie lajki (lub ich brak), komentarze pod banalnymi zdjęciami z naszego życia, wakacji, dla wielu mają ogromne znaczenie i mogą być źródłem frustracji, emocji. Internet jest miejscem, gdzie łatwo odreagowywać swoje zawiedzione nadzieje. Ludzi, którzy mają poczucie niespełnienia, żal do losu, do innych, jest znacznie więcej niż tych zadowolonych z życia, pogodzonych ze sobą, żyjących we względnej równowadze. To właśnie oni mogą ulegać pokusie, aby uderzać w innych, tych, którzy wydają się osiągać sukcesy, umiejętnie wykorzystywać swoje życiowe szanse.

Dowartościowują się, zaprzeczając sukcesowi innych, doszukując się złych cech, nieuczciwości, piętnując pochodzenie, rasę, poglądy. Zwykle to są frustraci, którzy, zamiast wziąć się za siebie, marnują całe godziny przed komputerem, obrażając, szydząc, wypominając, złośliwie komentując. To jednak droga donikąd. Ulga jest chwilowa i pozorna. Niezadowolenie z siebie i swojego życia w ten sposób nie zniknie. Charakterystyczne jest też, że hejterzy skupiają się na analizowaniu formalnych sytuacji, zewnętrznych

stych odczuć. Poczucie równowagi życiowej, sukcesu i spełnienia jest w pewnej mierze niezależne od statusu majątkowego i pozycji społecznej.

- Ofiara hejtu jest nią nie tylko w sensie bieżącego odbioru niekorzystnych treści na swój temat. Taki przekaz może wpłynąć na jej samoocenę, zamknięcie się, w skrajnych wypadkach może doprowadzić do myśli samobójczych...

- Mechanizm jest taki, że jeden niekorzystny komentarz, opinia, pociąga inne, a jeśli jest tego sporo, to trudno



oznak, mają skłonność do ciągłego porównywania siebie z innymi, widzenia siebie na tle innych. To napędza ich frustrację, zazdrość. Ale zamiast zabrać się za działanie, zmianę swojej sytuacji życiowej, zawodowej, wołać ściągnać resztę do swojego poziomu, przekonywać, że za sukcesem innych, co by to nie było, stoją jakieś podejrzane okoliczności.

- Z tego, co pani mówi, wyłania się obraz hejtera jako leniwego, bezrobotnego osobnika o niskiej samoocenie.

- Nie musi tak być. Może to być osoba wykształcona, na stanowisku, o wysokiej pozycji społecznej, choć to pewnie rzadsze, bo takie osoby nie mają po prostu czasu. Niezadowolenie z siebie, swojego życia, poczucie krzywdy jest przecież kwestią osobi-

ście, mają skłonność do ciągłego porównywania siebie z innymi, widzenia siebie na tle innych. To napędza ich frustrację, zazdrość. Ale zamiast zabrać się za działanie, zmianę swojej sytuacji życiowej, zawodowej, wołać ściągnać resztę do swojego poziomu, przekonywać, że za sukcesem innych, co by to nie było, stoją jakieś podejrzane okoliczności.

- Co wtedy może zrobić atakowany?

- Najlepiej wyrobić w sobie nawyk nieczytania komentarzy pod rozmaitymi tekstami. Generalną zasadą, czy w życiu realnym czy wirtualnym, jest, aby nie uczestniczyć w czymś,

na co się nie zgadzamy. Zawsze mamy do tego prawo. Błędem jest próba wchodzenia w dyskusję, gdzie metody innych wydają się nam nieuczciwe, krzywdzące, nacechowane złymi intencjami. W takiej sytuacji nie uda nam się niczego uzyskać. Może się to skończyć tylko większymi emocjami i narastającą agresją. Na wiele wpisów nie sposób sensownie zareagować. Oto na przykład ostatnio, po śmierci Karla Lagerfelda, słynnego kreatora mody, pod stosowną informacją znalazły się wpisy: „i tak długo żył”, „Był stary to umarł”. Trudno wejść w dyskusję z kimś o zaprezentowanym typie wrażliwości.

- Myśli pani, że Polacy osiągają wyższy poziom hejtu niż na przykład inne europejskie nacje?

- Nie mam jakichś twardych danych na ten temat, ale wydaje mi się, że tak. Przez fundację, w której działam, mam kontakt ze Skandynawami, Hiszpanami, Włochami i mam wrażenie, że tam poziom niechęci wzajemnej jest niższy. Ludzie są bardziej skłonni skupiać się na swoich sprawach, cieszyć się małymi rzeczami, życiem. Duńskie hygge jest tutaj świetnym przykładem modelu życia w spokoju i równowadze, gdzie proste radości codzienności dają pełną satysfakcję. Ważne jest, żeby być aktywnym, skupiać się na sobie, a nie na ciągłym analizowaniu innych.

- Czy hejterska wzmacniana internetem tendencja wyhamuje, zatrzyma się?

- Nie wiem. Trudno być optymistką. (das)

RENTGEN...

Danuta Sadownik – doktor nauk społecznych, wykładowca Wyższej Szkoły Zarządzania i Przedsiębiorczości w Wałbrzychu, prowadzi zajęcia z psychologii w jeleniogórskim „Chemicu”. Prowadzi też praktykę psychoterapeutyczną. Jeleniogórzanka, ma męża i syna. Lubi jazz, inne gatunki muzyczne, szczególnie chętnie słucha LP, odpoczywa przy polskich autorkach książek: ceni zwłaszcza pióro Hanny Bakuły.

**No, tego na pewno nie zjem. To ma nogi! Nogi oderwać, bo mogą drapać w gardło...
Trutnovianie eksperymentują z nową żywnością**

Novel food po sąsiedzku

Pięćdziesięcioro kulinarnych śmiazków stawiło się w jednej z trutnovskich gospod, by spróbować nowych smaków. Zamówiony kucharz, zresztą za niemałe pieniądze, przyrządził dla nich owady. Larwy mącznika młynarka plus trochę czosnku i pietruszki, smagnięte oliwą na patelni. Można powiedzieć, że niektórzy w ten sposób przygotowują się na inwazję „nowej żywności”, już zalegalizowanej przez Komisję Europejską. Wszystko świeżutkie, przed chwilą jeszcze podskakujące w słoikach.

Jaroslav Vit sporo jeździ po świecie. Uznaje, że wszystkiego należy spróbować, również egzotycznego jedzenia. Był między innymi w Malezji, Bangkoku i Singapurze. Wszędzie tam jada się regularnie owady. Dla turystów w wielu sklepikach, stoiskach pełno jest owadzych szaszłyków, smażonej szarańczy i mrówek. - Próbowałem, ale na dzisiejszej degustacji o wiele lepiej mi wszystko smakuje. Tam, w ruchliwych turystycznie miejscach, wszystko przygotowywane jest dla turystów, którzy przecież nie poznają się na jakości owadziej potrawy. A czy to wiadomo, ile godzin ten smażony chrząszcz tam jest prezentowany na słońcu? - mówi Jaroslav Vit, inicjator wieczoru degustacji dań z owadów w Trutnowie. - Sądzę, że osiągnęliśmy organizacyjny sukces, bo wszystkie bilety się sprzedały. Kucharz prosił, by na degustacji nie było więcej, jak 50 osób - dodaje. A trzeba zaznaczyć, że bilety nie były tanie, około 70 złotych za osobę. - Kucharz

twierdzi, że mamy do czynienia z jedzeniem trzeciego tysiąclecia. Dla porównania, ile trzeba energii czasu i pieniędzy producenta, abyśmy mieli na talerzu porządną kawkę karkówki? Możemy sobie jedynie wyobrazić. Tymczasem, podobno 100 gramów larw mącznika odpowiada wartości odżywczej wspomnianego kotleta. Coś w tym jest. Zresztą, akurat ten mącznik najbardziej mi smakował - mówi organizator.

Jak drewniany patyczek

Gotuje Milan Václavík. Jeden rzut oka na patelnię i niektórym może się zrobić niedobrze, ale prawdopodobnie nie tym, którzy zapłacili za bilety. Przed chwilą larwy mącznika młynarka (lub drewnojada - są podobne wizualnie) wylatywały w pojemniku. Kucharz, sprawnym ruchem, zawartość pojemnika wrzuca do wrzącej wody. Po chwili wylawia sitkiem i rzuca na patelnię, na rozgrzaną oliwę. Podsmażanie trwa krótko, akurat tyle, aby danie przyprawić - kolendra, sól, papryka. Kilka ruchów drewnianą łyżką i larwy mogą lądować na talerzach. Ustawia się kolejka chętnych. Proszę - trochę sałaty, pomidorków koktajlowych i do tego garstka larw. Niektórzy konsumenci nie są pewni, czy użyć widelca, czy lepiej wziąć bezpośrednio do ręki. Nie zauważyliśmy, by ktoś jadł robaka nożem i widelcem. Raczej w palce i do buzi. I jak smakuje? - Nie jest złe. Może być. Jaki smak przypomina? Coś z ryby? Nie, to nie ryba. Może trochę jak drewniany patyczek... - za-



Jaroslav Vit, prekursor nowej żywności w Trutnowie. Na talerzu - szarańcza.

stanawia się degustator Petr Umlauf. Martin Kuhn i Pavel Bima również przyszli na degustację. Wydaje się, że smażone larwy nie robią na nich żadnego wrażenia. Wyglądają, jakby całe życie jedli właśnie takie dania.

Potraktować wrzątkiem

Kolejna degustacja - szarańcza. Kucharz wyciąga zielony pojemnik,

w którym podskakują zielono-żółte koniki. Ponownie sprawnym ruchem umieszcza żywą zawartość pojemnika we wrzącej wodzie. Bo wszystkie owady należy najpierw zabić poprzez sparzenie. Na patelni jeszcze wydają się żywe, ale to złudzenie, tylko nóżki im trochę pęcznieją od gorąca. - Jej, biedactwa. Tak wrzątkiem je traktować? - zmartwiła się jedna z degu-

staterek. - A homary? Jak pani sądzi, jak przygotowuje się homary do jedzenia? - mówi kucharz. - Nie, tego na pewno nie będę jadł. To ma nogi! - reaguje pewien czterdziestolatek. - Ma pan rację. Nóżki lepiej oderwać, bo faktycznie mogą drapać w gardle - podsumował Milan Václavík.

Przy degustacji trzeciego dania, okazuje się, że sałata i pomidorki miały być, by tak rzec, zastoną dymną na talerzu. Teraz degustatorzy każą sobie nakładać wyłącznie owady z patelni. Za chwilę będzie jeszcze deser - ciasto z larwami drewnojada. Żadnych ozdób owocowych, żadnej bitej śmietany, tylko robaki na cieście. Wszystkie owady konsumpcyjne pochodzą z hodowli na Morawach.

Mięso coraz droższe

Kucharz Milan Václavík z Moraw zajmuje się gotowaniem od 12 lat, a przyrządzaniem owadów od kilku lat. Przyznaje, że przygotowanie owadów do konsumpcji, to swego rodzaju show. Na początek jest mały wykład, bo przecież ludzie nie wiedzą wiele o owadach, które zdecydowanie będą jedzeniem przyszłości, również w Europie. Owady od dawna je się w Azji i w Afryce. - Są tam nawet wyspecjalizowane restauracje. W Kanadzie i Japonii owady właśnie weszły do gastronomii. Podaje się je na przykład na bankietach. W wielu krajach można kupić owady w puszcze, w zalewie lub kandyzowane, tak jak u nas pasztet. - My, Europejczycy, mamy pierwszy odruch - fuj! To dlatego, że od dziecka uczono nas, że owadów się nie je: nie jedz, nie dotykaj, mówili nam rodzice - wy-



Kucharz Milan Václavík zapewnia, że 100 gramów produktu z patelni ma wartość odżywczą porównywalną z kotлетem.





jaśnia kucharz a bezpośrednio do publiczności mówi: - Obrzydliwe? A kto wie, ile tak naprawdę zjadamy owadów, nawet o tym nie wiedząc? Sądźcie, że w piwie nie było muszek? Albo dzemy. Sądźcie, że maliny czy truskawki ktoś pieczołowicie obierał z mrówek lub innych żyjątek? - Milan Václavík porusza również wrażliwą kwestię. - Jak sądźcie, ile jeszcze wystarczy nam energii czy choćby wody, by wykarmić krowy czy świnię? Mięso tych zwierząt będzie coraz droższe. Potem do menu wejdą owady. Nie mówię, że będziemy chodzić na smażone prusaki do restauracji, ale na przykład mączka z suszonych i zmielonych larw mącznika młynarka będzie dodawana do innego jedzenia, jako składnik proteinowy, dla wzmocnienia wartości odżywczej danego produktu, na przykład do musli - twierdzi Václavík i dodaje, że takie praktyki są już stosowane w Europie. W rozmowie z nami kucharz z Moraw dla porządku dodaje, że jego ulubioną potrawą, podobnie jak dla wielu Czechów, jest wołowy gulasz z knedlikami.

UE zagląda do talerza

Novel food, czyli nowa żywność, to określenie na żywność innowacyjną lub znaną, ale niespożywaną regularnie przez mieszkańców Unii Europejskiej przed 1997 rokiem, od kiedy to UE wprowadziła regulacje dotyczące tejże żywności. Regulacje europejskie dotyczą żywności produkowanej przy użyciu nowych technologii czy też wprowadzania na rynek produktów z krajów trzecich, np. glonów, nasion chia, owoców baobabu, ekstraktów z roślin i właśnie owadów. Wielu zapewne umknęła informacja dotycząca najnowszych regulacji w tym zakresie. Od 1 stycznia 2018 roku obowiązują doprecyzowane zasady Komisji Europejskiej dotyczące wprowadzania na rynek nowej żywności. Na internetowych stronach unijnych można znaleźć katalog dozwolonych produktów novel food. Rzecz jasna, Komisja

Europejska nie może zabronić konsumpcji owadów, gdy ktoś je złapie lub wyhoduje, ale już wprowadzenie do supermarketów np. opakowania szarańczy w próżniowym pojemniku jest obwarowane uzyskaniem stosowych pozwoleń.

Bulion z pasikoników

W depezy PAP sprzed trzech lat, kiedy to przygotowywano kolejne regulacje prawne dotyczące nowej żywności, czytamy: *To, co nowe i nowatorskie dla mieszkańców Europy, nie jest niczym nowym w innych zakątkach świata. Świerszcze, termity, mrówki, karaluchy - są przysmakami dla blisko 80 procent ludzi na świecie. Specjaliści przekonują, że warto po nie sięgnąć, bo są bogate w wartości odżywcze. Ciało pasikonika zawiera około 20 procent białka i tylko 6 procent tłuszczu. Świerszcze są bogate w wapń, termity - żelazo. Za jadalne uchodzi ponad dwa tysiące gatunków owadów. Tylko w Meksyku zjada się około 500 różnego rodzaju insektów,*

Nie zauważyliśmy, by ktoś jadł robaka nożem i widelcem. Raczej w palce i do buzi.



Szarańcza

w Afryce - blisko 250 gatunków. W Azji to po prostu składnik codziennej diety. Na bazarze w Tajlandii można kupić na wagę koniki polne, wodne pluskwiaki czy jedwabniki. Na Bali jada się ważki, w Chinach - pijawki. Na tej samej konferencji prasowej, wyjaśniającej „owadzią kwestię” (połączonej z degustacją), był również korespondent z portalu „ugotujto”. W tym przypadku relacja jest bardziej „smakowita” niż sucha depeza korespondenta PAP: *Najpierw delikatny, cytrynowy smak, odrobina słodyczy i aromat lasu, mchu i korzeni. Można, by pomyśleć, że to jakieś przyrządzone na chrupkó zioła lub malutkie kiełki... To mrówki. Cytrynowy, orzeźwiający smak to podobno sama natura, niewzmocniona żadnymi przyprawami. Korespondent portalu kulinarnego opisał również aksamitny bulion z maleńkimi kluseczkami, przygotowany przez włoskiego kucharza Roberto Flore. Bulion cieszył się największym powodzeniem, bo nie pływał w nim żaden owad, tyle że zupełnie przygotowany z pasikoników.*

Tekst i zdjęcia: Marlena Kovařík



Na deser ciasto z proteinową wkładką.



Nie przegap

JELEŃ GÓRA

W DKF Klaps film „Eter”, reż. Krzysztofa Zanussiiego, obejrzymy 5 marca w JCK o godz. 18.00. Po projekcji odbędzie się spotkanie z reżyserem. Bilety po 10 zł, karnety po 28 zł.

Prelekcji „Ślady niemieckich Żydów na Dolnym Śląsku i ich losy w Manili” wysłuchacie 5 marca o godz. 17.00 w Książnicy Karkonoskiej. Będzie to prelekcja Piotra Piluka z prezentacją zdjęć - dokumentalnych śladów kultury żydowskiej na Dolnym Śląsku. Interesujący i nieznaną wątek stanowią losy dolnośląskich Żydów, którzy podczas II wojny światowej znaleźli azyl w Manili (Filipiny). Wstęp wolny.

Na muzyczno-wspomnieniowy Dzień Kobiet możecie się wybrać 6 marca o godz. 16.00 do Przystani Twórczej. Jak zapowiadają organizatorzy, przeniesiecie się w czasy 1989 r., gdy upadał komunizm, oraz do wspomnień klubowiczów z PRL-u, na podstawie prywatnych fotografii z Jeleniej Góry i okolic. Udział bezpłatny.

Finisaż wystawy „500 lat Hochbergów na Zamku Książ”, wraz z prelekcją Magdaleny Woch, odbędzie się 7 marca o godz. 17.00 w Muzeum Miejskim „Dom Gerharta Hauptmanna”, ul. Michałowicka 32. Tytuł prelekcji Magdaleny Woch „Hochbergowie na Książu - dzieje niezwykłe”. Udział bezpłatny. Wystawa czynna będzie do 17 marca.

Spektakl teatralny „Wyspa - czyli Hala Rajaska według Avenariusza” obejrzyjecie 7 marca o godz. 18.00. Monodram Jacka Paruszyńskiego w Muzeum Miejskim „Dom Gerharta Hauptmanna opowiada o czasach, gdy za sprawą Gerharta Hauptmanna jego dom w Jagińtkowie tętnił życiem. Bilety po 15 zł.

Prelekcję „Gruzja i Armenia - zabytki i przyroda Zakaukazia” poprowadzi Renata Mięgoć 7 marca o godz. 19.00 w Muzeum Przyrodniczym. Wstęp wolny.

Koncertu „Pink Floyd w blasku księżycy” posłuchacie 7 i 8 marca o godz. 19.00 w Filharmonii Dolnośląskiej. Na spektakl składa się występ zespołu Spare Bricks, pokazy multimedialne oraz laserowe efekty specjalne. Ponadto na scenie zobaczymy i usłyszymy chór z Zespołu Szkół Technicznych „Mechanik”. Bilety po 60 zł.

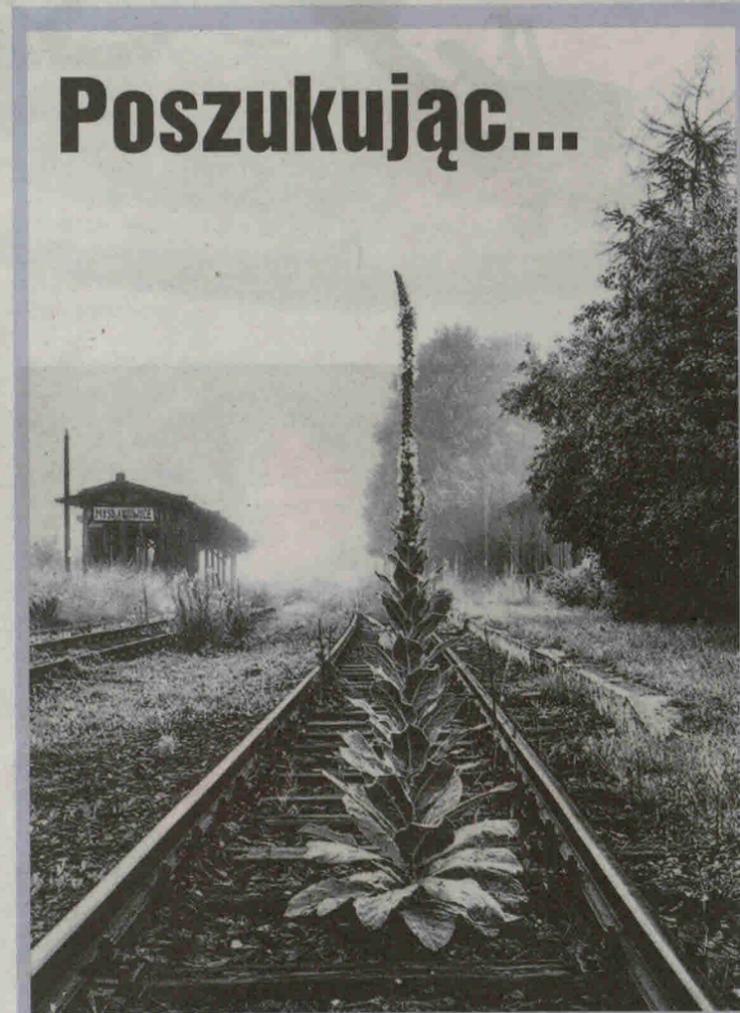
Wieczór autorski Elżbiety Kotlarskiej i Mirosława Gontarskiego odbędzie się 8 marca o godz. 17.00 w Książnicy Karkonoskiej. Są to twórcy pierwszego poetyckiego tomiku z „rozmowami wierszy” - GEMINI ART. Oryginalność zbioru polega na prezentacji wierszy w dialogu obu autorów, które stały się wzajemną inspiracją wymiany myśli, nowych skojarzeń i skłaniają ku głębszej refleksji. Tomik dedykowany jest zmarłemu niedawno poetom Dolnego Śląska - Andrzejowi Bartyńskiemu i Feliksowi Chrzanowskiemu-Szucie. Wstęp wolny.

Zespół LAO CHE zagra 8 marca o godz. 18.00 w JCK. Koncert promuje nową płytę zespołu „Wiedza o Społeczeństwie”. Zespół sięga do brzmień mogących kojarzyć się z muzyką rozrywkową lat osiemdziesiątych, jednak podanych w charakterystyczny dla twórczości zespołu, przetworzony sposób, nawiązujący do wielu gatunków muzycznych. Bilety po 70 zł do nabycia w kasie biletowej JCK.

Koncert „Zielono mi, czyli piosenki nie tylko o miłości” odbędzie się 9 marca o godz. 19.00 w Zdrojowym Teatrze Animacji. Piękne utwory poetów piosenki: A. Osieckiej, J. Kofy, K.I. Gałczyńskiego, J.

Przybory i innych twórców, znane z wielu znakomitych wykonań, w tym dniu ze szczególną dedykacją dla pań, ale nie tylko. Na scenie Zdrojowego Teatru Animacji wystąpią Diana Jonkisz i Zuzanna Łuczak (aktorki ciepłej sceny) i Adam Jęczyński z towarzyszeniem pianisty Łukasza Perka. Jedną z niespodzianek dla widzów będzie fotobudka z zabawnymi gadżetami, stojąca w foyer teatru. Bilety w cenie 40 zł.

Obchody jubileuszu 40-lecia Pierwszej Jeleniogórskiej Wyprawy w Himalaje „Śladami uczestników” zaplanowano na 9 marca w JCK. Od godz. 14.00 wysłuchacie prelekcji o wypra-



Poszukując...

Stowarzyszenie Jeleniogórskie Strefa Fotografii i Muzeum Karkonoskie w Jeleniej Górze zapraszają na wystawę fotografii Beaty Chłopeniuk „.....poszukując....” Wernisaż prezentacji, zorganizowanej w ramach programu Strefa gościnnie w „Galerii na Górze”, 8 marca o godz. 18.00.

Wystawę tworzy 30 czarno-białych fotografii powstałych w latach 2016-2019, oddających fascynację autorki naturą i wędrówaniem do niezwykłych miejsc. Artystka nie prezentuje jednak wizerunków swoich odkryć, lecz ich chwilowe widma. Świadoma ulotności tych wizualnych przedstawień, nasycza je własnymi emocjami, nadając swoim pracom formę swoistych łączników pomiędzy własnym stanem ducha a zapisem wyglądu miejsc. Jej fotografie są czymś więcej niż tylko fragmentami przestrzeni z Rudaw Janowickich, Popielówki, Lubomierza czy Jeleniej Góry. Wprowadzają nas w znajomy i bliski świat, który z zachwytem oglądamy po raz pierwszy; Autorka tym samym odkrywa siebie, dzieli się własną wrażliwością oraz umiejętnością wydobywania ukrytego piękna i cudowności z rzeczy banalnych.

Beata Chłopeniuk, urodziła się w Nysie. Mieszka i pracuje w Jeleniej Górze. Jest absolwentką Jeleniogórskiej Szkoły Fotografii, którą ukończyła w 2017 roku. Należy do Stowarzyszenia Jeleniogórskiego Strefa Fotografii. Jej drugą pasją jest teatr. Gra w Teatrze Karawana przy MDK Muflon w Jeleniej Górze. Jej wystawa w Muzeum Karkonoskim potrwa do 31.03.2019 r.

wie, będzie także retrospekcja z uczestnikami wyprawy oraz pokaz ekwipunku. Wstęp wolny.

W DKF Klaps 12 marca obejrzyjecie film „Granica” w reż. Ali Abbasi. Projekcja o godz. 18.00 w JCK. Bilety po 10 zł.

64. Ogólnopolski Konkurs Recytatorski (eliminacje miejskie) odbędzie się 14 marca o godz. 10.00 w JCK.

Prelekcję „Jeziro Garda - cytryny i oliwki u podnóża Alp” poprowadzi Izabela Bolanowska 14 marca o godz. 19.00 w Muzeum Przyrodniczym. Wstęp wolny.

Koncert grupy Sonori Ensemble „DON GIOVANNI SELECTION” zaplanowano na 14 marca o godz. 19.00 w Zdrojowym Teatrze Animacji. Jest to nowy, autorski projekt grupy operowej

W niedzielę na wycieczkę

Zarząd Oddziału PTTK „Sudety Zachodnie” wraz z redakcją „Nowin Jeleniogórskich” zapraszają w dniu 10 marca 2019 r. na wycieczkę nr 3 w ramach tegorocznego Rajdu na Raty. Wyjazd z przystanku „Bankowa” autobusem MZK nr 5 o godz. 8.32 do Siedlęcina. Zbiórka uczestników na przystanku „Siedlecin przy Krzyżu” o godz. 8.50.

Trasa długości 13 km prowadzi przez południowy fragment Parku Krajobrazowego Doliny Bobru.

Od przystanku autobusowego drogą przez Wrzeszczyn dochodzimy do zapory wrzeszczyńskiej. Kamienna tama na Bobrze o wysokości blisko 20 m, wybudowana w 1927 r., utworzyła jezioro zaporowe o powierzchni 40 ha, najmłodsze z całego zespołu zbiorników na Bobrze. Obok zapory znajduje się elektrownia wodna (moc 5 MW), pierwsza na terenie Kotliny Jeleniogórskiej, w której zainstalowano turbiny systemu Kaplana. Następnie, malowniczą drogą

wzdłuż jeziora i rzek Dzień dobry, pora i na mnie, abym

wyżalił się we własnej sprawie. Nigdy nie sądziłem, że spokojny, zawierający zaledwie 10 mieszkań budynek stanie się takim miejscem, za które będę się wstydził przed znajomymi. Otóż mieszkam tutaj od lat sześćdziesiątych, najpierw jako dziecko z rodzeństwem i rodzicami, a dzisiaj z żoną, naszą córką i jej mężem oraz ich dwojgiem dzieci. Jest to 4-piętrowy budynek, na każdym piętrze dwie rodziny, też prawie wszystkie zamieszkałe od lat, i następne pokolenia. Niestety, nie wszystkie mieszkania są własnościowe, jest więcej komunalnych, na ich kupno lokatorów nie stać. Nie ma więc wspólnoty mieszkaniowej, każda rodzina radzi sobie sama. Zresztą to akurat nikomu nie przeszkadza, w większości



Sonori Ensemble i tria stroikowego Reed Connection. Legendarna opera „Don Giovanni” wyreżyserowana została według współczesnej koncepcji i ujęta w formę scenicznego koncertu. Bilety: 60 zł - normalny, 50 zł - ulgowy - grupy powyżej 10 osób, seniorzy, młodzież.

Wystawa w BWA „Marcin Berdyszak. Nadmiar, zaślepienie, zabezpieczenie”. Jej wernisaż odbędzie się 15 marca o godz. 17.00. Na wystawie zaprezentowane zostaną obiekty oraz dwie instalacje. Prace nawiązują do podstawowych problemów współczesnego globalnego świata, konsumpcji, epatowania wiedzą i bezpieczeństwa. Wstęp wolny na wernisaż

Koncert z okazji 50-lecia pracy artystycznej Jerzego Salwarowskiego odbędzie się 15 marca w Filharmonii Dolnośląskiej o godz. 19.00. Wykonawcy: Jerzy Salwarowski (dyrygent) oraz Orkiestra Symfoniczna Filharmonii Dolnośląskiej. Program: Wolfgang Amadeus Mozart Symfonia Linzka KV 425, Mieczysław Karłowicz Odwieczne pieśni op. 10, Wojciech Kilar Kościelec 1909. Bilety po 40 zł, 30 zł.

BOLESŁAWIEC

Spektakl „TRIATHLON STORY, czyli chłopaki z żelaza” można będzie obejrzeć w BOK-MCC 7 marca o godz. 19. Bilety po 90 zł i 80 zł w sprzedaży w kasie Kina Forum. Nieoczekiwane zwroty akcji, brawurowe sytuacje i mistrzowska gra aktorska Bartłomieja Topy, Leszka Lichoty, Waldemara Błaszczaka oraz Piotra Nowaka gwarantują doskonałą, pełną pozytywnych emocji rozrywkę.

Malarstwo Dariusza Milińskiego obejrzyjecie w BOK-MCC o 8 marca. Wernisaż o godz. 18.00 w galerii „W sam raz”. Wstęp wolny.

„Opera in love” to koncert dedykowany kobietom z okazji ich święta. 9 marca o godz. 19.00 w Teatrze Starym wystąpi Grupa Operowa Sonori Ensemble. Tematem przewodnim koncertu będzie miłość i jej rozmaite odcienie, ukazane przez najsłynniejszych kompozytorów scenicznych. Bilety po 60 zł.

KARPACZ

VI Zimowy Ultramaraton Karkonoski, czyli wyjątkowe zawody dla twardzieli. Możecie im kibicować 9 marca od godz. 7.30 do 18.00. Zawodnicy wyruszą z Polany Jakuszyckiej, w ekstremalnych, zimowych warunkach wbiegną na Szrenicę, przebiegną przez Śnieżną Kotły i Przełęcz Karkonoską, by wbiec na szczyt Śnieżki, skąd ruszą dalej w kierunku Przełęczy Okraj. Meta zawodów ulokowana została na deptaku

w Karpaczu. ZUK to memoriał Tomka Kowalskiego, naszego drogiego przyjaciela, który w 2013 roku po pierwszym zimowym wejściu na Broad Peak pozostał na zawsze w górach.

Wystawę fotografii górskiej Piotra Krzaczkowskiego „W kręgu Śnieżki” możecie oglądać do końca marca w Muzeum Sportu i Turystyki.

ŁOMNICA

Bogaty wybór produktów regionalnych, rzemieślniczych, rękodzieła, ogrodniczych oraz pyszności regionalne, warsztaty i atrakcje dla dzieci czekają na was 9 i 10 marca od godz. 11.00 podczas Wiosennego Jarmarku w Pałacu Łomnica. Wstęp za darmo.

SZKLARSKA PORĘBA

Na zakończenie Ski RETRO Festiwalu, narciarskiej zabawy w stare narty część druga, czyli XVI Bieg RETRO wokół osady Orle. To świetna zabawa dla każdego, kto ma stare narty, do nich stare buty z takimiz wiązaniami i kijami, a do tego odzienie w stylu La belle époque, kiedy to narty miały wagę, a damskie stroje narciarskie przypominały salonowe kreacje.

Tegoroczny Bieg RETRO odbędzie się 9 marca w Górach Izerskich, w Szklarskiej Porębie - Jakuszycach. Start o godz. 11.30 przy osadzie Orle

Po widowiskowym i karkołomnym zmaganiu się ze starościami, na trasę ruszą przebiegający nowocześni. Doroczny Bieg IZERSKI jest dla każdego, kto lubi zabawę na śniegu z nartami na nogach, kijami w dłoniach i uśmiechem na twarzy. XXII Bieg IZERSKI, ze startem godzinę po Biegu RETRO na dystansie 12 km w Górach Izerskich, najlepiej zaliczyć w zabawnym kostiumie.

Szczegóły obu biegów, wraz z regulaminem na www.izerskie.org. Organizatorem Biegu RETRO jest Towarzystwo Izerskie, wraz z partnerami: Stacją Turystyczną ORLE oraz Lokalną Organizacją Turystyczną w Szklarskiej Porębie.

ZGORZELEC

Koncert „Opera in Love” z okazji Dnia Kobiet w wykonaniu Sonori Ensemble zaplanowano na 10 marca o godz. 18.00 w MDK. Bilety po 40 zł. W programie nie zabraknie lirycznych romansów, duetów, scen miłosnych i popisów wokalnych oraz odrobiny subtelnej dowcipu. Soliści Grupy Operowej Sonori Ensemble to laureaci międzynarodowych konkursów wokalnych.

ALKA

Więcej imprez (ze szczegółami), na które warto się wybrać w zakładce Kalendarz imprez www.nj24.pl.

REKLAMA I PROMOCJA

KIERMASZ WIOSENNY
w Pałacu Łomnica

09.-10.03.
godz. 11⁰⁰-17⁰⁰

- Wszystko dla domu i ogrodu
- Muzyka włoska na żywo
- Warsztaty plastyczne i florystyczne
- Jazda konna

Pałac Łomnica • ul. Karpaczka 3 • 58-531 Łomnica • tel. 71 504 80 • www.palac-lomnica.pl

TELEWIDZ

6 MARCA
ŚRODA

TVP 1

05.15 Telezakupy - magazyn reklamowy
05.50 Jaka to melodia?
06.15 Wieczna miłość 2 (127) - telen.
07.05 Elif (438) - serial obcy, Turcja
08.00 Wiadomości, Pogoda - inf.
08.15 Kwadrans polityczny - public.
08.40 Blondynka 3 (30) - serial, Polska
09.35 Komisarz Alex 7 (82) - serial, Pol.
10.35 Ojciec Mateusz 4 (46) - serial
11.30 Korona królów (185) - telen. hist.
12.00 Wiad., Agrobiznes, Agropogoda
12.40 Rok w ogrodzie extra - magazyn
12.55 Afryka Południowa (2) - film dok.
13.50 To był rok! - kulis, Polska 2019
14.00 Elif (439) - serial obcy, Turcja
15.00 Wiadomości, Pogoda, Alarm!
15.35 Leśniczówka (96) - telen., Polska
16.05 Wieczna miłość 2 (128) - telen.
17.00 Telexpress, Pogoda - inf.
17.25 Jaka to melodia?
18.00 Klan (3444) - telenowela, Polska



SPORT

20.55 Piłka nożna: Liga Mistrzów

18.30 Korona królów (186) - telen. hist.
18.55 Jeden z dziesięciu - wielki finał
19.25 Sport, Wiad., Pogoda, Alarm!
20.25 Leśniczówka (97) - telen., Polska
20.55 Piłka nożna: LM - rewanżowy mecz 1/8 finału: Paris Saint-Germain - Manchester United FC
22.55 Piłka nożna: Liga Mistrzów - skróty
00.25 Warto rozmawiać - talk-show
01.20 Głębia ostrości - cykl reportaży

TV PULS

06.00 Niewolnica Victoria (55) 07.00 Zbuntowany anioł (17) 08.00 Lombard. Życie pod zastaw 4 (153) 09.00 Rodzinny interes (2) 10.00 Zaklinaczka duchów (17) 11.00 Kobra - oddział specjalny (7, 8) 13.00 Agenci NCIS: Los Angeles 4 (16) 14.00 Lombard. Życie pod zastaw (29) 15.00 Zaklinaczka duchów (18) 16.00 Rodzinny interes (2, 3) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 4 (153, 154) 20.00 Jestem zębatą - film sensac., USA 2016 21.50 Zębatka - film sensac., USA/Rum. 2006 23.25 Code Black: Stan krytyczny (13) 00.20 Zobacz to! Flash (5) 01.15 JAG - Wojskowe Biuro Śledcze (19) 02.10 Na jedwabnym szlaku (2) 02.55 Tak jest świat 3 03.50 Na jedwabnym szlaku (3)

TVP INFO

07.15 Serwis Info 07.20 Wstaje dzień 07.30 Serwis Info 07.33 Wstaje dzień 07.50 Agrobiznes 07.55 Agropogoda 08.00 Wiadomości 08.10 Minęła osma 09.00 Serwis Info 09.09 Minęła dziesiąta 10.00 Serwis Info, Pogoda Info 15.59 Info dzień 16.51 Pogoda Info 17.00 Telexpress 17.15 Telexpress Extra 17.32 O co chodzi 18.00 Panorama 18.20 Panorama opłinił 18.32 Serwis Info 18.42 Widziane z Polski 19.00 Serwis Info 19.30 Wiadomości 19.58 Gość „Wiadomości” 20.13 Minęła dwudziesta 21.00 Nie da się ukryć 21.28 Flesz Info Wieczór 21.40 Studio LOTTO 21.49 W tyle wizji 22.31 W tyle wizji extra 23.00 INFO wieczer 23.30 W akcji 23.55 Serwis Info, Pogoda Info

POLSAT SPORT NEWS

06.00 Siatkówka mężczyzn: Liga włoska - mecz: Consar Ravenna - Sir Safety Conad Perugia 08.30 Piłka nożna: Liga holenderska - mecz: SBV Excelsior - PSV Eindhoven 10.40 Piłka nożna: Fortuna 1. liga - mecz: Raków Częstochowa - Chrobry Głogów 12.50 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - mecz: Aluron Virtu Warta Zawiercie - ZAKSA Kędzierzyn-Koźle 15.00 Trans World Sport - magazyn sportowy 16.00 Sporty walki: KSW 18.00 Piłka nożna: Fortuna 1. liga - mecz: Podbeskidzie Bielsko-Biala - Stal Mielec 20.10 7. stręła 21.50 Piłka nożna: Liga holenderska - mecz: Feyenoord - FC Emmen 00.00 Magazyn narciarski - [rpgam sportowy 00.30 Atleci - magazyn sportowy 01.00 Zakończenie programu

TVP 2

05.20 Kolo fortuny - teleturniej, Polska
05.55 M jak miłość (1426) - serial, Pol.
06.50 Pozyteczni.pl - magazyn
07.20 Na sygnale (13) - serial, Polska
07.45 Przepis dnia - magazyn, Pol. 2019
07.55 Pytanie na śniadanie - magazyn
11.25 Rodzinka.pl (126) - serial, Polska
11.55 Barwy szczęścia (2015) - serial
12.30 Kolo fortuny - teleturniej, Polska
13.15 Miłosne potyczki (37) - serial, Tur.
14.10 M jak miłość (1426) - serial, Pol.
15.10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział (46) - serial
16.00 Kolo fortuny - teleturniej, Polska
16.35 Familiada - teleturniej
17.10 Węzień miłości (12) - telen., Tur.
18.00 Panorama, Pogoda, Sport - inf.
18.35 Rodzinka.pl (20) - serial kom., Pol.
19.05 Przepis dnia - magazyn, Pol. 2019
19.10 Muzeum Polskiej Piosenki - rozcz.
19.35 Barwy szczęścia (2015) - serial



KOMEDIA

22.30 Weselna gorączka

20.05 Barwy szczęścia (2016) - serial
20.35 Kulisy seriali „Na dobre i na złe” i „Na sygnale” - cykl felietonów
20.50 Na dobre i na złe (734) - serial
21.50 Na sygnale (222) - serial, Polska
22.30 Weselna gorączka - kom., USA 2006
00.05 O mnie się nie martw 10 (1/13)
01.00 Nasz świat w 2050 r. - serial dok.
01.55 Codzienna 2 m. 3 (50, 51/71)
03.05 Skradzione dzieci (1/2) - dramat

PULS 2

11.45 Przygody Bolka i Lolka (4) 12.00 Straszne historie Maszy (15, 16) 12.15 Grzyby i lemingi (25) 12.35 Oggy i karaluchy 4 (35, 36, 37) 13.00 Alvin!!! i wiewiórki 2 (35, 36) 13.35 Calkiem nowe przygody Toma i Jerry'ego 2 (7, 8) 14.35 Dom: Przygody Oba i Tip (19) 15.00 Ben 10 (7, 8) 15.35 Krudowie: U zarania dziejów (10, 11) 16.35 Fineasz i Ferb (1, 2) 17.35 Pingwiny z Madagaskaru 3 (15) 18.00 Alvin!!! i wiewiórki 2 (37) 18.25 Psi Patrol 4 (10) 18.50 Bob Downowicz 20 (62) 19.05 Strażak Sam 9 (160) 19.15 Tomek i przyjaciele 18 (26) 19.30 Pingwiny z Madagaskaru (2) 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 3 (114, 115) 22.00 Agenci NCIS 7 (1) 23.00 Terapia szokowa 7 (10, 11) 01.00 Gwiazdy lombardu 17

FOKUS TV

06.05 Redakcja: Dział Śledczy (9) 07.05 Wehikuł czasu 07.35 Pod lupą 08.00 Wspólna historia świata wędzarskich przygód (3, 38) 09.00 Amerykańska księga tajemnic (8) 09.55 Gwiazdy lombardu 10.25 Gwiazdy lombardu 10.55 Starożytni kosmici (2) 11.55 Wielkie przeprowadzki (4) 12.55 Wykute z żelaza (1, 2) 13.55 Kryptonim szef (2) 14.55 Gwiazdy lombardu 15.15 Gwiazdy lombardu 15.45 Złomiarze (2) 16.50 Amerykańska księga tajemnic (9) 17.45 Fabryka jedzenia (2) 18.20 Wojny magazynowe 19.05 Starożytni kosmici (3) 20.00 Premiera: Gwiazdy lombardu 21.00 Premiera: Złomiarze (3) 21.55 Królowie gratów (1, 2) 23.00 Największe kłamstwa świata (5) 00.00 Prepersi - gotowi na wszystko (3, 4)

EUROSPORT 1

06.00 Wyścigi samochodowe: FIA Formula E Championship w Hongkongu 06.30 Snooker: Turniej Players' Championship 07.45 Biatlon: Zimowa Uniwersjada w Krasnojarsku 09.45 Biegi narciarskie: Zimowa Uniwersjada w Krasnojarsku 10.45 Judo: Turniej Wielkiego Szlema w Düsseldorfie 11.15 Wyścigi samochodowe: FIA Formula E Championship w Hongkongu 11.45 Wrota 12.25 Hokej na trawie mężczyzn: FIH Pro League 12.35 Snooker: Turniej Players' Championship 17.30 Lekkoatletyka: Halowe ME w Glasgow 18.30 Wyścigi samochodowe: FIA Formula E Championship w Hongkongu 19.00 Biatlon: Zimowa Uniwersjada w Krasnojarsku 19.45 Wiadomości 19.55 Snooker: Turniej Players' Championship 23.30 Wiadomości

POLSAT

05.00 Disco Gramy - muz., Polska 2018
05.45 Telezakupy TV Okazje - magazyn
06.00 Nowy dzień - program inf.
09.00 Malanowski i partnerzy (658, 659)
10.00 Dzień, który zmienił moje życie (89) - serial paradok., Polska
11.00 Dłaczego ja? (852) - serial, Polska
12.00 Gliniarze (133) - serial, Polska
13.00 Wydarzenia, Sport, Pogoda - inf.
14.00 Pierwsza miłość (2836) - serial
14.45 Dłaczego ja? (880) - serial, Polska
15.50 Wydarzenia, Pogoda
16.15 Interwencja - mag. reporterów
16.30 Na ratunek 112 (303) - serial, Pol.
17.00 Gliniarze (293) - serial, Polska
18.00 Pierwsza miłość (2837) - serial
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda - inf.
19.30 Świat według Kiepskich (23)
20.00 Świat według Kiepskich (541)
20.30 Śpiewajmy razem. All Together Now - program muz., Polska 2019



MUZYCZNY

20.30 Śpiewajmy razem...

22.05 Ślad (35) - serial krym., Polska
23.05 Miasto odkupienia - film sensacyjny, USA 2014, reż. Keith Parmer, wyk. Lennie James, Jean-Claude Van Damme, Mindy Robinson, Alfred Molina, Josh Henderson
01.15 Nigdy więcej - thriller, USA 2002, reż. Michael Apted, wyk. Jennifer Lopez, Billy Campbell, Tessa Allen
03.55 Tajemnice losu - program rozcz.

STOPKŁATKA TV

06.00 Złotopolscy (267, 268) 06.55 Plebana (85, 86) 08.00 1000 sposobów na 08.25 Pułapki umysłu 5 (3) 09.20 Castie 2 (1): Grzebiąc w przeszłości 10.15 Klara i wszystko jasne 2 (9, 10) 12.15 Sekrety luksusowych hoteli (3) 13.10 Katastrofy w przeszworach (115, 116, 117) 16.05 Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw (3) 16.30 Wojny przewoźników 5 16.55 Wojny przewoźników 5 17.20 Scena śmiechu 18.20 Allo, Allo (21, 22, 23) 20.00 Hollywood - Wydział zabójstw - komedia, USA 2003 22.20 Premiera: Filary Ziemi (1) 23.40 Ulice w krwi - film sensac., USA 2009 01.45 Cudowne lato - komediodramat, Pol. 2010 03.35 Rezydencja (52, 53, 54, 55) 05.40 Ahmed i Markus - etiuda film., Szwecja 2018

TVP 3

12.20 Szlakiem miejsc niezwykłych: Pomniki historii 12.30 Program lokalny 13.00 Kryminalna siódemka 13.15 Co niesie dzień 13.35 Agrobiznes 13.55 Agropogoda 14.00 Program lokalny 15.05 Królowa jednej nocy (14) 15.50 Szlakiem miejsc niezwykłych: Pomniki historii 16.00 Telekurier 16.25 Pogoda 16.30 Kryminalna siódemka 16.45 Dziennik regionów - tematy dnia 17.00 Operacja zdrowie! 17.30 Program lokalny 20.00 Ktośkolwiek widział, ktokolwiek wie 20.30 Ukryte skarby 21.00 Program lokalny 21.35 Twój wybór 22.00 Dziennik regionów 22.20 Echa dnia 22.40 Pogoda 22.45 Kryminalna siódemka 23.00 Alarm 23.20 Telekurier 23.45 Królowa jednej nocy (14)

TVP SPORT

06.00 Kolarstwo torowe: MŚ w Pruszkowie - 4. dzień 07.50 Lekkoatletyka: Halowe ME w Glasgow - 2. dzień 10.05 Hokej: NHL - mecz: Tampa Bay Lightning - Winnipeg Jets 12.05 Marzenia. MŚ FIFA 2018 - film dok. 13.35 Tyżwiastwo Szybkie: MŚ w wieloboju w Calgary - 1. dzień 15.30 Narciarstwo klasyczne: MŚ w Seefeld - podsumowanie 17.00 Sportowcy 17.25 Niepokonani 17.45 Retro TVP Sport 19.45 Piłka nożna: Liga Mistrzów - studio 20.55 Piłka nożna: Liga Mistrzów - rewanżowy mecz 1/8 finału: Paris Saint-Germain - Manchester United FC 23.20 Piłka nożna: Liga Mistrzów - skróty 00.00 Tenis: Turniej WTA w Indian Wells - mecz 1. rundy gry pojedynczej 02.00 Boks: World Boxing Super Series - walka ćwierćfinałowa w wadze junior ciężkiej

TVN

05.10 Uwaga! - magazyn, Polska
05.35 Mango - telezakupy
06.50 Kuchenne rewolucje - rozcz.
07.50 Doradca smaku - magazyn
08.00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11.00 Ukryta prawda (997) - serial, Pol.
12.00 Szpital (886) - serial paradok., Pol.
13.00 Szkoła (649) - serial paradok., Pol.
14.00 19+ (350) - serial paradok., Polska
14.30 Kuchenne rewolucje - rozcz., Polska
15.30 Szkoła (650) - serial paradok., Pol.
16.30 19+ (351) - serial paradok., Polska
17.00 Szpital (887) - serial paradok., Pol.
18.00 Ukryta prawda (998) - serial, Pol.
19.00 Fakty, Sport, Pogoda - inf.
19.49 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza - program informacyjny
19.50 Uwaga! - magazyn, Polska
20.10 Doradca smaku - magazyn
20.15 Na Wspólnej (2836) - serial, Pol.
20.55 Milionerzy - teleturniej, Pol. 2019



SENSACYJNY

22.30 Londyn w ogniu

21.30 Agent - Gwiazdy - reality show
22.30 Londyn w ogniu - film sensacyjny, Wielka Brytania/USA/Bulgaria 2016, reż. Babak Najafi, wyk. Alon Aboutbolul, Waleed Zuaiter, Adel Bencherif, Mehdi Dehbi, Shivani Ghai
00.30 American Horror Story (5) - serial
01.35 Uwaga! - magazyn, Polska
01.55 Moc magii - interaktywny program rozrywkowy

TTV HD

08.05 Usterka 6 (11) 08.45 Express, Pogoda 09.05 Patent na kasę 09.40 Gogglebox. Przed telewizorem 8 10.45 Express, Pogoda 11.05 Sędzia Anna Maria Wesołowska (416) 12.00 Sąd rodzinny (142) 12.55 Żony Hollywood 2 13.55 Damy i wieśniaczki. Ukraina 3 (5) 15.00 Królowe życia 5 (12-ost.) 15.45 Express, Pogoda 16.05 Uwaga! 16.30 Nauka jazdy 2 17.00 Gogglebox. Przed telewizorem 5 17.45 Express, Pogoda 18.00 Usterka 6 (8) 18.30 Usterka 9 (3) 19.00 Ukryta prawda (528) 20.00 Patent na kasę 20.35 Damy i wieśniaczki. PL (5) 21.45 Express, Pogoda 22.00 Nauka jazdy 4 22.30 Ostre cięcie 9 23.10 Gogglebox. Przed telewizorem 10 00.10 Vlogbox. W necie 01.00 Handlarze (9)

TVP POLONIA

07.55 Pytanie na śniadanie 11.00 Polonia 24 11.25 Rozmowa Polonii 11.40 Halo Polonia 12.25 Krótka historia 12.35 Wiadomości 12.50 Magazyn z Wysp 13.10 Barwy szczęścia (1936) 13.45 Doręczyciel (12) 14.35 Archiwum zimnej wojny 15.45 Wiadomości 15.55 Korona królów (166) 16.25 Astronarium 16.55 Baw się słowami 17.20 Krótka historia 17.30 Telexpress 17.55 Chuligan literacki 18.25 Lwów - miasto i ludzie Niepodległej Rzeczypospolitej 18.55 Barwy szczęścia (1936) 19.25 Wilnoteka 19.45 Dobranocna 20.00 Wiadomości, Pogoda 20.35 Sport 20.45 Londyńczyk (13-ost.) 21.45 Polonia 24 22.05 Rozmowa Polonii 22.20 Halo Polonia 23.10 Focus on Poland 23.30 Archiwum zimnej wojny

POLSAT SPORT

06.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga 08.30 Koszykówka mężczyzn: Magazyn koszykarski 09.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - mecz: Aluron Virtu Warta Zawiercie - ZAKSA Kędzierzyn-Koźle 11.30 Trans World Sport - mag. sportowy 12.30 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - mecz: ONICO Warszawa - Trefl Gdańsk 15.00 Piłka nożna: Fortuna 1. liga - mecz: Podbeskidzie Bielsko-Biala - Stal Mielec 17.30 Koszykówka mężczyzn: Energa Basket Liga - mecz: Arka Gdynia - Stelmet Enea BC Zielona Góra 20.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - mecz: Trefl Gdańsk - ZAKSA Kędzierzyn-Koźle 22.00 Boks: Walka o pas WBA International w Peterborough - waga piórkowa: Jordan Gill - Emmanuel Dominguez 00.30 Sporty walki: KSW 02.30 Zakończenie

TV 4

06.00 Buffy, postrach wampirów (7)
07.05 Przygody Kota w Butach (57, 58)
08.00 Nasz nowy dom - reality show
09.00 Septagon (42) - serial krym., Pol.
10.00 Hell's Kitchen: Plekielna kuchnia 3 - reality show, Polska 2015
11.30 Benny Hill - rozcz., Wielka Brytania
12.00 Galileo - pr. popularnonaukowy
13.00 Detektywi w akcji (131) - serial
14.00 STOP Drogówka - magazyn, Polska
15.00 Gliniarz i prokurator (25) - serial
16.00 Gliniarz i prokurator (26) - serial
17.00 Policjantki i Policjanci (496)
18.00 Septagon (43) - serial krym., Pol.
19.00 Policjantki i Policjanci (497)
20.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (263) - serial krym., Polska
21.00 Nieuchwytny cel 2 - film kryminalny, USA 2016, reż. Roel Reiné, wyk. Scott Adkins, Robert Knepper, Rhona Mitra, Temuera Morrison, Ann Truong



KRYMINALNY

21.00 Nieuchwytny cel 2

23.15 Czas śmierci - horror, Wielka Brytania/Francja 2002, reż. Marcus Adams, wyk. Joe Absolom, Melanie Gutteridge, Lukas Haas, Lara Belmont
01.20 Żona dla milionera - reality show
02.20 Interwencja - mag. reporterów
02.40 Disco Polo Life - muz., Polska 2019
03.40 Top 10 - lista przebojów - muz.
04.40 Top 10 - lista przebojów - muz.
05.45 Telezakupy TV Okazje - magazyn

TV 6

06.00 Top 10 - lista przebojów 07.00 Strażnik Teksasu (193) 08.00 Medicopter 117 (3) 09.00 Policjantki i Policjanci (239) 10.00 Galileo 11.00 VLP (9) 12.00 Miodowe lata (115, 122): K! Show: Pokerowa zagrywka 13.35 Niesamowite rekordy 14.15 MacGyver (24) 15.15 Diagnosta: Morderstwo (42) 16.15 Drużyna A (13) 17.15 Paulina (35) 18.15 Miodowe lata (97, 123): Salon masażu: Mur, czyli zemsta 20.00 Galileo 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (52, 53) 23.00 Red Dog - film wojenny, Rosja/USA/Białoruś 2016 01.05 Władcy móch (100): WUWUWU Maupa w zoo 01.35 STOP Drogówka 02.40 Top 10 - lista przebojów 03.40 Disco Polo Life 04.40 Disco Polo Life 05.45 Telezakupy TV Okazje

TVP ROZRYWKA

06.45 Familiada 07.15 Okrasa łamie przepisy 07.50 Postaw na milion 08.45 Zakochaj się w Polsce 09.15 Kolo fortuny 09.55 Sanatorium miłości 10.50 Muzeum Polskiej Piosenki 11.15 Familiada 11.45 Rodzina wie lepiej 12.15 Życie to kabaret 14.20 The Wall. Wygraj marzenia 15.15 Kabaretowa mapa Polski: Kabaretowa Noc listopadowa 2015. Maraton Niepodległości 17.25 Kabaretowa mapa Polski: Świętokrzyska Gala Kabaretowa 18.20 Okrasa łamie przepisy 18.55 Wojciech Ciejrowski - bosy przez świat 19.25 Makłowicz w podróży 19.55 Rodzina wie lepiej 20.30 Postaw na milion 21.30 Kabaretowy Klub Dwójki 22.25 Dwoje i ich boje 23.30 Kolo fortuny 00.10 Niezapomniane koncerty

TVP KULTURA

08.00 Informacje kulturalne 08.15 Studio Kultura - rozmowy 08.35 Monido - komedia, Pol. 1969 09.20 Cesarские cięcie - komedia, Pol. 1987 11.00 Z biegiem lat, z biegiem dni (5) 12.15 Z biegiem lat, z biegiem dni (6) 13.30 Studio Kultura - rozmowy 13.45 Zimy żal. Piosenki Jeremiego Przybory i Jerzego Wasowskiego - koncert, Pol. 1989 14.40 Głos - film obcy, Pol. 1991 16.00 Pamiętnik znaleziony w garbie - komediodramat, Pol./Kanada 1993 18.00 Portret: Pola Negri. Życie gwiazdy - film dok., USA 2016 19.25 Chuligan literacki 20.00 Informacje kulturalne 20.20 Rodzina na sprzedaż - dramat, Arg./Braz./Fr./Pol./Niem./Dania 2017 22.10 Pegaz 22.45 Ziemia, planeta ludzi: Sztuka Skandynawii (1) 23.50 Tribute to Tomasz Stańko - koncert, Pol.

TVP HISTORIA

11.55 Polska Kronika Filmowa 12.15 Czwadziestolatek. Dwadzieścia lat później (8) 13.25 Wszystkie kolory świata (18) 14.30 Dni przelomu - Warszawa 1918 - film dok., Pol. 2018 15.30 Podwodny grobowiec - tragedia HMS Hood - film dok., Wlk. Brytania 2012 16.30 Historia Polski: Bitwa pod Warną - film dok., Pol. 1979 17.40 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii 18.10 Niezwykłe dwudziestolecie. Historia gospodarcza II RP (1) - film dok., Pol. 2018 18.40 Polska Kronika Filmowa 18.55 Przewodzący (7) 20.00 Odtajnione akcje szpiegowskie (6) 20.50 W poszukiwaniu wikingów (1) - film dok., Wlk. Brytania 2012 22.00 Weterani. Wyrwani Śmierci (6) 22.35 Prymas. Trzy lata z tysiąca - dramat, Pol. 2000 00.30 Sensacje XX wieku

TVN SIEDM

05.00 Gotowe na wszystko 3 (16/23) - serial obyczajowy, USA
06.00 Ukryta prawda (498): Powołanie
07.00 Sąd rodzinny (26/52): Piwniczne dziecko - serial fab. dok., Polska
08.00 Szpital (224) - serial paradok., Pol.
08.55 Brzydula (216) - serial kom., Pol.
09.30 Zakochani po uszy (30/120)
10.05 Mango - telezakupy
11.45 19+ (33/38) - serial paradok., Pol.
12.20 Ukryta prawda (288): Choroba jawników - serial paradok., Polska
13.20 Sąd rodzinny (27/52): Radosna wiadomość - serial fab. dok., Pol.
14.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska (63): Na dobre i złe - serial, Pol.
15.20 Szpital (225) - serial paradok., Pol.
16.20 Gotowe na wszystko 3 (17/23)
17.20 Przyjaciele (2/24) - serial, USA
17.50 Przyjaciele (3/24) - serial, USA
18.20 Brzydula (219) - serial kom., Pol.



DRAMAT

20.00 Czas apokalipsy

18.55 Brzydula (220) - serial kom., Pol.
19.30 Zakochani po uszy (31/120)
20.00 Czas apokalipsy - dramat wojenny, USA 1979, reż. Francis Ford Coppola, wyk. Marlon Brando, Martin Sheen, Robert Duvall, Frederic Forrest
00.25 Antonio Lopez 1970: Sex, Drugs and Disco - film dok., USA 2017
02.30 Moc magii
04.40 Zakończenie programu

TV TRWAM

15.50 Ma się rozumieć 16.00 Informacje dnia 16.10 Na zdrowie 16.30 Liturgia Środy Popielcowej z Watykanu 18.00 Anioł Pański 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończonych 19.25 40 dni ze Gerardem 19.30 Przygody Mobilków (4) 19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyzna 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Oratorium Średniowieczne „Ordo Virtutum” św. Hildegardy z Bingen - koncert, Pol. 2013 23.20 Filmowe zyciorysy: Krzyżu święty, nade wszystko - film dokumentalny, Polska 2018 23.50 Kabwe - film dokumentalny, Polska 2010 00.00 Programy powtórkowe

ATM ROZRYWKA

06.00 Disco Gramy 07.00 TV Okazje 07.30 Awantura o kasę 08.25 Awantura o kasę 09.20 Gra w ciemno 10.20 Pierwsza miłość (2830) 11.05 Ewa gotuje 11.35 Ewa gotuje 12.00 Piękno 12.35 Piękno 13.00 Stoiki (5) 14.00 Malolaty (2): Córka 15.00 Daleko od noszy (32, 33) 16.00 Świat według Kiepskich (389, 390) 17.00 Zawodowiec amator 17.30 Zawodowiec amator 18.00 Graczykowie (13, 14) 19.00 Stoiki (5) 20.00 Plebs (4, 5) 21.00 Peep Show 7 (38, 39) 22.00 Świat według Kiepskich (46), (462) 23.00 Piękno 23.30 Zawodowiec amator 00.00 Stoiki (22) 01.00 TV Okazje 01.30 Plebs (5) 02.00 Malolaty (24) 03.00 Pielęgniarki (622) 04.00 Disco gramy 05.00 Disco gramy

7 MARCA CZWARTEK

TVP 1

05.10 **Teleszkapy** - magazyn reklamowy
 05.45 **Jaka to melodia?**
 06.15 **Wieczna miłość 2 (128)** - telen.
 07.05 **Elif (439)** - serial obycz., Turcja
 08.00 **Wiadomości, Pogoda** - inf.
 08.15 **Kwadran polityczny** - public.
 08.40 **Blondynka 3 (31)** - serial, Polska
 09.35 **Komisarz Alex 7 (83)** - serial, Pol.
 10.35 **Ojciec Mateusz 4 (47)** - serial
 11.30 **Korona królów (186)** - telen. hist.
 12.00 **Wiad., Agrobiznes, Agropogoda**
 12.40 **To się oplaca** - magazyn
 12.55 **Afryka Południowa (3-ost.)** - film dokumentalny, Francja 2017
 13.50 **To był rok!** - kulisy, Polska 2019
 14.00 **Elif (440)** - serial obycz., Turcja
 15.00 **Wiadomości, Pogoda** - inf.
 15.15 **Alarm!** - magazyn, Polska
 15.35 **Leśniczówka (97)** - telen., Polska
 16.05 **Wieczna miłość 2 (129)** - telen.
 17.00 **Telexpress, Pogoda** - inf.

SERIAL



20.35 Ojciec Mateusz 21 (266)

17.25 **Jaka to melodia?**
 18.00 **Klan (3445)** - telenowela, Polska
 18.30 **Korona królów (187)** - telen. hist.
 18.55 **Jeden z dziesięciu** - teleturniej
 19.25 **Sport, Wiad., Pogoda, Alarm!**
 20.35 **Ojciec Mateusz 21 (266)** - serial
 21.30 **Sprawa dla reportera** - magazyn
 22.20 **Magazyn Śledczy Anity Gargas**
 22.55 **Magazyn kryminalny 997**
 23.50 **Ocaleni** - reality show, Polska 2018

TV PULS

06.00 **Niewolnica Victoria (56)** 07.00 **Zbuntowany anioł (172)** 08.00 **Lombard. Życie pod zastaw 4 (154)** 09.00 **Rodziny interes (3)** 10.00 **Zaklinaczka duchów (18)** 11.00 **Kobra - oddział specjalny (8, 9)** 13.00 **Agenci NCIS. Los Angeles 4 (17)** 14.00 **Lombard. Życie pod zastaw (30)** 15.00 **Zaklinaczka duchów (19)** 16.00 **Rodziny interes (3, 4)** 18.00 **Lombard. Życie pod zastaw 4 (154, 155)** 20.00 **Straszny film 4 - horror kom., USA 2006** 21.45 **Aniołki Charliego - film sensac., USA/Niem. 2000** 23.40 **Koszmar następnego lata - horror, USA 1998** 01.40 **JAG - Wojskowe Biuro Śledcze (20)** 02.40 **Zobacz to! Kuchnia na Maksa (15, 16)** 03.45 **Taki jest świat 3** 04.20 **Menu na miarę** 05.00 **Dyżur 2 (28)**

TVP INFO

07.15 **Serwis Info** 07.20 **Wstaje dzień** 07.30 **Serwis Info** 07.33 **Wstaje dzień** 07.50 **Agrobiznes** 07.55 **Agropogoda** 08.00 **Wiadomości** 08.10 **Minęła ósma** 09.00 **Serwis Info** 09.09 **Minęła dwudzięta** 10.00 **Serwis Info, Pogoda Info** 15.59 **Info dzień** 16.51 **Pogoda Info** 17.00 **Telexpress** 17.15 **Telexpress Extra** 17.32 **O co chodzi** 18.00 **Panorama** 18.21 **Panorama opinii** 18.33 **Serwis Info** 18.42 **Widziane z Polski** 19.00 **Serwis Info** 19.30 **Wiadomości** 19.58 **Gość "Wiadomości"** 20.13 **Minęła dwudzięta** 21.00 **Nie da się ukryć** 21.28 **Flesz Info** 21.40 **Studio LOTTO** 21.50 **W tyle wizi** 21.51 **W tyle wizi** 23.00 **INFO** 23.00 **W akcji** 23.55 **Serwis Info, Pogoda Info**

POLSAT SPORT NEWS

06.00 **Piłka nożna: Liga włoska - mecz: SSC Napoli - Juventus FC** 08.30 **Piłka nożna: Liga holenderska - mecz: SBV Excelsior - PSV Eindhoven** 10.40 **Piłka nożna: Liga holenderska - mecz: Feyenoord - FC Emmen** 12.50 **Piłka nożna: Fortuna 1. liga - mecz: Podbeskidzie Bielsko-Biala - Stal Mielec** 15.00 **Trans World Sport (Program poświęcony najciekawszym wydarzeniom w sporcie)** 16.00 **Sporty walki: KSW** 18.00 **Skeleton: Mistrzostwa Świata w Whistler** 20.45 **Koszykówka mężczyzn: Turkish Airlines Euroliga - mecz: Real Madryt - Fenerbahçe Beko Stambuł** 23.00 **Biatlon: Mistrzostwa Świata w Östersund** 00.00 **Magazyn narciarski - program sportowy** 00.30 **Atleci - magazyn sportowy** 01.00 **Zakończenie programu**

TVP 2

05.10 **Kolo fortuny** - teleturniej, Polska
 05.50 **Na dobre i na złe (734)** - serial
 06.45 **Operacja zdrowie!** - magazyn
 07.20 **Na sygnale (14)** - serial, Polska
 07.45 **Przepis dnia** - magazyn, Pol. 2019
 07.55 **Pytanie na śniadanie** - magazyn
 11.25 **Rodzinka.pl (127)** - serial, Polska
 11.55 **Barwy szczęścia (2016)** - serial
 12.30 **Kolo fortuny** - teleturniej, Polska
 13.15 **Miłosne potyczki (38)** - serial, Tur.
 14.10 **Na dobre i na złe (734)** - serial
 15.10 **Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział (47)** - serial
 16.00 **Kolo fortuny** - teleturniej, Polska
 16.35 **Familiada** - teleturniej
 17.10 **Więźni miłości (13)** - telen., Tur.
 18.00 **Panorama, Pogoda, Sport** - inf.
 18.40 **Rodzinka.pl (21)** - serial kom., Pol.
 19.05 **Przepis dnia** - magazyn, Pol. 2019
 19.15 **Muzeum Polskiej Piosenki** - rozst.
 19.35 **Barwy szczęścia (2016)** - serial

KOMEDIA



21.40 Mama i ja

20.10 **Barwy szczęścia (2017)** - serial
 20.45 **The Good Doctor 2 (29)** - serial
 21.40 **Mama i ja** - komedia, USA 2012
 23.20 **Na sygnale (222)** - serial, Polska
 23.50 **Weselna gorączka** - komedia romantyczna, USA 2006
 01.30 **Szpieg D'83 (7/8)** - serial, Niemcy
 02.30 **Art Noc: Nika Lubowicz** - koncert
 03.30 **Skradzione dzieci (2-ost.)** - dramat
 04.30 **Zakończenie programu**

PULS 2

12.00 **Straszne historie Maszy (17, 18)** 12.15 **Grzyzły i lemingi (26)** 12.35 **Oggy i karaluchy 4 (38, 39, 40)** 13.00 **Alvin!!! I wiewiórki 2 (37, 38)** 13.40 **Całkiem nowe przygody Toma i Jerry'ego 2 (8, 9)** 14.35 **Dom: Przygody Oha i Tip (20)** 15.00 **Ben 10 (9, 10)** 15.35 **Krudowie: U zarania dziejów (12, 13)** 16.35 **Fineasz i Ferb (2, 3)** 17.35 **Pingwiny z Madagaskaru (1)** 18.00 **Alvin!!! I wiewiórki 2 (39)** 18.25 **Psi Patrol 4 (11)** 18.50 **Bob Budowniczy 20 (63)** 19.05 **Strażak Sam 9 (137)** 19.15 **Tomek i przyjaciele 18 (2)** 19.30 **Pingwiny z Madagaskaru (103)** 20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 3 (116, 117)** 22.00 **Agenci NCIS 7 (2)** 23.00 **Zabójcze umysły 4 (78, 79)** 00.55 **Spartakus: Zemsta (9)**

FOKUS TV

07.05 **Webkul czasu** 07.35 **Pod lupą** 08.00 **Wspaniały świat wędkiarskich przygód (39, 40)** 09.00 **Amerykańska księga tajemnic (9)** 09.55 **Gwiazdy lombardu** 10.25 **Gwiazdy lombardu** 10.55 **Starożytni kosmici (3)** 11.55 **Wielkie przeprowadzki (5)** 12.55 **Wykute z żelaza (3, 4)** 13.55 **Kryptonim szef (3)** 14.55 **Gwiazdy lombardu** 15.45 **Złomiarze (3)** 16.50 **Amerykańska księga tajemnic (10)** 17.45 **Fabryka jedzenia (3)** 18.20 **Wojny magazynowe** 18.40 **Wojny magazynowe** 19.05 **Starożytni kosmici (4)** 20.00 **Premiera: Gwiazdy lombardu** 21.00 **Premiera: Złomiarze (4)** 22.00 **Premiera: Mordercze przemyślenia (1, 2)** 23.05 **Kim Dzong Un - władca Korei - film dok., Fr. 2017** 00.00 **Unpersi - gotowi na wszystko (5, 6)**

EUROSPORT 1

06.30 **Snooker** 08.00 **Biatlon** 09.00 **Narciarstwo alpejskie** 09.45 **Izylwiarstwo figurowe: Zimowa Uniwersjada w Krasnojarsku** 11.30 **Biatlon: Zimowa Uniwersjada w Krasnojarsku** 12.00 **Narciarstwo alpejskie: Zimowa Uniwersjada w Krasnojarsku** 12.45 **Izylwiarstwo figurowe: Zimowa Uniwersjada w Krasnojarsku** 14.30 **Biatlon: Zimowa Uniwersjada w Krasnojarsku** 15.00 **Wyciągi samochodowe: FIA Formula E Championship w Hongkongu** 15.35 **Watts** 16.00 **Biatlon: MŚ w Östersund** 17.45 **Biatlon: MŚ w Östersund** 18.15 **Biatlon: MŚ w Östersund** 18.40 **Wiadomości narciarski - program sportowy** 19.55 **Snooker: Turniej Players Championship** 23.30 **Wiadomości**

POLSAT

05.00 **Disco Gramy** - muz., Polska 2018
 05.45 **Teleszkapy TV Okazje** - magazyn
 06.00 **Nowy dzień** - program inf.
 09.00 **Malanowski i partnerzy (660)**
 09.30 **Malanowski i partnerzy (661)**
 10.00 **Dzień, który zmienił moje życie (90)** - serial paradok., Polska
 11.00 **Dlaczego ja? (853)** - serial, Polska
 12.00 **Gliniarze (134)** - serial, Polska
 13.00 **Trudne sprawy (835)** - serial, Pol.
 14.00 **Pierwsza miłość (2837)** - serial
 14.45 **Dlaczego ja? (881)** - serial, Polska
 15.50 **Wydarzenia** - program inf.
 16.10 **Pogoda** - program informacyjny
 16.15 **Interwencja** - mag. reporterów
 16.30 **Na ratunek 112 (304)** - serial, Pol.
 17.00 **Gliniarze (294)** - serial, Polska
 18.00 **Pierwsza miłość (2838)** - serial
 18.50 **Wydarzenia, Sport, Pogoda** - inf.
 19.30 **Świat według Kiepskich (401)** - serial komediowy, Polska

SERIAL



21.10 Przyjaciółki (148)

20.05 **Nasz nowy dom** - reality show
 21.10 **Przyjaciółki (148)** - serial, Polska
 22.15 **Ślad (36)** - serial krym., Polska
 23.15 **Nigdy więcej** - thriller, USA 2002, reż. Michael Apted, wyk. Jennifer Lopez, Billy Campbell, Tessa Allen, Juliette Lewis, Dan Futterman
 01.50 **Chirurgi (143)** - serial, USA
 02.50 **Chirurgi (144)** - serial, USA
 03.45 **Tajemnice losu** - program rozst.

STOPKLATKA TV

06.00 **Złotopolscy (269, 270)** 06.55 **Plebani (87, 88)** 08.00 **1000 sposobów na (88.25)** 08.45 **Express, Pogoda** 09.05 **Patent na kasę** 09.40 **Gogglebox. Przed telewizorem** 8 10.45 **Express, Pogoda** 11.05 **Sędzia Anna Maria Wesołowska (477)** 12.00 **Sąd rodzinny (143)** 12.55 **Zony Hollywood 3** 13.55 **Damy i wiesniaczki, Ukraina 3 (6)** 15.00 **Królowe życia 3 (1)** 15.45 **Express, Pogoda** 16.05 **Uwaga! 16.30 Nauka jazdy 2** 17.00 **Gogglebox. Przed telewizorem** 5 17.45 **Express, Pogoda** 18.00 **Usterka 6 (9)** 18.30 **Usterka 9 (4)** 19.00 **Ukryta prawda (529)** 20.00 **Patent na kasę** 20.35 **Damy i wiesniaczki, PL (6)** 21.45 **Express, Pogoda** 22.00 **Defekt 7** 22.30 **Królowe życia 6 (2)** 23.10 **Królowe życia. Po godzinach (3)** 23.25 **Drużyna 2**

TVP 3

11.15 **Ojciec Brown 4 (36)** 12.05 **Moje własne niebo** 12.20 **Śląskie miejsc niezwykłych: Pomniki historii** 12.30 **Program lokalny** 13.00 **Kryminalna siódemka** 13.15 **Co niesie dzień** 13.35 **Agrobiznes** 13.55 **Agropogoda** 14.00 **Program lokalny** 15.05 **Królowa jednej nocy (15)** 16.00 **Telekurier** 16.25 **Pogoda** 16.30 **Kryminalna siódemka** 16.45 **Dziennik regionów - tematy dnia** 17.00 **Astronomia niepodległa - 100 lat polskiej astronomii** 17.30 **Program lokalny** 20.00 **Z Andrzejem po Galię** 20.30 **Rok w ogrodzie** 21.00 **Program lokalny** 21.35 **Twój wybór** 22.00 **Dziennik regionów** 22.20 **Echa dnia** 22.40 **Pogoda** 22.45 **Kryminalna siódemka** 23.00 **Alarm** 23.20 **Telekurier** 23.45 **Królowa jednej nocy (15)**

TVP SPORT

06.00 **Kolarstwo torowe: MŚ w Pruszkowie - 5. dzień** 08.15 **Lekkoatletyka: Halowe ME w Glasgow - 3. dzień** 10.30 **Z kamerą TVP Sport: Orły Wenty 10 lat później** 10.55 **Z kamerą TVP Sport** 11.15 **Tenis: Turniej WTA w Indian Wells - mecz 1. rundy gry pojedynczej** 13.00 **Izylwiarstwo szybkie: MŚ w wieloboju w Calgary - 2. dzień** 15.15 **Lekkoatletyka: Halowe ME w Glasgow - podsumowanie** 17.30 **Oko w oko - Jakub Błaszczykowski** 18.00 **Piłka nożna: Liga Mistrzów - rewanżowy mecz 1/8 finału: Paris Saint-Germain - Manchester United FC** 20.05 **Piłka nożna: Liga Mistrzów - skróty** 21.25 **Sportowy wieczór** 22.00 **Tenis: Turniej WTA w Indian Wells - mecz 2. rundy gry pojedynczej** 00.00 **Tenis: Turniej WTA w Indian Wells - mecz 2. rundy gry pojedynczej**

TVN

05.10 **Uwaga!** - magazyn, Polska
 05.35 **Mango** - teleszkapy
 06.50 **Kuchenne rewolucje** - rozst., Polska
 07.50 **Doradca smaku** - magazyn
 08.00 **Dzień Dobry TVN** - magazyn
 11.00 **Ukryta prawda (998)** - serial, Pol.
 12.00 **Szpital (887)** - serial paradok., Pol.
 13.00 **Szkoła (650)** - serial paradok., Pol.
 14.00 **19+ (351)** - serial paradok., Polska
 14.30 **Kuchenne rewolucje: Katowice, Franc Josef** - rozst., Polska 2010
 15.30 **Szkoła (651)** - serial paradok., Pol.
 16.30 **19+ (352)** - serial paradok., Polska
 17.00 **Szpital (888)** - serial paradok., Pol.
 18.00 **Ukryta prawda (999)** - serial, Pol.
 19.00 **Fakty, Sport, Pogoda** - inf.
 19.49 **Raport smogowy - poznaj kolory powietrza** - program informacyjny
 19.50 **Uwaga!** - magazyn, Polska
 20.10 **Doradca smaku** - magazyn
 20.15 **Na Wspólnej (2837)** - serial, Pol.

KOMEDIA



22.30 Nie kłam, kochanie

20.55 **Milionerzy** - teleturniej, Pol. 2019
 21.30 **Kuchenne rewolucje: Świnoujście, Taste** - rozst., Polska 2019
 22.30 **Nie kłam, kochanie** - komedia romantyczna, Polska 2008, reż. Piotr Wereśniak, wyk. Marta Żmuda Trzebiatowska, Piotr Adamczyk
 00.40 **Odwroćni - ojciec i córki (2/8)**
 01.45 **Uwaga!** - magazyn, Polska
 02.05 **Moc magii**

TTV HD

07.05 **Ukryta prawda (521)** 08.05 **Usterka 6 (12)** 08.45 **Express, Pogoda** 09.05 **Patent na kasę** 09.40 **Gogglebox. Przed telewizorem** 8 10.45 **Express, Pogoda** 11.05 **Sędzia Anna Maria Wesołowska (477)** 12.00 **Sąd rodzinny (143)** 12.55 **Zony Hollywood 3** 13.55 **Damy i wiesniaczki, Ukraina 3 (6)** 15.00 **Królowe życia 3 (1)** 15.45 **Express, Pogoda** 16.05 **Uwaga! 16.30 Nauka jazdy 2** 17.00 **Gogglebox. Przed telewizorem** 5 17.45 **Express, Pogoda** 18.00 **Usterka 6 (9)** 18.30 **Usterka 9 (4)** 19.00 **Ukryta prawda (529)** 20.00 **Patent na kasę** 20.35 **Damy i wiesniaczki, PL (6)** 21.45 **Express, Pogoda** 22.00 **Defekt 7** 22.30 **Królowe życia 6 (2)** 23.10 **Królowe życia. Po godzinach (3)** 23.25 **Drużyna 2**

TVP POLONIA

11.00 **Polonia 24** 11.25 **Rozmowa z Polonią** 11.40 **Halo Polonia** 12.25 **Krótkie historie** 12.35 **Wiadomości** 12.50 **Wieloletnia** 13.10 **Barwy szczęścia (1937)** 13.45 **M jak miłość (1415)** 14.40 **Londyńczyk (13-ost.)** 15.30 **Pod latrami** 15.45 **Wiadomości** 15.55 **Korona królów (167)** 16.25 **Jak to działa?** 16.55 **Zwierzęci Czytali** 17.10 **Zubr Pompik (13)** 17.20 **Krótkie historie** 17.30 **Telexpress** 17.55 **Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii** 18.25 **Racja stanu** 18.55 **Barwy szczęścia (1937)** 19.25 **Wschód** 19.45 **Dobranocka** 20.00 **Wiadomości, Pogoda** 20.35 **Sport** 20.45 **Komisarz Alex II (131)** 21.45 **Polonia 24** 22.05 **Rozmowa z Polonią** 22.20 **Halo Polonia** 23.10 **Focus on Poland** 23.30 **Lublin w Argentynie**

POLSAT SPORT

06.00 **Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - mecz: Aluron Virtus Warta Zawiercie - ZAKSA Kędzierzyn-Koźle** 08.30 **Atleci - magazyn sportowy** 09.00 **Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - mecz: ONICO Warszawa - Trefl Gdańsk** 11.30 **Piłka nożna: Fortuna 1. liga - mecz: Raków Częstochowa - Chrobry Głogów** 13.00 **Magazyn narciarski - magazyn sportowy** 13.30 **Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - mecz: Trefl Gdańsk - ZAKSA Kędzierzyn-Koźle** 16.00 **7. strefa - magazyn siatkarski, Polska** 17.30 **Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - mecz: Jastrzębski Węgiel - Cuprum Lubin** 20.30 **Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - mecz: PGE Skra Bełchatów - GKS Katowice** 23.00 **Boks** 01.00 **Boks** 03.00 **Zakończenie programu**

TV 4

06.00 **Buffy, postrach wampirów (8)** - serial przygodowy, USA
 07.05 **Przygody Kota w Butach (58)** - serial animowany, USA
 07.35 **Przygody Kota w Butach (59)** - serial animowany, USA
 08.00 **Nasz nowy dom** - reality show
 09.00 **Septagon (43)** - serial krym., Pol.
 10.00 **Hell's Kitchen: Piekielna kuchnia 3** - reality show, Polska 2015
 11.00 **Benny Hill** - rozst., Wielka Brytania
 12.00 **Galileo** - pr. popularnonaukowy
 13.00 **Detektywi w akcji (132)** - serial
 14.00 **STOP Drogówka** - magazyn, Polska
 15.00 **Gliniarz i prokurator (27)** - serial
 16.00 **Gliniarz i prokurator (28)** - serial
 17.00 **Policjantki i Policjanci (497)**
 18.00 **Septagon (44)** - serial krym., Pol.
 19.00 **Policjantki i Policjanci (498)**
 20.00 **Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (264)** - serial krym., Polska

KOMEDIA



21.00 Agent z przypadku

21.00 **Agent z przypadku** - komedia sensacyjna, Hongkong 2001, reż. Teddy Chan, wyk. Jackie Chan, Eric Tsang, Vivian Hsu, Hsing-kuo Wu
 22.50 **Kobiety i mafia (1, 2)** - serial
 00.50 **Żona dla milionera** - reality show
 01.50 **Polityka na ostro** - public.
 02.40 **Disco Polo Life** - muz., Polska 2019
 03.40 **Top 10 - lista przebojów** - muz.
 05.45 **Teleszkapy TV Okazje** - magazyn

TV 6

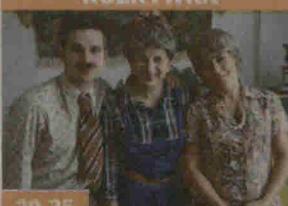
06.00 **Top 10 - lista przebojów** 07.00 **Strażnik Teksasu (194)** 08.00 **Medicopter 117 (4)** 09.00 **Gwiazdy Kabaretu** 10.00 **Galileo** 11.00 **W.I.P. (10)** 12.00 **Młode lata (123): Mur, czyli zemsta** 12.55 **Młode lata (97): Salon masażu** 13.35 **Niesamowite rekordy** 14.15 **MacGyver (25)** 15.15 **Diagnoza: Morderstwo (43)** 16.15 **Drużyna A (14)** 17.15 **Paulina (36)** 18.15 **Młode lata (126): Lepsze życie.pl** 19.00 **Młode lata (119): Strajk** 20.00 **Galileo** 21.00 **CSI: Cyber (1)** 22.00 **CSI: Cyber (2)** 23.00 **Larwa - horror SF, Niem./USA 2005** 01.00 **Niesamowite rekordy** 01.35 **STOP Drogówka** 02.40 **Top 10 - lista przebojów** 03.40 **Disco Polo Life** 04.40 **Disco Polo Life** 05.45 **Teleszkapy TV Okazje**

TVP ROZRYWKA

06.45 **familiada** 07.15 **Okrasa lamie przepisy** 07.45 **Postaw na milion** 08.45 **Prywatne życie zwierząt (9)** 09.15 **Kolo fortuny** 09.50 **Taka to robota, czyli kabaretowy przegląd zawodów** 10

8 MARCA
PIĄTEK

TVP 1
05.10 **Teleszkupy** - magazyn reklamowy
05.15 **Jeden z dziesięciu** - teleturniej
05.50 **Jaka to melodia?**
06.15 **Wieczna miłość 2 (129)** - telen.
07.05 **Elif (440)** - serial obycz., Turcja
08.00 **Wiadomości, Pogoda** - inf.
08.15 **Kwadrans polityczny** - public.
08.40 **Blondynka 3 (32)** - serial, Polska
09.30 **To był rok!** - kulisy, Polska 2019
09.35 **Komisarz Alex 7 (84)** - serial, Pol.
10.35 **Ojciec Mateusz 4 (48)** - serial
11.30 **Korona królów (187)** - telen. hist.
12.00 **Wiad., Agrobiznes, Agropogoda**
12.35 **Magazyn rolniczy** - mag. rolniczy
12.50 **Było sobie świnek pięć** - film dok.
13.50 **To był rok!** - kulisy, Polska 2019
14.00 **Elif (441)** - serial obycz., Turcja
15.00 **Wiadomości, Pogoda, Alarm!**
15.35 **Magazyn śledczy Anity Gargas**
16.05 **Wieczna miłość 2 (130)** - telen.
17.00 **Telexpress, Pogoda** - inf.

ROZRYWKI

20.35 **To był rok!**
17.25 **Jaka to melodia?**
18.00 **Klan (3446)** - telenowela, Polska
18.30 **Korona królów - taka historia...** (25)
18.55 **Jeden z dziesięciu** - teleturniej
19.25 **Sport, Wiad., Pogoda, Alarm!**
20.35 **To był rok!** - rozr., Polska 2019
21.40 **The Wall. Wygraj marzenia**
22.40 **Mciimperium** - dram. biograficzny, USA 2016, wyk. Michael Keaton
00.40 **El Príncipe** - dzielnica zła (19/49)

TV PULS
06.00 **Niewolnica Victoria (57)** 07.00 **Zbuntowany anioł (173)** 08.00 **Lombard. Życie pod zastaw 4 (155)** 09.00 **Rodziny interes (4)** 10.00 **Zaklinaczka duchów (19)** 11.00 **Kobra - oddział specjalny (9, 10)** 13.00 **Agenci NCIS: Los Angeles 4 (18)** 14.00 **Lombard. Życie pod zastaw (31)** 15.00 **Zaklinaczka duchów (20)** 16.00 **Rodziny interes (4, 5)** 18.00 **Lombard. Życie pod zastaw 4 (155, 156)** 20.00 **Aż do śmierci - thriller, USA/Wik. Brytania/Bulg./Niem. 2007** 22.05 **Champion 4: Walka o honor - film sensac., Bulg./USA 2016** 23.55 **Bez litości (1)** 01.50 **JAG - Wojskowe Biuro Śledcze (21)** 02.50 **Zobacz to!** Na jedwabnym szlaku (4, 5) 04.05 **Menu na miarę** 04.40 **Z archiwum policji (8)** 05.00 **Dyzur 2 (29)**

TVP INFO
07.09 **Wstaje dzień** 07.15 **Serwis Info** 07.20 **Wstaje dzień** 07.30 **Serwis Info** 07.33 **Wstaje dzień** 07.50 **Agrobiznes** 07.55 **Agropogoda** 08.00 **Wiadomości** 08.10 **Mingła ósma** 09.00 **Serwis Info** 09.09 **Mingła dziewiąta** 10.00 **Serwis Info, Pogoda Info** 15.59 **Info dzień** 16.51 **Pogoda Info** 17.00 **Telexpress** 17.15 **Telexpress Extra** 17.32 **O co chodzi** 18.00 **Panorama** 18.21 **Panorama opinii** 18.33 **Serwis Info** 18.42 **Widziane z Polski** 19.00 **Serwis Info** 19.30 **Wiadomości** 19.58 **Gość „Wiadomości”** 20.13 **Forum** 21.00 **Nie da się ukryć** 21.28 **Flesz Info** 21.40 **Studio LOTTO** 21.49 **W tyle widać** 22.31 **W tyle widać** 23.30 **INFO wieczór** 23.30 **W akcji** 23.55 **Serwis Info, Pogoda Info**

POLSAT SPORT NEWS
06.00 **Piłk. nożna: Liga holenderska - mecz: Feyenoord - FC Emmen** 08.30 **Piłk. nożna: Liga włoska - mecz: SSC Napoli - Juventus FC** 11.50 **Motocyklowe MS: GP Kataru - 1. sesja treningowa w klasie MotoGP** 12.45 **Motocyklowe MS: GP Kataru - 1. sesja treningowa w klasie Moto2** 13.40 **Motocyklowe MS: Grand Prix Kataru - 1. sesja treningowa w klasie Moto3** 16.10 **Motocyklowe MS: Grand Prix Kataru - 2. sesja treningowa w klasie MotoGP** 17.00 **Bobsleje: MS w Ostersund** 22.00 **Narciarstwo dowolne: Zawody PS w Mammoth Mountain - half pipe** 00.00 **Snowboard: Zawody PS w Mammoth Mountain - slopestyle** 02.00 **7. strefa** 03.30 **Zakończenie programu**

TVP 2
05.15 **Kolo fortuny** - teleturniej, Polska
05.55 **Egzamin z życia (28)** - serial, Pol.
06.50 **Anna Dymna - spotkajmy się**
07.20 **Na sygnale (15)** - serial, Polska
07.45 **Przepis dnia** - magazyn, Pol. 2019
07.55 **Pytanie na śniadanie** - magazyn
11.25 **Rodzinka.pl (128)** - serial, Polska
11.55 **Barwy szczęścia (2017)** - serial
12.30 **Kolo fortuny** - teleturniej, Polska
13.15 **Milosne potyczki (39)** - serial, Tur.
14.00 **Coś dla ciebie** - magazyn
14.30 **Operacja zdrowie!** - magazyn
15.10 **Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział (48)** - serial
16.00 **Kolo fortuny** - teleturniej, Polska
16.35 **Familiada** - teleturniej
17.10 **Wieżnia miłości (14)** - telen., Tur.
18.00 **Panorama, Pogoda, Sport** - inf.
18.40 **Rodzinka.pl (22)** - serial kom., Pol.
19.05 **Przepis dnia** - magazyn, Pol. 2019
19.15 **Muzeum Polskiej Piosenki** - rozr.

DRAMAT

22.50 **Carte Blanche**
19.35 **Barwy szczęścia (2017)** - serial
20.10 **Barwy szczęścia (2018)** - serial
20.45 **O mnie się nie martw 10 (2/13)**
21.45 **Rodzinka.pl (253)** - serial, Polska
22.20 **La La Poland 2** - rozr., Polska 2019
22.50 **Carte Blanche** - dram., Polska 2015
00.45 **Mama i ja** - komedia, USA 2012
02.30 **American Heist. Skok życia** - film sensac., Kanada/Luksemburg 2014
04.10 **Zakończenie programu**

PULS 2
12.00 **Straszne historie Maszy (19, 20)** 12.15 **Crizzly i lemingi (27)** 12.35 **Oggy i karaluchy 4 (41, 42, 43)** 13.00 **Alvin!!! i wiewiórki 2 (39, 40)** 13.35 **Całkiem nowe przygody Toma i Jerry'ego 2 (9, 10)** 14.35 **Dom: Przygody Oha i Tip (21)** 15.00 **Ben 10 (11, 12)** 15.35 **Krudowie: U zarania dziejów (14, 15)** 16.35 **Fineasz i Ferb (3, 4)** 17.35 **Pingwiny z Madagaskaru (2)** 18.00 **Alvin!!! i wiewiórki 2 (41)** 18.25 **Psi Patrol 4 (12)** 18.50 **Bob Budowniczy 20 (64)** 19.05 **Strażak Sam 9 (138)** 19.15 **Tomek i przyjaciele 18 (4)** 19.30 **Pingwiny z Madagaskaru (104)** 20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 3 (118, 119)** 22.00 **19. Mazurska Noc Kabaretowa** 23.00 **Goło i wesoło II** 23.30 **Goło i wesoło II**

FOKUS TV
06.00 **Wehikul czasu** 06.05 **Redakcja: Dział Śledczy (15)** 07.05 **Wehikul czasu** 07.35 **Pod lupą** 08.00 **Wspaniały świat wędkarskich przygód (41, 42)** 09.00 **A amerykańska księga tajemnic (10)** 09.55 **Gwiazdy lombardu** 10.25 **Gwiazdy lombardu** 10.55 **Starożytni kosmici (4)** 11.55 **Wielkie przeprowadzki (6)** 12.55 **Wykute z żelaza (5, 6)** 13.55 **Kryptonim szef (4)** 14.55 **Gwiazdy lombardu** 15.15 **Gwiazdy lombardu** 15.45 **Ziomiarze (4)** 16.45 **Lowcy ciężarówek** 17.45 **Fabryka jedzenia (4)** 18.20 **Wojny magazynowe** 21.50 **Sport w regionach** 22.00 **Dziennik regionów** 22.20 **Echa dnia** 22.40 **Pogoda** 22.45 **Kryminalna siódemka** 23.00 **Alarm** 23.20 **Teleszkupy** 23.45 **Królowa jednej nocy (16)**

EUROSPORT 1
06.30 **Snooker: Turniej Players Championship** 08.30 **Biaton: MS w Ostersund** 09.30 **Narciarstwo alpejskie: Zimowa Uniwersjada w Krasnojarsku** 10.15 **Narciarstwo alpejskie: Zawody PS** 11.30 **Biaton: MS w Ostersund** 12.30 **Narciarstwo alpejskie: Zawody PS** 13.15 **Narciarstwo alpejskie: Zawody PS** 14.30 **Watts** 15.00 **Biaton: MS w Ostersund** 16.00 **Biaton: MS w Ostersund** 17.45 **Narciarstwo alpejskie: Zawody PS w Sölden** 18.25 **Wiadomości** 18.30 **Biaton: MS w Ostersund** 19.15 **Skoki narciarskie - studio** 19.30 **Skoki narciarskie: Zawody PS w Oslo - kwalifikacje** 20.30 **Skoki narciarskie - studio** 20.45 **Snooker: Turniej Players Championship - mecz półfinałowy** 23.30 **Wiadomości** 23.35 **Biaton: MS w Ostersund** 00.30 **Skoki narciarskie**

POLSAT
05.00 **Disco Gramy** - muz., Polska 2018
05.45 **Teleszkupy TV Okazje** - magazyn
06.00 **Nowy dzień** - program inf.
09.00 **SuperPles** - magazyn, Polska 2019
09.30 **Małanowski i partnerzy (662)**
10.00 **Dzień, który zmienił moje życie (91)**
11.00 **Dlaczego ja? (854)** - serial, Polska
12.00 **Gliniarze (135)** - serial, Polska
13.00 **Trudne sprawy (836)** - serial, Pol.
14.00 **Pierwsza miłość (2838)** - serial
14.45 **Dlaczego ja? (882)** - serial, Polska
15.50 **Wydarzenia** - program inf.
16.10 **Pogoda** - program informacyjny
16.15 **Intwencja** - mag. reporterów
16.30 **Na ratunek 112 (305)** - serial, Pol.
17.00 **Gliniarze (295)** - serial, Polska
18.00 **Pierwsza miłość (2839)** - serial
18.50 **Wydarzenia, Sport, Pogoda** - inf.
19.30 **Świat według Kiepskich (402)**
20.05 **Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami 9** - rozr., Polska 2019

KOMEDIA

22.35 **Seksmisja**
22.35 **Seksmisja** - komedia SF, Polska 1983, reż. Juliusz Machulski, wyk. Jerzy Stuhr, Olgierd Łukaszewicz, Bożena Strzykówna, Bogusława Pawelec
01.05 **Hotel Marigold** - komediodramat, Wielka Brytania/USA/Zjednoczone Emiraty Arabskie 2011, reż. John Madden, wyk. Judi Dench, Bill Nighy, Maggie Smith, Tom Wilkinson
03.50 **Tajemnice losu** - program rozr.

STOPKŁATKA TV
06.00 **Złotopolscy (263, 264)** 06.55 **Plebani (89, 90)** 07.55 **Stawka większa niż życie (9, 10)** 10.20 **Klara i wszystko jasne 2 (13, 14)** 12.25 **Sekrety luksusowych hoteli (5): Wartość dodana** 13.20 **Katastrofy w przeszłości: Medyczna jutra** 17.05 **Scena śmiechu** 18.00 **Komedia małżeńska - komedia, Pol. 1993** 20.00 **Premiera: Francuski pocałunek - komedia, USA/Wik. Brytania 1995** 22.15 **Domowe piekło - horror, USA 2008** 00.15 **Anioł śmierci - horror, Kanada/USA/Wielka Brytania 2014** 02.15 **Żywie Bielaruś! - film biograficzny, Polska 2012** 04.15 **Rezydencja (56, 57, 58)**

TVP 3
11.00 **Nożem i widelcem** 11.15 **Ojciec Brown 4 (37)** 12.05 **Babski patrol** 12.30 **Program lokalny** 13.00 **Kryminalna siódemka** 13.15 **Co niesie dzień** 13.35 **Agrobiznes** 13.50 **Agropogoda** 14.00 **Program lokalny** 15.05 **Królowa jednej nocy (16)** 16.00 **Teleszkupy** 16.25 **Pogoda** 16.30 **Kryminalna siódemka** 16.45 **Dziennik regionów - tematy dnia** 17.00 **Humanistyka ma przyszłość (2)** 17.30 **Program lokalny** 20.00 **Weterynarze z sercem** 20.30 **Moja praca** 21.00 **Program lokalny** 21.30 **Tygodnik polityczny** 21.50 **Sport w regionach** 22.00 **Dziennik regionów** 22.20 **Echa dnia** 22.40 **Pogoda** 22.45 **Kryminalna siódemka** 23.00 **Alarm** 23.20 **Teleszkupy** 23.45 **Królowa jednej nocy (16)**

TVP SPORT
06.00 **Retro TVP Sport** 07.55 **Tenis: Turniej WTA w Indian Wells - mecz 2. rundy gry pojedynczej** 09.25 **Tenis: Turniej WTA w Indian Wells - mecz 2. rundy gry pojedynczej** 10.55 **Lekkoatletyka: Halowe ME w Glasgow - podsumowanie** 13.15 **Jeździectwo: Cavaliada Tour w Krakowie - 3. dzień** 14.30 **Wszystkie gole mistrzostw świata FIFA 2018** 16.15 **Skoki narciarskie: Zawody PS w Willingen - podsumowanie** 17.45 **Piłk. ręczna kobiet: PGNiG Superliga Kobiet - mecz: Meiraco Zagłębie Lubin - KPR Gminy Kobierzycy** 20.10 **Jeździectwo: Cavaliada Tour w Warszawie - Wenus & Mars** 22.20 **Sportowy wieczór** 22.55 **Ring TVP Sport** 00.00 **Tenis: Turniej WTA w Indian Wells - mecz 2. rundy gry pojedynczej** 01.55 **Boks: World Boxing Super Series**

TVN
05.10 **Uwaga!** - magazyn, Polska
05.35 **Mango** - teleszkupy
06.50 **Kuchenne rewolucje: Zakopane, restauracja Obrochtówka** - rozr.
07.50 **Doradca smaku** - magazyn
08.00 **Dzień Dobry TVN** - magazyn
11.00 **Ukryta prawda (999)** - serial, Pol.
12.00 **Szpital (888)** - serial paradok., Pol.
13.00 **Szkola (651)** - serial paradok., Pol.
14.00 **19+ (352)** - serial paradok., Polska
14.30 **Kuchenne rewolucje: Łódź, Impuls** - program rozr., Polska 2010
15.30 **Szkola (652)** - serial paradok., Pol.
16.30 **19+ (353)** - serial paradok., Polska
17.00 **Szpital (889)** - serial paradokumentalny, Polska
18.00 **Ukryta prawda (1000)** - serial
19.00 **Fakty, Sport, Pogoda** - inf.
19.49 **Raport smogowy - poznaj kolory powietrza** - program informacyjny
19.50 **Uwaga!** - magazyn, Polska

DRAMAT

20.00 **Sztuka kochania, Historia...**
20.00 **Sztuka kochania. Historia Michaliny Wisłockiej** - dram. biograficzny, Polska 2017, reż. Maria Sadowska, wyk. Magdalena Boczerska, Justyna Wasilewska, Piotr Adamczyk
22.35 **Dracula: Historia nieznaną** - horror, USA/Japonia 2014
00.25 **Kuba Wojewódzki** - talk-show
01.30 **Uwaga!** - magazyn, Polska
01.50 **Moc magii**

TTV HD
08.45 **Express, Pogoda** 09.05 **Patent na kasę** 09.40 **Gogglebox. Przed telewizorem** 8 10.45 **Express, Pogoda** 11.05 **Sędzia Anna Maria Wesołowska (478)** 12.00 **Sąd rodzinny (144)** 12.55 **Damy i wieśniaczki. PL (4)** 13.55 **Damy i wieśniaczki. Ukraina 3 (7)** 15.00 **Królowe życia 3 (2)** 15.45 **Express, Pogoda** 16.05 **Uwaga!** 16.30 **Defacto 6 - flesz** 16.45 **Wojny magazynowe II** 17.15 **Wojny magazynowe II** 17.45 **Express, Pogoda** 18.05 **Królowe życia. Po godzinach** (3) 18.15 **Ostre cięcie 9** 19.00 **Ukryta prawda (530)** 20.00 **Vlogbox. W necie** 20.40 **Gogglebox. Przed telewizorem** 8 21.45 **Express, Pogoda** 22.00 **Zamiana Brzozy** 23.00 **Królowe życia 6 (2)** 23.45 **Królowe życia 3 (7)** 00.30 **Usterka 7 (1)**

TVP POLONIA
07.55 **Pytanie na śniadanie** 11.00 **Polonia** 11.25 **Rozmowa Polonii** 11.40 **Halo Polonia** 12.25 **Krótki historia** 12.35 **Wiadomości** 12.50 **Wschód** 13.10 **Na sygnale (200)** 13.45 **M jak miłość (1416)** 14.40 **Komisarz Alex II (131)** 15.30 **Turystyczna jazda** 15.45 **Wiadomości** 15.55 **Korona królów - taka historia...** (22) 16.30 **Baw się słowami** 16.55 **Domisie** 17.20 **Krótki historia** 17.30 **Telexpress** 17.55 **Okrasa lamie przepisy** 18.25 **Kapitał polski** 18.45 **Spis treści** 18.55 **Wszystko przed nami (10)** 19.25 **Magazyn z Ameryki** 19.45 **Dobra-nocka** 20.00 **Wiad., Pogoda, Sport** 20.45 **Na dobre i na złe (731)** 21.45 **Polonia 24** 22.05 **Halo Polonia** 22.45 **Wolny ekran** 23.00 **Spis treści** 23.10 **Focus on Poland**

POLSAT SPORT
06.00 **Siatkówka mężczyzn: PlusLiga** 08.30 **7. strefa (W programie poruszane są tematy rozrywkowe PlusLigi, Ligi Siatkówki Kobiet i Champions League. Znajdą się w nim także materiały przedstawiające kulisy przygotowań do Klubowych Mistrzostw Świata.)** 10.00 **Piłk. nożna: Fortuna 1. liga - mecz: Podbeskidzie Bielsko-Biala - Stal Mielec** 12.30 **Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - mecz: Jastrzębski Węgiel - Cuprum Lubin** 15.00 **Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - mecz: PGE Skra Belchatów - GKS Katowice** 17.30 **Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - mecz: Irelf Gdańsk - Aluron Virtus Warta Zawiercie** 20.30 **Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - mecz: Indykpol AZS Olsztyn - ONICO Warszawa** 23.00 **Boks 01.00 Sporty walki: KSW** 03.00 **Zakończenie programu**

TV 4
06.00 **Buffy, postrach wampirów (9)**
07.05 **Przygody Kota w Butach (59)**
07.35 **Przygody Kota w Butach (60)**
08.00 **Nasz nowy dom** - reality show
09.00 **Septagon (44)** - serial krym., Pol.
10.00 **Hell's Kitchen: Piekielna kuchnia 3** - reality show, Polska 2015
11.30 **Benny Hill** - rozr., Wielka Brytania
12.00 **Mecenas Lena Barska (2)** - serial
13.00 **Detektywi w akcji (133)** - serial
14.00 **STOP Drogówka** - magazyn, Polska
15.00 **Gliniarz i prokurator (29)** - serial
16.00 **Gliniarz i prokurator (30)** - serial
17.00 **Policjantki i Policjanci (498)**
18.00 **Septagon** - serial krym., Polska
19.00 **Policjantki i Policjanci (499)**
20.00 **Gwiazdy Kabaretu** - rozr.
21.00 **Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (261)** - serial krym., Polska
22.00 **Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (262)** - serial krym., Polska

ROZRYWKI

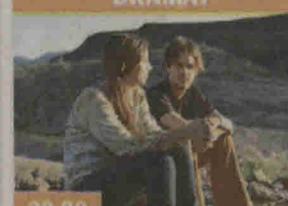
20.00 **Gwiazdy Kabaretu**
23.00 **Odzyskać dziecko** - dram. kryminalny, USA/Chiny/Malezja 2014, reż. Alan White, wyk. John Cusack, Ryan Phillippe, Rachelle Lefevre
01.10 **Zagadkowe zgony (3, 4)** - serial
02.10 **Intwencja** - mag. reporterów
02.25 **Graffiti** - program publicystyczny
02.40 **Disco Polo Life** - muz., Polska 2019
03.40 **Top 10 - lista przebojów** - muz.
05.45 **Teleszkupy TV Okazje** - magazyn

TV 6
06.00 **Top 10 - lista przebojów** 07.00 **Strażnik Teksasu (195)** 08.00 **Medicopter 117 (5)** 09.00 **Nokaut (1)** 10.00 **Galileo** 11.00 **V.I.P. (11)** 12.00 **Młode lata (119, 126)** **Strajk: Lepsze życie.pl** 13.35 **Niesamowite rekordy** 14.15 **MacGyver (26)** 15.15 **Diagnoza: Morderstwo (44)** 16.15 **Drużyna A (15)** 17.15 **Paulina (37)** 18.15 **Młode lata (98, 110)** **Karolashimaru Krawczykobono: Podwójne ubezpieczenie** 20.00 **Galileo** 21.00 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (18, 19)** 22.50 **Podwodna bestia - thriller SF, USA 2011** 00.45 **SuperLudzie Extra** 01.00 **Niesamowite rekordy** 01.35 **STOP Drogówka** 02.40 **Top 10 - lista przebojów** 03.40 **Disco Polo Life** 04.40 **Disco Polo Life** 05.45 **Teleszkupy TV Okazje**

TVP ROZRYWKI
06.35 **Familiada** 07.10 **Okrasa lamie przepisy** 07.40 **Postaw na milion** 08.40 **Prywatne życie zwierząt (10)** 09.10 **Kolo fortuny** 09.45 **Kierunek kabaret** 10.50 **Muzeum Polskiej Piosenki** 11.00 **Muzeum Polskiej Piosenki** 11.15 **Familiada** 11.50 **Rodzina wie lepiej** 12.20 **Życie to kabaret** 14.20 **The Wall. Wygraj marzenia** 15.10 **Gwiazdy opolskich kabaretów** 15.30 **Kabaretowa mapa Polski** 18.25 **Okrasa lamie przepisy** 18.55 **Wojciech Cejrowski - bosso przez świat** 19.30 **To je Borowicz. Podróże ze smakiem** 19.55 **Rodzina wie lepiej** 20.25 **Barzdo ostry dyzur** 20.45 **Big Music Quiz** 21.45 **Postaw na milion** 22.45 **The Wall. Wygraj marzenia** 23.45 **Dzięki Bogu już weekend** 00.50 **Kolo fortuny**

TVP KULTURA
08.00 **Informacje kulturalne** 08.15 **Studio Kultura - rozmowy** 08.30 **Niestety** - film anim., Pol. 2004 08.50 **Marina Abramović - felieton**, Pol. 2018 09.20 **Chłopcy** - film obycz., Pol. 1973 11.00 **Rodzina Polanieckich (1)** 12.30 **Rodzina Polanieckich (2)** 14.00 **Studio Kultura - rozmowy** 14.30 **Daniel Hope - w hołdzie Yehudi Menuhinowi - koncert**, Niem. 2016 16.25 **Jak się pozbyć czarnego kota** - komedia, Pol. 1984 18.00 **Zmiana** - film dok., Hol./Belg. 2015 19.25 **Kolo pióra** 20.00 **Informacje kulturalne** 20.20 **Wieczór kinomana** 20.25 **Underground - komediodramat**, Fr/Niem./Węgry/Jug. 1995 23.20 **Amerykański epos** - film dok., USA 2017 00.25 **Tygodnik kulturalny** 01.15 **III - film krótkometrażowy**, Pol. 2018 01.25 **Portret** - film krótkometrażowy

TVN SIEDM
05.00 **Gotowe na wszystko 3 (18/23)**
06.00 **Ukryta prawda (500): Za wszelką cenę** - serial paradok., Polska
07.00 **Sąd rodzinny (28/52): Zamiana ról**
08.00 **Szpital (226)** - serial paradok., Pol.
08.55 **Brzydula (218)** - serial kom., Pol.
09.30 **Zakochani po uszy (32/120)**
10.05 **Mango** - teleszkupy
11.45 **19+ (35/38)** - serial paradok., Pol.
12.20 **Ukryta prawda (290): Poliamorbia**
13.20 **Sąd rodzinny (29/52)** - serial fab-dok.
14.20 **Sędzia Anna Maria Wesołowska (65): Dom śmierci** - serial, Polska
15.20 **Szpital (227)** - serial paradok., Pol.
16.20 **Gotowe na wszystko 3 (19/23)**
17.20 **Przyjaciele (6/24)** - serial, USA
17.50 **Przyjaciele (7/24)** - serial, USA
18.20 **Brzydula (223)** - serial kom., Pol.
18.55 **Brzydula (224)** - serial kom., Pol.
19.30 **Kulisy sławy extra 2: Magdalena Boczerska** - magazyn, Polska

DRAMAT

20.00 **Boyhood**
20.00 **Boyhood** - dram. obyczajowy, USA 2014, reż. Richard Linklater, wyk. Ellar Coltrane, Patricia Arquette, Elijah Smith, Lorelei Linklater
23.25 **Sex Story** - komedia romantyczna, USA 2011, reż. Ivan Reitman, wyk. Natalie Portman, Ashton Kutcher
01.40 **Osuści 2 (10-ost.)** - serial, USA
02.40 **Moc magii**
05.00 **Zakończenie programu**

TV TRWAM
15.50 **Ma się rozumieć** 16.00 **Informacje dnia** 16.10 **Siodmy sakrament** 16.35 **Świat na wyciągnięcie ręki** 17.00 **Aktywna zima** 17.20 **100 cudownych miejsc na świecie** 17.30 **Okiem kamery** 17.55 **40 dni ze św. Gerardem** 18.00 **Anioł Pański** 18.05 **Informacje dnia** 18.15 **Westerplatte młodych** 18.55 **Przedział katolickiego tygodnika „Niedziela”** 19.00 **Warto zauważyć...**

**9 MARCA
SOBOTA**

TVP 1

05.10 Klan (3442-3444) - telenowela
06.25 Sprawa dla reportera - magazyn
07.20 Rok w ogrodzie - magazyn
07.45 Rok w ogrodzie extra - magazyn
08.00 Pełnosprawni - magazyn
08.20 To był rok! - kulisy, Polska 2019
08.30 wojsko-polskie.pl - cykl reportaży
08.55 Studio Raban - magazyn, Polska
09.25 Rodzinny ekspres - magazyn, Pol.
09.55 Korona królów - taka historia... (25) - serial dokumentalny, Polska
10.30 Korona królów (184-187) - telen. hist.
12.35 Sanatorium miłości - reality show
13.25 Z pamięci - felieton
13.35 Okrasa lamie przepisy - magazyn
14.10 Skoki narciarskie - studio
14.30 Skoki narciarskie: Zawody PŚ w Oslo - konkurs drużynowy
16.25 Skoki narciarskie - studio
17.00 Telexpress, Pogoda - inf.
17.30 Jaka to melodia?

DRAMAT



20.30 Rocky Balboa
18.30 Stulecie Winnych (1/13) - serial
19.25 Sport, Wiad., Pogoda, Alarm!
20.30 Rocky Balboa - dramat, USA 2006
22.25 Echo serca (8) - serial obycz., Pol.
23.20 Thelma i Louise - dramat sensacyjny, USA 1991, reż. Ridley Scott
01.40 Jaka to melodia?
02.35 McImperium - dramat, USA 2016
04.30 Z pamięci - felieton
04.35 Zakończenie programu

TV PULS

06.00 Pan wzywał, miłordzie? 3 (6): Sądy dzień 07.00 Taki jest świat 4 07.50 Tajemnice medyczne (10): Czujna narzeczonka/Wbrew wszelkim przeciwnościom 08.50 13 posterunek 2 (4, 5) 10.10 Lombard. Życie pod zastaw 4 (152-156) 15.00 Rodzinny interes (1, 2): Słub. Dobra córka 17.00 Rodzinny interes (3): Porwanie 18.00 Rodzinny interes (4): Kłamstwa 19.00 Rodzinny interes (5): Oldtimer 20.00 22 kule - film sensac., Fr. 2010 22.25 Kula w łeb - film krym., USA 2012 00.05 Jestem zębistą - film sensac., USA 2016 01.55 Zobaczyć to! Taki jest świat 4 02.30 Dyzur 2 (14) 03.20 Menu na miarę 04.00 Menu na miarę 04.40 Z archiwum policji (9) 05.00 Dyzur 2 (15) 05.25 Niesamowit! (16): Drogi spadek

TVP INFO

05.55 Powitanie - Poranek: Serwis Info 05.59 Serwis Info, Pogoda Info 09.15 Salon dziennikarski 09.59 Serwis info weekend, Pogoda Info 15.29 Serwis info weekend 15.59 Info dzień 16.51 Pogoda Info 17.00 Telexpress 17.15 Telexpress Extra 17.32 Studio Wschód 18.00 Panorama 18.18 Serwis info weekend 18.30 Kibicym okiem 18.52 Serwis info weekend 19.30 Wiadomości 19.58 Gość „Wiadomości” 20.13 Minęła dwudziesta 21.00 Nie da się ukryć 21.28 Flasz Info Wieczór 21.40 Studio LOTTO 21.50 Studio Polska 23.30 INFO wieczór 00.00 Weterani. Wyrwani śmieci 2 00.37 Salon dziennikarski 01.30 Wiadomości 01.58 Gość „Wiadomości” 02.25 Minęła dwudziesta

POLSAT SPORT NEWS

06.00 Narciarstwo dowolne: Zawody PŚ w Mammoth Mountain - half pipe 08.30 7. strefa - magazyn 10.00 Trans World Sport 11.00 Badminton: Turniej BWF World Tour w Birmingham - mecz półfinałowy 16.00 Koszykówka mężczyzn: Energia Basket Liga - mecz: TBV Start Lublin - Polpharma Starogard Gdański 18.00 Siatkówka mężczyzn: Liga włoska - mecz: Sir Safety Conad Perugia - Kioene Padwa 20.00 Badminton: Turniej BWF World Tour w Birmingham - mecz półfinałowy 22.00 Badminton: Turniej BWF World Tour w Birmingham - mecz półfinałowy 23.00 Narciarstwo dowolne: Zawody PŚ w Mammoth Mountain - slopestyle 01.00 7. strefa 03.00 Zakończenie

TVP 2

05.15 Kolo fortuny - teleturniej, Polska
05.55 Barwy szczęścia (2014) - serial
06.25 Barwy szczęścia (2015) - serial
07.00 M jak miłość (1425) - serial, Pol.
07.55 Pytanie na śniadanie - magazyn
11.20 Pytanie na śniadanie
11.50 To je Borowicz. Podróże ze smakiem - mag. kulinarny, Polska 2019
12.30 Bake off - Ale ciacho! 5
13.25 Na sygnale (222): A miało być tak pięknie - serial fab-dok, Polska
14.00 Familiada - teleturniej
14.35 Kolo fortuny - teleturniej, Polska
15.20 O mnie się nie martw 10 (2/13)
16.10 Rodzinka.pl (253): Uroczy poranek
16.45 Słowo na niedzielę - pt. religijny
17.00 Zmiennicy (2/15) - serial, Polska
18.00 Panorama, Pogoda, Sport - inf.
18.35 Postaw na milion - teleturniej, Pol.
19.25 Kulisy „Postaw na milion”
19.35 Lajki! - magazyn kulturalny

SENSACYJNY



23.10 American Heist. Skok życia
20.05 Dance Dance Dance - rozr.
22.15 Sierocki na sobotę - rozr.
23.10 American Heist. Skok życia - film sensac., Kanada/Luksemburg 2014
00.55 Horror na szosie - thriller, Kanada 2015, reż. Michael Bafaro
02.30 Carte Blanche - dramat obyczajowy, Polska 2015, reż. Jacek Luskiński
04.20 The Good Doctor 2 (29) - serial
05.05 Zakończenie programu

PULS 2

09.25 Listonosz Pat 8 (5) 09.45 Bingo i Rolly w akcji (10) 10.20 Psi Patrol 4 (13) 10.45 Baranek Shaun (52) 10.55 Straszne historie Maszy (23) 11.00 Reksio (58) 11.25 Barbie i siostry na tropie piesków - film anim., USA 2016 12.50 Barbie: Gwiazdka na przyjęcie - film animowany, USA 2016 14.30 Rozbitkowie na Pacyfiku - film przygodowy, USA 1998 16.35 Pingwiny z Madagaskaru 3 (13, 14) 17.35 Pingwiny z Madagaskaru (5, 6) 18.40 Sezon na misia 2 - anim., USA 2008 20.00 Wielka zabawa TV Puls w Dolinie Charlotte 22.00 Zemsta frajerów w raj - komedia, USA 1987 23.50 Ialeczka Chucki: Następne pokolenie - horror, Rum./USA/Wik. Brytania 2004

FOKUS TV

06.00 Wehikul czasu 06.05 Redakcja: Dział Śledczy (16) 07.05 Wehikul czasu 07.20 Wszystko o jedzeniu (9) 07.40 Sąsiedzi (20, 12-19) 09.10 Premiera: Walki zwierząt (2) 10.15 Premiera: Nieznane oblicza Chin (19) 10.45 Fabryka jedzenia (10) 11.15 Premiera: Starożytni kosmici (9) 12.05 Era czołgów (1) 13.25 Gwiazdy lombardu 15.00 Kryptonim szef (7) 15.55 Piloci w australijskim buszu (5) 17.00 Drwale w wielkim mieście (9) 17.55 Poszukiwacze fortuny (1) 19.00 Złomiarze (1) 20.00 Podwodna wojna (5) 21.00 Wielkie konstrukcje III Rzeczy (5, 6) 22.55 Tuż przed tragedią (4) 00.00 SuperTrakersi (5) 01.00 Pod lupą 02.00 Tajemnice historii (5, 6) 03.00 Tomasz Sekielski. TEORIA SPISKU (9)

EUROSPORT 1

06.30 Snooker: Turniej Players Championship 08.30 Narciarstwo alpejskie: Zawody PŚ w Szpindlerowym Młynie 09.15 Narciarstwo alpejskie: Zawody PŚ w Kranjskiej Gorze 10.30 Narciarstwo alpejskie: Zawody PŚ w Szpindlerowym Młynie 11.30 Narciarstwo alpejskie: Zawody PŚ w Kranjskiej Gorze 12.15 Narciarstwo alpejskie: Zawody PŚ w Szpindlerowym Młynie 14.30 Skoki narciarskie - studio 16.35 Biatlon: MŚ w Östersund - bieg sprinterski mężczyzn 17.45 Kolarstwo: Wyciąg Strade Bianche 19.00 Biatlon: MŚ w Östersund 19.50 Wiadomości 19.55 Snooker: Turniej Players Championship 23.30 Wiadomości 23.35 Biatlon: MŚ w Östersund

POLSAT

04.55 Disco Gramy - muz., Polska 2018
05.40 Telezakupy TV Okazje - magazyn
06.00 Nowy dzień - program inf.
08.45 Mulan 2 - film animowany, USA 2004, reż. Darrell Rooney, Lynne Southerland
10.15 Ewa gotuje - magazyn, Polska 2019
10.45 Sekrety rodziny (1) - serial, Polska
11.45 Sekrety rodziny (2) - serial paradokmalny, Polska
12.45 Sekrety rodziny (3) - serial, Pol.
13.45 Świat według Kiepskich (182) - serial komediowy, Polska
14.25 Świat według Kiepskich (183) - serial komediowy, Polska
15.05 Świat według Kiepskich (184) - serial komediowy, Polska
15.45 Kabaret na żywo - rozr., Pol. 2019
17.45 SuperPies - magazyn, Polska 2019
18.15 Chłopaki do wzięcia (150) - serial dokumentalny, Polska
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda - inf.

ANIMOWANY



20.05 Shrek 2
19.30 Świat według Kiepskich (403)
20.05 Shrek 2 - film animowany, USA 2004, reż. Andrew Adamson, Kelly Asbury
22.00 Twoja Twarz Brzmi Znamo II - program rozrywkowy, Polska 2019
00.05 Fajzercz - thriller, USA 2014, reż. Philip Martin, wyk. John Travolta, Christopher Plummer, Tye Sheridan, Abigail Breslin
02.05 Tajemnice losu - program rozr.

STOPKŁATKA TV

06.00 Umrzesz ze śmiechu - wpadki i wypadki 06.30 Scena śmiechu 07.25 Komisarz Rex 8 (118, 119, 120): Mężczyzna bez pamięci; Śmierć bestii; Doping 10.20 11.25 Barbie i siostry na tropie piesków - film anim., USA 2016 12.50 Barbie: Gwiazdka na przyjęcie - film animowany, USA 2016 14.30 Rozbitkowie na Pacyfiku - film przygodowy, USA 1998 16.35 Pingwiny z Madagaskaru 3 (13, 14) 17.35 Pingwiny z Madagaskaru (5, 6) 18.40 Sezon na misia 2 - anim., USA 2008 20.00 Wielka zabawa TV Puls w Dolinie Charlotte 22.00 Zemsta frajerów w raj - komedia, USA 1987 23.50 Ialeczka Chucki: Następne pokolenie - horror, Rum./USA/Wik. Brytania 2004

TVP 3

12.45 Przedwiośnie nad Wartą 12.55 Z Tempin do papieża - film dok., Słowacja 2019
13.25 Czekając na cud 13.50 Jak to działa? 14.20 Z Andrussem po Galicji 14.50 Powrót do przeszłości 15.05 Profesor od serca. Zbigniew Religa - film dok., Pol. 2010
16.00 Powrót do przeszłości 16.15 Spotkania w świecie cisy 16.40 Pogoda 16.45 Dziennik regionów - tematy dnia 17.00 Kto-kolwiek widział, kto-kolwiek wie 17.30 Program lokalny 20.00 Piosenka dla Ciebie 21.00 Program lokalny 21.35 Zakątek miłośniczek - film dok., Pol. 2016 22.00 Dziennik regionów 22.20 Pogoda 22.25 Kryminalna siódemka 22.45 Sądy, przesydy: Rozróbny u Kuby 23.35 Astronomia niepodległa - 100 lat polskiej astronomii

TVP SPORT

06.00 Jeździectwo: Cavaliada Tour w Warszawie - Wenus & Mars 07.50 Tenis: Turniej WTA w Indian Wells - mecz 2. rundy gry pojedynczej 09.25 Tenis: Turniej WTA w Indian Wells - mecz 2. rundy gry pojedynczej 11.00 Star futbolu 11.55 Ring TVP Sport 12.55 Short track: MŚ w Sofii - wyciągi na 1500 m kobiet i mężczyzn 14.30 Skoki narciarskie: Zawody PŚ w Oslo - konkurs drużynowy 17.15 Jeździectwo: Cavaliada Tour w Warszawie - powozienie; Speed & Music 21.20 Boks: Gala w Grande Synthe - waga superśrednia: Chamill Ismailov - Gustave Tamba 23.25 Sportowy wieczór 00.00 Tenis: Turniej WTA w Indian Wells - mecz 3. rundy gry pojedynczej 02.00 Łyżwiarstwo szybkie: Zawody PŚ w Salt Lake City

TVN

05.20 Uwaga! - magazyn, Polska
05.45 Mango - telezakupy
08.00 Dzień Dobry TVN - magazyn, Polska
11.00 Na Wspólnej (2834) - serial, Pol.
11.25 Na Wspólnej (2835) - serial, Pol.
11.50 Na Wspólnej (2836) - serial, Pol.
12.25 Na Wspólnej (2837) - serial, Pol.
12.50 MasterChef Junior - rozr.
14.25 Agent - Gwiazdy - reality show
15.25 Efekt Domina (1/8) - serial, Polska
16.00 Panny młode ponad miarę - serial dokumentalny, Polska
17.00 Kuchenne rewolucje: Świnujście, Taste - rozr., Polska 2019
18.00 36,6°C - program med., Pol. 2019
19.00 Fakty, Sport, Pogoda - inf.
19.44 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza - program informacyjny
19.45 Uwaga! - magazyn, Polska
20.00 Fryderyki. 25 lat najlepszej muzyki - koncert - widowisko

KOMEDIA



22.20 Druhny - komedia romantyczna, USA 2011, reż. Paul Feig, wyk. Kristen Wiig, Rose Byrne, Maya Rudolph, Ellie Kemper, Wendi McLendon-Covey
01.00 Ścigana - thriller, USA/Irlandia 2011, reż. Steven Soderbergh, wyk. Gina Carano, Michael Douglas
02.55 Uwaga! - magazyn, Polska
03.15 Moc magii - interaktywny program rozrywkowy

TTV HD

08.15 DeFacto 9 08.45 Express, Pogoda 09.05 Gogglebox. Przed telewizorem 10 10.00 Vlogbox. W nacie 10.45 Express, Pogoda 11.05 Expressowy Raport Turbo Stawka większa niż życie (9, 10): Edyta: Obłączenie 12.45 Allo, Allo (21, 22) 13.50 Zagrożenie w przeszłości - thriller, USA 2012 15.45 Cudowne dziecko - dramat, USA 2007 18.15 Poirot: Tragedia w trzech aktach - dramat, Wielka Brytania/USA 2010 20.00 Chloe - thriller, USA/Kanada/Fr. 2009 21.55 Córka mojego szefa - komedia, USA 2003 23.45 Hollywood - Wydział zabójstw - komedia, USA 2003 01.55 Ambassada - komedia, Polska 2013 04.05 Komedia małżeńskie - komedia, Polska 1993 05.40 Zakończenie programu

TVP POLONIA

06.10 Barwy szczęścia (1934-1937) 08.10 Turystyczna jazda 08.20 Krótki film o Warszawie 08.35 Hotel Pod Żyrątką i Nosorożcem (2) 09.30 Teleranek 09.50 Baw się słowami 10.20 Studio Raban 10.50 Polonia 24 11.05 Halo Polonia 11.45 Okrasa lamie przepisy 12.15 Ojciec Mateusza 16 (204) 13.10 Na dobre i na złe (731) 14.10 Laskowicz & Malicki 15.00 Muzeum Polskiej Piosenki 15.15 Zakochaj się w Polsce 15.40 Wolny ekran 16.00 Kulturalni PL 17.00 Słownik polsko@polski 17.30 Telexpress 17.55 M jak miłość (1417) 18.45 Kierunek kabaret 19.45 Dobranocna 20.00 Wiadomości, Pogoda 20.35 Sport 20.45 Sanatorium miłości 21.40 Z odzysku - dramat, Pol. 2005 23.30 Sierocki na sobotę

POLSAT SPORT

06.00 7. strefa (W programie poruszane są tematy przygotowane do Klubowych Mistrzostw Świata): 07.30 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - mecz: Trefl Gdańsk - Aluron Virtus Warta Zawiercie 10.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - mecz: Indykpol AZS Olsztyn - ONICO Warszawa 12.30 Koszykówka mężczyzn: Energia Basket Liga - mecz: TBV Start Lublin - Polpharma Starogard Gdański 14.45 Siatkówka kobiet: Puchar Polski - mecz półfinałowy: Chemik Police - Gros Budowlani Łódź 17.45 Piłka nożna: Fortuna 1. liga - mecz: GKS Katowice - Raków Częstochowa 20.30 Boks 23.00 Biatlon: Mistrzostwa Świata w Östersund 01.00 Boks 04.00 Sporty walki: UFC Fight Night: Lewis vs. dos Santos - waga ciężka: Derrick Lewis - Junior dos Santos

TV 4

06.00 Jeźdźcy smoków na końcu świata (14, 15) - serial animowany, USA
07.05 Jeźdźcy smoków na końcu świata (16-17) - serial animowany, USA
07.55 Flintstonowie (21) - serial, USA
08.35 Flintstonowie (22) - serial, USA
09.00 Dzielna mysz - serial, Wik. Brytania
09.15 Tom i Jerry: Szybcy i kudłaci - film animowany, USA 2005
10.55 Policjantki i Policjanci (495)
11.55 Policjantki i Policjanci (496)
12.55 Policjantki i Policjanci (497)
13.55 STOP Drogówka - magazyn, Polska
14.55 Bibliotekarz 2: Tajemnice kopalni króla Salomona - film przygodowy, USA 2006, wyk. Noah Wyle
16.55 Hokus-pokus - komedia fantasy, USA 1993, reż. Kenny Ortega
19.00 Galileo - pr. popularnonaukowy
20.00 Policjantki i Policjanci (498)
21.00 Policjantki i Policjanci (499)

SERIAL



20.00 Policjantki i Policjanci (498)
22.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (263) - serial krym., Polska
23.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (264) - serial krym., Polska
00.05 Nieuchwytny cel 2 - film kryminalny, USA 2016, reż. Roel Reiné
02.20 Interwencja - mag. reporterów
02.40 Disco Polo Life - muz., Polska 2019
03.40 Top 10 - lista przebojów - muz.
05.45 Telezakupy TV Okazje - magazyn

TV 6

06.00 Top 10 - lista przebojów 07.00 Detektyw Monk (3, 4) 09.05 Pan Peabody i Sherman Show (24, 25) 10.00 Dragon Nest: Wojownicy Świutu - film anim., Chiny 2014 11.55 Mythica: Czarownica - film fantasy, USA 2015 14.00 Columbo (2): Nie pora umierać 16.00 Blond ambicja - komedia, USA 2007 17.55 Mythica: Żelazna korona - film fantasy, USA 2016 20.00 Galileo 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (20) 22.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (21) 23.00 Instytut rosyjski: Lekcja seksu 00.35 Strach ma wielkie imię 01.40 Wiatcy-móch (103) 02.10 Wiatcy-móch (104) 02.40 Top 10 - lista przebojów 03.40 Disco Polo Life 04.40 Disco Polo Life 05.45 Telezakupy TV Okazje

TVP ROZRYWKA

07.45 Fabryka śmiechu 08.45 Kolo fortuny 09.25 Gwiazdzbior TVP Rozrywka 09.50 Życie to kabaret: Kinoteatr Murnio 10.55 Andre Rieu: Witaj w moim świecie 2 (1) 11.50 Gwiazdzbior TVP Rozrywka 12.15 KabareTOP Story 12.40 Okrasa lamie przepisy 13.10 Podróże z historią (9) 13.45 Prywatne życie zwierząt 2 (1) 14.20 Postaw na milion 15.10 Muzeum Polskiej Piosenki 15.25 Zakupy pod kontrolą 2 15.50 Big Music Quiz 16.55 Wszystkie stworzenia duże i małe (2) 17.55 Wielki test o Europie 19.25 Bake off - Ale ciacho! 5 20.20 Bake off - Ale przepis 5 20.35 Paraniormalni Tonight 21.35 Sanatorium miłości 22.30 Kabaretowa mapa Polski 01.35 Kolo fortuny

TVP KULTURA

07.30 Informacje kulturalne 07.45 Kornu piosenki 08.30 Karino (9) 09.05 Karino (10) 09.40 Tygodnik kulturalny 10.35 Penelope - film dok., Hiszp./Pol. 2017 12.10 Wydarzenia aktualne 12.40 Dziejczyny do wzięcia - komedia, Pol. 1972 13.40 Ostatnia akcja - komedia, Pol. 2009 15.20 One, Kobiety kultury 15.55 Człowiek z Zachodu - western, USA 1958 17.45 Dranie w kinie 18.30 Zastrzeżona mnie pani. Życie i śmierć Sama Cooke'a - film dok., Niem. 2017 20.20 Ptasiak - dramat, USA 1984 22.25 Amy Winehouse: „I Told You I Was Trouble”. Live from London - koncert, Wik. Brytania 2017 23.30 Funny Games U.S. - thriller USA/Fr/Wik. Brytania/Austr./Niem./Wi. 2007 01.35 Performance 02.25 Underground - komediadramat, Fr/Niem./Węgry/Jug. 1995

TVN SIEDM

05.25 Ukryta prawda (501): To będzie wspaniały film - serial, Polska
06.35 Mango - telezakupy
08.40 Ukryta prawda (287): Król parówek - serial paradok., Polska
09.40 Ukryta prawda (288): Choroba jawników - serial paradok., Polska
10.40 Brzydula (219-222) - serial kom.
13.00 Dennis znów rozrabia - komedia, USA 1998, reż. Charles T. Kanganis, wyk. Justin Cooper, Don Rickles
14.40 Na ratunek wielorybom - film przygodowy, USA 2012, reż. Ken Kwapis, wyk. John Krasinski
16.50 Nigdy w życiu! - komedia romantyczna, Polska 2004, reż. Ryszard Zatorski, wyk. Danuta Stenka
19.00 Poznaj naszą rodzinę - komedia, USA 2010, reż. Paul Weitz, wyk. Robert De Niro, Ben Stiller, Owen Wilson, Dustin Hoffman, Barbra Streisand

KOMEDIA



21.10 Złodziejka tożsamości
21.10 Złodziejka tożsamości - komedia kryminalna, USA 2013, reż. Seth Gordon, wyk. Jason Bateman, Melissa McCarthy, Jon Favreau
23.30 Godziny szczytu 3 - komedia sensacyjna, USA/Niemcy 2007 reż. Brett Ratner, wyk. Chris Tucker
01.25 Moc magii
03.35 Druga strona medalu
04.45 Zakończenie programu

TV TRWAM

15.20 100 cudownych miejsc na świecie 15.30 Wierzę w Boga 16.00 Informacje dnia 16.10 Camino Polskie - film dok., Pol. 2013 17.00 Z Parlamentu Europejskiego 17.30 Okiem kamery 17.55 40 dni ze św. Gerardem 18.00 Anioł Pański 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.25 Przegląd katolickiego tygodnika „Niedziela” 19.30 Katecheza ks. bp. Antoniego Długosza 19.45 Modlitwa z telewizyjnym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyzna 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Historia królowej Estery (7) 23.00 Obył był zimny albo gorący - film dok., Pol. 2018 00.00 Programy powtórkowe

ATM ROZRYWKA

06.00 Disco Gramy 07.00 TV Okazje 07.30 Ewa gotuje 08.00 Ewa gotuje 09.00 Skoki (25, 26) 11.00 Skoki (27): Widmo z przeszłości 12.00 Skoki (28): Zawód reporter 13.00 Malolaty (36): Matka 14.00 Malolaty (37): Nikomu nic nie powiem 15.00 Pielęgniarki (142) 16.00 Pielęgniarki (143) 17.00 Pielęgniarki (144) 18.00 Pielęgniarki (145) 19.00 2 młode wina - komedia, Czechy 2009 21.00 Peep Show (14) 21.30 Peep Show (15) 22.30 Świat według Kiepskich (468): Ping Pong 23.05 What the Fuck? - komedia, Fr. 2014 00.40 Świat według Kiepskich (81): Złoty gol 01.00 Na kręwdzi (5) 02.00 Skoki (25): Niezłe ziółko 03.00 Na rybę 03.30 Czas na kulturę 04.00 Disco gramy 05.00 Disco gramy

TVP HISTORIA

08.05 Kolo się kręci 08.20 Zakochaj się w Polsce 08.45 Zaklety dwór (3) 09.55 Okrasa lamie przepisy 10.30 Źródła naszej cywilizacji (1) 11.35 Ziemia, planeta roślin (2) - film dok., Wik. Brytania 2012 12.40 Opuścił o Yellowstone (1) - film dok., Wik. Brytania 2009 13.40 Szerokie tory 14.10 Z Andrussem po Galicji 14.45 Dzieje archeologii według Richarda Milesa (3-osl.) - film dok., Wik. Brytania 2013 15.50 Spór o historię 16.30 Z biegiem Nilu (4-osl.) 17.30 Marzyliciele 17.55 Królowa Bona (9) 19.00 Kolo historii 19.45 Nieznana historia Wielkiej Armady (3-osl.) - film dok., Wik. Brytania 2015 20.50 Stawka większa niż życie (10) 21.50 Zamordowane dzieciństwo - film dok., Pol. 2018 22.40 Popioly (2-osl.) - dramat, Pol. 1965 00.50 Studio R

10 MARCA
NIEDZIELA

TVP 1

05.15 Klan (3445, 3446) - telenowela
06.05 Słownik polsko@polski
06.35 wojsko-polskie.pl - cykl reportaży
07.00 Transmisja mszy świętej
08.00 Tydzień - magazyn rolniczy, Polska
08.30 Zakochaj się w Polsce - magazyn
09.05 Ziarno - program dla dzieci
09.40 Weterynarze z sercem - magazyn
10.15 Wszyscy, na co niebo zezwala - melodramat, USA 1955
11.55 Między ziemią a niebem - mag.
12.00 Anioł Pański - program religijny
12.15 Między ziemią a niebem - mag.
12.40 Misja w Afryce: Wojna - rep.
13.00 Z pamięci - felieton
13.10 To był rok! - rozr., Polska 2019
14.15 Skoki narciarskie - studio
14.30 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Oslo
16.25 Skoki narciarskie - studio
17.00 Teleexpress, Pogoda - inf.

KOMEDIA



22.15 Monte Carlo

17.30 Ojciec Mateusz 21 (266) - serial
18.30 Jaka to melodia?
19.25 Sport, Wiadomości, Pogoda - inf.
20.15 Stulecie Winnych (2/13) - serial
21.15 Sanatorium miłości - reality show
22.15 Monte Carlo - komedia przygodowa, USA/Węgry 2011
00.10 Rocky Balboa - dramat, USA 2006
02.00 Jaka to melodia?
02.50 Thelma i Louise - dramat

TV PULS

05.40 Flash (7, 8) 07.15 Przygody Merliny 3 (7, 8) 09.05 Bibliotekarze 2 (3): To co spoczywa pod skalami 10.00 Zandarm z Saint-Tropez - komedia, Fr/Wł 1964 12.00 Piękna i Borys bestia - komedia, USA 1997 14.25 Najpiękniejsze baśnie: Historia Kopciuszka - film familijny, Niem. 2010 16.00 7 krasnoludków - Las to za małą! - komedia, Niem. 2006 18.00 Nowe przygody Aladyna - komedia, Fr/Belg. 2015 20.00 John Wick 2 - film sensac., USA/Hongkong 2017 22.25 Igrzyska śmierci - dramat, USA 2012 01.20 Zobacz to!: Skorpion 3 (14) 02.10 Niesamowite! (7) 02.50 Taki jest świat 4 03.30 Na jedwabnym szlaku (8) 04.10 Menu na miarę 04.40 Z archiwum policji (10) 05.00 Dyzur 2 (16) 05.25 Niesamowite! (17)

TVP INFO

05.55 Powitanie - Poranek Serwis Info 05.59 Serwis Info, Pogoda Info 09.50 Wronicza 17 10.59 Serwis Info weekend, Pogoda Info 15.00 To jest temat 15.30 Kościół z bliska 15.59 Info dzień 16.51 Pogoda Info 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.32 Teleexpress na deser 17.47 Serwis Info weekend 18.00 Panorama 18.18 Serwis Info weekend 18.30 Studio Zachód 19.00 Głębia ostrości 19.25 Serwis Info weekend 19.30 Wiadomości 19.58 Gość „Wiadomości” 20.13 Minęła dwudziesta 21.00 W pełnym świetle 21.24 Flesz Info Wieczór 21.40 Studio LOTTO 21.49 Strefa starcia 23.00 INFO wieczór 23.21 Nie da się ukryć extra 00.00 Serwis Info weekend 00.20 Wronicza 17

POLSAT SPORT NEWS

06.00 Siatkówka mężczyzn: Liga włoska - mecz: Sir Safety Conad Perugia - Kioene Padova 08.30 Narciarstwo dowolne: Zawody PŚ w Mammoth Mountain - slalomstyle 10.30 Piłka nożna: Liga holenderska - mecz: PSV Eindhoven - NAC Breda 13.00 Badminton: Turniej BWF World Tour w Birmingham - mecz finałowy 16.00 Badminton: Turniej BWF World Tour w Birmingham - mecz finałowy 17.00 Badminton: Turniej BWF World Tour w Birmingham - mecz finałowy 18.00 Siatkówka mężczyzn: Liga włoska - mecz: Azimut Leo Shoes Modena - Itas Trentino 20.30 Piłka nożna: Liga czeńska - mecz: SK Slavia Praga - FC Baník Ostrawa 23.00 Piłka nożna: Fortuna 1 liga - mecz: GKS Katowice - Raków Częstochowa 01.00 Cafe Futbol 03.00 Zakończenie

TVP 2

05.10 Słowo na niedzielę: Kleibasa, słodycze i papuga - pr. religijny
05.20 Barwy szczęścia (2016) - serial
05.55 Barwy szczęścia (2017) - serial
06.25 Barwy szczęścia (2018) - serial
07.00 M jak miłość (1426) - serial, Pol.
07.55 Pytanie na śniadanie - magazyn
10.45 Wielkie koty w domu (1/3) - film dokumentalny, Wielka Brytania 2018, reż. Jo Shinner
11.50 Most na Renie - dramat wojenny, USA 1969, reż. John Guillermin
14.00 Familiada - teleturniej
14.35 Koło fortuny - teleturniej, Polska
15.10 Na dobre i na złe (734): Niech żyje życie - serial obycz., Polska
16.10 Dance Dance Dance - rozr.
18.00 Panorama, Pogoda, Sport - inf.
18.35 Rodzinka.pl (253): Uroczy poranek - serial komediowy, Polska
19.10 Za marzenia 2 (1/13) - serial, Pol.

MUZYCZNY



20.05 Step Up: Taniec zmysłów

20.05 Step Up: Taniec zmysłów - film muzyczny, USA 2006, reż. Anne Fletcher
21.55 Projektantka - komediodramat, Australia 2015, reż. Jocelyn Moorhouse
00.05 Whisky dla aniołów - komediodramat, Wielka Brytania/Francja/Belgia/Włochy 2012, reż. Ken Loach
01.55 Step Up: Taniec zmysłów - film muzyczny, USA 2006, reż. Anne Fletcher
03.40 Zakończenie programu

PULS 2

06.00 Królowie aukcji 2 (23) 06.25 Wojciech Cejrowski. Boso - Teksas (7, 8): Coś z niczego. Włoska na prelii 07.35 Opiekunka - film familijny, USA 1999 09.30 Barbie: Gwiezdana przygoda - film anim., USA 2016 11.00 Barbie: Superksiężniczki - film anim., USA 2015 12.35 Sezon na misia 2 - film anim., USA 2008 13.55 Zandarm w Nowym Jorku - komedia, Fr/Wł 1965 16.00 Wielka zabawa TV Puls w Dolinie Charlotty 17.00 Wielka zabawa TV Puls w Dolinie Charlotty 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 4 (147, 148, 149, 150, 151) 22.55 Agenci NCIS 7 (3, 4): Zdrójca: Dobry i zły glina 00.35 Lekarze na start (25) 01.20 Niesamowite! (4, 5, 6, 7) 03.45 Chiny: Historia i współczesność (8) 04.55 Na jedwabnym szlaku (5, 6)

FOKUS TV

06.05 Redakcja: Dział Śledczy (17) 07.05 Wehikuł czasu 07.20 Premiera: Wszystko o jedzeniu (10) 07.40 Sąsiedzi (20-27) 09.10 Premiera: Walki zwierząt (3) 10.00 Ewolucja niedźwiedzia polarnego - film dok., Fr. 2015 11.10 Premiera: Starożytni kosmiczni (10) 12.05 Era czółgów (2) 13.25 Gwiazdy lombardu 13.45 Gwiazdy lombardu 15.00 Kryptonim szef (8) 15.55 Piloci w australijskim busie (10) 17.00 Drwale w wielkim mieście (10) 17.55 Poszukiwacze fortuny (2) 19.00 Złomiarze (2) 20.00 Największe kłamstwa świata (5) 21.00 Premiera: Krwawa strona luksusu - film dok., Fr. 2018 22.05 Chłopcy zrosnąć głowami - film dok., Wlk. Brytania 2007 23.05 Sala operacyjna (8, 9) 00.00 Super Trakersi (6) 01.00 Pod lupą

EUROSPORT 1

06.00 Narciarstwo alpejskie: Zawody PŚ 06.30 Snooker: Turniej Players Championship 08.30 Wyścigi samochodowe: FIA Formula E Championship w Hongkongu 09.00 Wyścigi samochodowe: FIA Formula E Championship w Hongkongu 10.15 Biaton: Zimowa Uniwersjada w Krasnojarsku 11.15 Narciarstwo alpejskie: Zawody PŚ w Kranjskiej Gorze 13.30 Biaton: MS w Östersund 14.30 Skoki narciarskie: Zawody PŚ w Oslo 16.15 Biaton: MS w Östersund 17.30 Wyścigi samochodowe: FIA Formula E Championship w Hongkongu 18.00 Kolarstwo: Wyścig Paryż - Nicea 19.00 Biaton: MS w Östersund 19.25 Biaton: MS w Östersund 19.50 Wiadomości 19.55 Snooker: Turniej Players Championship 23.00 Wiadomości 23.05 Biaton: MS

TVP 3

07.05 Żywy Baltyk (2) 07.25 Pogoda 07.35 Arabski sekret - film dok., Pol. 2017 08.30 Agape 09.00 Oszuści wśród zwierząt (2) - film dok., Wlk. Brytania 2015 10.00 Program lokalny 12.05 Głos regionów 13.05 Zakochaj się w Polsce 13.30 Pogoda 13.40 Rączka gotuje żur 14.10 Ukryte skarby 14.40 Żywy Baltyk (2) 15.15 Sekrety ojca (22) 16.10 Pod łatrami 16.20 1200 muzeów 16.45 Dziennik regionów - tematy dnia 17.00 Cafe piosenki 17.30 Program lokalny 20.00 Ocaleni 21.00 Program lokalny 21.35 Nie widzę przeszkód 21.45 W innym świecie 22.00 Dziennik regionów 22.25 Chłopcy zrosnąć głowami - film dok., Wlk. Brytania 2007 23.05 Sala operacyjna (8, 9) 00.00 Super Trakersi (6) 01.00 Pod lupą

POLSAT

04.55 Disco Gramy - muz., Polska 2018
05.40 Telezakupy TV Okazje - magazyn
06.00 Nowy dzień - program inf.
08.35 Jeźdźcy smoków na końcu świata (44) - serial animowany, USA
09.05 Dawno, dawno temu w kłoku - film animowany, USA 2004, reż. Simon J. Smith
09.30 Asterix w Brytanii - film animowany, Francja/Dania 1986, reż. Pino Van Lamsweerde
11.05 Auta 2 - film animowany, USA 2011, reż. John Lasseter, Brad Lewis
13.40 Shrek 2 - film animowany, USA 2004, reż. Andrew Adamson, Kelly Asbury
15.45 Twoja twarz Brzmi Znamo 11
17.45 Nasz nowy dom - reality show
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda inf.
19.30 Państwo w państwie - public.
20.00 W rytmie serca (42) - serial, Pol.
21.05 Kabaret na żywo: Ostatnie takie trio - program rozr., Polska 2019

ROZRYWKA



21.05 Kabaret na żywo: Ostatnie...

23.05 Udając gliniarzy - komedia sensacyjna, USA 2014, reż. Luke Greenfield, wyk. Jake Johnson, Damon Wayans Jr., Rob Riggle, Nina Dobrev
01.20 Need for Speed - film sensacyjny, USA/Filipiny/Irlandia/Wielka Brytania 2014, reż. Scott Waugh, wyk. Aaron Paul, Dominic Cooper, Imogen Poots, Scott Mescudi, Rami Malek
03.50 Tajemnice losu - program rozr.

STOPKLATKA TV

06.10 Umiesz ze śmiechu - wpadki i wypadki 06.40 Scena śmiechu 07.40 Komisarz Rex 9 (121): Spotkanie 08.40 Komisarz Rex 9 (122): Kalliber 7,65 09.40 Komisarz Rex 9 (123): Chińskie cienie 10.35 Klara i wszystko jasne 2 (16): Ostatnia pięćdziesiątka 11.40 Przygody Merliny 2 (26): Ostatni władca smoków 12.45 Premiera: Hatafil - komedia przyg., USA 1962 15.55 Francuski poczulunek - komedia romant., USA/Wlk. Brytania 1995 18.20 Dick i Jane: Niezły ubaw - komedia, USA 2005 20.00 Wojna państwa Rose - komedia, USA 1989 22.30 Mississippi w ogniu - dramat krym., USA 1988 01.00 Ojciec - film obycz., Pol. 2015 02.35 Ewa - dramat obycz., Pol. 2010 04.50 Miłość Kropka.pl (2): W labiryncie uczuć

TVP 3

07.05 Żywy Baltyk (2) 07.25 Pogoda 07.35 Arabski sekret - film dok., Pol. 2017 08.30 Agape 09.00 Oszuści wśród zwierząt (2) - film dok., Wlk. Brytania 2015 10.00 Program lokalny 12.05 Głos regionów 13.05 Zakochaj się w Polsce 13.30 Pogoda 13.40 Rączka gotuje żur 14.10 Ukryte skarby 14.40 Żywy Baltyk (2) 15.15 Sekrety ojca (22) 16.10 Pod łatrami 16.20 1200 muzeów 16.45 Dziennik regionów - tematy dnia 17.00 Cafe piosenki 17.30 Program lokalny 20.00 Ocaleni 21.00 Program lokalny 21.35 Nie widzę przeszkód 21.45 W innym świecie 22.00 Dziennik regionów 22.25 Chłopcy zrosnąć głowami - film dok., Wlk. Brytania 2007 23.05 Sala operacyjna (8, 9) 00.00 Super Trakersi (6) 01.00 Pod lupą

TVP SPORT

07.00 Sportowy wieczór 07.40 Z kamerą TVP Sport: Natalia Maliszewska 08.05 Biegi narciarskie: Ski Classics - Engadin Skimarathon 10.35 Boks: Gala w Grande-Synthe 11.40 Biegi narciarskie: Zawody PŚ w Oslo 12.55 Short track: MS w Soli 14.15 Skoki narciarskie - studio 14.25 Short track: MS w Soli - 2. dzień 14.50 Skoki narciarskie: Zawody PŚ w Soli 15.15 Jeździectwo: Cavaliada Tour w Warszawie - GP 20.25 Złoty sznur szybki: Zawody PŚ w Salt Lake City - wyścigi na 500 m kobiet i mężczyzn 21.15 Sportowy wieczór 21.35 Złoty sznur szybki: Zawody PŚ w Salt Lake City - wyścigi na 1500 m kobiet i mężczyzn; wyścigi ze startu wspólnego kobiet i mężczyzn 23.10 tenis: Turniej WTA w Indian Wells 01.00 Boks: Gala w Grande-Synthe - waga średnia

TVP 3

07.05 Żywy Baltyk (2) 07.25 Pogoda 07.35 Arabski sekret - film dok., Pol. 2017 08.30 Agape 09.00 Oszuści wśród zwierząt (2) - film dok., Wlk. Brytania 2015 10.00 Program lokalny 12.05 Głos regionów 13.05 Zakochaj się w Polsce 13.30 Pogoda 13.40 Rączka gotuje żur 14.10 Ukryte skarby 14.40 Żywy Baltyk (2) 15.15 Sekrety ojca (22) 16.10 Pod łatrami 16.20 1200 muzeów 16.45 Dziennik regionów - tematy dnia 17.00 Cafe piosenki 17.30 Program lokalny 20.00 Ocaleni 21.00 Program lokalny 21.35 Nie widzę przeszkód 21.45 W innym świecie 22.00 Dziennik regionów 22.25 Chłopcy zrosnąć głowami - film dok., Wlk. Brytania 2007 23.05 Sala operacyjna (8, 9) 00.00 Super Trakersi (6) 01.00 Pod lupą

TVN

05.20 Uwaga! - magazyn, Polska
05.45 Mango - telezakupy
08.00 Dzień Dobry TVN - magazyn, Polska
11.00 Efekt Domina (2) - serial dok., Pol.
11.30 Co za tydzień - magazyn, Pol. 2018
12.15 Diagnosta (2) - serial obycz., Polska
13.15 Święte miejsca - serial dok., Pol.
14.15 Patent na kasę - magazyn poradnikowy, Polska 2019
14.50 Ochroniarz amator - komedia, USA 2008, reż. Steven Brill, wyk. Nate Har- tley, Troy Gentile, Ian Roberts, Owen Wilson, Casey Boersma
17.00 W głowie się nie mieści - film animowany, USA 2015, reż. Pete Docter, Ronnie Del Carmen
19.00 Fakty, Sport, Pogoda - inf.
19.44 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza - program informacyjny
19.45 Uwaga! - magazyn, Polska
20.00 MasterChef Junior - rozr.

PRZYGODOWY



21.30 Gwiazdy Kabaretu TVN

21.30 Gniew tytanów - film przygodowy, USA/Hiszpania 2012, reż. Jonathan Liebesman, wyk. Liam Neeson, Ralph Fiennes, Sam Worthington, Rosamund Pike, Bill Nighy
23.40 Ring - horror, USA/Japonia 2002, reż. Gore Verbinski, wyk. Naomi Watts, Martin Henderson, Brian Cox
02.05 Uwaga! - magazyn, Polska
02.25 Moc magii

TTV HD

08.15 Kossakowski. Inicjacja 4 (9) 08.45 Express, Pogoda 09.05 Bohaterowie i ocaleni (8-ost.) 10.05 Defacto 7 10.35 Defacto 6 - flesz 10.45 Express, Pogoda 11.00 Druga twarz 12.00 Orzeł czy reszka? Podróże na bogato 12.45 Królowe życia. Po godzinach (3) 12.55 Damsy i wieśniaczki. Za granicą (11) 14.00 Vlogbox. W necie 14.40 Gogglebox. Przed telewizorem 10 15.45 Express, Pogoda 16.05 Zamiana żon 2 17.05 Patent na kasę 17.45 Express, Pogoda 18.05 Patent na kasę 18.35 Patent na kasę 19.05 Usterka 8 (1) 19.45 Express, Pogoda 20.00 Defacto 10 20.30 Defacto 9 21.00 Dżentelmeni i wieśniaczki 2 (6-ost.) 22.00 Druga twarz 23.00 Vlogbox. W necie 23.40 Damsy i wieśniaczki. Ukraina 8 (2)

TVP POLONIA

10.10 Baw się słowami 10.20 Baw się słowami 10.35 Ziarno 11.05 Wolny ekran 11.25 Moda na rodzinę 11.55 Między ziemią a niebem 12.00 Anioł Pański 12.15 Między ziemią a niebem 12.40 Misja w Afryce: Wojna 12.50 Spis treści 13.00 Kino retro: Jadzda - komedia, Pol. 1936 14.35 Tygrysy Europy (6) 15.35 Łajki 15.55 Oczy w oczy 16.30 Leśniczówka (37) 16.55 Leśniczówka (38) 17.30 Teleexpress 17.55 M jak miłość (1418) 18.45 Dobranocka 19.00 Msza święta w intencji ofiar katastrofy smoleńskiej 20.15 Wiadomości, Pogoda 20.50 Sport 21.00 Pensjonat nad rozlewiskiem (12) 21.55 Niedziela ze... 22.40 La La Poland 23.15 Uwaga! - premiera! Córki dancingu - musical, Pol. 2015 00.50 M jak miłość (1418)

POLSAT SPORT

06.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga 08.30 Piłka nożna: Fortuna 1 liga - mecz: GKS Katowice - Raków Częstochowa 11.00 Cafe Futbol (Mateusz Borek rozmawia ze swoimi gośćmi na tematy związane z piłką nożną. Stałym ekspertem jest Roman Kotłowski. W programie m.in. wywiady z gwiazdami futbolu, sondy, przegląd wydarzeń) 12.30 Koszykówka mężczyzn: Energa Basket Liga - mecz: Spójnia Stargard - Hydro- truck Radom 14.45 Siatkówka kobiet: Puchar Polski - mecz finałowy 17.30 Sporty walki: UFC Fight Night: Lewis vs. dos Santos - waga ciężka; Derrick Lewis - Junior dos Santos 20.30 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - mecz: ZAKSA Kędzierzyn-Koźle - Cerrad Czarni Radom 23.00 Boks 01.00 Sporty walki: KSW 03.00 Zakończenie pr.

TV 4

06.00 Jeźdźcy smoków na końcu świata (16) - serial animowany, USA
06.35 Jeźdźcy smoków na końcu świata (17) - serial animowany, USA
07.05 Jeźdźcy smoków na końcu świata (18) - serial animowany, USA
07.35 Jeźdźcy smoków na końcu świata (19) - serial animowany, USA
07.55 Flintstonowie (22) - serial, USA
08.35 Flintstonowie (23) - serial, USA
09.00 Dzielna mysz (11) - serial
09.30 Tom i Jerry: Piraci i kudłaci - film animowany, USA 2006
10.55 Galileo - pr. popularnonaukowy
12.55 Hokus-pokus - komedia fantasy, USA 1993, reż. Kenny Ortega
15.00 Agent z przypadku - komedia sensacyjna, Hongkong 2001, reż. Teddy Chan, wyk. Jackie Chan
16.50 Ja Cię Kręcę - rozr., Polska 2018
19.00 Galileo - pr. popularnonaukowy

HORROR



20.00 Straszny film 2

20.00 Straszny film 2 - horror komediowy, USA 2001, wyk. Anna Farris
21.45 Odzyskać dziecko - dramat kryminalny, USA/Chiny/Malezja 2014
23.45 Kobiety i mafia (3) - serial, Polska
00.45 Kobiety i mafia (4) - serial, Polska
01.50 Polityka na ostro - public.
02.40 Disco Polo Life - muz., Polska 2019
03.40 Top 10 - lista przebojów - muz.
05.45 Telezakupy TV Okazje - magazyn

TV 6

06.00 Top 10 - lista przebojów 07.00 Defektywki w akcji (39) 08.00 Jaś Fasola (6) 08.30 Galileo 09.30 Galileo 10.35 Siedem dusz - dramat obyczajowy, USA 2008 13.00 Gwiazdy Kabaretu 14.00 Nokaut (2) 15.00 Policjantki i Policjanci (240) 16.00 Policjantki i Policjanci (241) 17.00 Policjantki i Policjanci (242) 18.00 Columbo (2): Nie pora umierać 20.00 Galileo 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (22) 22.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (23) 22.55 Jawajska gorączka - film sensacyjny, USA 2013 01.05 Strach ma wielkie kły 02.05 Władczy móch (105): Rzeński pierwiorek 02.40 Top 10 - lista przebojów 03.40 Disco Polo Life 04.40 Disco Polo Life 05.45 Telezakupy TV Okazje

TVP ROZRYWKA

06.15 Rozrywka retro 07.15 Zakochaj się w Polsce 07.45 fabryka śmiechu 08.45 Koło fortuny 09.25 Gwiazdorzbiór TVN Rozrywka 09.50 Życie to kabaret 10.55 Hilty kabaretu 11.55 Gwiazdorzbiór TVN Rozrywka 12.20 Muzeum Polskiej Piosenki 12.35 Okrasa łamie przepisy 13.10 Podróże z historią (10) 13.45 Prywatne życie zwierząt 2 (2) 14.20 Wszystkie stworzenia duże i małe (2) 15.15 Muzeum Polskiej Piosenki 15.25 Zakupy pod kontrolą 2 15.50 Big Music Quiz 16.55 Andre Rieu: Witaj w moim świecie 2 (2) 17.55 Wielki test o gorączce 19.20 Gwiazdy opolskich kabaretów 19.35 Kierunek kabaret 20.40 Paraniemoralni Tonight 21.40 Dwoje i ich boje 22.40 La La Poland 23.40 Koło fortuny

TVP KULTURA

08.30 Angielskie śniadanie: Wszystkie stworzenia duże i małe (10) 09.35 Od ucha do ucha: Niezapomniany Leonard Bernstein - Spotkania z muzyką. Czym jest muzyka? - film dok., USA 1958 10.45 Od ucha do ucha: Karnawał zwierząt 11.40 Trzeci punkt widzenia 12.10 A - B - film anim., Pol. 1978 12.15 Klatki - film anim., Pol. 1966 12.35 Jak ojciec i syn - dramat, Jap. 2008 14.45 Chuligan literacki 15.25 Joyce DiDonato sings in War and Peace: Harmony through music - koncert, Niem. 2017 17.15 Niedziela ze... 18.10 Niedziela ze... Stanisławem Radwanem: Rysa - dramat, Pol. 2008 20.00 Most na rzecę Kwai - dramat, USA/Wlk. Brytania 1957 22.45 Scena alternatywna - koncert, Pol. 23.20 Trzeci punkt widzenia 23.55 Razem - film dok., Polska 2013

TVP HISTORIA

06.15 Był taki dzień 06.20 Dziennik telewizyjny 07.00 Transsyberyjska wyprawa Joanny Lumley (2) - film dok., Wlk. Brytania 2015 08.00 Święty Augustyn (3) 09.00 Zaklęty dwór (4) 10.00 Okrasa łamie przepisy 10.30 Źródła naszej cywilizacji (2) 11.35 Planeta dinozaurów (1) - film dok., Wlk. Brytania 2011 12.40 Afryka (2) 13.40 Archiwum zimnej wojny 14.20 Stawka większa niż życie (10) 15.20 Tajemnice Państwa Podziemnego 15.55 Wielka gra 16.45 Wojenny czas 17.15 Królowa Bona (10) 18.25 Dziewczyny do wzięcia - komedia, Pol. 1972 19.20 Zamordowane dzieciństwo - film dok., Pol. 2018 20.10 Jak wygrać wojnę (1) 21.15 U Pana Boga za pleców - komedia, Pol. 1998 23.05 Lawa - dramat, Pol. 1989 01.25 Awatar, czyli zamiana dusz - obycz.

TVN SIEDEM

05.30 Ukryta prawda (502): Pieniądże prosto z nieba - serial, Polska
06.40 Mango - telezakupy
08.45 „Cale szczęście” - kulisy produkcji - felieton, Polska 2019
09.15 Ukryta prawda (289): Fatalny romans - serial parafodk., Polska
10.15 Ukryta prawda (290): Poliamera
11.15 Brzydula (223) - serial-kom., Pol.
11.50 Zakochani po uszy (29/120)
12.25 Zakochani po uszy (30/120)
13.00 Zakochani po uszy (31/120)
13.35 Zakochani po uszy (32/120)
14.10 Pożyczalnia - film familijny, Wielka Brytania/USA 1997, reż. Peter Hewitt
16.00 Trzej muszkieterowie - film przygodowy, USA/Wielka Brytania 1973, reż. Richard Lester
18.25 Los numerów - komedia kryminalna, Polska 2011, reż. Ryszard Zajączkowski, wyk. Lesław Żurek

KOMEDIA



20.00 R.I.P.D.: Agenci z zaświatów

20.00 R.I.P.D.: Agenci z zaświatów - komedia sensacyjna, USA 2013, reż. Robert Schwentke
22.05 Arkada przyszłości - thriller SF Korea Południowa/Czechy/USA/Francja 2013, reż. Joon-ho Bong
00.45 Moc magii
02.55 Ukryta prawda (502) - serial, Polska
03.55 Druga strona medalu
04.35 Zakończenie programu

TV TRWAM

14.10 Szlif księżnej - dramat, USA 2015
15.50 Święty na każdy dzień 16.00 Informacje dnia 16.10 Koncert zwyciężców 17.00 Corżkie Zale 17.30 Okiem kamery 17.55 40 dni ze św. Gerardem 18.00 Anioł Pański 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończzone 19.00 Msza święta w intencji ofiar katastrofy smoleńskiej w Bazylice Archikatedralnej pw. Męczernictwa św. Jana Chrzciciela w Warszawie 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Miśiąc Ojczyzna 21.00 Apel Jasnołęcki 21.20 Informacje dnia 21.40 Pochodzenie Świata (1) - film dok., USA 2017 22.40 Tydzień z Ziemi Świętej 23.00 Jak my to widzimy - z daleka widać lepiej 23.30 Tam, gdzie Bóg płacze 00.00 Programy powtórkowe

ATM ROZRYWKA

06.00 Disco Gramy 07.00 TV Okazje 07.30 Ewa gotuje 08.00 Ewa gotuje 08.30 5 o'Clock: Keelash Rose Calloway 09.00 Pierwsza miłość (2828-2832) 12.35 Na rybie 13.00 Maloliaty (38, 39) 15.00 Świat według Kiepskich (385, 387, 389, 391): Chłopiec Czumulungma; Poszukiwana, poszukiwany; Nad zalewiskiem 17.00 Siołki (13, 14): Tajemnicza dziewczyna; Modelka 19.00 Tej nocy będziesz mój - komedia, Wlk. Brytania 2011 20.40 Świat według Kiepskich (23) 21.05 Peep Show (16, 17) 22.05 Świat według Kiepskich (469, 470): Grzyb, Tapczan 23.05 Jackpot - komedia, Norw. 2011 01.00 Na krawędzi (6) 02.0

11 MARCA PONIEDZIAŁEK

TVP 1
05.05 Telezakupy - magazyn reklamowy
05.15 Jeden z dziesięciu - teleturniej
05.50 Jaka to melodia?

TVP 2
05.20 Koło fortuny - teleturniej, Polska
05.55 O mnie się nie martw 10 (2/13)
06.50 Coś dla ciebie - magazyn

POLSAT
04.55 Disco Gramy - muz., Polska 2018
05.40 Telezakupy TV Okazje - magazyn
06.00 Nowy dzień - program inf

TVN
05.50 Uwaga! - magazyn, Polska
06.20 Mango - telezakupy
07.25 Nowa Maja w ogrodzie - magazyn

TV 4
06.00 Buffy, postrach wampirów (10)
07.05 Przygody Kota w Butach (60)
07.35 Przygody Kota w Butach (61) - serial animowany, USA

TVN SIEDEM
05.00 Gotowe na wszystko 3 (19/23)
06.00 Ukryta prawda (503): Mobbing
07.00 Sąd rodzinny (29/52) - serial fabularno-dokumentalny, Polska

TEATR
21.00 Victoria
17.25 Jaka to melodia?
18.00 Klan (3447) - telenowela, Polska

SERIAL
20.55 M jak miłość (1427)
19.35 Barwy szczęścia (2018) - serial
20.10 Barwy szczęścia (2019) - serial

SENSACYJNY
20.10 Need for Speed
20.10 Megahit: Need for Speed - film sensacyjny, USA/Filipiny/Irlandia/Wielka Brytania 2014, reż. Scott Waugh,

SERIAL
20.15 Na Wspólnej (2838)
21.30 Odwrócenie - ojcowie i córki (3/8)
22.30 Sztuka kochania. Historia Michalina Wisłockiej - dramat biograficzny, Polska 2017, reż. Maria Sadowska,

SERIAL
20.00 Sprawiedliwi - Wydział... (265)
23.00 Odznaka - film sensacyjny, USA 2002, reż. Robby Henson, wyk. Billy Bob Thornton, Patricia Arquette, William Devane, Sela Ward

KOMEDIA
20.00 Los numeros
19.20 Doradca smaku - magazyn
19.30 Zakochani po uszy (33/120)

TV PULS
06.00 Niewolnica Victoria (58)
07.00 Zbudowany anioł (74)
08.00 Lombard. Życie pod zastaw 4 (156)

PULS 2
12.00 Straszne historie Maszy (24, 25)
12.15 Grizzly i lemingi (28)
12.35 Oggy i karaluchy 4 (44, 45, 46)

STOPKŁATKA TV
06.00 Złotopolscy (265, 266)
07.05 Plebana (91, 92)
08.10 1000 sposobów na 08.30 Pułapki umysłu 5 (5)

TTV HD
09.05 Pierwszy raz za granicą... 2 (6-ost.)
09.55 Gogglebox. Przed telewizorem 5
10.45 Express, Pogoda 11.05 Sędzia Anna Maria Wesołowska (479)

TV 6
06.00 Top 10 - lista przebojów
07.00 Strażnik Teksasu (196)
08.00 Medicopter 117 (6)
09.00 Policjantki i Policjanci (240)

TV TRAM
15.50 Ma się rozumieć
16.00 Informacje dnia
16.10 Sanktuaria polskie
16.30 Żew natura

TVP INFO
07.09 Wstaje dzień
07.15 Serwis Info
07.20 Wstaje dzień
07.30 Serwis Info

FOKUS TV
06.00 Wehikuł czasu
06.05 Redakcja: Dział Śledczy (20)
07.05 Wehikuł czasu
07.35 Wspaniały świat wędkarskich przygód (43, 44, 45)

TVP 3
10.30 Co niesie dzień
10.45 Nozem i widelcem
11.00 Słodka kuchnia Pszczółki
11.15 Ojciec Brown 4 (38)

TVP POLONIA
11.00 Kulturalni PL
12.00 Racja stanu
12.25 Krótka historia
12.35 Wiadomości

TVP ROZRYWKĄ
06.45 Familia
07.20 Okrasa lamie przepisy
07.50 Big Music Quiz
08.55 Zakochaj się w Polsce

ATM ROZRYWKĄ
06.00 Disco Gramy
07.00 TV Okazje
07.30 Awantura o Kasę
08.25 Awantura o kasę

POLSAT SPORT NEWS
06.00 Pro Bull Riding (Program dla fanów rodeo. Znajdą się w nim relacje z zawodów organizowanych przez organizację PBR,

EUROSPORT 1
06.15 Narciarstwo alpejskie
07.00 Skoki narciarskie: Zawody PS
08.30 Kolarstwo
09.30 Wyścigi samochodowe: FIA Formula E Championship

TVP SPORT
05.55 Jeździectwo: Cavaliada Tour w Warszawie - powołenie: Speed & Music
07.35 Tenis: Turniej WTA w Indian Wells - mecz 3. rundy gry pojedynczej

POLSAT SPORT
06.00 Piłka nożna: Fortuna 1. liga - mecz: GKS Katowice - Raków Częstochowa
08.30 Cafe Futbol - mag. piłkarski

TVP KULTURA
09.25 Jak się pozbyć czarnego kota - komedia, Pol. 1984
11.00 Rodzina Polaniec-kich (3, 4)

TVP HISTORIA
07.45 Korona królów (175, 176)
08.45 Ex Libris
09.20 Historia Polski: Lupaszko (1) - film dok., Pol. 2000

12 MARCA
WTOREK

TVP 1

04.40 Telezakupy - magazyn reklamowy
05.15 Jeden z dziesięciu - teleturniej
05.50 Jaka to melodia?
06.15 Wieczna miłość 2 (131) - telen.
07.05 Elif (442) - serial obycz., Turcja
08.00 Wiadomości, Pogoda - inf.
08.15 Kwadrans polityczny - public.
08.40 Blondynka 3 (34) - serial, Polska
09.40 Komisarz Alex 7 (86) - serial, Pol.
10.35 Ojciec Mateusz 4 (50) - serial
11.30 Korona królów (188) - telen, hist.
12.00 Wiad., Agrobiznes, Agropogoda
12.30 Wójt roku 2018 - sylwetki
12.40 To się opłaca - magazyn
12.55 Wyspy Kanaryjskie - film dok.
14.00 Elif (443) - serial obycz., Turcja
15.00 Wiadomości, Pogoda - inf.
15.15 Alarm! - magazyn, Polska
15.40 Wieczna miłość 2 (132) - telen.
16.35 Skoki narciarskie - studio
16.55 Telexpress - program inf.

TELENOWELA



20.30 Leśniczówka (99)
17.00 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Lillehammer
19.25 Sport, Wiad., Pogoda, Alarm!
20.30 Leśniczówka (99) - telen, Polska
21.00 Głębia ostrości (cykl) reportaży
21.40 Echo serca (9) - serial obycz., Pol.
22.35 Kompania X 3 (5/10) - serial
23.30 Miasto gniewu 2 (2) - serial, Pol.
00.15 Szpieg, który mnie kochał - film sensacyjny, Wielka Brytania 1977

TV PULS

06.00 Niewolnica Victoria (59) 07.00 Zbuntowany anioł (175) 08.00 Lombard. Życie pod zastaw 4 (157) 09.00 Rodziny Interes (6) 10.00 Zaklinaczka duchów (21) 11.00 Kobra - oddział specjalny (11, 12) 13.00 Agenci NCIS: Los Angeles 4 (20) 14.00 Lombard. Życie pod zastaw (33) 15.00 Zaklinaczka duchów (22) 16.00 Rodziny Interes (6, 7) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 4 (157, 158) 20.00 Człowiek pies - dramat, Fr./USA/Wik. Brytania 2005 22.00 John Wick 2 - film sensacyjny, USA/Hongkong 2017 00.25 Aniołki Charliego - film sensacyjny, USA/Niem. 2000 02.20 JAG - Wojskowe Biuro Śledcze 2 (1) 03.20 Biesiada na cztery pory roku (L 2) 04.40 Z archiwum policji (12) 05.00 Dyżur 2 (18)

TVP INFO

07.20 Wstaje dzień 07.30 Serwis Info 07.33 Wstaje dzień 07.50 Agrobiznes 07.55 Agropogoda 08.00 Wiadomości 08.10 Minęła osma 09.00 Serwis Info 09.09 Minęła dziewiąta 10.00 Serwis Info, Pogoda Info 15.59 Info dzień 16.47 Pogoda Info 16.55 Telexpress 16.59 Telexpress Extra 17.16 Serwis Info 17.32 O co chodzi 18.00 Panorama 18.22 Panorama opinii 18.34 Serwis Info 18.42 Widziana z Polski 19.00 Serwis Info 19.30 Wiadomości 19.58 Gość „Wiadomości” 20.13 Minęła dwudziesta 21.00 Nie da się ukryć 21.28 Flesz Info Wiesz 21.40 Studio LOTTO 21.50 W tyle wizji 22.31 W tyle wizji extra 23.00 INFO wieczór 23.30 W akcji 23.55 Serwis Info, Pogoda Info

POLSAT SPORT NEWS

06.00 Trans World Sport - magazyn sportowy 07.00 Cafe Futbol - magazyn 08.30 Koszykówka mężczyzn: Energa Basket Liga - mecz: Spójnia Stargard - HydroTruck Radom 11.00 Bobsleje: Mistrzostwa Świata w Whistler 13.30 Siatkówka mężczyzn: Liga włoska 16.00 Sporty walki: KSW 18.00 Piłka nożna: Fortuna 1. liga - mecz: Stal Mielec - ŁKS Łódź 20.30 Bobsleje: Mistrzostwa Świata w Whistler 23.10 Puncher Extra Time (Program dla fanów sportów walki. Nie zabraknie informacji związanych z galami Polsat Boxing Night, KSW i UFC, a także licznych ciekawostek dotyczących zawodników. Program prowadzi Artur Łukaszewski.) 00.00 Magazyn koszykarski - program sportowy 00.30 Atleci - magazyn sportowy 01.00 Zakończenie programu

TVP 2

05.20 Kolo fortuny - teleturniej, Polska
06.00 M jak miłość (1427) - serial, Pol.
06.55 Muzyka - stworzenie Boże - rep.
07.20 Na sygnale (17) - serial, Polska
07.45 Przepis dnia - magazyn, Pol. 2019
07.55 Pytanie na śniadanie - magazyn
11.25 Rodzinka.pl (130) - serial, Polska
11.55 Barwy szczęścia (2019) - serial
12.30 Kolo fortuny - teleturniej, Polska
13.15 Miłosne potyczki (41) - serial, Tur.
14.10 M jak miłość (1427) - serial, Pol.
15.10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział (50) - serial
16.00 Kolo fortuny - teleturniej, Polska
16.35 Familiada - teleturniej
17.10 Więzy miłości (16) - telen, Tur.
18.00 Panorama, Pogoda, Sport - inf.
18.40 Rodzinka.pl (24) - serial kom., Pol.
19.05 Przepis dnia - magazyn, Pol. 2019
19.15 Muzeum Polskiej Piosenki - rozcz.
19.40 Barwy szczęścia (2019) - serial

DOKUMENT



23.00 Prewencja kryminalna...
20.10 Barwy szczęścia (2020) - serial
20.40 Kulisy serialu „Barwy szczęścia”
20.55 M jak miłość (1428) - serial, Pol.
21.45 Kulisy serialu „M jak miłość”
21.55 Magazyn Ekspresu Reportażów
23.00 Prewencja kryminalna: Inwigilacja 3.0 - film dok., Niemcy 2017
00.40 Za marzenia 2 (2/13) - serial, Pol.
01.30 Rodzinka.pl (253) - serial, Polska
02.05 Terror w podziemiach (1/8)

PULS 2

12.05 Bajeczki Maszy (1) 12.15 Grizzly i Jemini (29) 12.35 Oggy i karaluchy 4 (47, 48, 49) 13.00 Alvin!!! i wiewiórki 2 (43, 44) 13.35 Calkiem nowe przygody Toma i Jerry'ego 2 (11, 12) 14.35 Dom: Przygody Oha i Tip (23) 15.00 Ben 10 (15, 16) 15.35 Krudowie: U zarania dziejów (18, 19) 16.35 Fineasz i Ferb (5, 6) 17.35 Pingwiny z Madagaskaru (4) 18.00 Alvin!!! i wiewiórki 2 (45) 18.25 Psi Patrol 4 (15) 18.50 Bob Burdownicz 20 (67) 19.05 Strażak Sam 9 (141) 19.15 Tomek i przyjaciele 18 (9) 19.30 Pingwiny z Madagaskaru (8) 20.00 Zabójcze umysły 4 (81) 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 8 (13, 14) 23.00 Code Black: Stan krytyczny (13) 00.00 Wstydlive choroby: Nastolatki 2 (1)

FOKUS TV

06.00 Wehikuł czasu 06.05 Redakcja: Dział Śledczy (23) 07.05 Wehikuł czasu 07.35 Wspaniały świat wędkarskich przygód (46, 47, 48) 09.00 Lowcy ciężarówek 09.55 Gwiazdy lombardu 10.25 Gwiazdy lombardu 10.55 Starożytni kosmici (5) 11.50 Ratonny z Matterhornu (2) 12.55 Wykute z żelaza (9, 10) 13.55 Kryptonim szef (6) 14.55 Gwiazdy lombardu 15.15 Gwiazdy lombardu 15.45 Złomiarze (5) 16.45 Lowcy ciężarówek 17.45 Fabryka jedzenia (6) 18.20 Wojny magazynowe 18.40 Wojny magazynowe 19.05 Starożytni kosmici (6) 20.00 Premiera: Gwiazdy lombardu 21.00 Premiera: Złomiarze (6) 22.00 OSP: Na ratunek! (5, 6) 23.55 Okręty wojenne (4) 01.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy (4)

EUROSPORT 1

06.00 Skoki narciarskie: Zawody PS 07.00 Biatlon: MS 08.00 Narciarstwo alpejskie: Zawody PS w Kranjskiej Gorze 08.30 Szermierka: Zawody w Budapeszcie 09.35 Biatlon: MS 10.00 Narciarstwo alpejskie: Zawody PS w Soldeu 13.00 Biegi narciarskie: Zawody PS w Drammen 14.45 Biatlon: MS w Östersund 15.15 Biatlon: MS w Östersund 17.15 Skoki narciarskie: Zawody PS w Lillehammer 18.45 Skoki narciarskie - studio 19.05 Hokej na trawie mężczyzn: FIH Pro League 19.10 Wiadomości 19.20 Biatlon: MS w Östersund 20.00 Kolarstwo: Wyścig Paryż - Nicea 20.45 Legends Live On 21.15 Legends Live On 21.45 Wyścigi samochodowe: FIA Formula E Championship w Hongkongu 22.55 Wiadomości 23.10 Legends Live On 23.25 Kolarstwo

POLSAT

04.55 Disco Gramy - muz., Polska 2018
05.40 Telezakupy TV Okazje - magazyn
06.00 Nowy dzień - program inf.
09.00 Malanowski i partnerzy (665)
09.30 Malanowski i partnerzy (666) - serial fabularno-dokumentalny, Polska
10.00 Dzień, który zmienił moje życie (93) - serial paradok., Polska
11.00 Dlaczego ja? (856) - serial, Polska
12.00 Gliniarze (137) - serial, Polska
13.00 Trudne sprawy (838) - serial, Pol.
14.00 Pierwsza miłość (2840) - serial
14.45 Dlaczego ja? (884) - serial, Polska
15.50 Wydarzenia - program inf.
16.10 Pogoda - program informacyjny
16.15 Interwencja - mag. reporterów
16.30 Na ratunek 112 (307) - serial, Pol.
17.00 Gliniarze (297) - serial, Polska
18.00 Pierwsza miłość (2841) - serial
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda - inf.
19.30 Świat według Klepskich (405)

SENSACYJNY



20.10 Jack Reacher: Nigdy nie wracaj
20.10 Jack Reacher: Nigdy nie wracaj - film sensacyjny, USA/Chiny 2016, reż. Edward Zwick, wyk. Tom Cruise, Cobie Smulders, Aldis Hodge, Danika Yarosh, Patrick Heusinger
22.35 Ślad (38) - serial krym., Polska
23.45 Snajper: Dziedzictwo - film sensacyjny, USA/Bulgaria 2014, reż. Don Michael Paul, wyk. Doug Allen
01.55 Tajemnice losu - program rozcz.

STOPKLATKA TV

06.05 Złotopolscy (267, 268) 07.00 Plebania (93, 94) 08.05 1000 sposobów na 08.25 Polapki umysłu 5 (6): Mózg i przetwarzanie 09.25 Castle 2 (4): Zrób ze mnie głupca 10.20 Klara i wszystko jasne (L 2) 12.25 Sekrety luksusowych hoteli (7) 13.25 Katastrofy w przestworzach (127, 128, 129) 16.15 Wojny przewoźników 5 16.40 Wojny przewoźników 5 17.00 Scena śmiechu 18.10 Allo, Allo (26, 27, 28) 20.00 W odwecie dla śmierci - thriller, USA 2010
22.00 Dziewczyny z przemytu (2-ost.) - dramat, Kanada/USA 2005 23.55 Tajne przez poufne - komedia, USA/Fr./Wlk. Brytania 2008 01.55 Cudowne lato - komediodramat, Pol. 2010 03.50 „Lata dwudzieste... lata trzydzieste...” - komedia, Polska 1993

TVP 3

12.20 Szlakiem miejsc niezwykłych: Pomniki historii 12.25 Antenowe remanenty 12.30 Program lokalny 13.00 Kryminalna siódemka 13.15 Co niesie dzień 13.35 Agrobiznes 13.55 Agropogoda 14.00 Program lokalny 15.05 Królowa jednej nocy (18) 15.50 Antenowe remanenty 16.00 Telekurier 16.25 Antenowe remanenty 16.30 Kryminalna siódemka 16.45 Dziennik regionów - tematy dnia 17.00 Szlakiem Kolberga 17.25 Antenowe remanenty 17.30 Program lokalny 20.05 Głos regionów 21.00 Program lokalny 21.35 Twój wybór 22.00 Dziennik regionów 22.20 Echo dnia 22.40 Pogoda 22.45 Kryminalna siódemka 23.00 Alarm 23.20 Telekurier 23.45 Królowa jednej nocy (18)

TVP SPORT

06.00 Jeździectwo: Cavaliada Tour w Warszawie - GP 07.55 Tenis: Turniej WTA w Indian Wells - mecz 4. rundy gry pojedynczej 09.45 4-4-2 10.45 Gol Ekstra 12.30 Gol po Golu 13.10 Biegi narciarskie: Zawody PS w Drammen - biegi sprinterskie stylem klasycznym kobiet i mężczyzn 15.15 Skoki narciarskie: Zawody PS w Oslo - podsumowanie 16.15 Skoki narciarskie: Zawody PS w Lillehammer - studio 17.00 Skoki narciarskie: Zawody PS w Lillehammer 19.55 Hokej: Polska Hokej Liga - mecz 2. rundy fazy play-off 23.00 Sportowy wieczór 23.30 Hokej: NHL - skróty 00.00 Hokej: NHL - mecz: Pittsburgh Penguins - Washington Capitals 03.00 Tenis: Turniej WTA w Indian Wells - mecz 4. rundy gry pojedynczej 04.40 Boks: World Boxing Super Series

TVN

05.10 Uwaga! - magazyn, Polska
05.35 Mango - telezakupy
06.50 Kuchenne rewolucje: Tychy, restauracja Colloseum
07.50 Doradca smaku - magazyn
08.00 Dzień Dobry TVN - magazyn, Polska
11.00 Ukryta prawda (1001) - serial, Pol.
12.00 Szpital (890) - serial paradok., Pol.
13.00 Szkoła (653) - serial paradok., Pol.
14.00 19+ (354) - serial paradok., Polska
14.30 Kuchenne rewolucje: Gniezno, Leo Libra - program rozcz. Pol. 2012
15.30 Szkoła (654) - serial paradok., Pol.
16.30 19+ (355) - serial paradok., Polska
17.00 Szpital (891) - serial paradok., Pol.
18.00 Ukryta prawda (1002) - serial
19.00 Fakty, Sport, Pogoda - inf.
19.49 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza - program informacyjny
19.50 Uwaga! - magazyn, Polska
20.10 Doradca smaku - magazyn

SERIAL



21.30 Diagnoza (3)
20.15 Na Wspólnej (2839) - serial, Pol.
20.55 Milionerzy - teleturniej, Pol. 2019
21.30 Diagnoza (3/13) - serial, Polska
22.30 Kuba Wojewódzki - talk-show
23.30 Superwizjer - mag. reporterów
00.05 36,6°C - program med., Pol. 2019
01.05 Strzelec (9) - serial sensac., USA
02.00 Uwaga! - magazyn, Polska
02.20 Moc magii - interaktywny program rozrywkowy

TTV HD

07.00 Uwaga! po Uwadze 08.00 Usterka 11 (1) 08.45 Express, Pogoda 09.00 Druga twarz 10.00 Googlebox. Przed telewizorem 5 10.45 Express, Pogoda 11.05 Sędzia Anna Maria Wesołowska (480) 12.00 Sąd rodzinny (146) 12.55 Zony Hollywood 3 13.55 Damy i wiewiórki. Ukraina 7 (1) 15.00 Królowe życia 3 (4) 15.45 Express, Pogoda 16.05 Uwaga! 16.30 Nauka jazdy 2 17.00 Googlebox. Przed telewizorem 5 17.45 Express, Pogoda 18.05 DeFacto 6 - flesz 18.15 Usterka 11 (2) 19.00 Ukryta prawda (532) 20.00 Doradca smaku 20.05 Patent na kasę 20.35 Damy i wiewiórki, PL (7) 21.45 Express, Pogoda 22.00 Vlog-box. W necie 22.45 Zamiana żon 2 23.45 Ostre cięcie 9 00.30 Druga twarz

TVP POLONIA

11.40 Halo Polonia 12.25 Krótka historia 12.35 Wiadomości 12.50 Nad Niemnem 13.10 Barwy szczęścia (1939) 13.45 Sanatorium miłości 14.40 Marthy sezon - film dok., Pol. 2018 15.45 Wiadomości 15.55 Korona królów (169) 16.25 Zakochaj się w Polsce 16.55 Margolcia i Miś zapraszają dziś 17.10 Moli i księżkowie 17.20 Krótka historia 17.30 Teleexpress 17.55 Szlakiem Kolberga 18.25 Wojownicy czasu 18.55 Barwy szczęścia (1939) 19.25 Kierunek Zachód 19.45 Dobranocna: Reksio (10) 20.00 Wiadomości, Pogoda 20.35 Sport 20.45 Ojciec Mateusz 16 (205) 21.45 Polonia 24 22.05 Rozmowa Polonii 22.20 Halo Polonia 23.10 focus on Poland 23.30 Ocaleni 00.30 Korona królów (169)

POLSAT SPORT

06.00 Siatkówka kobiet: Puchar Polski - mecz finałowy 08.30 Magazyn Fortuna 1. ligi 10.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - mecz: Chemik Bydgoszcz - Asseco Resovia Rzeszów 12.30 Piłka nożna: Fortuna 1. liga - mecz: Stal Mielec - ŁKS Łódź 14.30 Atleci - mag. sportowy 15.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - mecz: Trefl Gdańsk - PGE Skra Bełchatów 17.45 Piłka nożna: Puchar Polski - mecz ćwierćfinałowy: Odra Opole - Jagiellonia Białystok 20.30 Magazyn Koszykarski - mag. sportowy, Pol. 21.00 Tenis: Turniej ATP w Indian Wells - mecz 3. rundy gry pojedynczej 23.00 Tenis: Turniej ATP w Indian Wells - mecz 3. rundy gry pojedynczej 03.00 Tenis: Turniej ATP w Indian Wells

TV 4

06.00 Buffy, postrach wampirów (11)
07.05 Przygody Kota w Butach (61, 62)
08.00 Nasz nowy dom - reality show
09.00 Septagon (45) - serial krym., Pol.
10.05 Hell's Kitchen: Pieknelna kuchnia 3 - reality show, Polska 2015
12.00 Galileo - pc popularnonaukowy
13.00 Detektywi w akcji (135) - serial
14.00 STOP Drogówka - magazyn, Polska
15.00 Gliniarz i prokurator (33) - serial
16.00 Gliniarz i prokurator (34) - serial
17.00 Policjantki i Policjanci (500)
18.00 Septagon (46) - serial krym., Pol.
19.00 Policjantki i Policjanci (501)
20.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (266) - serial krym., Polska
21.00 Nokaut (2) - serial kom., Polska
22.00 Straszny film 2 - horror komediowy, USA 2001, reż. Keenen Ivory Wayans, wyk. Anna Faris, Marlon Wayans, James DeBello, Shawn Wayans

SERIAL



21.00 Nokaut (2)
23.45 Zagadkowe żony (3) - serial
00.15 Zagadkowe żony (4) - serial
00.45 STOP Drogówka - magazyn, Polska
01.45 Polityka na ostro - public.
02.45 Interwencja - mag. reporterów
03.00 Atleci - magazyn sportowy
03.40 Trans World Sport - magazyn
04.35 SuperLudzie (6) - serial dok., Pol.
05.10 SuperLudzie (7) - serial dok., Pol.
05.45 Telezakupy TV Okazje - magazyn

TV 6

06.00 Top 10 - lista przebojów 07.00 Strażnik Teksasu (197) 08.00 Medicopter 117 (7) 09.00 Policjantki i Policjanci (241) 10.00 Galileo 11.00 V.I.P. (13) 12.00 Nowe lata (11, 16) 12.45 Wywiadówka: Nowy hymn 13.35 Niesamowite rekordy 14.15 MacGyver (28) 15.15 Diagnoza: Morderstwo lata (11, 196) 16.15 Drużyna A (17) 17.15 Paulina (39) 18.15 Miodowe lata (109, 93); Kwartet egzotyyczny: Miłość jest ślepa 20.00 Galileo 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (56, 57) 23.00 Dzieci kukurydzy - horror, USA 2009 00.50 Niesamowite rekordy 01.25 SuperLudzie Extra 01.35 STOP Drogówka 02.40 Top 10 - lista przebojów 03.40 Disco Polo Life 04.40 Disco Polo Life 05.45 Telezakupy TV Okazje

TVP ROZRYWKA

06.40 Familiada 07.10 Okrasa łamie przepisy 07.45 Big Music Quiz 08.45 Zakochaj się w Polsce 09.15 Kolo fortuny 09.55 Andre Rieu: Witaj w moim świecie 2 (2) 10.50 Muzeum Polskiej Piosenki 11.15 Familiada 11.45 Rodzina wie lepiej 12.15 Życie to kabaret 14.20 The Wall. Wygraj marzenia 15.15 Kabaretowa mapa Polski 17.40 Kabaretowa mapa Polski: Opole 2014 - przeżyjmy to jeszcze raz 18.20 Okrasa łamie przepisy 18.55 Wojciech Ciejrowski - bosso przez świat 19.25 Makłowicz w podróży 19.55 Rodzina wie lepiej 20.30 Postaw na milion 21.30 Kabaretowy Klub Dwójki 22.30 Bake off - Ale ciacho! 5 23.20 Bake off - Ale przepis: 5 23.35 Kolo fortuny 00.10 Sierocki na sobotę

TVP KULTURA

07.00 Teledyski - muzyka klasyczna 08.00 Informacje kulturalne 08.15 Studio Kultura - rozmowy 08.35 Niedziela Barabasza - komedia, Pol. 1971 09.15 Na odsiecz Wiednowi - film hist., Pol./Aust. 1983 11.00 Rodzina Polanieckich (5) 12.30 Rodzina Polanieckich (6) 14.05 Studio Kultura - rozmowy 14.25 Niedziela z... 15.20 Kalipso - film obycz., Pol. 2000 16.20 Pół serio - komedia, Pol. 2000 18.00 Fabryka hitów 19.00 Teledyski 19.25 Antyfonie 20.00 Informacje kulturalne 20.20 Tak zramata ludzkość w obłędzie - sztuka według dramata Stanisława Ignacego Witkiewicza, Pol. 1998 21.35 Cłocia Danielle - komedia, Fr. 1990 23.35 One. Kobiety kultury 00.10 Jest naprawdę ekstra - film krótkometrażowy, Pol. 2017 00.40 Matka 24h - film dok., Polska 2012

TVN SIEDEM

05.00 Gotowe na wszystko 3 (20/23)
06.00 Ukryta prawda (504) - serial
07.00 Sąd rodzinny (30/52) - serial
08.00 Szpital (228) - serial paradok., Pol.
09.00 Brzydula (225) - serial kom., Pol.
09.30 Doradca smaku - magazyn
09.35 Zakochani po uszy (33/120)
10.05 Mango - telezakupy
11.45 19+ (37/38) - serial paradok., Pol.
12.15 Ukryta prawda (292): Żona pracoholika - serial paradok., Polska
13.15 Sąd rodzinny (31/52): Gdzie jest moje miejsce? - serial, Polska
14.15 Sędzia Anna Maria Wesołowska (68): Cicha śmierć - serial, Polska
15.15 Szpital (229) - serial paradok., Pol.
16.15 Gotowe na wszystko 3 (21/23)
17.10 Przyjaciele (10/24) - serial, USA
17.40 Przyjaciele (11/24) - serial, USA
18.10 Brzydula (227) - serial kom., Pol.
18.45 Brzydula (228) - serial kom., Pol.

THRILLER



20.00 Kryjówka
19.20 Doradca smaku - magazyn
19.30 Zakochani po uszy (34/120)
20.00 Kryjówka - thriller USA/RPA 2012
22.25 R.I.P.D.: Agenci z zaświatów - komedia sensacyjna, USA 2013
00.30 Moc magii
02.40 Ukryta prawda (504): Trójka do zabawy - serial paradok., Polska
03.40 Druga strona medalu - talk-show
04.50 Zakończenie programu

TV TRWAM

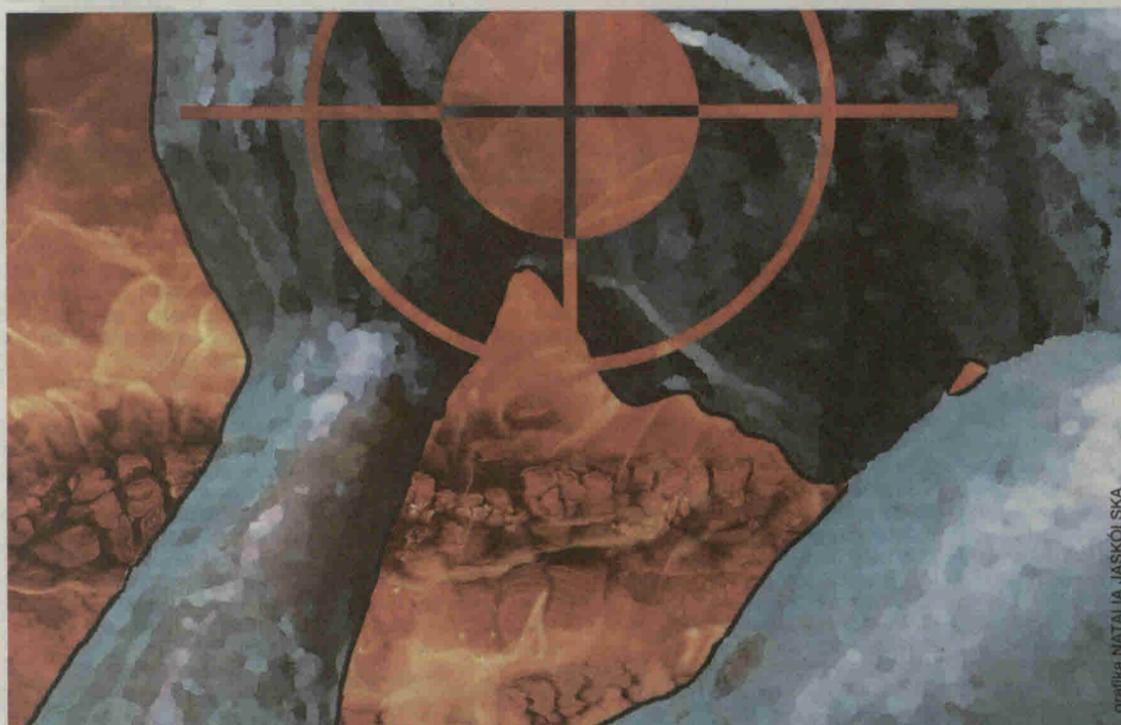
15.50 Ma się rozumieć 16.00 Informacje dnia 16.10 Jestem mamą 16.30 Kalendarz młodych 16.50 Express studencki 17.00 100 cudownych miejsc na świecie 17.10 Prosto o gospodarce 17.30 Okiem kamery 17.55 40 dni ze św. Gerardem 18.00 Artyści Pańskich 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.25 Święty na każdy dzień 19.30 Każdy małuch to potrafi 19.45 Modlitwa z telefonycznym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyzna 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Święta Barbara - film obycz., Wł. 2011 23.50 Lusaka Bauleni - film dok., Pol. 2010 00.00 Program powtórkowy

ATM ROZRYWKA

06.00 Disco Gramy 07.00 TV Okazje 07.30 Awantura o kasę 08.25 Awantura o kasę 09.20 Gra w ciemno 10.20 Pierwsza miłość (2834) 11.05 Ewa gotuje 11.35 Ewa gotuje 12.00 Uripol Polaka 12.35 Uripol Polaka 12.55 Siołki (55) 14.00 Malolaty (28) 15.00 Daleko od noszy (40, 41) 16.00 Świat według Klepskich (397, 398) 17.00 Polskie dziury 17.30 Polskie dziury 18.00 Graczykowie (21, 22) 19.05 Siołki (55) 20.00 Plebs (8, 1) 21.00 Peep Show 7 (42) 21.30 Peep Show (43) 22.00 Świat według Klepskich (473, 474) 23.00 Polskie dziury 23.30 Zawodowiec amator 00.00 Siołki (28) 01.00 TV Okazje 01.30 Plebs (1) 02.00 Malolaty (28) 03.00 Plebaniarki (266) 04.00 Disco gramy 05.00 Disco gramy

TVP HISTORIA

11.45 Polska Kronika Filmowa 12.00 Czerdziestolatek. Dwadzieścia lat później (12) 13.10 Transsyberyjska wyprawa Joanny Lumley (2) - film dok., Wlk. Brytania 2015 14.00 Śladami historii 14.25 Sen o Warszawie - film dok., Pol. 2014 16.20 Marzyciele 16.50 Historia Polski: Zdzisław Najder Chciałem być lotnikiem - film dok., Pol. 2017 17.55 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii 18.25 Ale nam się wydarzyło... Jan Paweł II (8) 18.40 Polska Kronika Filmowa 18.55 Chłopi (1) 20.00 AWACS - samolot, który widzi wszystko - film dok., Pol. 2017 21.05 Pearl Harbor (2-ost.) - film dok., Wlk. Brytania 2016 22.00 Po PRL-u: Czy Magdalena i Okragły Stół były transakcją epoki? - film dok., Pol. 2015 22.40 Opole (2-ost.) - dramat, Pol. 1965 01.00 Sensacje XX wieku



grafika NATALIA JASKÓLSKA

Tajemnicza migrena

Tajemnicza, gdyż lekarze wciąż nie mają pewności, jakie są przyczyny tego przewlekłego, napadowego bólu głowy, który może trwać nawet i trzy doby, a występuje u niektórych osób z częstotliwością od kilku do kilkunastu dni w miesiącu. Jedną z hipotez mówi o nadmiernym wydzielaniu serotoniny - neuroprzekaznika w mózgu, odpowiedzialnego m.in. za dobre samopoczucie. Jego nadmiar może powodować najpierw gwałtowny skurcz, a następnie - również gwałtowne rozkurczanie się mózgowych naczyń krwionośnych. W rezultacie pojawia się silny, obezwładniający ból głowy.

Bohaterka utworów literackich

Migrenę świetnie opisuje beletrystyka - cierpiały na nią zazwyczaj postacie kobiece (bohaterki prozy Balzaka, Stendhala, Lwa Tołstoja, Prusa czy Orzeszkowej), ale najbardziej chyba sugestywny opis tej przypadłości, u mężczyzny, znajdziemy w powieści „Mistrz i Małgorzata” Michaiła Bułhakowa - Poncjusz Piłat, podczas pierwszego spotkania z Jezusą Hanocri, cierpi na okrutną, obejmującą pół głowy hemigranię, wywołaną zapachem olejku różanego. Scena ta precyzyjnie ukazuje zarówno objawy migreny, jak i katusze chorego.

Symptomy

Ból, jednostronny, pulsujący, umiejscawia się w okolicach czoła lub skroni. Może narastać lub od początku atakować z wielką siłą. Towarzyszą mu nudności, nadwrażliwość na światło, zapachy, dźwięki - dlatego też bohaterki utworów literackich oraz panie z dawnych lat zamykały się na czas migreny w zaciemnionych, odizolowanych pokojach. Bywało tak, że atak choroby stawał się świetną wymówką, by... nie przyjmować niekochanych gości. Często migrena poprzedzona jest zwiastunami: brakiem apetytu, zmęczeniem bez wyraźnej przyczyny, sennością lub drażliwością. Tuż przed atakiem może pojawić się tzw. aura - chory widzi błyski, jaskrawe zygzyki, obraz w oku rozmywa się, pojawiają się mroczki. Zwiastuny pojawiają się od kilku dni do kilku godzin przed atakiem.

Migrena daje o sobie znać w okresie dojrzewania lub wczesnej dorosłości, apogeum ataków przypada około 40. roku życia, zaś po pięćdziesiątce napady słabną. Na chorobę tę częściej cierpią kobiety.

Zagrożenia

Migrena nie tylko utrudnia, a czasami wręcz niemożliwia podczas ataku normalne funkcjonowanie. Współczesne badania wykazały, że może ona powodować wiele przypadłości układu krążenia: arytmie serca, migotanie przedsionków. Może być też przyczyną udaru, depresji, zaburzeń snu czy obturacyjnego bezdechu sennego.

Jak leczyć?

W przypadku napadów występujących rzadko (2-3 razy w miesiącu) wystarczy leczenie doraźne: tabletki od bólu głowy.

Jeśli zaobserwujemy, że częstotliwość napadów staje się coraz większa, to znak, że migrena epizodyczna przechodzi w fazę przewlekłą i postępującą: występuje częściej niż 3 razy w miesiącu, ataki trwają nawet 3 doby, ból staje się oporny na leczenie doraźne. Jest to sygnał, by koniecznie iść do lekarza, najlepiej - neurologa. Zaordynuje on leczenie profilaktyczne, w ramach którego zażywa się leki kardioogiczne, antydepresyjne lub przeciwpadaczkowe. Odpowiednio długi czas kuracji, a także odpowiednio dobrane dawki powodują często całkowite ustąpienie bólów głowy. Na efekty czeka się zwykle kilka tygodni.

W terapii migreny ważny jest regularny tryb życia. Chory powinien unikać czynników prowokujących ataki bólu głowy. U każdego czynniki te mogą być inne - wykreowany przez Bułhakowa Poncjusz Piłat nie znosił zapachu olejku różanego, ktoś inny rozchoruje się po zjedzeniu czekolady czy wypiciu wina. Na ogół migrenowcy orientują się, co prowokuje napady, i unikają tych czynników.

Mózg chorego na migrenę nie lubi zmian - atak może zostać wywołany zarówno nadmiarem, jak i niedoborem snu. Taka sama zasada dotyczy jedzenia, używek, wypoczynku, aktywności fizycznej... Bardzo trudne życie mają ci chorzy na migrenę, którzy dużo

podróżują, zwłaszcza na bardzo dalekich dystansach, przemieszczając się do innych stref czasowych. Dlatego też, m.in. z myślą o nich, obmyślono w ostatnich latach nowatorskie sposoby leczenia migreny.

Kuracja toksyną botulinową

Substancja ta, znana jako bardzo groźna trucizna - jad kiełbasiany, używana jest powszechnie w zabiegach kosmetycznych do likwidacji zmarszczek. Regularne podawanie specjalnie dobranej toksyny, pod postacią zastrzyków, powoduje „ogłuszenie” zakończeń nerwu trójdzielnego (unerwiającego znaczną część głowy oraz twarzy), a w rezultacie wygaszenie bólu. Zabiegi te może wykonać jedynie lekarz, gdyż wstrzyknięcie dokonuje się w ściśle wyznaczone punkty głowy, w regularnych odstępach czasu. Kolejne zastrzyki są coraz bardziej skuteczne - bóle głowy sukcesywnie ustępują wraz z kolejnymi aplikacjami toksyny.

Kuracja erenumabem

W listopadzie ubiegłego roku wprowadzono na rynek lek zawierający tzw. przeciwciała monoklonalne. Erenumab przyjmuje się pod postacią zastrzyku podskórnego, a jego działanie polega na tym, że zawarte w erenumabie przeciwciała monoklonalne blokują wytwarzanie w mózgu typu białka, którego wyrzut poprzedza napad bólu głowy.

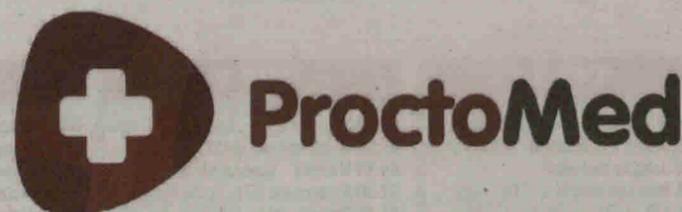
Skuteczność tej metody ocenia się na 50-70 proc., a pozytywne efekty mogą wystąpić nawet po kilkunastu dniach.

Akupunktura i suplementy diety

Dwóch opisanych powyżej metod nie objęto jeszcze refundacją Narodowego Funduszu Zdrowia i nie są jeszcze powszechnie dostępne. Ratując się więc przed rujnąjącą życie migreną, możemy sięgnąć (lecz również pod okiem lekarza specjalizującego się w problematyce bólu głowy!) po suplementy diety: koenzym Q10, witaminę B3, witaminę D3, preparaty magnezu czy preparaty ziołowe. Pomocna bywa akupunktura lub akupresura, aplikowana oczywiście przez fachowca.

Ewa Kiraga-Wójcik

REKLAMA I PROMOCJA



ProctoMed

Specjalistyczne Gabinety Lekarskie ProctoMed



HEMOROIDY

- bezboleśnie i nieoperacyjnie
Fala Radiowa i Specjaliści Proktolodzy

Rejestracja telefoniczna: **76 743 99 27**

poniedziałek-piątek: **8-20**, sobota: **8-13**

lub na stronie www.proctomed.pl

**USG SERCA USG BRZUCHA
USG TARCZYCY**

- ✓ zapraszamy na usg z konsultacją,
- ✓ doświadczony lekarz klinicysta,
- ✓ krótkie terminy

ProctoMed

ul. Druciana 2, Jelenia Góra 58-500

tel. 76-743-99-27

www.proctomed.pl

ORTODONCJA SMILELINE W JELENIJ GÓRZE

**INNOWACYJNA METODA
LECZENIA WAD ZGRYZU**

pod medycznym nadzorem

prof. Piotra Fudaleja

z Uniwersytetu w Bernie

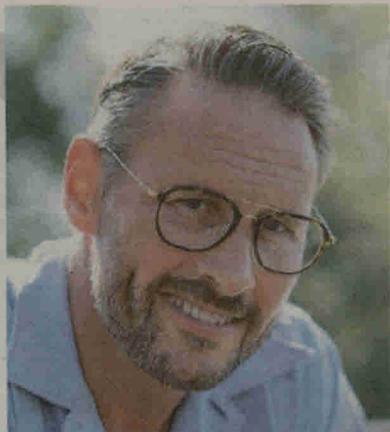
(Szwajcaria)



stomatologia
bezbólu
www.stomatologiabezbolu.pl

Dowiedz się Więcej na:
www.facebook.com/NZOZstomatologiabezbolu
sbb@stomatologiabezbolu.pl tel. 76 642 45 58





Prof. Thomas Adler z Harvardu

Nowa kuracja usuwa problemy z erekcją – efekt potwierdzony przez 37 233 mężczyzn

Substancja z Harvardu

ROZPALA LIBIDO,

3-krotnie wydłuża erekcję

i zwiększa grubość wzwodu o 30%

Wystarczy 24 godziny, aby Twój penis odzyskał sztywność i sprawność. Jak pokazują wyniki badań klinicznych – nawet osoby, które nie miały pełnej erekcji od miesięcy, znów mogą uprawiać seks 2, a nawet 3 razy dziennie. Ta metoda przywraca pełny, sztywny wzwód i młodzieńczą sprawność seksualną nawet 90-latkom.

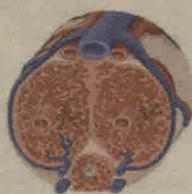
Nie ma powodu, żeby mężczyzna nie miał satysfakcjonującego seksu do 90-ki – twierdzi profesor Thomas Adler; twórca nowej kuracji przeciw impotencji. „Odkryliśmy, że męski organizm jest genetycznie zaprogramowany do erekcji, a zaburzenie wzwodu jest nienaturalne i trzeba z nim walczyć”.

Co się zmieniło w życiu 37 233 mężczyzn?

Zespół genetyków klinicznych z Harvardu opracował nową, naukową metodę polegającą na biostymulacji ciał jamistych penisa. Bazuje na odkryciu trzech noblistów z medycyny (Ferid Murad, Robert Furchgott i Louis Ignarro). Opisałi oni naturalny związek (tlenek azotu), który zwiększa transport krwi do penisa, poprawia krążenie i wzmacnia prostatę.

PRZED:

PO:



Kuracja prof. Adlera poszerza naczynia krwionośne w penisie dzięki dostarczeniu bioaktywnego *Ruscus Aculeatus L.* umożliwiając pełne erekcje i zwiększenie grubości nawet o 25-30%.

Na bazie tego odkrycia zespół specjalistów Adlera stworzył pierwszy środek na potencję, który wykorzystuje wpływ tlenu azotu. Analiza testów laboratoryjnych i badania konsumenckie mężczyzn potwierdziły, że pomaga w walce z impotencją na czterech płaszczyznach:

- ✓ Poszerza naczynia krwionośne – 3 x mocniejsze i dłuższe o 20 minut erekcje.

- ✓ Zwiększa produkcję testosteronu w jądrach – apetyt na seks jak u 20-latka.
- ✓ Zwiększa ilość hormonu wzrostu – penis jest grubszy o 25-30%.
- ✓ Zwiększa wrażliwość penisa na bodźce – lepszy seks i intensywne orgazmy.

Jego skuteczność potwierdzają relacje tysięcy mężczyzn, którzy nie mogli ukryć zachwyty. Ich gumowate erekcje w ciągu 24-72 godzin zastępował pełny, stalowy wzwód. Niektórzy odzyskali sprawność po latach impotencji, inni rozprawili się z niedoborem testosteronu (tzw. starczy popęd) i erekcją zbyt krótką, by doprowadzić partnerkę do orgazmu. Kobiety mówiły, że nie pamiętają, by przed kuracją seks z partnerem był tak intensywny i pełen doznań. Niestety, dotychczas z tej metody mogli korzystać tylko wybrani.

Jak odzyskać dobry seks bez chemii i krępujących badań?

Wyjaśnia profesor Thomas Adler, twórca nowej metody:

„Metoda aktywnej biostymulacji komórek nie opiera się na środkach na bazie kwasów czy inhibitorów fosfodiesterazy (stosowanych w popularnych tabletkach na potencję). To wyłącznie naturalne substancje, które odblokowują erekcję, pobudzają libido i przywracają sprawność seksualną.

Najważniejszy z nich jest bioaktywny ekstrakt *Ruscus Aculeatus L.* Dzięki niemu w penisie produkowany jest tlenek azotu, który rozszerza arterie i umożliwia dopływ krwi do penisa. Niestety, dotychczas jego produkcja była droga i kosztowała około 1000 dolarów za miesięczną kurację”.



„Uratował moje małżeństwo...”

Przez 5 lat nie miałem udanego seksu, bo jedyne co mogłem zaoferować żonie to 3-4 minuty gumowatej erekcji. Kiedyś kochaliśmy się 2-3 razy w tygodniu, a teraz żona była tak poirytowana moimi występami w sypialni, że przestaliśmy wcale próbować... Musiałem coś z tym zrobić, żeby nie zostać rogaczem. Gdy zobaczyłem artykuł o nowej metodzie na potencję, nie czekałem. W poniedziałek zamówiłem, w środę dostałem dyskretną przesyłkę, a w czwartek obudziłem się ze sztywnym, gotowym do akcji członkiem. Nie muszę mówić, co było potem...”

Adam F., 54 lata

Jej skuteczność nie pozostawia złudzeń. Problemem był koszt technologii produkcji, tak wysoki, że stać na nią było tylko nielicznych bogaczy. Wszystko zmieniło się, gdy wygasł monopol na produkcję bioaktywnego ekstraktu *Ruscus Aculeatus L.* w USA. Dzięki temu koszty walki z impotencją spadły z 1000 do 100 dolarów miesięcznie!

100 dolarów to dla Polaków wciąż dużo. Prof. Adler nawiązał więc współpracę z Klubem Seniora, omijając pośredników i wielkie koncerny. Dlatego jeśli mieszkasz w Polsce i urodziłeś się przed 1990 rokiem, możesz już teraz sprawdzić metodę genetyków z Harvardu za udział w Klubie Seniora nie za 1500, nie za 323, tylko za 97 zł!

Profesor Adler ostrzega

„Jeśli tak samo jak 70% mężczyzn po 40. roku życia, masz problem ze wzwodem – nie lekceważ tego. Prędzej czy później kompletnie stracisz pewność siebie i przestaniesz czuć się jak prawdziwy mężczyzna. Najpierw będziesz uprawiać seks raz

na miesiąc, potem tylko kilka razy w roku... Tak nieregularne stosunki zrujną Twoje małżeństwo oraz spowodują kłopoty psychiczne i zdrowotne (problemy z prostatą czy nadciśnieniem)”.

Jak pokonać problemy z erekcją w 24 godziny?

Badania dowodzą, że 9 na 10 osób może odzyskać potężny, silny wzwód dzięki metodzie aktywnej biostymulacji ciał jamistych – bez badań i wizyt u specjalistów.

Jeśli Ty też chcesz mieć erekcje silne jak w młodości, oto, co powinienś zrobić: nie wysyłaj pieniędzy z góry, nie zamawiaj drogich kuracji. Zadzwoń pod dyskretny numer (rozmowy są prywatne i nie są nagrywane), aby otrzymać specjalne dofinansowanie uczestnictwa w Klubie Seniora. Przysługuje ono tylko 150 osobom, które zadzwonią pierwsze, więc lepiej się śpiesz. A za kilka dni Twoja małżonka będzie tak zachwycona Twoją sprawnością seksualną, że nie wypuści Cię z łóżka przez cały dzień...

TYLKO do 12 marca 70% taniej!

70% TANIEJ DLA PIERWSZYCH 150 OSÓB!

Pierwsze 150 osób, które zadzwoni do 12 marca 2019 r., dostanie 70% zniżki! Otrzymasz wówczas preparat biostymulujący na potencję prof. Adlera za udział w Klubie Seniora zamiast za 323 zł, tylko za 97 zł (przesyłka GRATIS)!

Zadzwoń: 81 300 38 47

Od poniedziałku do niedzieli: 8:00 - 20:00 (Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)

Życie niewesołe



Dzień dobry, pora i na mnie, abym wyzalił się we własnej sprawie. Nigdy nie sądziłem, że spokojny, zawierający zaledwie 10 mieszkań budynek stanie się takim miejscem, za które będę się wstydził przed znajomymi. Otóż mieszkam tutaj od lat sześćdziesiątych, najpierw jako dziecko z rodzeństwem i rodzicami, a dzisiaj z żoną, naszą córką i jej mężem oraz ich dwójkiem dzieci. Jest to 4-piętrowy budynek, na każdym piętrze dwie rodziny, też prawie wszystkie zamieszkałe od lat, i następne pokolenia. Niestety, nie wszystkie mieszkania są własnościowe, jest więcej komunalnych, na ich kupno lokatorów nie stać. Nie ma więc wspólnoty mieszkaniowej, każda rodzina radzi sobie sama. Zresztą to akurat nikomu nie przeszkadza, w większości jest spokój i porządek. Ale akurat na ostatnim piętrze mieszka rodzina, w której jest babcia (kiedyś moja koleżanka ze szkoły podstawowej) oraz jej córka z mężem i dwiema córkami. Te córki to bliźniaczki, mają akurat po 16 lat teraz. Jedna jest spokojna, grzeczna, a ta druga to istny diabeł. Już od wczesnych lat szukała złego towarzystwa. Do matki swojej i babci odzywa się tylko bluźnierstwami, pije, prawdopodobnie ćpa, sprowadza podobnych do siebie koleżków. My mieszkamy akurat na I piętrze, więc bardzo często jesteśmy narażeni na nieprzyjemności, bo oni tam w piwnicy lubią się zbierać, hałasują, pewnie ćpają, sikają, śmieją i tak dalej. Często schodziłem, i nadal to robię, na dół i wyganiałem ich albo zwracałem uwagę, ale nawet jak opuszczą klatkę schodową, to za chwilę są z powrotem. Co tu dużo gadać - w piwnicy śmierdzi moczem, sam z góry widziałem na własne oczy, jak jeden z tych łobuzów sikal na schody w obecności reszty „towarzystwa”, nie przejmując się ich obecnością. Nie chciałem awantury z jej rodzicami, więc próbowałem kiedyś delikatnie (rodzice ciężko pracują, nie piją, normalna rodzina, oprócz tej jednej nastolatki) powiedzieć matce, aby pilnowała córki, bo ta schodzi na złą drogę, a gdy nie zareagowała, w ogóle się nie odezwała do mnie, to powiedziałem: bo powiadomię policję, jak ty nie dasz rady w tej sprawie coś zrobić. Na to ona: ja... ciebie i policję. Zbaraniałem. Nigdy nie widziałem, aby tak się zachowywała, aż nie wiedziałem, co powiedzieć na to wszystko. Wszedłem do mieszkania, usiadłem na fotelu i milczałem w szoku. Potem porozmawiałem z żoną, jak wróciła z pracy. I chyba moja żona ma rację: ta kobieta nie daje rady z córką, więc sama ma już dosyć tego wszystkiego i nawet wstydzi się o tym rozmawiać. To reaguję agresją. No dobra, rozumiem, ale przecież nie mogę tolerować takiej sytuacji, prawda? Tutaj mieszkają również rodziny z małymi dziećmi, które przechodzą przez piwnicę na podwórko. I co, mają na to wszystko patrzeć? Co ja mam robić z tą bandą? Nie mogę za bardzo tam chodzić i się z nimi wyklócać, bo mam chore serce, jestem dość słaby, jeszcze mi któryś przywali i dopiero będę miał nagrodę. Inni sąsiedzi udają, że wszystko jest w porządku. Chyba się boją, bo to są takie wyrostki, które mogą zrobić krzywdę.

Romek

Jak wszyscy będą się bali, to poczucie bezkarności takiej młodzieży będzie rosło, a na pewno nic się samo nie poprawi. Po pierwsze, należy powiadomić odpowiednie służby: policję, straż miejską. Zgłosić zakłócanie porządku, załatwianie potrzeb fizjologicznych w bramie i rozróbny na klatce schodowej. I zgłaszać za każdym razem, gdy nastąpi taka sytuacja. Po drugie: porozmawiaj ze wszystkimi sąsiadami o tym. Stwórzcie jeden front przeciwko chuligaństwu i temu stanowi rzeczy. Niech chuligani wiedzą, że to nie jakiś pojedynczy lokator się miota i jest bezradny, tylko wszyscy uważają tak samo. Konsekwentnie i stanowczo. Trudno, skoro rodzice nie dają sobie rady z własnym dzieckiem, trzeba użyć innych środków.

Dominika (dominika@nj24.pl)

Z kapusty kiszzonej

Kiszona kapusta. Nasze babcie i mamy nie wyobrażały sobie przetrwania zimy i nakarmienia domowników, kiedy za oknem zbyt mało słońca, bez kiszzonej kapusty. Zepchnięta później na margines jako potrawa pospolita - kiszona kapusta wraca do łask. Nie tylko dlatego, że zawiera dużo witamin: choćby z grupy B, witaminę C, A, E, K oraz magnez, wapń, fosfor i potas. Kiszona kapusta jest także naturalnym probiotykiem ze względu na zawartość kwasu mlekowego, a to oczyszcza organizm i wzmacnia system odpornościowy. Kwas mlekowy wspomaga trawienie i zmniejsza poziom cholesterolu. Kiszone warzywa przy tym zawierają mniej cukru, za to sporo błonnika - co sprzyja chudnięciu. Dość o korzyściach zdrowotnych - w kuchni ważny jest smak i wygląd potrawy. Kolory sałatki, jak mówi autorka przepisu Teresa Mazur, poprawiają nastrój biesiadnikom. O znakomitym smaku przekonacie się, kiedy przygotujecie sałatkę własnoręcznie.

Jest to bardzo energetyczna sałatka, może wystąpić jako danie główne dla osób na diecie lub jako dodatek zarówno do dań mięsnych, jak i wegetariańskich.

Surówka z kapusty kiszzonej, z orzechami i czerwoną kapustą

Produkty: 300 g kiszzonej kapusty, 300 g czerwonej kapusty drobno poszatkowanej, 1 marchewka, 1 jabłko, 1 czerwona cebula, 1/2 pęczka natki pietruszki lub koperku, garść orzechów włoskich, sok z cytryny, kawałek świeżego imbiru, papryczka chili, 2-3 łyżki oliwy z oliwek lub słonecznika.

Przygotowanie: umytą i obraną marchewkę zetrzeć na tarce o grubych oczkach, podobnie jabłko. Wszystkie składniki wymieszać, zostawić w lodowce na minimum 30 minut przed podaniem.

Tekst i zdjęcie: MPP



Co, gdzie, za ile...

W marketach słodczye w cenach promocyjnych i różnorakie bukiety kwiatów - to informacja dla klientów, że zbliża się Dzień Kobiet. Za parę dni przewodnim motywem stanie się oferta ogrodnicza. Na półkach królować będą nasiona, doniczki, pojemniki na rozsady, narzędzia ogrodowe, pojawią się drzewka i krzewy owocowe. Ceny większości tych artykułów są porównywalne do tych sprzed roku. Nie można jednak tego powiedzieć o mące (a co za tym idzie - chlebie), pieczarkach czy pietruszce - tu ceny wzrosły odpowiednio o 40, 30 i 100 procent i zdają się być odporne na promocje.

PRODUKTY	KAUFLAND	TESCO	AUCHAN
mleko Łaciate 3,2 tl./masło Łaciate 200 g 82% tl.	1,99/6,99	2,25/6,99	2,58/5,99
beer 20lty Gouda (1 kg)/ser biały półtłusty (kg)	20,90/14,50	24,90/14,90	14,80/12,92
ryż/cukier (kg)	2,89/2,49	2,99/2,59	2,79/2,49
olej rzepakowy (1 l)/jajka (10 szt.)	3,49/3,99	4,69/3,99	4,75/4,99
mąka tortowa (typ 450)/makaron (kg)	1,69/2,98	1,69/2,58	1,69/2,40
kasza jęczmienna/gryczana (w torebkach 4x100)	1,79/3,69	1,99/3,99	1,78/2,99
cytryny/banany (1 kg)	4,99/4,49	6,99/4,99	3,78/2,94
sałata lodowa/głowiasta (główka)	3,99/3,99	4,99/4,49	2,98/2,89
pieczarki/cebula (1 kg)	7,99/3,79	7,99/3,99	7,98/3,49
marchew/pietruszka /seler(kg)	2,99/9,99/3,99	2,99/9,99/3,92	2,99/9,98/2,58
pomidor (kg)/ogórek zielony(szt.)	6,49/5,99 (kg)	5,99/2,29	4,98/2,98
papryka czerwona /kapusta biała (kg)	9,99/2,79	9,99/2,99	6,98/2,98
brokuł/kalafior	4,99/4,99	2,99/7,99	4,49/5,69
ziemniaki (5kg)/buraki (1 kg)	10,99/1,99	7,99/1,99	8,99/1,79
grejfrut czerwony/pomarańcze/mandarynki (kg)	4,99/4,49/5,99	5,49/4,99/3,99	5,49/4,49/4,49
szynka gotowana/boczek wędzony (kg)	19,90/24,99	22,90/26,99	25,99/16,99
kiełbasa podwawelska/śląska (1 kg)	15,90/16,9	16,90/14,90	17,99/19,20
kurczak /wołowina (1 kg)	6,99/24,99	3,99/26,99	5,93/29,99
piersi z indyka /kurczaka (1 kg)	21,99/16,99	22,99/16,89	18,63/18,88
schab /karczek (1 kg)	15,99/16,99	11,99/15,99	14,98/15,98

Gdy serce drgnie

Poznam samotnego pana po 60-ku, miłego towarzysza życia, niepalącego. Ja jestem romantyczną, uśmiechniętą, niezależną emerytką. Proszę tylko o poważne oferty, nr tel. 730 277 498.

Barbara

Poznam na stałe Pana wolnego (najchętniej wdowca), po 60-ku, wzrostu ponad 174 cm, zadbanego, bez nałogów, z wysoką kulturą osobistą. Jestem szczupłą, wysoką, wysportowaną, wykształconą i o miłej aparycji. Tel. 731-760-014.

Iwonna

Pan z Jeleniej Góry, 81 lat, sympatyczny, kulturalny, z poczuciem humoru, zmotoryzowany, godny uwagi, chętnie zaprzyjaźni się z kobietą 70-72 lata, zadbaną, kobiecą, niezależną, z poważnym podejściem do życia. Więcej w rozmowie przez telefon 695-234-189.

Tadeusz

Poznam Panią, która myśli poważnie o przyszłości i chce być szczęśliwa. Ja bezdzietny, 60 lat, 170/85, o dobrym charakterze. Mieszkam na wsi koło Jeleniej Góry. Tel.732 738 312.

Tadeusz

Inteligentny, pracowity, miły 50-latek chętnie pozna Panią w podobnym wieku na dobre i złe chwile, a być może na zawsze. Tel. 573-927-534.

50-latek

Poznam samotną Panią, bez problemów alkoholowych, o wadze do 70 kg, finansowo niezależną, może mieć prawo jazdy,

bo ja samochód mam. Ja jestem 20 lat po rozwodzie, cichy, waga 72 kg, ur. w 1972 r. Tel. 792-501-936.

Edward

Miły i zaradny 29-latek pozna Panią w zbliżonym wieku na dobre i złe. Tel. 788-385-030.

Marcin

Wolny, lat 70, wzrost 168, wykształcenie średnie techniczne, bez nałogów, materialnie niezależny, o dobrym charakterze. Lubię ustabilizowany tryb życia. Poznam Panią z wykształceniem minimum średnim, posiadającą dobre cechy charakteru. Tel. 75-76-130-39.

Waldek

Poznam na stałe, na długie romantyczne spacerki, podróże, kino, taniec. Ja - bez zobowiązań, z własną firmą i wysoką kulturą. Tel. 518-125-300.

Klaudiusz

Na dworze pachnie wiosną. Daj sobie szansę na poznanie bratniej duszy lub po prostu towarzysza spacerów. Kto pragnie się ogłosić, pisze kilka słów o sobie i o swoich oczekiwaniach wobec ewentualnego partnera. List należy dostarczyć do redakcji NJ (ul. M. Curie-Skłodowskiej 13, 58-500 Jelenia Góra), można też wysłać mailem. Powtórzenie anonsu wymaga jedynie kontaktu telefonicznego. Kto pragnie odpowiedzieć na ogłoszenie (jeśli nie ma numeru telefonu ani maila), pisze list do wybranej osoby, zaznaczając jej imię i numer NJ, w którym anons się ukazał, oraz załącza czystą kopertę i znaczek pocztowy. W razie pytań kontakt: e-mail: natalia@dzieciemi.pl tel. 503 387 906. (nat)

Potrzebne:

Pralka wąska, od góry otwierana, lodówka, łóżko piętrowe, fotel rozkładany, czajnik, odkurzac, bateria do zlewu i wanny, chodniki, firany, zasłony, pościel, pralka i inne rzeczy domowego użytku.

Oflarodawcy i potrzebujący mogą zgłaszać informacje pod nr 503 387 906 w godz. 10-15. (nat)

Pomogę, oddam za darmo



Do oddania:

Łóżko piętrowe, fotel, meble, 2 wersalki, segment młodzieżowy, meble kuchenne, szafa, ława, pościel.

Idziemy w zielone!

Dużo zależy teraz od pogody, ale patrząc na to, co dzieje się za oknem, można przypuszczać, że natura jest po naszej stronie. Wiele wskazuje na to, że zima odchodzi. W powietrzu wyraźnie czuć już wiosnę, a i na ziemi nie brakuje znaków budzenia się przyrody do życia. Kwitną śnieżyczki, z ziemi wychodzą też narcyzy, hiacynty i tulipany. Robi się coraz cieplej, więc jeśli nie dopadną nas jakieś mroźne niespodzianki, wkrótce czeka nas eksplozja zieleni, na którą czekamy. Czas ruszyć więc do ogrodów, ogródków i balkonowych skrzynek, by zadbać o kondycję domowych oaz.

Zgodnie z jesienną zapowiedzią, z początkiem wiosny wznowimy regularne wydawanie naszych sezonowych stron tematycznych, czyli Nowin Ogrodowych. Niezmiennie wypełniać będziemy je przede wszystkim poradami dotyczącymi zakładania i pielęgnacji ogrodów, przydomowych upraw warzyw, owoców i roślin ozdobnych. Podpowiadać będziemy też, co warto posadzić na działce, opisywać ciekawe drzewa, krzewy i byliny oraz radzić, jak walczyć z niechcianymi mieszkańcami naszych ogrodów i chorobami nękającymi przydomowe uprawy. Aktualną tematykę Nowin Ogrodowych dostosowywać będziemy, oczywiście, do kalendarza i przypominać, o czym pamiętać należy w bieżącym okresie.

Przygotowując nasze publikacje, niezmiennie liczymy też na kontakt z naszymi Czytelnikami i ich aktywny udział w redagowaniu Nowin Ogrodowych. Jeśli chcecie Państwo, by nasi specjaliści zajęli się konkretnym problemem, odpowiedzieli na nurtujące Was pytania i podzielili się swoją wiedzą na ogrodowy temat, jakiego dotąd nie poruszaliśmy - koniecznie skontaktujcie się z nami (listownie, telefonicznie bądź pocztą elektroniczną). Wszystkich dumnych, domowych ogrodników zapraszamy też do pochwalenia się swoimi osiągnięciami. Chętnie odwiedzimy Wasze ogrody, pokażemy je na naszych łamach, przedstawimy ich twórców oraz damy głos chętnym do podzielenia się z innymi swoimi osiągnięciami.

Nasze łamy otwarte pozostają też dla przedsiębiorców z branży ogrodniczej, którzy chcą promować swoje usługi i produkty wśród ogrodników. Na naszych stronach chętnie wygospodarujemy miejsce na reklamy i teksty sponsorowane, dzięki którym dowiedzieć będzie można się, co i gdzie zdobyć do swojego ogrodu oraz gdzie szukać fachowców, którzy pomogą nam w pielęgnacji przydomowej zieleni. Zapraszamy do lektury i wspólnego uprawiania Nowinowego ogródka.

Daniel Antosik



D. ANTOSIK

Pierwsze, wiosenne prace w ogrodzie

Wygląda na to, że tegoroczny sezon ogrodowy możemy rozpocząć już z początkiem marca. Brak pokrywy śnieżnej i dodatnie temperatury sprawiają, że czas pomyśleć o pierwszych pracach w ogrodzie.

Prac wiosną jest naprawdę dużo, dlatego warto opracować sobie plan, od czego zacząć, i ruszyć z nowymi siłami do pracy. Tym bardziej, że wiele osób zapewne nie zdążyło dokładnie uporządkować ogrodu przed zimą, dlatego zacznijmy od nadrobienia zaległości.

Warto zacząć od wygrabienia pozostałości na trawniku. Opadłe liście to siedlisko infekcji, dlatego tak ważne jest usunięcie wszystkich takich resztek z trawnika i całego ogrodu.

Ważną czynnością jest także przycinanie drzewek owocowych. Oprócz zalecanego cięcia istotne jest również pozbycie się wszystkich uszkodzonych oraz zainfekowanych gałęzi. Pierwsze cieplejsze dni to także znakomity czas na wykonanie oprysków grzybobójczych, mających na celu zabezpieczenie drzew i krzewów przed groźnymi chorobami.

Jeśli nie zdążyliśmy uporządkować narzędzi przed zimą, to, niestety, będziemy musieli poświęcić na to czas teraz. Ostrzenie sekatorów, dezynfekcja narzędzi to ważne czynności, które należy wykonywać po każdym sezonie lub też przed rozpoczęciem następnego.

Nowy sezon to nowy pomysł na ogród warzywny. Dobrze jest zmierzyć pH gleby przed rozpoczęciem uprawy i nawieźć ją odpowiednio

do jej potrzeb. Ważne jest, aby rozplanować sobie miejsca wysiewu warzyw, pamiętając o prawidłowych i zalecanych relacjach między nimi. Dobrze dobrane sąsiedztwo roślin jest zabezpieczeniem ich przed pojawieniem się chorób i szkodników.

Po zimie warto także sprawdzić osłony na krzewach. Oczywiście nie jest to jeszcze najlepszy czas, aby całkowicie je zdejmować, ale kiedy będziemy wykonywali pewne prace, a dzień będzie ciepły i słoneczny, możemy zdjąć osłony na 2-3 godziny. Pamiętajmy jednak, aby nie rezygnować całkowicie z nich, bowiem noce bywają jeszcze mroźne.

Co czeka nas jeszcze w najbliższych tygodniach?

Napowietrzanie trawnika, przekopanie gleby przed wysianiem i odpowiednie jej nawożenie, zakup nasion, przygotowanie inspektów oraz szklarni, opryski drzew i krzewów owocowych, pikowanie wcześniej wysianych warzyw, sadzenie pierwszych wiosennych kwiatów, a także przycinanie roślin.

Wiosna to piękny czas, wszystko na nowo budzi się do życia i nabiera barw. Nawet ogrom prac w ogrodzie nie jest czymś przerażającym, bo czekamy już, aby móc wyjść z domu, cieszyć się ciepłymi dniami i poczuć zapach nadchodzącej wiosny.

P. Walczak

Ciemierniki

Byliny dorastające do 70 cm wysokości. Rośliny mało wymagające i bardzo wytrzymałe. Przed posadzeniem ich w ogrodzie warto dobrze przemyśleć stanowisko rośliny, bowiem nie lubi ona przesadzania.

Rośliny rosną dość wolno, ale posadzone w jednym miejscu, z roku na rok stają się coraz silniejsze i obficie kwitną. Miejsce uprawy powinno być lekko ocienione. Rośliny nie tolerują pełnego nasłonecznienia. Ciemierniki to ciekawe rośliny, bowiem pora kwitnienia przypada na miesiące zimowe, tj. od listopada do marca. Kwiaty możemy spotkać w trzech kolorach:

białym, różowym i zielonym. Ciemierniki należą do roślin zimozielonych i preferują gleby żyzne, przepuszczalne oraz lekko wilgotne. Najczęściej uprawiane gatunki ciemierników to: ciemiernik biały, ciemiernik ogrodowy, ciemiernik orientalny, ciemiernik purpurowy i ciemiernik cuchnący.

Uwaga! Ciemierniki są roślinami trującymi! Wszystkie ich części zawierają toksyczne substancje, których spożycie powoduje zatrucie organizmu. Trzeba o tym pamiętać i uważać szczególnie, jeśli w ogrodzie z ciemiernikami przebywają dzieci.

P. Walczak



Ciemierniki nadają się na skalniaki oraz obwódki skalne.

P. WALCZAK

Wspomnienie  o Josefie Tylšu (1937-2019)

Wielki przyjaciel Kowar, miłośnik sań rogatych

„Gdy nie zostanie po mnie nic
Oprócz poźółkłych fotografii,
Przywita mnie błękitny świt
W miejscu, co nie ma go na mapie”.

- Nasz karkonoski region stracił kolejną ciekawą osobowość. W tragicznych okolicznościach, podczas wieczornego pożaru własnego domu, „Kneifelovy chalupy” w Velkej Upie, w wieku 82 lat zginął wieloletni czeski przyjaciel Kowar, wielki miłośnik Karkonoszy, szczególnie tradycji sań rogatych, którą z ogromnym zaangażowaniem propagował - Josef Tylš. Jako pierwszy w połowie stycznia 2000 roku, wraz z grupą przyjaciół, zjechał do naszego miasta nad Jedlicą saniami rogatymi z Przelęczy Okraj. Wtedy zachęcił mieszkańców do tego niespotykanego środka transportu leśnego i zainspirował do wskrzeszenia idei turystycznych zjazdów saniami rogatymi. To dzięki panu Josefovi w minioną sobotę po raz kolejny mogliśmy bawić się na międzynarodowym zjeździe nietypowych zimowych „pojazdów”. Wraz z przyjaciółmi, w kowarskim festiwalu rohaczek (sań rogatych) uczestniczył prawie co roku. Zawsze uśmiechnięty, z chęcią dzielił się swoją wiedzą i... rozgrzewającym napojem, wprowadzając rozmówców w radosny nastrój zabawy na świeżym powietrzu. Takiego Go zapamiętamy - mówi kierownik referatu promocji Urzędu Miejskiego w Kowarach, Andrzej Weinke.

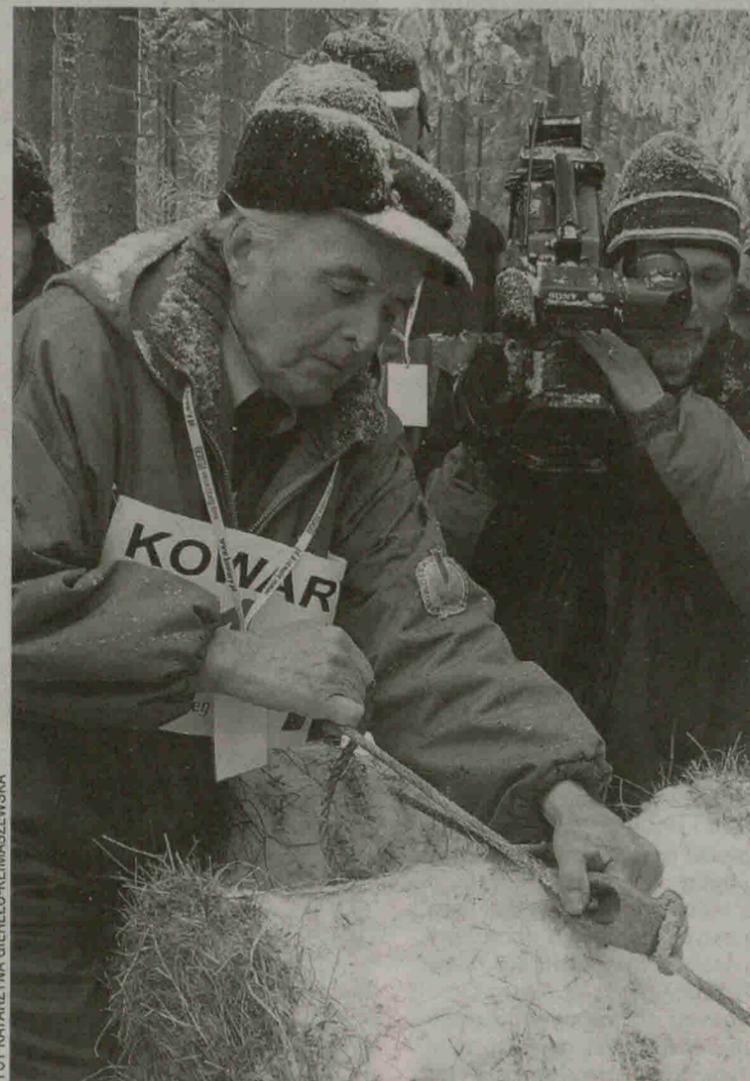
Komendant placówki Straży Granicznej na Przelęczy Okraj do 2006 roku, major Mirosław Górecki wspomina, jak przeglądając zgromadzone od lat pocztówki, na jednej z nich natknął się na napis

„Sanie rogaty najstarszym sportem zimowym w Karkonoszach”. Ten potężny i nieskomplikowany środek transportu w Karkonosze został sprowadzony z Alp w XVI wieku. Posługiwali się nimi tyrolscy drwale, sprowadzeni przez zarządcę górskiego z Gendorfu. Sanie długo spełniały użytkową rolę. Były wykorzystywane przez mieszkańców górskich bud do zwózki drewna, siana i produktów rolnych, i używane do transportu uszkodzonych turystów. Po zakończeniu drugiej

wojny światowej dziwne sanie z rogami zniknęły z codziennego, gospodarskiego życia w górach i na wiele lat zostały zapomniane. Pierwszą próbę wskrzeszenia zjazdu saniami rogatymi podjął kowarski artysta, grafik Jerzy Jakubów. Do pierwszego zjazdu doprowadził Wielkopolanin, inspirowator i organizator budowy przez Marka Jankowskiego podziemnej trasy turystycznej w sztolniach po byłej kopalni uranu na Pogórze, uparty i zdesperowany w działaniu Wojtek Jabłoński.



FOT. EWA KUBARKO-LEWANDOWSKA



FOT. KATARZYNA GIERELO-KLIMASZEWSKA

Ostatecznie produkcji pierwszej partii podjęła się pracownia remontowa pojazdów zabytkowych w Dobrzanach koło Stargardu Szczecińskiego. Mając świadomość wagi tradycji sań rogatych i unikalnej wartości promocyjnej, sześć sztuk zakupił właściciel „Jeleniej Strugi”, Marek Jankowski, ja jedną replikę. Te właśnie sanie stały się początkiem zjazdów. Z „Józkiem” zrobiłem dobry interes. Ja mu dałem nowiutką replikę, On mi oryginalne sanie rogaty. Dzięki wspólnej, polsko-czeskiej organizacji zawodów, w marcu 2001 roku odbył się pierwszy międzynarodowy zjazd na saniach rogatych, na trasie długości ponad 4500 metrów (przewyższenie 350 metrów), z Przelęczy Okraj do „Jeleniej Strugi” w Kowarach. Było to jednocześnie spełnienie marzenia Josefa Tylša. Wspólnie zorganizowaliśmy dziesięć zjazdów. On był komandorem strony czeskiej, ja komandorem strony polskiej. Do dyspozycji uczestników zjazdu w 2006 roku oddaliśmy wyjątkowo dużo, aż 30 sań rogatych. „Józku”, który zwiózł saniami stukilogramowy ładunek, otrzymał specjalną nagrodę. Z roku na rok odnotowywano rekordy. W ósmym zjeździe w 2009 roku wystartowało 90 dwuosobowych załóg. Sensacją tej edycji był liczny udział załóg ze Słowacji w haftowanych strojach górskich. Zdecydowanie wygrali. „Józku” zauważył, że słowackie sanie, rogaty „krpie”, miały sportową przewagę nad karkonoskimi, gdyż większa szerokość płóz ułatwiała ślizgi po miękkim śniegu. Wraz ze mną i Josefem Tylšem współtwórcami zjazdów saniami rogatymi, od lat co-

rocznej, międzynarodowej zimowej wycieczki Kowar i „Jeleniej Strugi”, są Mirek Górecki i Marek Jankowski. Za przykładem Kowar poszli miłośnicy sań rogatych z Jagniątkowa i Międzygórze, organizując zjazdy. Kowarską imprezę w Niemczech popularyzuje Honorowy Obywatel Miasta Edeltraut Anders. „Józku” - mój największy czeski Przyjaciel na zawsze pozostanie w mojej głębokiej pamięci - zapewnia Wojtek Jabłoński.

- To Josef zainspirował nas do wskrzeszenia idei zjazdu saniami rogatymi, potem pokazywał technikę jazdy, uczył, jak wiązać „knebel”, opowiadał, jak kiedyś w Karkonoszach saniami zwożono drewno, siano, a nawet - jak rozwożono mleko - wspomina Mirosław Górecki. - Zawsze spotykałem Go dziesiątego sierpnia na Śnieżce, w trakcie obchodów dnia św. Wawrzyńca. Zapraszał do wypicia „panak vaječnaku”. Nawet ówczesny prezydent Czech Vaclav Klaus nie odmówił okolicznościowego poczęstunku. Dzięki pasji i zaangażowaniu Josefa sanie rogaty powróciły do Kowar, a dzięki temu zawiązało się wiele przyjaźni przygranicznych. Wielki smutek po wiadomości o tragicznej śmierci. Odszedł od nas Człowiek ceniony w Polsce i w Czechach.

- Józef rozświetlał nasze twarze i serca przy każdym spotkaniu. Był z innego świata, tego lepszego. Osoba ciepła i serdeczna, myśląca o wartościach nieprzemijających, o współpracy i wzajemnej pomocy. Bądź TAM szczęśliwy - mówi Marek Jankowski.

Henryk Stobiecki

- „Józka”, jak się do Niego zwracaliśmy, poznałem 20 lat temu, przez przypadek, podczas letniej wędrowki po Karkonoszach, gdy trafił do „Jeleniej Strugi” w Kowarach. Poszukiwał trasy, na której w latach 30-tych XX wieku ustanowiono rekord. Z Okraju do karczmy „Pod Żółtą Gwiazdą” saniami rogatymi zjechał w ciągu 23 minut. Nasza współpraca i przyjaźń rozpoczęła się od opowieści o tradycji sań rogatych w Karkonoszach i od cotygodniowych spotkań - wspomina Wojtek Jabłoński, inspirowator pierwszego, współczesnego zjazdu na saniach rogatych w Kowarach. - Od 1957 roku „Józku” jako gajowy pracował w KRNP - czeskim Karkonoskim Parku Narodowym. Będąc już na emeryturze, nadal, do 2017 roku, zajmował się hodowlą jeleni. Był kolekcjonerem historycznych dokumentów i sań rogatych. To właśnie On w listopadzie 1999 roku użyczył mi swoich, stuletnich rohaczek - sań, do wykonania pierwszych replik oraz szkieletów i planów. Trudno było o wykonawcę. „Józka” też bardzo martwiło, że nic nie dały wizyty w kilkunastu stolarniach i zakładach wykonujących drewniane sanki.



Zakład Usług
Pogrzebowych „ANUBIS”
Dom Pogrzebowy
KREMATORIUM

Jelenia Góra ul. Sudecka 68A
(Parking Nowego cmentarza)
Jelenia Góra ul. Wiejska 4b
Cieplice ul. Jagiellońska 26
(wjazd od ulicy Sobieszowskiej)
tel. 757522582; kom. 601748441
www.anubis-pogrzeby.pl

Zapraszamy
Czytelników
do wspominania
swoich bliskich,

tel.:
75 64 244 20

PREZYDENT MIASTA JELENIEJ GÓRY

ogłoszeniem nr 16/2019 z dnia 01.03.2019 r. ogłasza / przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż lokalu położonego w Jeleniej Górze wraz ze związanym z tym lokalem udziałem w gruncie, który odbędzie się **11 kwietnia 2019 r. o godz. 11⁰⁰** w siedzibie Urzędu Miasta Jelenia Góra przy ul. Sudeckiej nr 29 - I piętro, sala nr 13.

**Pl. Niepodległości 5/Długiej 14/Bankowej 36of**

Lokal użytkowy nr III o ogólnej powierzchni wynoszącej 19,20m kw., składa się z 1 pomieszczenia usługowego, korytarza i wc. Lokal położony na parterze budynku Bankowa 36of/Pl. Niepodległości 5. Udział w elementach wspólnych budynku i prawie własności gruntu wynosi 2,63 proc. Nieruchomość gruntowa położona w Jeleniej Górze przy Pl. Niepodległości 5/Długiej 14/Bankowej 36of w granicach działki nr 63/44 i 63/45 o łącznej powierzchni 515m kw. obręb 28NE, AM-58, KW JG1J/00062283/7.

Cena wywoławcza nieruchomości: 55 000 zł

Wadium: 5 500 zł

Udział gruntu w ogólnej cenie nieruchomości: 9,09 proc.

Podstawowe przeznaczenie nieruchomości: tereny zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej usług.

Wadium w pieniądzu winno wpłynąć na konto depozytowe: Miasto Jelenia Góra - Bank MILLENNIUM S.A. I Oddział w Jeleniej Górze nr 97 1160 2202 0000 0000 6011 5681 **najpóźniej do dnia 05 kwietnia 2019 roku.**

Wpłata wadium powinna zawierać **oznaczenie lokalu**, którego wpłata dotyczy oraz **wskazanie osoby nabywającej lokal.**

Ogłoszenie Nr 16/2019 Prezydenta Miasta z dnia 01.03.2019 r. wywieszane jest na tablicy ogłoszeń w Wydziale Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta oraz zamieszczone zostało na stronie internetowej Miasta www.jeleniagora.pl

Lokale można oglądać w terminach ustalonych przez Zakład Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej w Jeleniej Górze.

Informacje pod nr tel.: 75 64-95-860 lub 75 64-95-861 oraz na stronie internetowej www.zgkim-jg.pl w zakładce **DO POBRANIA**.

Dodatkowe informacje dotyczące przedmiotowej nieruchomości można uzyskać w Wydziale Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta Jelenia Góra przy ul. Ptasiej nr 2-3, I piętro pokoju nr 101 lub telefonicznie pod numerami: 75/75-46-300 lub 75/75-46-303 lub na stronie internetowej www.nieruchomosci.jeleniagora.pl.

URZĄD MIASTA JELENIA GÓRA

Wójt Gminy Jeżów Sudecki

oferuje do sprzedaży w trybie:

**1. pierwszego przetargu ustnego nieograniczonego następujące nieruchomości:**

- działka nr 385/1 o powierzchni 0,51 ha w Czernicy (KW nr JG1J/00080720/5) - nieruchomość gruntowa niezabudowana, działka budowlana oznaczona w m.p.z.p. symbolem 02RM (teren zainwestowania wiejskiego). Działka położona jest w granicach otuliny Parku Krajobrazowego Doliny Bobru.

Cena wywoławcza: 120 000 złotych

Wadium: 12 000 złotych

2. rokowań następujące nieruchomości:

- działka nr 427/11 o powierzchni 0,7400 ha w Siedlęcinie (KW nr JG1J/00083031/9)

Działka niezabudowana, oznaczona w mpzp symbolem MN - teren zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej Działka położona jest w granicach otuliny Parku Krajobrazowego Doliny Bobru.

Cena wywoławcza: 250 000,00 złotych

Zaliczka: 25 000,00 złotych

- działka nr 328/14 o powierzchni 0,1705 ha w Siedlęcinie (KW nr JG1J/00056803/4)

Działka budowlana niezabudowana, oznaczona w mpzp symbolem RM - teren zainwestowania wiejskiego. Działka położona jest w granicach otuliny Parku Krajobrazowego Doliny Bobru.

Cena wywoławcza: 60 000,00 złotych

Zaliczka: 6 000,00 złotych

- działka nr 664 o powierzchni 0,8448 ha w Dziwiszowie (KW nr JG1J/00030365/3)

Działka budowlana niezabudowana, oznaczona w mpzp symbolem RM - teren zainwestowania wiejskiego, położona w granicach Specjalnego Obszaru Ochrony Siedlisk Natura 2000 „Góry i Pogórze Kaczawskie”.

Cena wywoławcza: 140 000,00 złotych

Zaliczka: 14 000,00 złotych

- działka nr 502 o powierzchni 3,64 ha w Dziwiszowie (KW nr JG1J/00081506/6) - nieruchomość gruntowa niezabudowana, działka rolno-leśna oznaczona w m.p.z.p. częściowo symbolem R (teren użytków rolnych), a częściowo symbolem ZL (teren lasów i projektowanych dolesień).

Cena wywoławcza: 110 000 złotych

Zaliczka: 11 000 złotych

- działka nr 577/2 o powierzchni 0,0269 ha w Dziwiszowie (KW nr JG1J/00081506/6) - nieruchomość gruntowa zabudowana budynkiem byłej remizy strażackiej, działka budowlana, oznaczona w m.p.z.p. symbolem 20RM (teren zainwestowania wiejskiego).

Cena wywoławcza: 50 000 złotych

Zaliczka: 5 000 złotych

Rokowania odbędą się dnia 10 kwietnia 2019 r. (środa) o godzinie 14.30 w Urzędzie Gminy Jeżów Sudecki ul. Długa 63.

Ogłoszenie o rokowaniach i jego warunkach wywieszane jest na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy Jeżów Sudecki oraz jest opublikowane w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Jeżów Sudecki.

Wszelkich informacji o warunkach rokowań udzielają pracownicy Urzędu Gminy Jeżów Sudecki ul. Długa 63, pokój nr 106, tel. 757 132-254, -255, -257 wewn. 138 w poniedziałek w godz. 7.30-17.00, wtorek-czwartek w godz. 7.30-15.30 oraz w piątek w godz. 7.30-14.00.

Wójt Gminy Edward Dudek

Sędzia komisarz w postępowaniu upadłościowym obejmującym likwidację majątku Fabryki Konstrukcji Stalowych FAKOS sp. z o.o. (Sygn. Akt V GUp 10/14) ogłasza, że syndyk sporządził i przedłożył częściowy plan podziału funduszy masy upadłości, który można przeglądać w sekretariacie Sądu Gospodarczego w Jeleniej Górze, ul. Bankowa 18 i w terminie dwóch tygodni od daty obwieszczenia wnosić przeciwko planowi zarzuty.

PREZYDENT MIASTA JELENIEJ GÓRY

ogłasza, że na tablicach ogłoszeń oraz na stronie internetowej Urzędu Miasta Jelenia Góra bip.jeleniagora.pl/Oferty nieruchomości został podany do publicznej wiadomości w dniu 27.02.2019 roku na okres 21 dni wykaz nr GK-O.6845.19.2019 nieruchomości rolnych niezabudowanych z przeznaczeniem do dzierżawy na cele rolne dla dotychczasowych dzierżawców korzystających z tych gruntów oraz dla nowych dzierżawców w drodze bezprzetargowej.

URZĄD MIASTA JELENIA GÓRA

PREZYDENT MIASTA JELENIEJ GÓRY

ogłoszeniem nr 15/2019 ogłasza przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż niezabudowanych nieruchomości gruntowych położonych w Jeleniej Górze w rejonie ulic Krakowskiej/Nowowiejskiej, obręb 34, AM-2, przeznaczonych w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego pod zabudowę mieszkaniową jednorodziną (ad. 2 i 3) oraz pod zabudowę mieszkaniową kilkurodzinną (ad. 1 i 4):

- 1). działka nr 99 o powierzchni 0,1273 ha, KW JG1J/00072216/0.
Cena wywoławcza nieruchomości netto: 86.000,00 zł.
Wadium: 8.600,00 zł.
- 2). działka nr 100 o powierzchni 0,0891 ha, KW JG1J/00072215/3.
Cena wywoławcza nieruchomości netto: 60.000,00 zł.
Wadium: 6.000,00 zł.
- 3). działka nr 105 o powierzchni 0,0816 ha, KW JG1J/00072210/8.
Cena wywoławcza nieruchomości netto: 55.000,00 zł.
Wadium: 5.500,00 zł.
- 4). działka nr 106 o powierzchni 0,1191 ha, KW JG1J/00072209/8.
Cena wywoławcza nieruchomości netto: 82.000,00 zł.
Wadium: 8.200,00 zł.

Do wycycytowanej ceny gruntu doliczony zostanie 23 proc. podatek VAT.

Wadium w pieniądzu, w wyżej określonej wysokości winno wpłynąć na konto depozytowe: Miasto Jelenia Góra - Bank MILLENNIUM S.A. I Oddział w Jeleniej Górze nr 97 1160 2202 0000 0000 6011 5681, **najpóźniej do dnia 2 kwietnia 2019 roku.**

Wpłata wadium winna zawierać **oznaczenie numeru geodezyjnego działki**, której wpłata dotyczy oraz **oznaczenie uczestnika przetargu**

Przetarg odbędzie się w dniu 8 kwietnia 2019 roku o godz. 10.00, w siedzibie Urzędu Miasta Jelenia Góra przy ul. Sudeckiej nr 29 - I piętro, sala nr 13.

Pełna treść ogłoszenia o przetargu nr 15/2019 Prezydenta Miasta Jeleniej Góry z dnia 27 lutego 2019 roku wywieszona jest na tablicy ogłoszeń w Wydziale Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta oraz zamieszczona została na stronie internetowej Miasta www.jeleniagora.pl i nieruchomosci.jeleniagora.pl.

Dodatkowe informacje dotyczące nieruchomości można uzyskać w Wydziale Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta Jelenia Góra przy ul. Ptasiej nr 2-3, I piętro, pokój nr 111 lub telefonicznie pod nr 75-75-46-304 lub 75-75-49-893.

URZĄD MIASTA JELENIA GÓRA

NOWINY

E-WYDANIE Nowin Jeleniogórskich !

CZYTAJ NA TABLECIE, SMARTFONIE, KOMPUTERZE, LAPTOPIE !

Kup na egazety.pl / eprasa.pl

Wójt Gminy Jeżów Sudecki

informuje, że w siedzibie Urzędu Gminy przy ul. Długiej 63 w Jeżowie Sudeckim zostały wywieszane na okres 21 dni

wykazy nieruchomości gruntowych przeznaczonych do sprzedaży.

Wójt Gminy - Edward Dudek

**ZARZĄD SPÓŁDZIELNI MIESZKANIOWEJ „GRYF” W GRYFOWIE ŚLĄSKIM**

OGŁASZA PRZETARG
Na wolne lokale mieszkalne
w następujących miejscowościach:
Mirsk, Giebułtów, Lubomierz

Rozstrzygnięcie przetargu odbędzie się w dniu 20.03.2019 roku o godzinie 10.00 w siedzibie Spółdzielni przy ulicy Kolejowej 64 w Gryfowie Śląskim.

Wadium w wysokości 10 proc. wartości rynkowej a w przypadku umowy najmu najemca zobowiązany będzie wnieść kaucję zabezpieczającą.

Wadium należy wpłacić na konto Spółdzielni PKO BP o Gryfów Śląski nr 76 1020 2124 0000 8202 0007 4138 w terminie do dnia 19.03.2019 roku do godziny 15.00.

Lokale można oglądać od 05.03.2019 roku do 19.03.2019 roku.

Szczegółowe informacje można uzyskać na stronie internetowej www.smgrif.pl lub pod nr telefonu 75 7813411, tel./fax 75 7813526.

OGŁOSZENIE**Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji „WODNIK” Sp. z o.o. w Jeleniej Górze**

ogłasza przetarg na zbycie nieruchomości gruntowej położonej w Jeleniej Górze przy ul. Sudeckiej (działki nr 39/3 (296 m kw.), 43/1 (267 m kw.), 43/4 (42 m kw.), 44 (409 m kw.), AM 58, obręb 0028NE Jelenia Góra), o łącznej powierzchni 1 014 m kw., objętej Księgą Wieczystą nr JG1J/00050581/9 prowadzoną przez Sąd Rejonowy w Jeleniej Górze, VI Wydział Ksiąg Wieczystych.

Oferty należy złożyć w sekretariacie PWIK „WODNIK” Sp. z o.o., pl. Piastowski 21 w Jeleniej Górze do dnia 12.03.2019 r. do godz. 12.00. Cena wywoławcza wynosi 350 000,00 zł (słownie: trzysta pięćdziesiąt tysięcy zł) + należny podatek VAT.

Umowa na zakup nieruchomości winna być podpisana do dnia 30.04.2019 r.

Dodatkowe informacje nt. nieruchomości można uzyskać pod numerem tel. 75 73 03 506.

**OGŁOSZENIE****Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji „WODNIK” Sp. z o.o. w Jeleniej Górze**

ogłasza przetarg na zbycie nieruchomości gruntowej położonej w Jeleniej Górze przy ul. Karola Miarki (działka nr 515/106, AM 8, obręb 0020 Jelenia Góra 3), o powierzchni 2 990 m kw., objętej Księgą Wieczystą nr JG1J/00096208/5 prowadzoną przez Sąd Rejonowy w Jeleniej Górze, VI Wydział Ksiąg Wieczystych.

Oferty należy złożyć w sekretariacie PWIK „WODNIK” Sp. z o.o., pl. Piastowski 21 w Jeleniej Górze do dnia 12.03.2019 r. do godz. 12.00.

Cena wywoławcza wynosi 300 000,00 zł (słownie: trzysta tysięcy zł) + należny podatek VAT.

Umowa na zakup nieruchomości winna być podpisana do dnia 30.04.2019 r.

Dodatkowe informacje nt. nieruchomości można uzyskać pod numerem tel. 75 73 03 506.

**OBWIESZCZENIE**

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Jeleniej Górze Robert Dudek (tel. 75/6455550) zawiadamia na podstawie art. 953 kpc w związku z art. 955 kpc, że dnia 08.04.2019 r. o godz. 14.40, sala nr 124 w Sądzie Rejonowym w Jeleniej Górze przy ul. Mickiewicza 21, odbędzie się:

PIERWSZA LICYTACJA

nieruchomości zabudowanej budynkiem pensjonatowym położonej w miejscowości: **Miłków 97 - działka 22/3, 32/3, 32/4**, posiadająca założoną księgę wieczystą w Wydziale Ksiąg Wieczystych Sądu Rejonowego w Jeleniej Górze nr JG1J/00027087/6.

Nieruchomość oszacowana jest na kwotę: 479.700,00 zł.

Cena wywoławcza w powyższej licytacji wynosi: trzy czwarte wartości oszacowania tj. kwotę: 359.775,00 zł.

Przystępujący do licytacji zobowiązany jest złożyć rękojmię w wysokości 10 proc. ceny oszacowania nieruchomości, tj. kwotę 47.970,00 zł, najpóźniej na dzień przed licytacją na rachunek komornika: Bank Millennium 59 1160 2202 0000 0001 5747 5944 (na dzień przed licytacją kwota wadium musi być uznana na rachunku komornika). Po rozpoczęciu licytacji wadium nie będzie przyjmowane.

Nieruchomość tą można oglądać w ciągu dwóch tygodni przed licytacją (po uzgodnieniu terminu z komornikiem), zaś operat szacunkowy tej nieruchomości na trzy dni przed licytacją znajduje się do wglądu w kancelarii komornika (dni przyjęć we wtorki: 10-16 i czwartki: 10-14), a po tym terminie operat zostanie przekazany do Sądu Rejonowego w Jeleniej Górze Wydział I Cywilny.

Prawa osób trzecich nie będą przeszkodą do przeprowadzenia licytacji i przysądzenia własności na rzecz nabywcy bez zastrzeżeń, jeżeli osoby te przed rozpoczęciem licytacji nie złożą dowodu, iż wniosły powództwo o zwolnienie nieruchomości lub przedmiotów razem z nią zajętych od egzekucji i uzyskały w tym zakresie orzeczenie wstrzymujące egzekucję.

Użytkowanie, służebności i prawa dożywotnika, jeżeli nie są ujawnione w księdze wieczystej lub przez złożenie dokumentu do zbioru dokumentów i nie zostaną zgłoszone najpóźniej na trzy dni przed rozpoczęciem licytacji, nie będą uwzględniane w dalszym toku egzekucji i wygasną z chwilą uprawomocnienia się postanowienia o przysądzeniu własności.

Syndyk masy upadłości Fabryki Papieru Sp. z o.o. w upadłości likwidacyjnej z siedzibą w Dąbrowicy, Gmina Mysłakowice

ogłasza pisemny przetarg ofertowy na sprzedaż na podstawie art. 320 Prawa upadłościowego nieruchomości gruntowych zabudowanych zespołem obiektów o charakterze produkcyjno-magazynowym wraz ze znajdującymi się w nich maszynami i urządzeniami, z częścią biurową oraz środkami transportu, stanowiące zorganizowaną część mienia przedsiębiorstwa Fabryka Papieru Sp. z o.o. w upadłości likwidacyjnej z siedzibą w Dąbrowicy, Gmina Mysłakowice.

W skład przedmiotu sprzedaży wchodzi składniki majątkowe określone w opisie i oszacowaniu, w tym:

- prawo własności działek gruntów nr 89/25, 89/26 i 111/2 o łącznej powierzchni 0,2724 ha;
- prawo użytkowania wieczystego działek gruntów nr: 89/55, 89/56, 89/59, 89/60, 89/61, 88/7, 88/31, 89/49, 117, 119 o łącznej powierzchni 6,3437 ha
- prawo własności budynków wraz z wyposażeniem.

Cena wywoławcza - 4.075.000,00 zł (słownie: cztery miliony siedemdziesiąt pięć tysięcy złotych).

Warunkiem udziału w przetargu jest:

- pobranie regulaminu przetargu z kancelarii Syndyka Przemysław Jedlińskiego w Jeleniej Górze, ul. Wojska Polskiego 25/2,
- złożenie pisemnej oferty kupna przedmiotu sprzedaży w zapieczętowanej kopercie z napisem „Przetarg - Fabryka Papieru Sp. z o.o.”, w sekretariacie Sądu Rejonowego Wydział V Gospodarczy w Jeleniej Górze, ul. Bankowa 18, pokój 204 do dnia 26.03.2019 r., do godziny 12:00,
- wpłacenie wadium w wysokości 500.000,00 zł (słownie: pięćset tysięcy złotych) na rachunek masy upadłości w Santander Bank Polska S.A. I Oddział w Jeleniej Górze nr rachunku: 11 1090 1926 0000 0001 4124 9881 do dnia 25.03.2019 r. O zachowaniu terminu do wpłaty wadium decyduje data wpływu środków pieniężnych na konto bankowe masy upadłości.

Otwarcie i rozpatrzenie ofert nastąpi w dniu 26.03.2019 r. o godzinie 14:00 w Sądzie Rejonowym w Jeleniej Górze przy ulicy Bankowej 18 w sali nr 201.

PREZYDENT MIASTA JELENIEJ GÓRY

ogłoszeniem Nr 1/d/GN/2019 z dnia 15 lutego 2019 r. zaprasza do składania ofert na wydzierżawienie gruntów stanowiących własność Miasta Jelenia Góra i Miasta na Prawach Powiatu.

**1. Na cele garażowe i do obsługi garaży, na okres 3 lat**

Część działki nr 411 o pow. 54,05 m², z czego grunt zabudowany garażem (segment C boks nr 3) o pow. 32,34 m² oraz grunt służący do obsługi garażu o pow. 21,71 m², obręb Jelenia Góra 1, AM-4, KW JG1J/00084571/3, położonej przy ul. Groszowej.

Garaż nie posiada dostępu do wody, kanalizacji oraz energii elektrycznej.

Działka nr 411 znajduje się na terenie planowanej ulicy lokalnej oznaczonej jako KDL1.

Miesięczny czynsz dzierżawny, nie niższy niż 156,20 zł za grunt pod garażem oraz 8,60 zł za grunt do obsługi garażu. Do czynszu dzierżawnego doliczony zostanie podatek VAT w wysokości 23%.

Wadium: 100,00 zł.

2. Na cele garażowe, na okres do 15.05.2020 r.

Część działki nr 7/4 o pow. 26,40 m², z czego grunt zabudowany garażem o pow. 26,40 m², obręb Cieplice VII, AM-5, KW JG1J/00030386/6, położonej przy ul. Wolności.

Na działce numer 7/4 przy ul. Wolności - w kompleksie byłych warsztatów szkolnych - znajduje się grunt zabudowany 3 garażami w tym garażem murowanym o pow. 26,40 m², będącym przedmiotem proponowanego wydzierżawienia, oraz lokalem użytkowym.

Garaż nie posiada dostępu do wody, kanalizacji oraz energii elektrycznej.

Obecnie przez Wydział Gospodarki Nieruchomościami przeprowadzana jest procedura podziału geodezyjnego przedmiotowej działki mająca na celu zbycie jej części w formie sprzedaży.

Miesięczny czynsz dzierżawny, nie niższy niż 157,34 zł za grunt pod garażem. Do czynszu dzierżawnego doliczony zostanie podatek VAT w wysokości 23%.

Wadium: 100,00 zł.

Warunki uczestnictwa:

- Oferty pisemne należy składać w zamkniętych kopertach nieidentyfikujących Zgłaszającego, w Wydziale Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta Jelenia Góra - ul. Ptasia 2-3, w pokoju Nr 109, do dnia 15 marca 2019 r. do godz. 14⁰⁰.
- Koperta winna zawierać opis: „Oferta do Ogłoszenia nr 1/d/GN/2019 na dzierżawę nieruchomości pod pozycją ...” (wpisać nr wybranej pozycji 1 lub 2).
- Wadium w wysokości podanej przy wybranej pozycji należy wpłacić na konto depozytowe Miasto Jelenia Góra - Bank MILLENNIUM S.A. I Oddział w Jeleniej Górze nr 9711602202000000060115681 lub w kasie tutejszego Urzędu Miasta. Wadium winno wpłynąć na konto najpóźniej do dnia 15 marca 2019 r. Za termin wniesienia wadium uważa się dzień jej wpływu na konto Miasto.
- Niniejsze ogłoszenie opublikowane jest w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miasta Jelenia Góra na stronie internetowej www.jeleniagora.pl oraz wywieszane na tablicy informacyjnej w Wydziale Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta Jelenia Góra.
- Dodatkowe informacje można uzyskać w Wydziale Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta Jelenia Góra ul. Ptasia 2/3, I piętro - pokój nr 102 lub telefonicznie pod numerem 75-75-46-279.

BIURO OGŁOSZEŃ

tel. 75/75-247-81; e-mail: bo@nj24.pl

OGŁOSZENIA PRZYJMUJEMY DO CZWARTKU DO GODZ. 14.00

nowe mieszkania
już
od 4500 zł/m²



RADEX DEVELOPER
Spełniamy marzenia

SPRZEDAŻ BEZPOŚREDNIA
ul. Wolności 5, 58-500 Jelenia Góra

tel. 75 641 46 14



Już dziś zamieszkać na malowniczym osiedlu przy ul. JUNAKÓW

www.mieszkaniajeleniagora.pl

NIERUCHOMOŚCI

STĘPIEŃ

www.stepien.org.pl

Sprzedajemy Najwięcej Nieruchomości

JESTEŚMY SKUTECZNI!!!

Jelenia Góra, Mostowa 6, tel/fax: 75 64 94 684

PRZYJMUJEMY NIERUCHOMOŚCI NA SPRZEDAŻ

OGŁOSZENIE

Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji „WODNIK” Sp. z o.o. w Jeleniej Górze ogłasza przetarg na zbycie nieruchomości gruntowej położonej w Jeleniej Górze przy ul. Krótkiej/Mroczonej (działki nr 54/29 (138 m kw.), 54/38 (8 m kw.), 54/51 (66 m kw.), 54/53 (46 m kw.), 54/56 (148 m kw.), 54/57 (201 m kw.), AM 58, obręb 0028NE Jelenia Góra), o łącznej powierzchni 607 m kw., objętej Księgą Wieczystą nr JG1J/00057151/5 prowadzoną przez Sąd Rejonowy w Jeleniej Górze, VI Wydział Ksiąg Wieczystych.

Nieruchomość obciążona jest nieodpłatną służebnością przejazdu i przechodu na rzecz sąsiednich działek oraz dostępu do sieci ciepłowniczej na rzecz firmy eksploatującej sieć.

Oferty należy złożyć w sekretariacie PWiK „WODNIK” Sp. z o.o., Pl.

Piastowski 21 w Jeleniej Górze

do dnia 12.03.2019 r. do godz. 12.00.

Cena wywoławcza wynosi 127 000,00 zł (słownie: sto dwadzieścia siedem tysięcy zł) + należny podatek VAT.

Umowa na zakup nieruchomości

winna być podpisana do dnia 30.04.2019 r.

Dodatkowe informacje nt. nieruchomości można uzyskać pod numerem tel. 75 73 03 506.

Prezydent Miasta Jeleniej Góry informuje,

że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Wydziału Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta Jelenia Góra przy ul. Ptasiej 2-3 w Jeleniej Górze wywieszony został wykaz nieruchomości przeznaczonych do zbycia:

Obwieszczenie nr 42.2019.VIII z dnia 26 lutego 2019 roku w sprawie podania do publicznej wiadomości wykazu nieruchomości gruntowej niezabudowanej położonej w rejonie ul. Walerego Wróblewskiego w Jeleniej Górze, przeznaczonej do sprzedaży w drodze bezprzetargowej – celem poprawy stanu zagospodarowania już posiadanych nieruchomości.

URZĄD MIASTA JELENIA GÓRA

LOKALE

SPRZEDAM kawalerkę z aneksem kuchennym w centrum Jeleniej Góry po remoncie kapitalnym z kompletnym wyposażeniem. Wysoki standard. Tel. 784-920-605. M130-G

SPRZEDAM mieszkanie 40m kw, dwupokojowe z aneksem kuchennym po remoncie z kompletnym wyposażeniem. Wysoki standard w centrum Jeleniej Góry tel. 784-920-605. M131-G

SPRZEDAM mieszkanie 51 m, 2 pokoje, ul. Bacewicz tel. 503-167-357, 506-102-950. M172-G

KUPIĘ lub wynajmę mały domek dla 2 osób ok. 100m kw lub mieszkanie własnościowe 3-4 pomieszczenia podobnego metrażu w Jeleniej Górze i okolicach, tel. 507-770-911. M173-G

KAWALERKA wyremontowana, 2 pokoje, centrum 504-879-330. M179-G

HOTEL z restauracją Autoservis, 14 mieszkań Karpacz 603-622-848. M181-G

KUPIĘ mieszkanie, 799-050-490. M187-G

SPRZEDAM mieszkanie 53m w centrum JG, parking, DOBRA CENA, 573-181-121. M198-G

SPRZEDAM mieszkanie 50m kw, Zabobrze III, 799-050-490. M200-G

MIESZKANIE kupię 792-485-189. L1016-K

WYNAJMĘ kawalerkę, noclegi pracownicze Karpacz. tel. 603-622-848. M12-K

NIERUCHOMOŚCI

SPRZEDAM - wynajmę pawilon wolnostojący usługowo - handlowy przy ulicy Noskowskiego tel. 509-175-231, 509-175-230. M115-G

NA sprzedaż działki rolne o powierzchni całkowitej 9,2ha położone w Biegoszowie - gmina Świerzawa. Cena 355 tys. zł do negocjacji, tel. kont. 663-313-200, 607-634-898. M119-G

DOM mieszkalno - usługowy, 4000m kw, działka + działalność, atrakcyjne miejsce w Jeleniej Górze sprzedam tel. 502-696-601. M128-G

SPRZEDAM poniemiecki domek z działką 1890 m w Cieplicach z garażem na samochód ciężarowy, cena 235 tys., tel. 695-653-260. M160-G

SPRZEDAM uzbrojoną działkę budowlaną w Strużnicy - tanio, tel. 607-410-679. M161-G

OKAZJA - sprzedam działki budowlane 60 zł/m kw. przy wjeździe do Jeżowa Sudeckiego, 609-23-58-51 M176-G

Korzystnie sprzedam działkę budowlaną w JELENIEJ GÓRZE (Czarne wzdłuż ul. Nowej)
powierzchnia 10.400 m kw. (1.04 ha)
Cena 70 zł/m kw.
Tel. 694 494 961, 32/ 291-70-05.

Burmistrz Miasta Kamienna Góra informuje, że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miasta zostały wywieszone wykazy z dnia 4 lutego 2019 r. nieruchomości przeznaczonych do zbycia i dzierżawy.

MOTORYZACYJNE

KUPIĘ każde auto, całe, powy-padkowe, 693-82-82-83. L910-G

KUPIĘ każde auto zdecydowanie. Tel. 785-524-378.

AUTO złomowanie, auto skup. Tel. 785-524-378. L1175-G

KUPIĘ każdy ciągnik i sprzęt rolniczy, 602-811-423. M159-G

SPRZEDAM Hondę Accord r. 1998, silnik 1850, przebieg 200 tys km, cena 5.000 zł tel. 608-479-616. M170-G

SPRZEDAM komplet kół do Peugeota 185/65 R15, tel. 534-125-619. M177-G

WYPOŻYCZALNIAMULTIVAN 9 osób autolaweta, laweta, przyczepa przeprowadzki, Kadilac na śluby Karpacz 603-622-848. M182-G

SKUP AUT tel. 501-108-102. M2-K

SKUP aut. Placę najlepiej! Kupię każde auto osobowe dostawcze ciężarowe motocykle, ciągniki rolnicze wszystkie od 1 do 50 tys. zł całe i uszkodzone legalnie umowa, najlepsze ceny na rynku gotówka w 20 min konkretnie 788-345-470; dawgoz@interia.pl M204-K

URZĘDOWA KASACJA POJAZDÓW

Jeżów Sudecki, Długa 17

75 / 713 - 74 - 12

AUTO-SZYBY HAKI HOLOWNICZE

Polerowanie reflektorów. Wolności 26 za Biedronką tel. (75)712-20-89; 664-006-152

KUPNO

KUPIĘ każde auto, całe, powy-padkowe, 693-82-82-83. L911-G

KSIĄŻKI kupię, dojazd, gotówka. Tel. 669-969-306. L1307-K

KUPIĘ drewno tartaczne, olchowe, długości dowolne tel. 601-799-452. M61-K

SPRZEDAŻ

DREWNO kominkowe bukowe, sezonowane, 781-832-104, 603-781-271. L987-G

DREWNO kominkowe- sezonowane, różne wymiary, 601-799-452.

PODŁOGI tradycyjne z drewna parkiety, podbitki, boazerie, 601-799-452. M7-G

DREWNO opałowo-rozpałkowe oflisy okorki 90 zł/m długie; pocięte, porąbane na 25 cm po 110 zł/m, darmowy transport, 727-235-168. M146-G

DREWNO kominkowe opałowe, 757-125-026. M37-K

FIRMA prowadzi sprzedaż złota i srebra inwestycyjnego (sztabki, monety) oraz udziela korzystnych pożyczek pod zastaw w/w produktów. Tel. 535-860-355, 530-836-416. M59-K

KUPIĘ drewno tartaczne, olchowe, długości dowolne tel. 601-799-452. M138-K

USŁUGI

PROJEKTOWANIE wnętrz, tel. 696-027-819. L439-G

DOMOFONY - montaż, naprawa, serwis, tel. 601-76-57-35. L955-G

CZYSZCZENIE dywanów, wykładzin, tapicerek, usługi również w firmie, odbieramy - przywozimy. Zapraszamy, 609-172-300.

KANALIZACJA- udrożnianie, oczyszczanie odpływów. Hydraulika- kompleksowa, 609-172-300. L972-G

PRZEPROWADZKI kompleksowe z ekipą do załadunku, 694-559-227. L1072-G

CYKLINOWANIE, układanie, profesjonalnie, 601-313-541. L1100-G

ELEKTRYK 693-355-889. L1110-G

ROLETY, roletki, żaluzje, markizy, moskitiery, daszki. Producent, 76/870-53-48; 608-289-703. L1116-G

PIECE gazowe - przeglądy i naprawy, 604-569-785. L1126-G

PODCIŚNIENIOWE dogłębne czyszczenie dywanów, wykładzin, tapicerek meblowej. Profesjonalnie-Karcher, 792-216-960. L1154-G

PRANIE dywanów, 602-741-924.

MONTAŻ mebli, 602-741-924.

MALOWANIE, 602-741-924. L1156-G

PRZEPROWADZKI, TRANSPORT, kompleksowo od A do Z, trzy samochody, różne gabaryty, miasto - kraj - za granicą. Wycena gratis. tel.880-044-951. L1162-G

OGÓLNOREMONTOWE, 579-258-419. L1201-G

ELEKTRYK, 579-258-419. L1202-G

HYDRAULIK, 739-692-774. L1203-G

ANTENY zbiorcze, RTV/SAT, Antemon, 75/644-50-80. L1210-G

TELEWIZJA hotelowa, pensjonaty. Antemon, 75/644-50-80. L1211-G

DJ muzyka, imprezy, własny sprzęt 516-022-560. M4-G

ELEKTRYK, 664-475-323. M12-G

TAPETOWANIE, malowanie, czysto gwarancje 514-904-993. M26-G

GLAZURNICTWO- 25 lat doświadczenia, biały montaż gratis, 884-990-720.

22-LETNIE doświadczenie przy remontach starych budynków oraz nowoczesne wykończenia, 884-990-720. M28-G

PRALKONAPRAWY, 603-83-54-83. M29-G

PRZEPROWADZKI. Tel. 660-468-908. M33-G

PRZEPROWADZKI, transport, 535-197-611.

REMONTY mieszkań, usługi hydrauliczne, elektryczne, 535-197-611. M42-G

DACHY, rynny, obróbki, kominy, 784-196-933. M49-G

MALOWANIE 606-734-030. M53-G

MUZYK orkiestra oraz trębacz, 609-299-524.

MUZYCZNA obsługa wesel, 609-299-524. M66-G

REMONTY mieszkań 691-631-082. M69-G

REMONTY tanio gwarancja, 509-924-523.

REMONTY, 604-992-041. M74-G

VIDEOFILMOWANIE 792-546-054. M79-G

ARCHITEKT, kierownik budowy, projekty budowlane, 665-960-337. M84-G

ORKIESTRA 603-560-398. M92-G

STUDIO Parkiet „Kornik”: cyklinowanie bezpyłowe, układanie parkietów, sprzedaż parkietów, klei, lakierów, olei, 609-736-480. M97-G

DEZYNFEKCJA, dezynsekcja, deratyzacja. Monitoring obecności szkodników sanitarnych. Odstraszanie kun. www.dezder.jgora.pl 692-061-312. M107-G

PRZEPROWADZKI transport 533-232-637. M114-G

MEBLE na wymiar, meble kuchenne, szafy, garderoby. Tel. 733-101-353; www.stolwir.pl

CYKLINOWANIE bezpyłowe, profesjonalne układanie parkietów, podłóg, paneli. www.stolwir.pl Tel. 733-101-353. M121-G

NAPRAWA maszyn do szycia tel. 603-324-921. M124-G

NAPRAWA pralek, kuchenek, AGD- dojazd 783-616-565. M125-G

PRZEPROWADZKI, tel. 694-559-227. M133-G

PRZEPROWADZKI z ekipą tel. 736-627-869. M134-G

PRZEPROWADZKI tel. 733-299-117. M135-G

NAPRAWA maszyn do szycia tel. 603-324-921. M136-G

REMONTY- 605-573-611.

KOMPLEKSOWO- 605-573-611.

PROFESJONALNIE- 605-573-611.

GLAZURA- 605-573-611.

KUCHNIE- 605-573-611.

ŁAZIENKI- 605-573-611. M145-G

ŁAZIENKI kompleksowo: kafelki, hydraulika, panele, malowanie, gładzie, ogólnobudowlane, 601-148-406. M164-G

ELEWACJE - malowanie, 695-129-969, 575-374-711. M166-G

ANTENY - naziemne, MONT - SAT, 602-810-896.

ANTENY - satelitarne, MONT - SAT, 602-810-896

TELEWIZJA hotelowa, MONT - SAT, 602-810-896. M183-G

HYDRAULIKA kanalizacyjna, gaz-tanio, solidnie, 604-922-815. M186-G

TECHNIKA grzewcza, pellet, podłogówka, Wolności 208, 797-252-379. M192-G

OGÓLNOBUDOWLANE- remonty, prace zewnętrzne, roboty ziemne 530-397-645.

KÓPARKI, wykonywanie usług, 724-521-470. M193-G

KOMINKI, piecyki, ul. Wolności 208, 797-252-379. M194-G

HYDRAULIKA - solidnie, fachowo, 503-319-676. M196-G

ROLETY, plisy, moskitiery, montaż, naprawa, 604-460-139. L1369-K

ŚCINKA drzew z podnośnika telefon 517-799-703. M13-K

MALOWANIE mieszkań, drobne remonty, 601-33-59-57. M118-K

WKŁADY kominowe, 608-49-55-34. M136-K

CYKLINOWANIE, 697-143-799. M200-K

TELEWIZJA Cyfrowa, instalacje DVB-T/SAT, LCD, Plasma, naprawy domowe RTV Hi-Fi SAT serwis. Tel. 602-373-343. M201-K

PODNOŚNIKI koszone 27 m i 21 m, wynajem, tel. 608-404-760. M202-K

ŚCINKA drzew z podnośnika. Tel. 608-404-760. M203-K

LEKARSKIE

DERMATOLOGICZNY Gabinet Lekarski Krzysztof Kwaśny specjalista dermatolog przyjmuje: poniedziałek- czwartek 10.00-13.00; wtorek- piątek 15.00-19.00; środy po rejestracji, Jelenia Góra, Wojska Polskiego 75. Tel. 601-58-2883; dom. 75/718-2883. Dermoskopia i Mikrodermabrazja. L1166-G

PSYCHIATRA - Ryszarda Czerniawska, specjalistyczna terapia nerwic i zaburzeń psychicznych. Jelenia Góra, pl. Piastowski 30, ul. Cieplicka 223/1. Rejestracja telefoniczna: 693-583-915. L1207-G

PSYCHIATRA Bogusław Ząsępa, nerwice, depresje, zaburzenia psychiczne, odtrucia, wizyty domowe. Tel. 602-804-195. M10-G

STOMATOLOG Jacek Łoś, Klonowica 2 lok. 5, również RTG- zdjęcia panoramiczne i boczne głowy, 75/752-60-43; 607-106-335. M44-G

VIAGRA, cialis, 601-960-615; 605-405-855. M78-G

PSYCHIATRA Czesława Gierczak, zmiana adresu praktyki lekarskiej: Henryka Wieniarskiego 4, 58-500 Jelenia Góra, rej. tel. 502-591-364. M112-G

WSZYWKI przeciwalkoholowe, 601-83-50-12.

WSZYWKI przeciwalkoholowe. Tel. 603-78-57-80. M137-G

GINEKOLOG- rejestracja www.kunkiewicz.info również telefonicznie 602-17-27-94; 602-35-17-94. L1062-K

ANGIOLOG Joanna Olszewska- Rocznik, leczenie chorób żył, zakrzepicy, miażdżycy, diagnostyka obręzków kończyn, kwalifikacja do operacji naczyniowych, przepływy naczyniowe szyjne i kończyn dolnych USG- DOPPLER, Sprzymierzonych 4, rejestracja 516-815-337. M109-K

GINEKOLOG NFZ Kowary, Zamkowa 5 Andrzej Drabarek, rejestracja 8.00- 12.00. Tel. 603-13-99-22 lub 75/718-20-99. Pełny zakres usług NFZ. M198-K

SPECJALISTA protetyki stomatologicznej stomatologii ogólnej Wojciech Z. Kulig. Wszystkie rodzaje odbudowy, leczenia zębów, wszystkie rodzaje koron, protez, mostów protetycznych, mikroskop zabiegowy, implanty, ceramika adhezyjna, piaskowanie, naprawy, wybielanie zębów, rentgen. Jelenia Góra, 1 Maja 28/2, I piętro, pon.- pt. 10.00- 19.00. Tel. 75/76-75-473; 601-773-396. M199-K

Okulista Małgorzata MARKIEWICZ specjalista chorób oczu
 Leczenie chorób oczu
 komputerowe badanie wad wzroku
 dobór okularów ■ pole widzenia
 pachymetria ■ bezdotykowy pomiar ciśnienia śródgałkowego
 ■ płukanie dróg łzowych.
 Przyjmuje od pon. do pt. 10.00-17.00
 Jelenia Góra, 1 Maja 15/17 "Optyk" (vis a vis hotelu Europa)
 Rejestracja telefoniczna 603-613-058

GABINET OKULISTYCZNY
LEK. MED. OKULISTA
KRYSTYNA WIĄCEK-MIERZWA

ul. Letnia 2 (budynek "Klinika" - przychodnia lekarzy specjalistów)
 Przyjmuje od pon. do pt. 9.00 do 17.00
 Rejestracja telefoniczna
 75/645-76-50/51
 tel. kom. 502-612-616
 75/649-50-25

UWAGA PALACZE
 Rzucisz palenie po jednej wizycie.
 Terapie antynikotynowe,
 alkoholowe, alergie - wygaszanie.
 Rejestracja tel. 509-156-662
JELENIA GÓRA,
TEATRALNA 1
GABINET PRZENIESIONY Z "VITY".

USG
stawów biodrowych
dziecięcych

SPECJALISTA ORTOPEDII
I CHIRURGII URAZOWEJ
UPRAWNIONY DO BADAŃ NURKÓW

Zbigniew Rudnicki
 przyjmuje:
 poniedziałek 17.00-18.00
 środa 17.00-18.00
 sobota 9.30-11.00
 pl. Piastowski 30 - obok apteki
 Jelenia Góra - CIEPLICE
 Tel. kom. 601-75-14-74
 Wizyty domowe: poniedziałek, środa, czwartek, sobota.

WIZYTY DOMOWE: poniedziałek, środa, czwartek, sobota.

Specjalista chirurgii ogólnej
 Dr n.med. **Marek Kazmierczyk**
 *diagnostyka i leczenie chorób przewodu pokarmowego
 *choroby odbytu /hemoroidy i inne/
 *kwalifikacja do zabiegów operacyjnych
 *inne schorzenia chirurgiczne-żylaki kończyn dolnych i inne
 Jelenia Góra ul. Ogińskiego 4 "KLINIKA"
 Poniedziałek 16-17
 Lwówek Śl. pl. Wolności 28 Wtorek 16-17
 obok apteki w Ryńku kom. 602635191

KRZYSZTOF CZERKASOW
 specjalista chirurg ortopeda
 przyjmuje poniedziałek od godz. 16.00
 Jelenia Góra, Letnia 2
 Rejestracja telefoniczna 75 64 57 651

Prywatny Gabinet Dermatologiczny
 wtorki i czwartki 17.30-19.00. Inne terminy
 przyjęć i wizyty domowe - po uzgodnieniu.
 Bez rejestracji 601-898-289
 Specjalista dermatolog
Alicja Lecheta-Prawdzik
 Jelenia Góra ul. Morcinka 1 (mała poczta przy aptece)
 PRYWATNE POGOTOWIE DERMATOLOGICZNE
 601-898-289

Chirurgia plastyczna, pełny zakres zabiegów
 specjalista chirurgii plastycznej dr med.
Jakub Kratochwil
 rejestracja
 75 6424558

PRACA

AGENCJA pracy Sachse Personaldienstleistungen GmbH Poszukuje do pracy w Austrii oraz Niemczech: hydraulików, elektryków, spawaczy, ślusarzy, dekarzy, stolarzy, lakierników i mechaników. Atutem byłaby znajomość języka niemieckiego oraz prawo jazdy kat. B. Bardzo dobre warunki! Zakwaterowanie zapewnione! Kontakt: filia Zgorzelec/Görlitz, tel: +48-532-093 696, praca@sachse.pl, mailto:praca@sachse.pl M94-G

NADZÓR inżynierski, budowlany, trudne konstrukcje, doradztwo budowlane, tel. 500-183-261. M142-G

SKLEP z kawą zatrudni emerytki, rencistki, niepełny wymiar czasu, 602-101-096. M149-G

AVON-AMBASADORKA (konsultantka), dołącz do nas. Tel. 692-494-164; avonowinki@wp.pl M155-G

OSOBA, firma do wycięcia żywopłotu 573-181-121. M199-G

OPIEKA Niemcy, legalnie 725-248-935. L1338-K

LBF Sp. z o.o. w Starej Kamienicy zatrudni na stanowisko magazyniera z uprawnieniami lub z możliwością wyrobienia uprawnień na wózek widłowy. Informację po numerem telefonu 75 75 283 17 lub b.swidzinski@lbf.home.pl M155-K



Ładziński
Produkcja Specjalistycznych Pojazdów
zatrudni:
Mechanika i elektryka samochodowego

Wymagania:

- ✓ prowadzenie prac w zakresie mechaniki i elektryki samochodowej
- ✓ znajomość budowy i zasad działania zespołów i układów pojazdów
- ✓ znajomość programowania magistrali CAN, pojazdów IVECO będzie dodatkowym atutem

Oferujemy:

- ✓ duża samodzielność oraz odpowiedzialność w realizacji zadań
- ✓ stabilne zatrudnienie
- ✓ możliwość rozwoju zawodowego

CV+List motywacyjny proszę wysłać na adres:
rekrecja@prokosta.pl



Poszukujemy osoby do pracy biurowej w dziale sprzedaży ze znajomością języka niemieckiego.

CV oraz list motywacyjny prosimy składać na adres e-mail
a.burzynska@kempf.ag

WEPA**PIECHOWICE S.A.**

producent papierów higienicznych

**zatrudni**

AUTOMATYKÓW, MECHANIKÓW, ŚLUSARZY, ELEKTRYKÓW, PRACOWNIKÓW OBSŁUGI PRODUKCJI, OPERATORÓW WÓZKÓW WIDŁOWYCH

Wymagania:

- mile widziane wykształcenie o kierunku mechanicznym, elektromechanicznym, elektrycznym lub podobnym
- gotowość do pracy w systemie zmianowym
- automatyk, elektryk mile widziane uprawnienia SEP do 1 kV.

Oferujemy atrakcyjne warunki pracy i wynagrodzenia, możliwość rozwoju zawodowego, bogaty pakiet socjalny, pakiet zdrowotny.

Oferty pracy prosimy składać w siedzibie Spółki w Piechowicach ul. Pakoszowska 1B lub przesłać na adres:
rekrecja@wepa.eu z dołączoną zgodą na przetwarzanie danych osobowych zgodnie z rozporządzeniem o ochronie danych osobowych - RODO. **Tel. kont: 75/75 47 818.**

www.nj24.pl **nowiny**

Czas na prenumeratę!

Zamów bez wychodzenia z domu!

Wejź na:
prenumerata.ruch.com.pl/prasa-papierowa
prenumerata.poczta-polska.pl

TYLKO 2,50 zł

Duża, jeleniogórska firma z 30 letnią tradycją na rynku zatrudni pilnie

kierowców z prawem jazdy kategorii C oraz z uprawnieniami do przewozu towarów.

Kursy zagraniczne obejmujące wyjazd i powrót do Jeleniej Góry w okresie jednej doby, bez noclegów. Umowa o pracę, wysokie, pewne zarobki oraz dodatkowe bonusy związane z pozostaniem na stanowisku.

Kontakt: 695 756 083 / kubex-jg@wp.pl



Poszukujemy firmy świadczącej usługi utrzymania czystości w obiektach administracyjno - socjalnych oraz usług ochrony mienia całodobowo.

Oferty prosimy składać na adres e-mail
a.burzynska@kempf.ag

NAUKA

ANGIELSKI 503 819 327.
M162-G

MATRYMONIALNE

„AMOR” Jelenia Góra, 600-983-771. M158-G

DUET- Lubań, 604-361-418.
M153-K

RÓŻNE

DOMOFONY, tel. 601-765-735.
L954-G

ORKIESTRA 603-560-398.
M93-G

KUPIĘ stare plakaty filmowe z lat 50, 60, 70, 80. Zapraszam do kontaktu, 601-741-905.
M116-G

ZAPRASZAMY wszystkie kobiety 8 marca 2019 r. na plac ratuszowy - komitet obrony demokracji i sympatycy tel. 508-136-248. M174-G

TOWARZYSKIE

ZAPRASZAM Panie do współpracy, 797-171-046.

POWRÓT Asi w centrum, 509-644-864.

NOWA Ola, 511-603-693.
M191-G

SARA 40-latką zaprasza na miłą zabawę. 691-943-975.
M195-G

TURYSTYCZNE

LOTNISKA- przewozy, Tel. 607-763-204.
M188-G

PRZEWOZY okazjonalne busami, krajowe, zagraniczne 601-556-495. M62-K

REWAL 50m morze, wczasy, 502-550-864, www.tedi.pl.
M139-K

ORGANIZUJEMY krótkie wyieczki, spotkania dla singli 30 plus tel. 792-716-071 facebook: single Świeradów Zdrój.
M154-K

nj24.pl

HOTEL ***
Wango
www.hoteltango.pl
Wesela marzeń
tel. 601 834 644
kontakt@hoteltango.pl

SPRZEDAŻ**SPRZEDAŻ**

Teraz taniej nawet do 30 %**

Drzwi Roku 3950 zł
Brama Roku 2690 zł
ul. Wincentego Pola 8
58-500 Jelenia Góra
tel./fax 75/75-333-65
e-mail: biuro@bramydrzwi.pl tel. 75/75-357-46

Hörmann – Fan Jelenia Góra
Autoryzowany Partner Hörmann Polska

BIZNES

BIURO Rachunkowe - rozliczenia z US, ZUS 606-940-585, 75-64-38-224. L1124-G

BALBINA księgowość PIT, CIT, VAT, ZUS Jelenia Góra, Kilińskiego 20/1u, tel. 75-76-57-434. L1180-G

POŻYCZKA gotówkowa w domu klienta, 504-524-444. M24-G

POŻYCZKI - chwilówki, szybko, tanio. Tel. 500-320-777. M51-G

DOM mieszkalno - usługowy, 4000m kw, działka + działalność, atrakcyjne miejsce w Jeleniej Górze sprzedam tel. 502-696-601.
M127-G

DARMOWE porady prawne. Wtorek, czwartek, 16-18, Jelenia Góra, Grośzowa 3. 501-666-946.
M139-G

POŻYCZKA gotówkowa w domu klienta, 504-524-444.
M178-G

BEZPŁATNE porady prawne dla wszystkich osób zainteresowanych- każdy wtorek w Jeleniej Górze od 11.00- 15.00 po wcześniejszej rejestracji telefonicznej 602-46-78-12, ul. Teatralna 1 pok. 101. M185-G

POTRZEBNA GOTÓWKA?

ZADZWOŃ RRSO 89,93%

731 075 669*

HELIOS

KONIEC BOSSÓW. CZAS NA KRÓLOWE.



KOBIETY MAFII

FILM PATRYKA VEGI



W KINACH OD 22 LUTEGO

„Kobiety mafii 2” na ekranach kin Helios!

W swoim najnowszym filmie Patryk Vega znów składa hołd twardym, bezkompromisowym kobietom. W głównych rolach widzowie zobaczą: Katarzynę Warnke, Agnieszkę Dygant, Aleksandrę Popławską, Angie Cepedę i debiutującą na dużym ekranie Aleksandrę Grabowską. Sieć kin Helios zaprasza na premierowe seanse od 22 lutego.

Po przejęciu władzy nad stolicą gang Niani przygotowuje się do największej akcji przemytniczej w historii. Będąca postrachem Warszawy grupa sprawczy do kraju tonę kolumbijskiej kokainy. Kiedy towar znika w podejrzanych okolicznościach, a kartel żąda głów, do Polski trafia śmiertelnie niebezpieczna Aida. Kolumbijka znajduje sojusznika w osobie trójmiejskiego przemytnika - Mata, który od dawna pragnie umocnić swoją pozycję w półświatku.

W tym samym czasie na wolność wychodzi Spuchnięta Anka. Kochająca luksusy zakupoholiczka cudem przeżyła więzienne piekło, po którym z trudem odnajduje się w nowej rzeczywistości. Wystarczy jednak nieoczekiwane zdarzenie, by znalazła się na celowniku mediów i z dnia na dzień stała się „mafijną celebrytką”. W tym samym czasie poza granicami, w Maroku, Siekiera przeżywa romans z Amirem - bojownikiem państwa islamskiego. Kiedy mężczyzna ginie w brawurowej akcji z udziałem komandosów GROM-u, palająca zemstą zabójczyni powraca do Polski. Ma do wypełnienia śmiertelny plan...

Koniec bossów. Czas na królowe! Sieć kin Helios zaprasza na premierowe seanse najnowszego filmu Patryka Vegi. Zakupu biletów można dokonać we wszystkich kinach sieci oraz na stronie internetowej pod adresem: www.helios.pl/kobietymafii2.

Kino Helios Jelenia Góra
al. Jana Pawła II 51
rezerwacja: 75 718 64 19

www.helios.pl

Warto czytać Political fiction z bliskiego świata

„Ukraiński gambit” Leszka Szerepki to thriller polityczny doskonale osadzony w realiach ukraińskich, które autor zna z autopsji. Akcja powieści obejmuje okres między listopadem 2013 r. a lutym 2014 r. i w znacznej części rozgrywa się na kijowskim Majdanie Niezależności. Zreżymowana i poprowadzona intryga ujawnia kulisy gry prowadzonej przez Rosję, której stawką jest europejska przyszłość Ukrainy.

Książka pokazuje zróżnicowanie tego kraju, jego tragiczną historię, która wpływa na losy i kształtuje postawy jego mieszkańców. Dla głównego bohatera, Stasa Sycza, młodego studenta z Kołomyi, który trochę przypadkowo znalazł się w centrum wydarzeń, Majdan jest nie tylko doświadczeniem pokoleniowym, ale także szkołą życia. Stas przekonuje się, że cena zwycięstwa często potrafi odebrać jego smak.

Leszek Szerepka (ur. w 1964 r.) - poeta, historyk, dyplomata i publicysta. Długoletni pracownik Ośrodka Studiów-Wschodnich im. Marka Karpią w Warszawie. W polskich placówkach dyplomatycznych na Wschodzie (Moskwa, Kijów i Mińsk) spędził łącznie kilkanaście lat. Ostatnio, w latach 2011-2015, ambasador RP na Białorusi, a w latach 2007-2010 zastępca ambasadora RP na Ukrainie. Autor licznych analiz i artykułów dotyczących obszaru byłego ZSRR. Współautor, wraz z Martą Jaroszewicz, książki „Wyzwania migracyjne w państwach wschodniego sąsiedztwa Unii Europejskiej”, Warszawa 2007 r. W 2016 r. wydał zbiór esejów politycznych „Oblicza Białorusi”.

Leszek Szerepka podejmuje tematykę historyczną w atrakcyjnej formie powieści, która nie jest po prostu beletrystyką. Bohaterowie, mniej lub bardziej odlegli od postaci znanych z najnowszej historii Ukrainy, wprowadzają nas do gabinetów władzy, na Majdanie.

Autorem świetnego historycznego przedstawienia jest doświadczony analityk i dyplomata, który jeśli pisze to wie o czym.

Paweł Kowal

Leszek Szerepka doskonale nie tylko zna, ale też świetnie opisuje realia rewolucji godności. I to właśnie w nich osadza swoich bohaterów, którzy reprezentują wszystkie walczące o dalsze losy Ukrainy strony. Czasem ich działania nie mają nic wspólnego z bohaterstwem, a raczej z wyrachowaną walką polityczną. I nawet jeśli książka Leszka Szerepki to political fiction, to czytając ją, lepiej zrozumieśmy, jak wygląda rzeczywistość walka Wschodu i Zachodu o przyszłość Ukrainy.

Piotr Pogorzelski

(dziennikarz, wieloletni korespondent Polskiego Radia w Kijowie)

Uwaga! Dla naszych Czytelników mamy trzy egzemplarze tej właśnie książki. Rozdamy je osobom, które najszybciej zatelefonują na redakcyjny numer 757524781, w środę, 13 marca, po godz. 14.00. Warunkiem odbioru książki jest posiadanie aktualnego wydania „Nowin Jeleniogórskich”. Zapraszamy!



POZIOMO: 1) sporny region pogranicza Pakistanu i Indii; 2) rzeka w której zginął książę Józef Poniatowski; 3) rządzi w podbitym kraju; 4) znawca Chin; 5) miasto na płn. wybrzeżu Jeziora Wiktorii; 6) wozuwan, minerał; 7) nalewka na ziołach, piołunowca; 8) pieniądze w Japonii; 9) gipsowy lub kalcytowy surowiec rzeźbiarski; 10) burza morska; 11) europejski producent samolotów; 12) nie pije i nie pali; 13) zimowe wakacje; 14) kolczasty krzew owocowy; 15) klasa wstępna w szkole; 16) medal; 17) trofeum, łup; 18) chroniony górski kwiat, pulsatilla; 19) producent napojów owocowych; 20) akt woli samorządu

PIONOWO: 1) broń Wilhelma Tella; 2) wiatry etezyjskie; 13) przednia strona; 21) kotki na drzewie; 22) funkcja trygonometryczna; 23) partia Adriana Zandberga; 24) rzeka graniczna Beninu i Burkina Faso; 25) Kundera, czeski pisarz; 26) księżyc Jowisza, Jowisz VII; 27) spleźna rzekę; 28) na głowie krowy; 29) świt; 30) wyspa w Danii, w cieśninie Mały Belt; 31) C w fizyce; 32) Matka ... z Kalkuty, święta; 33) mocne karty; 34) góry w Iranie z Zard Kuh; 35) „świeża” wiadomość; 36) ... - break, dogrywka w tenisie; 37) Baksan, rzeka w Rosji; 38) część spłaty; 39) tradycyjny indyjsko-perski instrument; 40) rzucany o ścianę lub z kapustą; 41) metal Y; 42) druga co do wielkości wyspa Grecji; 43) Bartosiewicz i Geppert; 44) de Funes, francuski aktor komediowy; 45) spacerowe drogi w parku; 46) miasto w płn.-wsch. Bośni i Hercegowinie

W rozwiązaniu należy podać hasło z oznaczonych pól. Na odpowiedzi czekamy 10 dni od daty ukazania się numeru. Do wygrania powieść D. Merzłowskiego „Leonardo da Vinci. Zmartwychwstanie bogów”.

Rozwiązanie krzyżówki nr 8/2019

POZIOMO: 1) riposta; 2) autobus; 3) reagent; 4) Malaika; 5) rulonik; 6) Nigeria; 7) Tartar; 8) aczma; 9) ordynator; 10) Carter; 11) Aszkal; 12) organesson; 13) galop; 14) trapez; 15) Dobrawa; 16) obrzędy; 17) dadaizm; 18) knajpka; 19) Orizaba; 20) śliniak

PIONOWO: 1) Romet; 2) Atrato; 13) grono; 21) abaja; 22) poler; 23) lerk; 24) tło; 25) shiba; 26) plęta; 27) roro; 28) Aran; 29) grdyka; 30) DPA; 31) Jangcy; 32) nabiał; 33) Nie; 34) teoria; 35) skarpa; 36) TBS; 37) Adaś; 38) rant; 39) tala; 40) radni; 41) cez; 42) bundz; 43) pliki; 44) Mbale; 45) sakra; 46) zamek

HASŁO: ŚWIATEŁKO

Za prawidłowe rozwiązanie krzyżówki nr 8/2019 nagrodę - książkę K. Enerlich „Kwiat Diabelskiej Góry” otrzymuje Janina Suchta z Jeleniej Góry. Prosimy o kontakt z redakcją.

Krzyżówka 10

KUPON NR
10/2019

	1	2	3	4	5	6	7	8	9									
1		22		25		28		31		34		2		39		42		45
		4						8										
4												5						
						6												
7	21					27								8	41			44
														7				
						9		30		33		36		38				
10				24										11				1
							12	29		32		35						
13		23		26										14	40		43	46
								15						37				
16														17				
								18										
19														20				3

JELEN SALONOWY



Bolesnie weszliśmy w czas zegnania karnawału. Jedną z przyjemności, jakie zaserwowała nam ubiegłotygodniowy kalendarz, był oczywiście Tłusty Czwartek, czyli dzień pączków i faworków, które królowały nie tylko na salonach. Z tej okazji zajrzeliśmy do jeleniogórskiej Cukierni – Piekarni Mrugała, która przygotowywała na ten dzień kilkanaście tysięcy pysznych wypieków, o pięciu nadzieniach. Dla firm, szkół, zakładów pracy, instytucji, parafii i indywidualnych, głównie stałych klientów. Słodkości od Mrugała mają na Dolnym Śląsku markę i renomę, co nie dziwi. **Rafał Mrugała** jest cukiernikiem od 16. roku życia. W zawodzie ma już 22-letnią praktykę. W 2000 roku, w portugalskiej Lizbonie, w kategorii do 21 lat zajął czwarte miejsce w mistrzostwach świata cukierników. - Od czasów mojego ś.p. taty Stanisława Mrugały, od 1970 roku, stosujemy ten sam sprawdzony przepis na pączki i faworki – wyjaśniał nam w szale przygotowań - Czwartkowy dzień, wcześniejszy wieczór i noc są najtrudniejszymi w roku. Nikt z pracowników nie ma wolnego, nie ma spania. Moja żona i dzieci prawie nie mają mnie w domu, ale moja nieobecność jest usprawiedliwiona – podkreślał. Ile pączków tego dnia zjadanych jest w znanej rodzinie cukierników i piekarzy, mistrz wypieków nie był w stanie powiedzieć... (5)



W weekend towarzyski salon regionu przeniósł się na Polanę Jakuszycką, gdzie rozgrywany był **43. Bieg Piastów**. Największą gwiazdą wydarzenia była oczywiście Polska Królowa Nart, czyli **Justyna Kowalczyk**. Mistrzyni biegówek obiegana była wszędzie, gdzie tylko się pojawiła, przez tłumy fanów. Setki razy cierpliwie pozwałała na pamiątkowych zdjęć, rozdawała autografy i z uśmiechem rozmawiała na różne, nie tylko sportowe tematy. Przy okazji zdradziła, że doskonale odnajduje się w roli asystentki trenera w kadrze narodowej kobiet. Wymaga od siebie i od dziewcząt dużego uporu, pracy i cierpliwości. Chodzi, załatwia, trenuje, wymaga. Ale z wielkiego narciarskiego ścigania nie rezygnuje. Wciąż ją ciągnie do zimowego biegania, które kocha. Otwarcie przyznaje jednak, że choć nie słabnie w niej sportowy duch, to realnie ocenia swoje możliwości: - Mam 36 lat. W tym wieku trudno utrzymać wysoką dyspozycję. Za medalami nie tęsknię, zdobyłam ich bardzo dużo. Dopiero teraz zdaję sprawę, jak wiele. (5)

Trzykrotna zwyciężczyni klasyfikacji generalnej Worldloppet, **Dorota Działkowicz** z Miłkowa w tegorocznym Biegu Piastów pełniła ważną i zaszczytną funkcję zastępcy delegata technicznego FIS. Z niepokojem na mecie oczekiwała na syna **Mariusza Działkowca-Michonia**. Choć w minionych latach przybiegał z czołową, teraz zajął 100. miejsce. - Obecnie sport wyczynowy jest na drugim planie. Mam inne priorytety. To praca zawodowa w Państwowej Straży Pożarnej w Jeleniej Górze i rodzina. W połowie września żona Kinga urodziła pierwsze dziecko. Ale nadal biegam, walczę o dobry wynik. Tak jak obiecałem ś.p. tacie Stanisławowi, do końca życia będę w Biegu Piastów startował na 50-tkę. Dla niego, dla siebie, dla całej rodziny. Za rok na pewno zostanę wyżej sklasyfikowany. (5)



Większość uczestników Biegu Piastów to stali bywalcy słynnych, jakuszyckich zawodów. Na starcie nie zabrakło jednak debiutantów. Jednym z nich był mistrz i wicemistrz świata w pływaniu, **Paweł Korzeniowski**. Na pytanie, dlaczego od razu startuje na długim i ciężkim, 50-kilometrowym dystansie, wyjaśniał: - Trzeba z grubej rury, dla dużej adrenaliny. W wielkiej rangi imprezie jeszcze nie biegałem, choć od siedmiu lat trenowałem na zgrupowaniach kadry Polski w Szklarskiej Porębie -Jakuszyckach i w Austrii. W ciągu ostatniego tygodnia w Górach Izerskich „zaliczyłem” 70 km. Tomek z „Bornitu” profesjonalnie posmarował mi narty, liczę na przyzwoity wynik, w granicach czterech godzin. Paweł Korzeniowski zaskoczył sam siebie. Ukończył bieg główny w dwie godziny i pięćdziesiąt cztery minuty. Zajął 233 miejsce. (5)



Honorowy komandor Biegu Piastów **Julian Gozdowski** nieustannie pojawia się w Jakuszyckach i godzinami może z pasją opowiadać o ukochanej imprezie. Ostatnio zdradził przed kamerami, jak doszło do zorganizowania pierwszego biegu w 1976 roku. - Próbowaliśmy robić narciarskie biegi, m. in. w Karpaczu, ale nie mogliśmy się przebić. Dopiero, gdy władze partyjno-administracyjne nowego województwa jeleniogórskiego chciały w Polsce zaistnieć, a Bieg Piastów dawał im taką szansę, dostałem „zielone światło”. Na Polanie Jakuszyckiej były rowy z wodą. Najpierw fajne chłopaki z Centralnego Ośrodka Sportu w Szklarskiej Porębie nazwaliśmy gałęzi z lasu, potem sypali na nie śnieg. Wtedy Polana zaistniała tylko na I Bieg Piastów, tylko na jeden dzień. No i patrzcie, co się z tego narobiło... (5)



Horoskop

BARAN
21 III - 20 IV

Dbaj o siebie i nie zapominaj o odpoczynku oraz porcji witamin. W miłości jak zwykle będziesz cieszyć się powodzeniem.

BYK
21 IV - 21 V

Walka o dominującą pozycję może Cię tak bardzo absorbować, że spowoduje to zamieszanie nie tylko w zawodowych obowiązkach. Na szczęście, znajdzie się osoba, która Cię wesprze.

BLIŹNIĘTA
22 V - 21 VI

Czeka Cię udany tydzień, więc odważnie zacznij rozmawiać o pieniądzach i zakresie swoich obowiązków. Zrób plan tego, co musisz zrobić, a nie pogubisz się.

RAK
22 VI - 22 VII

Ważny weekend, bo będzie to czas miłości i odpoczynku. Zamiast zapraszać marudzących znajomych i krewnych, wybierz się gdzieś tylko we dwoje. Ważna sobota.

LEW
23 VII - 22 VIII

Najlepiej poprawi Ci humor nowe zauroczenie, więc się temu poddaj - będzie tajemniczo i sympatycznie. W tygodniu pochłoną Cię zawodowe sprawy, ale nie narzekaj.

PANNA
23 VIII - 22 IX

Pod koniec tygodnia czeka Cię więcej towarzyskich spotkań i związanych z nimi zabawnych sytuacji. Pamiętaj, że, jak zawsze, Twoim wrogiem będą plotki.

WAGA
23 IX - 22 X

Pilnuj swoich finansowych sekretów, bo ktoś może wykorzystać poufne wiadomości do swoich celów. Zdecydowanie nie możesz zwierzać się komuś, kto już raz Cię zawiodł.

SKORPION
23 X - 22 XI

Zapowiada się niespokojny, ale za to twórczy czas. Powodzenie z jednej strony skusi do opóźnień decyzji, a z drugiej może opóźnić niektóre przedsięwzięcia.

STRZELEC
23 XI - 21 XII

W sprawach zawodowych możesz nie nadążyć za zmieniającą się sytuacją. Nie chwytaj więc kilku srok za ogon, tylko skoncentruj się na najważniejszych sprawach.

KOZIOROŻEC
22 XII - 20 I

Weekend wykorzystaj na porządną odpocznik i nie zmuszaj się do wyjazdów lub wizyt, na które wcale nie masz ochoty. Więcej snu i zdrowsza dieta poprawią Ci humor.

WODNIK
20 I - 20 II

Ogarnie Cię sentymentalny nastrój - nie rezygnuj jednak ze swoich przywilejów i podkreślaj swoją pozycję. Pora też, abyś zakończył sprawy, które ciągną się dłużej, niż powinny.

RYBY
20 II - 20 III

W tym tygodniu mnóstwo nowych zadań, które mogą Cię zaskoczyć, ale wydadzą Ci na dobre. Szansa na zdobycie dodatkowej gotówki i nowe znajomości, które przydadzą Ci się w karierze.

(ep)

MIESZKAJ PIĘKNIE W KARKONOSZACH

PANORAMA PARK

Cieplice Zdrój, ul. Wróblewskiego

APARTAMENTY
MIESZKALNE
DLA
WYMAGAJĄCYCH



tel.: +48 795-040-200

kontakt@panoramapark.eu

www.panoramapark.eu

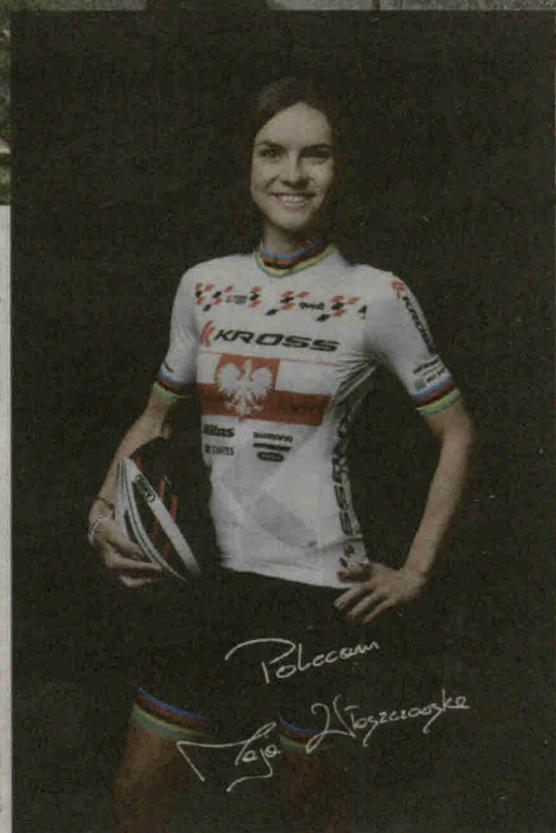
Myśląc o nowym mieszkaniu lub domu warto wziąć pod uwagę możliwość zamieszkania na nowo budowanym, kameralnym osiedlu, które powstaje w pełnej uroku części - Cieplic Zdrój, przy ulicy Wróblewskiego. Idealna lokalizacja zapewniająca spokój i piękne widoki na panoramę Karkonoszy to tylko jeden z walorów tej inwestycji. Osoby ceniące wysokie standardy z pewnością docenią zarówno najwyższą jakość materiałów wykończeniowych jak również zaplanowane udogodnienia.

Przystępując do jego realizacji inwestorzy kładli nacisk zarówno na:

- lokalizację w spokojnej dzielnicy z łatwym dojazdem oraz pięknymi widokami na panoramę Karkonoszy,
- najwyższą jakość użytych materiałów oraz standard wykończenia,
- udogodnienia na terenie kompleksu, które wyróżniają inwestycję w regionie,
- indywidualne oczekiwania lokalowe - apartamenty jedno, dwu i trzypokojowe o wielkości od 44 do 70 m², jak również szeroko pojęty komfort mieszkańców, a co za tym idzie możliwość zakupu wyłącznie lokali wykończonych.

Zarówno wewnątrz jak i na zewnątrz inwestycji uwzględniono wiele komfortowych udogodnień, a wśród nich oprócz pięknie zaprojektowanej architektury ogrodowej, garaży oraz komórek lokatorskich znalazły się: basen zewnętrzny z podgrzewaną wodą, plaża z leżakami, parasolami - ekspozycja, siłownia wewnętrzna i zewnętrzna, plac zabaw dla dzieci, sauna fińska, fitness, natryski i węzeł sanitarny połączony przejściem z basenem zewnętrznym oraz warsztat rowerowy sygnowany przez Maję Włoszczowską.

Pomimo, iż apartamenty sprzedawane są w standardzie pod klucz ich właściciele będą mieli możliwość wyboru wykończenia spośród wachlarza TOP marek, które są liderami, a zarazem wyznacznikami wysokiej jakości oraz kreatorami nowych trendów. Wśród proponowanych marek znajdują się m.in. deska Barlinecka, włoskie płytki Immola, Villeroy&Boch, Zehnder, Porta Grande, Grohe oraz CUBE.



quality&more
Polska Press