

Panorama

BEZPŁATNY DWUTYGODNIK SAMORZĄDOWY

NR 4 (22), ROK 2

PIĄTEK, 19.02.2016

ISSN 2449-5379



BRZEGU DOLNEGO

Wojewoda proponuje porozumienie, ale starosta mówi „nie”



Starosta Maciej Nejman nie pojawił się w Urzędzie Wojewódzkim na mediacjach zorganizowanych przez wojewodę dolnośląskiego Pawła Hreniaka. Nie przyjął także porozumienia, które zaproponował wojewoda. – Jestem tym faktem zasmucony, a nawet oburzony, bo to jest ciągłe dążenie do likwidacji szkoły, która pięknie się wpisuje w nasze miasto i potrzeby naszej młodzieży. Pan starosta z wielkim uporem dąży do zlikwidowania gimnazjum i liceum – mówi burmistrz Stanisław Jastrzębski. **Str. 2**

Podarować szansę na życie

Dominika Krzysztofik jest mieszkanką Pogalewa Wielkiego. Kilka lat temu miała okazję uratować życie swojej genetycznej bliźniaczce dzięki oddaniu komórek macierzystych. Czytelnikom „Panoramy” Dominika opowiada o tym wydarzeniu.

Panorama: Dlaczego zdecydowałaś się zarejestrować jako dawczyni?

Dominika Krzysztofik: Przed ukończeniem osiemnastego roku życia zazdrościłam siostrze, że bierze udział w akcjach krwiodawstwa. Kiedy miałam już taką możliwość, wielokrotnie chodziłam razem z nią, niestety za każdym razem z jakiegoś powodu byłam odrzucana. Pomyślałam więc, że być może zostając dawcą komórek macierzystych bądź szpiku będę miała szansę podzielić się częścią siebie z innymi. Zarejestrowałam się. Tym razem to siostra podążyła moim śladem i także została potencjalnym dawcą.

Jak przebiegała rejestracja?

O istnieniu DKMS-u dowiedziałam się od koleżanki, której mama zarejestrowała się właśnie w tej bazie. Po podjęciu decyzji reszta była prosta. Wszłam na stronę DKMS i tam wypełniłam formularz rejestracyjny. Po tygodniu otrzymałam pocztą zestaw do pobrania wymazu. Wszystko razem z ankietą odesłałam. Półtora roku później dostałam telefon, że mój genetyczny bliźniak potrzebuje pomocy.

Kim był biorca? Czy miałaś okazję spotkać się z tą osobą?

O tym, kim jest biorca, można się dowiedzieć po upływie kilku lat, tak więc spotkanie nie było do tej pory możliwe. Podczas pobrania dowiedziałam się tylko, że jest to kobieta w średnim wieku, z Niemiec.

Nie obawiałaś się samego pobrania komórek?

Nie! Na stronie fundacji są wszelkie informacje o tym, jak przebiega cała procedura. Nie ważne, czy będzie to pobranie komórek macierzystych z krwi czy szpiku z kości talerzowej biodra (nie z kręgosłupa!) – obydwa zabiegi są bezbolesne, z tym że druga metoda przeprowadzana jest przy znieczuleniu ogólnym. Zresztą, o tym, że jest to bezbolesne, zdążyłam przekonać się już dwa razy.

Czy zrobiłabyś to ponownie?

Na pobraniu byłam już dwa razy i na pewno zrobiłabym to po raz kolejny. Polecam każdemu!

Jak teraz wygląda Twoje życie?

Moje życie wygląda tak samo. Odczuwam co prawda ogromną satysfakcję, ale nie czuję się bohaterką z tego powodu, że komuś pomogłam.



Jak zachęciłabyś mieszkańców naszego miasta, by się zarejestrowali i zostali potencjalnymi dawcami?

Idealnie byłoby, gdyby w bazie potencjalnych dawców znalazł się każdy z nas.

Idealy nie istnieją, ale to nie znaczy, że nie możemy do nich dążyć. Nie jest powiedziane, że to tylko inni potrzebują naszej pomocy. My też kiedyś możemy być w potrzebie. Świadomość, że pomoc przyjdzie w porę, byłaby bezcenna, prawda?

Wiele ludzi nie jest jeszcze świadomych faktu, że lekarstwo na chorobę innej osoby jest w nas. Powinniśmy pamiętać o tym, że każdy z nas może podarować komuś szansę na życie.

Yaro

„Rodzina 500 plus” w Brzegu Dolnym



Sejm i Senat przegłosowały ustawę o wsparciu i pomocy dla rodziny program „Rodzina 500 plus”. Ustawę podpisał już także prezydent. Według zapowiedzi termin jej wejścia w życie to 1 kwietnia br. Kierownik dolnośląskiego GOPS-u Beata Sokolska nie przewiduje większych problemów przy przyjmowaniu wniosków i wypłacaniu świadczeń, choć zaznacza, że nie można mówić o konkretnych, dopóki ustawa nie obowiązuje w ostatecznym kształcie i nie ma do niej rozporządzeń. **Str. 3**

Wielkie odliczanie rozpoczęte



Maciuś ma 6 miesięcy i wraz z rodzicami mieszka w Brzegu Dolnym. W grudniu 2015 roku zdiagnozowano u niego białaczkę. Chłopca zakwalifikowano do przeszczepu szpiku od dawcy niespokrewnionego, niestety taki wciąż się nie znalazł. 27 lutego w Wołowskim Ośrodku Kultury oraz 28 lutego w Kompleksie Hotelowo-Sportowym „Rokita” odbędą się akcje rejestracji potencjalnych dawców komórek macierzystych krwi i szpiku – dla Maciusia Kaczora i innych pacjentów. **Str. 8, 9**

Event w pałacu von Hoyma



W minioną niedzielę w Brzegu Dolnym spotkali się sympatycy geocachingu z terenu powiatu wołowskiego, ale też z województwa dolnośląskiego, wielkopolskiego, a nawet mazowieckiego. „Event w pałacu von Hoyma” zorganizowała lokalna grupa geocachingowa DWL TEAM. Było trochę historii i promocji miasta, ale także wymiana doświadczeń. Event przyciągnął do Brzegu Dolnego prawie sto osób z całej Polski. **Str. 22**

Na nasze sukcesy pracujemy wszyscy



Akademia Piłkarska Brzeg Dolny ma już rok. W plebiscycie „Sportowy Brzeg Dolny” uznana została najpopularniejszą organizacją sportową. – Dla naszych zawodników i trenerów piłka nożna jest sensem życia. To dla nich utworzona została Akademia Piłkarska Brzeg Dolny – dla ludzi, którzy kochają ten sport i ciężko pracują na treningach, by były tego efekty na meczach – mówi Bartłomiej Malesza w rozmowie z Jarosławem Iskrą. **Cały wywiad na str. 24**

Wojewoda proponuje porozumienie, ale starosta mówi „nie”

Starosta Maciej Nejman nie pojawił się w Urzędzie Wojewódzkim na mediacjach zorganizowanych przez wojewodę dolnośląskiego Pawła Hreniaka. Nie przyjął także porozumienia, które zaproponował wojewoda. Mediacje zostały zerwane.

Wojewoda dolnośląski zaprosił na mediacje burmistrza Brzegu Dolnego oraz starostę Macieja Nejmana. Wraz z burmistrzem na mediacje udali się przewodniczący Rady Miejskiej Andrzej Lech oraz radna Maria Teresa Wabińska. Ze strony starostwa pojawił się tylko wiceprzewodniczący Rady Powiatu Wołowskiego Łukasz Ciołek. Starosta nie był obecny. Spotkał się wojewodą następnego dnia. Owocem rozmów miało być porozumienie, którego treść zaproponował wojewoda. Burmistrz Brzegu Dolnego zaakceptował warunki porozumienia, ale nie przyjął ich starosta. Tymczasem Rada Powiatu ponownie podjęła uchwały o likwidacji szkół w PZS w Brzegu Dolnym.

O mediacjach u wojewody dolnośląskiego rozmawiamy z burmistrzem Brzegu Dolnego Stanisławem Jastrzębskim.

Panorama: Mediacje zorganizowane przez wojewodę zakończyły się fiaskiem, a radni powiatowi ponownie podjęli uchwałę o likwidacji. Jaki będzie los Powiatowego Zespołu Szkół?

Burmistrz Stanisław Jastrzębski: Jestem tym faktem zasmucony, a nawet oburzony, bo to jest ciągle dążenie do likwidacji szkoły, któ-



foto: DW

ra pięknie się wpisuje w nasze miasto i potrzeby naszej młodzieży. Pan starosta z wielkim uporem dąży do zlikwidowania gimnazjum i liceum, a jakie przeznaczenie przewiduje dla budynku – dobrze wiemy, choć nie mówi tego wprost. Nawet moja oferta, żeby to gminie przekazał prowadzenie liceum i gimnazjum w tym budynku, też została odrzucona.

Jaki przebieg miały mediacje u wojewody dolnośląskiego?

Przedstawiłem trzy sporne punkty - polityka związana z remontami i modernizacją dróg, nie tylko powiatowych, drugi temat to służba zdrowia, a trzeci to sprawa oświaty. Konkretnie - likwidacja szkoły w Brzegu Dolnym. Uważam, że dwa pierwsze tematy są do rozwiązania bez udziału wojewody i podczas rozmów poświęciliśmy im najmniej czasu. Najwięcej uwagi wymagała sprawa li-

kwidacji Powiatowego Zespołu Szkół przy ul. Wilczej. Spotkanie u wojewody dolnośląskiego zostało zaplanowane na środę 10 lutego. Uczestniczyłem w nim wraz z radnymi – przewodniczącym Andrzejem Lechem oraz Marią Teresą Wabińską. Niestety, starosta nie pojawił się z niezrozumiałych dla mnie powodów. Wojewoda tym faktem był zaskoczony i okazał swoje niezadowolenie. Przed-

stawiłem nasze uwagi, propozycje i oczekiwania. Na tym nasze rozmowy się zakończyły. Nieoficjalnie dowiedziałem się, że starosta pojawił się u wojewody dzień później. Po tych rozmowach wojewoda przygotował porozumienie, które po drobnych uwagach, nie zmieniających meritum sprawy, odesłałem do pani rzecznik, uznając, że gotowy jestem je podpisać. Sprawa w piątek

12 lutego rozwijała się bardzo dynamicznie. Przed końcem dnia rozmawialiśmy z Urzędem Wojewódzkim w sprawie o tym, kiedy to porozumienia miałyby być podpisane, a o godz. 17.00 dostałem telefon od pani rzecznik, że starosta zerwał rozmowy. Nie komentuję tego faktu. Jak to się dalej potoczy, nie wiem. Podczas rozmów przedstawiłem problem, a nie rozwiązanie. To rozwiązanie zapro-

ponował wojewoda. Widocznie starosta uznał inaczej, dlatego zerwał rozmowy.

Co dalej ze szkołą i z negocjacjami? Czy widzi pan szansę na porozumienie?

Podjęcie kolejny raz uchwały o funkcjonowaniu szkoły niczego nowego nie wnosi. Nabór do klas pierwszych powinien się odbywać na dotychczasowych zasadach. Zła atmosfera, jaką stworzył starosta, może być szybko zmieniona i poprawiona przez aktywność nauczycieli, uczniów i rodziców oraz całe społeczeństwo dolnośląskie, które jednoznacznie dało już wyraz, że nie akceptuje takiego zarządzania przez obecne władze powiatu wołowskiego. Czy widzę szansę porozumienia? Tak, oczywiście. Jest ono konieczne, tym bardziej, że Dolnośląski Kurator Oświaty we Wrocławiu negatywnie ocenia pomysł likwidacji szkoły przy ul. Wilczej w Brzegu Dolnym.

mb

Komunikat rzeczniczkii prasowej wojewody dolnośląskiego

Szanowni Państwo

Na prośbę samorządowców z Brzegu Dolnego i Wołowa Wojewoda Dolnośląski Paweł Hreniak podjął się mediacji między burmistrzem Stanisławem Jastrzębskim a starostą Maciejem Nejmanem. Rozmowy prowadzone były w zeszłym tygodniu w Dolnośląskim Urzędzie Wojewódzkim we Wrocławiu. Wojewoda Dolnośląski zaproponował stronom kompromisowe rozwiązanie dotyczące problemu ze szkołami mieszczącymi się w budynku przy ul. Wilczej w Brzegu Dolnym. Propozycję porozumienia zaakceptował burmistrz Brzegu Dolnego. Warunków nie przyjął starosta powiatu wołowskiego.

Sylvia Jurgiel
Rzecznik Prasowy Wojewody Dolnośląskiego
Dolnośląski Urząd Wojewódzki we Wrocławiu

Powstanie mapa zagrożeń bezpieczeństwa w powiecie wołowskim

Założenia tzw. map zagrożeń bezpieczeństwa przedstawiali funkcjonariusze z Komendy Powiatowej Policji w Wołowie podczas konsultacji, jakie odbyły się w siedzibie KPP 10 lutego.

Na powiatowe konsultacje przybyli przedstawiciele jednostek mających związek z szeroko pojmowanym bezpieczeństwem i porządkiem publicznym całego powia-

tu wołowskiego. Komendant powiatowy Krzysztof Olejarnik omówił podstawy systemu „Mapy zagrożeń bezpieczeństwa w Polsce”, który realizowany będzie na poziomie krajowym i wojewódzkim z inicjatywy Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji. Podkreślił przy tym konieczność partnerstwa między instytucjami przy sporządzaniu map bezpieczeństwa całego po-

wiatu i poszczególnych gmin. – Nie tylko policja powinna czuć się odpowiedzialna za bezpieczeństwo – mówił komendant. – Naszym zadaniem jest również mobilizowanie do aktywności obywateli i instytucje.

„Mapy bezpieczeństwa” powstaną w najbliższych miesiącach i udostępniane będą na stronach internetowych policji. Będą one pomocne nie tylko w określeniu skali i rodzaju

zagrożeń – czy to przestępczością, czy to drogowych, czy to epidemiologicznych – ale też w ich prognozowaniu.

Szczegóły wdrożenia programu przedstawił podinsp. Mariusz Haryk. W ostatniej części spotkania uczestnicy podzielili się własnymi spostrzeżeniami na temat wdrażania i funkcjonowania mapy zagrożeń bezpieczeństwa w powiecie wołowskim.

mw



foto: Panorama

Dwutygodnik Samorządowy „Panorama Brzegu Dolnego”. Wydawca: Dolnośląski Ośrodek Kultury, Danuta Chłód – dyrektor. Nakład: 7 000 egzemplarzy.

Adres wydawcy: ul. Kolejowa 29, 56-120 Brzeg Dolny, tel. 71 319 52 52. Kontakt z redakcją: tel. 71 319 51 17 (wew. 271), 882 447 666; e-mail: panorama@brzegdolny.pl, reklama.panorama@brzegdolny.pl.

Redaktor naczelna: Małgorzata Bołdyn, skład, grafika: Mateusz Mrozek, dziennikarz, korekta i reklama: Marta Wabiszczewicz-Krawczuk, sport: Jarosław Iskra.

Zespół redakcyjny: Małgorzata Bołdyn, Marta Wabiszczewicz-Krawczuk, Jarosław Iskra, Beata Kowal, Piotr Perliński, Dominik Kaczmarek, Kamilla Żółkiewicz.

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść i charakter reklam i ogłoszeń. Zastrzegamy sobie prawo do zmiany tytułów i adiustacji nadesłanych tekstów bez naruszenia głównej myśli autora.

Radni powiatowi ponownie za likwidacją Powiatowego Zespołu Szkół



W ostatni poniedziałek podczas XX sesji Rada Powiatu głosami koalicji – 9 za, 7 przeciw i przy jednym głosie wstrzymującym się podjęła dwie uchwały dotyczące zamiaru likwidacji Gimnazjum nr 2 oraz Liceum Ogólnokształcącego im. Józefa Maksymiliana Ossolińskiego, wchodzących w skład Powiatowego Zespołu Szkół w Brzegu Dolnym.

Za likwidacją byli radni koalicji z Wołowa i Wińska, a z Brzegu Dolnego członek

Zarządu Powiatu wicestarosta Władysław Boczar. Przeciw likwidacji – opozycyjni radni z Wołowa i Brzegu Dolnego. Od głosu wstrzymał się wiceprzewodniczący Rady Powiatu Łukasz Ciołek. Przypomnijmy, że uchwały o likwidacji obydwu szkół podjęte zostały 21 grudnia ubiegłego roku mimo protestów uczniów, nauczycieli, rodziców i mieszkańców Brzegu Dolnego. Przyczyną wprowadzenia do porządku obrad sesji obydwu uchwał po raz drugi była zmiana prawa oświatowego.

- O ile się nie mylę, 29 stycznia nowelizacja weszła w życie i w tej chwili Kurator wydaje opinię w drodze postanowienia, na które przysługuje zażalenie do właściwego ministra – wyjaśniał starosta Maciej Nejman. W obydwu podjętych uchwałach zamiar „wygaszenia” obydwu szkół został zamieniony na zamiar „likwidacji” z dniem 31 sierpnia 2018 roku.

Przewodniczący Komisji Oświaty Józef Szumilas miał wątpliwości dotyczące sensu podejmowania tych uchwał, gdyż Dolnośląski Kurator

Oświaty wydał negatywną opinię na temat poprzednich uchwał podjętych przez Radę Powiatu.

- Jakże są nowe przesłanki merytoryczne do procedowania tych dwóch projektów uchwał intencyjnych i jaka jest przesłanka, by domniemywać, że Kurator Oświaty zmieni swoją opinię w tej sprawie i wyda opinię pozytywną? - pytał Józef Szumilas. Przez ostatni tydzień wojewoda dolnośląski tak, jak zapowiedział, prowadził mediacje pomiędzy starostwem a gminą Brzeg

Dolny. Na spotkaniu w Urzędzie Wojewódzkim nie pojawił się starosta. Przybył on do wojewody dzień później. Warunki porozumienia zostały wynegocjowane, jednak później niespodziewanie starosta negocjacje zerwał. Czy przyjęcie uchwał o likwidacji gimnazjum i liceum w Brzegu Dolnym zrywa całkowicie możliwość porozumienia się gminy i powiatu? Starosta uważa, że dalej można rozmawiać. Podjęcie uchwał o likwidacji szkół nie jest przeszkodą do porozumienia.

- Aż do momentu podjęcia uchwały właściwej jest czas na rozmowy. Nie wiem, skąd takie przekonanie, że te rozmowy są niemożliwe do dalszego prowadzenia – powiedział Maciej Nejman. Czy negocjacje będą prowadzone w dalszym ciągu? Kartą w grze jest wyjście gminy Brzeg Dolny z powiatu wołowskiego. W przyszłym tygodniu radni Brzegu Dolnego mają podjąć uchwałę dotyczącą regulaminu konsultacji społecznych z mieszkańcami.

Radosław Koziół, mb

„Rodzina 500 plus” w Brzegu Dolnym. Problemów raczej nie będzie

Sejm i Senat przegłosowały ustawę o wsparciu i pomocy dla rodziny program „Rodzina 500 plus” – sztan-dardowy projekt kampanii wyborczej Prawa i Sprawiedliwości. Ustawa została już podpisana przez prezydenta. Według zapowiedzi termin jej wejścia w życie to 1 kwietnia br.

Program „Rodzina 500 plus” ma w swych założeniach wspierać rodziców i opiekunów prawnych w wychowaniu dzieci oraz odwrócić negatywną tendencję spadkową jeśli chodzi o liczbę urodzeń. W gminie Brzeg Dolny obsługą i wypłatą świadczeń

zajmować się będzie Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej. Projekt ustawy przewiduje, że rodziny otrzymają 500 zł na drugie i każde kolejne dziecko, a także na pierwsze pod warunkiem nieprzekroczenia progu dochodowego.

Kierownik dolnobrzezkiego GOPS-u Beata Sokolska nie przewiduje większych problemów przy przyjmowaniu wniosków i wypłacaniu świadczeń, choć zaznacza, że dopóki ustawa nie obowiązuje, w ostatnim czasie nie ma do niej rozporządzeń, nie można mówić o konkretach.

- W 2004 roku wdrażaliśmy od zera ustawę o świadczeniach rodzinnych i fundu-

szu alimentacyjnym. Wnioskodawców było ponad 1000, wszystkie wnioskowane świadczenia zostały wypłacone w terminie. Projekt „Rodzina 500 plus” wydaje się mniej skomplikowany niż tamta ustawa, gdzie stawki świadczeń rodzinnych były zróżnicowane ze względu na wiek dzieci czy stan ich zdrowia, a ponadto obowiązywały różne dodatki. Mamy zatem doświadczenie w kwestiach formalno-logistycznych i merytorycznych.

Wdrożenie ustawy w życie wiąże się z zakupem formularzy wniosków, przesko-

leniem kadry czy zakupem oprogramowania. – Sondujemy rynek w tym zakresie i nie ma obecnie żadnych ofert – mówi B. Sokolska. Podaje, że na grudzień 2015 roku w gminie Brzeg Dolny zarejestrowanych było 2689 dzieci (czyli osób w wieku 0-18 lat). Można zatem zakładać, że wniosków o wypłatę świadczenia wpłynie ok. 1000-1200. – Zalecałabym rodzicom o opiekunom prawnym uzbrowienie się w cierpliwość. Według projektów świadczenie wyrównywane będzie do trzech miesięcy wstecz, przy czym niekoniecznie pieniądze będą wy-



płacane w kolejności wpływu wniosków. To, czego się można obawiać, to nieprecyzyjność przepisów – kluczowa wtedy będzie odpowiednia ich interpretacja.

O szczegółach programu „Rodzina 500 plus” oraz

o terminie rozpoczęcia przyjmowania wniosków o wypłatę świadczeń będziemy naszych Czytelników informować w kolejnych wydaniach „Panoramy”.

mw



SHEAR MADNESS

NOWY SALON FRYZJERSKI

ul. Wyspiańskiego 16

Zapraszam!

Katarzyna Kostrzewa

Zapisy telefoniczne: **668-824-578**

Kancelaria Radcy Prawnego

Bronisław Syguła

ul. Czarotoryskiego 10

Brzeg Dolny

tel. 602 752 696

Pośrednictwo ubezpieczeniowe

Alicja i Dominika Jaworska

- Kredyty różnych banków
- Opłaty rachunków ubezpieczenia 16 firm

607 141 712 | 601 490 422

alicja.jaworska9@wp.pl

Brzeg Dolny, ul. Wyszyńskiego 11 (obok kościoła)

Czynne: pon.-pt.: 9.00-16.30, sobota: 10.00-13.00

esmont

ELEKTROTECHNIKA

HURTOWNIA ELEKTRYCZNA

SZEROKI ASORTYMENT

NAJLEPSZE CENY

Brzeg Dolny, ul. Kopernika 3 | esmont24.pl

ZAPRASZAMY!

Oferujemy między innymi:

- pożyczki gotówkowe,
- kredyty hipoteczne,
- konta osobiste.

Brzeg Dolny

ul. Osiedlowa 1

☎ 71 380 99 69

ALIOR BANK

Partner



Szkoły są przygotowane na

Wiele kontrowersji i gorzkich słów padło na zebraniu rodziców dzieci grup przedszkolnych w Szkole Podstawowej nr 5 na os. Fabrycznym. Zebranie, które miało wyjaśnić zasady opieki nad dziećmi pięcioletnimi, przekształciło się w wiec wyborczy.

Celem dyrekcji szkoły było przedstawienie zasad rekrutacji dzieci pięcioletnich do oddziałów przedszkolnych i pokazanie warunków, jakimi dysponuje szkoła.

- Emocje były bardzo duże, ale przedstawiłem konkretną propozycję rodzicom dzieci z os. Fabrycznego – mówi za-

stępca burmistrza Paweł Pirek. - Szkoła Podstawowa nr 5 na wakacjach przejdzie planowany wcześniej (przed zaistnieniem obecnej sytuacji) remont pomieszczeń na parterze i tam zostaną przygotowane sale dla grup przedszkolnych. Ze strony rodziców i opiekunów padło kilka propozycji powiększenia powierzchni Przedszkola nr 1. Pragnę wyjaśnić, że rozbudowa przedszkola o salę taneczną, gdzie odbywają się zajęcia prowadzone przez DOK, nie wchodzi w grę, gdyż remont pomieszczeń był wykonany z udziałem środków zewnętrznych z Ministerstwa

Kultury. Obowiązuje nas ciążość projektu. Musielibyśmy zwrócić całą dotację. Podobnie Galeria DOK, która niedawno została przystosowana dzięki sporym nakładom finansowym gminy do organizacji profesjonalnych wystaw. Powierzchnia wystawiennicza wykorzystywana jest bardzo często, a trzy razy w tygodniu prowadzone są tam warsztaty plastyczne. Prace w Szkole Podstawowej nr 5 rozpoczną się na wakacjach. Wysłuchaliśmy uwag rodziców i chcemy, aby dzieci najmłodsze były na parterze – dodaje Paweł Pirek.

Do tej pory nie brakowało miejsc w przedszkolach, dla-

tego gmina stworzyła system opieki nad małymi dziećmi od 1 do 2,5 roku życia, zresztą zgodnie z prośbami rodziców.

W związku z nowelizacją ustawy o systemie oświaty, która weszła w życie miesiąc temu, mamy zupełnie inną sytuację związaną z miejscami w przedszkolach. Do przedszkoli można przyjąć tyle nowych młodszych dzieci, ile z nich odejdzie dzieci starszych.

- Gdyby opieka nad pięcioletkami pozostała w przedszkolu, to trzeba sobie jasno powiedzieć, że zabraknie miejsc dla trzylatków, a w tym roku jest ich 181 – wyjaśnia P. Pirek. - Gmina ma obowią-

zek zapewnienia opieki dzieciom i my to zrobimy, ale musimy brać pod uwagę nie tylko potrzeby rodziców pięcioletków, ale również zapewnić warunki pobytu w przedszkolu trzylatkom.

- Wszystkie szkoły w Brzegu Dolnym przygotowały ofertę edukacyjną i są przygotowane na przyjęcie pięcioletków do swoich oddziałów przedszkolnych. Dodam, że pięcioletki uczęszczają do szkół już od pięciu lat. Zapewniam, że będą miały zapewnioną opiekę na takim samym poziomie jak w przedszkolach oraz trzy posiłki: śniadanie, obiad i podwieczorek – mówi zastępca

burmistrza. - W grupach pięcioletków nie ma obowiązku leżakowania, ale w każdej sali będzie strefa aktywności i wypoczynku z karimatami. Dziecko według potrzeb może odpocząć. Kwestię zabawek dla dzieci pozostawiam dyrektorom, ale w razie potrzeby będą zakupione nowe.

Szkoły już prowadzą proces rekrutacji i organizowane są zebrania z rodzicami. Ich celem jest zapoznanie rodziców z ofertą edukacyjną oraz przedstawienie warunków, w jakimi dysponują poszczególne placówki. Rekrutacja trwa do 31 marca.

mb

Szkoła Podstawowa nr 1, ul. Mickiewicza

Sala dla dzieci najmłodszych umieszczona jest na parterze. To duża przestronna klasa z miejscem do zabawy i wypoczynku.

- W tej klasie planuję umieścić 5-latkę – mówi Katarzyna Barylak, dyrektor placówki. - Pomieszczenie znajduje się na parterze, obok są toalety dostosowane dla najmłodszych. W jednym ciągu komunikacyjnym znajduje się stołówka oraz specjalnie stworzona dla dzieci szatnia. Szkoła ma także plac zabaw, z którego korzystają tylko najmłodsze dzieci pod opieką wychowawcy. Obecnie 5-latkę, które są w szkole, korzystają z sali gimnastycznej i z całego sprzętu sportowego. Dodatkowo wyjeżdżają co tydzień na basen, mają bezpłatną opiekę logopedyczną oraz język angielski i religię. Tę samą ofertę proponuję również przyszłym 5-latkom, oczywiście pamiętając o zachowaniu warunków, jakie dzieci miały w przedszkolu – mam na myśli zatrudnienie dwóch nauczycielek oraz pani woźnej oddziałowej oraz dodatkowe posiłki, takie jak w przedszkolu. Głównym priorytetem jest bezpieczeństwo dzieci, dlatego też mamy zainstalowany monitoring. Atutem jest kameralność szkoły oraz rodzinny klimat.



Szkoła Podstawowa nr 5, ul. Zwycięstwa

- W uzgodnieniu z organem prowadzącym od nowego roku szkolnego przenosimy bibliotekę na II piętro. Natomiast w jej miejsce i w pomieszczeniach po Stowarzyszeniu planujemy utworzenie dwóch sal dla dzieci oddziałów przedszkolnych z dostosowaną łazienką i odrębnym wejściem do budynku. Ogrodzone będzie również miejsce przeznaczone na plac zabaw dla dzieci. Prace remontowe będą odbywały się już od miesiąca czerwca – zapewnia dyrektor Urszula Chłód.



impuls
dla Ciebie dla bliskich dla firmy
Personalizacja i dedykacja
tego co ważne
dla Ciebie, Twoich bliskich, Twojej firmy

Grawerowanie i cięcie laserowe
na drewnie, szkłe, pleksi, laminacie

Sublimacja torby, kubki, koszulki, granit
Projekty graficzne wizytówki, plakaty, ulotki
Wydruki reklama zewnętrzna, druki reklamowe

- grawer na statuetkach, pucharach, kieliszkach, długopisach, drewnie, butelkach, zniczach, kamieniu
- breloki, adresówki, szablony, dyplomy, medale, szyldy, pieczętki, nadruki kolorowe na drzewie

Impuls Spółdzielnia Socjalna
Wołów, ul. Ścinawska 24
(biurowiec PKS, parter, pok. nr 10)

☎ 518 744 659

impuls@impulspowiatu.pl
www.impulspowiatu.pl

Fb Impuls Wołów

REALIZUJEMY WOPYTEJN ZLECENIA
grawerujemy w Wołowie,
działamy nie tylko na terenie powiatu

przyjęcie pięciolatków

Szkoła Podstawowa nr 6, ul. Wilcza

- 15 lutego rozpoczęła się rekrutacja dzieci pięcioletnich do oddziałów przedszkolnych w Szkole Podstawowej nr 6 w Brzegu Dolnym. Naszym najmłodszym podopiecznym zagwarantujemy jak najlepsze warunki opieki, edukacji a przede wszystkim bezpieczeństwo i fachową opiekę nauczycieli – informuje Zofia Kupczak, dyrektor szkoły. – Rodzice będą mogli pozostawić swoje pociechy w szkole od godziny 6.15 do 16. 15. W tym czasie wydawane będą 3 posiłki. Pięciolatki korzystać będą z dwóch sal dydaktycznych, które znajdują się na parterze. Sale dostosowane są do potrzeb dzieci 5-letnich. W każdej znajdują się część dydaktyczna i bawialna. Stoliki i krzesła dostosowane są do wzrostu i wieku. Łazienki, z których korzystać będą dzieci, również sprostają wymaganiom najmłodszych. W bezpośrednim sąsiedztwie sal znajduje się oddany w minionym roku szkolnym plac zabaw, z którego korzystają głównie najmłodsi. Zapewnimy dzieciom osobne, zamykane szatnie. Na korytarzu, na którym znajdują się sale dla najmłodszych nie ma innych sal dydaktycznych. W szkole całodzienny dyżur pełni pielęgniarka. Nauczyciele, którym powierzymy Państwa dzieci, są profesjonalnie przygotowani do pracy, jednocześnie posiadają umiejętność nauczania języka angielskiego w oddziałach przedszkolnych. Oferujemy również opiekę logopedy i pedagoga. Ofertę dodatkowych zajęć rozwijających opracujemy zgodnie z potrzebami rodziców na początku września 2016.



Szkoła Podstawowa w Pogalewie Wielkim

- Szkoła Podstawowa w Pogalewie Wielkim przygotowana jest na przyjęcie 5-latków do oddziału przedszkolnego – informuje Beata Tłuczek, dyrektor szkoły. – Dysponujemy odpowiednimi pomieszczeniami przystosowanymi dla małych dzieci: oddzielną szatnią, toaletą i salą dobrze wyposażoną w pomoce dydaktyczne oraz zabawki. Przedszkolaki mogą korzystać również z sali gimnastycznej, wyjazdów na basen, pracowni komputerowej oraz dwóch posiłków dziennie, przygotowywanych w naszej stołówce. Mamy także nowy plac zabaw i duży ogród do zabaw na świeżym powietrzu. Dzieci, w razie potrzeby, mogą liczyć na pomoc logopedy i pedagoga. W szkole działa świetlica szkolna sprawująca opiekę od 8.00 do 15.00. Po południu w szkole funkcjonuje placówka wsparcia dziennego – świetlica środowiskowa działająca od 14.00 do 18.00.

O miłą, sprzyjającą rozwojowi dziecka atmosferę do zabawy i nauki dba wykwalifikowana oraz doświadczona kadra pedagogiczna. Dzięki dobrej współpracy z rodzicami możemy zapewnić wysoki poziom realizacji zadań dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych. Dzieci w naszym oddziale przedszkolnym czują się bezpieczne i szczęśliwe.

Od 2009 r. w szkole funkcjonuje również „Małe Przedszkole” dla dzieci 3-4-letnich. Stworzone przez szkołę warunki pobytu dzieci w pełni zapewniają im opiekę, bezpieczeństwo oraz harmonijny rozwój.



KOMUNIKAT

Naczelnik Urzędu Skarbowego w Wołowie informuje, iż w ramach rozliczenia podatku dochodowego za 2015 rok przewidziano:

- „Dzień otwarty” – 16 kwietnia 2016 r. w godzinach 9.00 – 13.00,
- **Wydłużone godziny pracy** w dniach 28 i 29 kwietnia 2016 r. – od 7.30 do 18.00.

Ponadto przypominamy, że zeznania roczne można składać przez Internet bez kwalifikowanego podpisu elektronicznego. Wszelkie informacje na temat składania zeznań przez Internet dostępne są na stronie www.finance.mf.gov.pl w zakładce e-deklaracje.

INFORMACJA TELEFONICZNA

- Urząd Skarbowy w Wołowie – nr tel. 71/389 56 09, 71/389 24 40, wew. 225, 227, 231, 235
- Krajowa Informacja Podatkowa – tel. 801 055 055 (dla telefonów stacjonarnych) oraz 22 330 03 30 (dla sieci komórkowych)

OKRĘG WROCŁAWSKI
razem
ZAPRASZA NA

SPOTKANIE OTWARTE W
BRZEGU DOLNYM

razem.wroclaw@gmail.com

24.02.2016
godzina 18:00

KHS „Rokita”
sala nr 16
ul. Wilcza 8

OGŁOSZENIA DROBNE

za darmo!

Ogłoszenia prosimy przysyłać na adres
reklama.panorama@brzegdolny.pl
lub MMS-em na numer 882 447 666
str. 30

Firma Marapol Sp. z o.o.
świadcząca usługi budowlane
prowadzi nabór na stanowisko:



**Pracownik
Budowlany**

wymagane doświadczenie zawodowe
Zainteresowanych prosimy o kontakt telefoniczny
w celu ustalenia terminu rozmowy kwalifikacyjnej.
Kontakt pod nr telefonu: **71 319 51 36**



Kancelaria Radcy Prawnego
Michał Pietrzyk

Brzeg Dolny, ul. Ossolińskiego 21
radca@kancelaria-pietrzyk.pl

tel. 600 035 677



Bal Parafialny z pompą

Wielkim Balem Parafialnym zakończył się czas karnawału w Brzegu Dolnym. Jak co roku do wspólnej zabawy zaprosili mieszkańców parafianie z Kościoła pw. NMP Królowej Polski na os. Fabrycznym.

Wauli Powiatowego Zespołu Szkół bawiło się 6 lutego ponad 200 osób. Przygrywał im zespół Pajaroma. Bal Parafialny jest już tradycją i z roku na rok coraz większa liczba mieszkańców Brzegu Dolnego włącza się do wspólnej zabawy. Jak poinformował ksiądz proboszcz Jacek Włostowski, cel jak zawsze jest szczytny i jest nim spłata długu zaciągniętego na remont świątyni. Dzięki

takim akcjom udało się spłacić sporą sumę. Bal został zorganizowany z wielkim rozmachem. Atrakcją wieczoru był występ śpiewaczki Agnieszki Niewiadomskiej, która bravurowo wykonała kilka pieśni operetkowych. Akompaniował jej Szymon Blaszyński. Występ artystów został bardzo życzliwie przyjęty przez publiczność. Pani Agnieszka zachwycała wspaniałym głosem i niezwykłą skromnością. Jak co roku na balu sprzedawane były losy, a główną wygraną był notebook. To był wspaniały wieczór, a organizatorzy zapewniają, że kolejny Bal Parafialny będzie równie udany.

mb



Zabawa trwała do późnych godzin nocnych



Podziękowania dla artystów od proboszcza J. Włostowskiego oraz od Artura Różyckiego, wiceprzewodniczącego Rady Parafialnej



Ks. proboszcz Jacek Włostowski gratulował wszystkim zwycięzcom losowania



Moment losowania budzi zawsze dużo emocji



Na licytację przekazany został przepiękny tort



Agnieszka Niewiadomska i Szymon Blaszyński uświetnili swoim występem Bal Parafialny



Restauracja GRAPPA

ul. Wilcza 8, Brzeg Dolny
tel.: 71 319 65 96

www.bistro-club.pl
info@bistro-club.pl

BISTRO-CLUB
ul. Tęczowa 29, Brzeg Dolny
tel./fax: 71 319 75 04



W sprawie adopcji zwierząt wypowie się Sąd Rejonowy

10 lutego w Sądzie Rejonowym w Wołowie rozpoczął się proces lekarza weterynarii Artura Różyckiego, który od wielu lat pomaga bezdomnym zwierzętom. Leczy je, a potem znajduje im nowy dom, oddając do adopcji.

Bezdomne zwierzęta z terenu powiatu wołowskiego – zamiast do przepełnionych schronisk – trafiają do nowych domów. Wszystko dzięki adopcjom, które zapoczątkowali wiele lat temu lekarze weterynarii Joanna i Artur Różyccy. Ich działalność rozpoczęła się w Brzegu Dolnym kilkanaście lat temu. Teraz za pośrednictwem stowarzyszenia „Help Animals” znajdują domy chorym i porzuconym psom oraz kotom. Dzięki temu gminy nie ponoszą ogromnych kosztów związanych z oddawaniem zwierząt do schronisk. Wszyscy są zadowoleni, oprócz powiatowego lekarza weterynarii, który w tej sprawie podjął liczne interwencje, ale nie w obronie zwierząt, ale



foto: Panorama

przeciwko lekarzowi Arturowi Różyckiemu.

Najpierw odbyła się rozprawa bez udziału oskarżonego, a doktor został uka-

rany grzywną w wysokości 700 zł. Odwołał się od wyroku. Teraz rozpoczął się proces przed Sądem Rejonowym w Wołowie.

- Na pierwszej rozprawie zostało ustalone, że zarzuty wobec mnie zostaną połączone do jednej sprawy, choć wcześniej miały być rozpa-

trywane osobno. Z ekonomiki procesowej wynika, że powinny być rozpatrywane łącznie, bo tak naprawdę sprawa dotyczy jednej osoby i jednego czynu, który ma kilka aspektów – mówi Artur Różycki.

Całą sprawą zainteresowały się media ogólnopolskie, a także różne instytucje. Wśród nich Rzecznik Praw Obywatelskich, który wszczął własne postępowanie. - Rzecznik Praw Obywatelskich zaskarżył decyzje powiatowego lekarza weterynarii, podtrzymane przez wojewódzkiego lekarza weterynarii, które były podstawą skierowania przeciwko mnie wniosku do policji o ukaranie – wyjaśnia A. Różycki. - Jestem przekonany o swojej niewinności. Nie zrobiłem bezdomnym zwierzętom nic złego, zawsze starałem się robić dobrze i – co wielokrotnie powtarzałem – będę to robił dopóki będę mógł, czyli dopóki nie zostaną ukarani pracownikom wyroku sądu lub dopóki nie zostanie za-

stosowany wobec mnie środek przymusu, czyli areszt lub więzienie.

Działalność lekarza weterynarii ma ogromne poparcie społeczne. Apel o oczyszczenie lekarza z zarzutów na portalu Change.org podpisało ponad 41 tysięcy osób.

Efekt działalności państwa Różyckich są namacalne: to setki zwierząt, które znalazły nowych właścicieli i ciepły dom.

- Ja w naszych gminach wspólnie z państwem organizowałem taki system pomocy zwierzętom, który się sprawdza – uważa lekarz. - Nagłośnienie tej sprawy może w systemowym uregulowaniu tej sprawy w całym kraju. My tutaj, w naszej gminie, pokazaliśmy, że można to zrobić w sposób skuteczny, przyjazny dla zwierząt i tani dla gmin, czyli dla nas wszystkich.

Kolejna rozprawa w sprawie doktora Różyckiego zaplanowana została w marcu.

**Małgorzata Bołdyn,
Radosław Koziół**

CASTLE ARENA

Planujesz chrzciny, komunie, wesele?

Szukasz idealnego miejsca?

Zapraszamy do nas!

Niepowtarzalny wystrój starego zamku sprawi, że ten wyjątkowy dzień na długo zostanie w Państwa pamięci!



ul. SŁONECZNA 5
56-120 BRZEG DOLNY
694 690 057
www.castlearena.pl
castle.arena@gmail.com

Salon Kosmetyczny ANNA
ul. Słowackiego 2c, Brzeg Dolny
tel. 604 210 298,
www.annalarena.pl



MEZOTERAPIA IGŁOWA PISTOLETEM

Wzmocnienie skóry, wygładzenie jej, odżywienie – to wszystko możliwe jest właśnie dzięki mezoterapii igłowej. Terapii mogą być poddane niemal wszystkie obszary ciała, ale najczęściej zabieg wykonuje się na twarzy, szyi, dekolcie, dłoniach, owłosionej skórze głowy. Mezoterapia igłowa jest to wprowadzanie do skóry substancji leczniczych poprzez iniekcje. W porównaniu z innymi rodzajami mezoterapii, np. bezigłową lub mikro, w tej metodzie 100 procent substancji wprowadzane jest w miejsce docelowe. Preparaty podaje się w zależności od potrzeby w naskórek, skórę właściwą lub tkankę podskórną. Już sam proces nakłuwania wpływa korzystnie na przebudowę skóry a odpowiednie kombinacje substancji aktywnych pozwalają uzyskać rewelacyjne efekty w krótkim czasie. Mezoterapia igłowa przynosi znakomite rezultaty bez interwencji chirurgicznej. Zabieg mezoterapii wykonujemy za pomocą profesjonalnego pistoletu pozwalającego dokładnie określić dawkę preparatu oraz głębokość nakłucia, które następnie są ściśle kontrolowane przez urządzenie, co czyni zabieg wyjątkowo precyzyjnym i bezpiecznym.

Wskazania do zabiegu mezoterapii:

- zwiotczenie skóry twarzy, zmarszczki
- skóra sucha, słabo odżywiona, matowa, szara
- zwiotczenie okolicy ud, brzucha lub pośladków
- cellulit i otłuszczenie
- blizny
- rozstępy
- wypadanie włosów



Kupon na:

mini zestaw kosmetyków

Imię i Nazwisko
Miejscowość.....
Numer tel.....

Kupony zbieramy do 2 marca 2016 r. Wypełnione kupony należy przynosić do saloniku pracowego w Rynku, sklepu „Smaczek” i biblioteki. Losowana będzie jedna osoba.



Wielkie odliczanie rozpoczęte!



Przygotowania do akcji rejestracji potencjalnych dawców szpiku w Wołowie i Brzegu Dolnym ruszyły pełną parą. 27 lutego w Wołowskim Ośrodku Kultury oraz 28 lutego w Kompleksie Hotelowo-Sportowym „Rokita” odbędą się akcje rejestracji potencjalnych dawców komórek macierzystych krwi i szpiku – dla Maciusia Kaczora i innych pacjentów.

Maciuś ma 6 miesięcy i wraz z rodzicami mieszka w Brzegu Dolnym. 29 grudnia 2015 roku zdiagnozowa-

no u niego białaczkę. Obecnie jest podopiecznym kliniki we Wrocławiu, gdzie został zakwalifikowany do przeszczepu szpiku od dawcy niespokrewnionego. Niestety, pomimo zarejestrowanych w polskim rejestrze Poltransplantu ponad 944.000 potencjalnych dawców, i ponad 26 milionów w bazach na całym świecie – nie ma aktualnie dawcy, który byłby zgodny genetycznie z Maciusiem.

Rodzina Maciusia nie potrafi czekać bezczynnie – sama zainicjowała poszukiwania jego bliźniaka gene-

tycznego. Przygotowania do akcji rejestracji dawców pod hasłem „Maciuś i Inni potrzebują Twojej pomocy!” ruszyły pełną parą: rozniesiono tysiące ulotek, porożklejano plakaty, zaangażowano lokalne urzędy, organizacje, szkoły, przedszkola, firmy i oczywiście media.

Rejestracja podczas Dnia Dawcy będzie prowadzona za pomocą pobrania próbki krwi, dlatego w akcji weźmie udział ponad 20 wolontariuszy, 4 pielęgniarki i lekarz.

Rejestracja potencjalnych dawców odbędzie się w dwóch

terminach: 27 lutego (sobota) w godz. 10.00-16.00 w Wołowskim Ośrodku Kultury w Wołowie przy ul. Sikorskiego 6, natomiast 28 lutego (niedziela) w godz. 10.00-16.00 w Kompleksie Hotelowo-Sportowym „Rokita” przy ul. Wilczej 8 w Brzegu Dolnym.

Kto może zostać dawcą?

Zarejestrować może się każdy zdrowy człowiek pomiędzy 18. a 55. rokiem życia, ważący minimum 50 kg (bez dużej nadwagi). Zajmuje to tylko chwilę, polega na przeprowadzeniu wstępnego wy-

wiadu medycznego, wypełnieniu formularza z danymi osobowymi oraz pobraniu 4 ml krwi. Na podstawie pobranej próbki zostaną określone cechy zgodności antygenowej, a jeśli okaże się, że kod genetyczny dawcy zgadza się z kodem genetycznym chorego, wtedy dochodzi do przeszczepienia. Wszyscy, którzy chcą się zarejestrować, powinni mieć ze sobą dokument tożsamości z nr PESEL.

Rejestracja i przebadanie jednego Dawcy to koszt 250 zł. Od początku istnienia

Fundacji DKMS Polska rozwijamy naszą bazę rejestrując kolejnych Dawców m.in. dzięki darowiznom od osób indywidualnych i finansowemu wsparciu firm. Każda, nawet najmniejsza darowizna pozwoli nam pozyskać więcej potencjalnych Dawców. Rejestracja w bazie jest bezpłatna, ale będziemy wdzięczni, jeśli pokryjesz choćby jej część przekazując darowiznę na konto o numerze: 15 1240 6292 1111 0010 6197 7669. Dziękujemy! Liczy się każde wsparcie.

Inf.



Fakty vs mity na temat raka krwi i idei dawstwa

W opinii publicznej pokutuje wiele mitów o idei dawstwa. Ponieważ budzą niepokój i zniechęcają potencjalnych Dawców, stale tłumaczymy zainteresowanym, że biorą się one z niedoinformowania i braku świadomości. Próbuje je rozwiać Dorota Wójtowicz-Wielkopolan w rozmowie z ekspertem – dr. Tigranem Torosianem, lekarzem hematologiem.

Dorota Wójtowicz-Wielkopolan: Panie doktorze, podstawowe pytanie, które słyszymy w Fundacji DKMS Polska brzmi: czy pobranie szpiku kostnego jest bezpieczne?

Dr Tigran Torosian: Pobranie szpiku jest metodą stosowaną na całym świecie od kilkudziesięciu lat i nie stwarza ryzyka istotnych, odległych w czasie skutków ubocznych dla dawcy. Dlatego można ocenić, że pobranie szpiku jest bezpieczne, choć biorąc pod uwagę fakt, że jest to zabieg inwazyjny wykonany w znieczuleniu ogólnym, to tak jak każdy taki zabieg niesie za sobą minimalne standardowe ryzyko powikłań związanych choćby z narkozą. Proszę pamiętać, że przed planowaniem takiej procedury dawca przechodzi szczegółowe badania medyczne, które między innymi mają na celu ocenę ewentualnego ryzyka pobrania pod kątem jego zdrowia. Jeśli dawca zostanie zakwalifikowany do pobrania, oznacza to, że ryzyko jest tak małe, że przesadą byłoby się go obawiać. Na dzień dzisiejszy dzięki udoskonalonym sposobom monitorowania stanu człowieka podczas całego zabiegu i znieczulenia możemy stwierdzić, że ryzyko znieczulenia ogólnego jest znikome, więc całe pobranie szpiku jest również bezpieczne.

Czy zatem nie można zrezygnować z zastosowania narkozy?

Podobnie jak przy innych zabiegach chirurgicznych, dla komfortu dawcy oraz pracy lekarza podczas pobrania szpiku nie rezygnuje się ze znieczulenia ogólnego. Takie postępowanie jest uzgodnione z anestezjologami.

Czy mógłby pan opisać, jak wygląda zabieg pobrania szpiku?

Podczas zabiegu dawca leży na brzuchu, a dwóch lekarzy jednocześnie pobiera szpik kostny z talerza kości biodrowej. Dawca jest wcześniej wprowadzony w znieczulenie ogólne. Lekarze wkładają się specjalnymi igłami w dwa miejsca tzw. kolce biodrowe tylne górne (na plecach ponad pośladkami, na skórze w tym miejscu zazwyczaj widoczne są dołeczki), i wykonują pobranie komórek macierzystych ze szpiku używając strzykawek. Zabieg pobrania trwa około godziny i odbywa się w warunkach całkowitej sterylności, na bloku operacyjnym, przy użyciu tylko jednorazowego sprzętu.

Czyli nie jest to punkcja z kręgosłupa? I nie grozi paraliżem, jak twierdzą niektórzy?

Absolutnie. Nie ma to nic wspólnego z kręgosłupem. Talerz kości biodrowej to miejsce, które jest najbardziej bezpieczne, jeśli chodzi o pobranie szpiku, ponieważ w pobliżu nie znajdują się żadne narządy, które mogłyby być zagrożone. W trakcie zabiegu pobiera się ok. 1-1,5 litra mieszaniny szpiku kostnego i krwi. Efektem pobrania u dawcy jest spadek stężenia hemoglobiny o ok. 2 g/dl, co u zdrowych ludzi, z prawidłowymi wynikami morfologii krwi (a takimi z założenia są dawcy) przy odpowiedniej suplementacji płynów ustrojowych i poziomemu żelaza nie powoduje istotnych dolegliwo-

ści. Mieszanina zawiera ok. 5% szpiku kostnego, regenerującego się całkowicie w organizmie dawcy w ciągu ok. 2-3 tygodni. Metoda ta jest stosowana w medycynie od lat 60.-70., ale od lat 90., kiedy to wynaleziono możliwość pobierania odseparowanych krwiotwórczych komórek macierzystych z krwi obwodowej, jest stosowana coraz rzadziej – obecnie w 20% przypadków.

Czyli w 80% przypadków stosuje się jaką metodę?

Tak, pozostałe 80% to pobranie krwiotwórczych komórek macierzystych z krwi obwodowej. Ta metoda nazywa się aferezą.

Czy mógłby pan opowiedzieć jak doszło do okrycia tej metody?

Zaczęło się od tego, że w latach 90. odkryty został hormonopodobny związek G-CSF (czynniki wzrostu kolonii granulocytów), po podaniu którego w organizmie człowieka następuje namnożenie krwiotwórczych komórek macierzystych oraz ich mobilizacja do krwi obwodowej. Początkowo związek ten stosowano u pacjentów, ponieważ dzięki niemu skracał się okres tzw. dołka po chemioterapii. G-CSF jest to białko, które np. podczas infekcji produkowane jest fizjologicznie w organizmie powodując wzrost ilości komórek odpornościowych w celu jej zwalczania. Kiedy odkryto, że G-CSF powoduje uwalnianie komórek macierzystych ze szpiku do krwi, rozpoczęto ich pobieranie w celu późniejszej transplantacji autologicznej lub allogenicznej.

A czy nie było możliwe, by w ten sposób sprowokować

szpik chorego do produkcji nowych, zdrowych komórek i nie korzystać z przeszczepów allogenicznych, tj. od dawcy rodzinnego lub niespokrewnionego?

Właśnie na tym polega np. autotransplantacja komórek macierzystych. Szpik chorego pod wpływem tego związku produkuje komórki macierzyste, które są pobierane i zamrażane, a następnie przeszczepiane z powrotem choremu, jako wspomaganie po silnej chemio/radioterapii kondycjonującej (czyli przygotowującej pacjenta do przyjęcia przeszczepu) w celu zniszczenia choroby nowotworowej. Powinniśmy wiedzieć, że nawet dziś 60% wszystkich przeszczepień w Polsce to autotransplantacja komórek bazująca na tej metodzie. Oczywiście nie zawsze przynosi ona skutek, ponieważ szpik chorego nadal pozostaje niezmienny. Transplantacje allogeniczne, czyli takie, gdzie

radioterapii, ale również na biologiczne działanie układu odpornościowego wywodzącego się z przeszczepionego zdrowego szpiku. Fachowo nazywamy to reakcją „przeszczep przeciw białaczce”. Powoduje ona, że chore komórki macierzyste są zwalczane, a ich miejsce zajmują zdrowe, przeszczepione od dawcy.

Skoro już wiemy o pobraniu komórek macierzystych ze szpiku, proszę opisać pobranie krwiotwórczych komórek macierzystych z krwi obwodowej?

Tak jak wspomniałem, ta metoda nazywana jest aferezą i wygląda podobnie do oddawania krwi w stacjach krwiodawstwa. Dawca zajmuje wygodną dla siebie pozycję siedzącą na fotelu w ośrodku pobrania, jest w stanie pełnej świadomości i ma założone dwa dożylnie dożycia w obydwu przedramionach. Z jednego dożycia pobierana jest krew, a do drugiego powraca. Jednak nim krew powróci do organizmu przez drugie dożycie, przechodzi przez specjalną maszynę – separator komórkowy, która odseparowuje z niej krwiotwórcze komórki macierzyste. By jednak komórki te znalazły się w krwioobiegu dawcy, wcześniej pod wpływem czynnika wzrostu granulocytów – G-CSF zostają zmobilizowane ze szpiku do krwi. Pobranie tą metodą trwa do 4-5 godzin, po których dawca może o własnych siłach powrócić do domu.

Czy są jakieś wady i zalety tych metod i od czego zależy, którą się zastosuje?

Każda z tych metod ma swoje plusy i minusy w odniesieniu i do dawcy i biorcy, dlatego w zależności od różnych czynników stosujemy tę me-

todę, która jest w danej sytuacji najlepsza. Można powiedzieć, że z końcem lat 90. coraz częściej komórki macierzyste pobiera się z krwi obwodowej. Dziś proporcje są takie, że tylko 20% pobrań to pobranie szpiku, a aż 80% to pobranie komórek z krwi obwodowej. Jest to wynikiem obserwacji skutków transplantacji.

Preparaty pobrane czy to z krwi, czy ze szpiku, poza zawartością w nich komórek macierzystych, zawierają też domieszkę innych komórek. I tu pojawia się różnica. Jeśli mówimy o preparatach (materiale przeszczepowym) ze szpiku, to obok komórek macierzystych, jest w nim dużo komórek nie-dojrzałych, czasami określonych jako „dziewicze” lub „nawienne”. To dlatego, że nie dojrzały jeszcze na tyle, aby wyjść ze szpiku do krwi i zetknąć się ze światem zewnętrznym. Dopiero po wyjściu ze szpiku do krwi, komórki te, a mowa zwłaszcza o komórkach odpornościowych (krwinki białe, limfocyty), stykają się z cząsteczkami ze świata zewnętrznego i tak jakby przechodzą dodatkowe szkolenie, dzięki czemu są bardziej waleczne i przygotowane do obrony organizmu. Preparat przeszczepowy pobierany od dawcy do transplantacji, różni się więc choćby pod względem potencjału „waleczności”. Lekarz planując transplantację, bierze pod uwagę między innymi to, czy choremu jest potrzebny przeszczep „silniejszy”, który może też zwalczyć chorobę resztkową, pozostającą w organizmie biorcy pomimo leczenia (taka reakcja nazywa się „przeszczep przeciw białaczce/chorobie” – GvL (Graft vs Leukemia)), czy też preparat „łagodniejszy” np. kiedy taka reakcja nie jest istotna.

A taki bardziej „waleczny” preparat przeszczepowy jest dobry czy zły?

Preparat „waleczny” może też walczyć ze zdrowymi tkan-

„Dziś proporcje są takie, że tylko 20% pobrań to pobranie szpiku, a aż 80% to pobranie komórek z krwi obwodowej”

kami w organizmie biorcy, powodując chorobę „przeszczep przeciw gospodarzowi” – GvHD (Graft vs Host Disease), co nie jest efektem pożądanym.

Czy objętościowo te preparaty różnią się od siebie?

No właśnie, tu mamy kolejną różnicę. Preparaty pobrane ze szpiku różnią się od tych z krwi też pod względem możliwości wpływu na liczbę pobranych komórek. W przypadku pobrania komórek macierzystych z krwi mamy większą kontrolę nad ich liczbą. Pobierając je ze szpiku nie mamy takiej kontroli, ponieważ ze względu na bezpieczeństwo dawcy można pobrać jedynie ograniczoną ilość mieszanek komórkowej. Preparat pobrany z krwi jest też bogatszy w komórki macierzyste, co przyspiesza u chorego regenerację układu krwiotwórczego po transplantacji, tym samym skracając okres podatności organizmu na infekcje. Ma to bardzo istotne znaczenie dla chorych z upośledzonym układem odpornościowym, zwłaszcza po chemioterapii. Preparat pobrany ze szpiku może być uboższy w komórki macierzyste, dlatego częściej jest stosowany w transplantacji u dzieci, które ze względu na swoją masę ciała potrzebują tych komórek mniej niż osoba dorosła.

Lekarze za każdym razem rozważają wszystkie za i przeciw i wybierają metodę, która będzie miała najlepszy wpływ na wynik transplantacji. Zawsze też bierze się pod uwagę sytuację u dawcy, ponieważ w niektórych przypadkach jedna lub druga metoda pobrania komórek może być wskazana dla danego dawcy.

Kiedy więc wskazany jest przeszczep ze szpiku?

Gdy chcemy maksymalnie uniknąć pojawienia się choroby „przeszczep przeciw gospodarzowi” i nie zależy nam na efekcie „przeszczep przeciw białaczce”. Są to takie sytuacje jak np. przy rozpoznaniu anemii aplastycznej. Preparat pobrany ze szpiku, zawierający mniejszą dawkę limfocytów T jest „łagodniejszy”. Często taki materiał przeszczepowy jest również lepszy, w przypadku transplantacji u dzieci. Zaobserwowano u nich zdecydowanie mniej powikłań w czasie i po procedurze takiego przeszczepienia.

Są jednak takie choroby, w przypadku których bardziej zależy nam na tym, by ten przeszczep był „waleczny”, podejmujący wręcz agresywną walkę z oporną na dotychczasowe leczenie chorobą. Dzieje się tak, kiedy widzimy, że chemioterapia nie zniszczyła całkiem chorych komórek i ryzyko nawrotu nowotworu jest większe. Przeszczepiając wtedy komórki macierzyste pobrane z krwi obwodowej mamy nadzieję, że

zawarte w preparacie limfocyty spowodują efekt „przeszczep przeciwko białaczce”. Oczywiście w takiej sytuacji musimy liczyć się również z tym, że może wystąpić choroba „przeszczep przeciwko gospodarzowi”.

Dlaczego w zdecydowanej większości przeszczepień dziecięcych stosuje się przeszczepienia szpiku?

U dzieci, jak już powiedziałem, obserwowano mniej powikłań po transplantacji materiału pochodzącego ze szpiku. Ważny jest też fakt, że biorąc pod uwagę częstą różnicę wagową pomiędzy biorcą a dawcą (dawca waży więcej niż biorca), istnieje większa szansa na zebranie ze szpiku wystarczającej ilości komórek macierzystych.

A czym się różni w takim przypadku pobranie z krwi obwodowej?

Tym, że przy tej metodzie jest możliwość uzyskania większej liczby komórek. Proces mobilizacji komórek i pobranie jest bardziej kontrolowalny. Nawet jeśli nie udało się otrzymać wystarczającej ilości komórek do transplantacji, zabieg można powtórzyć następnego dnia. Aby pobranie było bezpieczne dla dawcy, można pobrać tylko określoną ilość szpiku i nie można powtórzyć pobrania dnia następnego, ani w najbliższym czasie. Podobnie jest przy oddawaniu krwi przez krwiotwórców – pobiera się jej określoną ilość i należy odczekać jakiś czas do ponownego pobrania.

Co się stanie jeśli przeszczepimy niewystarczającą ilość materiału przeszczepowego?

Może to spowodować bardzo długi okres regeneracji układu krwiotwórczego chorego, czyli pacjent będzie długo czekać na poprawę parametrów morfologii. Ten okres, kiedy chory ma najniższe parametry krwi, potocznie nazywamy „dołkiem”, jest to okres najbardziej obciążony ryzykiem wystąpienia powikłań np. infekcyjnych. Podczas tego okresu w szpiku trwa proces zdomowienia się przeszczepionego materiału (komórek krwiotwórczych macierzystych), który kończy się wszczepieniem. Jeśli wszczepienie przebiega prawidłowo, wkrótce w krwi pojawiają się pierwsze komórki pochodzące od dawcy. Wtedy też zaczyna się stopniowo poprawiać układ odpornościowy chorego. Im dłuższy jest okres wszczepienia – czyli też dłuższy „dołek”, tym większe ryzyko wystąpienia powikłań, ponieważ wtedy organizm jest jeszcze bezbronny. Niestety, możliwe jest, że do wszczepienia w ogóle nie dojdzie i trze-

ba będzie przeprowadzić kolejną procedurę transplantacyjną – ratunkową. Nazywamy to „retransplantacją” w celu wzmocnienia funkcji przeszczepionego szpiku i doprowadzenia do wszczepienia. Takie przeszczepienie nie zawsze może odnieść właściwy skutku, ale zawsze daje dodatkową szansę na powodzenie.

Czy zatem dawca nie ma zupełnie możliwości wyboru metody pobrania od niego komórek macierzystych?

Jeśli dawca bardzo nalega na inną, niż ustalona przez Ośrodek Transplantacyjny, metodę pobrania, to bierze się ją pod uwagę i rozważa pod kątem bezpieczeństwa pacjenta. Jednak ostateczną decyzję zawsze podejmuje lekarz prowadzący pacjenta, dlatego rejestrując się musimy być gotowi na obie metody pobrania.

Tylko 25% przeszczepień allogenicznych pochodzi od dawców rodzinnych, a aż 75% to dawcy niespokrewnieni. Jak są kryteria doboru dawców? Czy są sytuacje, w których pomimo zgodności w rodzinie bierze się dawcę niespokrewnionego?

Przy dopuszczaniu dawców rodzinnych stosuje się o wiele mniej rygorystyczne kryteria. Czynniki, które w dawstwie niespokrewnionym wykluczyłyby dawcę, w rodzinie ze względu na więź emocjo-

Lekarze za każdym razem rozważają wszystkie za i przeciw i wybierają metodę, która będzie miała najlepszy wpływ na wynik transplantacji

nalną nie stanowią przeszkody. Pobierając komórki od siostry lub brata można zaakceptować u ich pewne schorzenia, które na ogół są wykluczające. Dawcą rodzinnym można być również w innej grupie wiekowej niż dawca niespokrewnionym (np. dzieckiem, lub osobą starszą). Oczywiście każdy przypadek musi być rozważany indywidualnie, biorąc pod uwagę aspekty medyczne, prawne i etyczne, które nie zawsze mogą być jednoznaczne. Może się okazać, że pomimo zgodnego rodzeństwa, są jednak czynniki, które nie pozwalają na ostateczną kwalifikację dawcy rodzinnego. Wtedy trzeba znaleźć dawcę niespokrewnionego. Natomiast plusem przy przeszczepieniach rodzinnych jest to,

Maciuś i Inni potrzebują Twojej pomocy!

Zostań potencjalnym Dawcą szpiku i komórek macierzystych.



Nazywam się Maciek Kaczor, mam 6 miesięcy i mieszkam w Brzegu Dolnym w powiecie wołowskim. Byłem bardzo radosnym dzieckiem dopóki 29 grudnia 2015 roku nie zdiagnozowano u mnie ostrej białaczki szpikowej. Jestem teraz podopiecznym Kliniki Transplantacji Szpiku, Onkologii i Hematologii Dziecięcej "Przyładek Nadziei" we Wrocławiu. Jedyną szansą na normalne życie dla mnie i mojej rodziny jest przeszczepienie szpiku od dawcy niespokrewnionego. Proszę przyjdź i zarejestruj się. Być może pomożesz mi i innym potrzebującym.

REJESTRACJA:

Data: sobota, 27 lutego 2016 r.

Godzina: 10:00 – 16:00

Miejsce: Wołowski Ośrodek Kultury

Adres: ul. gen. Wł. Sikorskiego 6, Wołów

niedziela, 28 lutego 2016 r.

10:00 – 16:00

Kompleks Hotelowo-Sportowy „Rokita”

ul. Wilcza 8, Brzeg Dolny

Zabierz ze sobą dokument z numerem PESEL!



WSPÓLNIE PRZECIW BIAŁACZCE

Dołącz do nas

www.dkms.pl

Darowizna:

PEKAO SA 15 1240 6292 1111 0010 6197 7669

Z DOPISKIEM: MKB 003

Fundacja DKMS

Baza Dawców Komórek Macierzystych Polska

ul. Altwaga 6 lok. 9, 02-386 Warszawa

T +48 22 882 94 00 F +48 22 882 94 02

kontakt@dkms.pl

że oprócz zgodności antygenów HLA, dzieci od tych samych rodziców mają również podobne inne geny, co zwiększa prawdopodobieństwo, że nie dojdzie między nimi do konfliktu immunologicznego.

Jak często ludzie chorują na białaczkę i inne nowotwory krwi, w których leczeniu stosuje się przeszczepienie?

Dane na temat zapadalności na białaczkę (mówimy o ostrych i przewlekłych białaczkach) na świecie, to blisko 13 przypadków w 100 tysięcznej populacji. W Polsce każdego roku około 5 000 osób zapada na białaczkę i ponad 10 000 na inne choroby nowotworowe krwi i szpiku, w tym chłoniaki, ziarnicę złośliwą, szpiczak mnogi, choroby mieloproliferacyjne itd. Dlatego uogólniając możemy powiedzieć, że w Polsce co godzinę ktoś zapada na tę ciężką chorobę. Na świecie co 35 sekund ktoś słyszy diagnozę – rak krwi.

Czy możemy stwierdzić jak dawno została zdiagnozowana białaczka i co jest jej przyczyną?

Pierwsze dane na temat białaczki pochodzą z połowy XIX wieku, natomiast pierwsze próby leczenia to już druga połowa XX wieku. Na pewno chorowano również wcześniej, ale nikt nie wiedział, że to białaczka, bo jej objawy są podobne do zwykłego przeziębienia. Ludzie chorowali i po kilku tygodniach lub miesiącach umierali z powodu powikłań infekcyjnych lub krwotocznych nie wie-

dząc, że to białaczka. Trudno jest stwierdzić jednoznacznie, co jest jej przyczyną, ale swój początek, jak każda inna choroba nowotworowa tak i białaczka, ma wraz z pojawieniem się pierwszej zmutowanej komórki. Jeśli zmutowane komórki są na tyle silne, że zaczynają działać się wypierać komórki zdrowe, to „przejmują władzę” nad szpikiem i w konsekwencji całym organizmem. Sposobem leczenia białaczki jest niszczenie zmutowanych komórek białaczkowych chemioterapią, która niszczy je i hamuje ich dalszy rozwój.

A dlaczego walka z białaczką i innymi chorobami szpiku lub krwi jest tak ciężka i pełna skutków ubocznych dla organizmu?

Dlatego, że najczęściej stosujemy leki, które nie mają działania ukierunkowanego tylko na same komórki nowotworowe. Leki te niestety mają swoje działania uboczne również na inne komórki w całym organizmie człowieka. Ponieważ krew dociera wszędzie, komórki nowotworowe krwi są rozsiadane po całym organizmie. Efektem naszych działań jest niszczenie układu krwiotwórczego, odpornościowego, który jest i tak już zniszczony i wyczerpany z powodu białaczki. Musimy liczyć się z tym, że będzie to miało bardzo toksyczny wpływ na cały organizm leczzonego. Do najczęstszych skutków ubocznych leczenia zalicza się zapalenie błony śluzowej przewodu pokarmowego, zaburzenia metaboliczne, elektrolitowe, neurologiczne, powikłania infekcyjne, skazy krwotoczne, zaburzenia funkcji różnych na-

ządów, takich jak nerki, wątroba, serce, płuca. Dlatego walka z białaczką i innymi nowotworami krwi lub szpiku to bardzo ciężki proces. Nie zawsze kończy się sukcesem. Na pewno dużo zależy też od nastawienia i stanu psychicznego chorego.

28 maja obchodzony jest Światowy Dzień Walki z Rakiem Krwi, w którym manifestujemy właśnie taką solidarność z osobami chorymi, ale czy możemy powiedzieć, że białaczka jest rakiem?

Białaczka z punktu widzenia medycznego czy histologicznego nie może być nazwana rakiem. Przyjęła się taka forma potoczna „rak krwi” i określa w rzeczywistości „zespół chorób nowotworowych krwi i szpiku”. Jest to też wynikiem dosłownego tłumaczenia „blood cancer”, przyjętego w nazewnictwie międzynarodowym. Z punktu widzenia histologicznego, rak to nowotwór wywodzący się z tkanki nabłonkowej (np. rak jelita grubego), natomiast białaczka – to nowotwór krwi, a krew zalicza się do tkanki łącznej. Uważam, że w celu dotarcia do większej ilości odbiorców czasem trzeba mówić językiem większości, ale jednocześnie podkreślać prawidłowe nazewnictwo. Należy pamiętać, że w skuteczności walki z tą chorobą bardzo dużą rolę odgrywa również wsparcie rodziny i ludzi dookoła chorego, dlatego w taki dzień należy to głośno komunikować.

Bardzo dziękuję za szczegółowe wyjaśnienie tych istotnych niuansów medycznych i obalenie mitów, jakie krąży wokół idei dawstwa.



List do redakcji

Dzika dzikość!

W numerze 2 „Panoramy”, który ujrzał światło dzienne 21 stycznia 2016 r. znalazło się tak kuriozalne zdanie, że nawet ja, mieszkaniec Kijowa (Ukraina), który już wiele w swoim życiu przeżył, uznałem je za dzikość, wobec której nie można przejść obojętnie.

W artykule „I Forum Samorządowe w Wołowie” Redaktor Naczelna „Panoramy”, Małgorzata Böldyn informuje, że 15 stycznia odbyło się I Forum Wspólnoty Samorządowej Powiatu Wołowskiego. Inicjatorami, a więc chyba też organizatorami tego spotkania wystąpiły władze Powiatu Wołowskiego.

A poniżej ta dzikość, którą cytuję dosłownie z artykułu Małgorzaty Böldyn:

„Burmistrz Stanisław Jastrzębski, chociaż nie został zaproszony na forum, to jednak aktywnie uczestniczył w spotkaniu i reprezentował mieszkańców Brzegu Dolnego.”

Mineło 38 lat od momentu, gdy opuściłem Brzeg Dolny i rozpocząłem tułaczkę po świecie. Intensywnie korzystam z Internetu, ale nie było powodu, żeby zajmować się problemami w skali lokalnej. Jednak któregoś dnia moja intuicja uruchomiła receptory zapachowe i do mojej świadomości dotarł sygnał alarmowy o woni, która rozprzestrzeniła się w obszarze moich myśli.

A jak woń, to... Rokita, więc zacząłem szukać informacji o tym, co się dzieje w Brzegu Dolnym. Moje poszukiwania były owocne. Znalazłem kilka informacji o problemie z oczyszczalnią ścieków należącą do PCC Rokita, ale to nie była ta woń.

Jestem chemikiem, więc wiele się w życiu nawąchałem, jak woni tak i aromatów, ale są takie zapachy, których nie pomyśl z niczym innym, gdyż są to dezaktywatory receptorów swobody, niezależności, solidarności.

Pierwszy raz spotkałem się z nimi w 1976 r., gdy Edward Gierek, I Sekretarz KC PZPR, występując przed aktywnym partyjnym po wydarzeniach radomskich, nazwał protestujących robotników „radomskimi warchołami”.

Drugi, na przełomie 2015/2016, obserwując ekwilibrystykę woluntarystyczną i koncentrację niekompetencji ze strony Starostwa Powiatowego i dziwnego organu zwane-go Radą Powiatu.

Pełne déjà vu!

Lata 70. zeszłego wieku przeszły do historii jako okres woluntaryzmu i niekompetencji. Identyfikacja zapisze się w pamięci mieszkańców Brzegu Dolnego druga dekada funkcjonowania powiatów, które miały być ogniwem w łańcuchu samorządności, a wyrodziły się w formę opuchlizny rakowej na zdrowym ciele samorządności terytorialnej.

Jeszcze raz obserwujemy degenerację władzy, która w swoim działaniu nie musi liczyć się ze stanowiskiem samorządu terytorialnego i społeczności lokalnych, przekształca się w wyrodków, którzy tracą kontakt z rzeczywistością, a więc z ludźmi i ich problemami.

Gdyby mieszkańcy Brzegu Dolnego mieli tylko problem z władzami powiatu, to szybko daliby sobie radę z tymi „kacykami”. Nieszczęście polega na tym, że realizowana woluntarystycznie władza powiatowa przerzuca się jak me-tastazy rakowe na organy działające wewnątrz samorządu lokalnego, co blokuje samorealizację idei samorządu terytorialnego.

Jak uczy życie, takim sytuacjom należy przeciwstawiać się „siłom i godnościami osobistymi”.

Obejrzałem wszystkie sesje Rady Powiatu i Rady Miasta Brzeg Dolny za okres od listopada 2015 do lutego 2016. Z wielkim zainteresowaniem chłonałem każde słowo, jakie było wypowiedziane na posiedzeniu Komisji Oświaty RM w Brzegu Dolnym, w którym to posiedzeniu brali udział władze powiatu i miasta Brzeg Dolny. Nie ominałem filmów ze spotkania Starosty z rodzicami i mieszkańcami, jakie odbyło się w obiekcie PZS przy ul. Wilczej 10.

Obejrzałem wreszcie, relację z I Forum... i zamyśliłem się nad tym, jakie czynniki odpowiadają za samonapędzanie się spirali konfliktu między władzami powiatu a mieszkańcami Brzegu Dolnego.

Myślicie, że porywam się z motyką na Słońce, jeżeli chcę

z perspektywy Kijowa postawić diagnozę konfliktu dziejącego się w odległości ponad 1500 km? No to oceńcie sami.

Gminy pojawiły się podczas pierwszej fali decentralizacji polegającej na nowym podziale administracyjnym. Miało to miejsce w 1990 r i było uregulowane Ustawą o samorządzie gminnym:

USTAWA z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym

Rozdział 1

Przepisy ogólne

Art. 1. 1. Mieszkańcy gminy tworzą z mocy prawa wspólnotę samorządową.

2. Ileż w ustawie jest mowa o gminie, należy przez to rozumieć wspólnotę samorządową oraz odpowiednie terytorium.

Widocznie na styku gmin zbyt często dochodziło do konfliktów związanych z realizacją kosztownych zadań, przekraczających możliwości gmin działających indywidualnie, więc postanowiono utworzyć ciało pośrednie między gminą a województwem. I tak, na mocy Ustawy o samorządzie powiatowym, w 1999 roku pojawiły się powiaty.

USTAWA z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym

Rozdział 1

Przepisy ogólne

Art. 1. 1. Mieszkańcy powiatu tworzą z mocy prawa lokalną wspólnotę samorządową.

2. Ileż w ustawie jest mowa o powiecie, należy przez to rozumieć lokalną wspólnotę samorządową oraz odpowiednie terytorium.

Nic wam się nie rzuca w oczy? Autorzy ustawy o powiecie poszli na łatwiznę. Zamiast stworzyć nową ustawę o organie, jaki miałby wzmocnić samorządność terytorialną, przez usuwanie barier granicznych, zastąpili w ustawie o samorządzie gminnym termin „gmina” terminem „powiat”.

Co otrzymaliśmy? Dziwoląg, który musi generować woluntaryzm.

Gmina ma terytorium i samorząd, który ją reprezentuje, a co najważniejsze – gmina ma dochody.

A jakie terytorium ma powiat?

Powiat nie ma terytorium i nie ma dochodów. Ma tylko granice, w ramach których mieszczą się terytoria gmin wchodzących w skład powiatu.

Kto powinien kierować powiatem?

Zbiorowy starosta, którym są wszyscy burmistrzowie gmin wchodzących w skład powiatu, ale pełniący swoje obowiązki po kolei, według losowania rozpoczynającego nową kadencję. Czas pełnienia obowiązków starosty przez każdego z burmistrzów powinno wyznaczać się według formuły: liczba miesięcy w kolejnej kadencji starosty/liczba burmistrzów w powiecie.

Nie ma lepszego regulatora stosunków niż świadomość tego, że jeżeli będziesz działał woluntarystycznie wobec swoich kolegów, to jutro oni odpłacą tobie tą samą monetą.

I jeszcze jedno: decyzje starosty nie mogą negatywnie wpływać na strategię rozwoju żadnej z gmin.

Prześledźmy to na konkretnym przykładzie konfliktu między starostą a społeczeństwem Brzegu Dolnego w kwestii funkcjonowania oświaty w Brzegu Dolnym w kontekście interesów innych gmin.

W 1993 r. władza Brzegu Dolnego przekonała kuratorium do budowy w Brzegu Dolnym nowego budynku szkolnego dla LO. Nie tylko przekonała kuratorium, ale co ważniejsze, przekonała mieszkańców Brzegu Dolnego do udziału w tej inwestycji w roli współinwestora. Brzeg Dolny dołożył 40% kosztów, rozumiejąc, że ogranicza swoje możliwości w wielu innych sferach działalności i życia.

Powstał piękny obiekt, który powinien wzmocnić ofertę oświatową w powiecie, gdyż dawał możliwość naboru do klas licealnych różnego profilu. Powstał i był własnością kuratorium, co samo w sobie jest ewenementem, gdyż po odbiorze powinien przejść na własność samorządu terytorialnego, czyli gminy Brzeg Dolny.

Po utworzeniu sztucznego tworu, jakim są powiaty w obecnym kształcie, obiekty oświatowe, w których realizowało się szkolnictwo ponadgimnazjalne, zawodowe i specjalistyczne przeszły na własność powiatu wraz ziemią, na której stoją.

Do czego to doprowadziło? Najlepiej zobaczyć to na przykładzie.

Zarejestrowałem się parę lat temu na platformie „Nasza klasa” jako absolwent Technikum Chemicznego. Naturalną koleją rzeczy chciałem sobie przypomnieć nazwiska tych koleżanek i kolegów, z którymi kończyłem tę wysoce cenioną szkołę.

Możecie sobie wyobrazić moje zdziwienie, gdy zorientowałem się, że ostatni rocznik absolwentów Technikum Chemicznego opuścił szkołę w latach 2002/2003.

Przeżyłem szok! Przecież Technikum Chemiczne było elitarną szkołą w Brzegu Dolnym. Kto nie czuł się na siłach zdawać do TCH, lub zdał egzaminy, ale z powodu nadmiaru kandydatów nie został przyjęty do TCH, ten szedł do LO w Brzegu Dolnym.

To wcale nie oznacza, że poziom LO był niski. Chciałem tylko podkreślić, że w mieście istniejącym i rozwijającym się dzięki wielkiemu pracodawcy, jakim był kombinat „Rokita”, zaszczytem było uczyć się na chemika. Przynajmniej ja to tak odbierałem od najmłodszych lat, a pomagali mi w tym rodzice, pracownicy „Rokity”.

Co się stało na początku XXI wieku, że pochroniono to, co powinno być siłą napędową rozwoju gminy i powiatu? Kto był grabarzem idei kształcenia zawodowego w pięknym obiekcie wybudowanym na potrzeby tego kształcenia?

Dlaczego mieszkańcy Brzegu Dolnego pozwolili na to, żeby Starostwo w komitywie z beznadziejnym kierownictwem TCH zabawiali się tyle lat w grabarzu szkolnictwa w tych zawodach, które są potrzebne zakładom przemysłowym położonych w gminie Brzeg Dolny, powiecie wołowskim i okolicznych powiatach.

Wyczuwa się absolutną bezradność w działaniach starostwa i kierownictwa ZSZ, ale idiotyczny podział administracyjny wiąże ręce samorządom lokalnym i społeczeństwu, które widzi źródło zła, doskonale rozumie jego podłoże i nie może zapobiec bezzcelnemu rozgrywaniu woluntarystycznej karty.

Zamienna była wypowiedź Starosty na posiedzeniu Komisji Oświaty RM Brzeg Dolny, który zebrała się 19 listopada 2015 r. Na uwagę Przewodniczącego RM Brzeg Dolny, pana Andrzeja Lecha, o tym, że w Brzegu Dolnym powinny być dwa licea ogólnokształcące, Starosta wystąpił z protestem wspartym argumentacją demograficzną.

Jakby was to nie zaskoczyło, ja popieram stanowisko Starosty. Faktycznie można się zgodzić z logiką, że Brzegowi Dolnemu wystarczy jedno Liceum, ale... **MUSI to być LO im J. M. Ossolińskiego, gdyż tak chce historia, tak chce tradycja i tak chcą mieszkańcy Brzegu Dolnego.**

A co robić w budynku TCH? Niech starostę głowa o to nie boli. Władza gminy, nauczyciele zatrudnieni w szkolnictwie zawodowym i ja poradźmy sobie z tym problemem na chwałę powiatu, województwa i kraju. Pierwszym zadaniem będzie usunięcie kretów z tego obiektu!

Reasumując:

1. Burmistrz z komandą prawników powinien skoncentrować swoją uwagę na problemach bieżącego kierowania gminą i przygotowywaniem propozycji ustawowych do likwidacji powiatów w tym kształcie. Jestem gotów współpracować w tym zakresie.

2. Przewodniczący RM powinien skoncentrować swoje wysiłki na stworzeniu zespołu, który wypracuje nową politykę oświatową w gminie Brzeg Dolny, z uwzględnieniem interesów pozostałych gmin wchodzących w skład powiatu.

Waldemar Mordkiewicz

Absolwent TCH w Brzegu Dolnym

Absolwent Politechniki Wrocławskiej

Badacz Przyrody

Kijów, 06.02.2016

Otwarty konkurs ofert

Na podstawie art. 11 ust. 2 i art. 13 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i wolontariacie (tj. Dz. U. z 2014 roku poz. 1118 ze zmianami) oraz Uchwały Nr IV/17/14 z dnia 30 grudnia 2014 roku w sprawie przyjęcia „Programu współpracy Gminy Brzeg Dolny z organizacjami pozarządowymi oraz podmiotami prowadzącymi działalność pożytku publicznego w latach 2015-2018”,

Burmistrz Brzegu Dolnego

ogłasza z dniem 9 lutego 2016 r. otwarty konkurs ofert na realizację zadania publicznego w zakresie turystyki i krajoznawstwa w roku 2016.

- Rodzaj zadania:** Turystyka i krajoznawstwo.
- Dotacja zostanie przyznana na zadania wspierające działania na rzecz rozwoju i upowszechniania turystyki oraz krajoznawstwa, polegające m.in. na organizacji imprez turystycznych dla mieszkańców gminy Brzeg Dolny.
- Wysokość środków przeznaczonych na realizację tego zadania w 2016 r.:** 12 000,00 (dwanaście tysięcy złotych). W roku 2014 na realizację zadań w tym zakresie gmina Brzeg Dolny przeznaczyła 9 000 zł (słownie: dziewięć tysięcy zł), w roku 2015 zaś 12 000,00 zł
- Zasady przyznawania dotacji:**
 - powierzenie wykonania wyżej wymienionych zadań lub wsparcie ich realizacji i udzielenie dotacji następujące z odpowiednim zastosowaniem przepisów art. 16 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (tj. Dz. U. z 2014 roku poz. 1118 ze zmianami) lub innych właściwych przepisów.
 - wysokość przyznanej dotacji może być niższa niż wnioskowana w ofercie. W takim przypadku oferent może negocjować zmniejszenie zakresu rzeczowego zadania lub wycofać ofertę.
 - burmistrz może odstąpić od współpracy z oferentem, gdy zostaną ujawnione nieznane wcześniej okoliczności podważające wiarygodność merytoryczną lub finansową oferenta.
- Termin i warunki realizacji zadania.** Oferty powinny dotyczyć zadań publicznych, których realizacja rozpoczyna się od daty podpisania umowy w marcu 2016 r. i kończyć się nie później niż 31 grudnia 2016 r.
- Oferty konkursowe należy złożyć:** W formie pisemnej w nieprzekraczalnym terminie do dnia 04 marca 2016 r., (piątek) do godziny 1200 w Sekretariacie Urzędu Miejskiego w Brzegu Dolnym, ul. Kolejowa 29. Oferta powinna być złożona w zamkniętej kopercie z adnotacją na kopercie: „Otwarty konkurs ofert 2016 r. – Turystyka i krajoznawstwo w gminie Brzeg Dolny na 2016 r.” Organizacja, która składa kilka ofert w konkursie powinna złożyć każdą ofertę w odrębnej, zamkniętej kopercie.
- Przy wyborze najkorzystniejszych ofert będą brane pod uwagę następujące kryteria:**
 - zgodność oferty z zadaniem konkursu,
 - możliwość realizacji zadania przez oferenta (baza, zasoby rzeczowe, kadra, doświadczenie),
 - wycena oferty (w tym wysokość dofinansowania z innych źródeł oraz zaangażowanie finansowe i pozafinansowe oferenta),
 - dotychczasowe osiągnięcia i wiarygodność oferenta (zwłaszcza dotychczasowe wyniki współpracy z Gminą Brzeg Dolny),
 - ocena przedstawionej kalkulacji kosztów realizacji zadania, w tym w odniesieniu do zakresu rzeczowego zadania, atrakcyjność składanych ofert.
- Uczestnikami konkursu mogą być:** Organizacje pozarządowe, podmioty wymienione w art. 3 ust. 3 Ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 roku o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie, oraz jednostki organizacyjne podległe organom administracji publicznej lub przez nie nadzorowane.
- Oferty będą rozpatrzone do dnia 11 marca 2016 r.** Wyniki konkursu zostaną zamieszczone na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Brzegu Dolnym, na BIP-ie na stronie internetowej Urzędu Miejskiego po posiedzeniu Komisji Konkursowej.
- Wymagane załączniki do oferty:**
 - Oświadczenia o (na jednym formularzu) – Oświadczenie 1
 - zobowiązaniu do utrzymania wskazanego w ofercie rachunku bankowego nie krócej niż do chwili dokonania ostatecznych rozliczeń z Gminą Brzeg Dolny;
 - niezaleganiu z płatnościami wobec Gminy Brzeg Dolny, organów podatkowych i ZUS;
 - zapoznaniu się z treścią ogłoszenia konkursowego;
 - posiadaniu uprawnień i kwalifikacji niezbędnych do realizacji zleconego zadania publicznego;
 - zapewnieniu lokalu do realizacji zadania (np. umowy najmu, użyczenia, dzierżawy).
 - Oświadczenia o (na jednym formularzu): - Oświadczenie 2
 - nie ubieganiu się o środki finansowe z innych źródeł gminnych na to samo zadanie,
 - nie prowadzeniu przeciwko podmiotowi ubiegającemu się o udzielenie dotacji egzekucji na podstawie przepisów prawa cywilnego i administracyjnego.
 - aktualny odpis lub wyciąg z właściwego rejestru,
 - aktualny statut,
 - wstępny harmonogram realizacji zadania,
 - pełnomocnictwa do działania w imieniu organizacji (w przypadku, gdy umowę podpisują osoby inne niż umocowane do reprezentacji zgodnie z rejestrem),
 - rekomendację dla organizacji (można dołączyć).
- Oferta konkursowa.** Oferty należy składać zgodnie z wzorem określonym w Rozporządzeniu Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 15 grudnia 2010 r. w sprawie wzoru oferty realizacji zadania publicznego, ramowego wzoru umowy o wykonanie zadania publicznego i wzoru sprawozdania z wykonania tego zadania (Dz. U. z dnia 10 stycznia 2011 r., Nr 6, poz. 25)) znajdujących się na stronie internetowej Urzędu Miejskiego www.bip.brzegdolny.pl – organizacje pozarządowe. Druki można również pobrać w Urzędzie Miejskim w Brzegu Dolnym.

Stanisław Jastrzębski
Burmistrz Brzegu Dolnego

Sporządził:
Roman Adaśko

Pełnomocnik Burmistrza ds. Współpracy Międzynarodowej i Organizacji Pozarządowych

URZĄD MIEJSKI

czynny w pon. w godz. 7.30-17.00
oraz wt.-pt. w godz. 7.30-15.30

Sekretariat

☎ 71 319 51 17
☎ fax 71 319 56 83
✉ um@brzegdolny.pl

Burmistrz Stanisław Jastrzębski

☎ 71 319 51 17
Przyjmuje mieszkańców w każdy wtorek w godz. 10.00-12.00 oraz 14.00-15.30

Przewodniczący Rady Miejskiej Andrzej Lech

☎ 71 319 51 17 wew. 254 (Biuro Rady Miejskiej)
✉ alech00@poczta.onet.pl
Przyjmuje mieszkańców w każdy wtorek w godz. 14.00-15.30

Biuro Rady Miejskiej

☎ 71 319 51 17 wew. 254
✉ brm@brzegdolny.pl

Referat ds. Dowodów Osobistych i Ewidencji Ludności

☎ 71 319 51 17 wew. 144
☎ 71 319 51 17 wew. 141
☎ 71 319 54 64

Referat Podatków Lokalnych

☎ 71 319 51 17 wew. 125

Urząd Stanu Cywilnego

☎ 71 319 51 17 wew. 137
☎ 71 319 79 59

Biuro Bezpieczeństwa

☎ 71 319 51 17 wew. 257
☎ 71 319 61 39

Wydział Rolnictwa

☎ 71 319 51 17 wew. 244

Działalność Gospodarcza

☎ 71 319 51 17 wew. 263

Organizacje pozarządowe i współpraca międzynarodowa

☎ 71 319 51 17 wew. 259

Referat Promocji i Informacji

☎ 71 319 51 17 wew. 400
✉ promocja@brzegdolny.pl

Pozostałe

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej

☎ 71 319 56 62
✉ www.gops.brzegdolny.pl
✉ gops@brzegdolny.pl

Zakład Gospodarki Komunalnej

☎ 71 319 54 35
☎ 71 319 59 03
☎ 71 319 55 17
✉ www.zgk.brzegdolny.pl
✉ zgk@brzegdolny.pl

Zakład Wodociągów i Kanalizacji

☎ 71 319 62 88
☎ 71 319 59 23
✉ zwik@brzegdolny.pl

Środowiskowy Dom Samopomocy

☎ 71 319 90 48
✉ sds@brzegdolny.pl

Kompleks Hotelowo-Sportowy „Rokita”

☎ 71 380 80 71
☎ fax 71 380 80 68
✉ www.khs.brzegdolny.pl
✉ khs@brzegdolny.pl
✉ khsbd@wp.pl

Hotel „Rokita”

☎ 71 380 80 30
✉ khsotel@wp.pl

Pływalnia Aquasport

☎ 71 380 80 49
☎ fax 71 380 80 68
✉ khsbasen@wp.pl

Stadion Miejski

☎ 71 319 03 61
☎ 71 319 87 90
☎ fax 71 319 62 98
✉ stadionkhs@wp.pl

Przedszkole nr 1

ul. Zwycięstwa 1
☎ 71 319 56 60
✉ www.perelka.brzegdolny.pl

Przedszkole nr 2

ul. Odrodzenia 2
☎ 71 319 56 59
✉ www.przedszkole4bd.szkolnastrona.pl

Przedszkole nr 3

ul. Przedszkolna
☎ 71 319 56 95
✉ www.balbinka.brzegdolny.pl

Szkoła Podstawowa nr 1

☎ 71 319 51 06
✉ www.sp1brzegdolny.szkolnastrona.pl

Szkoła Podstawowa nr 5

☎ 71 319 58 30
☎ 71 319 56 67

Szkoła Podstawowa nr 6

☎ 71 319 99 11
✉ www.sp6.brzegdolny.pl

Szkoła Podstawowa w Pogalewie Wielkim

☎ 71 319 63 79

Gimnazjum Publiczne nr 1

☎ 71 319 51 83
☎ fax 71 319 92 80

Dolnobrzezki Ośrodek Kultury – Kino „Odra”

☎ 71 319 52 52
✉ www.dok.brzegdolny.pl
✉ dok@brzegdolny.pl

Galeria Miejska DOK

☎ 71 319 55 25

Miejska i Gminna Biblioteka Publiczna

ul. Zwycięstwa 3
☎ 71 319 55 09
✉ www.biblioteka.brzegdolny.pl

Miejska i Gminna Biblioteka Publiczna

Filia nr 3 na os. Warzyń
☎ 71 319 01 66

Miejska i Gminna Biblioteka Publiczna

Filia nr 1 w Rynku
☎ 71 319 00 99

Miejska i Gminna Biblioteka Publiczna

Filia nr 2 w Pogalewie Wielkim
☎ 71 319 63 79

Komisariat Policji Brzeg Dolny

☎ 71 319 50 38
☎ 71 380 82 20

Powiatowy Urząd Pracy

Filia Brzeg Dolny
☎ 71 319 50 33

Urząd Skarbowy w Wołowie

☎ 71 389 24 40
☎ fax 71 389 19 41
✉ www.wolow.us.sisco.info

Gemini-med – opieka nocna i świąteczna

Wołów, ul. Trzebnicka 20/4
☎ 71 389 79 90

Przychodnia Brzeg Dolny – rejestracja ogólna

☎ 503 848 236
☎ 71 319 92 09
☎ 71 319 55 00

Przychodnia Brzeg Dolny – rejestracja dzieci

☎ 71 319 92 09 wew. 395

Punkt Konsultacyjny „MONAR”

☎ 71 319 78 83

Pogotowie Gazowe

☎ alarmowy – 992

Pogotowie Energetyczne

☎ 71 319 55 55

Ochotnicza Straż Pożarna

☎ 71 319 58 49
✉ www.osp.brzegdolny.pl
✉ osp@brzegdolny.pl

Pogotowie Ratunkowe w Wołowie – biuro

☎ 71 389 24 30

Stacja PKP

Informacja Kolejowa dla abonentów TP S.A. ☎ 19 757
dla abonentów pozostałych operatorów ☎ (42) lub (22) 19 436

PCC Apakor Sp. z o.o. z siedzibą w Brzegu Dolnym, wchodzący w skład Grupy PCC Rokita SA jest wiodącym producentem aparatury przemysłowej w Polsce. Spółka specjalizuje się w wykonawstwie, remontach oraz montażu aparatury przemysłowej, rurociągów i konstrukcji spawanych.

W chwili obecnej poszukujemy kandydata na stanowisko:

NARZĘDZIOWIEC

N/AP/2016

miejsce pracy: Brzeg Dolny

Zakres obowiązków:

- prowadzenie narzędziowni
- dbałość o powierzone narzędzia i urządzenia
- kontrola stanu narzędzi i urządzeń wraz z niezbędną dokumentacją
- planowanie i kontrola terminów przeglądów narzędzi
- wystawianie i kompletacja dokumentów związanych z wypożyczaniem narzędzi
- monitorowanie potrzeb zakupowych w obrębie magazynu narzędziowego
- diagnozowanie usterek narzędzi
- bezpośredni kontakt z serwisami

Oczekiwania:

- doświadczenie na podobnym stanowisku będzie dodatkowym atutem
- wysoka kultura pracy – rzetelność i systematyczność
- umiejętność pracy w zespole
- mile widziane uprawnienia elektryczne do 1kV (SEP)
- odpowiedzialność i zaangażowanie w pełnione obowiązki
- prawo jazdy kat. B

Oferujemy:

- zatrudnienie w oparciu o umowę o pracę w stabilnym przedsiębiorstwie
- przyjazną atmosferę pracy i wsparcie doświadczonych pracowników
- dofinansowanie do karty Multisport
- możliwość zdobycia doświadczenia oraz odbycia szkoleń

Osoby zainteresowane ofertą prosimy o przesyłanie CV i listu motywacyjnego drogą elektroniczną na adres: praca@pcc.eu

Jednocześnie informujemy, że odpowiemy tylko na wybrane oferty. Nie zwracamy nadesłanych aplikacji. Prosimy o dołączenie do aplikacji klauzuli: „Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w mojej ofercie pracy dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesu rekrutacji i zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2002 r. Nr 101, poz. 926, z późn. zm.)”.

CWB Partner Sp. z o.o. jest agencją zatrudnienia - nr wpisu do rejestru 7182.



Grupa PCC działa w branży chemicznej, energetycznej i transportowej, oferuje produkty na światowych rynkach i funkcjonuje w oparciu o standardy najwyższej jakości. Obecnie do Centrum Energetyki, Wydziału Elektrociepłowni w spółce PCC Rokita SA poszukujemy:

Operator nawęglania (suwnic)

OPN/ETIE/2016

miejsce pracy: Brzeg Dolny

Zadania do realizacji:

- obsługa gospodarki paliwowej elektrociepłowni oraz gospodarki produktami paleniskowymi,
- obsługa suwnic bramowych, przenośników taśmowych, ładowarki kotłowej.

Nasze oczekiwania:

- mile widziane doświadczenie przy obsłudze maszyn i urządzeń mechanicznych lub budowlanych
- wykształcenie zawodowe lub średnie mechaniczne
- umiejętność organizacji pracy i współpracy w zespole
- umiejętność racjonalnego wykorzystania maszyn i urządzeń
- mile widziane uprawnienia energetyczne gr. 2 w zakresie obsługi oraz uprawnienia na obsługę suwnic bramowych lub koparko-ładowarki

Oferujemy:

- zatrudnienie w oparciu o umowę o pracę w stabilnym przedsiębiorstwie
- przyjazną atmosferę pracy i wsparcie doświadczonych pracowników
- możliwość zdobycia doświadczenia oraz odbycia szkoleń
- dofinansowanie do karty Multisport

Osoby zainteresowane ofertą prosimy o przesyłanie CV i listu motywacyjnego drogą elektroniczną na adres: praca@pcc.eu lub listownie na adres: CWB Partner Sp. z o.o., Dział Zarządzania Zasobami Ludzkimi, ul. Sienkiewicza 4, 56-120 Brzeg Dolny

Jednocześnie informujemy, że odpowiemy tylko na wybrane oferty. Nie zwracamy nadesłanych aplikacji. Prosimy o dołączenie do aplikacji klauzuli: „Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w mojej ofercie pracy dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesu rekrutacji i zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2002 r. Nr 101, poz. 926, z późn. zm.)”.

CWB Partner Sp. z o.o. jest agencją zatrudnienia - nr wpisu do rejestru 7182.



reklama



reklama

Kupony „Panorama” nr 21

Zaproszenie na pływalnię Aquasport dla dwóch osób – Edyta Kochmańska, Brzeg Dolny
Darmowe zdjęcia Dobre-foto.pl – Iwona-Anna Czupryn, Brzeg Dolny
Mini zestaw kosmetyków z salonu Anna Clarena – Justyna Gruszecka, Brzeg Dolny

Zaproszenie do kina w DOK dla dwóch osób – Halina Szczepańska, Brzeg Dolny
Trening w Fitnessacji – Maria Dębowska, Brzeg Dolny

W losowaniu nagród w każdej kategorii udział bierze TYLKO JEDEN KUPON od danej osoby!

Zdjęcie lub skan wypełnionego kuponu można teraz także przestać do nas mailem: panorama@brzegdolny.pl lub MMS-em: 882 447 666 w terminie do 2 marca 2016

ODIRA

Zaproszenie do kina „ODRA” dla dwóch osób

Imię i Nazwisko.....

Miejscowość.....

Telefon.....

zbieramy do 02.03.2016

Wycięty i wypełniony kupon prosimy składać w saloniku prasowym w Rynku, sklepie „Smaczek” (warzywniak) na os. Warzyn, biblioteczce na os. Fabrycznym, w punkcie dorabiania kluczy na targowisku miejskim PHU „Dominik”

PIYALNIA AQUASPORT

Zaproszenie na pływalnię „AQUASPORT” dla dwóch osób

Imię i Nazwisko.....

Miejscowość.....

Telefon.....

zbieramy do 02.03.2016

Wycięty i wypełniony kupon prosimy składać w saloniku prasowym w Rynku, sklepie „Smaczek” (warzywniak) na os. Warzyn, biblioteczce na os. Fabrycznym, w punkcie dorabiania kluczy na targowisku miejskim PHU „Dominik”

Dobre-Foto.pl Jacek Palat

Fotograficzne Laboratorium Internetowe

Darmowe zdjęcia do dowodu osobistego

Imię i Nazwisko.....

Miejscowość.....

Telefon.....

zbieramy do 02.03.2016

Wycięty i wypełniony kupon prosimy składać w saloniku prasowym w Rynku, sklepie „Smaczek” (warzywniak) na os. Warzyn, biblioteczce na os. Fabrycznym, w punkcie dorabiania kluczy na targowisku miejskim PHU „Dominik”





Ferie 2016 w bibliotece



Miejska i Gminna Biblioteka Publiczna w Brzegu Dolnym wraz z filiami przygotowała blok zajęć dla dzieci. W tym roku naszym spotkaniem podczas ferii przyswiecał cytat Glena Domana „Zabawa jest nauką, nauka zabawą. Im więcej zabawy, tym więcej nauki”. Nasze zajęcia zostały przygotowane tak, aby dostarczyć dzieciom wiele radości, jak również czegoś nauczyć.

Przez 2 tygodnie dzieci mogły uczestniczyć w 8 zajęciach przygotowanych przez Oddział dla Dzieci i Młodzieży. Ferie rozpoczęliśmy warsztatami literacko-teatralnymi,

prowadzonymi przez naszego gościa p. Krystynę Śmigielską. Pozostałe zajęcia przygotowała i poprowadziła bibliotekarka Kamilla Żółkiewicz. W czasie ferii miało okazję pobawić się z nami 107 dzieciaków. W tym czasie Oddział dla Dzieci przeistoczył się w prawdziwą pracownię rękodzielniczą. Zakrętki od słoików posłużyły nam za podstawę do wykonania kolorowych magnesów na lodówkę. Piękna i zgrabna baletnica powstała ze spinaczy do bielizny, natomiast stare pocięte płyty CD stworzyły niesamowitą mozaikę. Plastikowe butelki po napojach posłużyły do stworzenia zabawnych żół-

wi oraz ośmiorniczek. Dzieci przekonały się, jak wiele przedmiotów domowego użytku może być wykorzystanych powtórnie. Uczestnicy mogli pograć w różne gry zespołowe, poukładać puzzle, zbudować wieżę z klocków, jak również pomalować farbami zimowe krajobrazy zainspirowane baśnią o Królowej Śniegu. Bajka H. Ch. Andersena zainspirowała dzieci do stworzenia pięknych i wymyślnych gazetowych kreacji, których nie powstydziliby się z pewnością żaden projektant.

W Filii nr 1 w Starym Brzegu w trakcie ferii dzieci mogły uczestniczyć w czterech różnych warsztatach proponowanych i przeprowadzonych przez bibliotekarkę Anżelę Grzyś. Ogółem wzięło w nich udział 40 dzieci. Na zajęciach pod hasłem „Baletowe piruety wycinamy z serwety” była okazja wykazać się zdolnościami plastycznymi. Uczestnicy zajęć wycinali baletnice i rozkoszne stroje dla nich z serwety. Na zajęciach kreatywnych z włóczką dzieci tworzyły prace plastyczne z pajakiem w roli głównej. Wspólne „tkanie pajęczynki” z włóczek sprawiło wszystkim wiele radości.



fot. archiwum MCBP w Brzegu Dolnym

Zaczepiana w różnych miejscach i na różnych wysokościach włóczka – stworzyła sieć pajęczą. Dzieci dowiedziały się, czym są magnesy i siła magnetyczna i czy może oddziaływać na przedmioty przez pewne materiały, chociażby takie jak szkło. Nauczyły się rozpoznawać przedmioty magnetyczne i niemagnetyczne, a na za-

kończenie wykonały magnesy na lodówkę z pokrywek.

W czasie ferii w Filii nr 3 na os. Warzyń odbyły się cztery zajęcia pt. „Kocie ferie czyli kot w bibliotece”. Wzięły w nich udział 33 osoby. Dzieci bawiły się w różne gry i zabawy ruchowe zaproponowane przez bibliotekarkę Lucynę Taraskę, a także realizowały własne pomysły. Powstały piękne prace

plastyczne z kolorowego papieru i plasteliny. Dzieci wykonywały kocie kolaże, zakładki do książek i składały origami. W trakcie ferii odbyły się również zajęcia literackie, poświęcone kotom. Dzieci dowiedziały się wielu ciekawostek o kotach, o ich zwyczajach, wymieniali przysłowia o czworonożnych pupilach.

Bibliotekarki



📖 Karnawałowe balowanie w świetnej atmosferze

W ostatni piątek stycznia dzieci z oddziałów przedszkolnych oraz uczniowie Szkoły Podstawowej nr 6 w Brzegu Dolnym bawiły się na zorganizowanym przez Radę Rodziców balu karnawałowym.

W tym roku dzięki uprzejmości dyrektora Piotra Smelkowskiego zabawa odbyła się auli Powiatowego Zespołu Szkół. Po raz kolejny pieczę nad imprezą powierzyliśmy Pani Aleksandrze Cholajdzie-

-Miłkowskiej i jej podopiecznym z wolontariatu szkolnego Powiatowego Zespołu Szkół.

Już od samego rana grupy dzieci z oddziałów przedszkolnych dziarsko maszerowały w stronę budynku PZS. Na miejscu czekali na nich uczniowie liceum i gimnazjum, którzy sprawnie i szybko pomogli znaleźć szatnię, salę do przebrania się w strój karnawałowy, ośmielali dzieci cukierkami i zachęcali do zabawy na pięknie przyozdobionej sali tanecznej.

Systematycznie, w ustalonym porządku, do auli nadciągali uczniowie klas 1-3. Wkrótce sala zapełniła się postaciami ze znanych bajek i filmów- rycerzami, królami, Zorro, przeróżnymi postaciami z sagi „Gwiezdne wojny”, księżniczkami, wrózkami, elfami. Zrobiło się bajkowo, kolorowo, tajemniczo. Rodzice – ukłon dla Was za pomysłowość!

Na sali ustawione były stoiska do malowania twarzy i skręcania balonów, na scenie zasiadł zespół operatorów sprzętu muzycznego, wolontariuszki zachęcały dzieci do zabawy, do śpiewania, do skakania. Każda klasa przygotowała w swoim zakresie słodki poczęstunek, przekąski i przegrzki, którymi dzieci chętnie się posiliły w przerwie. O napoje zadbała Rada Rodziców, o cukierki pan Artur. Kawę i herbatę częstowały nas nauczycielki PZS. Balony i wszystkie artykuły dekoracyjne podarowała nam Pani Dyrektor Zofia Kupczak.

Uczniowie klas 4-6 swoją zabawę rozpoczęli o godz. 16. Fre-



kwencja nie była duża, lecz ci, którzy przyszli, wspaniale odtworzyli układy taneczne zumbi i makareny, naśladując wyświetlane na ekranie grupy taneczne.

Po raz kolejny doświadczaliśmy wielkiej życzliwości i bezinteresowności. Od uczniów dla uczniów. Od tych starszych dla młodszych. Od jednej społeczności szkolnej dla innej. Opanowaliśmy mury PZS, było głośno, ale wszystko w atmosferze radości, ciepłego słowa, cierpliwo-

ści. Młodsze dzieci oszołomione stały w holu szkoły i spoglądały wysoko, wysoko w górę, dziwiąc się, że przez dach widać niebo. Zafascynowane były karykaturami postaci pedagogów wywieszonymi na ścianach korytarza. Nikt nas nie poganiał, nie zakazywał, nie przepędzał. Młodzi ludzie pomagali nosić kurtki, napoje, prowadzili schodami w górę i w dół, pilnowali kluczy, byli wszędzie i zawsze skłonni do pomocy.

W organizację balu zaangażowało się mnóstwo osób – dyrektorzy i nauczyciele obydwu szkół, uczniowie, rodzice. To dzięki Wam i Waszej wrażliwości mogliśmy po raz kolejny dać dzieciakom poczucie, że są dla nas ważne, że takie zwyczajne dobro ludzkie jeszcze istnieje, że trzeba być otwartym na innych. Dziękujemy Wam wszystkim!!!

Rada Rodziców



26 lutego 2016 (piątek)

w Szkole Podstawowej nr 6 im. Mikołaja Kopernika w Brzegu Dolnym odbędą się **uroczystości związane z**

50. rocznicą powstania szkoły. W czasie uroczystej akademii, która rozpocznie się o godzinie 9.00 uczniowie przedstawiają przygotowany wspólnie z nauczycielami program artystyczny. Obchodom towarzyszyć będą wystawy kronik szkolnych, gazetki informujące o realizacji projektów edukacyjnych, prace plastyczne uczniów. Będzie to również okazja do wspomnień i wymiany doświadczeń. Nie zabraknie słodkich toruńskich pierniczek.

Obchodom towarzyszyć będzie postać naszego Patrona- Mikołaja Kopernika. To wielkie wydarzenie poprzedziło spotkanie naszych uczniów z astronomem-pracownikiem naukowym Uniwersytetu Wrocławskiego wydziału Astronomii, który z wielkim zaangażowaniem przedstawił multimedialne prezentacje o Kosmosie.



📖 Dzień Mleka

Przedszkole Samorządowe nr 2 obchodziło Dzień Mleka. Dominującym kolorem była oczywiście biel. Podczas zajęć przedszkolaki dowiedziały się, skąd pochodzi mleko oraz jakie produkty z niego powstają. Celem zajęć było rozumienie konieczności spożywania nabiału dla zachowania dobrego zdrowia i prawidłowego rozwoju, zachęcanie

dzieci do spożywania mlecznych posiłków oraz poznanie wartości odżywczych mleka i jego przetworów. Dzięki takim zajęciom dzieci z naszego przedszkola doceniają wartości mleka i jego przetworów i wiedzą, że jego spożywanie to twarde kości oraz mocne i zdrowe zęby.

Diana Rostkowska-Jarózek



fot. archiwum PS2



Oddział Miejski PTWK „Rokita” w Brzegu Dolnym zaprasza na wycieczkę:

TATRY – ZAKOPANE KROKUSY W DOLINIE CHOCHOŁOWSKIEJ

w terminie 22-25 kwietnia 2016 roku (piątek-poniedziałek)

Koszt: dzieci, młodzież do 16 lat i członkowie PTWK - 330 zł, pozostałe osoby - 350 zł

Świadczenia w cenie: autobus, ubezpieczenie, noclegi, śniadania, obiadokolacje, bilety wstępu do zwiedzanych obiektów.

W programie: Zamek w Pszczynie, Muzeum Powstania Choczołowskiego, Dom Rodzinny Jana Pawła II w Wadowicach, Dolina Choczołowska, Hala Gąsienicowa.

Wyjazd: godz. 8.00 z Osiedla Fabrycznego (postój TAXI)

godz. 8.05 Aleje Jerozolimskie/Słowackiego (przystanek PKS)

Kierownik wycieczki: Radosław Kozioł tel. 608 534 020

Zapisy wraz zaliczką w kwocie 100 zł w każdy czwartek w biurze Oddziału przy ul. Zwycięstwa 5 w Brzegu Dolnym w godz. dyżuru od 15.30 do 17.30 (telefon do biura w godz. dyżuru 71 319 79 27).

Zapraszamy !!!

Brzeg Dolny i jego historia

Pałac barona Georga Abrahama von Dyhrna reprezentował typ architektoniczny i formy stylowe charakterystyczne dla barokowego, śląskiego budownictwa rezydencjonalnego przełomu XVII i XVIII wieku. Zwartą, czworoboczną bryłę budowli nakrywał mansardowy dach z sygnaturką. Elewacje pałacu i trójosiowe ryzality nakryte trójkątnymi naczółkami, umieszczone w ich centralnych partiach, ozdabiały pilastry w wielkim porządku. Prawdopodobnie równocześnie z pałacem powstało także jego ogrodowo-gospodarcze otoczenie widoczne na rysunku Wenera, złożone z obszernego dziedzińca gospodarczego, zamkniętego od ul. Kolejowej murem z bramą, przy którym wznosiły się m.in. dom gościnny, mieszkania służby, budynek szkoły i pałacowy browar. Pomiędzy pałacem a brzegiem Odry wytyczony był niewielki ogród ozdobny, uzupełniony sadem i plantacją chmielu.

Po roku 1770 barokowa siedziba Dyhrna została przekształcona w klasycystyczną rezydencję ministra Śląska Carla Georga von Hoyma. Twórcą projektu stylowej modernizacji i równoczesnej rozbudowy pałacu był najwybitniejszy śląski architekt drugiej połowy XVIII stulecia Carl Gotthard Langhans (1732-1808). Zakres dokonanych przez niego przekształceń polegał na dostawieniu do korpusu bocznych, niższych skrzydeł, ozdobieniu elewacji dekoracyjnymi motywami o charakterze klasycystycznym oraz wykonaniu nowej dekoracji wnętrza.

Rezydencja Dyhrna, Hoyma i d'Abzac



Pałac i oficyna z lotu ptaka. Zdjęcie wykonane zostało 7 października 1931 roku. Ze zbiorów Herder-Institut Marburg.



Wnętrza pałacowe - jadalnia, sala balowa, biblioteka oraz kaplica. Zdjęcia wykonane około roku 1913. Pojawiły się one w lokalnej prasie oraz w książce Maksymiliana Herdy „Dyhernfurth. Kulturhistorische Beiträge des Ortes Dyhernfurth” wydanej z okazji jubileuszu 250-lecia nadania praw miejskich Brzegowi Dolnemu.



Pałac po przebudowie dokonanej przez C.G. Langhansa. Na rysunku widać dobudowane dwa skrzydła - wschodnie i zachodnie. Rysunek z połowy XIX wieku ze zbiorów Instytutu Sztuki Polskiej Akademii Nauk.

Kolejne przekształcenie pałacu nastąpiło zapewne sto lat później, około roku 1870. Inicjatorem nadania klasycystycznej budowli charakteru nawiązującego do architektury pałacowej francuskiego renesansu mógł być Francuz hrabia Charles Venance d'Abzac de Mayac (1822-1905) ożeniony z Marią Louisą Dorotheą de Lazareff-Hoym (1825-1886). Nowy wyraz budowli, uzyskany poprzez dodanie narożnych wież i zmianę stylu elewacji, sytuował ją wśród największych i najwspanialszych śląskich rezydencji XIX wieku. Wysoki poziom artystyczny nowej formy świadczył o udziale nieprzeciętnego architekta w jej realizacji. Niestety brak źródeł nie pozwala na jednoznaczne ustalenie jego nazwiska. Być może był nim jeden z dwóch wrocławskich architektów posługujących się tą wyjątkową stylistyką w XIX-wiecznym, śląskim budownictwie rezydencjonalnym - Carl Schmidt (1836-1888) lub Carl Johann Lüdecke (1826-1894).

W lutym 1945 roku dolnobrzezski pałac spłonął wraz z całym wyposażeniem podpalony przez stacjonujących w nim żołnierzy radzieckich. Był to odwet za akcję Niemców w fabryce Anorgana. Odbudowa przeprowadzona w latach pięćdziesiątych XX wieku zatarła dawne cechy stylowe, zniknęły dobudowane kilkadziesiąt lat wcześniej wieże, jednak dzięki zachowaniu kształtu bryły w jego XIX-wiecznej formie, dawna rezydencja Dyhrna, Hoyma i d'Abzaca istnieje nadal jako ważny akcent architektoniczny Brzegu Dolnego.



Dyhernfurth — Schloß

Pałac w wyniku XIX-wiecznej przebudowy zmienił ponownie swój wygląd. Do korpusu stworzonego przez C.G. Langhansa dobudowano dziewięć wież i zmieniono wystrój elewacji, upodabniając dolnobrzezską rezydencję do wyglądu francuskich zamków nad Loarą. Pałac był fotografowany z każdego możliwego kierunku - od strony miasta, parku, ogrodów, rzeki czy z samolotu - by pokazać jego niezwykłość i piękno. Pocztówka z lat trzydziestych XX wieku. Wydawca Franz Freist&Sohn z Dyhernfurth. Poniżej Oficyna i dawny pałac, a dziś Dolnobrzezski Ośrodek Kultury.



Wyniki konsultacji społecznych ws. budowy budynku biblioteki w Brzegu Dolnym

W dniach 04 – 31.12.2015 r. odbyły się konsultacje społeczne z mieszkańcami naszego miasta i gminy w sprawie planowanej budowy nowej siedziby Biblioteki Miejskiej.

Konsultacje składały się z dwóch etapów. Pierwszy to przeprowadzenie ankiety, której celem było zebranie opinii i uwag członków społeczności lokalnej na temat potrzeby budowy nowego budynku ksiąźnicy brzeskiej. Drugi to spotkanie z mieszkańcami w dniu 17 grudnia 2015 r. w Wypożyczalni Główniej, na którym przedstawiono koncepcję projektowanego budynku. W spotkaniu udział wzięło 31 osób.

Dyrektor biblioteki odniósł się do obecnych warunków panujących w budynku, zwróci



ciła uwagę na problemy organizacyjne, które odbiegają od ogólnych standardów zwłaszcza na zły stan pomieszczeń. Wyjaśniła dlaczego jest w planie budowa nowego obiektu,

w jakim celu zorganizowane zostało takie spotkanie oraz jak istotne jest uzyskanie opinii od mieszkańców, dotyczących wyposażenia i świadczonej przez bibliotekę usług.

Inspektor Marian Owsiany, pracownik działu inwestycji gminy Brzeg Dolny, zaznaczył, że przede wszystkim musi nastąpić realizacja projektu technicznego (budynku

biblioteki) dopiero wtedy omawiane szerzej zostanie jego zagospodarowanie. Zwrócił uwagę na fakt, że obecnie budynek nie spełnia wymogów nawet do adaptowania go na nowoczesny.

W trakcie spotkania omówiono lokalizację, konstrukcję, wygląd budynku, metraż.

Obecni mogli zadawać pytania odnoszące się do przedsięwzięcia. Mieszkańców najbardziej interesowała kwestia czasu poświęconego na realizację projektu, na jakich zasadach odbywa się finansowanie i jakie elementy ujęte są w programie oraz jakie są realne szanse, aby budowa ruszyła w 2016 r.

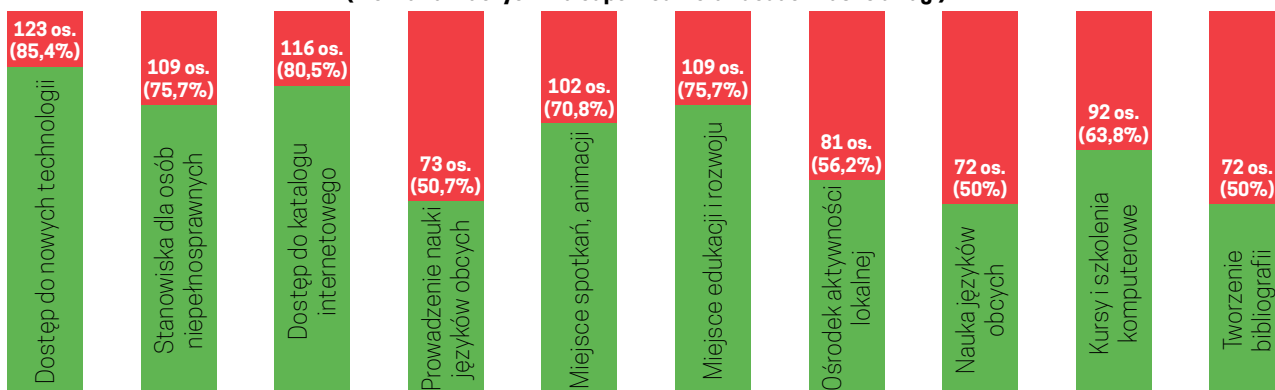
Wnioski ze spotkania można wyciągnąć następujące: Mieszkańcy popierają budowę nowej biblioteki, gdyż

chcą użytkować nowoczesne obiekty na miarę XXI w. Projekt został przyjęty z pełną aprobatą. Zdaniem obecnych działalność biblioteki powinna zostać okazana i doceniona.

W ankiecie przeprowadzonej w tradycyjnej formie papierowej oraz w wersji elektronicznej wzięło udział 144 uczestników, 109 kobiet i 35 mężczyzn. Największą grupę badanych stanowiły osoby w wieku 26 – 65 lat. Ankieta zawierała pięć pytań, w tym cztery zamknięte jednokrotnego wyboru oraz jedno z możliwością wielokrotnego wyboru kilku odpowiedzi oraz z możliwością dodania własnych odpowiedzi.

Opracowanie – Biblioteka Miejska w Brzegu Dolnym

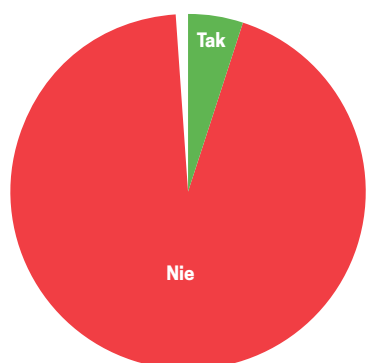
Jaka wg Państwa, powinna być dodatkowa oferta dla użytkowników, oprócz wypożyczania zbiorów w nowym budynku biblioteki (można zaznaczyć kilka odpowiedzi oraz dodać własne uwagi)



Czy istniejący budynek Biblioteki Głównej spełnia Państwa oczekiwania?



Czy uważają Państwo, że dotychczasowy budynek spełnia standardy nowoczesnej biblioteki?



Czy uważają Państwo, że budowa nowej siedziby Biblioteki jest potrzebna



Czy uważają państwo, że nowy budynek, o odpowiedniej powierzchni użytkowej, nowoczesnie wyposażony, z ciekawą aranżacją wnętrza podniesie atrakcyjność usług bibliotecznych?





KONCERT MUZYKI PASYJNEJ

w wykonaniu braci ADAMA i MICHAŁA WRÓBLEWSKICH

wstęp wolny

23.02.2016 godz. 18:00 sala kameralna DOK



Dzień Kobiet

6 marca 2016r. godz. 18:00
sala widowiskowa DOK

W programie występ dzieci i młodzieży z zespołu tanecznego Rytmy Planety oraz Studia Piosenki DOK



Frania Piorun na zakończenie ferii w DOK

Na zakończenie ferii dla młodych widzów wystąpili aktorzy z Teatru Lalki i Aktora z Wałbrzyska. Sala w Dolno-brzeskim Ośrodku Kultury pękała w szwach. Bohaterami przedstawienia były zwierzęta: borsuk Bazyl, lis Daktyl i niedźwiedź Melon, które wiodą życie pełne monotonii i śmiesznych rytuałów. W ich świat wkracza niczym piorun nieokrzesana i arogancka dziewczynka o imieniu Frania. Dolno-brzeski Ośrodek Kultury serdecznie dziękuje Pani Kierownik Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej Beacie Sokolskiej za wsparcie projektu i pokrycie kosztów spektaklu.

Red.



fot. Panorama



Z Anną Jezierską, grającą tytułową bohaterkę, rozmawia Jarek Iskra.

Ludzie w dzisiejszych czasach boją się, są pełni lęków, aż tu nagle w ich życie wkracza ktoś inny, nowy i potrafią się zmienić na dobre...

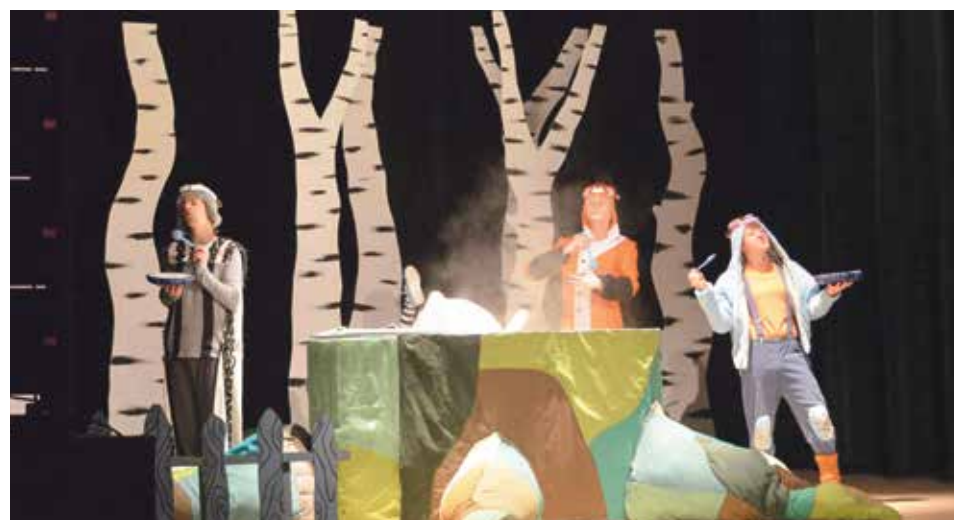
Ludzie potrafią się zmienić, ale Frania również się zmieniała. Czasem jest tak, że mamy za dużo energii, za dużo tupetu i to jest spektakl o tym, że każdy może brać jeden z drugiego. Mieliśmy do czynienia z gromadką przyjaciół, którzy byli bardzo zamknięci w sobie, bali się wyjść na zewnątrz, ale mieli też pewne swoje zasady, lubili się nawzajem, mieli szacunek do swoich różnych upodobań i inności, czego akurat Frani brakowało. Przez to, że Frania wkroczyła w taki świat, ona również się czegoś nauczyła: że warto słuchać drugiej osoby, co lubi, co ma do powiedzenia. Jest to nauka płynąca w dwie strony.

Bierzecie udział w Ogólnopolskim Konkursie na Wystawienie Polskiej Sztuki Współczesnej.

Jesteśmy w pierwszym etapie tego konkursu, po komisijnym przedstawieniu. Jest dobrze, natomiast na wyniki jeszcze czekamy.

W Brzegu Dolnym jesteście po raz drugi.

Brzeg Dolny bardzo nam się podoba, piękna okolica, bardzo fajne przyjęcie, fajni widzowie. Pozdrawiamy wszystkich i zapraszamy do Brzegu Dolnego.



🍷 Zapraszamy do wspólnego świętowania

Dolnobrzeski Ośrodek Kultury pragnie serdecznie zaprosić wszystkich miłośników tradycji i dobrego smaku do wzięcia udziału w kolejnej już edycji Konkursu na Najbogatszy w Tradycji Stół Wielkanocny oraz Konkursu na Najpiękniejszą Palmę Wielkanocną.

Święta Wielkanocne to niezwykle barwny i bogaty w tradycje czas, kojarzący się z odrodzeniem życia, a konkurs jest znakomitą sposobem na propagowanie i upowszechnianie zwyczajów z nimi związanych. Konkurs skierowany jest do osób, które czują potrzebę twórczego działania, czerpania radości z tworzenia i dzielenia się zwyczajami i pomysłowością.

- Zapraszam bardzo serdecznie mieszkańców gminy Brzeg Dolny do udziału w dwóch konkursach, które organizujemy już od kilku lat. W konkursie mogą wziąć udział organizacje pozarządowe, sołectwa, koła gospodyń wiejskich, również organizacje parafialne. Zapraszam bardzo serdecznie. Zgłoszenia przyjmujemy do 11 marca, a w Niedzielę Palmową 20



Doroczny konkurs jest okazją do zaprezentowania najpiękniejszych tradycji wielkanocnych

marca konkurs będzie rozstrzygnięty w Dolnobrzeskim Ośrodku Kultury.

Konkurs na Najbogatszy w Tradycji Stół Wielkanocny to również niepowtarzalna okazja do spróbowania

produktów przygotowanych przez lokalnych twórców, podpatrzenia dekoracji stołów i potraw, a także do zapoznania się z tradycją Świąt Wielkiej Nocy.

Marta Szajdzińska



Tak było w ubiegłym roku - uczestnikom konkursu zaśpiewał chór Radość



Podczas tegorocznej edycji prace uczestników oceni jury

for: Panorama

KINO *DOK*

W Brzegu Dolnym

19 - 25 lutego 2016

MISIEK W NOWYM JORKU

MISIEK W NOWYM JORKU

czas trwania: 1 godz. 26 min.
gatunek: Animacja, Komedia
produkcja: USA
format: 2D

godz. 17:00

Żle się dzieje na biegunie! Chciwy przedsiębiorca planuje wybudować tam sieć centrów handlowych i osiedli mieszkaniowych. Już teraz na północy pojawiają się tłumy turystów, śmiejąc i zakłócając spokój zwierzątkom. Początkowo niedźwiedź polarny, zwany przez wszystkich Miśkiem, dostaje arcytrudne zadanie. Ma wyruszyć do Nowego Jorku – śledzić biznesmena – i zniechęcić ludzi do zasiedlania Arktyki. W niebezpiecznej misji towarzyszy mu trójka kompletnie nieobliczalnych lemingów[...]

opis: www.kinoswiat.pl

PLANETA SINGLI

godz. 19:00

czas trwania: 2 godz. 16 min.
gatunek: Komedia rom.
produkcja: Polska
format: 2D

Ania jest uroczą, romantyczną, ale niezbyt pewną siebie nauczycielką, poszukującą idealnego mężczyzny na internetowych portalach randkowych. Przypadkiem, w walentynkowy wieczór, spotyka showmana Tomka, który prowadzi najpopularniejszy i najbardziej kontrowersyjny program telewizyjny w kraju. Zachwycony niepoprawnym romantyzmem Ani, proponuje jej, żeby została bohaterką jego show – ona będzie umawiać się na randki przez internet, a on w swoim programie pokaże prawdziwą twarz facetów flirtujących w sieci i wyśmiewa naiwność kobiet szukających tam idealu.[...]

opis: www.kinoswiat.pl

Planeta Singli

JESTESMY UMÓWIENI

W KINACH OD 5 LUTEGO

Bilety w cenie:
Seans 2D: normalny - 15zł, ulgowy - 12zł
Seans 3D: normalny - 16zł, ulgowy - 13zł
zakup okularów 3D - 4 zł

KINO *DOK*

W Brzegu Dolnym

26 lutego - 03 marca 2016

DEADPOOL

DEADPOOL

czas trwania: 1 godz. 48 min.
gatunek: Akcja, Sci-Fi
produkcja: USA
format: 2D

**W KINIE "ODRA":
26.02-03.03.2016
godz. 17:00**

Ekranizacja jednego z najoryginalniejszych komiksów Marvel Comics. Wade Wilson – niegdyś agent służb specjalnych, a obecnie najemnik – poddany zostaje nielegalnemu eksperymentowi, w wyniku którego nabywa niezwykłych mocy samouzdrawiania. Odtąd staje się znany jako "Deadpool" i wyposażony w nowe zdolności oraz czarne poczucie humoru wyrusza z misją wymierzenia sprawiedliwości człowiekowi, który niemal zniszczył mu życie.

opis: www.imperial-cinepix.com.pl

THE BOY

**W KINIE "ODRA":
26.02-03.03.2016
godz. 19:00**

Amerykańska niania, Greta (Lauren Cohan), otrzymuje wymarzoną pracę w angielskiej posiadłości. Na miejscu okazuje się, że syn państwa Heelshire – Brahms, który ma być jej podopiecznym, to lalka ludzkich rozmiarów. Początkowo Greta podchodzi do zlecenia z przymrużeniem oka, traktując Brahmsa jako przejaw dziwactwa zmanierowanych bogaczy. Jednak kiedy łamie zasady kodeksu opieki nad „synkiem”, do którego przestrzegania zobowiązała ją pracodawca, dochodzi do serii przerażających zdarzeń. Dziewczyna zaczyna podejrzewać, że lalka nawiedzona jest przez złowrogą, mroczną siłę.

opis: www.kinoswiat.pl

THE BOY

czas trwania: 1 godz. 37 min.
gatunek: Thriller
produkcja: USA
format: 2D

Bilety w cenie:
Seans 2D: normalny - 15zł, ulgowy - 12zł
Seans 3D: normalny - 16zł, ulgowy - 13zł
zakup okularów 3D - 4 zł



Ferie z Dolnobrzeskim Ośrodkiem Kultury

Ferie zimowe były doskonałą okazją do zaproszenia dzieci i młodzieży na zajęcia do Dolnobrzeskiego Ośrodka Kultury. Czas wspólnej zabawy już za nami! Organizowane były warsztaty, konkursy, zabawy, spotkania muzyczne, teatralne, a nawet warsztaty filozoficzne. Ogromną popularnością cieszyły się poranne seanse w Kinie Odra, a na zakończenie ferii przy kompiecie publiczności wystąpił Teatr Lalki i Aktora z Wałbrzycha, który do Brzegu Dolnego przyjechał ze spektaklem pt. „Frania Piorun”. Dziękujemy wszystkim dzieciom za wspólną zabawę, a rodzicom i opiekunom za skorzystanie z naszej oferty kulturalnej. Zapraszamy do uczestnictwa w warsztatach i kołach zainteresowań, które funkcjonują przez cały rok szkolny.

DOK



W czasie ferii nie zabrakło też propozycji dla dorosłych. Na zdjęciu spotkanie z podróżnikiem Bolesławem Grabowskim



Warsztaty teatralne prowadzone przez Jarosława Paczkowskiego przyciągnęły wielu młodych aktorów



„Filozośka” to nowy projekt Dolnobrzeskiego Ośrodka Kultury



Młodzież uczestnicząca w warsztatach teatralnych wystąpiła w ambitnym przedstawieniu pt. „Proces”



Udana zabawa w DOK na zakończenie karnawału



Edukacyjny spektakl pt. „Frania Piorun” przyciągnął wielu widzów



Na zakończenie ferii dla najmłodszych wystąpił Teatr Lalki i Aktora z Wałbrzycha



Dzieci były wspaniale przygotowane do zabawy karnawałowej

Wieczór z poezją, muzyką i malarstwem w dolnobrzeskiej bibliotece

Biblioteka główna przy ul. Zwycięstwa w Brzegu Dolnym zmieniła się w jeden z lutowych wieczorów w salon sztuki, w którym można oglądać obrazy oraz słuchać muzyki i poezji. Gośćmi spotkania pt. „Joli Drozdy trele... i przyjaciele” były dolnobrzeżanki Jola Drozda i Urszula Białowąs oraz poeta i kompozytor z Poznania Zbigniew Roth.

Wszyscy nasi goście to ludzie z pasją, którzy swój wolny czas wykorzystują kreatywnie na tworzenie tego, co sprawia im przyjemność,

a także daje radość ich bliskim. Pani Urszula maluje piękne akwarele. Mogliśmy podziwiać jej kompozycje kwiatowe – bukiety maków, słoneczników, hortensji i innych kwiatów, a także pejzaże z ulubionymi drzewami. Artystka mówi, że pasja pozwala jej zapomnieć o życiowych problemach i dać radość życia. Cieszy się, gdy obrazy podobają się jej przyjaciółom, bo jest to wspierająca motywacja do dalszej pracy. Malowanie jest dla niej terapią.

Jola Drozda gra na gitarze oraz komponuje muzykę. Gra na mandolinie i gitarze od dzieciństwa. Przez ostat-



nie lata często występowała w domach kultury i bibliotekach warszawskich. Spotkała tam

wielu ludzi pokrewnych jej duszą i rozwinęła swój warsztat artystyczny. Ostatnio spełni-

ła też swoje marzenie z dzieciństwa – kupiła mandolinę. Usłyszeliśmy w jej wykonaniu piosenki do tekstów poety i prozaika Bogdana Chmielewskiego oraz inne kompozycje. Wraz z panem Zbigniewem Rothem udało jej się zaprosić uczestników spotkania do wspólnego śpiewania. Nasz gość z Poznania jest autorem wierszy, piosenek i hymnów różnych związków i towarzyszt. W Stanach Zjednoczonych dzięki wsparciu Polonii wydał cztery tomiki swoich wierszy i piosenek. Usłyszeliśmy w jego wykonaniu piosenki oraz wiersze, w tym fraszki

na różne tematy, wiersze o miłości i inne z tomików „Piękno zakłębne w życiu”, „Poezja z korkiem”, „Upojne chwile”. Wszyscy zaproszeni goście spędzili bardzo sympatyczny wieczór. Cieszymy się, że biblioteka stała się miejscem aktywności lokalnej, w tym także miejscem prezentacji pasji i zainteresowań naszych mieszkańców. Zapraszamy Państwa do odkrywania swoich pasji i zainteresowań, rozwijać ich oraz dzielenia się tym dobrem z innymi za pośrednictwem biblioteki.

Bogusława Aleksandrowicz, Dyrektor MiG BP w Brzegu Dolnym

Cogito ergo sum!

Po raz drugi młodzi miłośnicy filozofii spotkali się na feryjnych warsztatach z serii „Filozoška”. Tym razem dzieci poznawały sylwetki filozofów. Odkrywały myśli o człowieku, czasie, szczęściu, dobru i złu.

Zajęcia opierały się na dyskusji na temat cytatów

z wielkich filozofów, od starożytnych do współczesnych. Dzieci dowiedziały się, kto powiedział i co znaczy: „Myślę więc jestem”, „Carpe diem”, „Wiedza to potęga”, „Siła nie jest Prawem”. Zajęcia prowadził Jarek Iskra, absolwent filozofii Uniwersytetu Wrocławskiego.

Red.





GALERIA

Dolnobrzeskiego Ośrodka Kultury

serdecznie zaprasza

na wernisaż malarstwa, fotografii i rysunku

Doroty Wojsznis

20 lutego 2016r. godz. 17:00

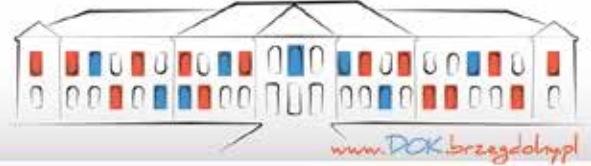
Filia DOK ul. Zwycięstwa 1



wystawę można oglądać do 18.03.2016r

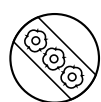
Galeria czynna od poniedziałku do piątku w godz. 17:00 - 18:00

Sekcje Dolnobrzeskiego Ośrodka Kultury



www.DOK.brzegdolny.pl

Sekcja Rockowa Miejsce: Dolnobrzeski Ośrodek Kultury, ul. Kolejowa 29 Prowadzący: Michał Adam Włosiewicz Kategoria wiekowa: młodzież Kontakt: 661 572 548 Zespół taneczny „Rytmy Planety” Czas: od poniedziałku do piątku o godz. 16:00 Miejsce: Filia DOK, ul. Zwycięstwa 1 Prowadząca: Inna Karpenko Kategoria wiekowa: dzieci i młodzież Pracownia Teatralna Czas: środy i czwartki o godz. 17:00 Miejsce: Dolnobrzeski Ośrodek Kultury, ul. Kolejowa 29 Prowadzący: Janusz Paczkowski Kategoria wiekowa: młodzież Warsztaty wokalne Czas: wtorki i piątki o godz. 16:15 Miejsce: Filia DOK, ul. Kolejowa 27B (gołębnik) Prowadząca: Małgorzata Aleksander-Łęca Kategoria wiekowa: dzieci i młodzież Warsztaty plastyczne dla dorosłych Czas: poniedziałki o godz. 18:30 Miejsce: Dolnobrzeski Ośrodek Kultury, ul. Kolejowa 29 Prowadzący: Henryk i Irena Kategoria wiekowa: osoby dorosłe Zajęcia gry na gitarze i akordeonie Czas: od poniedziałku do piątku w godz. 14:00-18:00 Miejsce: Filia DOK, ul. Zwycięstwa 1 Prowadzący: Stanisław Korsak Kontakt: 507 584 227 Kategoria wiekowa: dzieci i młodzież Zajęcia gry na pianinie Czas: od poniedziałku do czwartku w godz. 14:00-18:00 Miejsce: Filia DOK, ul. Zwycięstwa 1 Prowadząca: Małgorzata Włodzińska Kontakt: 662 252 188 Kategoria wiekowa: dzieci i młodzież	Chór „Radosę” Czas: każdy poniedziałek o godz. 10:00 Miejsce: Filia DOK, ul. Kolejowa 27B (gołębnik) Prowadząca: Kalina Płosecka Kategoria wiekowa: osoby dorosłe Warsztaty FireShow Każdy poniedziałek o godz. 16:00 Miejsce: Filia DOK, ul. Kolejowa 27B (gołębnik) Prowadząca: Gabi Mazurek Kategoria wiekowa: dzieci i młodzież Warsztaty teatralne dla dzieci Czas: czwartki o godz. 16:00 Miejsce: Filia DOK, ul. Kolejowa 27B (gołębnik) Prowadząca: Małgorzata Łakomska Kategoria wiekowa: dzieci Warsztaty plastyczne dla dzieci i młodzieży Czas: wtorki 15:00, środy 16:00, piątki 15:00 Miejsce: Filia DOK, ul. Zwycięstwa 1 Prowadząca: Renata Karpik Kontakt: 530 557 075 Warsztaty filmu animowanego Czas: co druga sobota o godz. 10:00 Miejsce: Filia DOK, ul. Kolejowa 27B (gołębnik) Prowadząca: Karolina Sobievska Kontakt: 785 559 726 Chór „Oremus” Czas: każdy poniedziałek i piątek o godz. 19:00 Miejsce: sala przy kościele pw. Chrystusa Króla Prowadząca: Małgorzata Aleksander-Łęca Kategoria wiekowa: osoby dorosłe Zajęcia na zdrowy kręgosłup i silne mięśnie dna miednicy Czas: każdy wtorek o godz. 18:00 Miejsce: Filia DOK, ul. Kolejowa 27B (gołębnik) Prowadząca: Anna Chyła Kontakt oraz zapisy: 575 777 301	Aerobik Latino Czas: środy i piątki o godz. 18:30 Miejsce: Filia DOK, ul. Kolejowa 27B (gołębnik) Prowadząca: Marzena Leskowska Kategoria wiekowa: młodzież i dorośli Zajęcia wokalne dla osób niepełnosprawnych Czas: każdy poniedziałek o godz. 9:00 Miejsce: Filia DOK, ul. Kolejowa 27B (gołębnik) Prowadząca: Kalina Płosecka Kategoria wiekowa: bez ograniczeń Zajęcia z rękodzieła Czas: każdy wtorek o godz. 16:00 Miejsce: Filia DOK, ul. Kolejowa 27B (gołębnik) Prowadząca: Jolanta Choleńska Kategoria wiekowa: osoby dorosłe Taniec dla Seniora Czas: od piątku w poniedziałki o godz. 18:00 Miejsce: Filia DOK, ul. Zwycięstwa 1 Prowadząca: Inna Karpenko Kategoria wiekowa: dorośli Nauka języka angielskiego oraz niemieckiego Miejsce: Aula Liceum Ogólnokształcącego, ul. Wilcza 10 Prowadzący: JĘZYK ANGIELSKI Maria Wolińska Zapisy oraz wszelkie informacje – tel. 600 136 841 JĘZYK NIEMIECKI Edyta Ziarniak-Wrabel Zapisy oraz wszelkie informacje – tel. 608 617 452 Kategoria wiekowa: osoby dorosłe
---	---	--



Event w pałacu von Hoyma

W minioną niedzielę w Brzegu Dolnym spotkali się sympatycy geocachingu z terenu powiatu wołowskiego, ale też z województwa dolnośląskiego, wielkopolskiego, a nawet mazowieckiego. Organizatorem spotkania pod nazwą „Event w pałacu von Hoyma” była lokalna grupa geocachingowa DWL.TEAM.

Z myślą o przyjeźdźnych oraz lokalnych geocacherach przygotowany został spacer po Brzegu Dolnym śladami dolnobrzeskich zabytków wraz ze zwiedzaniem schronu przeciwlotniczego w Rynku, poprowadzony przez Piotra Kozdrowickiego oraz Jarosława Iskrę.

Kim są geocacherzy i czym się zajmują? Najprościej mówiąc są to poszukiwa-

cze skarbów, którzy posługując się GPS-em odnajdują ukryte w terenie przez innych skrzynki. A w nich... skarby. Geocaching to ciekawy sposób na spędzanie wolnego czasu na świeżym powietrzu. To też dobra zabawa i możliwość spotkania z innymi, pozytywnie zakręconymi ludźmi.

Event w Pałacu u von Hoyma przyciągnął do Brzegu Dolnego prawie 100 osób. Było trochę historii i promocji miasta, ale również długie rozmowy przy filiżance kawy i herbaty oraz wymiana doświadczeń. Był to pierwszy tego typu event organizowany przez grupę DWL.TEAM na terenie powiatu. Miejmy nadzieję, że nie ostatni.

Radosław Kozioł



Uczestnicy eventu świetnie poradzi sobie z zagadkami dotyczącymi Brzegu Dolnego



W wydarzeniu wzięło udział blisko stu keszerów



W zabawie wzięły udział całe rodziny



Event to świetna okazja do promocji naszego miasta



Piotr S. Kozdrowicki i Jarosław Iskra wcieliłi się w rolę przewodników



Dużym zainteresowaniem cieszył się schron przeciwlotniczy w Rynku



Jedną z atrakcji była makieta pałacu von Hoyma



Na event do Brzegu Dolnego zjechali miłośnicy geocachingu z całej Polski

☯ Karnawałowa wycieczka w góry

Oddział Miejski PTTK „Rokita” zorganizował wyjazd karnawałowy do Zieleńca, Polanicy Zdroju i Dusznik Zdroju. W imprezie udział wzięło 79 osób.

W pierwszym dniu pobytu wypoczywano w kompleksie narciarskim „Zieleńiec”. Zainteresowani mieli okazję wypocząć na nartach, a pozostali udali się na wycieczkę górską w Góry Orlickie do Masarykovej Chaty. Po całym dniu górskiej aktywności uczestnicy bawili się na zabawie karnawałowej zorganizowanej w Ośrodku Wypoczynkowym „Rzemieślnik”

w Polanicy-Zdroju. Zabawa trwała do wczesnych godzin porannych.

W drugim dniu pobytu turyści udali się na wycieczkę górską z Dusznik-Zdroju do schroniska „Pod Muflonem”, a następnie zwiedzili Duszniki-Zdrój: Park Zdrojowy, Pijalnię Wód Mineralnych, Teatr Zdrojowy im. Fryderyka Chopina i Muzeum Papiernictwa.

Wszyscy wrócili zrelaksowani i wypoczęci, snując plany o kolejnych wyjazdach. Wycieczkę prowadzili: Dorota Pańkowska i Jan Chodorski. **Inf.**



fot. arch. PTTK

☯ Pokonkursowa wystawa prac uczniów z powiatu

Prace konkursowe uczniów szkół powiatu wołowskiego zaprezentowane zostały na specjalnej wystawie. Uczniowską twórczość można było zobaczyć m. in. w Powiatowym Centrum Edukacji, Starostwie Powiatowym w Wołowie, Bibliotece Publicznej, Wołowskim Ośrodku Kultury oraz Urzędzie Miasta i Gminy w Wołowie.

Wystawę pokonkursową pt. „Ciekawe miejsce w moim mieście, w mojej wsi” i „Magiczna kraina – krajobraz ekologiczny powiatu wołowskiego” zorganizowało Powiatowe Centrum Edukacji i Pomocy Psychologiczno Pedagogicznej w Wołowie we współpracy Wołowskim Ośrodkiem Kultury. Au-

torami wystawionych prac są uczestnicy dwóch konkursów o tematyce artystycznej.

O pierwszym z konkursów – „Ciekawe miejsce w moim mieście, w mojej wsi” – opowiada Danuta Haller, doradca metodyczny nauczania historii w PODN w Wołowie: - „Podjęmując się realizacji konkursu na ciekawe historycznie miejsce w naszym powiecie wyszliśmy z założenia, że powinny do niego należeć miejsca, których poznanie przybliży jak najpełniejszy obraz historii powiatu wołowskiego i wartości kulturowych naszego dziedzictwa”. Współautorką konkursu była Ewa Książczyk. Jego realizacja miała stać się zachętą do poznawania powiatu wołowskiego i przybliżenia nam obrazu historii, i war-

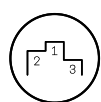
tości różnych miejsc, co niewątpliwie odgrywa wielką rolę w kształtowaniu tożsamości Dolnoślązaka, Polaka i Europejczyka.

Drugi konkurs został zorganizowany i przeprowadzony przez Ewelinę Gross – doradcę nauczania przedmiotów przyrodniczych. Celem konkursu „Magiczna kraina – krajobraz ekologiczny powiatu wołowskiego” była popularyzacja piękna przyrody i krajobrazu powiatu wołowskiego oraz kształtowanie postaw ekologicznych mieszkańców powiatu.

Do 26 lutego wystawę można oglądać jeszcze w Urzędzie Miasta i Gminy w Wołowie.

Katarzyna Fęglerska, specjalista ds. koordynacji i organizacji szkoleń





Na nasze sukcesy pracujemy wszyscy. Pierwsze urodziny Akademii Piłkarskiej Brzeg Dolny

Akademia Piłkarska w naszym mieście ma już rok. O działalności, sukcesach i planach na przyszłość z Prezesem Akademii Piłkarskiej Brzeg Dolny Bartłomiejem Maleszą rozmawia Jarek Iskra.

Akademia Piłkarska Brzeg Dolny, to więcej niż futbol?

Dla naszych zawodników i trenerów piłka nożna jest sensem życia. To dla nich utworzona została Akademia Piłkarska Brzeg Dolny – dla ludzi, którzy kochają ten sport i ciężko pracują na treningach, by były tego efekty na meczach. My jako organizatorzy walczymy o to, by zapewnić im wszystko, począwszy od zaplecza i sprzętu sportowego, po turnieje, które będą na wysokim poziomie, by mogli się sprawdzać i ogrywać z najlepszymi drużynami, skończywszy na zgrupowaniach letnich i zimowych, które są nieocenione i umożliwiają duże postępy w pracy zawodnika z trenerem.

W Plebiscycie „Sportowy Brzeg Dolny” organizowanym przez gminę Brzeg Dolny zostaliście wybrani przez internautów najpopularniejszą organizacją sportową propagującą aktywny i zdrowy tryb życia. Gratulacje.

Bardzo cieszy nas to, że już w pierwszym roku działalności Akademii Piłkarskiej Brzeg Dolny otrzymaliśmy tak prestiżowe wyróżnienie, które motywuje do działania i umacnia przekonanie o dobrze wybranej drodze, którą Akademia Piłkarska Brzeg Dolny idzie, by wejść na salony piłkarskie. Przy tej okazji chciałbym jeszcze raz podziękować wszystkim tym, którzy oddali swoje głosy na naszych kandydatów.

Jak ocenia Pan pierwszy rok działalności?

Nieskromnie mogę powiedzieć, że przez ten rok Aka-



demia Piłkarska Brzeg Dolny osiągnęła bardzo wysoki poziom piłkarski, z dumą reprezentowała nasze miasto oraz prężnie działała. Z miesiąca na miesiąc przybywa zawodników. Akademia organizowała liczne turnieje, pikniki rodzinne oraz brała udział w wielu prestiżowych turniejach wyjazdowych, na których zajmowała wysokie miejsca. Świetnie też radzimy sobie w okręgowej lidze młodzieżowej. To był bez wątpienia bardzo dobry rok, ale liczymy że następny będzie jeszcze lepszy. Nie zamierzamy spoczywać na laurach, mamy jeszcze wiele pomysłów na dalszy rozwój Akademii.

W jakich kategoriach występujecie w ligach i zawodach?

Okręgowa Liga Młodzieżowa – młodzik 2003-2004, orlik 2005-2006, zaki 2007-2008, bambini i skrzaty.

Sukcesy w 2015 roku?

Długo by opowiadać o większych i mniejszych sukcesach Akademii, ale przede wszystkim na te sukcesy zapracowali zawodnicy i trenerzy, my jako Akademia im to umożliwiliśmy. Wzięliśmy m.in. udział w trzydniowym Tur-

nieju Wrocław Trophy 2015. Do rozgrywek przystąpiło ponad 200 drużyn, w tym zawodnicy z 14 państw w kategoriach wiekowych od U9 do U19. Nasza Akademia wystąpiła w dwóch kategoriach wiekowych U-10 i U-12. To dla naszych zawodników było niesamowite przeżycie oraz doświadczenie brać udział w tak wielkiej i prestiżowej imprezie sportowej, która była szeroko nagłaśniana w mediach. W tym turnieju wywalczyliśmy puchar za zajęcie 1. miejsca w kategorii U-10 oraz 2. miejsce w grupie Runner-up Cup, a 6. miejsce w całym turnieju w kategorii U-12 to ogromne osiągnięcie, szczególnie jeśli spojrzysz na bardzo wysoki poziom gry, jaki prezentowała reszta drużyn. Bardzo dużym turniejem był Deichmann Cup – strefa Wrocław. Tu wystąpiliśmy w kategorii wiekowej U-11 na 51 zgłoszonych zespołów, byliśmy jedną z dwóch niepokonanych drużyn w niedzielnych spotkaniach, które trwały od kwietnia do czerwca 2015. W fazie grupowej na 14 meczów 13 razy z boiska schodziliśmy jako zwycięzcy. Punkty straciliśmy tylko w jednym meczu – zremisowanym 0:0. Kolejny sukces całej Akademii Pił-

karskiej Brzeg Dolny to turniej piłkarski organizowany przez naszą Akademię pod patronatem Dolnośląskiego Związku Piłki Nożnej. Śmiało można powiedzieć, że był to jeden z większych turniejów piłkarskich na przełomie kilku lat, jaki odbył się w Brzegu Dolnym. Gościliśmy 12 drużyn orlików oraz 11 drużyn żaków – razem ponad 230 młodych piłkarzy i piłkarek. Bardzo dobrze radzi sobie drużyna młodzików w okręgowej lidze terenowej. W sezonie 2015/2016 Akademia Piłkarska Brzeg Dolny zgłosiła drużynę młodzików do Ligi Okręgowej. Do rozegrania mamy w tej formule więcej meczy z mocniejszymi drużynami. Każdy sukces motywuje do dalszego działania. Oczywiście na te sukcesy pracują wszyscy, również rodzice naszych zawodników, którzy przychodzą na mecze i dopingują drużyny. Można zawsze na nich liczyć, za co im bardzo dziękujemy.

Wyróżniający się zawodnicy?

Akademia Piłkarska Brzeg Dolny to drużyna zgrana na boisku, bez faworyzowania pojedynczych graczy. Jeden za wszystkich, wszyscy za jednego.

Są jednak w Akademii piłkarze, którzy zasługują na wyróżnienie i z których jesteśmy dumni. Jeden z nich to Filip Kubala, rocznik 2003, świetny środkowy napastnik. Otrzymał powołanie do kadry Dolnego Śląska, jest laureatem nagrody w kategorii nadzieja sportu w plebiscycie Brzegu Dolnego. Z grupy orlików w roczniku 2005 Kamil Fura, Marceli Józefowicz, Dawid Gruszecki oraz Aleksander Woś zostali zauważeni i docenieni za umiejętności przez terenów z KGHM Lubin. Filip Grams, rocznik 2004, bramkarz, również otrzymał szansę gry na wysokim poziomie i został wypożyczony na rok do zespołu młodzików w KGHM Lubin. Damian Malesza, rocznik 2004, lewy pomocnik i obrońca, otrzymał możliwość kontynuowania swojej przygody z piłką nożną w klubie FC Wrocław Academy. Cieszymy się z sukcesów naszych wychowanków i życzymy im powodzenia.

Jaki cel ma Akademia Piłkarska Brzeg Dolny, jak wygląda u Was sytuacja z kadrą trenerską?

Celem Akademii Piłkarskiej Brzeg Dolny jest umożliwienie naszym zawodnikom gry w piłkę nożną oraz przynależności do zespołu piłkarzy, którzy się rozwijają i osiąga bardzo dobre wyniki. Wszystkim, którzy są jeszcze nie zdecydowani, jak chcieliby spędzać swój wolny czas, dajemy pomysł i pokazujemy, że warto u nas trenować, przy okazji treningów uczyć się techniki, rozgrywania, gry zespołowej po okiem naszych trenerów. Ireneusz Pisching – trener koordynator oraz trener piłki nożnej z licencją PZPN A, prowadzi treningi w kategorii wiekowej młodzik, orlik, żaki. Michał Kowal – trener piłki nożnej z licencją PZPN 2012-2013 prowadzi treningi piłkarskie z grupa-

mi w kategorii wiekowej orliki i młodzik. Tomasz Jaworski – trener drużyn w kategorii wiekowej bambini i skrzaty. Były zawodnik Śląska Wrocław, Hetmana Zamość. Reprezentant kadry Dolnego Śląska, z którą zdobył Mistrzostwo Europy Amatorów Regions Cup – 2007. Złoty medalista Akademickich Mistrzostw Polski w futsalu, król strzelców turnieju. Robert Misterski – trener bramkarzy. Adrian Czech – trener zapasów, odpowiedzialny za treningi ogólnorozwojowe.

Plany na 2016 rok?

Znów nie będzie to krótka wypowiedź. Jak już wcześniej wspominałem, mamy bardzo dużo pomysłów na dalszy rozwój Akademii. Nadal i nieustannie będziemy uczestniczyć w turniejach wyjazdowych. Już mamy kilka zaplanowanych: Sporting Winter Cup (rocznik 2003), NE.COM Cup (rocznik 2005), Gold Game Cup (rocznik 2006), Miękinia Cup (rocznik 2004), Gold Game Cup (rocznik 2005), Kami-Pol Trophy (2003/2004). W maju grupa młodzików wyjeżdża na Turniej do Niemiec. Kontynuacja ligi okręgowej młodzików w sezonie 2015/2016, a w sezonie 2016/2017 start w okręgowej lidze trampkarzy. Młodszy zawodnicy, którzy tak jak starsi godnie będą reprezentować naszą Akademię i miasto Brzeg Dolny w turniejach DZPN.

Jesteśmy w trakcie rozmów, które mają na celu dążenie do współpracy z dwoma klubami sportowymi z czołówki piłkarskiej. Taka współpraca przyczyni się do wzrostu potencjału sportowego Akademii Piłkarskiej, ale szczegółów oczywiście jeszcze nie mogę zdradzić.

Zainteresowanych naszą działalnością zachęcam do śledzenia naszej strony internetowej www.apbzdolny.pl lub naszego profilu na Facebooku.



Śląsk Wrocław trenował na naszej pływalni

Pływacy ze Śląska Wrocław trenowali na dolnobrzeskim basenie. Wszystko w ramach przygotowań do Zimowych Mistrzostw Polski, które odbywać się będą od 4 do 6 marca w Gorzowie Wielkopolskim.

Na mistrzostwach, na basenie o długości 25 m, zaprezentują się pływacy w grupie wiekowej 15 lat. Trener Danuta Pasikowska liczy na medale i dobre starty swoich zawodników. – Jak zawsze od wielu lat

mamy w Brzegu Dolnym fantastyczne warunki. Bardzo lubimy tutaj przyjeżdżać – mówi pani Danuta.

Na dolnobrzeskim basenie do Zimowych Mistrzostw Polski przygotowują się również zawodnicy dolnobrzeskiej sekcji pływackiej MKS Rokita. W tym samym czasie co zawodnicy Śląska pod okiem trenera Romana Pogorzelskiego, doskonaliła swoje umiejętności Maja Macioła.

Radosław Kozioł



Moda na piękno, moda na zdrowie

Żyjemy w czasach, w których wygląd jest bardzo ważny. Niestety, często oceniamy i jesteśmy oceniani „po okładce”, ze względu na nasze walory fizyczne, wiek, atrakcyjność. W telewizji ciągle słyszymy, że musimy być piękni, młodzi, ze smukłym jędrnym ciałem, idealną cerą i burzą lśniących gęstych włosów. Bez względu na płeć, musimy być idealni. Czasem chcemy dążyć do tego „ideału”, czasem mamy swoją wizję.

Obecnie nastała moda na bycie „fit” i całe szczęście, bo moda motywuje wiele osób do podniesienia się z kanapy. Ale musimy pamiętać, że by zachować zdrowy rozsądek i umiar we wszystkim, co robimy, nawet w zdrowym stylu życia.

W swojej pracy spotykam różne osoby. W różnym wieku, z różną kondycją fizyczną, z przeróżnymi dolegliwościami. Najczęściej są to osoby z problemami ortopedycznymi lub neurologicznymi. Ale zaczynając pracę w zawodzie fi-

zjoterapeuty spodziewałam się głównie osób starszych, otyłych, schorowanych. Okazuje się jednak, że równie często przychodzą ludzie młodzi, dbający o siebie, pracujący, wychowujący dzieci. Dość często także sportowcy.

No więc jak to jest? Sport to zdrowie? Bądź szczupły to będziesz zdrowy i szczęśliwy? Niekoniecznie. Bo żeby dbać o siebie, trzeba wiedzieć jak to robić. Nie wystarczy jeść tylko sałaty żeby schudnąć, bo nabawimy się znacznych problemów zdrowotnych, chociaż przecież sałata jest zdrowa. Tak samo jest ze sportem. Nie wystarczy tylko wstać z kanapy i iść pobiegać, bo to teraz modne. Oczywiście sukcesem jest samo podniesienie się z tej kanapy. Ale trzeba umiejętnie się do tego biegania przygotować. I nie chodzi mi o buty za 600 zł, getry odbłaskowe ani aplikację w telefonie. Trzeba wiedzieć jak się rozgrzać, jak, gdzie i ile na początku biec i jak kończyć trening. A najłatwiej się tego dowiedzieć pytając kogoś doświadczonego. Jeszcze lepiej byłoby zapisać

się na przykład do grupy biegowej i trenować pod okiem specjalisty. A idealnie będzie, jeśli zastanowimy się, czy bieganie jest dla nas? Czy może lepsze będzie maszerowanie, rower lub basen? W tym również pomoże nam specjalista, dobierając aktywność do naszych upodobań oraz do naszego stanu zdrowia.

Kolejna sprawa. Młodzi ludzie, w wieku między 25-45 lat (bo to ciągle są młodzi ludzie ;)) najczęściej przychodzą do mnie z bólem pleców. I bez znaczenia, czy jest to ból karku i barków czy też ból lędźwiowego odcinka kręgosłupa, powód zwykle jest ten sam: styl życia. Praca - zwykle siedząca. Do pracy - zwykle samochodem. Po pracy - zwykle telewizja lub komputer. Te zwyczaje i obowiązki powodują zwiotczenie mięśni i zmiany krzywizn kręgosłupa. A to prowadzi do bólu i problemów w życiu codziennym. Co jednak, jeśli osoba jest aktywna, wysportowana, a mimo to doskwiera jej ból pleców? Cóż, powodów w każdym przypadku jest kilka, nigdy nie ma jednego konkret-

nego (chyba, że nagły uraz). Ale nawet osoby z wyrzeźbionym ciałem mogą mieć problem z tak zwanymi mięśniami głębokimi. A co to takie? To fundament naszego ciała, o którym zwykle nie wiemy. To one gwarantują utrzymanie równowagi, koordynację, stabilny tułów i brak bólu kręgosłupa. Nie wolno więc o nich zapominać, lecz umiejętnie je ćwiczyć, bo to one zapobiegają wielu kontuzjom. A po dobrze przeprowadzonym treningu, konieczny jest relaks, rozciąganie się i rozluźnienie. Pominięcie któregośkolwiek etapu będzie skutkowało zaburzeniem równowagi w ciele, a to po pewnym czasie przyniesie kłopoty. Niekoniecznie jutro. Może za miesiąc, może za rok. Ale gwarantuję, że prawidłowe dbanie o siebie da dużo szybsze efekty :)

A jeśli mogę na koniec dać Wam jedną dobrą radę, którą każdy może wprowadzić w życie już teraz, powiem: przeciągajcie się! To najbardziej naturalny, najprostszy i najskuteczniejszy sposób na błyskawiczne rozluźnienie, dotlenienie



Ewa Strembska
Fizjoterapeutka / masażystka

i odświeżenie ciała i głowy, jak można sobie wyobrazić. Nawet zwierzęta o tym wiedzą :) Więc przed wstaniem z łóżka, w pracy, po pracy, kiedy tylko

najdzie Was taka potrzeba. I jestem pewna, że każdy zrobi to bez pomocy trenera :)

Ewa Strembska
- fizjoterapeutka

FitStyle – fitness is my life
Studio Fitness / Studio Treningu Personalnego
www.fitstylebrzegdolny.pl
tel. 792-903-997
www.facebook.com/fitstylebrzegdolny/



Do konkursu zakwalifikowaliśmy 24 osoby, publikując przez ostatni tydzień ich „życiowe FitLOVE”.

Spośród 82 zdjęć nadesłanych na konkurs FitLOVE z FitStyle i „Panoramą Brzegu Dolnego” rozlosowaliśmy trzy karnety OPEN o wartości 120 zł na zajęcia FitStyle.

Właśnie dziś - oficjalnie - gratulujemy zwycięzcom, do których uśmiechnęło się szczęście w losowaniu i dziękujemy Wszystkim osobom, które przyłączyły się do zabawy i chętnie wzięły udział w konkursie.

Zwycięzcy konkursu:

Edyta Kuzaj - Brzeg Dolny

Agata Tokarska - Brzeg Dolny

Aleksandra Kozakiewicz - Brzeg Dolny

Pełną galerię zdjęć można obejrzeć na:
<https://www.facebook.com/fitstylebrzegdolny>

Sukces Damiana Wróbla w Kaliningradzie

Damian Wróbel, reprezentant Polski kadetów w zapasach wzięty w lutym udział w zgrupowaniu kadry w Rosji. W trakcie zgrupowania zapaśnik uczestniczył w Międzynarodowym Turnieju Zapaśniczym w Kaliningradzie.

W turnieju brał udział 240 zawodników z 9 krajów. Damian Wróbel z MKS Rokita w pierwszej kategorii 100 kg, wygrywając aż 4 walki i przegrywając jedną, wywalczył 3. miejsce i brązowy medal turnieju. Warto wspomnieć, że reprezentantów z Polski było tylko dwóch.

Od 1 do 12 lutego na obozie szkoleniowym kadry w Białogardzie przebywali rów-



niez Patryk Czech oraz bracia Kamil i Kuba Pietroni z klubu MKS Rokita. Zapaśnicy podczas obozu doskonalili swoje style walki oraz wytrzymałość. Obóz sfinansowany został w całości przez Polski Związek Zapaśniczy.

Nasi zapaśnicy również podczas turnieju zapaśni-

czego w Białogardzie, odbywającego się w dniach 12 i 13 lutego, zaznaczyli swoją obecność. Reprezentant seniorów z klubu MKS Rokita Tomasz Ogonowski w kategorii 57 kg wywalczył pierwsze miejsce.

Marta Szajdzińska

Ola Wiśniewska zwyciężczynią dolnobrzeskich kwalifikacji

Nareszcie! - tak można podsumować występ Aleksandry Wiśniewskiej podczas rozgrywanego w Brzegu Dolnym III Wojewódzkiego Turnieju Kwalifikacyjnego Młodzików. Reprezentantka MKS Rokita dzięki skutecznej grze wygrała całe zawody i zakwalifikowała się do turnieju ogólnopolskiego.

Do Brzegu Dolnego przyjechało 48 chłopców i 42 dziewczęta z całego Dolnego Śląska. W tym gronie wystartowała grupa 5 dziewcząt i 2 chłopców z naszego klubu.

Już przed turniejem liczyliśmy na dobry występ Aleksandry Wiśniewskiej, która bardzo ciężko pracowała przez



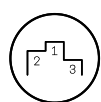
okres ferii zimowych. Ola, posiadając już całkiem spore umiejętności techniczne, musiała je tylko odpowiednio wykorzystać w grze na punkty. Ciężka praca zaowocowała dobrym wynikiem. 5 kolejnych zwycięstw Oli w dobrym stylu zapewniło jej 1. miejsce w turnieju.

Dobry występ w całym turnieju zanotowała także Wiktoria Riwoń, która po raz pierw-

szy w swojej karierze zakwalifikowała się do najlepszej 16-ki turnieju młodzików. Wiktoria ostatecznie uplasowała się w przedziale miejsc 13-16.

Na miejscach 25-32 zostali sklasyfikowani Michał Tur-ski i Magdalena Bojanowska, na miejscach 33-48 turniej zakończyli Jakub Bojanowski, Anżelika Sowa i Martyna Draczyńska.

chr@bek



Medale przywiezione z Czech

Drugi raz w ciągu dwóch tygodni drużyna klubu Avasatare odwiedziła Czechy. Tym razem zawitaliśmy w czeskim Nymburku, gdzie odbył się Puchar Czeskiego Związku ITF.

W krajowym pucharze udział wzięło 300 zawodników w trzech grupach wiekowych: żaków, juniorów i seniorów. Zawodnicy rywalizowali tym razem w dwóch konkurencjach: układy w walkach i układyach.

O zdobyciu miejsc premiowanych medalami było bardzo ciężko, ponieważ zawodnicy pojedynkowali się w swoich kategoriach na zasadach „każdy z każdym”. Biorąc pod uwagę, że czescy Taekwondocy to europejska czołówka, trzeba przyznać, że mieliśmy poprzeczkę wysoko zawieszoną.

Podczas Pucharu Czeskiego Związku TKD ITF młodzi zawodnicy Avasatare stoczyli łącznie tyle pojedynków, co w całej swojej dotychczasowej karierze, dlatego na pewno zaprocentuje kolejnymi sukcesami. Ze zmagania w Czechach



przywieźliśmy 4 medale. Zdobylili je: Mateusz Bandura - srebro, układy uczniowskie żaków; Gabriel Juszczyk - brąz, układy uczniowskie juniorów, Aleksandra Sendyka - srebro, walki junierek -58 kg, Gabriel Kuc - brąz, walki żaków -32 kg.

Warto wspomnieć o Gabrieli Kaznowskiej, która wręcz otarła się o medal w walkach

junierek -52kg. Najpierw pokonała dwie przeciwniczki, a do trzeciego boju stanęła z dziewczyną, która później wygrała całą kategorię. Niestety nasza Gabrysia nie wyszła z grupy przez bardzo kontrowersyjną decyzję sędziów.

Ponadto w zawodach wzięli udział: Ewa Nowińska, Hubert Cieślak, Wiktor Sendyka, Kinga Żak, Emilia Sola-

rewicz, Marta Żak (na 4 pojedynki w układach wygrała 3 i także nie wyszła z grupy), Stanisław Banaszek.

Za 5 tygodni wracamy na tę samą salę tym, razem na Czech Open, gdzie - mam nadzieję - zabierzemy to, co nam się należało na tym pucharze.

Taekwon!

Inf.



Obóz dochodzeniowy młodych zapaśników

Najmłodszy zawodnicy sekcji zapaśniczej MKS Rokita w trakcie ferii zimowych trenują podczas obozu dochodzeniowego. Codziennie na małej sali treningowej w KHS Rokita odbywa się trening zapaśniczy.

Celem obozu jest przygotowanie młodych zapaśników do najbliższych zawodów, które odbędą się jeszcze w lutym. Trener Adrian Czech nie ukrywa, że liczy na medale. Grupa przychodząca na zajęcia jest duża. Najmłodszy lubią treningi prowadzone nie

tylko na macie, w czasie ferii korzystają również z basenu, dzięki czemu poprawiają swoją kondycję. W lutym, marcu i kwietniu rozgrywane będą zawody zapaśnicze, w których wezmą udział zapaśnicy sekcji MKS Rokita. - Trenujemy podstawowe techniki walki, elementy akrobatyki, przewroty w przód i w tył, koordynację ruchową - mówi Adrian Czech. - Dzieci się rozwijają, cieszą się też, że rodzice bardzo się angażują i bardzo im za to dziękuję.

Radosław Kozioł



Najważniejsze to ANALIZA PRZYPADKU „Piątka”, czyli pięć podstawowych kroków

Od czego należy zacząć zmianę Twojego stylu życia?

1. Od umówienia się na analizę Twojego składu ciała.

Liczby, jakie pokaże wydruk to między innymi:

- procentowa i kilogramowa zawartość tkanki tłuszczowej w Twoim organizmie,
- procentowa i kilogramowa zawartość tkanki mięśniowej w Twoim organizmie,
- masa kości
- procentowa zawartość wody w Twoim organizmie
- i tak lubiana przez wszystkich „badających” skład ciała – liczba wieku metabolicznego – jeśli oglądasz modne programy o redukcji masy ciała, zapewne wiesz już, że ten parametr potrafi prawdziwie zaskoczyć!

Trener omówi i przeanalizuje stan Twojego ciała i każdy jego parametr zdrowotny. Określone zostaną cele mniejsze i większe. Określony zostanie PRIORYTET, nad którym powinnaś/powinieneś się razem z Trenerem skupić w celu poprawy Twojej fizyczności.

Pomiar jest przeznaczony dla osób w każdym wieku, o każdym poziomie odtuszczenia czy sprawności fizycznej. Dla osób rozpoczynających przygodę ze zdrowym i aktywnym stylem



życia daje świetny punkt odniesienia, a dla osób już trenujących i cieszących się kondycją fizyczną na wysokim poziomie daje niezłego „kopa motywacyjnego”, co jeszcze można poprawić i osiągnąć wprowadzając konkretne wskazówki i bodźce treningowe.

2. Analiza Twojego stanu zdrowia i porządnego wywiadu zdrowotnego.

W tym zleceniu wykonania konkretnych badań lekarskich. Przeanalizowanie zdrowia od podstaw. Przeanalizowanie całego Twojego życia – kontuzji, chorób, podejść do zmian diety, treningu itp. Ten punkt naprawdę mocno rozwijamy!

3. Analiza Twojego stylu życia.

Tutaj zadaniem podopiecznego jest określenie swoich

„przywar”. Bez okrętek, bez zbędnego idealizowania siebie. Tutaj osoba badana powinna się otworzyć na wiedzę i doświadczenie Trenera i Trenerowi po prostu zaufać – wytknąć sobie wszelkie błędy. Opowiadać i mówić. Często tutaj dopiero klient uświadamia sobie: „tak... jednak to... taaak jednak tamto”. Prawda w oczach, ale świadomość popełnianego błędu to już połowa sukcesu. Tym dalej kieruje trening.

Niesamowicie istotna kwestia odżywiania... a w dziedzinie żywienia jak w kalejdoskopie... ZMIANY, ZMIANY, ZMIANY!

4. Analiza Twojej dotychczasowej aktywności fizycznej.

Cieszy fakt, że coraz większy odsetek dolnobreżan to społeczność aktywna. Ile nas, tyle

upodobań i kierunków aktywności, od form zorganizowanych po samodzielne treningi w zaciszu domowym. Od form indoor po formy outdoor. Ważne jest, aby trenować to co lubisz i to co przynosi efekty – Twoje osobiste. To, z jaką przeszłością treningową startujesz, jest niesamowicie ważne w budowaniu poszczególnego celu treningowego: czy to lepszej rzeźby, czy samego cięcia tkanki tłuszczowej, czy usprawniania po kontuzji, czy to poprawy mobilności i zakresu w stawach – tego nam dziś naprawdę brakuje!

Biegasz? Nie zapomnij o rozciąganiu czy rolowaniu powięzi! Dźwigasz? Nie zapomnij o pracy mięśni głębokich.

Ogólnie mówiąc: trenujesz? Nie zapomnij o poprawnym odżywianiu!

5. Analiza Twoich potrzeb i oczekiwań.

A po tym wszystkim już tylko WYSTARTOWAĆ!

Dobry Trener po analizie tych 5 kroków znajdzie tzw. „czuły punkt” nie tylko u osób rozpoczynających aktywność fizyczną, które są najprostszymi przypadkami i nie stanowią wyzwania dla dobrego Trenera. Ale znaleźć piętę Achillesową u osoby trenującej, która jest już

o krok od szczytu swojej formy, to jest sztuka! I takich świadomych podopiecznych jest coraz więcej. To jest dobry znak.

Rośnijmy w siłę i bądźmy aktywni! Niech odsetek osób „JeszczeNieTrenujących” maleje!

Do roboty! Na trening marsz i...

ZADAJ SOBIE PYTANIE:

Czy trenujesz rozsądnie i zdrowo, po to by być zdrowym i sprawnym za lat kilka...

Wówczas trening będzie Twoim lekarstwem, a nie powodem przeciążeń odczuwalnych dopiero w dalekiej przyszłości.

Czy trenujesz bezmyślnie, chaotycznie, bez konkretnych priorytetów i ustaleń,

co może doprowadzić w niedalekiej przyszłości do zużywania się struktury Twojego ciała i skutkować przeciążeniami i ogniskami bólowymi w ciele?

Niech każdy z czytających ten artykuł po cichu odpowie sobie na to pytanie i wyciągnie wnioski.

Zapraszamy do Centrum Fitnessacja – Studio Treningu Personalnego – jedyne takiego miejsca w Twoim mieście, gdzie Trening zostanie „skrojony na miarę”!

**Trener Personalny
Medical Fitness Trainer
Aneta Piątek
www.fitnessacja.pl
Tel 503985712,
e-mail: aneta.piatek@fitnessacja.pl**

KUPON
zbieramy do 02.03.2016

Rzeźba Ciała/Core/Abt
Zaproszenie dla jednej osoby,
po wcześniejszym umówieniu się (503 985 712).

Imię i Nazwisko.....

Miejscowość.....

Telefon.....

Wycięty i wypełniony kupon prosimy składać w saloniku prasowym w Rynku, sklepie „Smaczek”, bibliotece na os. Fabrycznym lub w punkcie dorabiania kluczy na targowisku. Zdjęcie lub skan wypełnionego kuponu można teraz także przesłać do nas mailiem: panorama@brzegdolny.pl lub MMS-em: 882 447 666

Żaki i juniorzy KP najlepsi w Zimowym Turnieju Piłkarskim

Sporo emocji mieli podczas ferii zimowych młodzi piłkarze KP Brzeg Dolny. Z zapałem uczestniczyli w Zimowym Turnieju Piłkarskim zorganizowanym przez Miejskie Centrum Sportu we Wrocławiu we współpracy ze Śląskiem Wrocław.

Nasi piłkarze wygrali w dwóch kategoriach - żaki (I i II miejsce) i juniorzy. Medale i puchary odebrali 12 lutego na Stadionie Miejskim we Wrocławiu, podczas uroczystości zorganizowanej w przerwie w meczu Ekstraklasy pomiędzy WKS Śląskiem Wrocław i Wisłą Kraków. Dodatkowo najlepszymi bramkarzami turnieju zostali Dawid Przybylski (juniorzy KP) i Patryk Grabski (żaki KP). Dawida Wierchowskiego (bambionosy KP) uznano za najlepszego strzelcę turnieju, a Kacper Simlat (żaki) odebrał nagrodę dla najlepszego piłkarza. Pozostali uczestnicy turnieju, a także ich klubowi koledzy, w nagrodę za świetne wyniki mieli okazję asystować piłkarzom Śląska Wrocław i Wisły Kraków w wyjściu na boisko. Dla dzieci było to wspaniałe przeżycie.

W zmaganiach Zimowego Turnieju Piłkarskiego uczestniczyło aż 76 drużyn z całej



go Dolnego Śląska. Rywalizacja trwała codziennie od 1 do 12 lutego. Rozegranych zostało ponad 200 meczów w sześciu kategoriach. Nowy trener żaków KP Krzysztof Gryga może być zatem dumny ze swoich podopiecznych. Podobnie jak Piotr Jurków, który nie ukrywa, że wśród prowadzonych przez niego juniorów nie brakuje talentów, które już w niedługiej przyszłości mogą zasilć pierwszą drużynę klubu.



Typuj z Panorama!

Liga typerów

Sportowych emocji nigdy za wiele!

Skuteczność typowania zwycięzców I edycji Ligi Typerów „Panoramy Brzegu Dolnego”



Kolejka	Wyniki	Skuteczność
1	8/20	40%
2	8/20	40%
3	9/20	45%
4	9/20	45%
5	9/20	45%
6	12/20	60%
7	9/20	45%
8	7/20	35%
9	12/20	60%
10	12/20	60%
Suma	95/200	47,5%

Damian Józwik – I miejsce

Artur Łuczak – II miejsce

Kolejka	Wyniki	Skuteczność
1	14/20	70%
2	6/20	30%
3	9/20	45%
4	11/20	55%
5	12/20	60%
6	8/20	40%
7	7/20	35%
8	9/20	45%
9	14/20	70%
10	8/20	40%
Suma	98/200	49%

Przemysław Zieliński – III miejsce

Kolejka	Wyniki	Skuteczność
1	10/20	50%
2	7/20	35%
3	7/20	35%
4	7/20	35%
5	12/20	60%
6	11/20	55%
7	9/20	45%
8	8/20	40%
9	11/20	55%
10	11/20	55%
Suma	93/200	46,5%

Sławomir Pawlicki – III miejsce

Kolejka	Wyniki	Skuteczność
1	11/20	55%
2	9/20	45%
3	8/20	40%
4	11/20	55%
5	9/20	45%
6	10/20	50%
7	9/20	45%
8	6/20	30%
9	12/20	60%
10	7/20	35%
Suma	92/200	46%

Mammobus na Dzień Kobiet

Przypadający w marcu Dzień Kobiet stanowi świetną okazję do zadbania o swoje zdrowie i wykonania profilaktycznej mammografii. Nie czekaj, zarejestruj się już teraz!

Masz wątpliwość, czy badanie mammograficzne jest konieczne?

Mammografia trwa jedynie kilka minut i polega na zrobieniu 4 zdjęć rentgenowskich - dwóch projekcji każdej piersi. Pozwala na rozpoznanie i wykrycie tzw. zmian bezobjawowych (guzków oraz innych nieprawidłowości w piersi) w bardzo wczesnym etapie rozwoju - wtedy, kiedy nie są one wyczuwalne przez kobietę lub lekarza, co bardzo istotnie zwiększa szansę wyleczenia. - Mimo, iż mammografia to najskuteczniejsza metoda profilaktyki raka piersi, nadal mniej niż połowa kobiet poddała się bezpłatnemu badaniu w ramach Populacyjnego Programu Wczesnego Wykrywania Raka Piersi - mówi dr Małgorzata

Cymerman z LUX MED Diagnostyka. - Zachęcamy panie do profilaktyki związanej z rakiem piersi, gdyż jest to najczęściej występujący nowotwór złośliwy wśród Polek.

LUX MED Diagnostyka zaprasza panie na bezpłatne badania mammograficzne w mammobusie, które odbędą się:

* 3 marca w Brzegu Dolnym przy Dolnobrzeskim Specjalistycznym Centrum Medycznym, ul. Wilcza 6

* 5 marca w Wińsku przy Ośrodku Zdrowia, Plac Wolności 13

Bezpłatna mammografia dla pań w wieku:

* 50 - 69 lat

Badanie w ramach Populacyjnego Programu Wczesnego Wykrywania Raka Piersi jest bezpłatne, refundowane kobietom co 2 lata przez Narodowy Fundusz Zdrowia (lub co 12 miesięcy dla kobiet, które w ramach realizacji Programu otrzymały odpowiednie pisemne wskazanie). Nie jest wymagane skierowanie lekarskie.

* 40 - 49 oraz 70 - 75 lat

Badania wykonywane są w ramach Projektu „Poprawa dostępności i jakości usług medycznych w ramach Populacyjnego Programu Wczesnego Wykrywania Raka



Piersi” współfinansowanego z funduszy EOG i Norweskiego Mechanizmu Finansowego. Wymagane jest skierowanie lekarskie od lekarza dowolnej specjalizacji. Więcej informacji o badaniach oraz wzór skierowania na stronie:

www.fundusze.mammo.pl
pl<<http://www.fundusze.mammo.pl>>

Na badania w ramach obu programów prosimy o wcześniejszą rejestrację pod nr tel. 58 666 24 44. Call Center czynne jest 7 dni w tygodniu.



Goście z Barsinghausen u Ossolińczyców

W pierwszym tygodniu marca Ossolińczycy gościć będą grupę niemieckich uczniów i ich opiekunów ze szkoły partnerskiej w Barsinghausen.

Trwająca już od 1996 roku współpraca obu szkół owocowała różnego rodzaju projektami sportowymi, historycznymi, literackimi oraz o tematyce społecznej. Młodzież poznaje region, miasto i okolice. Uczestnicząc w zajęciach, widzi różnice systemów edukacji. Programy w ramach wymiany uczniowskiej są jednak przede wszystkim najlepszym sposobem na poznanie życia codziennego rówieśników z innego kraju, nawiązania kontaktów, niwelowania wciąż istniejących stereotypów.

Marcowe spotkanie w Brzegu Dolnym jest kontynuacją projektu rozpoczętego w listopadzie 2015 roku podczas wizyty Ossolińczyców w Barsinghausen. Nasi uczniowie gościć będą u siebie przyjaciół z Niemiec, u których mieszkali jesienią. W przygotowanie wymiany zaangażowani są nie tylko uczniowie w niej uczestniczący, ale również ich rodziny i cała społeczność Ossolińczyców.

Z całą pewnością nie da się przecenić korzyści płynących dla obu stron z tego typu przedsięwzięć, dlatego tym bardziej cieszy fakt, iż tradycja, rozpoczęta przez Honorowego Obywatela Brzegu Dolnego Josefa Michaela Samola jest wciąż kontynuowana.

K. Jawiarczyk, E. Ziarnik-Wróbel



**Zapraszamy trening
CANTIENICA®-Program Power
Ćwiczenia dla Seniora**

Filia DOK, ul. Kolejowa 27B (gołębnik)

**ZDROWY KRĘGOSŁUP I SILNE
MIĘŚNIE DNA MIEDNICY**

Ddokuczają Ci problemy uroginekologiczne, ból kręgosłupa, chcesz zmienić wadliwą postawę ciała na dobrą?



Fot. Anna Chytla

Poprzez ćwiczenia zmniejsz lub wyeliminuj m.in. takie dolegliwości jak:

- ✓ problemy z wysiłkowym nietrzymaniem moczu i obniżenie narządów,
- ✓ bolesne miesiączki, przerost prostaty, obniżone libido, hemoroidy,
- ✓ skrzywienie miednicy, cellulit, ból kręgosłupa, deformacja stóp,
- ✓ artrozę stawów, plecy okrągłe, plecy płaskie, problemy w barkach.

Dzięki optymalnemu wykonywaniu ćwiczeń CANTIENICA® spręża i trenuje 100% mięśni szkieletowych. Dzięki temu kształtowane jest silne, wyprostowane, wolne od dolegliwości bólowych ciało, odporne na obciążenia jakim jest poddawane zarówno w pracy jak i przy obowiązkach domowych. Taki trening daje siłę i nie obciąża, dlatego też jest bezpieczny dla kręgosłupa i stawów. Ćwiczenia tą metodą rekomendowane są dla kobiet w ciąży i po porodzie.

Zajęcia prowadzi: Anna Chytla CANTIENICA®-Instruktor

Liczba miejsc ograniczona do 10 osób. Proszę o wcześniejszy kontakt: tel. 575 777 301.
Wiecej o metodzie na stronie: www.cantienica-instruktor.com

Dolnobrzeski Ośrodek
Kultury
zaprasza na

**Muzyczną
Droge
Krzyżową**

w wykonaniu
Chóru "Oremus"

19 lutego 2016r.
godz. 17:15

Parafia Chrystusa Króla
w Brzegu Dolnym



Rozwiąż i wygraj!

Nagroda: 50 zł na zakupy w Delikatesach Centrum.

50 zł
na zakupy
w Delikatesy Centrum

Kupony z rozwiązaniem hasłem należy dostarczyć do sklepu Delikatesy Centrum przy ul. Zwycięstwa 8/9-10 w Brzegu Dolnym do 2 marca 2016.

Losowanie nagrody – bonu towarowego o wartości 50 zł odbędzie się w sklepie Delikatesy Centrum.

Zwycięzcą w poprzednim wydaniu został Adam Józefowicz

Kupon krzyżówkowy „Panoramy” nr 4 (22)

Imię i Nazwisko.....

Telefon.....

Hasło.....

Kupon należy dostarczyć do sklepu Delikatesy Centrum
do 2 marca 2016

... Łużycka, rzeka	np. Sycylia sekund- nik	krótka kome- dia	krótki bicz upleciony z rzemyków	koński wybieg	zieleń albo fiolet
szata, ubiór np. „Iliada”	10	ze stolicą w Quito	3	na głowie strażaka	celtycki śpiewak
chrzest, zgrzyt 1	13	Sn dla chemika	2	karciany dzwo- nek	grzanka z opie- kacza
Indianie z wester- nu	na dworcu kolejo- wym	rucho- me schody	odpo- wiedź na hasło	11	kara za zbyt szybką jazdę
rozkaz cara	stopień dla karateki	zwrotka	złomu lub żywca	7	„goryle” wokół prezydenta
12	okleina ścienna	4	nie jeden w karnawale	nie wolno!	fusy po kawie
wydoby- wa się z krateru	mora- lista Janow- ska	utarty zwyczaj as w rękawie	czubek masztu	9	14
zginął na nim Azja	6	służy do krycia dachów	izba lekcyjna	jedno- stka mocy	
łącznik wyrazo- wy	etap, kolej- ność	klótnia, sprze- czka			
np. kation kupiecki upust					

Litery z pól ponumerowanych od 1 do ... utworzą rozwiązanie.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

Horoskop 19.02-03.03.2016

BARAN

W najbliższym czasie czeka cię podróż. Jeśli masz wpływ na wybór terminu, wyjedź w poniedziałek lub wtorek. W czasie weekendu wyjaśni się sprawa, która nurtuje cię od dłuższego czasu. Może być związana z miejscem pobytu lub poznaną osobą. Życie towarzyskie nabierze rumieńców. Wokół ciebie ruch i wielu adoratorów.



BYK

W tym tygodniu przyjdzie ci się zmagać z jakimiś trudnościami. Awaria samochodu lub urządzenia domowego zajmie ci sporo czasu. Ktoś w pracy lub w domu może wytrącić cię z równowagi, ale staraj się opanować. Zapowiada się natomiast sympatyczny weekend, sprzyjający spacerom, koncertom, romantycznym spotkaniom.



BLIŹNIĘTA

Wenus i Mars dbają o twoją urodę i kondycję. W tym tygodniu załatwisz każdą sprawę, zarówno w urzędach, w sądzie, jak i w banku. Spotkanie z sympatią dostarczy ci miłosnych wzruszeń. Jesteś w dobrej formie intelektualnej, masz oryginalny styl i masę pomysłów. Wszystko to zaowocuje wymiernymi gratyfikacjami.



RAK

Do weekendu wszystko będzie szło jak z płatka. Będziesz ożywiony, zmobilizowany i zainspirowany do działania. Wykonaj teraz najważniejsze zadania. Od wtorku zdarzać się mogą pomyłki i błędy wynikające z twojej niefrasobliwości i roztargnienia. Pilnuj torebki, sprawdzaj, czy zamknęłaś drzwi mieszkania i samochodu.



LEW

Załatwisz teraz skomplikowane sprawy urzędowe bądź mieszkaniowe, które się ciągną od dłuższego czasu. Z łatwością przekonasz szefa i podejmiesz trudne decyzje. Nie rób jednak wielkich planów finansowych, dokładnie analizuj podpisywane zobowiązania, możesz mieć problemy z zwywiązaniem się z nich. Dobre dni to poniedziałek i wtorek.



PANNA

Twój wpływ na wydarzenia tego tygodnia będzie niewielki; w finansach także nie widać zmian. Nie trać czasu na załatwianie spraw za wszelką cenę. Podczas weekendu bądź szczególnie ostrożny, bo mogą być kłopoty. Nie siadaj za kierownicą, uważaj na to, co i komu mówisz. Ten czas trzeba przetrwać z filozoficznym spokojem. Wkrótce wszystko odmieni się na lepsze.



WAGA

Lepiej będzie ci się wiodło w nowym tygodniu, gdy Merkury zacznie ci pomagać w interesach lub przygotuje ciekawą propozycję. Weekend najlepiej spędź w domu i pilnuj się, by nie rozpętała burzy w gronie najbliższych. Nie możesz teraz liczyć na ich wyrozumiałość. Zakochanym Wagom nic nie będzie w stanie zakłócić miłosnych uniesień.



SKORPION

Nadeszła pora na ożywione kontakty towarzyskie. Odezwią się znajomi sprzed lat. W planach wakacyjnych pomyśl o rewizycie, wasza znajomość przeżyje renesans. Po niedzieli będziesz w słabszej formie fizycznej. W środę kondycja zacznie rosnąć i na zdrowie nie będziesz już narzekać.



STRZELEC

Nie przekładaj niczego na następny tydzień. Jeśli chcesz postawić na swoim, uda ci się to w niedziele. Nawet opornego partnera przekonasz lub namówisz do swojego pomysłu. We wtorek plany mogą się pokrzyżować, sytuacja się skomplikuje. Opuść sobie teraz całą tę szamotaninę, szkoda nerwów i energii. Zadbaj o zdrowie i wypoczynek.



KOZIOROŻEC

Zapowiada się tydzień trudnych, zdecydowanych rozmów. Mars i Wenus udzielają ci wsparcia. Masz teraz dużo energii, determinację i jednocześnie jesteś skłonny do kompromisu. Wynik rozmów będzie pozytywny, zakończysz się sukcesem lub ugodą. W środę usłyszysz komplementy, odbierzesz dowód sympatii lub dostaniesz upominek.



WODNIK

Weekend sprzyja życiu rodzinnemu, praktykom religijnym. W nowym tygodniu będą obowiązki, ograniczenia samodzielności, niespodziewane wydatki lub straty. Szef może postawić przed tobą dodatkowe zadania, a przyjazd krewnych lub znajomych zmieni rytm życia. Nie popadaj w skrajności, twoje oceny nie są teraz obiektywne.



RYBY

Słońce podsyła ci przyjazne promienie, nastrój masz dobry, ufasz w swoje siły. Nie wchodź teraz w tzw. dobre interesy, w których to pieniądze leżą na ulicy. Te obietniczki to oszustwo, wiążą się z dużym ryzykiem i możliwymi stratami. Podczas weekendu trudno ci będzie dogadać się z rodziną. Odłóż wszystkie ważne decyzje do środy.





Polowanie na druhny

TVN, sobota 20.02, godz. 21.55

U schyłku kolejnego udanego sezonu weselnego, Jeremy (Vince Vaughn) dowiaduje się, że córka Ministra Skarbu Williama Cleary'ego (Christopher Walken) oraz jego małżonki, Kathleen (Jane Seymour) ma zamiar wyjść za mąż i to zapewne w Waszyngtonie, co bez wątpienia stanie się towarzyskim wydarzeniem roku. Niezwłocznie więc John (Owen Wilson) i Jeremy gromadzą wszelkie szczegółowe informacje na temat tego zdarzenia i szybko identyfikują obiekty swoich działań - druhny panny młodej Claire (Rachel McAdams) oraz Glorie (Isla Fisher) Cleary. W trakcie, gdy przygotowania do wielkiego wesela toczą się już pełną parą, a Jeremy krok po kroku realizuje swój plan uwiedzenia Glorii, flirt Johna z Claire napotyka niespodziewaną przeszkodę w postaci jej wyniosłego chłopaka. John niespodziewanie, co jest zupełnie dla niego nietypowe, zadrusza się w Claire i przekonuje Jeremiego, żeby trochę nagiąć zasady wkręcania się na wesela i przyjąć zaproszenie na przyjęcie zorganizowane w długi weekend na terenie posiadłości państwa Cleary.



John Carter

Polsat, sobota 20.02, godz. 20.10

Druga połowa XIX wieku. Dzielný weteran wojny secesyjnej, John Carter, powraca w rodzinne strony. Dowiaduje się, że jego żona i dziecko nie żyją. By zapomnieć o bólu i uciszyć wyrzuty sumienia, wdowiec podejmuje się pracy w kopalni złota w Arizonie. Chroniąc się pewnego dnia przed Apaczami, odkrywa w jaskini tajemnicze wrota. Przekonuje się, że prowadzą one na planetę Barsoom, przez Ziemian zwaną Marsem. Carter, wbrew swej woli, zostaje wplątany w konflikt pomiędzy zamieszkującymi okolicę istotami. Wśród nich jest mnóstwo dziwnych, ogromnych stworów...



Bank

Polsat, niedziela 21.02, godz. 21.40

Agent Interpolu Louis Salinger (Clive Owen) oraz asystentka prokuratora generalnego Eleanor Whitman (Naomi Watts) za wszelką cenę pragną doprowadzić przed oblicze sprawiedliwości władze jednego z najpotężniejszych banków świata. W trakcie śledztwa, które prowadzi ich z Berlina do Mediolanu, Nowego Jorku i Istambułu, Salinger i Whitman odkrywają nielegalną działalność banku polegającą m.in. na praniu brudnych pieniędzy, handlu bronią i próbach destabilizacji rządów. Ich nieustępliwość sprawia, że ryzykują własnym życiem. Władze banku nie wahają się bowiem nawet przed morderstwem, aby kontynuować finansowanie terroru i działań wojennych.



Błękitna fala

TVP 1, niedziela 21.02, godz. 22.20

Hawajska wyspa Oahu. Anne Marie hotelowa pokojówka, opiekuje się swoją 14-letnią siostrą Penny. Rodzice opuścili je. W wolnym czasie Anne Marie i jej przyjaciółki Lena i Eden surfują po oceanie. Anne Marie od dziecka pasjonuje się tym sportem i osiągnęła mistrzowski poziom. Przed trzema laty miała jednak wypadek, w wyniku czego odczuwa strach przed ogromnymi falami. Wkrótce dziewczyna zostaje zaproszona do udziału w prestiżowym konkursie Pipe Masters, który odbywa się za tydzień. By wygrać zawody i zapewnić sobie wsparcie sponsora, Anne Marie rezygnuje z pracy pokojówki i rozpoczyna intensywne treningi.



Skrzydlate świny

TVP 1, poniedziałek 22.02, godz. 23.10

Opowieść o grupie „Ultrasów”, którzy podczas meczów są najbardziej aktywną grupą dopingujących. Zdzierają gardła, skaczą, nie ustają w gorącym zagrzewaniu do walki swoich piłkarzy. Naszych bohaterów połączyła wspólna wielka pasja - futbol. Oscar (Paweł Małaszyński) właśnie został ojcem. Wraz ze swoim bratem Mariuszem (Piotr Rogucki) sprzedaje dewocjonalia. Dziewczyna Mariusza Basia (Olga Boładź) towarzyszy chłopakom, bo tak jak oni kocha bycie „ultrasem”. Basia jest też zafascynowana Oscarem. Opowieść o wielkich emocjach, miłości, przyjaźni i o zasadach, którym warto być wiernym.

TV Panorama BRZEGU DOLNEGO PROGRAM

Program telewizyjny 19.02 - 3.03.2016



Ostrożnie z dziewczynami

Polsat, czwartek 25.05, godz. 22.25

Christina Walters (Cameron Diaz) i jej dwie rozrywkowe przyjaciółki: Courtney (Christina Applegate) i Jane (Selma Blair), uwielbiają seks i nocne życie. W najpopularniejszym klubie w mieście Christina nieoczekiwanie poznaje Petera (Thomas Jane), „mężczyznę swojego życia”. Następnego dnia odkrywa, że Peter wyjechał z miasta. Razem z Courtney wyrusza na szaloną wyprawę, by go odnaleźć. Droga nie będzie usłana różami, bo Christinę i Courtney czeka wiele kuszących ofert i niesamowitych przygód. „Ostrożnie z dziewczynami” to zwariowana komedia o tym, jak daleko trzeba się posunąć, by odnaleźć prawdziwą miłość.



Randki na zlecenie

TVP 2, piątek 26.02, godz. 22.05

Interesująca się modą dziennikarka Lane Daniels marzy o pracy w czasopiśmie „Cosmopolitan”. Pewnego dnia dziewczyna otrzymuje zlecenie od redakcji tego magazynu. Szefowa Kate White prosi ją o napisanie artykułu o tym, czy w biurze można znaleźć prawdziwą miłość i jacy są mężczyźni w garniturach. By zdobyć materiały, Lane zatrudnia się jako sekretarka w dużym banku. Śliczna blondynka zwraca na siebie uwagę męskiej części pracowników. Wkrótce zaczyna się spotykać m.in. z dyrektorem naczelnym, Tomem Reinhartem i kilkoma jego podwładnymi.



Och, życie!

TVN, sobota 27.02, godz. 21.55

Holly Berenson (Katherine Heigl) jest właścicielką niewielkiej piekarni w Atlancie. Kobieta leczy rany po zakończonym długim związku i marzy o mężczyźnie na całe życie. Znajomi, Peter (Hayes MacArthur) i Alison (Christina Hendricks), postanawiają umówić Holly na randkę ze swoim przyjacielem Erikiem Messerem (Josh Duhamel). Pracującemu w telewizyjnym kanale sportowym mężczyźnie zależy przede wszystkim na dobrej zabawie i seksualnych uciechach. Jego pierwsza i ostatnia randka z Holly okazuje się kompletną porażką. Mijają lata. Peter i Alison pobierają się. Wkrótce na świat przychodzi ich córka Sophie. Holly i Eric zostają jej chrzestnymi. Gdy dziewczynka kończy rok, Alison i Peter giną w wypadku samochodowym. Okazuje się, że przyjaciele wyznaczyli rodziców chrzestnych na opiekunów Sophie. Darząca się wzajemną niechęcią para musi zamieszkać razem i przejąć nieznane dotąd rodzicielskie obowiązki. Oznacza to rezygnację z własnych przyzwyczajzeń i planów. Wspólny trud sprawia, że z czasem między Holly i Erikiem zaczyna układać się coraz lepiej.

TVP 1	TVP 1
6.30	Nieznanne oblicze Atlantydy, cz. 3 – cykl dok.
7.25	Jaka to melodia?
8.00	Wiadomości, Pogoda
8.20	Polityka przy kawie
8.40	Ferie w Polsce – magazyn
9.00	Ojciec Mateusz (34) – Skandal – serial
10.00	Tysiąc i jedna noc (117) – serial
10.55	Wspaniałe stulecie (277) – serial
12.00	Wiadomości
12.10	Agrobiznes
12.40	U wybrzeży Nowej Zelandii, cz. 1. Zatoki Regionu Nourbours – serial dok.
14.00	Tysiąc i jedna noc (118) – serial
15.00	Wiadomości, Pogoda
15.15	Jaka to melodia?
15.45	Wspaniałe stulecie (278) – serial
16.40	Czekamy na Światowe Dni Młodzieży – Kronika (30)
16.50	Skoki Narciarskie – PŚ – Lahti – konkurs indywidualny
17.55	Teleexpress
18.05	Skoki Narciarskie – PŚ – Lahti – konkurs indywidualny
19.30	Wiadomości, Sport, Pogoda
20.15	Spokojnie, to tylko ekonomia! – Centrum pieniędzy, cz. 1 (79) – serial
20.25	Poldark – Wichry losu (6) – serial
21.40	James Bond powraca - Ośmio-rmiczna – film sensacyjny, Wielka Brytania, USA, reż. John Glenn, wyk. Roger Moore, Maud Adams, Louis Jourdan
0.00	Homeland [ser. II] (10) – serial
0.55	Żywe trupy [ser. III] (7) – serial
1.50	Chicago Fire (10) – serial
2.45	Homeland [ser. II] (10) – serial
3.40	Notacje – Władysław Zachariasiewicz. W Turcji nazywaliśmy się Zawisza – cykl dok.
4.10	Zakończenie dnia

TVP SPORT	TVP SPORT
8.00	Tenis ziemny - Turniej WTA - Dubaj 2
9.45	Skeleton - MŚ - Innsbruck - Kobiety
11.05	Skeleton - MŚ - Innsbruck - Kobiety
12.10	Skeleton i Bobsleje - MŚ - Innsbruck. Team Event 13.00 PN - Borussia
14.00	Tenis ziemny - Turniej WTA - Dubaj
16.00	Tenis ziemny - Turniej WTA - Dubaj
18.05	Skeleton - MŚ - Innsbruck - Kobiety
18.50	Hokej na lodzie - PHL. 1 runda play - off . GKS Tychy - 21.35 Skeleton - MŚ - Innsbruck - Mężczyźni 23.00 Sportowy Wieczer 23.25 Tenis ziemny - Turniej WTA - Dubaj 1 1.00 Zakończenie dnia

TVP 1	TVP 1
8.00	Rok w ogrodzie
8.25	Naszaarmia.pl (202) – magazyn
8.55	Sprawa dla reportera
9.50	Gwiazdy, hity, historie – Halina Frąckowiak
10.15	Zapłatanie – film anim.
12.05	U wybrzeży Nowej Zelandii, cz. 2. Goat Island – serial dok.
12.55	Downton Abbey (7) – serial
13.55	Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny
14.35	Fuks – komedia sensacyjna, Polska, reż. Maciej Dutkiewicz, wyk. Agnieszka Krukówna, Maciej Stuhr, Janusz Gajos, Adam Ferency, Stanisława Celińska, Tomasz Dedek, Gabriela Kownacka, Dariusz Kordek
16.10	Skoki Narciarskie – PŚ – Lahti – konkurs drużynowy
17.35	Teleexpress
17.45	Skoki Narciarskie – PŚ – Lahti – konkurs drużynowy
19.30	Wiadomości, Sport, Pogoda
20.05	GOL
20.15	Spokojnie, to tylko ekonomia! – Centrum pieniędzy NBP, cz. 2 – serial
20.25	Hit na sobotę - Książę Persji. Piaski czasu – film przygodowy, USA, reż. Mike Newell, wyk. Jake Gyllenhaal, Gemma Arterton, Ben Kingsley, Alfred Molina
22.30	Królowie nocy – film sensacyjny, USA, reż. James Gray, wyk. Mark Wahlberg, Joaquin Phoenix, Robert Duvall
0.40	Chicago Fire (10) – serial
1.30	Dekalog - Siedem – film TVP, Polska, reż. Krzysztof Kiesłowski, wyk. Anna Polony, Maja Berekowska, Władysław Kowalski, Bogusław Linda, Artur Barciś, Bożena Dykiel, Katarzyna Piwoarczyk
2.40	Downton Abbey (7) – serial
3.35	Wybór Hanny – film dok.
4.25	Zakończenie dnia

TVP SPORT	TVP SPORT
8.00	Tenis ziemny - Turniej WTA - Dubaj - 2 9.45 Skeleton - MŚ - Innsbruck - Kobiety 11.05 Skeleton - MŚ - Innsbruck - Kobiety 12.15 Tyżniarstwo szybkie - MŚ na dystansach - Rosja - dz. 2 13.30 Hokej na lodzie - PHL. 1 runda play - off . GKS Tychy - Polonia Bytom 15.35 Sky po polsku 16.00 Tenis ziemny - Turniej WTA - Dubaj - Finał 17.55 Debata 18.15 Kie-runke RIO 18.45 Borussia Dortmund TV 19.50 Magazyn piłkarski 20.25 Hokej na lodzie - PHL. 1 runda play - off . Cracovia Kraków - Orlik Opole 23.00 Sportowa Sobota 23.15 GOL 23.25 Hokej na lodzie - Turniej kwalifikacyjny do IO 2018. Węgry - Polska 1.20 Zakończenie dnia

TVP 2	TVP 2
5.30	Licencja na wychowanie (58) – Nie ma dymu bez kaczki – serial obyczajowy
6.05	M jak miłość (1002 – 1003) – serial
8.00	Pytanie na śniadanie
10.50	Barwy szczęścia (1400) – serial
11.30	Na dobre i na złe (106) – Przetomowe wyznanie
12.30	Cesarzowa Ki (62) – serial
13.30	Pawel z Tarsu. Pojednanie światów – Ja jestem żydem
14.10	Na sygnale (62) – Nowicjusza – serial fabularny TVP
14.40	Rodzinka.pl (136) – Życie jest ciężkie – serial komediowy
15.05	Rodzinka.pl (137) – Płoną góry, płoną lasy – serial komediowy
15.40	Panorama, Pogoda
16.10	Hity kabaretu – Marian i Hela i inne hity Kabaretu Koń Polski
17.00	Cesarzowa Ki (63) – serial
18.00	Panorama, Sport, Pogoda
18.50	Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25	Rodzinka.pl (166) – Podział – serial komediowy
19.55	Akademia smaku Zosi i Tomka – 7 – magazyn kulinarny
20.10	O mnie się nie martw – s. III (10) – serial komediowy
21.05	O mnie się nie martw – s. III (11) – serial komediowy
22.10	Sherlock (9) – Jego ostatnia przysięga – serial
23.50	Tutanchamon (5) – serial
0.50	As w rękawie 2. Bał zabójców – film sensacyjny, USA, Wielka Brytania, reż. R.J. Pesce, wyk. Autumn Reeser, Tommy Flanagan, Tom Berenger
2.25	Mistyfikacja – film sensacyjny, Polska, reż. Jacek Koprowicz, wyk. Maciej Stuhr, Jerzy Stuhr, Ewa Braszczyk, Ewa Dałkowska, Karolina Gruska, Andrzej Chyra, Olgierd Łukasiewicz, Krzysztof Stroiński, Wojciech Pszoniak, Ewa Kasprzyk
4.15	Zakończenie dnia

TVP SPORT	PSN
7.00	Magazyn Trans World Sport 8.07 Boks Magazyn Puncher 9.00 Polsat Sport News Sport Flash 9.07 Tenis ATP 500 Rio Open 11.00 Polsat Sport News Sport Flash 11.07 Koszykówka Tauron Basket Liga 13.00 Polsat Sport News Sport Flash 13.07 Koszykówka Tauron Basket Liga 15.00 Polsat Sport News Sport Flash 15.07 PŚ w biathlonie Presque Isle USA 17.00 Polsat Sport News Sport Flash 17.07 Liga Mistrzów w siatkówce 19.00 Polsat Sport News Sport Flash 19.07 Liga Mistrzów w siatkówce 19.00 Polsat Sport News Sport Flash 21.07 Liga Mistrzów w siatkówce 23.00 Polsat Sport News Sport Flash 23.07 Liga Mistrzów w siatkówce 1.00 Boks Magazyn Puncher

TVP 2	TVP 2
4.45	Dzika natura kotów – film dok. reż. Daniela Pulverer
5.40	Chiny mało znane (3) – Kraina olbrzymów – serial dok.
6.35	M jak miłość (1200) – serial
7.30	Pytanie na śniadanie
11.05	Program do czytania
11.15	A la show – Andrzej Poniedziałek – talk - show
11.45	Wojciech Cejrowski – bosko przez świat – W krainie flamenco
12.25	The Voice of Poland – Live
14.00	Familiada – teleturniej
14.35	Rodzinka.pl (135) – Zawsze z rodziną – serial komediowy
15.05	Rodzinka.pl (136) – Życie jest ciężkie – serial komediowy
15.40	Makłowicz w podróży – Kuba
16.20	Moje 600 gramów szczęścia – wybrane historie (10) – nowela dok.
17.10	Kocham Kino – magazyn filmowy Grazyny Torbickiej
17.45	Słowo na niedzielę
18.00	Panorama
18.35	Sport Telegram
18.45	Pogoda
18.55	Kulisy - Postaw na milion
19.05	Postaw na milion – teleturniej
20.05	IX Płocka Noc Kabaretowa 2015. Gra o zryndol
21.10	IX Płocka Noc Kabaretowa 2015. Gra o zryndol
22.15	Pociąg strachu – film sensacyjny, USA, Aruba, reż. Bob Misiołowski, wyk. Jean - Claude Van Damme, Tomas Arana, Laura Elena Harring
23.50	Night of the Proms – koncert
0.55	Wodny świat – film science fiction, USA, reż. Kevin Reynolds, wyk. Tina Majorino, Kevin Costner, dennis Hopper
3.15	Dzika lokatorka – komedia, USA, reż. Frank Oz, wyk. Goldie Hawn, Steve Martin, Alice Duffy
5.00	Zakończenie dnia

TVP SPORT	PSN
7.00	Magazyn Trans World Sport 8.00 Polsat Sport News Sport Flash 8.07 Boks Magazyn Puncher 9.00 Polsat Sport News Sport Flash 9.07 Tenis ATP 500 Rio Open 11.00 Polsat Sport News Sport Flash 11.07 Piłka nożna Liga holenderska 13.00 Polsat Sport News Sport Flash 13.07 Biathlon PŚ w biathlonie Presque Isle USA 15.00 Puchar Polski w koszykówce 15.30 Puchar Polski w koszykówce 18.00 Puchar Polski w koszykówce 20.00 Puchar Polski w koszykówce 20.30 Piłka ręczna Superliga PGNiG 22.30 Gala boksu zawodowego Legionowo 0.00 Piłka nożna Liga holenderska 2.00 Magazyn Pro Bull Riding 3.00 Boks Magazyn Puncher

TVN	TVN
5.45	Uwaga! – program interwencyjny
6.15	Mango – Telezakupy
7.20	Singielka – serial
7.50	Doradca smaku
8.00	Dzień Dobry TVN – magazyn
10.55	Kuchenne rewolucje – program kulinarno - rozrywkowy
12.00	Szkoła – serial
13.00	Szpital – program obyczajowy
14.00	Ukryta prawda – program obyczajowy
15.00	Rozmowy w toku – talk show
16.00	Szkoła – serial
17.00	Ukryta prawda – program obyczajowy
18.00	Szpital – program obyczajowy
19.00	Fakty, Sport, Pogoda
19.50	Uwaga! – program interwencyjny



20.00	World War Z – film sci - fi, USA 2013, reż. Marc Forster, wyk. Brad Pitt, Mireille Enos, Daniela Kertesz, James Badge Dale, Ludi Boeken, Matthew Fox
22.30	Zołnierze przysięgli – film sci - fi, USA 1998, reż. Paul Anderson, wyk. Kurt Russell, Jason Scott Lee, Jason Isaacs, Connie Nielsen, Sean Pertwee, Gary Busey
0.35	Kuba Wojewódzki – talk show
1.35	Kobieta na krańcu świata
2.05	Uwaga! – program interwencyjny
2.20	Klub Magii
3.40	Rozmowy w toku – talk show

EUROSPORT	EUROSPORT
7.00	Kolarstwo. Tour of Oman Etap 3. 7.30 Kolarstwo. Tour of Andalusia 8.30 Piłka nożna. Liga Europy: Fiorentina - Tottenham Hotspur 9.30 Snooker. Welsh Open, Cardiff 10.15 Narciarstwo Alpejskie. PŚ, Chamoni 11.30 tyżniarstwo figurowe. Mistrzostwa 4 kontynentów, Taipei 12.30 Kombinacja Norweska. PŚ, Lahti 13.45 Narciarstwo Alpejskie. PŚ, Chamoni 15.00 Kombinacja Norweska. PŚ, Lahti 16.00 Narciarstwo Alpejskie. PŚ, Chamoni 16.45 Skoki narciarskie. PŚ, Lahti 18.45 Kolarstwo. Tour of Andalusia, Hiszpania 19.55 Wiadomości 20.00 Snooker. Welsh Open, Cardiff 23.00 Wiadomości 23.05 Kolarstwo. Tour of Andalusia, Hiszpania Etap 3. 0.05 Sporty Motorowe. GT Academy Back to Basics

TVN	TVN
5.30	Uwaga! – program interwencyjny
5.50	Mango – Telezakupy
8.00	Dzień Dobry TVN – magazyn
11.00	Na Wspólnej Omnibus – serial obyczajowy
12.50	Singielka – serial
14.35	Top Model – finał – program rozrywkowy
15.55	You Can Dance – po prostu tańcz! – program rozrywkowy
17.00	Żony Hollywood
18.00	Kuchenne rewolucje – program kulinarno - rozrywkowy
19.00	Fakty, Sport, Pogoda
19.45	Uwaga! – program interwencyjny
20.00	Mali Giganci



21.55	Polowanie na druchny – komedia, USA 2005, reż. David Dobkin, wyk. Vince Vaughn, Christopher Walken, Rachel McAdams, Isla Fisher, Jane SeymourOwen Wilson
0.25	Freddy contra Jason – horror, USA, Włochy 2003, reż. Ronny Yu, wyk. Robert Englund, Ken Kirzinger, Monica Keena, Jason Ritter, Kelly Rowland
2.30	Uwaga! – program interwencyjny
2.45	Klub Magii

EUROSPORT	EUROSPORT
8.30	Sanki. PŚ, Winterberg 9.30 Skoki narciarskie. PŚ, Lahti 10.30 Narciarstwo Alpejskie. PŚ, La Thuile 12.15 Biegi narciarskie. PŚ, Lahti 14.15 Sanki. PŚ, Winterberg 15.00 Kombinacja Norweska. PŚ, Lahti 15.45 Sanki. PŚ, Winterberg 16.15 Skoki narciarskie. PŚ, Lahti, Finlandia 18.15 Magazyn sportów zimowych 19.20 Snooker. Welsh Open, Cardiff Półfinał 20.00 Snooker. Welsh Open, Cardiff Półfinał 23.05 Kolarstwo. Tour of Andalusia, Hiszpania Etap 4. 23.45 Skoki narciarskie. PŚ, Lahti, Finlandia 0.45 Biegi narciarskie. PŚ, Lahti, Finlandia Sprint kobiet i mężczyzn stylem dowolnym 1.30 Narciarstwo Alpejskie. PŚ, La Thuile, Włochy Zjazd kobiet 2.00 Kolarstwo. Tour of Andalusia, Hiszpania Etap 4.

POLSAT	POLSAT
6.00	Nowy dzień z Polsat News
8.00	Trudne sprawy
9.00	Malanowski i Partnerzy
10.00	Dzień, który zmienił moje życie
11.00	Dlaczego ja?
12.00	Pielęgniarki
13.00	Trudne sprawy
14.00	Pierwsza miłość
14.45	Stoiki
15.50	Wydarzenia, Pogoda
16.15	Intencja
16.30	Malanowski i Partnerzy
17.00	Dlaczego ja?
18.00	Pierwsza miłość
18.50	Wydarzenia, Sport, Pogoda
19.30	Świat według Kiepskich
20.05	Piorun – film anim., USA, 2008



22.10	Legion – film fantasy, USA, 2009, reż. Scott Stewart, wyk. Paul Bettany, Adrienne Palicki, Dennis Quaid, Tyrese Gibson, Lucas Black
0.15	Santum – thriller, USA, Australia, 2011, reż. Alister Grierson, wyk. Alice Parkinson, Ioan Gruffudd, Rhys Wakefield
2.50	Tajemnice losu
5.00	Disco Gramy

TVP INFO	TVP INFO
5.59	Serwis Info, Pogoda, Serwis Sportowy co pół godziny 16.30 Puls Polski 16.55 Pogoda 16.58 Flesz Info 17.15 Serwis Info 17.32 To jest temat - magazyn 17.59 Teleexpress Extra 18.16 Serwis Info 18.28 Po przeliczku - rozmowa 18.50 Serwis Info 19.10 INFOrozmowa 19.30 INFObiznes 19.46 Pogoda 19.57 Dziś wieczorem 20.12 Forum 20.44 Flesz - Serwis Info 20.51 Pogoda 21.00 Serwis Info 21.08 Pogoda 21.15 Kod dostępu - program publicystyczny 21.40 Studio LOTTO 21.50 Flesz - Panorama Dnia 21.51 Panorama Dnia 22.48 Pogoda 22.55 Godzina po godzinie - podsumowanie dnia 23.45 Sportowy Wieczer 0.00 Teleexpress Extra 0.25 To jest temat 0.55 Dziś wieczorem

POLSAT	POLSAT
6.00	Nowy dzień z Polsat News
7.45	Jedźżdy smoków
8.15	Turbo Fast
8.45	Scobby Doo i Brygada Detektywów
10.15	Ewa Gótuje
10.45	Herkules – film anim.
12.45	Piorun – film anim., USA, 2008
14.45	Stoiki
15.45	Trudne sprawy
16.45	Poznaj swoje prawa
17.50	Chłopaki do wzięcia
18.50	Wydarzenia, Sport, Pogoda
19.30	Świat według Kiepskich



20.10	John Carter – film sci - fi, USA, 2012, reż. Andrew Stanton, wyk. Lynn Collins, Taylor Kitsch, Samantha Morton, Thomas Haden Church, Willem Dafoe
21.55	Polowanie na druchny – komedia, USA 2005, reż. David Dobkin, wyk. Vince Vaughn, Christopher Walken, Rachel McAdams, Isla Fisher, Jane SeymourOwen Wilson
0.25	Freddy contra Jason – horror, USA, Włochy 2003, reż. Ronny Yu, wyk. Robert Englund, Ken Kirzinger, Monica Keena, Jason Ritter, Kelly Rowland
2.30	Uwaga! – program interwencyjny
2.45	Klub Magii

2.55	Uliczny wojownik – film akcji, USA, 1994, reż. Steven E. de Souza, wyk. Jean - Claude Van Damme, Raul Julia, Ming - na, Damian Chapa, Kylie Minogue
1.05	Poziom – 2 – horror, Niemcy
3.15	Tajemnice losu

TVP INFO	TVP INFO
5.59	Serwis Info, Pogoda, Serwis Sportowy co pół godziny 16.30 Puls Polski - magazyn 16.55 Pogoda 16.58 Flesz Info 17.05 Serwis sportowy 17.16 Serwis Info weekend 17.39 Teleexpress Extra 18.00 Studio Wschód - magazyn 18.28 Po przeliczku - rozmowa 18.50 Serwis Info weekend 19.00 Na czym świat stoi - magazyn 19.15 Kapitałny program - magazyn ekonomiczny 19.40 Serwis sportowy 19.45 Pogoda 19.53 Dziś wieczorem 20.08 Mi-nęła 20ta 20.43 Flesz - Serwis Info 20.50 Pogoda 21.00 Serwis Info weekend 21.10 Pogoda 21.15 INFO Newsroom 21.40 Studio LOTTO 21.50 Flesz - Panorama Dnia 21.51 Panorama Dnia 22.48 Pogoda 22.55 Godzina po godzinie

TV 4	TV 4
6.00	Mega Chichot
7.05	Jake i piraci z Nibylandii
7.35	Nowy Scobby i Scrappy Doo
8.05	Jake i piraci z Nibylandii
8.35	Nowy Scobby i Scrappy Doo
9.00	Przygody Merlina
10.00	Kotka
11.00	Włoska narzeczona
12.00	Galileo
13.00	Galileo
14.00	STOP Drogówka
15.00	Dom nie do poznania
16.00	Kotka
17.00	Włoska narzeczona
18.00	13 Posterunek
20.00	Atak szarańchy – horror sci - fi, USA, 2005, reż. Ian Gilmour, wyk. Dan Cortese, David Keith
21.55	Pieskie szczęście – thriller kryminalny, USA, 2006, reż. Mario Van Peebles, wyk. Wesley Snipes, Adrian Washington, Aubrey Dollar, James Hiroyuki Liao, Kevin Thoms, Mario Van Peebles, Jackie Quinones, Cybill Shepherd
0.05	Sielskie życie na farmie, Francja, 2010
1.30	STOP Drogówka
2.30	Mega Chichot
3.00	Kłamczuch
4.00	Disco Polo Life
5.00	Disco Polo Life

stopklatka	Stopklatka
7.15	Polskie drogi - serial 8.50 Kobra: Od-dział specjalny - serial 10.50 Antarktyka - przygoda innej natury - film dok. 11.40 Pułapki umysłu - serial 12.50 Katastrofy w przestworzach - serial 14.00 Cesarskie dzieje - komedia obyczajowa 15.55 Była sobie dziewczyna - dramat 18.00 Nie można pocałować panny młodej - kome-dia romantyczna 20.00 Imię róży - film kostiumowy 22.45 Księga krwi - horror

TV TRWAM	TV TRWAM
12.20	Oratorium średniowieczne „Ordo Virtutum” św. Hildegardy z Bingen 13.40 Przypowieści Jezusa 13.50 Święty na każdy dzień 14.00 Król Dawid 14.55 Słowo Życia 15.00 Korinka do Bożego Miłosierdzia 15.20 Mocni w wierze 15.50 Pytasz i wiesz 16.00 Informacje dnia 16.10 Siódmy sakrament 16.35 Mama Limma 17.00 Na tropie 17.30 Reportaż dnia 18.00 Anioł Pański 18.05 Informacje dnia 18.15 Westerplatte Młodych 18.55 Przegląd katolickiego tygodnika „Niedziela” 19.00 Warto zauważyć... 19.30 Jay Odzrutowiec 19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myślimy Ojczyzna 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski Punkt Widzenia 22.00 Przygody Kamili 23.30 Święty na każdy dzień

TV 4	TV 4
6.00	Strażnik Teksasu
7.05	Jake i piraci z Nibylandii
7.35	Nowy Scobby i Scrappy Doo
8.05	Jake i piraci z Nibylandii
8.35	Nowy Scobby i Scrappy Doo
9.00	Noc duchów – film familijny, USA, 2008, reż. Richard Correll, wyk. Luke Benward, Madison Pettis, Sterling Beaumon
11.00	Policjanci i Policjanci
13.00	Cuda bez tajemnic
14.05	STOP Drogówka
16.00	Mrówki – mutanty – film sci - fi, USA, 2005, reż. Fred Olen Ray, wyk. C.Thomas Howell, Siri Baruc, Stella Stevens
17.00	Znak Smoka – film fantasy, USA, 1994, reż. James Yukich, wyk. Mark Dacascos, Robert Patrick, Scott Wolf
19.00	Galileo
20.00	Policjantki i Policjanci
22.00	CSI: Kryminalne zagadki Miami
www.strach	- horror, Wielka Brytania, USA, Luksemburg, Niemcy, 2002, reż. William Malone, wyk. Stephen Dorff, Natascha McElhone, Stephen Rea, Udo Kier, Amelia Curtis
1.10	Wywiad z zabójcą – thriller, Wielka Brytania, 2012, reż. Perry Bhandal, wyk. Caroline Tilletle, Luke Goss
3.10	Intencja
3.30	Mega Chichot

stopklatka	Stopklatka
6.00	Prywatna historia kina 6.45 Cesar-skie dzieje - komedia obyczajowa 8.45 Uczeń czarownika - film fantastyczny 11.15 Stawka większa niż życie cz. 5 - 6 - serial 13.50 Zaginion

TVP 1 TVP 1

5.40 Egzamin z życia (97) - serial
6.30 My Wy Oni - magazyn
7.00 Transmisja Mszy Świętej
8.00 Tydzień
8.35 Do zobaczenia w Krakowie
8.55 Ziarno - O poście - magazyn
9.35 Jak to działa (104) - magazyn
10.10 D'Artagnan i trzej muskietierowie, cz. 1 - film kostiumowy, Francja, reż. Pierre Aknine, wyk. Vincent Elbaz, Emmanuelle Beart, Tcheky Karyo
11.50 Między ziemią a niebem
12.00 Anioł Pański
12.15 Między ziemią a niebem
12.50 BBC w Jedynce - Motyle
14.00 Natura w Jedynce - David Attenborough i osobliwości świata przyrody, cz. 11. Porazające zmysły - serial dok.
14.40 Skoki Narciarskie - PŚ - Lahti - konkurs indywidualny
17.10 Teleexpress
17.25 Pogoda
17.30 Komisarz Alex (52) - Niebezpieczne zadanie - serial
18.35 Jaka to melodia?
19.20 Wiadomości naukowe
19.30 Wiadomości
20.00 Sport
20.15 Pogoda
20.25 Blondynka (51) - Bomba z opóźnionym zapłonem - serial
21.25 Młodzi lekarze (8) - dokument
22.20 Zakochana Jedyńka - Błękitna fala - film przygodowy, USA, Niemcy, reż. John Stockwell, wyk. Kate Bosworth, Michelle Rodriguez, Matthew Davis, Sanoe Lake, Mika Boorem
0.10 Księżę Persji, Piaski czasu - film przygodowy, USA
2.15 D'Artagnan i trzej muskietierowie, cz. 1 - film kostiumowy, Francja
4.00 Jaka to melodia?
4.50 Zakończenie dnia

TVP SPORT

8.00 Tenis ziemny - Turniej WTA - Dubaj - Finał
9.55 Hokej na lodzie - PHL 1 rund play - off - Cracovia Kraków - Orlik Opole 12.00 Borussia Dortmund TV
13.05 Skeleton - MŚ - Innsbruck - Kobiety
14.05 Lahti moja miłość 15.00 Bobsleje - MŚ - Innsbruck - Czwórki mężczyzn
16.15 Bobsleje - MŚ - Innsbruck - Czwórki mężczyzn
17.45 Piłka nożna - Liga Europejska - Sevilla - Molde FK
19.50 Kierunek RIO 20.30 Piłka nożna - Liga Europejska - Galatasaray Stambuł - Lazio Rzym
22.45 Sportowa niedziela 23.25 Bobsleje - MŚ - Innsbruck - Czwórki mężczyzn
0.45 Zakończenie dnia

TVP 1 TVP 1

8.00 Wiadomości, Pogoda
8.15 Polityka przy kawie
8.40 Ferie w Polsce - Ślęzak Małopolska (4) - magazyn
9.00 Ojciec Mateusz (35) - Zakładnik - serial
10.00 Tysiąc i jedna noc (118) - serial
10.55 Wspaniałe stulecie (278) - serial
12.00 Wiadomości
12.10 Agrobiznes
12.25 Film dok.
12.50 BBC w Jedynce - Motyle
14.00 Tysiąc i jedna noc (119) - serial
15.00 Wiadomości
15.10 Pogoda
15.20 Okrasa łamie przepisy
15.50 Wspaniałe stulecie (279) - serial
17.00 Teleexpress
17.15 Pogoda
17.25 Jaka to melodia?
17.55 Klan (2892) - telenowela
18.30 Świat się kręci - widowisko publicystyczne
19.30 Wiadomości
20.00 Sport
20.10 Pogoda
20.25 Wielki Test Wiedzy Ekonomicznej
22.05 Oto historia - film dok.
23.10 Skrzydlate świnię - film obyczajowy, Polska, reż. Anna Kazejak, wyk. Paweł Małaszyński, Piotr Rogucki, Olga Boładź, Karolina Gorczyca, Cezary Pazura, Agata Kulasa, Eryk Lubos, Witold Dębicki, Andrzej Grabowski
1.00 Błękitna fala - film przygodowy, USA, Niemcy, reż. John Stockwell, wyk. Kate Bosworth, Michelle Rodriguez, Matthew Davis, Sanoe Lake, Mika Boorem
2.50 Notacje - Bogusława Kędzierska. Pogrom Polaków w Lipnikach - cykl dok.
3.05 Świat się kręci - widowisko publicystyczne
3.55 Zagadkoma Jedynka
4.55 Zakończenie dnia

TVP SPORT

8.00 Sportowa niedziela 8.30 Bobsleje - MŚ - Innsbruck - Czwórki mężczyzn
10.00 Lahti moja miłość 10.50 Hokej na lodzie - FROLUNDA Goeteborg 12.55 Skeleton - MŚ - Innsbruck - Kobiety
14.00 Piłka nożna - Liga Europejska - Sevilla - Molde FK
16.05 Tenis ziemny - Turniej WTA - Dubaj - Finał
18.00 Skeleton - MŚ - Innsbruck - Mężczyźni
19.15 Piłka nożna - Barca TV - Liga Hiszpańska. Sporting Gijon - FC Barcelona
21.45 Piłka nożna - Barca TV - magazyn
22.25 Posterunek RIO 23.00 Echa stadionów 23.20 Tenis ziemny - Turniej WTA - Dubaj - Finał
1.40 Zakończenie dnia

TVP 2 TVP 2

6.45 M jak miłość (1201) - serial
7.40 Barwy szczęścia (1397 - 400) - serial obyczajowy
9.50 Rodzinne oglądanie - Wydry olbrzymie z Amazonki
10.50 Podróże z historią (7) - cykl dok.
11.30 Makłowicz w podróży
12.05 Gwiazdy w południe - Dzika lokatorka - komedia, USA, reż. Frank Oz, wyk. Goldie Hawn, Steve Martin, Alice Duffy
14.00 Familiada - teleturniej
14.35 Rodzinka.pl (11) - Nienormalnie normalna rodzina - serial komediowy
15.15 Latający Klub 2, czyli wieczór kabaretowy
16.25 Na dobre i na złe (625) - Skrucha - serial
17.25 Na sygnale (84) - Pomyłka - serial fabularyzowany TVP
18.00 Panorama, Sport, Pogoda
18.55 Kabaret Moralnego Niepokoju - Galaktikos
20.05 Wodny świat - film science fiction, USA, reż. Kevin Reynolds, wyk. Tina Majorino, Kevin Costner, Dennis Hopper
22.30 Paranieormalni Tonight - Maciej Kurzajewski - program rozrywkowy
23.35 Pociąg strachu - film sensacyjny, USA, Aruba, reż. Bob Misiorowski, wyk. Jean - Claude Van Damme, Tomas Arana, Laura Elena Harring
1.10 Mistyfikacja - film sensacyjny, Polska, reż. Jacek Koprowicz, wyk. Maciej Stuhur, Jerzy Stuhur, Ewa Blaszczyk, Ewa Dąkowska, Karolina Gruska, Andrzej Chyra, Olgierd Łukaszewicz, Krzysztof Stroiński, Ewa Kasprzyk
3.05 Głęboka woda - sezon II (11 - 12) - serial
4.50 Zakończenie dnia

PSN

7.00 Boks Magazyn Puncher 8.07 Magazyn Trans World Sport 9.00 Polsat Sport News Sport Flash 9.07 Puchar Polski w koszykówce 11.00 Polsat Sport News Sport Flash 11.07 Piłka nożna Liga holenderska 13.00 Polsat Sport News Sport Flash 13.07 Magazyn snowboardowy 14.00 Tenis Wrocław Open 16.00 Tenis Wrocław Open 19.00 Polsat Sport News Sport Flash 19.07 Puchar Polski w koszykówce 20.00 Puchar Polski w koszykówce 22.00 Puchar Polski w koszykówce 22.30 Magazyn ATP World Tour Uncovered 23.00 Polsat Sport News Sport Flash 23.07 Piłka nożna Liga holenderska 1.00 Magazyn Pro Bull Riding 2.00 Magazyn Pro Bull Riding 3.00 Boks Magazyn Puncher

TVP 2 TVP 2

6.00 Licencja na wychowanie (59) - Obrońcy - serial obyczajowy
6.35 Coś dla Ciebie - magazyn
7.05 M jak miłość (1004) - serial
8.00 Pytanie na śniadanie
10.50 Akademia smaku Zosi i Tomka - 7 - magazyn kulinarny
10.55 Barwy szczęścia (1399) - serial obyczajowy
11.35 Na dobre i na złe (107) - Nieoczekiwane wiadomości
12.40 Cesarzowa Ki (63) - serial
13.40 Wojciech Ciejrowski - boso przez świat - Życie codzienne w Amazonii
14.10 Na sygnale (63) - Ciuchcia - serial fabularyzowany TVP
14.40 Rodzinka.pl (138) - Nowocześnie dziadkowie - serial komediowy
15.05 Rodzinka.pl (139) - Tu są dzieci!!! - serial komediowy
15.40 Panorama
15.55 Pogoda
16.00 Reporter Polski - magazyn
16.30 Rodzinka.pl (166) - Podział - serial komediowy
17.05 Cesarzowa Ki (64) - serial
18.00 Panorama, Sport, Pogoda
18.50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (1399) - serial obyczajowy
20.05 Telekamery Tele Tygodnia 2016 - widowisko
22.30 Czy świat oszalał? - Rozważania o przemocy, Dania, Finlandia, USA, Szwecja, reż. Göran Olsson
0.00 Grimm - s. 2 (2) - serial
0.50 Aida (5) - serial komediowy
1.45 Locke - dramat, Francja, USA, reż. Atom Egoyan, wyk. Julianne Moore, Liam Neeson, Amanda Seyfried, Laura DeCarteret
3.30 Rozważania o przemocy, Dania, Finlandia, USA, Szwecja, reż. Göran Olsson
4.50 Zakończenie programu

PSN

7.00 Magazyn Trans World Sport 8.07 Magazyn golfowy 9.00 Polsat Sport News Sport Flash 9.07 Tenis ATP 500 Rio Open 11.00 Polsat Sport News Sport Flash 11.07 Puchar Polski w koszykówce 13.00 Polsat Sport News Sport Flash 13.07 Piłka nożna Liga holenderska 15.00 Polsat Sport News Sport Flash 15.07 Puchar Polski w koszykówce 17.00 Puchar Polski w koszykówce 19.00 Polsat Sport News Sport Flash 19.07 Magazyn alpejski 20.00 Boks Magazyn Puncher 21.00 Polsat Sport News Sport Flash 21.07 Tenis ATP 500 Dubai Duty Free Tennis Championships 23.00 Polsat Sport News Sport Flash 23.07 Piłka nożna Liga holenderska 1.00 Boks Magazyn Puncher

TVN TVN

5.30 Uwaga! - program interwencyjny
5.50 Mango - Telezakupy
7.55 Maja w ogrodzie
8.25 Akademia ogrodnika
8.30 Dzień Dobry TVN - magazyn
11.00 Efekt Domina
11.35 Co za tydzień - magazyn
12.15 Druga szansa - serial
13.15 Mali Giganci
15.15 Czy to ty, czy to ja - film familijny, USA 1995, reż. Andy Tennant, wyk. Kirstie Alley, Steve Guttenberg, Mary - Kate Olsen, Ashley Olsen, Philip Bosco, Jane Sibbett
17.25 Sablewski sposób na...
18.00 Ugotowani - program kulinarno - rozrywkowy
19.00 Fakty, Sport, Pogoda
19.45 Uwaga! - program interwencyjny
20.00 MasterChef Junior



21.30 Godziny szczytu II - film sensacyjny, USA 2001, reż. Brett Ratner, wyk. Jackie Chan, Chris Tucker, John Lone, Zhang Ziyi, Roselyn Sanchez, Harris Yulin
23.30 World War Z - film S - F, USA 2013, reż. Marc Forster, wyk. Brad Pitt, Mireille Enos, Daniela Kertesz, James Badge Dale, Ludi Boeken, Matthew Fox
1.55 Planeta singli - za kulisami
2.30 Uwaga! - program interwencyjny
2.45 Klub Magii

EUROSPORT

8.00 Jeździectwo. Hong Kong Masters, Hong Kong 10.00 Jeździectwo. Puchar Narodów Samsunga, Abu Dhabi, Zjednoczone Emiraty Arabskie 11.00 Biegi narciarskie. PŚ, Lahti, Finlandia Bieg łączony mężczyzn 12.45 Kombinacja Norweska. PŚ, Lahti 13.30 Kombinacja Norweska. PŚ, Lahti, Finlandia Gundersen 14.30 Skoki narciarskie. PŚ, Lahti 16.45 LEKKA ATLETYKA 18.30 Magazyn sportów zimowych 19.30 Skoki narciarskie. PŚ, Lahti 20.00 Snooker. Welsh Open, Cardiff Finał 23.05 Kolarstwo. Tour of Andalusia, Hiszpania Etap 5. 0.05 Skoki narciarskie. PŚ, Lahti 1.30 Biegi narciarskie. PŚ, Lahti, Finlandia Bieg łączony mężczyzn 2.00 Kolarstwo. Tour of Andalusia, Hiszpania

TVN TVN

5.50 Uwaga! - program interwencyjny
6.20 Mango - Telezakupy
7.25 Efekt Domina
8.00 Dzień Dobry TVN - magazyn
10.55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno - rozrywkowy
12.00 Szkoła - serial
13.00 Szpital - program obyczajowy
14.00 Ukryta prawda - program obyczajowy
15.00 Rozmowy w toku - talk show
16.00 Szkoła - serial
17.00 Ukryta prawda - program obyczajowy
18.00 Szpital - program obyczajowy
19.00 Fakty, Sport, Pogoda
19.50 Uwaga! - program interwencyjny
20.10 Doradca smaku



20.15 Na Wspólnej - serial obyczajowy
20.55 Singielka - serial
21.30 Druga szansa - serial
22.30 Na językach - magazyn
23.30 Skazany na śmierć - serial kryminalny
0.30 Żony Hollywood
1.30 Ocalić Grace - serial
2.50 Uwaga! - program interwencyjny
2.55 Klub Magii
4.15 Rozmowy w toku - talk show

EUROSPORT

8.30 Skoki narciarskie. PŚ, Lahti 9.15 Biegi narciarskie. PŚ, Lahti 10.00 Magazyn sportów zimowych 11.00 Kolarstwo. Tour of Andalusia 12.00 Magazyn sportów zimowych 13.00 Skoki narciarskie. PŚ, Lahti 13.45 Biegi narciarskie. PŚ, Lahti 14.30 Snooker. Welsh Open, Cardiff 16.00 Narciarstwo Alpejskie. PŚ, La Thuille 17.00 Jeździectwo. Horse Excellence 17.30 Watts 17.45 Skoki narciarskie. PŚ, Kuopio 19.00 Magazyn 19.05 Biegi narciarskie. PŚ, Lahti 20.05 Narciarstwo Alpejskie. PŚ, La Thuille 21.00 Skoki narciarskie. PŚ, Kuopio 22.00 Biegi narciarskie. PŚ, Lahti 22.45 Watts 23.05 Eurogole 23.10 Piłka nożna. Football Greatest 23.30 Eurogole 23.35 Narciarstwo Alpejskie. PŚ, La Thuille

POLSAT POLSAT

6.00 Nowy dzień z Polsat News
7.45 Jeżdżący smoków
8.15 Turbo
8.45 Scooby Doo i Brygada Detektywów
9.10 Herkules - film anim., USA, 1997
10.45 Shrek 3 - D - film anim., USA
11.10 Goofy na wakacjach - film anim.
12.45 Vice Versa - komedia familijna
14.50 John Carter - film sci - fi, USA, 2012, reż. Andrew Stanton
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda
19.30 Państwo w Państwie
20.05 Jak rozpętałem II wojnę światową cz. 3 - Wśród swolich - komedia wojenna, Polska, 1970, reż. Tadeusz Chmielewski, wyk. Marian Kociniak, Janina Borońska, Elżbieta Starostecka, Wiriłusz Gryń
21.40 Bank - film sensacyjny, USA, 2009, reż. Tom Tykwer, wyk. Clive Owen, Armin Mueller - Stahl, Ulrich Thomsen, Naomi Watts Agent Interpolu Louis Salinger oraz asystentka prokuratora generalnego Eleanor Whitman za wszelką cenę pragną doprowadzić przed oblicze sprawiedliwości władze jednego z najpotężniejszych banków świata. W trakcie śledztwa, które prowadzi ich z Berlina do Mediolanu, Nowego Jorku i Istanbulu, Salinger i Whitman odkrywają nielegalną działalność banku polegającą m.in. na praniu brudnych pieniędzy, handlu bronią i próbach destabilizacji rządów.
0.05 Sport - retransmisje
2.05 Tajemnice losu

TVP INFO

5.59 Sserwis Info, Pogoda, Serwis Sportowy co pół godziny 16.30 Puls Polski - magazyn 16.55 Pogoda 16.58 Flesz Info 17.15 Serwis sportowy 17.15 Serwis Info weekend 17.23 Teleexpress Extra 17.40 Serwis Info weekend 18.00 Puls Polski - magazyn 18.28 Po przecinku - rozmowa 18.50 Serwis Info weekend 18.58 Nie wierzę politykom - debata 19.30 Konfrontacje - magazyn 19.47 Pogoda 19.53 Dziś wieczorem 20.10 Miegła 20ta 20.30 Serwis Info weekend 20.40 Bez retuszu - magazyn 21.40 Studio LOTTO 21.50 Flesz - Panorama Dnia 21.51 Panorama Dnia 22.45 Sportowa niedziela 23.15 Gozdina po godzinie - podsumowanie dnia 0.00 Pogoda 0.10 Teleexpress Extra

POLSAT POLSAT

6.00 Nowy dzień z Polsat News
8.00 Trudne sprawy
9.00 Malanowski i Partnerzy
10.00 Dzień, który zmienił moje życie
11.00 Dlaczego ja?
12.00 Pielęgniarki
13.00 Trudne sprawy
14.00 Pierwsza miłość
14.45 Stoiki
15.50 Wydarzenia, Pogoda
16.15 Interwencja
16.30 Malanowski i Partnerzy
17.00 Dlaczego ja?
18.00 Pierwsza miłość
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda
19.30 Świat według Kiepskich
20.05 Avatar - film sci - fi, USA/Wielka Brytania, 2009, reż. James Cameron, wyk. Sam Worthington, Giovanni Ribisi, Michelle Rodriguez Rok 2154. Jake Sully, sparaliżowany był żołnierz piechoty morskiej, otrzymuje szansę odzyskania zdrowego ciała. Musi jednak wziąć udział w specjalnym programie militarnym. Były komandos Jake Sully jest w wyniku odniesionych ran sparaliżowany i porusza się na wózku inwalidzkim. Otrzymuje propozycję, która może mu wrócić sprawność ruchową.



23.40 Opancerzony - film akcji, USA, 2009, reż. Nimrod Antal, wyk. Matt Dillon, Jean Reno, Laurence Fishburne, Skeet Ulrich, Columbus Short, Amaury Nolasco, Milo Ventimiglia, Fred Ward
1.35 Tajemnice losu

TVP INFO

5.59 Serwis Info, Pogoda, Serwis Sportowy co pół godziny 16.30 Puls Polski - magazyn 16.55 Pogoda 16.58 Flesz Info 17.15 Teleexpress Extra 17.32 To jest temat - magazyn 17.56 Twoje Info 18.28 Po przecinku - rozmowa 18.50 Serwis Info 19.30 INFObiznes 19.46 Pogoda 19.57 Dziś wieczorem 20.12 Miegła 20ta 20.44 Flesz - Serwis Info 20.51 Pogoda 21.00 Serwis Info 21.08 Pogoda 21.15 Puls Polski - magazyn 21.40 Studio LOTTO 21.49 Flesz - Panorama Dnia 21.50 Panorama Dnia 22.48 Pogoda 22.55 Godzina po godzinie - podsumowanie dnia 23.45 Echa stadionów 0.00 Teleexpress Extra 0.25 To jest temat - magazyn 0.55 Dziś wieczorem 1.10 Miegła 20ta 1.42 Serwis Info

TV 4 TV 4

6.00 Strażnik Teksasu
7.05 Jake i piraci z Nibylandii
7.35 Nowy Scooby i Scrappy Doo
8.05 Jake i piraci z Nibylandii
8.35 Nowy Scooby i Scrappy Doo
9.00 Zaginiony skarb - film przygodowy, USA, 2003
10.55 Galileo
12.55 Noc duchów - film familijny, USA, 2008, reż. Richard Correll
15.00 Szkoła dla drani - komedia romantyczna, USA, 2006
17.15 Atak szarańczy - horror sci - fi, USA, 2005, reż. Ian Gilmour, wyk. Dan Cortese, David Keith
19.00 Galileo
20.00 Prawie bezprawie - komediodramat, USA, 2012, reż. Artie Mandelberg, wyk. Adam Copeland, Jamie Kennedy, Jennifer Esposito
21.50 Eskort - komedia, USA, 1994, reż. Dennis Hopper, wyk. Tom Berenger, Dean Stockwell, Grand L. Bush, Matthew Glave, Seymour Cassel, William McNamara, Erika Eleniak, Crispin Glover
23.55 Punisher - film sensacyjny, Australia, USA, 1989, reż. Mark Goldblatt, wyk. Dolph Lundgren, Bryan Marshall, Nancy Everhard, Louis Gossett Jr, Jeroen Krabbe
1.50 Zagadki kryminalne
2.50 Kłamczuch
3.55 Disco Polo Life

stopklatka Stopklatka

9.50 Katastrofy w przestworzach - serial 10.55 Ziemiomorze cz. 1 - serial 12.45 Express - informacje 16.05 Usterka 16.35 Uczeń czaroksiężnika - film fantastyczny 17.25 Stawka większa niż życie cz. 5 - 6 - serial 19.50 Rocky Horror Picture Show - magazyn publicystyczny 20.00 Wyścieszka na studia - komedia 21.45 Pieniądza to nie wszystko - komedia 23.55 Nasze matki, nasi ojcowie cz. 3 - dramat

TV TRWAM

9.30 Msza Święta z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze 10.30 Przegląd Katolickiego Tygodnika „Niedziela” 10.35 Za Wenecją 11.10 Kim jest Papież Franciszek? 12.00 Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem 12.20 Wiesz - to też Polska 13.30 Sól ziemi 14.30 Nasze dzikie serce 16.00 Informacja dnia 16.10 Koncert zyczeń 17.00 Tam, gdzie Bóg płacze 17.30 Reportaż dnia 18.00 Anioł Pański 18.05 Informacja dnia 18.15 Rozmowy niedokończono 19.25 Retrospekcja 19.30 Brat Ogień 20.00 Informacja dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyznę dnia 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacja dnia 21.40 Józef z Egiptu 22.20 Dobra wiara, dobre tricki 22.30 Vatican Magazyn 23.00 Jak My to widzimy 23.30 Krok serca

TV 4 TV 4

6.00 Mega Chichot
6.30 Mega Chichot
7.05 Jake i piraci z Nibylandii
7.35 Nowy Scooby i Scrappy Doo
8.05 Jake i piraci z Nibylandii
8.35 Nowy Scooby i Scrappy Doo
9.00 Przygody Merlina
10.00 Kotka
11.00 Włoska narzeczona - telenowela obyczajowa
12.00 Detektywi w akcji
13.00 Policjanci i Policjanci - serial obyczajowy
14.00 STOP Drogowka
15.00 Dom nie do poznania
16.00 Kotka
17.00 Włoska narzeczona - telenowela obyczajowa
18.00 Detektywi w akcji
19.00 Policjanci i Policjanci - serial obyczajowy
20.00 Śmierć na 1000 sposobów
21.00 Krytyczna decyzja
22.00 Galileo
23.00 Galileo
0.00 Spadkobiercy
1.00 STOP Drogowka
2.00 Interwencja
2.20 Interwencja
2.55 Eliminacja ME 2016: Rumunia - Finlandia (8.10.2015)
5.00 Disco Polo Life

stopklatka Stopklatka

6.00 Prywatna historia kina 6.40 Bajki 7.30 I uderzył grom - film fantastyczny 9.35 Pani Henderson - komedia 11.40 Pułapki umysłu - serial 12.50 Katastrofy w przestworzach - serial 14.00 Z pamiętnika polonijnej - serial 16.20 Jest sprawa - komedia 18.00 Kobra: Oddział specjalny - serial 20.00 Bardzo długie zaręczyny - dramat 22.45 1968. Śczęśliwego Nowego Roku - dramat

TV TRWAM

10.30 Jubileusz Kurii Rzymskiej 12.00 Anioł Pański 12.03 Informacja dnia 12.20 Sól ziemi 13.20 Koncert zyczeń 14.10 Apostoł Piotr - Ostatnia Wieczerza 14.45 Święta na każdy dzień 15.50 Pytasz i wiesz 16.00 Informacja dnia 16.10 Sanktuarium polskie 16.30 Tydzień z Ziemi Świętej 16.50 Świadkowie 17.20 Święta na każdy dzień 17.30 Spotkanie Rodziny Radia Maryja w ramach obchodów Dnia Chorego 19.30 Królestwo pod wodzą 20.00 Informacja dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyznę 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacja dnia 21.40 Polski Punkt Widzenia 22.00 Stan bezpieczeństwa państwa 22.10 Jimmy 23.45 Eboła 23.55 Łuska Bauleni 0.00 Świat w obrazach 0.05 Słowo Życia 0.10 Informacja dnia 0.30 Spotkanie Rodziny Radia Maryja

Niedziela, 21.02.2016

TVN 7

5.35 Szymon Majewski Show
6.45 Mango - Telezakupy
8.50 Kobra: Oddział specjalny - serial sensacyjny
9.55 Castle - serial
10.55 Mentalista III - serial sensacyjny
11.55 Przepis na życie - serial
12.55 Przepis na życie - serial
15.05 Jesień Czejeńców - western, USA 1964, reż. John Ford, wyk. Richard Widmark, Carroll Baker, Karl Malden, Dolores Del Rio, Sal Mineo, Edward G. Robinson, James Stewart, Ricardo Montalban, Gilbert Roland, Arthur Kennedy
18.10 Nowy Jork, nowa miłość - komedia, USA 2004, reż. Den-nie Gordon, wyk. Ashley Olsen, Mary - Kate Olsen, Eugene Levy, Andy Richter
20.00 Posejdon - film katastroficzny, USA 2006, reż. Wolfgang Petersen, wyk. Josh Lucas, Kurt Russell, Jacinda Barrett, Richard Dreyfuss, Emmy Rossum, Kevin Dillon, Andre Braugher
22.10 Olimp - serial
23.15 Mecz ostatniej szansy - komedia, Wielka Brytania, USA 2001, reż. Barry Skolnick, wyk. Winnie Jones, David Kelly, David Hemmings, Ralph Brown, Vas Blackwood, Robbie Gee
1.20 Rush - serial
2.20 Klub Magii

TTV

14.00 Anatomia głupoty według Richarda Hammonda 15.00 Ostre cięcie 15.45 Express - informacje 16.05 Usterka 16.35 Dany i wieśniaczki 17.45 Express - informacje 18.05 Najdziwniejsze wypadki drogi 18.35 Królowie lombardu 19.45 Express - informacje 20.00 DeFacto 21.00 Kossakowski. Inicjacja 22.00 Bettejczyk. Prowokacje 22.30 Przepustka - serial 23.00 Taboo USA - serial 0.00 Komornicy

TVP KULTURA

7.35 Afisz kulturalny 8.10 Informacje kulturalne 8.30 Dwa zebra Adama - komedia 10.05 Historia muzyki - Współczesność, cz. 2 - cykl dok. 11.00 Informacje kulturalne 11.25 Hair - musical 13.35 Wodzień - film obyczajowy 15.30 Style życia - Design - Kafeteria - cykl dok. 16.10 Andrea Bocelli - koncert z Toskanii, cz. 2 17.15 Niedziela z... Januszem Chabierem - Ballada o Zakazczawiu - spektakl teatralny 20.05 Tak spędziłem koniec świata - dramat, Francja 22.00 Neon - film dok. 23.10 Jazz noc - Weather Report. Live At Montreux - koncert 0.45 Utopia s. I - serial 1.55 Fragmenty - film kr.metr. 2.25 Tajemnica Góry Malakka - film anim.

PULS

6.00 Taki jest świat
6.50 13 Posterunek 2 - serial
9.25 Wojciech Ciejrowski. Boso
11.05 Cziłafa z Beverly Hills 3 - film familijny, USA 2012, reż. Lev Spiro
12.55 Najpiękniejsze baśnie: Piękna i Księż - baśń, Niemcy 2014
14.20 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm: O rybaka i jego żonie - baśń, Niemcy 2013
15.30 Piękna i Bestia - baśń, Niemcy
17.20 Stare wygi - komedia, USA 2009, reż. Walt Becker, wyk. John Travolta, Robin Williams, Kelly Preston, Seth Green
19.00 Pingwiny z Madagaskaru - serial 20.00 Zabójczy cel - film sensacyjny, Kanada, USA 2008, reż. Jeff King, wyk. Steven Seagal, Holly Elissa, Karyn Michelle Baltzer, Philip Granger
22.00 Wikingowie - serial
23.00 Wikingowie - serial
0.00 American Horror Story - serial
0.55 JRG w akcji
1.40 Taki jest świat
2.30 Dyzur
2.55 JRG w akcji
3.25 Dyzur
3.50 JRG w akcji
4.20 Menu na miarę
4.45 Z archiwum policji
5.10 Menu na miarę
5.35 Z archiwum policji

TV6

7.00 13 Posterunek 9.05 Scooby Doo 10.05 Gwiazdne Wojny: Wojny Klonów 11.00 Garfield Show 11.15 Wilkołak junior - film familijny 13.15 Wszystko o psach 14.25 Mordercza pogoda - film katastroficzny 16.05 Opiekun - komedia familijna 18.25 Plaga podziemnych pajaków - film sci - fi 20.05 Csi: Kryminalne zagadki Miami 20.25 Pierwsza apokalipsa - film dok. 23.55 Zabójca - thriller

TVP HISTORIA

6.50 Wiadomości - 21.2.1990 7.25 Jak to działa (50) - magazyn 8.05 Historia Kościoła 5 - 6 - serial 9.15 Imperium miłości (23) - serial 10.05 Okrasa łamie przepisy 10.35 Cafe Historia 10.55 Za nami 100 lat - cykl dok. 11.40 Reportery Dwojki przedstawiają 12.15 Jaster - film dok. 13.25 Historia III RP - cykl dok. 14.25 Sze-roknie toni - reportaż 14.55 Rodzina Polanieckich (6) - serial 16.30 Cafe fin de siecle - Wielka Wojna 17.05 Ex Libris 17.20 Encyklopedia II wojny światowej cz. 3 - cykl dok. 18.00 Imperium miłości (24) - serial 19.00 Byli sobie odkrywcy (20) Stuart i Burke, i Australia - serial 20.00 Einsatzgruppen. Oddziały śmierci - Część 3/4. Stosy 1942 - 1943 - serial dok. 20.55 Einsatzgruppen. Oddziały śmierci - Część 4/4. Czas rozliczeń 1943 - 1947 - serial dok. 21.55 Królowie przekleci - Trucizna królowa 3 - serial 23.35 Encyklopedia II wojny światowej - Churchill - cykl dok. 0.05 Betar - film dok. 1.20 Hubal - dramat wojenny 3.40 Królowie przekleci - Trucizna królowa 3 - serial

Poniedziałek, 22.02.2016

TVN 7

5.20 We Dwoje - program rozrywkowy
6.45 Męski Typ: Janusz Lewandowski - talk show
7.20 Prawo Agaty - serial obyczajowy
8.20 Sąd rodzinny - program sądowy
9.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska
10.20 Przepis na życie - serial
11.25 Mango Telezakupy
13.00 Sąd rodzinny - program sądowy
14.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska
16.00 Bananowy doktor IV - serial
17.00 Castle - serial
18.00 Prawo Agaty - serial obyczajowy
19.00 Mentalista III - serial sensacyjny
20.00 Uznany za niewinnego - film sensacyjny, USA 1990, reż. Alan J. Pakula, wyk. Harrison Ford, Brian Dennehy, Bonnie Bedelia, Greta Scacchi, Paul Winfield, Raul Julia, John Spencer
22.35 Czarne lustro - serial
23.5

TVP 1	TVP 1
5.30 Klan (2892) – telenowela	
5.50 Telezakupy	
6.25 Bliźnięta – Zaskakująca więź – film dok.	
7.30 Jaka to melodia?	
8.00 Wiadomości	
8.10 Pogoda	
8.15 Polityka przy kawie	
8.40 Ferie w Polsce – magazyn	
8.55 Ojciec Mateusz (36) – Świadek – serial	
9.55 Tysiąc i jedna noc (119) – serial	
10.55 Wspaniałe stulecie (279) – serial	
12.00 Wiadomości	
12.10 Agrobiznes	
12.25 Film dok.	
12.55 U wybrzeży Nowej Zelandii, cz. 3. Poor Knights – serial dok.	
14.00 Tysiąc i jedna noc (120) – serial	
15.00 Wiadomości	
15.10 Pogoda	
15.20 Okrasa tamie przepisy – Rewolucja gazowa w kuchni	
15.50 Wspaniałe stulecie (280) – serial	
17.00 Teleexpress	
17.15 Pogoda	
17.25 Jaka to melodia?	
17.55 Klan (2893) – telenowela	
18.30 Świat się kręci – widowisko publicystyczne	
19.30 Wiadomości, Sport, Pogoda	
20.05 GOL	
20.25 Debata – program publicystyczny	
21.35 Państwo młodzi. Chuck i Larry – komedia, USA, reż. Dennis Dugan, wyk. Adam Sandler, Kevin James, Jessica Biel, Dan Aykroyd	
23.35 Agenci T. A. R. C. Z. Y. (22) – serial	
0.20 Młodzi lekarze (8) – dokument	
1.35 Ciche układy – thriller, Kanada, reż. Andrew DeVilliers, wyk. Meredith Monroe, Rick Ravanello, Nicole LaPlaca	
3.05 Agenci T. A. R. C. Z. Y. (22) – serial	
3.50 Oto historia – Film dok.	
4.55 Zakończenie dnia	

TVP SPORT	TVP SPORT
7.35 Hokej na lodzie - Turniej kwalifikacyjny do IO 2018. Węgry - Polska	9.55 Piłka nożna - Liga Europejska. Galatasaray Stambuł - Lazio Rzym
12.00 Tenis ziemny - Turniej WTA - Doha - 2 runda	14.00 Tenis ziemny - Turniej WTA - Doha - 2 runda
1 15.55 Tenis ziemny - Turniej WTA - Doha - 2 runda	3 17.50 Z archiwum
18.20 Hokej na lodzie - PHL. 1 runda play - off	
21.00 Ciarki PBS Bank Sanok JKH GKS Jastrzębie	21.00 Tenis ziemny - Turniej WTA - Doha - 2 runda
22.30 Pełnosprawni	23.00 Sportowy Wieczór
23.15 GOL	23.25 Tenis ziemny - Turniej WTA - Doha - 2 runda
1 0.50 Z archiwum	1.15 Zakończenie dnia

TVP 1	TVP 1
8.00 Wiadomości, Pogoda	
8.15 Polityka przy kawie	
8.40 Ferie w Polsce – magazyn	
8.55 Ojciec Mateusz (37) – Złecenie – serial	
9.55 Tysiąc i jedna noc (120) – serial	
10.55 Wspaniałe stulecie (280) – serial	
12.00 Wiadomości	
12.10 Agrobiznes	
12.35 Magazyn Rolniczy	
12.55 U wybrzeży Nowej Zelandii, cz. 4. Kaikoura – serial dok.	
14.00 Tysiąc i jedna noc (121) – serial	
15.00 Wiadomości	
15.10 Pogoda	
15.15 Okrasa tamie przepisy – Na stole biskupa Kraskiego	
15.50 Wspaniałe stulecie (281) – serial	
17.00 Teleexpress	
17.15 Pogoda	
17.25 Jaka to melodia?	
17.55 Klan (2894) – telenowela	
18.30 Świat się kręci – widowisko publicystyczne	
19.30 Wiadomości	
20.00 Sport	
20.10 Pogoda	
20.25 Tajemnica jeziora (6) – serial	
21.25 Po prostu – program publicystyczny	
22.20 Mocne Kino – Ciche układy – thriller, Kanada, reż. Andrew DeVilliers, wyk. Meredith Monroe, Rick Ravanello, Nicole LaPlaca	
0.00 Państwo młodzi. Chuck i Larry – komedia, USA, reż. Dennis Dugan, wyk. Adam Sandler, Kevin James, Jessica Biel, Dan Aykroyd	
2.05 Tajemnica jeziora (6) – serial	
3.00 Po prostu – program publicystyczny	
3.50 Notacje – Leopold Kozłowski. Partytury w sercu – cykl dok.	
4.05 Świat się kręci – widowisko publicystyczne	
5.00 Zakończenie dnia	

TVP SPORT	TVP SPORT
7.40 Hokej na lodzie - PHL. 1 runda play - off. Ciarki PBS Bank Sanok JKH GKS Jastrzębie	9.50 Piłka nożna - Liga Europejska. Sevilla - Molde FK
12.00 Tenis ziemny - Turniej WTA - Doha - 3 runda	1 14.00 Tenis ziemny - Turniej WTA - Doha - 3 runda
2 16.20 Koszykówka kobiet - Eliminacje Mistrzostw Europy. Białoruś - Polska	18.30 Z archiwum
18.50 Hokej na lodzie - PHL. 1 runda play - off	21.30 Borussia Dortmund TV
22.30 Kierunek RIO	23.00 Sportowy Wieczór
23.25 Tenis ziemny - Turniej WTA - Doha - 3 runda	11.00 Z archiwum
1.20 Zakończenie dnia	

TVP 2	TVP 2
6.00 Licencja na wychowanie (60) – W sennym placzu ryńien (hodże) – serial obyczajowy	
6.30 Świecący w Kościele – program ekumeniczny	
7.00 M jak miłość (1005) – serial	
8.00 Pytanie na śniadanie	
10.55 Barwy szczęścia (1400) – serial	
11.35 Na dobre i na złe (108) – Cena zdrowia	
12.35 Cesarzowa Ki (64) – serial	
13.35 Wojciech Cejrowski – boso przez świat – Obrzęd żaby	
14.05 Na sygnale (64) – Pole rażenia – serial fabularnyzowany TVP	
14.40 Rodzinka.pl (140) – Lepiej nie wiedzieć – serial komediowy	
15.05 Rodzinka.pl (141) – Zima zła – serial komediowy	
15.40 Panorama, Pogoda	
16.10 M jak miłość (1201) – serial	
17.05 Cesarzowa Ki (65) – serial	
18.00 Panorama	
18.30 Sport Telegram	
18.40 Pogoda	
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej	
19.25 Barwy szczęścia (1400) – serial	
20.05 Barwy szczęścia (1401) – serial	
20.40 M jak miłość (1202) – serial	
21.35 Kulisy serialu „M jak miłość”	
21.50 Magazyn Ekspresu Reporterów	
22.50 Świat bez fikcji – Mój ojciec Staś – film dok. reż. Andrzej Dudziński, Magdalena Dygat – Dudzińska	
23.55 Śłużby specjalne (2) – serial	
0.55 Paradoxs (13) Paradoxs – serial kryminalny TVP	
1.50 Magazyn Ekspresu Reporterów	
2.55 Mój ojciec Staś – film dok. reż. Andrzej Dudziński, Magdalena Dygat – Dudzińska	
4.00 Ekstradykcja III (3) – serial	
4.50 Zakończenie programu	

TVP SPORT	PSN
7.00 Magazyn Trans World Sport	8.07 Boks Magazyn Puncher
9.07 Puchar Polski w koszykówce	11.07 Piłka nożna Liga holenderska
13.00 Polsat Sport News Sport Flash	13.07 Puchar Polski w koszykówce
15.00 Polsat Sport News Sport Flash	15.07 Piłka nożna Liga holenderska
17.00 Polsat Sport News Sport Flash	17.07 Puchar Polski w koszykówce
19.00 Polsat Sport News Sport Flash	19.07 Tenis ATP 500 Dubai Duty Free Tennis Championships
21.00 Polsat Sport News Sport Flash	21.07 Tenis ATP 500 Dubai Duty Free Tennis Championships
23.00 Polsat Sport News Sport Flash	23.07 Piłka ręczna Superliga PGNiG
10.00 Magazyn Pro Bull Riding	2.00 Magazyn Pro Bull Riding

TVP 2	TVP 2
6.10 M jak miłość (1005) – serial	
6.15 M jak miłość (1006) – serial	
8.00 Pytanie na śniadanie	
10.55 Barwy szczęścia (1401) – serial	
11.30 Na dobre i na złe (109) – Niebezpieczna fascynacja – serial	
12.35 Cesarzowa Ki (65) – serial	
13.35 Wojciech Cejrowski – boso przez świat – Israelitas	
14.05 Na sygnale (65) – Majka podfruwajka – serial	
14.40 Rodzinka.pl (142 – 143) – serial	
15.40 Panorama	
16.00 Pogoda	
16.05 M jak miłość (1202) – serial	
17.05 Cesarzowa Ki (66) – serial	
18.00 Panorama	
18.35 Sport Telegram	
18.45 Pogoda	
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej	
19.25 Barwy szczęścia (1401) – serial	
20.05 Barwy szczęścia (1402) – serial	
20.45 Na dobre i na złe (626) – Idealna para – serial	
21.50 Na sygnale (85) – Ojciec i syn – serial fabularnyzowany TVP	
22.25 Kino relaks - Dziewczyna z Jersey – film obyczajowy, USA, reż. Kevin Smith, wyk. Jennifer Lopez, Ben Affleck, Raquel Castro, Liv Tyler	
0.15 O mnie się nie martw (10) – serial	
1.00 O mnie się nie martw (11) – serial	
2.00 Świat bez tajemnic – Zew wolności – film dok. reż. Wojciech Słota, Lech Gnoiński	
3.25 Oficerowie (11) – Paszport – serial kryminalny TVP	
4.20 Wiadomości z drugiej ręki (9) – serial	
4.55 Wiadomości z drugiej ręki (10) – serial	
5.25 Zakończenie dnia	

TVP SPORT	PSN
7.00 Magazyn ATP World Tour Uncovered	8.00 Polsat Sport News Sport Flash
8.07 Magazyn freestyle	9.00 Polsat Sport News Sport Flash
9.07 Piłka ręczna Superliga PGNiG	10.50 Mistrzostwa Europy w biathlonie
12.00 Puchar Polski w koszykówce	13.50 Mistrzostwa Europy w biathlonie
15.30 Magazyn golfowy	16.00 Polsat Sport News Sport Flash
16.07 Boks Magazyn Puncher	17.00 Polsat Sport News Sport Flash
16.00 Liga Mistrzów w siatkówce	18.00 Liga Mistrzów w siatkówce
19.07 Puchar Polski w koszykówce	21.00 Polsat Sport News Sport Flash
21.07 Liga Mistrzów w siatkówce	23.00 Polsat Sport News Sport Flash
23.07 Puchar Polski w koszykówce	

TVN	TVN
5.45 Uwaga! – program interwencyjny	
6.15 Mango – Telezakupy	
7.20 Singielka – serial	
7.50 Doradca smaku	
8.00 Dzień Dobry TVN – magazyn	
10.55 Kuchenne rewolucje – program kulinarno - rozrywkowy	
12.00 Szkoła – serial	
13.00 Szpital – program obyczajowy	
14.00 Ukryta prawda – program obyczajowy	
15.00 Rozmowy w toku – talk show	
16.00 Szkoła – serial	
17.00 Ukryta prawda – program obyczajowy	
18.00 Szpital – program obyczajowy	
19.00 Fakty, Sport, Pogoda	
19.50 Uwaga! – program interwencyjny	
20.10 Doradca smaku	
20.15 Na Wspólnej – serial obyczajowy	



20.55 Singielka – serial	
21.00 Agent – Gwiazdy	
22.30 Kuba Wojewódzki – talk show	
23.30 Superwizjer – magazyn reportażowy	
0.05 Na językach – magazyn	
1.05 Kamufaż III – serial kryminalny	
2.00 Uwaga! – program interwencyjny	
2.25 Klub Magii	
3.45 Rozmowy w toku – talk show	

EUROSPORT	EUROSPORT
8.30 Watts	8.45 Biegi narciarskie. PŚ, Lahti
9.30 Magazyn sportów zimowych	10.30 Narciarstwo Alpejskie. PŚ, La Thuile
11.30 Skoki narciarskie. PŚ, Kuopio	12.15 Kombinacja Norweska. PŚ, Kuopio
13.15 Narciarstwo Alpejskie. PŚ, La Thuile	14.15 Kombinacja Norweska. PŚ, Kuopio
16.45 Narciarstwo Alpejskie. PŚ, Sztokholm	18.15 Skoki narciarskie. PŚ, Kuopio
20.45 Kombinacja Norweska. PŚ, Kuopio, Finlandia	HS 127 21.30 Kombinacja Norweska. PŚ, Kuopio, Finlandia
Gundersen	22.00 Narciarstwo Alpejskie. PŚ, Sztokholm
22.55 Godzina po godzinie - podsumowanie dnia	23.45 Sportowy Motorowe. GT Academy Back to Basics
23.00 Skoki narciarskie. PŚ, Kuopio	0.30 Narciarstwo Alpejskie. PŚ, Sztokholm

TVN	TVN
5.45 Uwaga! – program interwencyjny	
6.15 Mango – Telezakupy	
7.20 Singielka – serial	
7.50 Doradca smaku	
8.00 Dzień Dobry TVN – magazyn	
10.55 Kuchenne rewolucje – program kulinarno - rozrywkowy	
12.00 Szkoła – serial	
13.00 Szpital – program obyczajowy	
14.00 Ukryta prawda – program obyczajowy	
15.00 Rozmowy w toku – talk show	
16.00 Szkoła – serial	
17.00 Ukryta prawda – program obyczajowy	
18.00 Szpital – program obyczajowy	
19.00 Fakty, Sport, Pogoda	
19.50 Uwaga! – program interwencyjny	
20.10 Doradca smaku	
20.15 Na Wspólnej – serial obyczajowy	
20.55 Singielka – serial	
21.30 You Can Dance – po prostu tańcz! – program rozrywkowy	



22.30 60 sekund – film sensacyjny, USA 2000, reż. Dominic Sena, wyk. Nicolas Cage, Angelina Jolie, Giovanni Ribisi, T.J. Cross, William Lee Scott, Scott Caan, Will Patton, Delroy Lindo, Robert Duvall, Christopher Eccleston, Winnie Jones	
0.55 Sablewskiej sposób na... 1.30 Ostry dyżur – serial obyczajowy	
2.25 Uwaga! – program interwencyjny	
2.50 Klub Magii	
4.10 Rozmowy w toku – talk show	

EUROSPORT	EUROSPORT
8.00 Eurogole	8.05 Football Greatest
8.25 Eurogole	8.30 Sporty Motorowe. GT Academy Back to Basics
8.45 Skoki narciarskie. PŚ, Kuopio	9.45 Kombinacja Norweska. PŚ, Kuopio
10.45 Biathlon. ME, Tyumen	PS w biathlonie w Nowym Mescie
12.00 Skoki narciarskie. PŚ, Kuopio	13.15 Kombinacja Norweska. PŚ, Kuopio
13.45 Biathlon. ME, Tyumen	16.00 Kombinacja Norweska. PŚ, Kuopio
17.00 Skoki narciarskie. PŚ, Kuopio	18.00 Biathlon. ME, Tyumen
19.05 Biegi narciarskie. PŚ, Lahti	20.00 Biathlon. ME, Tyumen
PS w biathlonie w Nowym Mescie	22.00 Skoki narciarskie. PŚ, Kuopio
23.05 Skoki narciarskie. PŚ, Kuopio	23.05 Biathlon. ME, Tyumen
PS w biathlonie w Nowym Mescie	

POLSAT	POLSAT
6.00 Nowy dzień z Polsat News	
8.00 Trudne sprawy	
9.00 Malanowski i Partnerzy	
10.00 Dzień, który zmienił moje życie	
11.00 Dlaczego ja?	
12.00 Pielęgniarki	
13.00 Trudne sprawy	
14.00 Pierwsza miłość	
14.45 Stoiki	
15.50 Wydarzenia, Pogoda	
16.15 Interwencja	
16.30 Malanowski i Partnerzy	
17.00 Dlaczego ja?	
18.00 Pierwsza miłość	
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda	
19.30 Świat według Kiepskich	



20.05 Adwokat – thriller, USA, Wielka Brytania, 2013, reż. Ridley Scott, wyk. Brad Pitt, Cameron Diaz, Michael Fassbender, Javier Bardem, Penélope Cruz, Rosie Perez	
Znany prawnik z Teksasu dostaje propozycję od ekscentrycznego właściciela nocnego klubu Reintera. Ma przemyścić z Meksyku wartość 20 milionów narkotyki i ma na tym dużo zarobić. Adwokat, który planuje właśnie ślub z ukochaną Laurą i pragnie zapewnić jej życie na odpowiednim poziomie, decyduje się jednorazowo wejść w ryzykowny interes.	
22.35 Niewidzialny – film akcji, USA, 2005, reż. Rob Cohen, wyk. Josh Lucas, Richard Roxburgh, Sam Shepard, Jessica Biel, Jamie Foxx	
0.55 Wygnani – film akcji, Hongkong, 2006, reż. Johnnie To	
3.25 Tajemnicze losy	

TVP INFO	TVP INFO
5.59 Serwis Info, Pogoda, Serwis Sportowy co pół godziny	16.30 Puls Polski
magazyn	16.55 Pogoda
16.58 Flesz Info	17.15 Teleexpress Extra
17.32 To jest temat – magazyn	17.56 Twoje Info
18.28 Po przecinku - rozmowa	18.50 Serwis Info
19.30 INFObiznes	19.46 Pogoda
19.57 Dziś wieczorem	20.12 Minęła 20ta
20.44 Flesz - Serwis Info	20.51 Pogoda
21.00 Serwis Info	21.08 Pogoda
21.15 Puls Polski	magazyn
21.40 Studio LOTTO	21.50 Flesz - Panorama Dnia
21.51 Panorama Dnia	22.48 Pogoda
22.55 Godzina po godzinie - podsumowanie dnia	23.45 Sportowy Wieczór
0.00 Teleexpress Extra	0.25 To jest temat – magazyn
0.55 Dziś wieczorem	1.10 Minęła 20ta
1.42 Serwis Info	

POLSAT	POLSAT
8.00 Trudne sprawy	
9.00 Malanowski i Partnerzy	
10.00 Dzień, który zmienił moje życie	
11.00 Dlaczego ja?	
12.00 Pielęgniarki	
13.00 Trudne sprawy	
14.00 Pierwsza miłość	
14.45 Stoiki	
15.50 Wydarzenia, Pogoda	
16.15 Interwencja	
16.30 Malanowski i Partnerzy	
17.00 Dlaczego ja?	
18.00 Pierwsza miłość	
18.30 Flesz Wydarzenia	
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda	
19.30 Świat według Kiepskich	



20.40 Jeszcze większe dzieci – komedia, USA, 2013, reż. Dennis Dugan, wyk. Adam Sandler, Chris Rock, David Spade, Kevin James, Salma Hayek	
Mijają trzy lata od zalanych wakacji, które Lenny Feder spędził w towarzystwie swoich najlepszych koleków, takich jak Eric, Marcus i Kurt. Mężczyzna postanawia opuścić Los Angeles z żoną Roxanne i dziećmi, aby zamieszkać w miasteczku, gdzie dorastał.	
22.45 Aniolki Charliego: Zawrotna szybkość – komedia sensacyjna, USA, 2003, reż. McG, wyk. Cameron Diaz, Crispin Glover, Demi Moore, John Cleese	
0.55 Kumpel Joey – musical, USA, 1957, reż. George Sidney, wyk. Frank Sinatra, Kim Nowak, Rita Hayworth	
3.25 Tajemnicze losy	

TVP INFO	TVP INFO
5.59 Serwis Info, Pogoda, Serwis Sportowy co pół godziny	16.30 Puls Polski
magazyn	16.55 Pogoda
16.58 Flesz Info	17.15 Teleexpress Extra
17.32 To jest temat – magazyn	17.56 Twoje Info
18.28 Po przecinku - rozmowa	18.50 Serwis Info
19.30 INFObiznes	19.46 Pogoda
19.57 Dziś wieczorem	20.12 Minęła 20ta
20.44 Flesz - Serwis Info	20.51 Pogoda
21.00 Serwis Info	21.08 Pogoda
21.15 Twoja Sprawa	magazyn
21.40 Studio LOTTO	21.50 Flesz - Panorama Dnia
21.51 Panorama Dnia	22.48 Pogoda
22.55 Godzina po godzinie - podsumowanie dnia	23.45 Sportowy Wieczór
0.00 Teleexpress Extra	0.25 To jest temat – magazyn
0.55 Dziś wieczorem	1.10 Minęła 20ta

TV 4	TV 4
6.00 Mega Chichot	
6.30 Mega Chichot	
7.05 Jake i piraci z Nibylandii	
7.35 Nowy Scooby i Scrappy Doo	
8.05 Jake i piraci z Nibylandii	
8.35 Szczeniak zwany Scooby Doo	
9.00 Przygody Merlina	
10.00 Kotka	
11.00 Włoska narzeczona – telenowela obyczajowa	
12.00 Detektywi w akcji	
13.00 Policjantki i Policjanci – serial obyczajowy	
14.00 STOP Drogówka	
15.00 Dom nie do poznania	
16.00 Moja nadzieja	
17.00 Włoska narzeczona – telenowela obyczajowa	
18.00 Detektywi w akcji	
19.00 Policjantki i Policjanci – serial obyczajowy	
20.00 Cuda bez tajemnic	
21.05 STOP Drogówka	
22.05 Armia ciemności – horror komediowy, USA, 1992, reż. Sam Raimi, wyk. Bruce Campbell, Embeth Davidtz	
0.10 Spadkobiercy	
1.10 Śmierć na 1000 sposobów	
1.40 Krytyczna decyzja	
2.10 Magazyn Atletki Polsat Sport 2016	
2.45 Eliminacje ME 2016: Macedonia – Ukraina (9.10.2015)	
5.00 Disco Polo Life	

TVP 1

8.00 Wiadomości, Pogoda
8.15 Polityka przy kawie
8.40 Ferie w Polsce - Szklarska Poręba, Jakuszyce - magazyn
8.55 Ojciec Mateusz (38) - Sprawa świętego Mikołaja - serial
9.55 Tysiąc i jedna noc (121) - serial
10.55 Wspaniałe stulecie (281) - serial
12.00 Wiadomości
12.10 Agrobiznes
12.35 Smaki polskie - na zielono
12.55 U wybrzeży Nowej Zelandii, cz. 5. Open Bay Islands - serial
14.00 Tysiąc i jedna noc (122) - serial
15.00 Wiadomości
15.10 Pogoda
15.20 Okrasa łamie przepisy - Różne oblicza kaczki
15.50 Wspaniałe stulecie (282) - serial
17.00 Teleexpress
17.15 Pogoda
17.25 Jaka to melodia?
17.55 Klan (2895) - telenowela
18.30 Świat się kręci - widowisko publicystyczne
19.30 Wiadomości, Sport, Pogoda
20.30 Ojciec Mateusz (141) - Wyład - serial
21.25 Sprawa dla reportera
22.20 Oglądaj z Andrzejem Fidykiem - Polowanie na szczyry
23.25 Bez odwrotu - film akcji, USA, reż. Corey Yuen, wyk. Kurt McKinney, Jean - Claude Van Damme, Kathie Sileno, Ron Pohnel
1.05 Naszaarmia.pl (202) - magazyn
1.35 Sprawa dla reportera
2.30 Oglądaj z Andrzejem Fidykiem - Polowanie na szczyry
3.30 Notacje - Władysław Filar. Zostawiliśmy wszystkim na Wołyniu - cykl dok.
3.45 Świat się kręci - widowisko publicystyczne
4.40 Zagadkowa Jedynka
5.10 Zakończenie dnia

TVP SPORT

8.00 Koszykówka kobiet - Eliminacje Mistrzostw Europy. Białoruś - Polska
9.00 Koszykówka kobiet - Eliminacje Mistrzostw Europy. Białoruś - Polska
10.00 Piłka nożna - Bayern Monachium TV - Bundesliga. Bayern - SV Darmstadt
12.05 Piłka nożna - Bayern Monachium TV - magazyn
13.30 Tenis ziemny - Turniej WTA - Doha - 1
15.30 Tenis ziemny - Turniej WTA - Doha - 2
17.30 Kierunek RIO
18.05 Lahti moja miłość
18.55 Piłka nożna - Liga Europejska. - 2
21.00 Piłka nożna - Liga Europejska. - 2
23.05 Legia mistrzów
23.25 Sportowy Wieczór
23.45 Tenis ziemny - Turniej WTA - Doha - 2
1.10 Zakończenie dnia

TVP 1

8.00 Wiadomości, Pogoda
8.15 Polityka przy kawie
8.40 Ferie w Polsce - magazyn
9.00 Ojciec Mateusz (39) - Strach na scenie - serial
9.55 Tysiąc i jedna noc (122) - serial
10.55 Wspaniałe stulecie (282) - serial
12.00 Wiadomości
12.10 Agrobiznes
12.25 Film dok.
12.50 Skarby przyrody Madagaskaru - film dok.
14.00 Tysiąc i jedna noc (123) - serial
15.00 Wiadomości
15.10 Pogoda
15.20 Okrasa łamie przepisy - Indyk na polskim stole
15.50 Wspaniałe stulecie (283) - serial
16.45 Czekamy na Świątówce Dni Młodzieży
17.00 Teleexpress
17.15 Pogoda
17.25 Jaka to melodia?
17.55 Klan (2896) - telenowela
18.30 Świat się kręci - widowisko publicystyczne
19.30 Wiadomości
20.00 Sport
20.10 Pogoda
20.25 Podark - Wichry losu (7) - serial
21.35 James Bond powraca - Nigdy nie mów nigdy - film sensacyjny, USA, reż. Irvin Kershner, wyk. Sean Connery, Max Von Sydow, Barbara Carrera, Klaus Maria Brandauer, Kim Basinger
23.55 Homeland [ser. II] (11) - serial
1.00 Żywe trupy [ser. III] (8) - serial
1.50 Chicago Fire (11) - serial
2.45 Homeland [ser. II] (11) - serial
3.45 Notacje - Antoni Bernacki. Huta Pieniacka - cykl dok.
4.00 Świat się kręci - widowisko publicystyczne
4.45 Zakończenie dnia

TVP SPORT

8.00 Skeleton - MŚ - Innsbruck - Międzyzdroje
9.15 Piłka nożna - Barca TV - Liga Hiszpańska. Las Palmas - FC Barcelona
11.55 Piłka nożna - Barca TV - magazyn
12.30 Skeleton - Finał PŚ. Koenigsee - Kobiety - 2 przejazd
13.45 Skeleton - Finał PŚ. Koenigsee - Kobiety - 2 przejazd
15.00 Borussia Dortmund TV
16.00 Tenis ziemny - Turniej WTA - Doha - 1
18.00 Tenis ziemny - Turniej WTA - Doha - 2
19.35 Piłka nożna - Bayern Monachium TV - Liga Mistrzów. Juventus Turyn - Bayern
21.40 Piłka nożna - Bayern Monachium TV - magazyn
23.20 Sportowy Wieczór
23.25 Bobsleje - Finał Pucharu Świata. Koenigsee - Dwójki kobiet
0.25 Tenis ziemny - Turniej WTA - Doha

TVP 2

6.05 M jak miłość (1006 - 1007) - serial
8.00 Pytanie na śniadanie
11.05 Barwy szczęścia (1402) - serial
11.40 Na dobre i na złe (110) - Serce rozterki - serial
12.40 Cesarzowa Ki (66) - serial
13.40 Sztuka życia - Mandaryna
14.10 Na sygnale (66) - Za późno na serial fabularyzowany TVP
14.40 Rodzinka.pl (144) - Rodzicem był! - serial komediowy
15.05 Rodzinka.pl (145) - Tradycyjnie nowoczesne święta - serial komediowy
15.40 Panorama, Pogoda
16.05 Na dobre i na złe (626) - Idealna para - serial
17.05 Cesarzowa Ki (67) - serial
18.00 Panorama, Sport, Pogoda
18.50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (1402) - serial obyczajowy
20.05 Barwy szczęścia (1403) - serial obyczajowy
20.40 Paraniormalni Tonight - Antoni Królikowski - program rozrywkowy
21.45 Tutanchamon (6) - serial
22.40 Kocham kino - Ida - dramat, Polska, Dania, reż. Paweł Pawlikowski, wyk. Agata Kulesza, Agata Trzebuchowska, Dawid Ogrodnik, Joanna Kulig, Jerzy Trela, Adam Szymszkowski, Halina Skoczyńska
0.15 Dziewczyna z Jersey - film obyczajowy, USA, reż. Kevin Smith, wyk. Jennifer Lopez, Ben Affleck, Raquel Castro, Liv Uller
2.05 Ida - dramat, Polska, Dania, reż. Paweł Pawlikowski, wyk. Agata Kulesza, Agata Trzebuchowska, Dawid Ogrodnik, Joanna Kulig, Jerzy Trela, Adam Szymszkowski, Halina Skoczyńska
3.35 Art Noc. Roby Lakatos - koncert
4.30 Zakończenie dnia

PSN

7.00 Magazyn golfowy
8.07 Magazyn freestyle
9.07 Mistrzostwa Europy w biathlonie
10.50 Mistrzostwa Europy w biathlonie
12.40 Boks Magazyn Puncher
13.50 Mistrzostwa Europy w biathlonie
15.30 Magazyn snowboardowy
16.00 Polsat Sport News Sport Flash
16.07 Puchar Polski w koszykówce
17.00 Polsat Sport News Sport Flash
17.07 Piłka nożna Liga holenderska
19.00 Polsat Sport News Sport Flash
19.07 Puchar Polski w koszykówce
21.00 Polsat Sport News Sport Flash
21.07 Tenis ATP 500 Dubai Duty Free Tennis Championships
23.00 Polsat Sport News Sport Flash
23.07 Liga Mistrzów w siatkówce
1.00 Magazyn Pro Bull Riding
2.00 Magazyn Pro Bull Riding

TVP 2

6.05 M jak miłość (1007 - 1008) - serial
8.00 Pytanie na śniadanie
10.50 Barwy szczęścia (1403) - serial
11.30 Na dobre i na złe (111) - Ambulans w potrzasku - serial
12.35 Cesarzowa Ki (67) - serial
13.35 Paweł z Tarsu. Pojednanie światów - Najważniejsze spotkanie - cykl dok.
14.10 Na sygnale (67) - Ratujcie naszą mamę! - serial
14.40 Rodzinka.pl (146 - 147) - serial
15.40 Panorama
16.00 Pogoda
16.10 Hity kabaretu - THE SEIM kabaret Neo - Nowka - program rozrywkowy
17.05 Serial fabularny
18.00 Panorama
18.30 Sport Telegram
18.40 Pogoda
18.50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19.25 Rodzinka.pl (167) - Urlop Boskich - serial komediowy
19.55 Akademia smaku Zosi i Tomka - 8 - magazyn kulinarny
20.10 O mnie się nie martw - s. III (12) - serial komediowy
21.05 O mnie się nie martw - s. III (13) - serial komediowy
22.05 Randki na zlecenie - komedia, USA, reż. Gil Junger, wyk. Hillary Duff, Matt Dallas, Michael McMillan, Jaime Pressly
23.45 Tutanchamon (6) - serial
0.40 Superprodukcja - komedia, Polska, reż. Juliusz Machulski, wyk. Rafał Królikowski, Piotr Fronczewski, Janusz Rewiński, Anna Przybylska, Marta Lipińska, Magdalena Szejbál, Krzysztof Globisz, Janusz Józefowicz, Marian Glinka, Jan Machulski
2.20 Ja to mam szczęście! - ulubione skecze
2.35 Rodzinka.pl (157 - 159) - serial
4.45 Zakończenie dnia

PSN

7.00 Magazyn snowboardowy
8.07 Magazyn Atleci
9.07 Mistrzostwa Europy w biathlonie
11.00 Polsat Sport News Sport Flash
11.07 Liga Mistrzów w siatkówce
13.00 Polsat Sport News Sport Flash
13.07 Mistrzostwa Europy w biathlonie
15.00 Polsat Sport News Sport Flash
15.07 Mistrzostwa Europy w biathlonie
17.00 Polsat Sport News Sport Flash
17.07 Liga Mistrzów w siatkówce
19.00 Polsat Sport News Sport Flash
19.07 Mistrzostwa Europy w biathlonie
21.00 Polsat Sport News Sport Flash
21.07 Tenis ATP 500 Dubai Duty Free Tennis Championships
23.00 Polsat Sport News Sport Flash
23.07 Liga Mistrzów w siatkówce
1.00 Magazyn Pro Bull Riding
2.00 Magazyn Pro Bull Riding

TVN

5.45 Uwaga! - program interwencyjny
6.15 Mango - Telezakupy
7.20 Singielka - serial
7.50 Doradca smaku
8.00 Dzień Dobry TVN - magazyn
10.55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno - rozrywkowy
12.00 Szkoła - serial
13.00 Szpital - program obyczajowy
14.00 Ukryta prawda - program obyczajowy
15.00 Rozmowy w toku - talk show
16.00 Szkoła - serial
17.00 Ukryta prawda - program obyczajowy
18.00 Szpital - program obyczajowy
19.00 Fakty, Sport, Pogoda
19.50 Uwaga! - program interwencyjny
20.10 Doradca smaku
20.15 Na Wspólnej - serial obyczajowy
20.55 Singielka - serial
21.30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno - rozrywkowy



22.30 Książę w Nowym Jorku - komedia, USA 1988, reż. John Landis, wyk. Eddie Murphy, Arsenio Hall, James Earl Jones, John Amos, Madge Sinclair, Shari Headley, Paul Bates, Eriq La Salle, Samuel L. Jackson, Don Ameche, Ralph Bellamy
0.50 Superwizjer - magazyn reportażowy
1.25 Ugotowani - program kulinarno - rozrywkowy
2.25 Uwaga! - program interwencyjny
2.50 Klub Magii
4.10 Rozmowy w toku - talk show

EUROSPORT

8.30 Kombinacja Norweska. PŚ, Kuopio
9.30 Eurogole
9.35 Football Greatest
9.55 Eurogole
10.00 Biathlon. ME, Tyumen
12.15 Watts
12.30 Kombinacja Norweska. PŚ, Kuopio
13.00 Skoki narciarskie. PŚ, Kuopio
14.00 Biathlon. ME, Tyumen
15.30 Kombinacja Norweska. PŚ, Kuopio
16.00 Biathlon. ME, Tyumen
17.00 Piłka nożna. Worldgoals
17.05 Futbol Latino
17.30 Piłka nożna. FIFA Football
17.55 Piłka nożna. Worldgoals
18.00 Skoki narciarskie. PŚ, Kuopio, Finlandia HS 127
19.05 Piłka nożna. Liga Europy 1 finału, mecze rewanżowe
21.00 Piłka nożna. Liga Europy 1 finału, mecze rewanżowe
23.05 Piłka nożna. Liga Europy 1 finału, mecze rewanżowe
0.00 Biathlon. ME, Tyumen

TVN

5.45 Uwaga! - program interwencyjny
6.15 Mango - Telezakupy
7.20 Singielka - serial
7.50 Doradca smaku
8.00 Dzień Dobry TVN - magazyn
10.55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno - rozrywkowy
12.00 Szkoła - serial
13.00 Szpital - program obyczajowy
14.00 Ukryta prawda - program obyczajowy
15.00 Rozmowy w toku - talk show
16.00 Szkoła - serial
17.00 Ukryta prawda - program obyczajowy
18.00 Szpital - program obyczajowy
19.00 Fakty, Sport, Pogoda
19.50 Uwaga! - program interwencyjny



20.00 Jack, pogromca olbrzymów - film przygodowy, USA 2013, reż. Bryan Singer, wyk. Nicholas Hoult, Eleanor Tomlinson, Ewan McGregor, Stanley Tucci, Eddie Marsan
22.20 Raport mniejszości - film S - F, USA 2002, reż. Steven Spielberg, wyk. Tom Cruise, Colin Farrell, Samantha Morton, Max Von Sydow, Lois Smith, Peter Stormare, Tim Blake Nelson, Kathryn Morris
1.20 Kuba Wojewódzki - talk show
2.25 Uwaga! - program interwencyjny
2.40 Klub Magii
4.10 Rozmowy w toku - talk show

EUROSPORT

8.30 Skoki narciarskie. PŚ, Kuopio
9.15 Narciarstwo Alpejskie. PŚ, Hinterstoder
10.30 Kombinacja Norweska. PŚ, Val di Fiemme
11.30 Biathlon. Mistrzostwa Europy, Tyumen
12.15 Skoki narciarskie. PŚ, Kuopio
12.45 Skoki narciarskie. PŚ, Almaty
14.00 Kombinacja Norweska. PŚ, Val di Fiemme
15.00 Narciarstwo Alpejskie. PŚ, Hinterstoder
15.45 Skoki narciarskie. PŚ, Almaty
16.30 Piłka nożna. Worldgoals
16.35 Piłka nożna. Futbol Latino
17.00 Piłka nożna. FIFA Football
17.25 Piłka nożna. Worldgoals
17.30 Snooker. European Tour, Gdynia Open
20.05 Snooker. European Tour, Gdynia Open
23.05 Watts
23.20 Biathlon. Mistrzostwa Europy, Tyumen

POLSAT

6.00 Nowy dzień z Polsat News
8.00 Trudne sprawy
9.00 Malanowski i Partnerzy
10.00 Dzień, który zmienił moje życie
11.00 Dlaczego ja?
12.00 Pielęgniarki
13.00 Trudne sprawy
14.00 Pierwsza miłość
14.45 Stoiki
15.50 Wydarzenia, Pogoda
16.15 Interwencja
16.30 Malanowski i Partnerzy
17.00 Dlaczego ja?
18.00 Pierwsza miłość
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda
19.30 Świat według Kiepskich



20.05 Pokojuśka na Manhattanie - komedia romantyczna, USA, 2002, reż. Wayne Wang, wyk. Jennifer Lopez, Ralph Fiennes, Nastasha Richardson, Stanley Tucci
22.25 Ostrożnie z dziewczynami - komedia romantyczna, USA, 2002, reż. Roger Kumble, wyk. Cameron Diaz, Jason Bateman, Piekna Christina Walters nigdy nie traktowała mężczyzn poważnie, aż do dnia, kiedy spotkała tego wymarzonego. Kiedy nazajutrz po wspaniałej randce okazuje się, że jej ukochany wyjechał z miasta, Christina postanawia odpuścić go za wszelką cenę.
0.10 Niesłusznie skazany - dramat biograficzny, USA, 2010, reż. Tom McLoughlin, wyk. Julia Ormond, Mahershala Ali, Lisa Arrindell Anderson
2.05 Tajemnice losu

TVP INFO

5.59 Serwis Info, Pogoda, Serwis Sportowy co pół godziny
16.30 Puls Polski - magazyn
16.55 Pogoda
16.58 Flesz In - magazyn
17.15 Teleexpress Extra
17.32 To jest temat - magazyn
17.56 Twoje Info
18.28 Po przecinku - rozmowa
18.50 Serwis Info
19.30 INFObiznes
19.46 Pogoda
19.57 Dziś wieczorem
20.12 Minęła 20ta
20.44 Flesz - Serwis Info
20.51 Pogoda
21.00 Serwis Info
21.08 Pogoda
21.15 Puls Polski - magazyn
21.40 Studio LOTTO
21.50 Flesz - Panorama Dnia
21.51 Panorama Dnia
22.30 Jan Pospieszański. Blizna - program publicystyczny
23.16 Godzina po godzinie - podsumowanie dnia
0.00 Sportowy Wieczór
0.15 Teleexpress Extra
0.40 To jest temat - magazyn

POLSAT

6.00 Nowy dzień z Polsat News
8.00 Trudne sprawy
9.00 Malanowski i Partnerzy
10.00 Dzień, który zmienił moje życie
11.00 Dlaczego ja?
12.00 Pielęgniarki
13.00 Trudne sprawy
14.00 Pierwsza miłość
14.45 Stoiki
15.50 Wydarzenia, Pogoda
16.15 Interwencja
16.30 Malanowski i Partnerzy
17.00 Dlaczego ja?
18.00 Pierwsza miłość
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda
19.30 Świat według Kiepskich
20.05 Epoka lodowcowa 3: Era dinozaurów - film anim., USA, 2009



22.00 Tropiciel - film przygodowy, USA, 2007, reż. Marcus Nispel, wyk. Karl Urban, Clancy Brown, Jay Tavaré, Russell Means
Przypominająca skandynawską sagę opowieść zaczyna się w chwili, gdy małego Wikinga uduje się ocaleć z zakurzonej kłęką wyprawy po niewolników. Przestraszonego jasnówosłego chłopca znajduje pewna Indianka i zabiera go do obozu. Starszyzna po burliwych naradach przyjmuje dziecko i z powodu bladej skóry nadaje mu imię Duch. Chłopak staje się częścią lokalnej społeczności i wyrasta na meznego wojownika.
0.10 Nieodebrane połączenie - horror, Japonia, 2003, reż. Takashi Miike, wyk. Kou Shibasaki, Anna Nagata, Kazue Fukushi

TVP INFO

5.59 Serwis Info, Pogoda, Serwis Sportowy co pół godziny
16.30 Puls Polski - magazyn
16.55 Pogoda
16.58 Flesz In - magazyn
17.15 Teleexpress Extra
17.32 To jest temat - magazyn
17.56 Twoje Info
18.28 Po przecinku - rozmowa
18.50 Serwis Info
19.30 Biznes z Energią - magazyn
19.47 Pogoda
19.57 Dziś wieczorem
20.12 Forum
20.44 Flesz - Serwis Info
20.51 Pogoda
21.00 Serwis Info
21.08 Pogoda
21.15 Studio LOTTO
21.50 Flesz - Panorama Dnia
21.51 Panorama Dnia
22.48 Pogoda
22.55 Godzina po godzinie - podsumowanie dnia
23.45 Sportowy Wieczór
0.00 Teleexpress Extra
0.25 To jest temat
0.55 Dziś wieczorem
1.10 Forum

TV 4

6.00 Mega Chichot
6.30 Mega Chichot
7.05 Jake i piraci z Nibylandii
7.35 Nowy Scooby i Scrappy Doo
8.05 Jake i piraci z Nibylandii
8.35 Szczeniak zwany Scooby Doo
9.00 Przygody Merlina
10.00 Moja nadzieja
11.00 Włoska narzeczona
12.00 Detektywi w akcji
13.00 Policjantki i Policjanci
14.00 STOP Drogówka
15.00 Dom nie do poznania
16.00 Moja nadzieja
17.00 Włoska narzeczona
18.00 Detektywi w akcji
19.00 Policjantki i Policjanci
20.00 Gangi Nowego Jorku - dramat, USA, 2002, reż. Martin Scorsese, wyk. Leonardo DiCaprio, Daniel Day-Lewis, Cameron Diaz, Jim Broadbent, John C. Reilly, Liam Neeson
23.30 Dzielnica Lakeview - thriller kryminalny, USA, 2008, reż. Neil LaBute, wyk. Samuel L. Jackson, Jay Hernandez, Justin Chambers, Kerry Washington, Patrick Wilson, Ron Glass
1.50 Interwencja
2.10 Graffiti
2.30 TAK czy NIE
3.00 Kłamczuch
4.00 Disco Polo Life
5.00 Disco Polo Life

stopklatka

6.00 Prywatna historia kina
6.40 Bajki
7.15 Polskie drogi - serial
9.20 Kobra: Oddział specjalny - serial
11.40 Pułapki umysłu - serial
12.50 Katastrofy w przestworzach - serial
13.55 Polskie drogi - serial
15.50 Deja vu - komedia
18.00 Kobra: Oddział specjalny - serial
20.00 Kariera frajera - komedia
21.55 K2 - film przygodowy
0.10 Zmowa milczenia - film sensacyjny
2.25 Koniec romansu - dramat

TV TRWAM

12.00 Anioł Pański
12.03 Informacje dnia
12.20 Po stronie prawdy
13.20 W pułapce wojny
14.00 Listy do Pana Boga
15.50 Pytasz i wiesz
16.00 Informacje dnia
16.30 Z wędką nad wodę w Polskę i Świat
16.35 Kapucyni w Rosji
17.25 Przegląd Tygodnika Rodzin Katolickich „Źródło”
17.30 Reportaż dnia
18.00 Anioł Pański
18.05 Informacje dnia
18.15 Rozmowy niedokończone
19.25 Przegląd katolickiego tygodnika „Niedziela”
19.30 Moja katolicka rodzina
20.00 Informacje dnia
20.20 Róznice
20.50 Głos Polski
21.00 Apel Jasnogórski
21.20 Informacje dnia
21.40 Polski Punkt Widzenia
22.00 Król Dawid
22.55 Święty na każdy dzień
23.30 Santuarium Matki Ubogich w Banneux
0.00 Świat w obrazach
0.05 Słowo Życia
0.10 Informacje dnia
0.30 Reportaż dnia

TV 4

6.00 Mega Chichot
6.30 Mega Chichot
7.05 Jake i piraci z Nibylandii
7.35 Szczeniak zwany Scooby Doo
8.05 Jake i piraci z Nibylandii
8.35 Szczeniak zwany Scooby Doo
9.00 Przygody Merlina
10.00 Moja nadzieja
11.00 Włoska narzeczona
12.00 Galileo
13.00 Galileo
14.00 STOP Drogówka
15.00 Dom nie do poznania
16.00 Moja nadzieja
17.00 Włoska narzeczona
18.00 13 Posterunek
18.40 13 Posterunek
19.20 13 Posterunek
20.00 Podróż widmo - horror sci-fi, USA, 2008, reż. James Oxford, wyk. Deanna Russo, Jr. Antonio Sabato, Nicholas Irons
21.55 W sieci terroru - film sensacyjny, USA, 2009, reż. Richard Claiborn, wyk. Adrian Paul, Danny Trejo
0.05 Tajlandzki łącznik, Francja, 2010
1.55 STOP Drogówka
2.55 Kłamczuch
4.00 Disco Polo Life
5.00 Disco Polo Life

stopklatka

6.00 Prywatna historia kina
6.40 Bajki
7.20 Polskie drogi - serial
9.20 Kobra: Oddział specjalny - serial
11.40 Pułapki umysłu - serial
12.50 Katastrofy w przestworzach - serial
14.00 Alasko - duchy dziej przyrody - film dok.
15.05 Czarny rękaw - film przygodowy
17.45 Parszywe dranie - komedia kryminalna
20.00 Wyśnawnik przyszłości - film science fiction
23.40 Teksańska maska pila mechaniczna - horror

TV TRWAM

12.00 Anioł Pański
12.03 Informacje dnia
12.20 Niespyry Gregorijskie
13.00 Dwóch papieży na dwa tysiąclecia
14.00 Król Dawid
14.55 Święte Życia
15.00 Koronka do Bożego Miłosierdzia
15.20 Mocni w wierze
15.50 Pytasz i wiesz
16.00 Informacje dnia
16.10 Siódmy sakrament
16.35 Kościół w potrzebie
17.00 Na tropie
17.30 Reportaż dnia
18.00 Anioł Pański
18.05 Informacje dnia
18.15 Westerplatte Młodych
18.55 Przegląd katolickiego tygodnika „Niedziela”
19.00 Warto zauważyć...
19.30 Jay Jay Odrzutowiec
19.45 Modlitwa z telefontycznym udziałem dzieci
20.00 Informacje dnia
20.20 Różaniec
20.50 Myśląc Ojczyznę
21.00 Apł Jasnogórski
21.20 Informacje dnia
21.40 Polski Punkt Widzenia
22.00 Przygody Kamili
23.35 Największe przeboje Pana Boga

Czwartek, 25.02.2016

TVN 7

5.20 We Dwoje - program rozrywkowy
6.45 Męski Typ 2: Przemysław Saleta - talk show
7.20 Prawo Agaty - serial obyczajowy
8.20 Sąd rodzinny - program sądowy
9.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska
10.20 Przepis na życie - serial obyczajowy
11.25 Mango Telezakupy
13.00 Sąd rodzinny - program sądowy
14.00 Szpital - program obyczajowy
15.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska
16.00 Bananowy doktor IV - serial
17.00 Castle - serial
18.00 Prawo Agaty - serial
19.00 Mentalista III - serial sensacyjny
20.00 Licencja na miłość - komedia, USA, Australia 2007, reż. Ken Kwapis, wyk. Robin Williams, Mandy Moore, John Krasinski, Eric Christian Olsen, Christine Taylor, Peter Strauss, Grace Zabriskie, Roxanne Hart
21.55 Rush - serial
22.55 W jak weekendzie - film sensacyjny, USA, Wielka Brytania, Niemcy 2005, reż. James McTeigue, wyk. Natalie Portman, Hugo Weaving, Stephen Rea, Stephen Fry, John Hurt, Tim Pigott-Smith, Rupert Graves
1.40 Czarne lustro - serial
2.50 Klub Magii
5.00 Koniec programu

TTV

14.45 Bogaci kasy nie liczą
15.45 Express - informacje
16.05 Uwaga! - magazyn
16.25 Kartoteka
17.30 Defacto - Flesz
17.45 Express - informacje
18.05 Ostre cięcie
18.50 Remont w stylu San Diego
19.45 Express - informacje
20.00 Defacto
20.25 Testy
20.40 Science of Stupid
21.10 Oszucać system
21.45 Express - informacje
22.00 Przepustka - serial
23.25 Wojny magazynowe
23.30 Betlejewski. Prowokacje

TVP KULTURA

8.10 Eurokultura
8.30 Bitwa o kulturę
9.00 Którędy po sztuce 7 - magazyn
9.20 Cham - film TVP
10.55 Ziegenort - film anim.
11.30 Popielec - Flesz
17.45 Express - informacje
18.05 Ostre cięcie
18.50 Remont w stylu San Diego
19.45 Express - informacje
20.00 Defacto
20.25 Testy
20.40 Science of Stupid
21.10 Oszucać system
21.45 Express - informacje
22.00 Przepustka - serial
23.25 Wojny magazynowe
23.30 Betlejewski. Prowokacje

Piątek, 26.02.2016

TVN 7

5.20 We Dwoje - program rozrywkowy
6.45 Męski Typ 2: Marek Kamiński - talk show
7.20 Prawo Agaty - serial obyczajowy
8.20 Sąd rodzinny - program sądowy
9.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska
10.20 Przepis na życie - serial obyczajowy
11.25 Mango Telezakupy
13.00 Sąd rodzinny - program sądowy
14.00 Szpital - program obyczajowy
15.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska
16.00 Bananowy doktor IV - serial
17.00 Castle - serial
18.00 Prawo Agaty - serial obyczajowy
19.00 Mentalista III - serial sensacyjny
20.00 Łowcy chmur - film katastroficzny, Niemcy, Austria 2009, reż. Edzard Onnenen, wyk. Valerie Niehaus, Xaver Hutter, Max Tidof, Erwin Steinhilber
22.10 Mecz ostatniej szansy - komedia, Wielka Brytania/USA 2001, reż. Barry Skolnick, wyk. Vinnie Jones, David Kelly, David Hemmings, Ralph Brown, Vas Blackwood, Robbie Gee
0.15 Tecumseh, ostatni wojownik - western, USA 1995, reż. Larry Elkann, wyk. Jesse Borrego, David Morse, Tantoo Cardinal, David Clennon, Douglas Spain
2.25 Klub Magii
4.40 Druga strona medalu - talk show
5.40 Koniec programu

TTV

14.45 Bogaci kasy nie liczą
15.45 Express - informacje
16.05 Uwaga! - magazyn
16.25 Kartoteka
17.30 Defacto - Flesz
17.45 Express - informacje
18.05 Najgorszy polski kierowca
18.50 Wojny magazynowe
19.45 Express - informacje
20.00 Defacto
20.25 Testy
20.40 Dany i wieściarki
21.45 Express - informacje
22.00 Kosakowski. Inicjacja
22.30 Usterka
23.30 Podstępne roboty

TVP KULTURA

7.35 Afisz kulturalny
8.10 Cappuccino z książką
8.40 Którędy po sztuce
8.55 Próba ciśnienia - dramat psychologiczny
10.25 Powinowactwo - dramat
11.30 Popielec - serial
13.05 Mats Ek. Julia & Romeo - balet
15.05 Ostatni kurs - film kryminalny
16.50 Dziką krainą - film dok.
17.15 Rozmowa z gwiazdą - film obyczajowy
18.50 Karaoke, magiczna maszyna - film dok.
20.00 Informacje kulturalne
20.20 Amerykańskie kino nieme
- Wschód słońca
20.25 Wschód słońca
23.05 Serpico - film fabularny
1.20 Informacje kulturalne
1.45 Diana Krall - Live in Paris - koncert
2.55 Tygodnik Kulturalny

TVP KULTURA

6.50 Wiadomości - 28.2.1990 7.20 Jak to działa (52) - magazyn 7.55 Historia Kościoła 7.59 - serial dok. 8.05 Imperium (25) - serial dok. 8.15 Kuchnia i przepisy 11.00 Za nami lato 10.40 - Upór tradycji - cykl dok. 11.40 Historia III RP 1993 - 1997 Wiadomości przyszłość. Rzecz o PSL 12.15 Zięty pociąg - film dok. 12.25 Słonecznik - cykl dok. 12.55 12.50 Rozdzia 52 Szekspira tu - reportaż 15.00 Rodzina Polaków (7) Powrót - serial 16.30 Historia żywa - Rekonstruktorzy z wyboru 17.00 Ex Libris 17.20 Encyklopedia 20.00 Ostatnia wojna - cykl dok. 3 - cykl dok. 18.00 Imperium milicji (26) - serial 19.00 Były sobie odrynia - Nasi przodkowie Chinyzy - serial 19.45 Thos film dok. 20.00 Kariera upadku - film dok. 20.20 Ostatnia wojna - cykl dok. 22.00 Kłomno i przelazki - film i liie 5 - serial 23.30 Encyklopedia II wojny światowej - Pojedyncy gigantów - cykl dok. 24.00 Tamra i komentarz 1.30 Remo - dramat 2.00 Kłomno i przelazki - film i liie 5 - serial 5.20 Zakochanie dnia

6.50 Sygn. Sraczone, syni ozdyskanie – film
dok. 7.25 Ex Libris – magazyn 7.55 Glinac
ce cywilizacje (1) – cykl dok. 9.00 Wspania-
ne stulecie (278) – serial 10.00 Flesz his-
torii – cykl dok. 10.15 Wspaniałe stulecie
Mit o Szalim – dokument 13.00 Czodzie-
ni PRL – Zimno, ciepło, gorąco – reporta-
ż 13.20 Czodzieńny PRL – Treznery – re-
portaż 14.10 Ska pastarzej puszcy – Opo-
wiesci 14.40 Wspaniałe stulecie (279) –
15.15 Byto, nie minelo 15.45 Sensacje XX
wieku – 24 godziny Igora Guzenko – dok.
dok. 16.50 Klamra – dokument 18.00
Wspaniałe stulecie (279) – serial 19.00
Czodzieńny PRL – Zimno, ciepło, gorąco –
reportaż 20.00 Wspaniałe stulecie (279) –
zestronny „honor” widowski z okazy-
ji Narodowego Dnia Pamięci Żołnierzy
Wyklychci 21.20 Retransmisja Ogólno-
polskich uroczystosci Narodowego Dnia
Pamięci Żołnierzy Wyklychci 22.00 Wspania-
ne Operacja Odessa, cz. 1 23.55 Ska
tyń – dramat 2.05 Listy goźnice – Kurs do-
k. 2.48 Wspaniałe stulecie (279) – serial
Śmierć (48) – magazyn 2.35 Listy goźnice
– dramat 2.55 Wspaniałe stulecie (279) –
tropem zabójcy (49) – magazyn 3.10

TVP 1	TVP 1
6.35 Kwatera Ł – film dok.	
7.30 Jaka to melodia?	
8.00 Wiadomości, Pogoda	
8.15 Polityka przy kawie	
8.30 Czas dla Ciebie	
9.00 Ojciec Mateusz (42) – Więzienna przeszłość – serial	
9.55 Tysiąc i jedna noc (125) – serial	
10.55 Wspaniałe stulecie (285) – serial	
12.00 Wiadomości	
12.10 Agrobiznes	
12.30 Magazyn Rolniczy	
12.50 Dzieci Kwatery Ł – film dok.	
14.00 Tysiąc i jedna noc (126) – serial	
15.00 Wiadomości	
15.10 Pogoda	
15.20 Okrasa łamie przepisy – Czekolada na ostro i słono	
15.50 Wspaniałe stulecie (286) – serial	
16.45 Pegaz Flesz	
17.00 Teleexpress	
17.15 Pogoda	
17.25 Jaka to melodia?	
17.55 Klan (2898) – telenowela	
18.30 Świat się kręci – widowisko publicystyczne	
19.15 Przepis dnia – magazyn	
19.30 Wiadomości, Sport, Pogoda	
20.05 Kroniki Pucharu Davisa	
20.06 GOL	
20.25 Piękna i bestia, cz. 1 – film kostiumowy, Włochy, reż. Fabrizio Costa, wyk. Alessandro Precioci, Blanca Suarez	
22.20 Pegaz	
23.15 Nora Roberts – Angels Fall – serial	
1.50 Pegaz	
2.40 Piękna i bestia, cz. 1 – film kostiumowy, Włochy, reż. Fabrizio Costa, wyk. Alessandro Precioci, Blanca Suarez	
3.35 Notacje – Antoni Bernacki. Huta Pieniacka – cykl dok.	
3.50 Świat się kręci – widowisko publicystyczne	
4.40 Zakończenie dnia	

TVP 1	TVP 1
8.00 Skoki Narciarskie – MŚ w lotach - Tauplitz/Bad Mitterndorf - konkurs drużynowy 9.55 Piłka nożna - Liga Europejska. - 12.00 LA dla każdego 12.30 Kierunek Rio 13.00 Hokej na lodzie - PHL. 2 runda play - off 15.05 Tyżwiarstwo szybkie - MŚ w sprincie, Seul 17.00 Skeleton - Finał PŚ Koenigsee - Mężczyźni 18.00 Borussia Dortmund 19.05 Piłka nożna - Bayern Monachium TV - Bundesliga. VfL Wolfsburg - Bayern 21.10 Piłka nożna - Bayern Monachium TV - magazyn 22.30 Kierunek RIO 23.00 Sportowy Wieczór - PŚ - Wisła 23.15 Skoki Narciarskie - CZ - Wisła 0.35 Skeleton - Finał PŚ Koenigsee - Kobiety 1.15 Zakończenie dnia	

TVP 1	TVP 1
5.30 Klan (2898) – telenowela	
5.50 Telezakupy	
6.30 Dzieci Kwatery Ł – film dok.	
7.30 Jaka to melodia?	
8.00 Wiadomości, Pogoda	
8.15 Polityka przy kawie	
8.30 Czas dla Ciebie	
9.00 Ojciec Mateusz (43) – Konkurs tańca – serial	
9.55 Tysiąc i jedna noc (126) – serial	
10.55 Wspaniałe stulecie (286) – serial	
12.00 Wiadomości	
12.10 Agrobiznes	
12.30 Smaki polskie – na zielono	
12.40 Przepis dnia – magazyn	
12.50 Białe łwice, cz. 1. Na przekór losowi – serial dok.	
14.00 Tysiąc i jedna noc (127) – serial	
15.00 Wiadomości, Pogoda	
15.20 Okrasa łamie przepisy	
15.50 Wspaniałe stulecie (287) – serial	
16.45 Pegaz Flesz	
17.00 Teleexpress, Pogoda	
17.25 Jaka to melodia?	
18.00 Skoki Narciarskie – PŚ – Wisła – kwalifikacje	
19.15 Przepis dnia – magazyn	
19.30 Wiadomości, Sport, Pogoda	
20.05 Kroniki Pucharu Davisa	
20.06 GOL	
20.30 Ojciec Mateusz (187) – Uciekinier – serial	
21.20 Sprawa dla reportera	
22.20 Oglądaj z Andrzejem Fidykiem – Życie bez rak – film dok.	
23.30 Cold Creek Manor – thriller, USA, Kanada, Wielka Brytania, reż. Mike Figgis, wyk. Dennis Quaid, Sharon Stone, Stephen Dorff	
1.30 Naszaarmia.pl – magazyn	
2.00 Sprawa dla reportera	
2.55 Oglądaj z Andrzejem Fidykiem – Życie bez rak – film dok.	
4.00 Notacje – Ignacy Gogolewski. Widzę ich w duszy teatrze... – cykl dok.	
4.20 Zakończenie dnia	

TVP 1	TVP 1
8.00 Skoki Narciarskie – PŚ - Zakopane 9.35 Bobsleje - Finał Pucharu Świata. Koenigsee 10.50 Skoki Narciarskie – PŚ - Zakopane 12.30 Kierunek RIO 13.00 Borussia Dortmund 14.05 Piłka nożna - Bayern Monachium TV - Bundesliga. VfL Wolfsburg - Bayern 16.10 Piłka nożna - Bayern Monachium TV - magazyn 17.35 Skoki Narciarskie - PŚ - Wisła - kwalifikacje 19.30 Piłkarskie gwiazdy po polsku 20.00 Piłka nożna - Barca TV - Liga hiszpańska. FC Barcelona - Sevilla 21.15 Piłka nożna - Barca TV - Liga hiszpańska. FC Barcelona - Sevilla 22.35 Piłka nożna - Barca TV - magazyn 23.15 Sportowy Wieczór 23.35 Skoki Narciarskie - PŚ - Wisła - kwalifikacje 0.50 GOL	

TVP 2	TVP 2
6.05 M jak miłość (1010 - 1011) – serial	
8.00 Pytanie na śniadanie	
10.55 Barwy szczęścia (1405) – serial	
11.35 Na dobre i na złe (114) – Taneczny układ – serial	
12.35 Serial fabularny zagraniczny	
13.35 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat	
14.10 Na sygnale (70) – Sława – serial fabularyzowany TVP	
14.40 Rodzinka.pl (152) – O miłości i ziemnej wodzie – serial komediowy	
15.05 Rodzinka.pl (153) – Edukacja seksualna – serial komediowy	
15.40 Panorama, Pogoda	
16.05 M jak miłość (1204) – serial	
17.05 Serial fabularny zagraniczny	
18.00 Panorama, Sport, Pogoda	
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej	
19.25 Barwy szczęścia (1405) – serial	
20.05 Barwy szczęścia (1406) – serial	
20.40 Na dobre i na złe (627) – Dobra kobieta – serial	
21.45 Na sygnale (86) – Od nowa – serial fabularyzowany TVP	
22.25 Kino relaks – American Pie. Wesele – komedia, USA, reż. Jesse Dylan, wyk. Jason Biggs, Seann William Scott, Alyson Hannigan	
0.05 O mnie się nie martw (12) – serial	
0.50 O mnie się nie martw (13) – serial	
1.50 Świat bez tajemnic – Zabawki – film dok. Polska	
2.55 Świat bez tajemnic - Stroje w PRL – film dok. Polska, reż. Judyta Fibiger	
4.10 Oficerowie (12) – Słowo honoru – serial kryminalny TVP	
5.00 Wiadomości z drugiej ręki (11) – serial	
6.00 Zakończenie dnia	

TVP 2	PSN
7.00 Siatkówka plażowa World Tour Maciejo 8.07 Siatkówka plażowa World Tour Maciejo 9.07 Magazyn Cafe Futbol 11.07 Koszykówka Tauron Basket Liga 13.00 Polsat Sport News Sport Flash 13.07 Wyścig kolarski 15.00 Polsat Sport News Sport Flash 15.07 Koszykówka Tauron Basket Liga 17.00 Polsat Sport News Sport Flash 17.07 Tennis ATP 500 Dubai Duty Free Tennis Championships 19.00 Polsat Sport News Sport Flash 19.07 Piłka nożna Liga holenderska 21.00 Polsat Sport News Sport Flash 21.07 Siatkówka Liga Mistrzów 23.00 Polsat Sport News Sport Flash 23.07 Kolarstwo UCI Track Cycling World Championships 1.00 Magazyn Pro Bull Riding 2.00 Magazyn Puncher	

TVP 2	TVP 2
6.10 M jak miłość (1011) – serial	
6.10 M jak miłość (1012) – serial	
8.00 Pytanie na śniadanie	
10.50 Barwy szczęścia (1406) – serial	
11.30 Na dobre i na złe (115) – Siódme przykazanie – serial	
12.30 Serial fabularny zagraniczny	
13.25 Biegi narciarskie – PŚ - Montreal	
13.35 Biegi narciarskie – PŚ - Montreal	
14.10 Na sygnale (71) – Zabójczy pocatunek – serial	
14.40 Rodzinka.pl (154) – Wiosno wróćś? – serial komediowy	
15.05 Rodzinka.pl (155) – Człowiek maszyna – serial komediowy	
15.40 Panorama, Pogoda	
16.05 Na dobre i na złe (627) – Dobra kobieta – serial	
17.05 Serial fabularny zagraniczny	
18.00 Panorama, Sport, Pogoda	
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej	
19.25 Barwy szczęścia (1406) – serial	
20.05 Barwy szczęścia (1407) – serial	
20.40 Piraci z Karaibów. Klątwa Czarnej Perły – film przygodowy, USA, reż. Gore Verbinski, wyk. Johnny Depp, Geoffrey Rush, Orlando Bloom, Keira Knightley, Jack Davenport	
23.10 Kocham kino – O północy w Paryżu – komediodramat, USA, Hiszpania, Francja, reż. Woody Allen, wyk. Owen Wilson, Rachel McAdams	
0.55 American Pie. Wesele – komedia, USA, reż. Jesse Dylan, wyk. Jason Biggs, Seann William Scott, Alyson Hannigan	
2.35 O północy w Paryżu – komediodramat, USA, Hiszpania, Francja, reż. Woody Allen, wyk. Owen Wilson, Rachel McAdams	
4.20 Adam Bąldych Imaginary Quartet i Atom String Quartet – koncert	
5.10 Zakończenie dnia	

TVP 2	PSN
7.00 Magazyn golfowy 8.07 Boks Magazyn Puncher 9.07 Wyścig kolarski 11.07 Koszykówka Tauron Basket Liga 13.00 Polsat Sport News Sport Flash 13.07 Magazyn Cafe Futbol 15.00 Polsat Sport News Sport Flash 15.07 Kolarstwo UCI Track Cycling World Championships 17.00 Polsat Sport News Sport Flash 17.07 Koszykówka Tauron Basket Liga 19.00 Polsat Sport News Sport Flash 19.07 Siatkówka Liga Mistrzów 21.00 Polsat Sport News Sport Flash 21.07 Siatkówka Liga Mistrzów 23.00 Polsat Sport News Sport Flash 23.07 Kolarstwo UCI Track Cycling World Championships 1.00 Magazyn Pro Bull Riding 2.00 Boks Magazyn Puncher 3.00 Magazyn Pro Bull Riding	

TVN	TVN
5.45 Uwaga! – program interwencyjny	
6.15 Mango – Telezakupy	
7.20 Singielka – serial	
7.50 Doradca smaku	
8.00 Dzień Dobry TVN – magazyn	
10.55 Kuchenne rewolucje – program kulinarno - rozrywkowy	
12.00 Szkoła – serial	
13.00 Szpital – program obyczajowy	
14.00 Ukryta prawda – program obyczajowy	
15.00 Rozmowy w toku – talk show	
16.00 Szkoła – serial	
17.00 Ukryta prawda – program obyczajowy	
18.00 Szpital – program obyczajowy	
19.00 Fakty, Sport, Pogoda	
19.50 Uwaga! – program interwencyjny	
20.10 Doradca smaku	
20.15 Na Wspólnej – serial obyczajowy	
20.55 Singielka – serial	
21.30 You Can Dance – Po prostu tańcz! – program rozrywkowy	
22.35 Dla niej wszystko – film sensacyjny, USA, Francja 2010, reż. Paul Haggis, wyk. Russell Crowe, Elizabeth Banks, Brian Dennehy, Lennie James, Olivia Wilde, Liam Neeson	
1.15 Sablewskiej sposób na...	
1.45 Ostry dyżur – serial obyczajowy	
2.45 Uwaga! – program interwencyjny	
3.10 Klub Magii	
4.30 Rozmowy w toku – talk show	

EUROSPORT	EUROSPORT
8.30 Biegi narciarskie. PŚ, Gatinneau 10.00 Kolarstwo. Giro d'Italia Best of 11.00 Biathlon. MŚ, Kontiolahhti Best of 12.00 Biathlon. Mistrzostwa Europy, Tyumen 12.45 Biegi narciarskie. PŚ, Gatinneau 14.00 Kolarstwo. Giro d'Italia Best of 15.00 Kolarstwo. PŚ, Ruhpolding 15.45 Biathlon. PŚ, Anterselva 16.15 Biathlon. PŚ, Canmore Sztafeta mikst 17.00 Biathlon. PŚ, Presque Isle 17.45 Biegi narciarskie. PŚ, Montreal 19.20 Skoki narciarskie. PŚ, Almaty 20.15 Biegi narciarskie. PŚ, Montreal 21.45 Watts 22.00 Kolarstwo. Giro d'Italia Best of 23.05 Biegi narciarskie. PŚ, Montreal, Kanada Bieg kobiet ze startu wspólnego 0.15 Biegi narciarskie. PŚ, Montreal 1.30 Kolarstwo. Giro d'Italia Best of 2.30 Watts	

TVN	TVN
5.45 Uwaga! – program interwencyjny	
6.15 Mango – Telezakupy	
7.20 Singielka – serial	
7.50 Doradca smaku	
8.00 Dzień Dobry TVN – magazyn	
10.55 Kuchenne rewolucje – program kulinarno - rozrywkowy	
12.00 Szkoła – serial	
13.00 Szpital – program obyczajowy	
14.00 Ukryta prawda – program obyczajowy	
15.00 Rozmowy w toku – talk show	
16.00 Szkoła – serial	
17.00 Ukryta prawda – program obyczajowy	
18.00 Szpital – program obyczajowy	
19.00 Fakty, Sport, Pogoda	
19.50 Uwaga! – program interwencyjny	
20.10 Doradca smaku	
20.15 Na Wspólnej – serial obyczajowy	
20.55 Singielka – serial	
21.30 Kuchenne rewolucje – program kulinarno - rozrywkowy	
22.35 Poszukiwacze zaginionej arki – film przygodowy, USA 1981, reż. Steven Spielberg, wyk. Harrison Ford, Karen Allen, John Rhys - Davies, Paul Freeman, Ronald Lacey, Denholm Elliott, Alfred Molina	
0.55 Ugotowani – program kulinarno - rozrywkowy	
1.55 Superwizjer – magazyn reportażowy	
2.30 Uwaga! – program interwencyjny	
2.55 Klub Magii	
4.15 Rozmowy w toku – talk show	

EUROSPORT	EUROSPORT
8.30 Kolarstwo. Giro d'Italia Best of 9.30 Biegi narciarskie. PŚ, Montreal, Kanada 10.00 Kolarstwo. Tour de France Best of 11.00 Narciarstwo Alpejskie. Hinterstoder 11.30 Narciarstwo Alpejskie. PŚ, Soldeu 12.00 Biathlon. MŚ, Kontiolahhti Best of 13.00 Biegi narciarskie. PŚ, Montreal 14.00 Kolarstwo. Tour de France Best of 15.00 Watts 15.15 Biathlon. MŚ, Oslo 16.45 Piłka nożna. Worldgoals 16.50 Futbol Latino 17.15 FIFA Football 17.40 Worldgoals 17.45 Skoki narciarskie. PŚ, Wisła 19.05 Biathlon. MŚ, Oslo 20.00 Tyżwiarstwo Szybkie. Uniwersyteckie MŚ 21.30 Piłka Nożna Tydzień z MLS 22.00 Kolarstwo. Tour de France Best of 23.05 Skoki narciarskie. PŚ, Wisła	

POLSAT	POLSAT
6.00 Nowy dzień z Polsat News	
8.00 Trudne sprawy	
9.00 Malanowski i Partnerzy	
10.00 Dzień, który zmienił moje życie	
11.00 Dlaczego ja?	
12.00 Pielęgniarki	
13.00 Trudne sprawy	
14.00 Pierwsza miłość	
14.45 Dlaczego ja?	
15.50 Wydarzenia, Pogoda	
16.15 Interwencja	
16.25 Malanowski i Partnerzy	
16.55 Małolaty	
18.00 Pierwsza miłość	
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda	
19.30 Świat według Kiepskich	
20.40 TOP CHEF	
22.05 Pamiętniki z wakacji	
23.10 Oficer Blart – komedia, USA, 2009, reż. Steve Carr, wyk. Kevin James, Bobby Cannavale, Keir O'Donnell, Raini Rodriguez Łagodnie usposobiony Paul Blart od zawsze marzył, aby zostać oficerem policji. Zanim jego marzenie się spełni, patroluje lokalne centrum handlowe jako pracownik ochrony. Uzbrojony w krótko przycięty wąsik, osobisty wózek i bojowe nastawienie Blart - jako jedyny - traktuje swoją pracę poważnie. Sytuacja ulega zmianie w chwili, gdy gang chuliganów napada na market i bierze zakładników. Mimo braku odpowiedniego przeszkolenia i broni, oficer Blart rusza do akcji.	
1.00 Tajemnicze losy	

TVP INFO	TVP INFO
5.59 Serwis Info, Pogoda, Serwis Sportowy co pół godziny 16.30 Puls Polski 16.55 Pogoda 16.58 Flesz Info 17.15 Teleexpress Extra 17.30 EXTRA ŚWIAT 17.38 To jest temat - magazyn 18.00 Twoje Info 18.28 Po przeczku - rozmowa 18.50 Serwis Info 19.10 Program publicystyczny 19.30 INFObiznes 19.46 Pogoda 19.57 Dziś wieczorem 20.12 Minęła 20ta 20.51 Pogoda 21.00 Panorama Dnia 21.34 Pogoda 21.40 Studio LOTTO 21.50 Magazyn publicystyczny 22.40 Serwis Info 23.22 Pogoda 23.30 Sportowy Wieczór 23.45 Teleexpress Extra 0.10 EXTRA ŚWIAT 0.25 Dziś wieczorem 0.40 Minęła 20ta 1.25 Panorama Dnia 2.00 Magazyn publicystyczny 2.50 Serwis Info	

POLSAT	POLSAT
6.00 Nowy dzień z Polsat News	
8.00 Trudne sprawy	
9.00 Malanowski i Partnerzy	
10.00 Dzień, który zmienił moje życie	
11.00 Dlaczego ja?	
12.00 Pielęgniarki	
13.00 Trudne sprawy	
14.00 Pierwsza miłość	
14.45 Dlaczego ja?	
15.50 Wydarzenia, Pogoda	
16.15 Interwencja	
16.25 Malanowski i Partnerzy	
16.55 Małolaty	
18.00 Pierwsza miłość	
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda	
19.30 Świat według Kiepskich	
20.05 Nasz nowy dom	
21.05 Przyjaciółki	
22.05 Zdrady	
23.05 Efekt motyla – thriller sci - fi, USA, 2004, reż. Eric Bress, J. Mackye Gruber, wyk. Ashton Kutcher, Melora Walters, Amy Smart, Elden Henson Czyn ruch motylego skrzydła w Nowym Jorku może spowodować huragan w Japonii? Losy Evana Treborna są ilustracją tej niezwykłej teorii. Młody człowiek odkrywa, że wykorzystując odziedziczone po ojcu szczególne zdolności, w niewytłumaczalny sposób może przenieść się do świata własnych wspomnień i ingerując w nie, odwrócić bieg swojego niezbyt udanego życia.	
1.25 Tajemnicze losy	
5.00 Disco Gramy	

TVP INFO	TVP INFO
5.59 Serwis Info, Pogoda, Serwis Sportowy co pół godziny 16.30 Puls Polski 16.55 Pogoda 16.58 Flesz Info 17.15 Teleexpress Extra 17.30 EXTRA ŚWIAT 17.38 To jest temat - magazyn 18.00 Twoje Info 18.28 Po przeczku - rozmowa 18.50 Serwis Info 19.10 Program publicystyczny 19.30 INFObiznes 19.46 Pogoda 19.57 Dziś wieczorem 20.12 Minęła 20ta 20.51 Pogoda 21.00 Panorama Dnia 21.34 Pogoda 21.40 Studio LOTTO 21.50 Magazyn publicystyczny 22.40 Serwis Info 23.22 Pogoda 23.30 Sportowy Wieczór 23.45 Teleexpress Extra 0.10 EXTRA ŚWIAT 0.25 Dziś wieczorem 0.40 Minęła 20ta 1.25 Panorama Dnia 2.00 Magazyn publicystyczny 2.50 Serwis Info	

TV 4	TV 4
6.00 Nie igraj z aniołem	
7.05 Jake i piraci z Nibylandii	
7.35 Szczeniak zwany Scooby Doo	
8.05 Jake i piraci z Nibylandii	
8.35 Szczeniak zwany Scooby Doo	
9.00 Przygody Merlina	
10.00 Moja nadzieja	
11.00 Włoska narzeczona	
12.00 Detektywi w akcji	
13.00 Policjantki i Policjanci	
14.00 STOP Drogówka	
15.00 Dom nie do poznania	
16.00 Moja nadzieja	
17.00 Włoska narzeczona	
18.00 Detektywi w akcji	
19.00 Policjantki i Policjanci	
20.00 Terytorium wroga – dramat wojenny, Francja, 2011, reż. Stéphane Rybojad, wyk. Benoît Magimel, Diane Kruger, Djimon Hounsou	
22.15 Demon: Historia prawdziwa – horror, Kanada, Rumunia, USA, Wielka Brytania, 2005, reż. Courtney Solomon, wyk. Donald Sutherland, Rachel Hurd - Wood, Sissy Spacek	
0.10 Spadkobiercy	
1.10 Mega Chichot	
1.40 Śmierć na 1000 sposobów	
2.10 Graffiti	
2.30 TAK czy NIE	
3.00 Disco Polo Life	
4.00 Top 10 lista przebojów	
5.00 Top 10 lista przebojów	

stopklatka	Stopklatka
6.00 Prywatna historia kina 7.35 Polskie drogi - serial 9.25 Kobra: Odział specjalny - serial 11.40 Pułapki umysłu - serial 12.50 Katastrofy w przestworzach - serial 14.00 Polskie drogi - serial 15.55 Alex i Emma - komedia 18.00 Kobra: Odział specjalny - serial 20.00 Crash Kids: Nie ufaj nikomu - film sensacyjny 22.00 Czarna Dalia - film kryminalny 0.35 Kino konesera 0.35 Warszawa - film obyczajowy	6.40 Bajki 17.30 Defacto - Flesz 17.45 Express - informacja 18.05 Usterka 18.50 Wojny magazynowe 19.45 Express - informacja 20.00 Defacto 20.25 Testerzy 20.40 Anatomia głupoty według Richarda Hammonda 21.10 Podstępne roboty 21.45 Express - informacja 22.00 Ostre cięcie 22.45 Kossakowski. Inicjacja 23.15 Testerzy 23.30 Testerzy 23.45 Testerzy

TV TRWAM	TV TRWAM
12.00 Aniol Pański 12.03 Informacje dnia 12.20 Niebieska jabloń 13.55 Święty na każdy dzień 14.00 Marzyl tylko o wolnej Polsce 15.00 Żołnierze niezłomni 15.25 Żołnierze niezłomni 15.50 Pytasz i wiesz 16.00 Informacje dnia 16.10 Na zdrowie 16.30 Parafia z sercem 16.50 Spacer po miast w Gahungu 17.00 Po stronie prawdy 17.55 40 dni ze św. Teresą 18.00 Aniol Pański 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.25 Święty na każdy dzień 19.30 Przygody Mobilków 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 Strażnik swojego brata 0.00 Świat w obrazach 0.05 Słowo Życia 0.10 Informacje	

TV 4	TV 4
6.00 Nie igraj z aniołem	
7.05 Jake i piraci z Nibylandii	
7.35 Szczeniak zwany Scooby Doo	
8.05 Jake i piraci z Nibylandii	
8.35 Szczeniak zwany Scooby Doo	
9.00 Przygody Merlina	
10.00 Moja nadzieja	
11.00 Włoska narzeczona	
12.00 Detektywi w akcji	
13.00 Policjantki i Policjanci	
14.00 STOP Drogówka	
15.00 Dom nie do poznania	
16.00 Moja nadzieja	
17.00 Włoska narzeczona	
18.00 Detektywi w akcji	
19.00 Policjantki i Policjanci	
20.00 Pakt milczenia – thriller, USA, 2006, reż. Renny Harlin, wyk. Steven Strait, Chace Crawford, Jessica Lucas, Kyle Schmid, Taylor Kitsch, Toby Hemingway, Wendy Crewson, Laura Ramsey	
22.00 Tajemniczy anioł – film sensacyjny, USA, Wielka Brytania, 1989, reż. Craig R. Baxley, wyk. Betsy Brandley, Brian Benben, Dolph Lundgren	
0.00 Spadkobiercy	
1.00 Mega Chichot	
1.30 Interwencja	
2.10 Graffiti	</



PRZYŁĄCZ SIĘ DO WALKI Z RAKIEM KRWI

Informacje dla potencjalnych Dawców

1. W Polsce **co godzinę** ktoś dowiaduje się, że ma białaczkę, czyli nowotwór krwi. Dla wielu chorych jedyną szansą na życie jest przeszczepienie szpiku lub komórek macierzystych od niespokrewnionego Dawcy. Z każdym nowym zarejestrowanym potencjalnym Dawcą wzrasta szansa na pokonanie raka krwi. Jeśli dziś przyłączysz się do walki z rakiem krwi, jutro może okazać się, że to właśnie Ty możesz uratować komuś życie.
2. DKMS został założony w 1991 roku z prywatnej inicjatywy, w oparciu o historię cierpiącej na białaczkę pacjentki Mechtild Harf. Dało to początek powstaniu największej bazy potencjalnych Dawców komórek macierzystych na świecie, skupiającej ponad 4 mln zarejestrowanych Dawców. Fundacja DKMS Baza Dawców Komórek Macierzystych Polska działa w kraju od 2008 roku jako niezależna organizacja non-profit.
3. Każdy zdrowy człowiek pomiędzy 18 a 55 rokiem życia, który waży minimum 50 kg i nie ma dużej nadwagi, może zostać Dawcą. W celu określenia antygenów cech zgodności tkankowej wystarczy pobrać do przebadania 4 ml krwi. Faktycznym Dawcą zostaniesz, gdy okaże się, że posiadasz takie same cechy zgodności tkankowej, jak Pacjent cierpiący na raka krwi. Wtedy niezbędne będą dodatkowe badania lekarskie.
4. Kryteria wykluczające możliwość rejestracji zawarte są w rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 12.03.2010 r.
5. Pacjent chorujący na raka krwi dostaje szansę na nowe życie, kiedy dochodzi do przeszczepienia komórek macierzystych pobranych od niespokrewnionego, zgodnego genetycznie Dawcy. **Istnieją dwie metody pobrania komórek macierzystych:**

I. Pobranie komórek macierzystych z krwi obwodowej - stosowane wok. 80% przypadków

- Przed pobraniem przez 4 dni Dawca przyjmuje czynnik wzrostu G-CSF, aby zwiększyć ilość komórek macierzystych w krwi obwodowej. Jest to substancja produkowana również naturalnie w organizmie człowieka w momencie przechodzenia infekcji.
- Podczas przyjmowania czynnika mogą wystąpić objawy grypopodobne.
- Komórki pobiera się metodą zwaną aferezą. W dniu pobrania na obu przedramionach Dawcy zakładane są dojścia dożylna. Krew przepływa z jednego ramienia poprzez tzw. separator komórek i wraca drugim dojściem dożylnym do organizmu.
- Zabieg nie wymaga hospitalizacji i trwa około 3-4 godziny.
- Metoda ta znana jest na świecie od 1998 roku. Według obecnego stanu badań ryzyko wystąpienia odległych w czasie efektów ubocznych jest nieznane.

II. Pobranie szpiku kostnego z talerza kości biodrowej

- Od znajdującego się pod narkozą Dawcy pobiera się z talerza kości biodrowej (nie jest to rdzeń kręgowy) ok. jednego litra mieszaniny szpiku kostnego i krwi. Mieszanina zawiera ok. 5% szpiku kostnego, regenerującego się całkowicie w organizmie w ciągu dwóch tygodni.
- Dawca przyjmowany jest na oddział zwykle dzień przed pobraniem szpiku. W szpitalu pozostaje 2-3 dni, a jedyne zagrożenie ogranicza się do powszechnego ryzyka związanego z podaniem narkozy.
- Po pobraniu szpiku istnieje możliwość wystąpienia miejscowego bólu, podobnego do stłuczenia, który po kilku dniach mija.

Decyzja o wyborze jednej z powyższych metod pobrania komórek macierzystych uzależniona jest od stanu zdrowia Pacjenta oraz od decyzji jego lekarza prowadzącego. W miarę możliwości brane są pod uwagę preferencje Dawcy.

6. Rejestracja dla potencjalnego Dawcy jest **BEZPŁATNA**. Wszystkie koszty rejestracji i przebadania jednego Dawcy komórek macierzystych, które wynoszą **250 PLN**, pokrywa Fundacja DKMS m.in. dzięki darowiznom od osób indywidualnych i finansowemu wsparciu firm.
7. Każda, nawet najmniejsza darowizna pozwoli nam pozyskać więcej potencjalnych Dawców. Rejestracja w bazie jest bezpłatna, ale będziemy niezmiernie wdzięczni, jeżeli pokryjesz choćby nawet częściowo koszt rejestracji i badań przekazując darowiznę.
8. Każdemu Dawcy, w zależności od ilości pobrań, przysługuje odznaka „Dawcy Przeszczepu” lub „Zasłużonego Dawcy Przeszczepu”.
9. Informacje dodatkowe uzyskasz na www.dkms.pl lub dzwoniąc pod numer 22 882 94 00. Pytania możesz przesłać też mailem na adres fundacja@dkms.pl.



WSPÓLNIE PRZECIW BIAŁACZCE

Darowizna:

PEKAO SA 15 1240 6292 1111 0010 6197 7669

Z DOPISKIEM: MKB 003

Fundacja **DKMS**

Baza Dawców Komórek Macierzystych Polska
ul. Altowa 6 lok.9 , 02-386 Warszawa
T +48 22 882 94 00 F +48 22 882 94 02
kontakt@dkms.pl