Jak co roku mieszkańcy regionu zagrali z Wielką Orkiestrą Świątecznej Pomocy 22-27

POBILIŚMY REKORD DOBROCZYNNOŚCI

SŁOWO PODLASIA

nr 2 (2078) 14–20.01.2020 r. 3,30 zł (w tym 5% VAT) nakład 14 000 egz.

PL ISSN 0208–4163 nr ind. 377279

Gwałcił 14-latkę. Groził, że ją zabije!

3

POWIAT BIALSKI Nie dość, że miesiącami wykorzystywał seksualnie dziewczynkę, to jeszcze zastraszał ją i jej najbliższych. Zarzuty wielokrotnego doprowadzenia małoletniej do obcowania płciowego oraz dopuszczenia się wobec niej innych czynności seksualnych, jak również popełnienia gwałtów usłyszał 32-letni mieszkaniec Białej Podlaskiej, Norbert J. Mężczyzna miał też grozić dziewczynce i jej rodzicom pozbawieniem życia i zdrowia. Grozi mu do 12 lat więzienia.

GMINA TERESPOL

Zaginął radny gminy Terespol

Trwają poszukiwania Tomasza Sylwesiuka, radnego gminy Terespol. Mężczyzna pochodzi z Nepli, jego samochód został znaleziony w sobotę, 11 stycznia, w Krznie, w miejscowości Starzynka. Od tego dnia mężczyzny nie było w domu i nie kontaktował się z bliskimi.

2

BIAŁA PODLASKA

Nie dość, że słono płacimy, to sami mamy dowozić śmieci?

Od 1 stycznia w życie weszła uchwała, która na nowo definiuje zasady segregacji śmieci i opłaty za ich odbiór. Bialczanie za odpady zapłacą przelicznikiem za zużytą wodę. Muszą też przywyknąć, że część śmieci nie wyląduje już w tzw. frakcji zmieszanej, bo tej nie będzie. – Będzie chaos – słyszymy od przedstawicieli wspólnot i spółdzielni mieszkaniowych. – Nie dano mi szans, by posegregować odpady tak, żeby nie dostać kary – powtarzają mieszkańcy domów jednorodzinnych. A jedni i drudzy ostrzegają – śmieci wrócą do lasu, bo nikt nie chce płacić horrendalnych kar.

4-5

MIĘDZYRZEC PODLASKI

Widmo likwidacji porodówki

Po kilku miesiącach wraca temat likwidacji oddziału położniczego w międzyrzeckim szpitalu. Jak mówi dyrektor, oddział generuje z każdym rokiem coraz większe straty, a w placówce jest coraz mniej porodów, a niska wycena świadczeń przez Narodowy Fundusz Zdrowia znacznie nadwyręża finanse szpitala.

11

BIAŁA PODLASKA

Klimat małanki

Małanka, czyli prawosławny sylwester w Państwowej Szkole Wyższej im. Jana Pawła II odbył się już trzydziesty szósty raz. Na wydarzenie przybyli goście z całej Polski i z zagranicy, w tym z Białorusi i Ukrainy.

18

REKLAMA ID-157

WARTO PRZECZYTAĆ

Czas na prawo jazdy

14

Nowoczesny dom

15

Postanowienia noworoczne

18

Gry i zabawy rodzinne

30

eprasa.pl 78e4a43b40

Mężczyzna ostatni raz widziany był w dniu 10 stycznia. Do chwili obecnej nie wrócił do miejsca zamieszkania oraz nie nawiązał kontaktu z bliskimi

Zaginął radny gminy Terespol. Poszukiwania nie przynoszą efektu

GMINA TERESPOL Trwają poszukiwania Tomasza Sylwesiuka, radnego gminy Terespol. Mężczyzna pochodzi z Nepli, jego samochód został znaleziony w sobotę, 11 stycznia w Krznie, w miejscowości Starzynka. Powiadomiona o tym policja skontaktowała się z jego rodziną i uzyskała informację, iż od tego dnia mężczyzny nie było w domu i nie kontaktował się z bliskimi.

ANNA CHODYKA

FOT. METEOLU.PL

Dyżurny komisariatu w Terespolu, 11 stycznia został powiadomiony, że w miejscowości Starzynka zauważono samochód osobowy, który wpadł do rzeki

Tomasz Sylwesiuk, urodził się 05.08.1975 r., mieszka w Neplach. Jest z zawodu leśnikiem. Mężczyzna ostatni raz widziany był w dniu 10 stycznia, około godz. 14:20

Dyżurny komisariatu w Terespolu, 11 stycznia został powiadomiony, że w miejscowości Starzynka zauważono samochód osobowy, który wpadł do rzeki. – Kiedy auto zostało wyciągnięte, okazało się, że wewnątrz pojazdu nikogo nie było. Policjanci ustalili użytkownika auta. Gdy dotarli do miejsca jego zamieszkania, okazało się, że 45–latek nie powrócił do domu – tłumaczy oficer prasowy podkom. **Barbara Salczyńska-Pyrchla**. O poszukiwaniach mówi też radny **Łukasz Dragun**, który zaangażował się w niedzielną akcję. – Na Krznie ustawiono dwie siatki, które nie powinny pozwolić na przemieszczenie się ewentualnego ciała do rzeki Bug. Liczymy jednak, że Tomek jest gdzieś cały i zdrowy, a w najbliższym czasie odezwie się ktoś, kto wie coś na temat jego miejsca pobytu. Udało się też zamknąć tamy w Kijowcu i Malowej Górze, więc poziom wody powinien się obniżyć i kiedy w poniedziałek na miejsce przybędą nurkowie ze specjalistycznym sprzętem, aby sprawdzić dno rzeki, wykluczona zostanie wersja, że ciało znajduje się w Krznie – informował na facebooku.

Poszukiwania za pomocą psów tropiących

Dodaje też, że przed odnalezieniem auta w wodzie, Tomasz Sylwesiuk, 10 stycznia był w pracy, w Chotyłowie i wracając z niej pojechał do fryzjera w Zalesiu. Następnie odwiedził swojego kolegę w Malowej Górze, po czym około godziny 14, tego samego dnia, wyszedł od znajomego, a już od godziny 15

Na miejsce, 13 stycznia, przyjechała też Specjalistyczna Grupa Ratownictwa wodno–nurkowego Komendy Wojewódzkiej Państwowej Straży Pożarnej w Lublinie. Nurkowie przy użyciu sonaru penetrowali dno rzeki oraz jej obydwa brzegi

jego telefon był niedostępny. 11 stycznia około godziny 14.30 samochód Tomka został odnaleziony w Krznie, w miejscowości Starzynka, przez spacerującą kobietę – wyjaśnia radny Łukasz Dragun. – W lesie, w czasie poszukiwań pies podjął trop, ale musiał być to stary ślad bo zwierzę doszło do drogi i go zgubiło. To są tereny, po których Tomek często się poruszał, bo chodził na polowania, więc mógł zostawić jakiś ślad – stwierdza radny. – Wydaje mi się, że mógł zasłabnąć i przez to wjechał do rzeki. Niestety podobno nie umiał pływać. Może udało mu się wyjść z Krzny i jest w szoku, a przez to nie wie, że go szukamy. Każdy scenariusz jest brany pod uwagę, ale to jedynie na razie tylko nieoficjalne przypuszczenia – mówi radny Łukasz Dragun.

Nurkowie sprawdzają dno rzeki

Na miejsce, 13 stycznia, przyjechała też Specjalistyczna Grupa Ratownictwa Wodno-Nurkowego Komendy Wojewódzkiej Państwowej Straży Pożarnej w Lublinie. Nurkowie przy użyciu sonaru penetrowali dno rzeki oraz jej obydwa brzegi. W tym celu zamknięto tamę w Kijowcu, by obniżyć poziom wody. Dzień wcześniej, w niedzielę, w poszukiwaniach wzięło udział ok. 130 osób. Wówczas sprawdzano okoliczne lasy i pola, przy pomocy kilku dronów i psów tropiących. W akcję zaangażowali się mieszkańcy Nepli i Starzynki, znajomi i rodzina poszukiwanego, leśnicy, myśliwi, policjanci z Wojewódzkiej Komendy w Lublinie, a także funkcjonariusze z komendy w Białej Podlaskiej i Terespolu. Nie zawiedli też strażacy JRG Małaszewicze, OSP Neple, OSP Krzyczew, a także funkcjonariusze placówki Straży Granicznej w Terespolu i pracownicy Nadleśnictwa w Małaszewiczach. – Przeszukany został rozległy teren przyległy do miejsca zdarzenia, jak też okoliczne miejscowości. Podczas poszukiwań każdego dnia wykorzystywany jest specjalistyczny sprzęt np. kamera termowizyjna. Użycie tego rodzaju, nowoczesnych urządzeń, w poszukiwaniach na dużych obszarach pozwala na sprawdzenie terenu i dotarcie do miejsc, które były trudno dostępne w trakcie pieszej penetracji – informuje oficer prasowy podkom. Barbara Salczyńska – Pyrchla.

Wznowią poszukiwania

Tomasz Sylwesiuk, urodził się 05.08.1975 r., mieszka w Neplach. Z zawodu jest leśnikiem. Mężczyzna ostatni raz widziany był w dniu 10 stycznia, około godz. 14:20. Do chwili obecnej nie wrócił do miejsca zamieszkania oraz nie nawiązał kontaktu z bliskimi. Ma około 180 cm wzrostu, brązowe, krótkie włosy, brązowe oczy, bliznę z tyłu głowy. Ostatnio był ubrany w kurtkę i spodnie moro, buty trapery. Jeżeli ktokolwiek ma jakieś informacje na temat miejsca pobytu poszukiwanego proszony jest o kontakt z komisariatem policji w Terespolu tel. 83 375 62 00 lub najbliższą jednostką policji, ewentualnie o kontakt pod numer alarmowy 112.

W poniedziałek kontynuowano poszukiwania mężczyzny, przy udziale służb, w tym policji, straży pożarnej i straży granicznej. Jednak nie udało się odnaleźć zaginionego. Akcja zostanie wznowiona we wtorek o godz. 9 i będzie prowadzona dwutorowo, gdyż przeszukiwany będzie teren oraz rzeka Krzna w okolicach Starzynki, gdzie znaleziono samochód mężczyzny.

W niedzielę, 12 stycznia, w poszukiwaniach wzięło udział ok. 130 osób

ZDJĘCIA ARCHIWUM KMP W BIAŁEJ PODLASKIEJ

W akcję zaangażowali się mieszkańcy Nepli i Starzynki, znajomi i rodzina poszukiwanego, leśnicy, myśliwi, policjanci z Wojewódzkiej Komendy w Lublinie, a także funkcjonariusze z komendy w Białej Podlaskiej i Terespolu, nie zawiedli też strażacy

Ukazuje się raz w tygodniu (we wtorek) na terenie powiatów: bialskiego, łosickiego, łukowskiego, parczewskiego, radzyńskiego i grodzkiego Biała Podlaska.

WYDAWCA:
GRUPA WYDAWNICZA SŁOWO Sp. z o.o.
02-672 Warszawa
ul. Domaniewska 17/19, lok. 133
REDAKCJA
Biała Podlaska, ul. Warszawska 15
tel. 83 343 50 66, fax 83 344 75 52

REDAKTOR NACZELNY
Piotr Pyrkosz

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
Marcin Kozarski

SEKRETARZ REDAKCJI
Joanna Danielewicz

Telefon dyżurny:
83 344 75 51
sekretariat: 83 343 50 66

KORESPONDENCJA
21–500 Biała Podlaska, skr. poczt. 116
redakcja@slowopodlasia.pl

ZESPÓŁ
Joanna Gąska (Łosice)
Arkadiusz Kielar (sport, Biała Podlaska)
Justyna Lesiuk-Klujewska (pow. bialski)
Tomasz Wachulski (Parczew)
Anna Chodyka (powiat bialski)
Anna Ostapiuk (Międzyrzec Podlaski)
Paulina Chodyka (powiat bialski, Międzyrzec Podlaski)
Adam Trochimiuk (fotoreporter)
Paulina Pietrzak (powiat bialski)

SKŁAD KOMPUTEROWY
Artur Wosinek
Hubert Sałuch
VRCP Waldemar Pepa

DZIAŁ OGŁOSZEŃ
Joanna Olęcka - dyrektor
tel./fax 83 342 25 19, 83 344 75 57
(j.olecka@slowopodlasia.pl)
Agnieszka Tarkowska
Klaudia Mikiciuk-Szpera
Krzysztof Kozłowski

DRUK
Seregni Printing Group Sp. z o.o.
ul. Matuszewska 14 hala B3
03–876 Warszawa

Redakcja zastrzega sobie prawo skracania artykułów i korespondencji oraz opatrywania ich własnymi tytułami. Artykułów niezamawianych redakcja nie zwraca i nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń, reklam, tekstów sponsorowanych i promocyjnych.

REKLAMA ID: 7196

eprasa.pl 78e4a43b40

Nie dość, że miesiącami wykorzystywał seksualnie dziewczynkę, to jeszcze zastraszał ją i jej najbliższych

Gwałcił i groził śmiercią 14-latce

POWIAT BIALSKI Zarzuty wielokrotnego doprowadzenia małoletniej do obcowania płciowego oraz dopuszczenia się wobec niej innych czynności seksualnych jak również popełnienia gwałtów usłyszał 32–letni mieszkaniec Białej Podlaskiej Norbert J. Mężczyzna miał też grozić dziewczynce i jej rodzicom pozbawieniem życia i zdrowia.

MARCIN KOZARSKI

FOT. PIXABAY

Według naszych źródeł mężczyzna miał m.in. wywozić 14–latkę do lasu oraz do jednego z hoteli

Zawiadomienie o możliwości popełnienia bardzo poważnych przestępstw seksualnych na szkodę małoletniej wpłynęło do bialskiej komendy policji 30 grudnia ubiegłego roku. Złożyli go rodzice dziewczynki. – Jeszcze tego samego dnia zatrzymany został 32–letni mieszkaniec powiatu bialskiego. Wszystkie czynności wykonywane były pod nadzorem prokuratora. Zebrane w sprawie materiały przekazane zostały do prokuratury, celem wszczęcia śledztwa – nasze informacje potwierdza podkomisarz **Barbara Salczyńska–Pyrchla**, oficer prasowa Komendy Miejskiej Policji w Białej Podlaskiej.

Wiadomo, że wstępne materiały zgromadzono w trybie artykułu 308 kodeksu postępowania karnego, czyli w tzw. niezbędnym zakresie (dla zabezpieczenia śladów i dowodów przed ich utratą, zniekształceniem lub zniszczeniem, w wypadkach niecierpiących zwłoki, jeszcze przed wydaniem postanowienia o wszczęciu śledztwa policja może dokonać oględzin, przeszukania lub innych czynności, w stosunku do osoby podejrzanej). – Ich analiza dała podstawę do wszczęcia śledztwa, a w następstwie do wydania postanowienia o przedstawieniu zarzutów – informuje **Edyta Winiarek**, prokurator rejonowa w Białej Podlaskiej.

W sprawie szokuje fakt, że mężczyzna jest podejrzany nie tylko o obcowanie płciowe z 14–latką oraz dopuszczenie się wobec niej innych czynności seksualnych, które miały mieć miejsce od lipca 2018 r. do 26 marca 2019 r. Śledczy zarzucają mu też gwałty. – Zarzuty obejmują także doprowadzenie małoletniej groźbą do obcowania płciowego, to jest o przestępstwo z art.197 par. 1 kodeksu karnego – dodaje prokurator Winiarek. Czynów tych miał dokonywać od kwietnia do grudnia 2019 r. Przy czym, jak podaje prokuratura, w obu kwalifikacjach w związku z art. 12 kk, zatem wiele razy.

Co mówi prawo

Norbertowi J. za zarzucane przestępstwa seksualne z art.200 par. 1 kk oraz z art.197 par. 1 kk grozi od 2 do 12 lat pozbawienia wolności. Z kolei za przestępstwo z art.190 par. 1 kk, a więc kierowania gróźb bezprawnych kodeks karny przewiduje grzywnę, ograniczenie wolności albo pozbawienie wolności do lat 2.

Ale to nie wszystko, gdyż Norbert J. podejrzany jest także o groźby pozbawienia życia i zdrowia kierowane wobec rodziców dziewczynki, na wieść o zamiarze powiadomienia przez nich policji. Dzień później prokuratura zwróciła się o zastosowanie w tej sprawie najsurowszego środka zapobiegawczego. – Sąd Rejonowy w Białej Podlaskiej zdecydował o tymczasowym aresztowaniu Norberta J. do 29 marca tego roku – informuje **Magdalena Dobosz** z Biura Prasowego Sądu Okręgowego w Lublinie. Podejrzany, który występował bez obrońcy, zaprzeczył przestępstwom seksualnym, przyznał się jedynie do gróźb. Treści jego wyjaśnień sąd nie ujawnia.

Do opisywanych zdarzeń miało dochodzić w Białej Podlaskiej, jak również w kilku innych miejscowościach na terenie powiatu bialskiego. Ze względu na wczesny etap postępowania, a także by uniknąć stygmatyzacji jego uczestników, nie ujawniamy ich nazw ani niektórych okoliczności. Według naszych źródeł mężczyzna miał m.in. wywozić 14–latkę do lasu oraz do jednego z hoteli. Rodzina dziewczynki, do której dotarliśmy nie chciała z nami rozmawiać. – Dobro śledztwa, a przede wszystkim dobro małoletniej pokrzywdzonej nie pozwala na chwilę obecną na ujawnianie bliższych szczegółów – kończy szefowa bialskiej prokuratury.

Wpadł na posesji

POWIAT PARCZEWSKI Najpierw awanturował się z żoną. Potem został przyłapany na jeździe pod wpływem alkoholu. Pijany wjechał bowiem samochodem na własne podwórko i natknął się na wezwanych na domową interwencję policjantów. Teraz za popełnione wybryki będzie się tłumaczył przed sądem.

Do zdarzenia doszło 10 stycznia, w piątkowe popołudnie. Tego dnia dyżurny parczewskiej komendy powiatowej policji odebrał zgłoszenie o awanturze domowej w gminie Jabłoń. Na miejsce został niezwłocznie skierowany policyjny patrol. Kobieta opowiedziała policjantom o wszystkim.

Następnie mundurowi sporządzili protokół z przeprowadzonej rozmowy, a gdy wychodzili z domu na podwórko wjechało osobowe audi. – Mężczyzna, który wysiadł z samochodu ledwie trzymał się na nogach. Okazało się, że jest to 49–letni właściciel posesji – relacjonuje aspirant **Artur Łopacki,** rzecznik parczewskiej komendy.

Policjanci poddali zawianego gospodarza badaniu alkomatem. – Urządzenie wykazało, że w wydychanym powietrzu ma ponad 3 promile alkoholu. Mężczyznę zatrzymano i przewieziono do policyjnej celi – dodaje rzecznik KPP. Gdy wytrzeźwiał, został przesłuchany. W wyniku zdarzenia stracił uprawnienia do kierowania.

Za jazdę w stanie nietrzeźwości grożą mu dwa lata więzienia oraz zakaz prowadzenia pojazdów.

(TWA)

Pożar w Piszczacu. Poparzony mieszkaniec w szpitalu

PISZCZAC Prawdopodobnie niedopałek papierosa był przyczyną pożaru domu jednorodzinnego w Piszczacu. Jeden z mieszkańców był w budynku, kiedy żywioł zaatakował. Z poparzeniami ciała trafił do Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Białej Podlaskiej.

FOT. OSP PISZCZAC

W akcji ratowniczo–gaśniczej wzięło udział 5 zastępów

Pożar wybuchł we wtorek, 7 stycznia. – O godz. 17.40 przyjęliśmy zgłoszenie. Na miejscu okazało się, że pali się drewniany dom pokryty eternitem. Z okien wydobywał się ogień i intensywny dym – informuje **Mirosław Byszuk** rzecznik prasowy KM PSP w Białej Podlaskiej. – W akcji ratowniczo–gaśniczej uczestniczyło 5 zastępów. Straty oszacowano na 40 000 zł – dodaje. W wyniku pożaru zniszczeniu uległ jeden z pokoi, a w sąsiednich pomieszczeniach nadpalone zostały ściany i sufity.

W domu mieszkało dwóch mężczyzn, w wieku 41 i 42 lat. Jeden z nich feralnego dnia przebywał poza domem, drugi miał mniej szczęścia. Akurat był w budynku. Przeżył, ale został poparzony. – Ranna osoba została natychmiast przewieziona do Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego do Białej Podlaskiej – zaznacza Byszuk i dodaje, że prawdopodobną przyczyną pożaru był niedopałek papierosa. – Mieszkaniec gminy, który został rozlegle poparzony do dziś przebywa na oddziale. Czekamy na informację, kiedy zostanie wypisany – mówi wójt gminy **Kamil Kożuchowski**. – Chcemy pomóc obu panom, zapewnić lokum. Jeden z nich zgłosił się do nas i po długiej rozmowie uświadomił sobie, że ma problem alkoholowy. Dlatego zdecydował się podjąć leczenie odwykowe. W związku z tym został przyjęty do Wojewódzkiego Szpitala dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Suchowoli. Mamy nadzieję, że drugiemu panu cierpiącemu na tę samą chorobę również uda się pomóc – zaznacza Kożuchowski.

Wójt czeka też na informację, czy dom, który został zaatakowany przez ogień, nadaje się do rozbiórki, czy do odbudowy.

(jlk)

Jechał pijany i z zakazem. Wydmuchał 2 promile

POWIAT RADZYŃSKI Funkcjonariusze zatrzymali 48-latka z gminy Wohyń. Kierujący peugeotem był kompletnie pijany. Badanie wykazało niemal 2 promile alkoholu w jego organizmie. Okazało się też, że posiada aktualny zakaz prowadzenia pojazdów.

Zdarzenie miało miejsce w niedzielę, 12 stycznia, rano. Dzielnicowi radzyńskiej komendy patrolujący Wohyń zatrzymali do kontroli drogowej kierującego peugeotem. Policjantów zainteresował specyficzny styl jazdy mężczyzny, który wyraźnie wskazywał, iż może on znajdować się pod wpływem alkoholu.

Podczas przeprowadzonej kontroli drogowej przypuszczenie mundurowych okazało się słuszne. – Siedzący za kierownicą pojazdu, 48–latek był pijany. Urządzenie wskazało niemal 2 promile alkoholu w jego organizmie. Dodatkowo ustalono, że mężczyzna posiada aktualny zakaz prowadzenia pojazdów – relacjonuje asp. **Paweł Mucha**, z radzyńskiej KPP.

Teraz o dalszym losie 48–latka zadecyduje sąd. Już wiadomo, że czekają go poważne konsekwencje. – Kodeks karny za jazdę w stanie nietrzeźwości w okresie obowiązywania zakazu prowadzenia pojazdów przewiduje karę pozbawienia wolności do 5 lat – przypomina rzecznik KPP.

(el)

REKLAMA ID: 7595

REKLAMA ID: 2376

eprasa.pl 78e4a43b40

Mieszkańcom nie dano szans by posegregować odpady tak, żeby nie dostać kary. Chyba, że część śmieci do Punktów Selektywnego Zbierania Odpadów

Nie dość, że słono płacimy, to sami

BIAŁA PODLASKA Od 1 stycznia w życie weszła uchwała, która na nowo definiuje zasady segregacji śmieci i opłaty za ich odbiór. Bialczanie za odpady zapłacą przelicznikiem za zużytą wodę. Muszą też przywyknąć, że część śmieci nie wyląduje już w tzw. frakcji zmieszanej, bo tej nie będzie. – Będzie chaos – słyszymy od przedstawicieli wspólnot i spółdzielni mieszkaniowych. – Nie dano mi szans, by posegregować odpady tak, żeby nie dostać kary – powtarzają mieszkańcy domów jednorodzinnych. A jedni i drudzy ostrzegają – śmieci wrócą do lasu, bo nikt nie chce płacić horrendalnych kar.

JOANNA DANIELEWICZ

FOT. NADESŁANE DO REDAKCJI

Tak prawie do połowy stycznia (zdjęcie po lewej) wyglądał zsyp na śmieci przy ul. Moniuszki 39 39 A. Po uprzątnięciu przez firmę odbierająca śmieci (zdjęcie po prawej) , część worków i starych przedmiotów pozostała. Mieszkańcy chcą, by przygotować im odpowiednie miejsce na segregację

W październiku radni miejscy przyjęli uchwałę dotyczącą segregacji śmieci. Poniekąd to pokłosie ustawy o utrzymaniu porządku w gminach, która wyklucza od 2020 roku niesegregowanie odpadów. Wszystkie śmieci oddawane do zagospodarowania, muszą być posegregowane. Za niesegregację grozić będą kary finansowe.

Miasto Biała Podlaska dostosowując się do nowych wymogów, postanowiło przy okazji „uszczelnić" system. Inaczej mówiąc, wprowadzono takie zasady opłat za śmieci, które mają zagwarantować miastu odpowiednio wysokie wpływy do budżetu, by do oddawanych na wysypisko śmieci samorząd nie dokładał. „Do końca 2018 roku miasto dopłaciło do systemu ok. 10,5 mln zł. Przewidywane wykonanie dochodów i wydatków na koniec 2019 r. wskazuje na niedobór środków w wysokości ok. 3,4 mln zł (..)". W 2018 roku odprowadzono opłatę za śmieci za 49 818 mieszkańców, a według ewidencji mieszkańców było 56 192. „Występujący w systemie gospodarowania odpadami niedobór mieszkańców należy zatem szacować na kilka tysięcy osób, za które opłaty (…) nie są wnoszone." – czytaliśmy w uzasadnieniu uchwały, która zaproponowała metodę uzależnienia opłat za śmieci od metrów sześc. zużytej wody. Od stycznia tego roku bialczanie zapłacą więc za jeden metr zużytej wody na głowę – 5,2 zł od osoby za śmieci segregowane, a tym co nie segregują miasto policzy 15,60 zł/os za metr sześc. zużytej wody, w ramach kary, którą określono na trzykrotność kwoty 5,2 zł.

ODPADY ULEGAJĄCE BIODEGRADACJI	
Należy wrzucać	**Nie należy wrzucać**
✓ pocięte gałęzie drzew i krzewów	! resztek jedzenia
✓ skoszoną trawę, liście, kwiaty	! kości zwierząt
✓ trociny i korę drzew	! popiołu z węgla kamiennego
✓ kwiaty wraz z ziemią kwiatową	! oleju jadalnego
	! odchodów zwierząt
	! leków
	! drewna impregnowanego
	! płyt wiórowych i pilśniowych MDF
	! ziemi i kamieni
	! innych odpadów komunalnych (w tym niebezpiecznych)

Styczniowy czas deklaracji

Do końca stycznia mieszkańcy Białej Podlaskiej mają złożyć w magistracie odpowiednie deklaracje śmieciowe. – Każdy właściciel nieruchomości, na której zamieszkują mieszkańcy ma obowiązek złożenia nowej deklaracji o wysokości opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi na rok 2020. Termin składania deklaracji mija 31.01.2020 r. Deklarację należy złożyć osobiście w urzędzie miasta Biała Podlaska lub przesłać pocztą listem poleconym, lub w wersji elektronicznej opatrzoną bezpiecznym podpisem elektronicznym przez platformę e-PUAP – informuje **Gabriela Kuc–Stefaniuk**, rzecznik magistratu. – W zabudowie wielorodzinnej deklarację składa zarządca/administrator wspólnoty/spółdzielni. Urząd posiada informacje z „WOD-KAN", dotyczące zużycia wody na poszczególnych nieruchomościach za 2019 r. Właściciele nieruchomości mogą również do wypełnionej deklaracji dołączyć faktury potwierdzające zużycie wody we wskazanym okresie. Ulotka informacyjna dotycząca zmian systemu została wysłana do mieszkańców, ponadto wszystkie informacje dostępne są na stronie urzędu miasta.

Prezes BSM Zgoda przyznaje, że cała procedura, to dla spółdzielni wyzwanie, któremu ta sprosta, bo już w ubiegłym roku zaopatrzyła się w specjalny program komputerowy, który radiowe odczyty z wodomierzy przelicza na konkretne kwoty, jakie mieszkańcom za odbiór śmieci należy doliczyć do czynszów. – Mamy do przygotowania 6600 decyzji dla mieszkańców spółdzielni z informacją o kwocie, jaką doliczono w ramach odbioru śmieci do czynszu. Z tego co obliczyliśmy, tegoroczny koszt odbioru odpadów z naszej spółdzielni wyniesie 2,2 mln zł, gdzie w ubiegłym roku oscylował w okolicach 1 mln zł – mówi **Jerzy Adamski**, prezes BSM Zgoda. Z wyliczeń spółdzielni wynika, że średni koszt dla rodziny czteroosobowej, której naliczona zostanie opłata za śmieci segregowane, stanowić będzie 14 procent średniej opłaty czynszowej. Natomiast średnia kwota naliczona za brak segregacji, jeśli taka sytuacja zaistnieje, stanowić będzie 32 proc. opłaty czynszowej. – To znaczna część opłat za mieszkanie, przy wysokości czynszów, jakie mamy w spółdzielni – przyznaje prezes.

Uszczelnienie czy „łupienie"?

Nowe zasady płacenia za śmieci wprowadzono pod hasłem uszczelnienie systemu, w którym miastu „zgubiło się" gdzieś kilka tysięcy mieszkańców, od których opłaty za śmieci nie wpływały. Teraz mają płacić wszyscy, którzy zużywają wodę. Prezes BSM Zgoda przypomina, że ostrzegał radnych, iż taki sposób zbierania opłat za śmieci będzie krzywdzący, bo jego zdaniem opomiarowanych jest w mieście około 80 proc. nieruchomości. Jest więc obawa, że faktycznie koszty polityki śmieciowej poniosą rodziny z dziećmi. – Chodziło mi o mechanizm zużywania wody i szczególnie obciążenie rodzin z dziećmi, mówiłem o tym na sesji rady miasta w październiku.

– Wszelkie odpady komunalne, których nie da się przypisać do grup odpadów od należy dostarczać do Punktów Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych Tak więc mieszkańcy nie dość że drożej zapłacą za segregację, to muszą jeszcze d

Ale ogólnie rzecz biorąc, już dziś widzimy, że zaczyna się chaos, bo uchwała wprowadzana szybko i bez konsultacji, usankcjonowała przede wszystkim wadliwy system segregacji. Regulamin segregacji jest dziurawy – twierdzi prezes BSM.

Dwa miesiące temu, gdy uchwała miała stanąć na radzie, prezes poprosił o konsultacje. Dwa dni przed sesją zorganizowano więc spotkanie z przedstawicielami rady i magistratu. – Udało się jedynie przekonać uchwałodawców do zmniejszenia kary za niesegregowanie z 4-krotności, na 3-krotność. Ale my mówiliśmy również o wadliwym regulaminie, który zlikwidował choćby frakcję zmieszaną – wskazuje prezes Zgody. – My prezesi spółdzielni mieszkaniowych naprawdę wiemy, jak bialczanie segregują śmieci. Miasto miało w nas partnerów do konsultacji. Nie korzysta z tego.

Już pojawiają się głosy, że nowy system nie ma nic wspólnego z rzeczywistym wyłapywaniem niepłacących, bo miasto ma wiele innych mechanizmów, by sprawdzić z której posesji śmieci nie są oddawane. – To będzie łupienie nas po kieszeniach – słyszymy opinię mieszkańca domu jednoro-

Na terenie miasta Biała Podlaska zostały utworzone dwa punkty selektywnego zbierania odpadów:
Punkt selektywnego zbierania odpadów komunalnych przy Zakładzie Zagospodarowania Odpadów ul. Ekologiczna 1, 21–500 Biała Podlaska, przyjmuje odpady w sobotę, godz. 7:00– 15:00 – punkt prowadzony jest przez Bialskie Wodociągi i Kanalizacja „WOD–KAN" Sp. z o.o., z siedzibą przy ul. Narutowicza 35A 21–500 Biała Podlaska,
Punkt Selektywnego zbierania odpadów komunalnych przy ul. Rzeźnianej 31, 21–500 Biała Podlaska, przyjmuje odpady od poniedziałku do piątku, godz. 7:00–18:00, punkt prowadzony jest przez Przedsiębiorstwo Wielobranżowe „KOMUNALNIK" Sp. z o.o. z siedzibą przy Al. Jana Pawła II, 21–500 Biała Podlaska.

POPIÓŁ	
Należy wrzucać	**Nie należy wrzucać**
✓ popiół z gospodarstw domowych	! zużytych baterii i akumulatorów
✓ szkło stołowe, ceramika, porcelana, talerze, naczynia typu arco, lustra	! puszek i pojemników z zawartością farb, lakierów itp.
	! zużytego sprzętu elektronicznego i AGD
	! odpadów objętych selektywną zbiórką

METALE I TWORZYWA SZTUCZNE I ODPADY OPAKOWANIOWE WIELOMATERIAŁOWE	
Należy wrzucać	**Nie należy wrzucać**
✓ opakowania z metali tj. puszki po konserwach, kapsle, folie aluminiowe, zakrętki od słoików itp.	! butelek i pojemników z zawartością
✓ opakowania z tworzyw sztucznych tj. plastikowe butelki po napojach, opakowania po środkach czystości, kosmetykach, chemii, plastikowe torby, worki, folie, reklamówki itp.	! części samochodowych
✓ opakowania wielomateriałowe tj. kartony po mleku i napojach	! zużytych baterii i akumulatorów
✓ aluminiowe puszki po napojach i sokach	! puszek i pojemników po farbach i lakierach
✓ zmieszane opakowania po produktach spożywczych	! zużytego sprzętu elektronicznego i AGD
✓ opakowania z drewna, materiałów i wielomateriałowe	

PAPIER	
Należy wrzucać	**Nie należy wrzucać**
✓ opakowania z papieru, karton, tekturę (także falistą)	! odpadów higienicznych np. ręczników papierowych i zużytych chusteczek higienicznych
✓ katalogi, ulotki, prospekty	! papieru powleczonego folią
✓ gazety i czasopisma	! kartonów po mleku i napojach
✓ papier szkolny i biurowy, zadrukowane kartki	! tapet
✓ zeszyty i książki	! pieluch jednorazowych i innych materiałów higienicznych
✓ papier pakowy	! zatłuszczonych jednorazowych opakowań z papieru i naczyń jednorazowych
✓ torby i worki papierowe	! ubrań

SZKŁO	
Należy wrzucać	**Nie należy wrzucać**
✓ butelki i słoiki po napojach i żywności (w tym butelki po napojach alkoholowych i olejach roślinnych)	! ceramiki, doniczek, porcelany, fajansu, kryształów
✓ szklane opakowania po kosmetykach (jeżeli nie są wykonane z trwale połączonych kilku surowców)	! szkła okularowego
✓ puste opakowania szklane po lekach, rozpuszczalnikach, olejach silnikowych itp.	! szkła żaroodpornego
	! zniczy
	! żarówek i świetlówek
	! reflektorów
	! luster
	! szyb okiennych i zbrojonych
	! monitorów i lamp telewizyjnych
	! termometrów i strzykawek

eprasa.pl 78e4a43b40

Komunalnych dowiozą sami...

mamy dowozić śmieci?!

lbieranych bezpośrednio z nieruchomości (PSZOK) – mówi rzecznik Kuc–Stefaniuk. lowozić odpady na śmietnisko

dzinnego, Stanisława, który dzwoni do redakcji, by się podzielić swoimi przemyśleniami. Dostał właśnie ulotkę z miasta i deklarację do wypełnienia. – Połowy śmieci nie mam gdzie wrzucić, jeśli będę zgodnie z tą rozpiską działał. To jest zmuszenie ludzi do oddawania śmieci niesegregowanych i płacenia kar. Ja mam im jeszcze faktury dostarczyć, sam wyliczyć kwotę na podstawie zużytej wody. Tu tylko o pieniądze chodzi. Sami powinni mi to wyliczyć i przedstawić propozycję – mówi mieszkaniec.

Kuriozalna segregacja

Mieszkańcy skrupulatnie czytają więc ulotki, gdzie miasto podpowiada, jak segregować, by nie płacić kar. – No i mamy tu właśnie świetny przykład uszczelniania systemu. Części śmieci w ogóle nie uwzględniono we frakcjach. Jako prezes dużej spółdzielni od razu powiem, że takie rzeczy jak pobite talerze czy stare buty, będą lądować w innych frakcjach i wówczas dostaniemy kwit, że brak segregacji i kara, albo trafią do lasu. Cofamy się po prostu – mówi Jerzy Adamski.

Wszystko przez brak frakcji zmieszanej. Miasto zaplanowało bowiem, że mieszkańcy będą teraz dzielić odpady na papier, szkło, tworzywa sztuczne i metale oraz frakcję mokrą, do której trafiają odpady kuchenne, ręczniki papierowe a nawet pieluchy jednorazowe. – Nie wiem gdzie mam teraz wyrzucać zużytą bieliznę, stare firanki, pobity kubek – wylicza bialczanka, która mieszka w domu jednorodzinnym i ulotkę właśnie studiuje. – Miałam do wyrzucenia starą maskotkę, dużego misia, którym bawił się mój pies. Nie zabrali mi tego, bo to się nie mieści we frakcjach – opowiada kobieta. – A gdzie mam wrzucić styropian z opakowania po telefonie? Gdyby była frakcja zmieszana, to problemu by nie było. W domach produkuje się wiele śmieci, których obecny podział nie uwzględnia. Co się z tymi śmieciami stanie? – dopytuje kobieta.

Pytamy o to w urzędzie miasta. Zdaniem rzecznik Gabrieli Kuc-Stefaniuk: – Drobny styropian pochodzący z opakowań należy wrzucać do metali i tworzyw sztucznych, natomiast różnego rodzaju ubrania, pościele należy wrzucać do pojemników rozstawionych na terenie miasta przeznaczonych na zużytą odzież.

– Ale przecież do takich kontenerów wrzuca się chyba rzeczy, które mają jeszcze komuś posłużyć? Mamy tam wyrzucać szmaty? – dziwi się mieszkanka, której już taka myśl wcześniej przez głowę przeleciała, ale uważała ją za błędną.

– Ja mam jeszcze inny dylemat. Gdzie nasi mieszkańcy wrzucą szkło z pobitych szyb, albo kuchenną zastawę, albo szmatkę ubrudzoną smarem silnikowym na przykład? – dopytuje Jerzy Adamski.

Miasto i na to ma odpowiedź, bo mieszkańcy mogą przecież część śmieci dowieźć do punktów odbioru sami. – Wszelkie odpady komunalne, których nie da się przypisać do grup odpadów odbieranych bezpośrednio z nieruchomości należy dostarczać do Punktów Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych (PSZOK) – odpowiada rzecznik Kuc–Stefaniuk.

Bałagan zauważają też mieszkańcy lokalów należących do bialskiego Zakładu Gospodarki Komunalnej. Lokatorzy mieszkań przy ul. Moniuszki 39 i 39A, przysłali do naszej redakcji zdjęcia swojego zsypu. – Ostatnio śmieci wywożone były przed świętami Bożego Narodzenia. Na początku stycznia do śmietnika nie dało się wejść, interweniowaliśmy u administratora. Odbierający śmieci Komunalnik przyjechał 13 stycznia rano i zabrał część. Powiedzieli, że zabierają tylko segregację, a jak tu zobaczyć co posegregowane, a co nie, jak wszystko na kupie leży – relacjonuje mieszkanka.

Dodaje, że dotychczas śmieci z ich mieszkań nie były segregowane. Mieszkańcy dopiero teraz mają się tego uczyć. – Dostaliśmy ulotki i mamy się stosować, tylko jak to robić, jak nie zapewnia się nam warunków do segregacji? – dopytuje kobieta. – Nie wstawili nam porządnych pojemników. Na metalowych kubłach co są, nawet napisów wszystkich dobrze nie widać, stare to i pordzewiałe, część się rozpada – opisuje.

FOT. JOANNA DANIELEWICZ

Nowe zasady opłat za segregację podsumowują mieszkańcy Woli. Na terenie miasta pojawił się baner z podziękowaniami dla radnych, którzy uchwałę śmieciową poparli w głosowaniu

Mieszkańcy chcą, by ZGL zabrał się porządnie za organizację miejsca na zbiórkę śmieci, bo na razie to ich zdaniem miasto nie zapewnia im możliwości wywiązania się z segregacji, a płacić kar nie chcą.

Nie mają gdzie, nie wiedzą jak

Nowe zasady w gospodarce śmieciowej wprowadzają też zamieszanie w małych wspólnotach mieszkaniowych. Te są na etapie choćby poszukiwania miejsc na rozstawienie kontenerów. Z takim problemem boryka się obecnie wspólnota mieszkaniowa bloku na skrzyżowaniu Alei Tysiąclecia z ul. Kościuszki. – Nasz blok do tej pory dzielił kontener z mieszkańcami wspólnoty z sąsiedniego bloku. Teraz chcemy mieć swoje zsypy, by dokładnie wiedzieć, co wrzucamy do śmieci i to kontrolować. Ludzie nie chcą płacić horrendalnych kar za niesegregowanie – mówi **Antoni Giez**, prezes wspólnoty.

Problem w tym, że teren przy bloku jego wspólnoty należy do kolei. – Już dwa miesiące temu napisałem pismo do PKP, o umożliwienie postawienia kontenerów. Nie otrzymałem odpowiedzi, więc interweniowałem ostatnio w urzędzie miasta. Tam okazało się, że jeszcze trzy inne wspólnoty, za pośrednictwem miasta zwróciły się do kolei z taką prośbą. Czekamy na odpowiedź, ale to nie kończy sprawy – mówi prezes Giez.

Okazuje się, że teren jest nie tylko kolejowy, ale i objęty ochroną konserwatora zabytków. – Już usłyszałem, że ze zgodą konserwatora może być problem, bo on nie widzi możliwości postawienia na tym terenie kilku śmietników – mówi prezes. – A mieszkańcy mówią, że nie widzą możliwości noszenia śmieci do śmietników oddalonych od bloku nie wiadomo gdzie, jeśli takie miejsce w ogóle miasto nam wyznaczy – wyjaśnia prezes.

Tymczasem mieszkańcy spółdzielni mieszkaniowej Kolejarz od początku roku uczą się segregować. Spółdzielnia postanowiła zamknąć śmietniki i otwierać je jedynie na dwie godziny dziennie, by mieszkańcy pod kontrolą odpowiedniej osoby śmieci wyrzucali. Tak ma być przez kilka miesięcy, dopóki lokatorzy nie nabędą odpowiednich nawyków.

FOT. ADAM TROCHIMIUK

SM Kolejarz wprowadziła godzinowe przyjęcie śmieci. To sposób na uczenie mieszkańców segregacji

Bezpartyjni do wojewody

Tuż po nowym roku swoją działalność na terenie miasta zainaugurowali Bialscy Bezpartyjni Samorządowcy. Organizacja społeczna, jak się określają, wystąpiła do wojewody lubelskiego z pismem, w którym prosi o rozważenie możliwości zaskarżenia uchwały ustalającej zasady wnoszenia i ustalania opłat za śmieci na terenie Białej Podlaskiej, podjętej 30 października ubiegłego roku. „(...) regulacje przyjęte w uchwale, są obarczone wadą prawną, a pozostawienie ich w obrocie prawnym może doprowadzić do nieuzasadnionego i nieproporcjonalnego obciążenia mieszkańców gminy Miasto Biała Podlaska, a nawet nieprzewidzianego, skokowego wzrostu wysokości opłat za gospodarowanie odpadami komunalnymi." – piszą w konkluzji swojego wniosku Bezpartyjni.

W piśmie powołują się na fakt, że MSWiA 23 grudnia 2019 roku wystąpiło do prezesów Regionalnych Izb Obrachunkowych o kontrole uchwał śmieciowych. Zdaniem bezpartyjnych, zmiana zasad obliczania kosztów za odbiór śmieci od mieszkańców Białej Podlaskiej, może wpisywać się właśnie w obawy MSWiA, co do skokowego wzrostu odpłatności za śmieci. Powołują się na komunikat ministra Pawła Szefernakera, który stwierdził: „Zgodnie z obowiązującym prawem, samorządy powinny określić stawki za wywóz śmieci, które wynikają z kosztów poniesionych przez nie przy wywozie odpadów.".

FRAKCJA MOKRA

Należy wrzucać	Nie należy wrzucać
✓ odpadki warzywne i owocowe (w tym obierki itp.)	! popiołu z węgla kamiennego
✓ resztki jedzenia	! leków
✓ zużyte ręczniki papierowe i chusteczki higieniczne	! szkła
✓ pieluchy jednorazowe i inne środki higieny osobistej	! tworzyw sztucznych i metali
✓ kości zwierząt i pozostałości po domowej hodowli zwierząt	! kamieni
	! innych odpadów komunalnych (w tym niebezpiecznych)

– Dostaliśmy ulotki i mamy się stosować, tylko jak to robić, jak nie zapewnia się nam warunków do segregacji? – dopytują mieszkańcy Białej Podlaskiej

eprasa.pl 78e4a43b40

Zaufany pośrednik nieruchomości zna pułapki i haczyki, jakie czekają nas podczas szukania, zbywania lub wynajmu nieruchomości

Profesjonalna pomoc, czyli pośrednik nieruchomości

Zakup, sprzedaż bądź wynajem nieruchomości to nie lada wyzwanie. Ciągle zmieniający się rynek i wysokie wymagania klientów sprawiają, że o powodzeniu transakcji decyduje wiele czynników. Dlatego warto powierzyć zadanie fachowcowi, który korzystając z doświadczenia i profesjonalnych narzędzi, doprowadzi nas do szczęśliwego finału.

Specjalista od nieruchomości ma chłodne podejście do tematu i potrafi dyskutować merytorycznie, dzięki czemu jest w stanie wypracować dobrą cenę nieruchomości. Co więcej, poprowadzi klienta przez meandry biurokracji, czyli podpowie, jakie dokumenty będą potrzebne do zawarcia transakcji

JUSTYNA LESIUK-KLUJEWSKA

Zaufany pośrednik nieruchomości zna pułapki i haczyki, jakie czekają nas podczas szukania, zbywania lub wynajmu nieruchomości. Jest empatyczny i doskonale orientuje się, jakie mechanizmy rządzą rynkiem, dlatego znając potrzeby swego klienta, szuka najlepszego rozwiązania.

Wysłucha i doradzi

Pośrednik nieruchomości to nasz głos rozsądku. Często bywa tak, że sprzedający dom czy mieszkanie ma do nieruchomości sentyment. W efekcie zawyża jego cenę i naraża się na to, że oferta nie spotka się z zainteresowaniem. Pośrednik doskonale orientuje się w cenach w danym mieście czy regionie, ale również potrafi ocenić wartość sprzedawanej nieruchomości. Dlatego pomoże nam realnie wycenić przedmiot sprzedaży i tym samym skrócić czas transakcji. Podobnie rzecz ma się w przypadku kupna nieruchomości. Pośrednik rozpocznie współpracę od szczerej rozmowy z klientem. Jej celem będzie poznanie oczekiwań i możliwości finansowych osoby, która zamierza kupić nieruchomość. Nawet jeśli ta ma nie do końca sprecyzowane plany, pomoże uporządkować informacje, podpowie i znając ceny i realia rynku, doradzi.

Poprowadzi za rękę

Proces kupna, sprzedaży czy wynajmu nieruchomości jest skomplikowany, a niekiedy z powodu błędów popełnianych przez niedoświadczonego klienta – długi. A pośrednik dba o to, by go maksymalnie skrócić, nie zaniżając przy tym ceny przy sprzedaży i negocjując satysfakcjonującą cenę przy zakupie czy wynajmie nieruchomości. Kluczową rolę odgrywa tu stworzenie indywidualnej oferty w oparciu o potrzeby i możliwości klienta, ale także zmieniające się realia rynku. Ważnym czynnikiem przemawiającym za skorzystaniem z usług pośrednika, jest jego pomoc w negocjacji ceny. Powszechnie wiadomo, że rozmowy obu stron bywają trudne i pełne emocji. Specjalista od nieruchomości ma chłodne podejście do tematu i potrafi dyskutować merytorycznie, dzięki czemu jest w stanie wypracować dobrą cenę nieruchomości. Co więcej, poprowadzi klienta przez meandry biurokracji, czyli podpowie, jakie dokumenty będą potrzebne do zawarcia transakcji. Dodatkowo sprawdzi, czy w przypadku kupna dana nieruchomość nie posiada wpisów do ksiąg wieczystych lub innych nieprawidłowości prawnych, które w przyszłości mogłyby pociągnąć za sobą nieprzyjemne konsekwencje. Jeśli zajmie się sprzedażą mieszkania, zwróci uwagę na takie dokumenty jak: akt nabycia nieruchomości, zaświadczenia ze spółdzielni, zaświadczenie o braku osób zameldowanych, wypis i wyrys z rejestrów gruntów itp.

Narzędzia i kanały sprzedaży

Dobry pośrednik nieruchomości posługuje się odpowiednimi narzędziami marketingowymi i kanałami sprzedaży. Brzmi tajemniczo? Chodzi o nowe możliwości zaprezentowania nieruchomości na specjalnych stronach internetowych, w social mediach, w lokalnej i ogólnopolskiej prasie, radio czy telewizji. Wystawienie oferty to dopiero połowa sukcesu. Doradca nieruchomości nie spoczywa na laurach, a sukcesywnie i konsekwentnie promuje ją, aby dotrzeć do jak największej liczby odbiorców. Warto podkreślić, że o powodzeniu transakcji decyduje także atrakcyjny komunikat, przedstawiający ofertę w korzystnym świetle. Doradca stworzy ofertę nie tylko zindywidualizowaną, ale również ukazującą mocne strony nieruchomości, a dyskretnie przysłaniając słabe. Mając wiedzę i doświadczenie, potrafi skupić się na tych elementach komunikatu, które są istotne dla odbiorcy. W zależności od tego, czy sprzedajemy, kupujemy czy wynajmujemy nieruchomość zaakcentuje jej dogodną lokalizację, bliską odległość od centrum handlowego, szkoły i innych instytucji, wygodne połączenia komunikacyjne lub wręcz przeciwnie spokój, przyrodę wokół czy brak sąsiadów.

Sesja lub dzień otwarty

Pośrednik nieruchomości dba o każdy szczegół i towarzyszy klientowi przez cały proces sprzedaży, kupna czy wynajmu. Dlatego duży nacisk kładzie na tzw. home staging, czyli przygotowanie domu, mieszkania do sesji zdjęciowej lub dnia otwartego. Doradza, jakie komponenty wystroju i wyposażenia wyeksponować, by przestrzeń prezentowała się atrakcyjnie, a jakie ukryć. W razie konieczności umówi na profesjonalną sesję. Podobnie rzecz ma się w przypadku dnia otwartego, kiedy to potencjalny kupiec ma okazję obejrzeć dom. Wysprzątanie lokum już nie wystarcza, to niezbędne minimum.

Pomoże sporządzić umowę

To ważna część transakcji, gdyż od warunków umowy zależy późniejsze egzekwowanie jej zapisów. Duży nacisk na sporządzenie dokumentu przez profesjonalistę od nieruchomości kładzie się podczas zawierania umowy wynajmu. Mało który klient wie, że należy ją sporządzić zgodnie z zapisami ustawy o ochronie praw lokatorów. Pośrednik dostosuje jej formułę do obowiązujących przepisów tak, aby w przyszłości obie strony uniknęły nieporozumień. Co więcej, przygotuje zindywidualizowany dokument w oparciu o wiele czynników, w tym warunki techniczne, spis sprzętów i mebli, kwestii płatności itp.

Jeśli jesteś zainteresowany naszą ofertą zapraszamy do kontaktu z naszym doradcą Klaudią Mikiciuk–Szperą, tel. 885 851 172.

Ekspert radzi

Kacper Skerczyński, dyrektor biura Północ Nieruchomości w Białej Podlaskiej

Przygotowanie lokum do sesji zdjęciowej wymaga znajomości pewnych podstawowych zasad. Chodzi o to, aby wnętrze i zewnętrze domu prezentowało się atrakcyjnie w oczach kupca. Dlatego ważne jest, co znajdzie się w kadrze, a właściwie, co nie powinno się w nim pojawić.

Uporządkowanie rzeczy i wypolerowanie gładkich powierzchni, takich jak lustra czy okna, to podstawa. Warto jednak pamiętać, żeby z pola kadru usunąć też domowe pamiątki, zdjęcia i dyplomy, których nie chcielibyśmy eksponować publicznie. Podobnie rzecz ma się w przypadku zwierzęcych gadżetów, typu: miski, zabawki czy smycze. Nie każdy klient akceptuje obecność zwierzaka w domowym wnętrzu. Aby przestrzeń mieszkalna wyglądała jasno i estetycznie, odśwież ściany, najlepiej na pastelowy kolor. Zwróć też uwagę na odpowiednie oświetlenie i ewentualne braki w żarówkach. Poza tym aranżacja powinna być pięknie zaakcentowana żywymi dekorami. W tym celu odśwież kwiaty, przetrzyj im liście i usuń zeschłe pędy. Kup kompozycję żywych kwiatów, co ożywi wnętrze i nada mu subtelność. Kwiaty pozytywnie się kojarzą, nie unikajmy więc tego rozwiązania. Na koniec podpowiem, co zrobić, by również zewnętrze domu atrakcyjnie się prezentowało. Uprzątnij i usuń zbędne rzeczy i sprzęt, czyli rowery, kosiarkę, samochód, bo rozpraszają oglądających zdjęcie. Wykoś trawnik oraz ustaw równo meble ogrodowe. Teraz już wystarczy dobry aparat i profesjonalna sesja zdjęciowa gotowa. Powodzenia!

eprasa.pl 78e4a43b40

LO Komarówka Podlaska w gronie najlepszych liceów w rankingu Perspektyw

Srebrna tarcza dla LO w Komarówce Podlaskiej

EDUKACJA Liceum Ogólnokształcące im. Ziemi Podlaskiej w Komarówce Podlaskiej zdobyło w Rankingu Perspektyw 2020 SREBRNĄ TARCZĘ i 24 miejsce w województwie lubelskim.

Ewelina Pajdosz, uczennica komarowskiego liceum dostała wyróżnienie I stopnia w Ogólnopolskim Konkursie „Mistrzowie i patrioci". Ewelina odebrała nagrodę z rąk Andrzeja Dudy w Pałacu Prezydenckim. W przygotowaniu nagrodzonej pracy pomagał jej nauczyciel historii i WOS, Andrzej Nazarko

Analizując wszystkie licea z terenu dawnego województwa bialskopodlaskiego w czołówce znajdują się: Katolickie LO im. Cypriana Norwida w Białej Podlaskiej, I LO im. J. I. Kraszewskiego w Białej Podlaskiej, I LO w Radzyniu Podlaskim, LO im. Ziemi Podlaskiej w Komarówce Podlaskiej. Warto zauważyć, że komarowskie liceum awansowało o 350 miejsc w rankingu.

Jest to bardzo duże osiągnięcie tym bardziej, że w 2016 r. i 2019 r. szkoła uzyskała Brązową Tarczę.

Podstawowym kryterium branym pod uwagę w rankingu są wyniki maturalne oraz udział uczniów w olimpiadach. Zdobycie miejsca w czołówce ogólnopolskiego Rankingu Szkół Ponadgimnazjalnych PERSPEKTYWY jest dla każdego liceum zasłużonym powodem do dumy. Świadczy to przecież o dobrej atmosferze w szkole, tworzonej wspólnie przez znakomitą kadrę, ambitnych uczniów, a także władze samorządowe dbające o właściwe warunki nauczania. Jest to także doskonały dowód na to, że jako niewielka szkoła w województwie pracujemy solidnie stawiając na jakość kształcenia.

Okazuje się, że małe, wiejskie liceum może konkurować z renomowanymi, miejskimi szkołami osiągając dobre wyniki maturalne, wysokie miejsca w konkursach i olimpiadach przedmiotowych. Możemy się też poszczycić rosnącymi wskaźnikami Edukacyjnej Wartości Dodanej (EWD). Atutem szkoły są dobre relacje uczniów, rodziców i nauczycieli, dzięki czemu nie ma większych problemów wychowawczych, czy zagrożeń dla bezpieczeństwa naszych wychowanków. Sukcesy naszej młodzieży doceniane są w województwie i w kraju.

Na miarę swoich możliwości organ prowadzący nasze LO – Gmina Komarówka Podlaska zapewnia optymalne warunki kształcenia, w tym możliwość korzystania z dodatkowych zajęć z języków obcych, stypendia dla wyróżniających się w nauce i w sporcie uczniów, darmowe podręczniki w klasie pierwszej, dofinansowuje wyjazdy krajowe i zagraniczne.

Absolwentów klas VIII szkoły podstawowej zapraszamy już teraz do korzystania z naszej oferty. Dysponujemy doświadczoną, wykwalifikowaną kadrą pedagogiczną, która naucza tak, że młodzież uzyskuje wysokie wyniki na egzaminie maturalnym i zajmuje wysokie lokaty w konkursach i zawodach sportowych. Zapewniamy możliwość zamieszkania w internacie, smaczne i tanie obiady w stołówce szkolnej (nie catering), klub strzelecki, siłownię oraz możliwość pracy w charakterze wolontariusza, radiowca czy redaktora szkolnej gazety.

Artykuł sponsorowany

Przyjaciele zwierząt i schroniska Azyl

ROKITNO Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Rokitnie i Niepubliczna Szkoła Podstawowa im. Janusza Korczaka w Białej Podlaskiej włączyły się w akcję pomocy bezdomnym zwierzętom przebywającym w schronisku „Azyl", w Białej Podlaskiej.

FOT. ARCHIWUM

Dzieci i młodzież zaangażowały się w zbiórkę na rzecz bezdomnych zwierząt

W szkole w Rokitnie przeprowadzono konkurs plastyczny „Jestem przyjacielem zwierząt" oraz loterię fantową, z której zysk został przekazany na zakup karmy dla psów oraz zbiórkę niezbędnych rzeczy do schroniska. Nad przedsięwzięciem czuwały Jolanta Kłonica i Anna Tur. Z kolei bialska szkoła zorganizowała zbiórkę karmy dla czworonogów a koordynatorami przedsięwzięcia były Ewelina Kusiak-Szczęch i Karolina Naumiuk. Dzieci i młodzież z chęcią zaangażowały się w udzielenie pomocy zwierzętom. Pomysłodawcą akcji jest firma DB Schenker oddział w Małaszewiczach, która zainicjowała „Świąteczną pakę dla zwierzaka". Koordynatorem projektu była Agnieszka Kłonica-Kolejko.

(ach)

Kto zostanie ambasadorem?

REGION Trwa nabór kandydatów do 21. edycji konkursu „Ambasador Województwa Lubelskiego" za rok 2019. Ten honorowy tytuł przyznawany jest, od 1999 roku, w trzech kategoriach – osobie, instytucji i firmie za istotny wkład w promocję regionu lubelskiego.

Województwo lubelskie ma już 62 honorowych „Ambasadorów", którzy swoją działalnością promują nasz region w kraju i zagranicą. Wśród nagrodzonych dotychczas tym zaszczytnym tytułem są m.in.: Budka Suflera, Beata Kozidrak, ojciec Filip Buczyński, Muzeum Zamoyskich w Kozłówce, Stadnina Koni Janów Podlaski, Kabaret Ani Mru Mru, Lotnicza Akademia Wojskowa w Dęblinie, WSK-PZL Świdnik S.A., Zakłady Azotowe Puławy S.A., Katolicki Uniwersytet Lubelski. Kandydatury do tytułu „Ambasadora Województwa Lubelskiego" mogą zgłaszać jednostki samorządów terytorialnych (także rady gmin, miast i powiatów) oraz organizacje i instytucje społeczno-kulturalne, naukowe i gospodarcze. Szczegóły dotyczące naboru znajdują się na stronie www.lubelskie.pl.

Nabór kandydatów potrwa do 30 stycznia 2020 roku, a nominowanych i laureatów wybierze Kapituła powołana przez marszałka województwa lubelskiego. Wręczenie tytułów i statuetek odbędzie się na uroczystej Gali „Ambasadora Województwa Lubelskiego" 15 lutego 2020 roku w Centrum Spotkania Kultur w Lublinie.

(SP)

MASZ KILKA KREDYTÓW?
Połącz wszystkie w jeden wygodny do spłaty.
RRSO 16,1%
Placówka Partnerska
Biała Podlaska, Plac Wolności 27
506 173 991, 603 680 683, 728 441 494, 797 501 646
KOSZT POŁĄCZENIA WG TARYFY OPERATORA
Placówka czynna: poniedziałek - piątek 9:00-17:00
GET IN BANK
Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania (RRSO) wynosi 16,1% i wyliczono ją na dzień 30.06.2019 r. na reprezentatywnym przykładzie. Oferta dotyczy kredytu konsolidacyjnego na kwotę do 200 000 zł udzielonego na okres do 10 lat. Warunkiem skorzystania z oferty jest konsolidacja co najmniej jednego zobowiązania z innego banku. Oferta dostępna w placówkach franczyzowych. Szczegóły i warunki oferty, w tym opłaty i prowizje, dostępne w placówkach franczyzowych (nie dotyczy placówek własnych Banku). Lista placówek, ze wskazaniem placówek franczyzowych, dostępna na getinbank.pl. Udzielenie i wysokość kredytu uzależnione są od wyniku badania i oceny zdolności kredytowej. Materiał nie stanowi oferty w rozumieniu art. 66 Kodeksu Cywilnego.
Pośrednik kredytowy jest umocowany przez Getin Noble Bank S.A. do zawierania w imieniu i na rzecz Banku umów o kredyt konsumencki i rachunek bankowy oraz wykonywania czynności faktycznych związanych ze wskazanymi umowami. Getin Bank jest częścią Getin Noble Bank S.A.
REKLAMA ID: 7297

Wspólnota Gruntowa
Wsi Żuki
zaprasza udziałowców
na zebranie
sprawozdawczo
-wyborcze,
które odbędzie się dn.
18.01.2020 r. o godz. 10⁰⁰
w Świetlicy Żuki
Zarząd Wspólnoty
REKLAMA ID: 7599

PIOTRANS PALIWA
RZETELNA Firma
ON diesel
Oferujemy paliwa najwyższej jakości
OLEJ GRZEWCZY
95 Pb
98 Pb
ZBIORNIKI
+48 796 16 15 15
83 378 11 22
REKLAMA ID: 4032

eprasa.pl 78e4a43b40

Przedsiębiorcy i samorządowcy nagrodzeni przez powiat bialski

Sto statuetek w dwadzieścia lat

NASZA SŁOWO PODLASIA slowopodlasia.pl GALERIA

ZDJĘCIA ADAM TROCHIMIUK

Oto laureaci tegorocznej gali powiatu „Dobre bo Bialskie", która w tym roku odbyła się po raz dwudziesty

POWIAT BIALSKI Już po raz dwudziesty powiat bialski zorganizował galę „Dobre bo Bialskie". Przedsięwzięcie jest okazją do nagrodzenia wyróżniających się w danym roku przedsiębiorstw i samorządów. Liderem samorządności w roku 2019 okazała się gmina Wisznice.

JOANNA DANIELEWICZ

„Dobre bo Bialskie" promuje markę powiatu. Statuetki otrzymują firmy, samorządy, przedsiębiorcy czy stowarzyszenia, które swoją działalnością sprawiają, że powiat bialski rośnie w siłę. W tym roku podczas dwudziestej już odsłony gali, na której wręczono statuetki za rok 2019, na liście noszących tytuł „Dobre bo Bialskie" znalazły się podmioty, które domknęły pierwszą setkę nagrodzonych przez dwie dekady. – Dwadzieścia lat, to piękny jubileusz, to czas w trakcie którego wiele ważnego się zdarzyło. Dziś nagradzamy tych, którzy szczególnie wyróżnili się w 2019 roku – mówił starosta **Mariusz Filipiuk**. – To właśnie państwo jesteście fundamentem, na którym budujemy znaczenie naszego powiatu. Jesteście motorem napędowym naszej gospodarki. Wasze pieniądze wspierają nasze powiatowe inicjatywy, gdy zostajecie niejednokrotnie sponsorami powiatowych wydarzeń i akcji.

Statuetki „Dobre bo Bialskie" 2019 otrzymały: Firma Handlowo-Zaopatrzeniowa Agro-Handel w Polubiczach Wiejskich, Firma Handlowo–Usługowa Łukasz Filipiuk w Międzyrzecu Podlaskim, Sanktuarium Błogosławionych Męczenników Podlaskich w Pratulinie oraz Stacja Pogotowia Ratunkowego SPZOZ w Białej Podlaskiej.

– Gala jest też poświęcona samorządom, To one są na co dzień najbliżej naszych mieszkańców. Jako starosta jestem dumny, że mogę na co dzień w waszych działaniach uczestniczyć – przyznał Mariusz Filipiuk. W tym roku statuetkę Lidera Samorządności otrzymała gmina Wisznice. Jak argumentowano, w tym roku uchwaliła rekordowy budżet w wysokości przekraczającej kwotę 31 mln złotych, a w ostatnich dwóch latach zajmowała miejsca na podium ogólnopolskiego rankingu gmin wiejskich „Rzeczypospolitej".

Podczas gali wręczono również złote statuetki, tym którzy na terenie powiatu działają od dwudziestu lat, a jednocześnie byli już laureatami „Dobre bo Bialskie". Statuetki te otrzymali: Bank Spółdzielczy w Łomazach (laureat za 2011 r.), Muzeum Józefa Ignacego Kraszewskiego w Romanowie (laureat za 2017 r.), Przedsiębiorstwo Robót Drogowych S.A. w Białej Podlaskiej (laureat za 2004 r.), Przedsiębiorstwo Produkcyjno-Handlowe MIKA w Janowie Podlaskim (laureat za 2005 r.) oraz Przedsiębiorstwo Wielobranżowe BIALBUD Sp. j. w Białej Podlaskiej (laureat za 2012 r.).

– Te statuetki to symbol sukcesu i wiary we własne siły. Dziś na dwudziestej gali jest około 300 osób, liderów różnych środowisk, działających na terenie powiatu. Jesteście państwo solą tej ziemi bialskiej. Napędzacie ten region do rozwoju i sukcesu. Ta uroczystość, to sygnał dla województwa lubelskiego i całego kraju, że tu są firmy, z którymi warto współpracować – podsumowywał cel całego przedsięwzięcia **Mariusz Kiczyński**, przewodniczący rady powiatu.

Gala „Dobre bo Bialskie" odbyła się w tym roku 10 stycznia. Pojawili się niej samorządowcy z terenu powiatu i województwa, politycy związani z ziemią bialską i duchowni. Imprezę uświetnił koncert w wykonaniu Anny Hameli TRIO.

Dobre bo Bialskie – Firma Handlowo-Zaopatrzeniowa Agro-Handel w Polubiczach Wiejskich

Powstała w 1999 roku. Jest jednym z prężniejszych przedsiębiorstw działających w gminie Wisznice. Jego działalność skupia się na kompleksowym zapewnieniu wszelkich usług niezbędnych rolnikom. Od 20 lat zajmuje się skupem i sprzedażą płodów rolnych, w tym owoców i warzyw oraz zbóż od lokalnych producentów. Przedsiębiorstwo prowadzi również działalność handlowo-usługową w zakresie zaopatrzenia dla rolnictwa. Od wielu lat jest sponsorem Dni Wisznic oraz lokalnych festynów. W 2019 r. było fundatorem nagrody podczas Dożynek Powiatowych. Jednym z pól aktywności jest wspieranie społecznej szkoły podstawowej w Polubiczach. Przedsiębiorstwo bierze czynny udział w pracach porządkowych i renowacyjnych na rzecz parafii św. Jana Ewangelisty w Polubiczach.

Dobre bo Bialskie – Firma Handlowo-Usługowa Łukasz Filipiuk w Międzyrzecu Podlaskim

Rozpoczęła działalność 2 maja 2011 roku. Przedsiębiorstwo prowadzone jest w formie indywidualnej działalności gospodarczej działając w branży odzyskiwania i recyklingu odpadów i detalicznym skupem złomu stalowego, złomu żeliwnego oraz metali kolorowych. Firma świadczy także usługi przeładunkowe i transportowe towarów oraz usługi w zakresie pomocy drogowej. Od początku działalności firma przyczyniła się do szeroko rozumianej ekologii, działalność ta przynosi wymierne korzyści nie tylko firmie, u także społeczeństwu. Przedsiębiorstwo wspomaga szereg szkół w konkursie „Czysta Ziemia", czynnie bierze udział w działaniach społecznych, wspiera działalność zespołów ludowych.

Dobre bo Bialskie – Sanktuarium Błogosławionych Męczenników Podlaskich w Pratulinie

Sanktuarium prowadzi działalność religijną i świecką. Organizuje spotkania związane z kultem religii katolickiej oraz dla osób świeckich. Są to rekolekcje, pogadanki, pielgrzymki, warsztaty, seminaria, konferencje, imprezy okolicznościowe oraz inne uroczystości. Prowadzi działalność na rzecz opieki społecznej, rodzin zagrożonych wykluczeniem społecznym, osób z problemami uzależnień. Sanktuarium obecnie jest bardzo aktywne. Przybywają tam tysiące pielgrzymów z kraju i zagranicy. Od 2019 roku działa tam Diecezjalny Dom Pielgrzyma, co znacznie podniosło rangę sanktuarium. Zwiększył się ruch pielgrzymkowy.

Dobre bo Bialskie – Stacja Pogotowia Ratunkowego Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Białej Podlaskiej

Stacja powstała w 1950 r. Prowadzi działalność w zakresie bezpieczeństwa zdrowotnego, opieki przedmedycznej, transportu sanitarnego, współpracy z SOR – ami, lotniczym pogotowiem, policją i strażą pożarną. Zapewnia całodobową gotowość zespołów ratownictwa medycznego w rejonie operacyjnym do udzielania świadczeń zdrowotnych w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego w warunkach pozaszpitalnych. Działalność prowadzi poprzez 246 osobowy zespół pracowników. Stacja zatrudnia 27 lekarzy, 115 ratowników medycznych, 29 pielęgniarzy, 15 dyspozytorów, 60 osób administracji i obsługi.

Gmina Lider Samorządności – Gmina Wisznice

W ostatnich dwóch latach gmina Wisznice dwa razy stawała na podium ogólnopolskiego rankingu „Rzeczpospolitej" w kategorii gminy wiejskie, w 2018 roku zajęła w tej kategorii I miejsce w kraju, w 2019 roku w tym samym rankingu zajęła III miejsce w Polsce.

Z końcem 2019 roku rada gminy Wisznice uchwaliła rekordowy budżet w wysokości przekraczającej 31 mln. zł. W ramach tego budżetu gmina zaplanowała realizację 15 różnych projektów finansowanych ze środków zewnętrznych. Sztandarowym projektem, który podjęła do realizacji jest rewitalizacja gminy Wisznice. Koszt ogólny projektu to prawie 14 mln zł, w tym dofinansowanie z UE ponad 10 mln zł. W działania przedsięwzięcia wpisuje się przede wszystkim utworzenie Zakładu Opiekuńczo–Leczniczego w Curynie.

Gmina Wisznice wciąż wychodzi naprzeciw wyzwaniom. W dobie wielu problemów, z jakimi borykają się samorządy Wisznice stawiają na nowe miejsca pracy, aby zatrzymać problem wyludniania się miejscowości gminnych. Samorząd pracuje także nad pozyskiwaniem inwestorów i aktywnie wspiera lokalnych przedsiębiorców.

eprasa.pl 78e4a43b40

REKLAMA

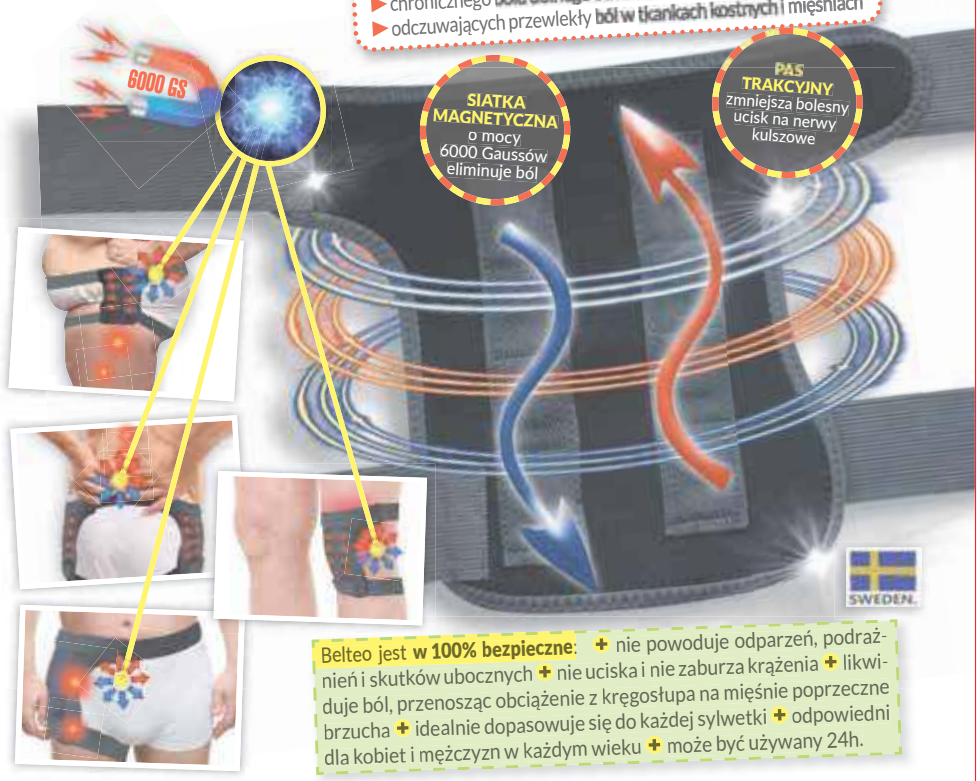
Twój mąż, żona, matka cierpią z powodu bólu pleców i zniszczonych stawów?

Prof. Lars D. Lindberg, z Uniwersytetu w Göteborgu

Odkryto bezoperacyjny sposób na walkę z bólem pleców i odbudowę zniszczonych stawów!

Pas przeznaczony jest dla **osób z każdą wadą układu ruchu:**
- mających **problemy z poruszaniem się**
- artrozą stawów biodrowych, kolanowych i innych...
- chronicznego **bólu dolnego odcinka kręgosłupa**, lumbago
- odczuwających przewlekły **ból w tkankach kostnych i mięśniach**

Pan Marian (61 l.) sądził, że nie uniknie życia w ciągłym bólu, operacji i długiej rekonwalescencji! Przez ostry ból kręgosłupa i bioder zemdlał, lądując w jednym ze szwedzkich szpitali. Tam okazało się, że operacja jest zbędna, a ból zniknął bezpowrotnie!



Belteo jest **w 100% bezpieczne**: + nie powoduje odparzeń, podrażnień i skutków ubocznych + nie uciska i nie zaburza krążenia + likwiduje ból, przenosząc obciążenie z kręgosłupa na mięśnie poprzeczne brzucha + idealnie dopasowuje się do każdej sylwetki + odpowiedni dla kobiet i mężczyzn w każdym wieku + może być używany 24h.

„Miewałem dni, gdy budziłem się rano w łóżku unieruchomiony, niczym nieboszczyk leżący w trumnie. Próbowałem ratować się proszkami, ale zauważyłem, że te z czasem działają coraz słabiej. Zacząłem więc brać ich coraz więcej i więcej... Lekarz ostrzegał mnie, że niszczę wątrobę, ale co miałem zrobić skoro skręcałem się z bólu jak wąż?

Gdy dwa lata temu obejrzał mój rezonans, stwierdził: „Kręgi stykają się ze sobą, powodując silny ucisk i podrażnienie nerwu kulszowego. Dyski międzykręgowe ma Pan w tragicznym stanie, obawiam się, że operacja jest nieunikniona, albo będzie pan „usadzony" na amen."

Stwierdziłem, że nie ma sensu martwić się na zapas i to było najgłupsze, co mogłem zrobić. Czekałem tak długo, aż się doigrałem. Całe szczęście byliśmy akurat z żoną na wyjeździe u córki, która od lat mieszka w Szwecji. Gdyby ta sytuacja przytrafiła mi się w Polsce, może już byłbym inwalidą.

Ból, który mnie dopadł był tak potworny, że omdlałem, budząc się dopiero w szpitalu. Wyniki badań przekazywał mi lekarz o nazwisku Gerber. Chwilę później dał mi jakiś pas, pokazując, że mam go założyć. Pomyślałem, że to chore! Facet z tytułem profesora, a niby to dziadostwo miałoby mi pomóc?!

Wtedy usłyszałem – „Proszę się uspokoić i dać mi powiedzieć. Belteo to innowacyjna i bezpieczna technologia stosowana na Zachodzie od lat. Założony pas automatycznie rozciągnie Pana kręgosłup tak, by kręgi nie uciskały na nerwy. Wszystko po to, by pozbyć się ciągłego bólu, przez który trafił Pan na nasz oddział.

Ten zabieg nazywam – trakcją. Dzięki wbudowanym magnesom trakcyjnym rozpoczyna się proces odbudowy dysków międzykręgowych.

Gdy te powrócą do dawnej sprawności i rozeprą kręgi, przestaną uciskać nerwy kulszowe – ból powinien minąć. Pasa proszę używać na każdy przewlekły ból, nie tylko pleców, ale także; zwyrodniałych bioder, kolan czy bolących mięśni. Wtedy powinien Pan uniknąć operacji." – tłumaczył Gerber.

Po 4 dniach poczułem pierwszą ulgę. Następnego dnia wierzcie bądź nie, ale prawie zapomniałem o bólu! Doskwiera mi jeszcze trochę kolano, ale prof. Gerber powiedział, że jeśli dalej będę korzystał z pasa to i ono powinno wrócić do pełnej sprawności! Po 20 dniach mogłem już nie tylko wiązać sznurowadła, ale i żonkę udało mi się pierwszy raz od lat nocą zaskoczyć!

Nosiłem pas przez większość doby, a nawet nie czułem, że mam go na sobie. Belteo nie krępował moich ruchów, był wręcz niczym niewidzialny, przeciwbólowy duch! Kręgosłup w końcu przestał mnie „łupać", ruszam się, schylam. Wszystko jak za czasów młodości! Byłem naprawdę zdumiony!

Postanowiliśmy zapytać konstruktora urządzenia prof. Larsa D. Lindberga, w czym tak naprawdę tkwi sekret skuteczności pasa?

Z upływem lat wszystko, z czego korzystamy, po prostu się zużywa, nie inaczej jest z naszym kręgosłupem. Gdy stuknie nam 50'tka, krążki międzykręgowe nawet o 35% gorzej amortyzują kręgosłup. To właśnie kręgi uciskają nerwy kulszowe. Dopada nas bardzo ostry ból podobny do tego, który kobieta odczuwa w trakcie porodu. Korzystanie z maści przeciwbólowych, zastrzyków czy proszków jest skuteczne, jednak tylko na chwilę, a co gorsze w ogóle nie likwiduje przyczyn choroby i na pewno nie poprawia kondycji naszego kręgosłupa czy zniszczonych stawów.

Ostanie lata poświęciłem badaniom i pracy nad walką z problemem zwyrodniałych stawów biodrowych, kolanowych i dolnego odcinka kręgosłupa. **Tylko połączenie dwóch metod dało spektakularne efekty:**

Trakcja kręgosłupa – medyczna **konstrukcja pasa podczas kuracji, odciąża kręgosłup, stawy biodrowe i kolanowe, poprzez przeniesienie dużej części dźwiganego przez nie ciężaru na mięśnie brzucha.** Właśnie to nazywamy trakcją. Dzięki takiemu zabiegowi następuje bezpieczne rozciągnięcie dolnego odcinka pleców (podobnie jak lina bandżi). Przestrzenie między kręgami się zwiększają, przestają uciskać nerwy, a **odciążone stawy bez dźwigania całej masy ciała w końcu mają czas na regenerację wytartych chrząstek i produkcję brakującej od lat mazi stawowej**. Stopniowo pozbywamy się bólu każdego z tych miejsc.

Technologia Magnetotronowa – działa przeciwbólowo i regeneracyjnie. Dzięki odpowiedniemu ułożeniu magnesów tworzy się coś w rodzaju siatki magnetycznej głębokiego działania o mocy od 6 do aż 15 tys. Gaussów – blokuje ona impulsy bólu, nie pozwalając dotrzeć im do mózgu. Zwiększa się natlenienie tkanek na poziomie komórkowym, przez co proces gojenia się stanów zapalnych przebiega sprawniej i szybciej. Łącząc ze sobą te dwie metody powstał Belteo – **pas, dzięki któremu w bezpieczny i skuteczny sposób zapomnimy o bólu i skutkach ubocznych**. Bez ciągłego pocenia się czy niewygodnych, sztywnych konstrukcji. Po prostu załóż pas na noc, by po kilku dniach obudzić się bez bólu – wspomina prof. Lars D. Lindberg z Uniwersytetu w Göteborgu.

Uwolnij się od cierpienia

Nieistotne czy bolą Cię biodra, kręgosłup, kolana czy mięśnie. Operacja wcale nie musi być Twoją ostatnią deską ratunku! Nosząc odpowiednio długo i nieprzerwanie pas o bezpiecznie dobranej mocy magnesów zapomnisz, czym jest ból podczas pracy w ogródku czy wchodzeniu po schodach.

Gdy dzięki Belteo pozbędziesz się schorzenia, a ból minie, zachowaj pas do ponownego wykorzystania. Umieszczając go na biodrach, nie tylko skutecznie walczysz z bólem, ale i przeciwdziałasz aż 4 schorzeniom na raz. Tzn., że aż 87% przypadków osób właściwie korzystających z Belteo uniknęło: groźnych operacji lędźwiowego odcinka kręgosłupa, endoprotez zwyrodniałych stawów biodrowych, kolanowych i bólu zmęczonych mięśni. **Pas utrzymuje swoje właściwości przeciwbólowo-regeneracyjne nawet 50 lat! Uniwersalny rozmiar i rozciągliwa konstrukcja regulowana silnymi rzepami pozwalają na korzystanie z niego wielu osobom niezależnie od wieku czy sylwetki.**

Przeciwbólowo-regeneracyjny pas Belteo został wprowadzony do Polski na początku 2018 roku. Technologia produkcji biostymulującego urządzenia nie jest tania, ale dzięki specjalnemu dofinansowaniu Fabryki Zdrowia, **ograniczona liczba osób może z niego skorzystać aż 75% taniej. Belteo jest dostępny tylko w sprzedaży tel. Ilość urządzeń jest ograniczona – decyduje kolejność zgłoszeń.**

„Straciłem kontrolę nad swoim ciałem"

Kręgosłup i biodra wysiadły. Zapisano mnie na operację dopiero na 10 miesięcy wprzód. Zacząłem szukać, trafiłem na ten pas. Ze względu na okrągłą sylwetkę, wiek i stadium choroby zalecono mi, bym skorzystał z jego silniejszej wersji, czyli Belteo Ultra o dłuższych taśmach i mocy 15 000 Gs. Zapłaciłem więcej, jednak nie żałuję. Gdy dopadał mnie silny ból, nosiłem go za dnia, gdy ten ustawał, korzystałem z niego wyłącznie podczas snu, na zmianę z żoną. Po 72h zauważyliśmy pierwsze efekty, a po 4 tygodniach zapomnieliśmy, czym są cierpienie i problemy z poruszaniem.

Artur Wasiak (64 l.) z Terespola

75% TANIEJ DLA PIERWSZYCH 120 OSÓB!

TYLKO do 21 stycznia 75% taniej!

FABRYKA ZDROWIA

Pierwsze 120 osób, które zadzwoni do 21 stycznia 2020 r., **dostanie 75% zniżki!** Otrzymasz wówczas przeciwbólowy trakcyjno-magnetyczny pas Belteo o mocy 6000Gs, tylko za ~~456 zł~~ **107 zł** (przesyłka GRATIS)!

REKLAMOWANE W TV

Zadzwoń: 81 300 33 56

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

REKLAMA

eprasa.pl 78e4a43b40

„Blacha 500 549” to historia rodziny aresztowanego za gwałt i morderstwo policjanta, która w krytycznym momencie znajduje pocieszenie w Bogu

Głęboka wiara kontra twarda rzeczywistość

DRELÓW Pan Bóg to żywa osoba, która interesuje się naszym życiem i naprawdę nam pomaga – tak o głównym przesłaniu najnowszego spektaklu Grupy Teatralnej Tu i Teraz opowiadał w dniu premiery twórca scenariusza Zbigniew Steszuk.

ANNA OSTAPIUK

FOT. ANNA OSTAPIUK

Utalentowani i pełni pasji aktorzy, bogate w wartościową treść scenariusze i nastrojowa oprawa muzyczna oparta o dawne i współczesne pastorałki dają zawsze pełną widownię

Premiera przedstawienia odbyła się tuż po uroczystym Orszaku Trzech Króli, który miał miejsce 6 stycznia 2020 r. „Blacha 500 549” to historia małżeństwa, które w krytycznym momencie znajduje pocieszenie w zaufaniu Bogu. Rodzina aresztowanego za gwałt i morderstwo policjanta doświadcza przemocy i wykluczenia społecznego, w jednej chwili ich świat rozpada się na milion kawałków. Jedynie rodzinna miłość, niezachwiana wiara w niewinność, zaufanie w boską opiekę i moc modlitwy różańcowej dodają sił i pozwalają trwać na przekór ponurej rzeczywistości.

Przejmująca, poruszająca najgłębsze pokłady emocji tematyka scenariuszy to swoista wizytówka drelowskiej grupy „Tu i Teraz” działającej przy Gminnym Centrum Kultury w Drelowie. – Ta tematyka chodziła mi po głowie od dłuższego czasu, chciałem napisać coś z wątkiem sensacyjnym. Pomysł na tegoroczny scenariusz rodził się w bólu, siermiężnie i mozolnie. Zajęło mi to z przerwami rok czasu – opowiada autor scenariusza **Zbigniew Steszuk.** – Oczywiście pomysł był w powijakach, bardzo ogólny, natomiast w trakcie pisania pewne rzeczy mi się precyzowały, dokonywałem stałej korekty.

Grupa Teatralna Tu i Teraz działa przy GCK już 8 lat. Każdego roku przygotowuje oprawę drogi krzyżowej ulicami Drelowa, wzięła udział w Powiatowym Przeglądzie Teatrów Obrzędowych ze spektaklem „Środopoście”, a od kilku lat wystawia na deskach drelowskiej sceny spektakle bożonarodzeniowe, jak choćby „Świąteczna babcia” czy ubiegłoroczne wzruszające „Białe Łabędzie”. Przyjaciele, sąsiedzi, mieszkańcy kilku okolicznych miejscowości, to w tym składzie tkwi siła aktorów amatorów. – Człowiek uwikłany jest w różne obowiązki rodzinne i zawodowe, to nie jest takie proste, żeby się zorganizować, przychodzić na próby i spotkania. To ogrom wysiłku. Spotykamy się zazwyczaj raz w tygodniu, ale przed premierą nawet trzy razy – dodaje Zbigniew Steszuk.

Podczas premiery „Blachy” niejednokrotnie pośród publiczności wybuchały brawa, a finał uwieńczono owacją na stojąco. Pomimo trudnej tematyki spektaklu, osadzenie go w klimacie Bożego Narodzenia wywołało nostalgię i nadzieję na lepsze jutro. Nuta optymizmu płynąca ze sztuk drelowskiej grupy każdego roku poszerza grono odbiorców, co widać po coraz pełniejszej sali widowiskowej. Czego życzyć grupie, która świetnie radzi sobie na deskach teatralnych? – Dobrej pamięci! – śmieje się Zbigniew Steszuk – Naprawdę dobrej pamięci, żebyśmy nie zapominali tekstu!

W dotychczasowym dorobku Grupy Teatralnej Tu i Teraz z Drelowa prócz przedstawienia „Blacha 500 549” znalazły się spektakle: 27.12.2015 r. – „Wigilia w autobusie”, 18.12.2016 r. – „Świąteczna babcia”, 30.04.2017 r. – Środopoście”, 6.01.2018 r. – „Trzej Królowie” oraz 6.01.2019 r. – „Białe łabędzie”.

Terapia dla dzieciaków

GMINA MIĘDZYRZEC PODLASKI Centrum Diagnozy Terapii i Rozwoju „Q–Słońcu” rozpoczyna realizację projektu fundacji BGK, w którym mogą wziąć udział dzieci wymagające zajęć terapeutycznych.

Do bezpłatnego udziału w projekcie „Na dobry początek, rozwijamy się” zaproszone są dzieci w wieku 5–9 lat, mieszkające i uczęszczające do przedszkola lub szkoły na terenie gminy i miasta, które potrzebują wsparcia logopedy, pedagoga, terapeuty SI lub pomocy w poprawnym zachowaniu. Warunkiem koniecznym do zajęć logopedycznych, pedagogicznych i integracji sensorycznej jest aktualna diagnoza lub opinia. Liczba miejsc jest ograniczona. Zgłoszenia przyjmowane są pod nr tel. 882 713 711 lub poprzez wiadomość na fanpage Centrum Q–Słońcu. Rozpoczęcie realizacji projektu już 1 lutego 2020 r.

(ao)

Nowy program ma ich gruntownie zaktywizować

MIĘDZYRZEC PODLASKI Trwa rekrutacja do nowego programu „Bierność–Aktywność”, który ma na celu wzrost integracji społecznej i zwiększenie dostępu do rynku pracy dla osób zagrożonych ubóstwem i wykluczeniem społecznym.

Projekt współfinansowany jest z pieniędzy Europejskiego Funduszu Społecznego i realizowany w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Lubelskiego na lata 2014–2020 Działanie 11.1 Aktywne włączenie. Wartość projektu wynosi 534 886,26 zł, z czego 454 653,26 zł to unijne dofinansowanie. Program będzie realizowany pomiędzy 1 stycznia 2020 a 31 grudnia 2021.

Projekt zakłada realizację kompleksowych programów wsparcia z wykorzystaniem usług aktywnej integracji. Jego uczestnikami mogą być osoby bezrobotne, pozostające bez zatrudnienia, bierne zawodowo, będące w wieku aktywności zawodowej (18–65 lat), niepełnosprawne, korzystające z pomocy społecznej i chętne do podniesienia kwalifikacji zawodowych.

W ramach programu będą odbywać się treningi w zakresie diagnozy potrzeb oraz umiejętności społecznych, warsztaty w zakresie aktywizacji zawodowej, praca socjalna. Uczestnicy otrzymają także ubezpieczenie od nieszczęśliwych wypadków, świadczenia pieniężne. Będą brali udział w szkoleniach i kursach zawodowych, otrzymają zwrot kosztów dojazdu na szkolenie, kierowani będą na staże zawodowe oraz będą mogli liczyć na stypendia szkoleniowe i stażowe.

Rekrutacja trwa od 1 stycznia do 29 lutego 2020 roku. Każda osoba zainteresowana dołączeniem do projektu zobowiązana jest do złożenia wypełnionej i podpisanej dokumentacji zgłoszeniowej osobiście w MOPS, pokój nr 2 lub przesłanie listowne bądź drogą e–mail formularza zgłoszeniowego. Szczegółowe informacje dostępne są w ośrodku a regulamin i zasady programu na stronach internetowych www.mops.miedzyrzec.pl oraz www.miedzyrzec.pl

Paulina Chodyka

Rozstrzygnięto konkurs

FOT. ANNA OSTAPIUK

Na konkurs „Szopka Bożonarodzeniowa” dla przedszkolaków i uczniów szkół podstawowych wpłynęło 19 prac

GMINA DRELÓW Są już wyniki rywalizacji w gminnym konkursie na najciekawszą świąteczną szopkę. Organizatorem imprezy było Gminne Centrum Kultury w Drelowie.

Na konkurs „Szopka Bożonarodzeniowa” dla przedszkolaków i uczniów szkół podstawowych z terenu gminy wpłynęło łącznie 19 prac. Decyzją jury spośród przedszkolaków pierwsze miejsce zdobyła Amelia Stańczuk, drugie Katarzyna Antoniuk a trzecie Paweł Golec, wyróżniono zaś Krzysztofa Kunaszyka. W kategorii kl. I–III zwyciężyła Anna Ciok, tuż za nią był Filip Maksymiuk, trzecie miejsce zajęła Gabriela Kieczko. W kategorii kl. IV–VI najlepsze oceny zebrała Aleksandra Kunaszyk, drugi był Paweł Matejko. Wśród najstarszych dzieci, uczniów klas VII–VIII pierwsze miejsce ex aequo zajęli Kornelia Marczuk i Eryk Kuć.

(ao)

Rodzinne spotkanie opłatkowo–noworoczne

GMINA MIĘDZYRZEC PODLASKI Już po raz siódmy w gościnnym Tuliłowie w święto Trzech Króli odbyło się rodzinne spotkanie opłatkowo –noworoczne. Mieszkańcy gminy wspólnie kolędowali, podzielili się opłatkiem i spędzili wieczór w duchu kultury regionalnej.

FOT. MIĘDZYRZEC.INFO/WWW.FOTOMJ.PL

W uroczystości wzięły udział miejscowe zespoły ludowe.

Ludzie zgromadzili się w remizie OSP, by wspólnie przedłużyć czas Bożego Narodzenia. Uroczystość poprzedziła msza święta w intencji mieszkańców gminy. W bogatym programie noworocznym znalazły się taneczne, wokalne i teatralne występy młodych artystów. Piękne kolędy i kostiumowe jasełka nagrodzono burzliwą owacją. Program artystyczny uwieńczyły kolędy z tanecznym przytupem wykonane przez miejscowe zespoły ludowe.

Uczestnicy spotkania podzielili się również opłatkiem, składając sobie wzajemne życzenia noworoczne i liczne wyrazy sympatii. – Bóg chce do nas przemówić przez Jezusa językiem miłości. Życzę, by tego języka miłości nie brakowało przede wszystkim w gminie, ale i w rodzinach, małżeństwach, w naszych domach. Niech gości cały czas na naszych ustach – mówił ks. **Daniel Sałasiński**.

W wydarzeniu wziął udział także wójt **Krzysztof Adamowicz**, który przypomniał o wartości integracji społecznej. – Życzę sił, zdrowia, pomyślności i wszelkiego błogosławieństwa. Ciepła rodzinnego, miłości i radości, która płynie od nowonarodzonego Jezusa Chrystusa. Spełnienia, ale przede wszystkim życzliwości od ludzi. W dzisiejszym świecie różnimy się niejednokrotnie, ale ważne jest to, by być z sobą i wspólnie realizować zamierzenia.

Włodarz gminy przy okazji podziękował również mieszkańcom zarówno za wyrazy wsparcia, jak i słowa krytyki – Różnić się jest rzeczą naturalną, ale wspólnie działać jest naszą powinnością – dodał. Życzenia sukcesów, odważnych marzeń i mądrych decyzji złożył też przewodniczący rady gminy Andrzej Pietruk.

Anna Ostapiuk

eprasa.pl 78e4a43b40

Możliwe, że już niedługo dowiemy się, czy w powiatowym szpitalu będzie funkcjonowało położnictwo. Lecznica chce jednak rozwijać ginekologię

Wraca widmo likwidacji porodówki

MIĘDZYRZEC PODLASKI Po kilku miesiącach wraca temat likwidacji oddziału położniczego w międzyrzeckim szpitalu. Jak mówi dyrektor, oddział generuje z każdym rokiem coraz większe straty, a w placówce jest coraz mniej porodów, co przy niskiej wycenie świadczeń przez Narodowy Fundusz Zdrowia znacznie nadwyręża finanse szpitala.

PAULINA CHODYKA

Przypomnijmy, że pod koniec 2018 roku oraz na początku 2019 ważyły się już raz losy oddziału położniczego w Samodzielnym Publicznym Zakładzie Opieki Zdrowotnej w Międzyrzecu Podlaskim. Wtedy rada powiatu bialskiego, po wielu burzliwych dyskusjach na sesjach, podjęła decyzję o opracowaniu planu naprawczego dla powiatowej placówki przez dyrekcję. Program mówił o wygaszaniu pionu ginekologiczno–położniczego w okresie 3 lat. – Najbardziej optymalny wydaje się wariant wygaszania położnictwa, a pozostawienia ginekologii. Wtedy zapewnilibyśmy dostęp do świadczeń ginekologicznych. Załoga nie straciłaby pracy. A w ten sposób uratowalibyśmy finanse szpitale – zaznaczał wtedy **Wiesław Zaniewicz**, dyrektor międzyrzeckiej placówki.

Szpital zamknął jedynie pierwsze półrocze 2019 roku ze stratą 1 miliona złotych. Jako duże obciążenie dla finansów dyrekcja wskazuje właśnie oddział położniczo–ginekologiczny, który tylko w 2018 r. wygenerował 1,4 mln zł straty. Duże koszty generuje wymóg stałej obecności specjalisty anestezjologa na oddziale, co daje wydatek rzędu kilkuset tysięcy złotych rocznie. Do tego dochodzą koszty niezbędnych remontów, które oszacowano na 1 mln zł. Dyrektor wskazuje też na inne powody problemów. W szpitalu wciąż odbywa się zbyt mało porodów, by uzyskać z Unii Europejskiej więcej nakładów finansowych.

FOT. PIXABAY.COM

Wraca widmo zamknięcia oddziału położniczego w SP ZOZ w Międzyrzecu Podlaskim. Jak zapewnia dyrekcja, szpital chce jednak zachować i rozwijać oddział ginekologiczny

W międzyrzeckiej placówce liczba ta w latach poprzednich wynosiła około 300, w roku 2018 – 273, a w 2019 było to już tylko 180 porodów. Pacjentki bowiem często wybierają szpitale w Łukowie, Siedlcach czy Białej Podlaskiej, które należą do programu KOC, czyli „koordynowanej opieki nad kobietą w ciąży". Powodem strat mają też być regulacje prawne, dotyczące podwyżek płac oraz niskie wyceny świadczeń przez NFZ. – Każde przedsiębiorstwo mogło rekompensować sobie ten wymóg wzrostem cen swoich usług, my nie mamy takiej możliwości. Nie możemy podwyższyć cen usług, ponieważ to odgórne przepisy ustalają nasze ceny. Mamy do dyspozycji pewną kwotę, z której musimy zapłacić za wszystko, także za podwyżki dla pracowników. Tylko część wzrostu płac dla lekarzy specjalistów była rekompensowana ze środków NFZ – wyjaśniał Zaniewicz.

Jak się okazuje sytuacja finansowa międzyrzeckiego szpitala nie uległa znacznej poprawie, dlatego też na początku tego roku powrócił pomysł likwidacji pionu położniczego. – Demografii nie powstrzymamy. Inne szpitale powiatowe też borykają się z podobnymi problemami. Tam też są zamykane te oddziały. Rada społeczna szpitala zaakceptowała naszą propozycję zamknięcia oddziału położniczego, osiągnęliśmy również porozumienie z pracownikami – wyjaśnia dyrektor. Szpital chce jednak zachować i rozwijać oddział ginekologiczny m.in. poprzez rozszerzenie poradni ginekologicznej i zwiększenie ilości operacji. Szacunkowo miałoby to przynosić miesięczny przychód oddziału na poziomie 170 tys. zł.

Wiesław Zaniewicz podkreśla też, że placówka mimo wszystko cały czas się rozwija. Chodzi m.in. o budowę Zakładu Opiekuńczo–Leczniczego w Łózkach, którego otwarcie jest przewidziane na czerwiec tego roku. Zakład biorąc pod uwagę przyjmowanie prawie 90 pacjentów, ma znacznie poprawić finanse szpitala. Obecnie, projekt uchwały, dotyczący likwidacji położnictwa w międzyrzeckim szpitalu poddawany jest konsultacjom społecznym. Ostatecznie to powiatowi radni podejmą decyzję o ewentualnym zamknięciu oddziału.

„Nie przestaję zachwycać się naturą"

MIĘDZYRZEC PODLASKI W Galerii ES zagościły obrazy Piotra Krukowskiego. Malarz kilkukrotnie uczestniczył w wystawach zbiorowych, jednak to był jego indywidualny debiut. Prace przedstawiają piękno otaczającej przyrody, zachwycają barwami i niepowtarzalnym klimatem.

FOT. PAULINA CHODYKA

Piotr Krukowski w swoich pracach oprócz rysunku i malowania akrylami wykorzystuje też inne techniki m.in. linoryt. Tematem jego prac jest głównie natura

Wernisaż tradycyjnie rozpoczął kierownik Galerii ES **Andrzej Szczerbicki**, który przedstawił debiutującego w indywidualnej wystawie artystę. – Piotrek to człowiek niemalże orkiestra. Jest morsem, jeździ wyczynowo na rowerze, biega, a dodatkowo jeszcze maluje. Jego malarstwo można ująć jako realistyczne, przedstawia to, co nas otacza i dlatego trafia do każdego widza. Czym się zachwycamy? Naturą, zachodami słońca i pięknymi krajobrazami i to właśnie widzimy na obrazach artysty – wyjaśniał.

Piotr Krukowski urodził się w 1973 roku w Międzyrzecu Podlaskim. Na stałe mieszka w rodzinnym mieście, a pracuje w Warszawie w centralnej administracji rządowej. Ukończył studia na Uniwersytecie Przyrodniczo–Humanistycznym w Siedlcach. Uczęszczał na zajęcia Międzyrzeckiego Klubu Miłośników Sztuki pod kierownictwem Krzysztofa Stachurskiego, a następnie Andrzeja Szczerbickiego, obecnie kierownika Galerii ES. Brał udział w zajęciach z grafiki oraz rzeźby w pracowniach artystycznych w Domu Kultury Śródmieście przy ul. Foksal w Warszawie.

Działalność twórczą rozpoczął hobbystycznie w 1997 roku. Malarstwo i rysunek są jego ogromną pasją. W swoich pracach oprócz rysunku i malowania akrylami wykorzystuje też inne techniki m.in. linoryt. Tematem jego prac jest głównie natura. – Rzeczywiście od zawsze jestem bardzo aktywny, nie lubię nudy. Malarstwo jest pasją, która pozwala na wyzerowanie się i oderwanie choć na chwilę od rzeczywistości. Inspirują mnie widoki, które obserwuję chociażby podczas częstych wycieczek rowerowych. Nie przestaję zachwycać się naturą, każde drzewo można namalować na niekończącą się liczbę sposobów. Przyroda pozwala na rozwijanie wyobraźni i to jest właśnie piękne – mówił **Piotr Krukowski**.

Na obrazach zaprezentowanych w międzyrzeckiej galerii można było podziwiać nie tylko krajobrazy najbliższej okolicy, ale też zwierzęta czy portrety ludzi. Jak się okazało artysta w dniu wernisażu, czyli 11 stycznia, obchodził 23. rocznicę ślubu. – To dla mnie wspaniały prezent. Chciałbym też podziękować mojej żonie, że jest i cały czas mnie wspiera – dodał. Wystawa prac potrwa do 8 lutego. Andrzej Szczerbicki zapowiedział, że rok 2020 będzie rokiem debiutów w Galerii ES, bo już zapowiedzianych ma kilku artystów z Międzyrzeca, którzy wystawią swoje prace po raz pierwszy.

Paulina Chodyka

Kolędowanie starszych i młodszych

GMINA MIĘDZYRZEC PODLASKI Pod hasłem „Hej kolęda, kolęda" odbył się w Tłuśćcu przegląd kolęd i pastorałek, w którym zaprezentowali się uczniowie szkoły podstawowej i zespół „Sami swoi". Była to wspaniała okazja do przedłużenia magicznego klimatu świąt Bożego Narodzenia.

Spotkanie zorganizowała Publiczna Szkoła Podstawowa im. Mikołaja Kopernika. Na scenie w bożonarodzeniowym repertuarze zaprezentowali się uczniowie, którzy pięknie wykonali tradycyjne kolędy i pastorałki. Jako pierwsze wystąpiły Maja Makaruk i Łucja Bełcząca z utworem „Bosy pastuszek". Jako druga zaprezentowała się Partycja Tarkowska z piosenką „Cicho, cicho pastuszkowie". Następnie Antonina Nurzyńska zaśpiewała „A to komu aniołkowie", tuż po niej „Kolędę Marii" przepięknie wykonała Ewelina Matejko.

FOT. PAULINA CHODYKA

Maja Makaruk i Łucja Bełcząca zaśpiewały pastorałkę „Bosy pastuszek"

Na scenie pojawili się również w duecie Lidia Tymoszuk oraz Jakub Lesiuk, śpiewając „Skrzypi wóz", a Kinga Gomółka wykonała piosenkę „Złota Jerozolima". Na zakończenie wystąpił zespół „Sami swoi" w świątecznych repertuarze. – Dziękuję wszystkim za przybycie i uczestnictwo w przeglądzie. Cieszę się niezmiernie, że w tak małej szkolnej społeczności jest tak wiele utalentowanych młodych osób – mówiła dyrektor **Elżbieta Demczuk**.

Dyrektor złożyła też wszystkim noworoczne życzenia. Za organizację przeglądu odpowiedzialne były: Urszula Saczuk, Katarzyna Nurzyńska i Renata Tarkowska. Na uczestników czekał pyszny poczęstunek. Spotkanie było też okazją do podsumowania dotychczasowego udziału szkoły w programie Erasmus. Młodzież przedstawiła filmik, przedstawiający ich wyjazd do Turcji na początku grudnia. Po seansie uczniowie cierpliwie odpowiadali na pytania uczestników spotkania.

Paulina Chodyka

Pojadą na powiatowy finał tenisa

GMINA MIĘDZYRZEC PODLASKI W Szkole Podstawowej im. Marii Konopnickiej w Misiach w dniu 10 stycznia odbyły się międzygminne eliminacje w Drużynowym Tenisie Stołowym – Igrzyska Dzieci z rocznika 2007 i młodszych.

Wyniki eliminacji przedstawiają się następująco. W kategorii, chłopcy: I miejsce zajęła Szkoła Podstawowa w Tłuśćcu, II miejsce SP w Kożuszkach, III miejsce SP w Rudnikach. W kategorii, dziewczęta I miejsce SP w Misiach, II miejsce SP w Rzeczycy i III miejsce SP w Halasach. Drużyny, które zajęły pierwsze miejsca w swojej kategorii, awansowały do kolejnego szczebla rozgrywek. Finał powiatowy odbędzie się 31 stycznia w Sworach.

FOT. SP W MISIACH

31 stycznia młodzi sportowy wezmą udział w zawodach powiatowych

(ao)

eprasa.pl 78e4a43b40

Drogie woda i śmieci

FOT. FOT. UG PODEDWÓRZE

– Nie podejmujmy pochopnych decyzji, bo finansowo może być to dla nas niekorzystne – prosiła wójt Monika Mackiewicz–Drąg

GMINA PODEDWÓRZE Gorąco było podczas ostatniej sesji rady gminy i bynajmniej nie z powodu temperatury za oknem. Atmosferę podgrzały podwyżki wody oraz śmieci. Padł nawet wniosek o wystąpieniu samorządu z obydwu związków.

Radni nie kryli oburzenia z powodu podwyżki opłaty śmieciowej. – Inwestowaliśmy duże pieniądze we własne sortownie, więc powinniśmy mieć taniej aniżeli gminy, które ich nie posiadają i nie należą do Międzygminnego Związku Celowego. Tymczasem jest odwrotnie – przekonywali radni. Nerwowość na sali wywołały też informacje, z których wynika, że niemal co czwarty mieszkaniec gminy otrzymał pouczenie, z którego wynika, że niewłaściwie segreguje odpady. Padła nawet propozycja wystąpienia gminy z MZC.

– Poprzedni wójt zdecydował o przystąpieniu naszej gminy do MZC. To wiązało się z utworzeniem instalacji do przetwarzania odpadów na terenie działania związku. Gminy tworzące ten związek, czyli również nasza zaciągnęły kredyt w banku na tę inwestycję, który do tej pory spłacamy. Wystąpienie w tym momencie ze zgromadzenia wiązałoby się z ogromnymi stratami finansowymi. Nikt nie zwróci nam pieniędzy, jakie włożyliśmy. Faktycznie w niektórych gminach jest taniej, ale ceny wszędzie rosną i dodam, że od lipca będziemy płacili jeszcze więcej, bo wdrożona zostanie segregacja na co najmniej cztery frakcje – wyjaśniała wójt **Monika Mackiewicz–Drąg.**

Jak zauważyła, opłata śmieciowa poszła w górę bo wzrosła tzw. opłata marszałkowska, wyższe są koszty funkcjonowania zakładu, a do tego rząd narzucił na każdą tego typu jednostkę obowiązek stworzenia specjalnej rezerwy na poczet potencjalnych kar. To jest efekt wielu pożarów na składowiskach śmieci. – Niektóre zakłady specjalnie podpalały śmieci, aby nie płacić ogromnych pieniędzy za ich zagospodarowanie – dodała. Sołtysi i radni wyrazili też swoje niezadowolenie z powodu wzrostu taryfy za wodę dostarczaną przez Międzygminny Zakład Komunalny w Parczewie. Niestety, zmieniło się prawo wodne i rada gminy już nie zatwierdza taryf za wodę. Zajmują się tym Wody Polskie.

– Dyrektor naszego zakładu musiał szczegółowo uzasadnić konieczność podwyżki i udokumentować wszelkie ponoszone koszty. Każda cyfra jest dokładnie analizowana i wierzcie mi, że urzędnicy z Warszawy niechętnie przychylają się do podwyżek proponowanych przez spółki wodne. Jako radni możecie zdecydować o wystąpieniu naszej gminy z MZK, ale proszę, abyście nie podejmowali pochopnych decyzji – apelowała wójt.

Tomasz Wachulski

Remont powiatówki

POWIAT PARCZEWSKI Droga powiatowa na odcinku Rusiły–Kodeniec zostanie wyremontowana. Gmina Podedwórze znalazła pieniądze, aby dołożyć do tej inwestycji, więc starosta Jerzy Maśluch podpisał umowę z Przedsiębiorstwem Robót Drogowo-Mostowych w Parczewie na realizację zadania.

Powiat otrzymał dofinansowanie z Funduszu Dróg Samorządowych na modernizację tego odcinka. Praktyką jest jednak, że aby na terenie gminy odbył się remont drogi powiatowej dany samorząd musi dołożyć starostwu 50 proc. tzw. wkładu własnego. Podedwórze musiałoby wyłożyć około 1,2 mln zł, natomiast z budżetu własnego gmina była w stanie wygospodarować maksymalnie 400 tys. zł. Aby nie rezygnować z zadania i nie oddawać pozyskanego wsparcia starosta parczewski zaproponował wójt Monice Mackiewicz–Drąg pożyczkę z budżetu powiatu. Starostę takie rozwiązanie satysfakcjonuje, bo on również wyłoży mniej na inwestycję. Powiat podpisał już umowę z wykonawcą. Prace mają się rozpocząć jak tylko warunki pogodowe będą odpowiednie.

(TWA)

Celem konkursu jest nagrodzenie wyróżniających się rolników i przedsiębiorców

Statuetki dla najlepszych

POWIAT PARCZEWSKI Niewiele ponad dwa tygodnie zostały na zgłoszenie kandydatów do tytułu Lider Przedsiębiorczości Powiatu Parczewskiego. Patronat medialny nad tym wydarzeniem sprawuje Słowo Podlasia.

TOMASZ WACHULSKI

FOT. TWA

W minionej edycji konkursu zwyciężyli: w kategorii usługi i handel – Galeria Urody Marlena – Maria Magdalena Drożdżyk z Parczewa; w kategorii produkcja statuetkę otrzymał Zakład Piekarniczy Marta Lipka z Parczewa; w kategorii gospodarstwo rolne statuetka powędrowała do rąk Arkadiusza Drabko z Plebaniej Woli w gminie Dębowa Kłoda

Statuetki rozdane zostaną po raz piąty. – Celem konkursu jest nagrodzenie różnych form działalności gospodarczej za szczególne osiągnięcia na rzecz rozwoju i promocji powiatu – informuje **Anna Ignatowicz** z wydziału spraw społecznych parczewskiego starostwa.

Konkurs skierowany jest do przedsiębiorców prowadzących działalność gospodarczą, natomiast nagrodą dla tych najlepszych jest statuetka oraz dyplom potwierdzający jego przyznanie.

Tytuł przyznawany jest w trzech kategoriach: usługi i handel, produkcja oraz gospodarstwo rolne. Zgłoszenia kandydatów są przyjmowane w biurze obsługi klienta starostwa powiatowego do 31 stycznia. Można je złożyć osobiście lub przesłać pocztą na adres: Starostwo Powiatowe w Parczewie, ul. Warszawska 24, 21-200 Parczew. Dopuszczono również możliwość przesłania wniosku skanem na adres e-mail: powiat@parczew.pl

Kapituła Konkursowa powołana przez starostę Jerzego Maślucha dokona weryfikacji wszystkich zgłoszeń oraz oceni działalność kandydatów. Pod uwagę weźmie m.in. rozwój przedsiębiorstw, zrealizowane inwestycje, tworzenie miejsc pracy, czy korzystanie ze środków zewnętrznych.

Znaczenie będą miały również działania innowacyjne, promocyjne na rzecz powiatu, oddziaływanie na otoczenie oraz uzyskane dotychczas nagrody i wyróżnienia przez przedsiębiorcę. Rozstrzygnięcie konkursu odbędzie się podczas gali finałowej, która planowana jest 19 marca w Parczewie.

Wójt optymistycznie patrzy w przyszłość

GMINA PODEDWÓRZE Mimo zaplanowanego deficytu wójt Monika Mackiewicz–Drąg przekonana jest, że to będzie dobry rok. Radni jednogłośnie przyklepali przedstawiony przez nią plan dochodów i wydatków. Pierwszy raz od wielu lat w budżecie znalazł się szereg inwestycji.

FOT. TWA

– Myślę, że jest to optymistyczny budżet, który pozwoli nam się rozwijać oraz iść w dobrym kierunku – przekonuje wójt Podedwórza

Wyliczono, że dochody wyniosą 7 mln 352 tys. 361 zł, wydatki oszacowano na 7 mln 682 tys. 321 zł. Deficyt w wysokości 329 tys. 960 zł zostanie pokryty pożyczkami, kredytami oraz lokatami. Inspektorzy Regionalnej Izby Obrachunkowej mieli pewne uwagi do planu dochodów i wydatków, ale zaopiniowali tegoroczny budżet. Mimo niewielkich dochodów i wciąż sporego zadłużenia samorząd przeznaczy na inwestycje ponad 1 mln 613 tys. zł. Kolejny 1 mln 800 tys. zł pochłonie administracja oraz inne zadania celowe. Pozostałą część budżetu zjedzą m.in. oświata, pomoc społeczna i spłata starego zadłużenia, przez które kilka lat temu gmina straciła płynność finansową. Warto podkreślić, że po około 4–letniej przerwie, dopiero drugi rok z rzędu rada gminy sama uchwaliła budżet.

W ubiegłym roku gminie udało się spłacić prawie 1 mln zł, czyli około 1/4 zadłużenia. Mimo, że koszty przewyższą w tym roku dochody, sytuacja jest stabilna. Wśród zaplanowanych inwestycji jest termomodernizacja budynków użyteczności publicznej. Rozpocznie się też współfinansowana przez powiat przebudowa drogi Rusiły–Kodeniec. – Zaplanowaliśmy także realizację projektu dotyczącego montażu kolektorów słonecznych, paneli fotowoltaicznych oraz wymiany pieców centralnego ogrzewania na opalane biomasą, mimo że ogłoszenie wyników konkursu planowane jest dopiero w połowie roku. Mamy nadzieję, że będziemy wśród tych samorządów, które zdobędą dofinansowanie. Jesteśmy po pierwszych uzupełnieniach naszego wniosku – wyliczała podczas ostatniej sesji wójt.

Do 60 tys. zł zwiększono wydatki na utrzymanie dróg, przy czym część zostanie przeznaczona na wykonanie dokumentacji technicznych na ich budowę i przebudowę. Rozpoczną się także prace związane ze zmianą planu zagospodarowania przestrzennego. Dotychczasowe zapisy w tym dokumencie są bowiem bardzo nieaktualne i przysparzają wielu problemów przy realizacji inwestycji.

Tomasz Wachulski

Nasze szkoły mają perspektywy

PARCZEW I Liceum Ogólnokształcące im. Mikołaja Kopernika w Parczewie awansowało. Nieco gorzej w rankingu Fundacji Edukacyjnej Perspektywy prezentuje się Zespół Szkół Technicznych.

Jak w zestawieniu wypadły szkoły ponadpodstawowe z powiatu parczewskiego? I LO im Mikołaja Kopernika w rankingu ogólnopolskim zostało sklasyfikowane na 523 miejscu. Jest to niewielki awans w stosunku do ubiegłego roku, ale warto podkreślić, że podobnie jak przed rokiem szkoła zdobyła tzw. Brązową Tarczę. W rankingu wojewódzkim także awansowało o kilka oczek, plasując się na 33 pozycji. – Trochę szkoda, bo niewiele nam zabrakło do zdobycia srebrnej tarczy. Niemniej jednak cieszymy się, bo wydaje mi się, że mimo wszystko osiągnęliśmy dobry wynik. Jednym z głównych kryteriów są osiągnięcia w olimpiadach. Nasza młodzież także uczestniczy w olimpiadach, ale jej udział kończy się zwykle na etapie regionalnym. W ubiegłym roku mieliśmy tylko jednego ucznia, który awansował do rywalizacji na szczeblu centralnym. Młodzież skupia się głównie na realizacji bieżącego materiału i trudno ich zmusić do nauki ponadprogramowej – tłumaczy dyrektor I LO **Beata Tryniecka.**

Zespół Szkół Technicznych w Parczewie w rankingu nie zmieścił się w najlepszej pięćsetce, natomiast w województwie zajmuje 52 lokatę. – Z dystansem podchodzimy do tego rankingu, ponieważ realia są inne niż zdają sobie z tego sprawę oceniający. Zamiast surowych wyników powinni brać pod uwagę osiągnięcia. My nie mamy szkoły branżowej, więc do technikum przyjmujemy wszystkich uczniów, a potem wyniki są jakie są. Przeanalizowaliśmy dokumentację i się okazuje, że znaczna liczba uczniów z egzaminu na koniec gimnazjum lub szkoły podstawowej nie osiągnęła nawet 30 proc. punktów. Mimo to dobrze pracujemy. Może nasza młodzież nie kończy szkoły z czerwonym paskiem na świadectwie, ale zdawalność maturalną mamy na poziomie średnio 82 proc. Trudno sobie nawet wyobrazić jak ogromną pracę muszą wykonać nasi nauczyciele, aby taki wynik osiągnąć. To jest moim zdaniem bardzo dobre osiągnięcie. Zatem nie patrzymy na rankingi, tylko robimy swoje i kształcimy – wyjaśnia dyrektor ZST **Mirosław Kowalski**. (TWA)

eprasa.pl 78e4a43b40

Radzyński szpital czeka zmiana dyrektora. Powiat chce tego jak najszybciej

Zawada odchodzi ze szpitala

POWIAT RADZYŃSKI Po 9 latach Marek Zawada zdecydował, że należy zakończyć współpracę z powiatem radzyńskim i zrezygnował z kierowania szpitalem. Co się stało, że menager, który sprowadził placówkę znad finansowej przepaści do poziomu sprawnie zarządzanego szpitala, powiedział dość? Oficjalnie nic. Dyrektor argumentuje, że to z przyczyn osobistych, zarząd powiatu nie polemizuje – daje dyrektorowi nagrodę roczną i życzy powodzenia. Nieoficjalnie mówi się, że dyrektor już tylko to mógł dla szpitala zrobić. Powiat szuka źródeł finansowania, a w tym dyrektor kojarzony z Platformą Obywatelską raczej nie pomaga.

JOANNA DANIELEWICZ

7 stycznia dyrektor Zawada złożył swoją rezygnację. W niej jako przyczynę podał względy osobiste. Dyrektorem może być jeszcze przez cztery miesiące, ale już się mówi, że zarząd powiatu będzie chciał, by czas wypowiedzenia był jak najkrótszy. Władze powiatu już planują konkurs na stanowisko po Zawadzie i liczą, że jego rozstrzygniecie nastąpi w lutym.

Z agonii na szczyty rankingów

Radzyński szpital przez ostatnie 9 lat odbudowywał swoją pozycję. Na początku 2011 roku, gdy **Marek Zawada** przejmował szpital, po swoim poprzedniku odziedziczył placówkę z długiem sięgającym 19,5 mln zł. W ciągu 8 lat udawało się skutecznie zmniejszyć zadłużenie i wymienić prawie w całości przestarzały sprzęt medyczny na kwotę 10 mln zł oraz zmodernizować infrastrukturę szpitala za ok. 16 mln zł.

W międzyczasie placówka, której groził upadek, rozpoczęła wspinaczkę po szczeblach rankingów ogólnopolskich. W grudniu 2013 roku Forbes opublikował ranking finansowy szpitali, w którym w kategorii szpitali powiatowych radzyńska placówka zajęła pierwsze miejsce w kraju. Wówczas w kwietniu 2014 roku dyrektor Marek Zawada odbierał statuetkę i dyplom.

W 2017 roku SP ZOZ sklasyfikowany został na 7. miejscu wśród średnich szpitali w ogólnopolskim Rankingu Szpitali Publicznych, przeprowadzanym przez spółkę Magellan i firmę Deloitte pod medialnym patronatem dziennika Rzeczpospolita. A w maju tego roku placówka znalazła się na szóstym miejscu rankingu „Liderzy zarządzania. Najlepiej zarządzane szpitale publiczne według BFF Banking Group". SP ZOZ został tak wysoko sklasyfikowany w kategorii szpitali o kontraktach od 29 do 69 mln zł.

Gdy 10 stycznia tego roku, podczas rady społecznej szpitala dyrektor Zawada dziękował za współpracę, szczególny ukłon skierował w stronę związków zawodowych, środowiska z którym nie raz toczył zażarte boje w poszukiwaniu konsensusu między oczekiwaniami płacowymi pracowników, a dbaniem o kondycję finansową placówki. – Były w naszej współpracy bardzo trudne chwile, szczególnie w latach 2011 – 2012, kiedy trzeba było podejmować decyzje płacowe i przebrnąć przez zwolnienia grupowe. Nieraz związki zawodowe wykazywały wyrozumiałość dla sytuacji szpitala – mówił dyrektor.

FOT. JOANNA DANIELEWICZ

Podczas rady społecznej szpitala za współpracę i prowadzenie radzyńskiego szpitala Markowi Zawadzie dziękował m.in. starosta radzyński Szczepan Niebrzegowski

Trudny rok 2019

Po latach, gdy szpital nie wykazywał niemal deficytu przyszedł rok 2019, a z nim informacja, że szpital zamknie bilans za 2018 rok na minusie. Początkowo podawana kwota mroziła, bo mówiono nawet o 3 mln zł straty. Stanęło na 1,7 mln zł. Wiadomo też było, że rok 2019 nie będzie łatwy i deficytu nie da się uniknąć. – Walczymy o to, by jego kwota nie przekroczyła kosztów amortyzacji, bo wówczas różnice musiałoby pokryć starostwo, jako jednostka zarządzająca szpitalem – mówił nam na jesieni 2019 roku Marek Zawada. Ta magiczna kwota, której szpital nie chce w deficycie przekroczyć to około 1,7 mln zł. Dziś już wiadomo, że po raz kolejny udało się uniknąć złego scenariusza, bo jak poinformował nas po radzie społecznej szpitala starosta **Szczepan Niebrzegowski**, po podliczeniu obrotów szpitala do końca listopada 2019 roku, strata wynosiła nieco ponad 600 tys. zł. – Na pewno nie przekroczymy miliona na koniec 2019 roku. To bardzo dobra informacja. Trzeba przyznać, że zawdzięczamy to poniekąd dodatkowej kwocie 2,5 mln zł, którą udało się wynegocjować od NFZ za usługi związane z nadwykonaniami – przyznaje starosta Niebrzegowski. Dodaje, że w tym roku nieustannie będzie prowadzony dialog z NFZ, by do szpitala popłynęły odpowiednie pieniądze. Starosta liczy na wyższy kontrakt, szczególnie na odpowiednie dofinansowanie usług ortopedycznych, które szpital świadczy praktycznie dla trzech powiatów, ale i zakontraktowanie badań rezonansowych. O dodatkowe pieniądze trzeba zawalczyć, bo szacunkowy deficyt w tym roku, zapisany w planie finansowym szpitala, określono na około 3 mln zł. Krew w żyłach zmrozić może inna kwota, o której też sie spekuluje, czyli 6 mln zł straty, jeśli policzyć podwyżki związane nie tylko ze wzrostem najniższej krajowej, ale i podniesieniem płac, by nie doprowadzić do spłaszczenia wynagrodzeń. Taki deficyt mógłby się pojawić, gdyby do tych dwóch czynników doszedł jeszcze kontrakt z NFZ, na poziomie ubiegłego roku.

Na razie nie wiadomo, jakie finansowanie uzyska szpital w Radzyniu. Dane z NFZ przyjdą na przełomie lutego i marca. Powiat woli jednak zapobiegać niż leczyć i już szuka sposobów, na poprawienie sobie pozycji negocjacyjnej w NFZ. W tym, jak mówi się nieoficjalnie, nie pomaga dyrektor kojarzony z Platformą Obywatelską. Być może dlatego, jedyną i ostatnią rzeczą, którą Marek Zawada mógł zrobić dla placówki prowadzonej przez 9 lat, było powiedzenie pass.

Nowa formuła

W kuluarach mówi się o tym, że choć Zawada to świetny menager, to jednak jego moc sprawcza już nie wystarczy, by zapewnić szpitalowi tyle ile placówka potrzebuje. Niestety prawdopodobnie do negocjacji z NFZ potrzebna będzie tzw. nowa jakość. Dyrektor został pożegnany z honorami, a starosta zapewnił, że bardzo mu zależało, by pożegnanie dyrektora było godne. No i było, bo na radzie społecznej szpitala padł wniosek, by przyznać dyrektorowi nagrodę finansową za 2018 rok, w którym tej nagrody zarząd powiatu nie przyznał w ogóle. Teraz uznano, że Markowi Zawadzie należy się trzykrotność wypłaty z miesiąca poprzedzającego przyznanie nagrody, czyli kwota 32 tys. 400 zł. – Ludzi trzeba szanować, a ja jestem przekonany, że tak dobry menager szybko zostanie zagospodarowany – mówi starosta.

Teraz zarząd skupi się na przygotowaniu konkursu na nowego dyrektora placówki. – Jestem za jak najkrótszym okresem bezkrólewia. Taka placówka powinna mieć zachowaną ciągłość zarządzania. Liczę, że w wyniku konkursu zostanie wyłoniony wysokiej klasy specjalista. O zainteresowanie prowadzeniem placówki takiej jak nasza nawet się nie martwię. Tuż po zmianie władzy w powiecie, gdy zostałem starostą, spływały do nas pytania, czy przypadkiem nie szykuje się zmiana na fotelu dyrektora szpitala, bo chętni byli. Ja jednak wychodzę z założenia, że w powiecie mamy zasadę, by zmiany przeprowadzać ewolucyjnie, a nie rewolucyjnie. Zmiana dla samej zmiany, jeśli nie ma na celu jakiejś poprawy sytuacji, nie ma sensu – mówi starosta i zdradza, że po nadchodzącym roku spodziewa się nowej jakości we współpracy z NFZ. I właściwie to stwierdzenie może tłumaczyć chyba całą sytuację ze stanowiskiem dyrektora. – Papierkiem lakmusowym będzie konkurs na usługi związane z rezonansem magnetycznym. Liczymy też na rozwój znaczenia naszej radzyńskiej ortopedii. Jej wzmocnienie rozpoczął dyrektor Zawada, a kolejny dyrektor powinien ten kierunek kontynuować – mówi starosta.

Kto wpisze się w tą nową formułę ogłaszaną już dziś przez władze powiatu? Starosta zapewnia, że wszystko rozstrzygnie konkurs, a plotek nie komentuje. Nieoficjalnie mówi się, że poważny kandydat na horyzoncie już się pojawił. Ma być gwarantem poprawienia zdolności szpitala do pozyskiwania państwowych funduszy.

Mieszkańcy zyskali siłownię i boisko

GMINA ULAN–MAJORAT Dzięki realizacji projektu „Utworzenie miejsc rekreacji na terenie Gminy Ulan–Majorat" w gminie pojawiła się tuż przed końcem ubiegłego roku siłownia zewnętrzna i boisko do piłki plażowej. Mieszkańcy gminy na zewnętrznej siłowni będą mieli do dyspozycji 20 urządzeń, w tym: podwójny pylon z prasą nożną i wyciągiem górnym, wioślarz, orbitrek, twister potrójny, wahadło, podciąg nóg, stepper, ławka podwójna, rowerek, motyl klasyczny, pajacyk, drążek do podciągania, biegacz. Przy boisku do siatkówki plażowej teren utwardzono i wyłożono kostką brukową.

Całość inwestycji to 299 tys. 995 zł, z czego 179 tys. 437 zł gmina pozyskała z Europejskiego Funduszu Rozwoju. Władze gminy zapewniają, że teren będzie ogólnodostępny. Korzystać mogą z niego tak mieszkańcy gminy jak i turyści.

FOT. UG ULAN – MAJORAT

Nowe miejsce do rekreacji w gminie, już czeka na chętnych

(joan)

Egzamin teoretyczny mają z głowy

RADZYŃ PODLASKI Izabela Bednarczyk, Krzysztof Kalenik, Mateusz Majcher oraz Daria Stanisławska z Zespołu Szkół Ponadpodstawowych to finaliści V Olimpiady Wiedzy i Umiejętności Handlowo–Menedżerskich.

Uczniowie w grudniu zmierzyli się z wiedzą z języka polskiego i obcego, a także z zagadnieniami dotyczącymi programów komputerowych. – Do finału w Krakowie zakwalifikowało się 65 najlepszych uczniów w kraju z 41 szkół ponadpodstawowych z całej Polski – informuje **Edyta Fijałek**, nauczyciel przedmiotów ekonomicznych w Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych. – Uczniowie Zespołu Szkół Ponadpodstawowych im. Jana Pawła II w Radzyniu Podlaskim uzyskali tytuł finalisty olimpiady i jednocześnie zwolnienie z części teoretycznej egzaminu z kwalifikacji.

FOT. ZSP RADZYŃ PODLASKI

Czwórka uczniów z ZSP trafiła do finału olimpiady ekonomicznej

(joan)

eprasa.pl 78e4a43b40

Zielone to znaczy: Jedź!

Po polskich drogach jeździ ponad 21 mln samochodów osobowych. Kierowcy pojazdów budują kulturę jazdy, prezentują umiejętności techniczne i w dużej mierze odpowiadają za bezpieczeństwo na drogach. Dlatego tak ważna jest umiejętność nie tylko jazdy po prostym odcinku, ale również pokonywania skrzyżowań.

ZDJĘCIA WWW.PIXABAY.COM.PL

Warto pamiętać, że dojeżdżając do każdego skrzyżowania, kierowca jest zobowiązany zachować szczególną ostrożność

JUSTYNA LESIUK-KLUJEWSKA

Zgodnie z art. 19 ust. 1 prawa o ruchu drogowym „Kierujący pojazdem jest obowiązany jechać z prędkością zapewniającą panowanie nad pojazdem". W ust. 2 pkt 1 tego samego artykułu zapisano, że należy „jechać z prędkością nieutrudniającą jazdy innym kierującym". Tymczasem z obserwacji wynika, że kierowcy dobrze radzą sobie z jazdą po prostej, dużo gorzej, gdy stoją na skrzyżowaniu i za chwilę ruszą do przodu, by je opuścić. Często nie zdają sobie sprawy, że opóźniając start, opóźniają opuszczenie skrzyżowania przez pozostałych kierowców.

Żółwie tempo to zły nawyk

Jak podkreśla emerytowany funkcjonariusz służby ruchu drogowego **Zdzisław Kozłowski**, zbliżając się do każdego skrzyżowania, należy zachować szczególną ostrożność. – Jeśli kierowca rusza z miejsca po zapaleniu się zielonego światła na skrzyżowaniu, zwłaszcza kontynuując jazdę na wprost, musi jak najszybciej opuścić strefę niebezpieczną. Strefa niebezpieczna to jezdnia drogi poprzecznej – wyjaśnia policjant. A zatem, jeśli kierowca ma zielone światło i jedzie na wprost, powinien ocenić sytuację z lewej i prawej oraz przed sobą. Jeżeli stwierdzi, że może bezpiecznie wjechać na skrzyżowanie, powinien jak najszybciej ruszyć i dodając gazu, opuścić skrzyżowanie.

– Wielu kierowców jedzie powoli, w żółwim tempie, a przyspiesza dopiero po zjechaniu ze skrzyżowania. To jest zły nawyk! – podkreśla Kozłowski. W ten sposób kierowca jedzie z prędkością utrudniającą jazdę innym, uniemożliwiając im przejazd przez skrzyżowanie przy tym cyklu światła zielonego. W Polsce, gdy zapali się zielone światło, to najczęściej pierwszy kierowca rusza ze znacznym opóźnieniem, drugi szuka „jedynki" a trzeci może już nie zdążyć. A warto pamiętać, że zielone na sygnalizatorze jest dla wszystkich stojących przed nim, a nie tylko dla pierwszego kierowcy. Specjaliści podkreślają, że kierowcy powinni nauczyć się dynamicznego ruszania z miejsca i rozpędzania auta. W przeciwnym razie przekraczanie skrzyżowania odbędzie się w powolnym tempie.

Trzeba ćwiczyć dynamiczną jazdę

Dlatego Zdzisław Kozłowski zaleca, by kandydaci na kierowców ćwiczyli naukę ruszania i dynamicznej jazdy do skutku. – Szkoląc przez ćwierć wieku kandydatów na kierowców, rozpoczynając pierwsze dwie godziny nauki jazdy, wywoziłem kursanta poza miasto na mało uczęszczaną drogę i tam wyjaśniałem zasady obsługi pedału sprzęgła, gazu, hamulca, dźwigni zmiany biegów i kierownicy (w wersji teoretyczno-demonstracyjnej). W efekcie kandydat uczył się aż do skutku płynnego, nie „australijskiego" ruszania z miejsca. Następny etap to nauka dynamicznego ruszania z miejsca. - Ja udawałem sygnalizator, podając komendy: czerwone, żółte, zielone. Na słowo „żółte" kursanci musieli włączyć pierwszy bieg i popuścić pedał sprzęgła do momentu połączenia tarcz. Na sygnał „zielone" kursanci zdecydowanie ruszali z miejsca, przyśpieszając do „dwójki". Po takim wstępie kursanci byli „pasowani" na kandydata i mogli wjechać na ulice Białej Podlaskiej – opowiada emerytowany policjant.

Zdaniem eksperta z zakresu ruchu drogowego ślamazarne ruszanie z miejsca może też być przyczyną tragedii. Toteż dobrym pomysłem jest wyjechanie na boczną drogę z pasażerem, który będzie podawał komendy: „trzy, dwa, jeden, start". Kierowca powinien ćwiczyć do momentu, aż na słowo „start" każdorazowo dynamicznie ruszy z miejsca, zmieniając bieg na „dwójkę" a następnie przyspieszając. Na koniec warto uświadomić, że kierujący pojazdem, zbliżając się do każdego skrzyżowania jest obowiązany zachować szczególną ostrożność. Mówi o tym art. 15 ust. 2 prawa o ruchu drogowym. A więc niezależnie od tego, czy dojeżdżamy do skrzyżowania z sygnalizacją świetlną, czy z drogą podporządkowaną i mamy pierwszeństwo, czy może na skrzyżowanie kierowane przez policjanta, musimy wyostrzyć zmysły i zachować szczególną ostrożność.

Kierowcy często nie zdają sobie sprawy, że zielone światło na skrzyżowaniu jest dla wszystkich, nie tylko dla pierwszego auta

Czasem zdjęcie nogi z gazu mimo iż mamy pierwszeństwo, może nam uratować życie. Co to znaczy szczególna ostrożność? Według przepisów to ostrożność polegająca na zwiększeniu uwagi i dostosowania zachowania do uczestnika ruchu do warunków i sytuacji zmieniających się na drodze, w stopniu umożliwiającym odpowiednio szybkie reagowanie (art. 2 pkt 22 prawa o ruchu drogowym).

Kursy i szkolenia dla kierowców
UNI-ANDRAGOS
• prawo jazdy kat. B, C, CE • ADR • kwalifikacja wstępna
• szkolenie okresowe • obsługa tachografu • czas pracy kierowcy
ul. Kolejowa 38A Biała Podlaska
tel. 535 165 166 www.uni-andragos.pl
REKLAMA ID: 7582

„HEMAREX" NAUKA JAZDY
Kat. B, A, A1, A2
15.01.2020 środa, godz. 12:00
KURS „HEMAREX"
UWAGA! WÓZKI WIDŁOWE
16.01.2020 czwartek, godz. 16:00
KURS KOPARKI ŁADOWARKI KOPARKO-ŁADOWARKI
sobota godzina 9.00
18.01.2020
inż. Henryk Zawistowski P.W. „HEMAREX"
Biała Podlaska ul. Słowackiego 15
www.hemarex.pl
83 343 40 01
REKLAMA ID: 7618

PRACOWNIA PSYCHOLOGICZNA
mgr Beata Klimiuk
ul. Dokudowska 10, 21-500 Biała Podlaska
- Profesjonalna pomoc psychologiczna, konsultacje i interwencja kryzysowa dla osób dorosłych.
- Badania psychologiczne z ciemnią m.in. dla kierowców zawodowych, kandydatów na kierowców kat. C, C+E, D, D+E, instruktorów nauki jazdy, kandydatów na instruktorów oraz kierowców pojazdów uprzywilejowanych, TAXI, kierowców przedłużających uprawnienia do kierowania pojazdami i kierowców z zatrzymanym prawem jazdy.
Rejestracja telefoniczna tel.: 502 858 382
beata.klimiuk@gmail.com
www.kierowcy-pracownia.pl
REKLAMA ID: 7422

WORD BIAŁA PODLASKA
Zapisz się na egzamin PRZEZ INTERNET
bez wychodzenia z domu
www.wordbp.pl
Biała Podlaska ul. Orzechowa 60
83 342 58 20
REKLAMA ID: 7576

OSK M-Car Dawid Mucha
OŚRODEK SZKOLENIA KIEROWCÓW
kat. B, C, C+E oraz B+E (już wkrótce, zapisy trwają)
kwalifikacja wstępna • kwalifikacja wstępna przyśpieszona oraz szkolenia okresowe
ul. Narutowicza 40, Biała Podlaska, tel. 502 720 181
Biuro czynne: Pn.-Pt. 9.00-16.00
REKLAMA ID: 7608

Ośrodek Szkolenia Kierowców AUTO-TRANS Justyna Nurzyńska
Dołącz do nas na Facebooku www.facebook.com/oskautotrans
Jesteśmy też na Instagramie www.instagram.com/oskautotrans
Prawo jazdy kategorii: B, C, C+E
Kwalifikacje wstępne dla kierowców zawodowych:
- przewóz rzeczy i osób
- szkolenia okresowe
Biuro czynne: 8⁰⁰-16⁰⁰ ul. Stodolna 7, Międzyrzec Podlaski
608 319 841 881 200 805
NOWOŚĆ! kursy ADR
oskautotrans@gmail.com
www.osk-auto-trans.pl
REKLAMA ID: 7617

OSK Leon
PROWADZI KURSY NAUKI JAZDY kat. B
SZKOLENIA w systemie SPS JAZDY doszkalające
MOŻLIWOŚĆ PŁATNOŚCI ZA KURS PRZELEWEM W RATACH 0%
ul. Francuska 2 A, Biała Podlaska
502 392 304 | 505 105 283 | 792 911 666
REKLAMA ID: 7607

eprasa.pl 78e4a43b40

Miej własne źródło energii ze słońca

Nowy rok może być powodem do wprowadzenia zmian, które zaprocentują w przyszłości! Od czego zacząć? Może od fotowoltaiki? Jeżeli jeszcze nie wiesz, czym jest fotowoltaika, my ci to wyjaśnimy!

FOT. NADESŁANE DO REDAKCJI

Fotowoltaika to bezobsługowe źródło czystej energii dla całej rodziny na wiele lat

Prąd pozyskiwany jest ze słońca za pomocą paneli fotowoltaicznych, złożonych z krzemowych ogniw. Falownik, który stanowi przysłowiowe serce całej instalacji, ma za zadanie przetworzyć prąd zmienny wyprodukowany przez panele w prąd stały, który płynie w naszych domach.

Brzmi skomplikowanie? Inaczej mówiąc, fotowoltaika to bezobsługowe źródło czystej energii dla całej rodziny na wiele lat. Dzięki zaawansowanym technologiom oraz profesjonalnej obsłudze jest to również całkowicie bezpieczne rozwiązanie, które może służyć wielu pokoleniom.

Jeżeli myślisz, że nie stać cię na fotowoltaikę, to nic bardziej mylnego. W razie potrzeby pracownicy Alians pomogą Ci uzyskać fundusze potrzebne na zakup własnej instalacji. Czas zwrotu z inwestycji zmniejsza się z roku na rok, a dzięki rządowej dotacji 5000 zł z programu „Mój Prąd" oraz możliwości skorzystania z ulgi podatkowej wynosi obecnie około 5 lat. W tym czasie rachunki za prąd są drastycznie zmniejszone, a ty możesz cieszyć się czystym powietrzem.

Jeżeli, czytając to, masz wrażenie, że formalności przy tego typu inwestycji mogą się piętrzyć, to powinieneś zaufać profesjonalistom. Priorytetem jest dla nas rzetelne zaprojektowanie instalacji pod indywidualne potrzeby każdej rodziny, które badane są podczas spotkania. Jesteśmy zdania, że tak jak każdy z nas jest inny, tak różne są nasze potrzeby i oczekiwania.

Jeżeli zatem myślisz nie tylko o swoim portfelu, ale również zdrowiu i bezpieczeństwie finansowym swojej rodziny, to zdecydowanie powinieneś pomyśleć o prądzie ze słońca. Kilkuset zadowolonych klientów jest dowodem na to, że warto podjąć decyzję ku lepszej przyszłości i zainwestować w swoje bezpieczeństwo, zarówno finansowe, jak i zdrowotne.

Chcesz wiedzieć więcej? Skontaktuj się z nami! Alians, numery tel. 539 333 900 i 601291994.

(jlk)

REKLAMA ID: 7604

REKLAMA ID: 7696

eprasa.pl 78e4a43b40

Nie ustąpił rowerzyście

BIAŁA PODLASKA Kierujący toyotą 82-latek, skręcając w lewo, nie ustąpił pierwszeństwa przejazdu motorowerzyście. W wyniku zdarzenia kierujący jednośladem doznał obrażeń ciała. Apelujemy o rozwagę na drodze.

FOT. POLICJA

Ze wstępnych ustaleń wynika, że to właśnie 82–letni mieszkaniec miasta naruszył przepisy

Ze wstępnych ustaleń policji wynika, że to właśnie 82–letni mieszkaniec miasta naruszył przepisy, podczas wykonywania manewru skrętu w lewo. Jednośladem kierował 44–letni bialczanin. W wyniku zdarzenia doznał on obrażeń ciała.

– Obaj kierujący byli trzeźwi. Potwierdziło to przeprowadzone przez funkcjonariuszy badanie alkomatem – informuje podkom. **Barbara Salczyńska–Pyrchla**, oficer prasowa KMP.

Do zdarzenia doszło 8 stycznia po godz. 16:00 na ul. Narutowicza. – Ustalamy okoliczności zdarzenia oraz ponownie apelujemy o rozwagę i bezpieczeństwo na drodze – dodaje rzeczniczka komendy. (el)

Przekroczył prędkość o 79 km (singiel)

FOT. POLICJA

BIAŁA PODLASKA Policjanci bialskiej drogówki zatrzymali uprawnienia do kierowania 4 kierowcom. We wszystkich przypadkach powodem było przekroczenie dozwolonej w terenie zabudowanym prędkości o ponad 50 km/h. Rekordzistą okazał się 39–latek, który jechał z prędkością 129 km/h przez Tłuściec. Za popełnione wykroczenia mężczyźni ukarani zostali mandatami oraz punktami karnymi. Popełnione wykroczenia zarejestrował policyjny videorejestrator. (el)

Krótko z Regionu

Po bańkę i olej

GMINA DRELÓW Złodziej włamał się do pomieszczenia gospodarczego, skąd zabrał plastikową bańkę i przedłużacz. Następnie ukradł jeszcze 20 litrów oleju napędowego na szkodę mieszkańca gminy.

Przygniótł go byk

GMINA SOSNÓWKA Na prywatnej posesji, podczas prac związanych z załadunkiem bydła, jedno ze zwierząt przygniotło mieszkańca gminy Hanna do ściany budynku gospodarczego. W wyniku zdarzenia mężczyzna z obrażeniami ciała trafił do szpitala.

Ujawnione dane

BIAŁA PODLASKA Policjanci powiadomieni zostali o przestępstwie na szkodę mieszkanki miasta. Według jej relacji jeden z użytkowników portalu społecznościowego, bez jej wiedzy oraz zgody rozpowszechnił jej dane osobowe.

Drwal na nielegalu

GMINA MIĘDZYRZEC PODLASKI Z działki leśnej należącej do mieszkańca gminy Drelów ktoś dokonał wyrębu i kradzieży 15 sztuk drzew. Sprawcy nielegalnej wycinki szukają międzyrzeccy policjanci.

Kradzież na wyrwę

BIAŁA PODLASKA Nieznany sprawca dokonał kradzieży na tzw. „wyrwę". Z torebki z zawartością m.in. dokumentów i kluczy ograbiona w ten sposób została mieszkanka miasta. Postępowanie prowadzi miejscowa KMP.

Podpalono ponad 1000 bel

POWIAT BIALSKI Nieznany sprawca dokonał podpalenia 224 bel słomy w Kostomłotach, z kolei w gminie Biała Podlaska całkowitemu spaleniu uległo 70 bel. Spłonęło też około 1000 bel słomy na polu należącym do mieszkańca gminy Międzyrzec Podlaski. Sprawców podpaleń szuka kilka komisariatów policji.

Kupił za cudze

BIAŁA PODLASKA Dwóch transakcji zakupu na szkodę mieszkanki miasta dokonał mężczyzna. Wcześniej oszust bez upoważnienia wszedł w posiadanie numeru jej karty bankowej. (el)

To drugi co do wielkości przemyt papierosów udaremniony w ubiegłym roku na granicy w województwie

Papierosy za ponad 6 mln zł

GMINA TERESPOL Gigantyczny przemyt – ponad 430 tysięcy paczek papierosów – udaremnili funkcjonariusze Służby Celno-Skarbowej z Oddziału Celnego w Koroszczynie. Rynkowa wartość przejętego towaru to ponad 6 mln złotych.

MARCIN KOZARSKI

FOT. IAS LUBLIN

Nielegalny towar ukryty był w innym, zgłoszonym do odprawy towarze

Jak informują służby prasowe Izby Administracji Skarbowej w Lublinie wjeżdżająca z Białorusi ciężarówka została najpierw prześwietlona na skanerze, a następnie, po interpretacji uzyskanego obrazu, poddana szczegółowej rewizji. Po dokładnej wielogodzinnej kontroli okazało się, że w pojeździe znajduje się olbrzymia papierosowa kontrabanda – aż 432,4 tys. paczek papierosów z białoruskimi znakami akcyzy.

Nielegalny towar ukryty był w innym, zgłoszonym do odprawy towarze. Przemyt papierosów udaremniono 25 grudnia 2019 r. jednak z uwagi na dobro prowadzonego postępowania wcześniejsze upublicznienie informacji nie było możliwe. To czas, gdy na granicy jest bardzo dużo pracy, w związku ze wzmożonym obrotem towarowym przed końcem roku.

Przeciwko kierowcy samochodu, obywatelowi Polski, funkcjonariusze wszczęli postępowanie karne skarbowe. Mężczyzna nie przyznał się do próby przemytu. Zarówno papierosy, jak i ciągnik siodłowy wraz z naczepą, zostały zatrzymane do dalszego postępowania. Sprawę prowadzi Lubelski Urząd Celno–Skarbowy. To drugi co do wielkości przemyt papierosów udaremniony w 2019 r. i jeden z większych na terenie Polski.

Jak jeden pan i jedna pani automaty okradali

POWIAT BIALSKI Za szereg usiłowań oraz kradzieży z włamaniem odpowiedzą 30–latek i jego 31–letnia znajoma. Do zdarzeń doszło pod koniec grudnia ubiegłego roku na terenie powiatu. Para usłyszała już zarzuty i przyznała się do winy.

Do zdarzeń doszło pod koniec grudnia ubiegłego roku oraz w sylwestrową noc na terenie powiatu bialskiego. Nieznani sprawcy usiłowali włamać się do sklepów spożywczo–przemysłowych na terenie gminy Leśna Podlaska. – Mimo, że nie dokonali kradzieży, powstały jednak straty w wyniku ich działania, które oszacowano na kwotę ponad 4 tysiące złotych. – informuje podkomisarz **Barbara Salczyńska–Pyrchla**, oficer prasowa Komendy Miejskiej Policji w Białej Podlaskiej.

Z kolei w sylwestrową noc podejrzani usiłowali włamać się oraz dokonali włamania

FOT. POLICJA

do automatów wrzutowych trzech samoobsługowych myjni samochodowych na terenie Białej Podlaskiej. Z wnętrza skradli znajdujący się tam bilon. Tu wartość strat wyniosła ponad 300 zł. – Policjanci ustalili personalia mężczyzny podejrzanego o dokonanie tych czynów. Okazało się, że jest to 30–letni mieszkaniec Międzyrzeca Podlaskiego i 31–letnia mieszkanka powiatu radzyńskiego – dodaje rzeczniczka.

Zarówno 30–latek jak też jego o rok starsza znajoma usłyszeli zarzuty i przyznali się do winy. Grozi im do 10 lat pozbawienia wolności. (el)

Nabroił w Niemczech, wpadł za prędkość

POWIAT RADZYŃSKI Policjanci służby ruchu drogowego zatrzymali 42–letniego mężczyznę, który figurował w SIS (System Informacyjny Schengen), jako poszukiwany Europejskim Nakazem Aresztowania przez niemiecki wymiar sprawiedliwości. Mężczyzna wpadł podczas akcji kaskadowego pomiaru prędkości.

FOT. POLICJA

Poszukiwany mężczyzna wpadł podczas akcji kaskadowego pomiaru prędkości

Pojazd zatrzymano do kontroli na drodze krajowej nr 63, ze względu na fakt, iż kierujący nim przekroczył dozwoloną prędkość. Za kierownicą osobowego audi siedział 42–latek mieszkaniec Radzynia. Podczas sprawdzania kierującego w systemach informatycznych policji, okazało się, że mężczyzna jest ścigany przez niemiecki wymiar sprawiedliwości za popełnienie szeregu przestępstw przeciwko osobie. Teraz o dalszym losie mężczyzny zadecyduje Sąd Okręgowy w Lublinie.

Warto przypomnieć, że SIS jest instrumentem walki z przestępczością oraz nielegalną migracją. Dane w nim zawarte wykorzystywane są podczas kontroli policyjnej, granicznej, celnej oraz przy wydawaniu wiz i zezwoleń na pobyt, w stosunku do obywateli krajów trzecich. Dzięki temu polskie organa ścigania i wymiar sprawiedliwości mają stały dostęp do informacji o przestępcach zatrzymywanych w innych krajach, co zwiększa szanse na sprowadzanie i ukaranie tych, którzy uciekli za granicę. System działa również w drugą stronę. Osoby, które popełniły przestępstwo poza granicami Polski, są zatrzymywane u nas. (el)

Chciał sprzedać trefne perfumy

BIAŁA PODLASKA Za usiłowanie oraz kradzież perfum odpowie 26–letni mieszkaniec miasta. Mężczyzna skradziony towar z drogerii oferował m.in. za pomocą portalu społecznościowego. Jego wartość oszacowana została na kwotę ponad 3 tys. zł. Podejrzany odpowiadał będzie w warunkach recydywy.

Przypomnijmy, że do zdarzeń doszło w grudniu ubiegłego roku, a skradziony towar oferowany był m.in. na portalu społecznościowym. Łączna wartość strat oszacowana została przez pokrzywdzonych na kwotę ponad 3 tys. zł. Łupem sprawcy padały w większości markowe perfumy. W jednym ze sklepów zauważony został przez pracownicę, uciekając odrzucił skradzione mienie.

Mężczyzna odpowiadał będzie w warunkach recydywy, gdyż w ostatnim okresie odbywał karę pozbawienia wolności za podobne przestępstwa. Zgodnie z przepisami kodeksu karnego czyn ten zagrożony jest karą do 5 lat pozbawienia wolności, a w przypadku czynu popełnionego w recydywie kara ta może zostać zwiększona o połowę. (el)

Odpowie za skradzione rowery

BIAŁA PODLASKA Na dwa cudze rowery połaszczył się 26–letni mieszkaniec miasta. Do kradzieży doszło na początku ubiegłego roku, a wartość strat oszacowano na kwotę 900 zł. Policjanci odzyskali jeden z jednośladów. Mężczyzna odpowiadał będzie w warunkach recydywy. Zarzuty usłyszał również 31–letni paser.

Na początku marca ubiegłego roku do bialskiej komendy zgłosiła się mieszkanka miasta. Z jej relacji wynikało, że nieznany sprawca dokonał kradzieży dwóch należących do niej rowerów. Jednoślady pozostawione były przez właścicielkę na klatce schodowej. Wartość strat oszacowana została na kwotę 900 zł.

Podejrzanym o kradzież okazał się 26–letni bialczanin. Policjanci ustalili również, gdzie może znajdować się skradzione mienie. Jeden z rowerów znaleźli na terenie posesji zamieszkiwanej przez 31–latka. Drugi 26–latek rozebrał na części, które sprzedał. Jego 31–letni kompan usłyszał zarzut paserstwa. (el)

eprasa.pl 78e4a43b40

Już pod koniec stycznia na bialskiej scenie zaprezentuje swój wokalny talent serialowy doktor Lubicz

Zaśpiewa znany aktor

BIAŁA PODLASKA Już niedługo, bo 24 stycznia, na bialskiej scenie zaprezentuje się Tomasz Stockinger. To polski aktor teatralny i filmowy, prezenter telewizyjny.

PAULINA CHODYKA

W 1979 zadebiutował na wielkim ekranie, odgrywając główną rolę (Bogdana Majera) w filmie Zbigniewa Kuźmińskiego „Sto koni do stu brzegów". W kolejnych latach zagrał m.in. hrabię Leszka Czyńskiego w „Znachorze" (1981), Adama Derenia w „Lata dwudzieste... lata trzydzieste..." (1983), starościca Piotra Wolskiego w „Rycerzach i rabusiach" (1984) i detektywa hotelowego Gunnara w polsko–estońsko–rosyjskim horrorze „Łza księcia ciemności" (1992). Jest również aktorem teatralnym. W 1981 zagrał główną rolę (Cezarego Baryki) w wystawianym przez Teatr Telewizji przedstawieniu „Przedwiośnie" w reżyserii Wojciecha Solarza. Współpracował z warszawskimi teatrami: Kwadrat, Dramatycznym, Na Woli, Syrena, Komedia i Roma.

W koncercie pt. „Już nie zapomnisz mnie" zaśpiewa romantyczne i zadziorne,

24 stycznia na bialskiej scenie w klasycznym repertuarze zaprezentuje się Tomasz Stockinger

melancholijne i komiczne piosenki autorstwa legend: Hemara, Tuwima, Warsa, Petersburskiego. Piosenki wykonywane były naprzemiennie z żydowskimi szmoncesami i przedstawione w mistrzowski sposób przez aktora. Sala zaśmiewa się serdecznie z anegdot i żartów Tomasza Stockingera i razem z nim śpiewa. Koncert odbędzie się 24 stycznia o godz. 18:00 w sali widowiskowej Bialskiego Centrum Kultury ul. Brzeska 41. Rezerwacja i sprzedaż biletów w cenie 30 zł w Punkcie Informacji Kulturalnej ul. Warszawska 11, tel. 83 341 67 18, 8887 300 555 oraz na www.bck24.pl.

O tradycji i przyrodzie

BIAŁA PODLASKA Miejska Biblioteka Publiczna Filia nr 6 przy ulicy Orzechowej 34 zaprasza na „Wykład o historii, turystyce i przyrodzie powiatu bialskiego".

Prelegentem będzie znany i ceniony autor wielu książek i artykułów o historii Siedlec, prezes Siedleckiego Klubu Kolekcjonerów oraz pełniący obowiązki dyrektora Muzeum Regionalnego w Siedlcach Sławomir Kordaczuk. Wykład odbędzie się 16 stycznia o godzinie 18.00. Podczas spotkania będzie można kupić książkę pt. „Próby z latającymi bomami V–1 i rakietami balistycznymi V–2 we Wschodniej Polsce w 1944 roku" wraz z autografem autora. Kordaczuk urodził się w Hołowczycach. Jest absolwentem LO w Janowie Podlaskim, Uniwersytetu Przyrodniczo–Humanistycznego w Siedlcach i Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie.

(pc)

Losy wykluczonych społecznie

KINO „Mowa ptaków" to ekranizacja ostatniego scenariusza zmarłego w 2016 roku Andrzeja Żuławskiego. Opowiada losy ludzi ze społecznego marginesu oraz o ich zmaganiu się z wyzwaniami współczesnego świata. Film już w czwartek, 16 stycznia, w ramach Spotkań Filmowych w kinie Merkury.

Bohaterami „Mowy ptaków" są ludzie funkcjonujący na marginesie społeczeństwa – nauczyciel historii, którego poglądy odstają od dominującej narracji, bezrobotny polonista, sprzątaczka, kwiaciarka, kompozytor cierpiący na trąd i licealistka przygotowująca swój pierwszy film.

Ci zepchnięci na margines bohaterowie muszą poradzić sobie w świecie, w którym bezmyślność i podążanie za tłumem stają się dominująca postawą.

Muzykę do filmu skomponował Andrzej Korzyński, wieloletni współpracownik Żuławskiego i Andrzeja Wajdy. Za zdjęcia odpowiada Andrzej Jaroszewicz, z którym Andrzej Żuławski pracował wcześniej między innymi przy „Na srebrnym globie" i „Szamance".

„Mowa ptaków" jest dzięki temu wspaniałym hołdem dla jednego z najbardziej niepokornych twórców w historii polskiego kina i niezwykłym komentarzem na temat wykluczenia i skomplikowanych mechanizmów działania współczesnego społeczeństwa.

Film to też niezwykła opowieść o wykluczeniu i alienacji we współczesnej Polsce i szukaniu swojego miejsca w świecie, w którym każdą odmienność próbuje się zepchnąć na margines. „Mowa ptaków" jest niepokorna, anarchistyczna i szalona. Nie pozwoli o sobie zapomnieć przez długie miesiące.

Paulina Chodyka

Kto pierwszy ten lepszy!

Dla naszych Czytelników przygotowaliśmy dwie pojedyncze wejściówki na seans „Mowa ptaków" w ramach Czwartkowych Spotkań Filmowych. Aby o nie powalczyć należy przyjść do sekretariatu naszej redakcji, przy ul. Warszawskiej 15 i pokazać nam ten artykuł. Bilety otrzymają dwie pierwsze osoby, a więc kto pierwszy ten lepszy!

Tradycyjny festiwal kolęd

TERESPOL Już niedługo po raz dwudziesty piąty wybrzmią wspaniałe pieśni podczas tradycyjnego Międzynarodowego Festiwalu Kolęd Wschodniosłowiańskich. W tym roku odbędzie się on w dniach 25–26 stycznia.

FOT. ARCHIWUM

W tym roku już po raz dwudziesty piąty odbędzie się Międzynarodowy Festiwal Kolęd Wschodniosłowiańskich

Festiwal nie ma formuły konkursu. Zespoły traktowane są równorzędnie i uczestniczą w dwóch dniach przesłuchań. Organizatorom tej imprezy przyświecają następujące cele: kultywowanie i pielęgnacja tradycji świątecznych, prezentacja kolęd charakterystycznych dla tradycji wschodniosłowiańskich, ze szczególnym uwzględnieniem wielokulturowego i wielowyznaniowego południowego Podlasia, wzajemna prezentacja dorobku kulturowego, wymiana doświadczeń, integracja wielokulturowych środowisk i przywracanie roli kolęd w pogłębianiu religijności narodów. Uczestnikami wydarzenia mogą być: chóry, zespoły kolędnicze, zespoły folklorystyczne.

W ramach przesłuchań festiwalowych każdy uczestnik wykonuje co najmniej cztery kolędy, w tym minimum dwie w tradycji kościoła wschodniego, o łącznym czasie prezentacji do 15 minut. – Festiwal rozpoczęty w 1996 r. jako Przegląd Chórów Kolędniczych, później zmieniający nazwy, ale też formułę. Jest to festiwal już dorosły. Oczywiście zmieniały się zespoły, ale nie zmieniło się jego serce. To wydarzenie ciągle świadczy o wschodnich tradycjach Bożego Narodzenia. W Terespolu spotykają się nie tylko prawosławni, ale także rzymscy katolicy i ateiści, co bardzo nas raduje. Na festiwalu chcemy pokazać całą gamę kolędowania wschodniego – mówi dyrektor artystyczny festiwalu, **Andrzej Boublej.**

Tegoroczna impreza odbędzie się w dniach 25–26 stycznia w Miejskim Ośrodku Kultury w Terespolu, ul. Henryka Sienkiewicza 27.

Paulina Chodyka

NIE MA ZBRODNI BEZ KARY

BIBLIOTECZKA „Selekcjoner" to mroczny, pełen zaskakujących zwrotów akcji thriller, który pochłania bez reszty. A opisana w książce historia została zapamiętana przez świadków jako Zabójcze lato – Londyn '85.

Stolica Zjednoczonego Królestwa Wielkiej Brytanii i Irlandii Północnej, rok 1985. W lipcowy wieczór ma miejsce gigantyczna awaria prądu, a na peryferiach miasta pojawia się młoda naga kobieta. Nie pamięta kim jest i skąd pochodzi. Wie tylko, że ma na imię Faith i 48 godzin na realizację zabójczego planu.

Kilka godzin później w zamachu ginie jeden z bossów mafijnego świata, co daje początek serii spektakularnych zbrodni, które wstrząsają miastem. Do sprawy zostaje przydzielona funkcjonariuszka Nell Palicki – znana z niekonwencjonalnych metod śledczych, charyzmatyczna inspektor.

To policjantka owiana sławą po schwytaniu seryjnego mordercy nazwanego przez media Rzeźnikiem z Greenwich. W toku śledztwa wychodzą na jaw coraz bardziej niepokojące fakty, łącznie z takim, że poszukiwany zabójca może posiadać nadnaturalne zdolności.

Dla naszych Czytelników przygotowaliśmy bezpłatny egzemplarz opisywanej książki „Selekcjoner" Doriana Zawadzkiego. Aby o nią powalczyć należy poprawnie wypełnić znajdujący się obok kupon i przynieść go do sekretariatu naszej redakcji, przy ul. Warszawskiej 15, do piątku, 17 stycznia.

Opisywaną ostatnio książkę „Śmierć nadeszła wczoraj" Aleksandry Marininej otrzymuje Łukasz Kiedyng z Białej Podlaskiej. Po odbiór zapraszamy w ciągu miesiąca od opublikowania nazwiska.

Paulina Chodyka

KUPON

SŁOWO PODLASIA

W którym roku powstało wydawnictwo Replika?

odpowiedź .....

wybieram książkę .....

imię i nazwisko .....

adres .....

telefon kontaktowy ..... wiek ..... NIP .....

Spektakl o unitach

DRELÓW Szkoła Podstawowa im. Unitów Drelowskich w Drelowie serdecznie zaprasza na kolejną odsłonę spektaklu o tematyce unickiej w reżyserii Bożeny i Jacka Dragunów. Premiera przedstawienia „W imię Boże" dla społeczności szkolnej odbędzie się 17 stycznia o godz. 11:30, natomiast mieszkańcy gminy i wszyscy amatorzy teatru zaproszeni są 19 stycznia na godz. 12:30 na salę widowiskową Gminnego Centrum Kultury w Drelowie.

(ao)

Zajęcia modelarskie

MIĘDZYRZEC PODLASKI Miejski Ośrodek Kultury i Pracownia Modelarska zaprasza dziewczęta i chłopców z klas I–IV na otwarte zajęcia „Młodego modelarza". Zapisy podczas zajęć 14,15 i 16 stycznia oraz 21, 22 i 23 stycznia od godz. 9:30 w pałacu Potockich ul. Lubelska 63 (I piętro)

(pc)

eprasa.pl 78e4a43b40

Nazwa prawosławnego sylwestra czyli małanki wywodzi się od imienia św. Melanii

Niepowtarzalny klimat małanki

BIAŁA PODLASKA Małanka czyli prawosławny sylwester w Państwowej Szkole Wyższej im. Jana Pawła II odbył się już trzydziesty szósty raz. Na wydarzenie przybyli goście z całej Polski i z zagranicy, w tym z Białorusi i Ukrainy. W sumie na imprezie, we wschodnim stylu, bawiło się czterysta osób.

ZDJĘCIA ADAM TROCHIMIUK

W małance wzięło udział czterysta osób

ANNA CHODYKA

Organizator **Mirosław Korowaj** wyjaśnia, że nazwa prawosławnego sylwestra czyli małanki wywodzi się od imienia św. Melanii, której wspomnienie jest obchodzone w kalendarzu juliańskim na przełomie roku. Małanka była obchodzona na rubieżach Wielkiego Księstwa Litewskiego, przez ludność prawosławną. – Jest to noworoczny bal, w czasie którego serwowane są potrawy charakterystyczne dla wschodnich stron. Na małance bawi się dziś czterysta osób, nie tylko z południowego Podlasia. Są to goście z całej Polski m.in. Białegostoku, Lublina, Warszawy i Bielska Podlaskiego – mówi Mirosław Korowaj. Dodaje też, że na małance bawią się nie tylko prawosławni, ale też katolicy i osoby innych wyznań. – Wszyscy mimo przynależności do różnych religii, bez przeszkód się integrują i zawiązują nowe znajomości – podkreśla.

Coraz więcej chętnych

Irena Kalataworomiej, współorganizatorka zabawy, przyznaje, że kiedy pierwszy raz przyszła na małankę, tak się zachwyciła, iż postanowiła bywać na prawosławnym sylwestrze, co roku. Za trzecim razem dołączyła też do komitetu organizacyjnego. Miała wiele pomysłów jak usprawnić imprezę. – Przygotowania zaczynają się bardzo wcześnie. Już na początku listopada dostawałam telefony z prośbą o rezerwację miejsc na balu. Muszę przyznać, że co roku mamy coraz więcej chętnych. Jednak blokują nas ograniczenia związane z tym, że w lokalu jest określona liczba miejsc, inaczej przerodziłoby się to w imprezę dla tysięcy gości. – mówi Irena Kalataworomiej.

Sekretem sukcesu małanki z pewnością jest atmosfera, jaka na niej panuje, a także świetna muzyka i wyśmienite jedzenie. – W czasie imprezy wszyscy się integrują, mimo, iż są z różnych części Polski. W tym roku mamy nawet gości z Białorusi i Ukrainy. Jest to tak prestiżowy bal, że każdy chce w nim uczestniczyć, a szczególnie ci, którzy lubią wschodnie klimaty – wyjaśnia organizatorka.

Spotkanie z człowiekiem

Ks. Jarosław Łoś proboszcz parafii prawosławnej w Terespolu, także przybył na małankę i poprowadził modlitwę rozpoczynającą zabawę. – Każde spotkanie z drugim człowiekiem jest ważne. Szczególnie kiedy jesteśmy w okresie Bożego Narodzenia. To czas triumfu naszej wiary, nadziei i miłości. Niezależnie od kalendarza, on płynie bardzo szybko. Małanka to nie tylko zabawa, ale też liczne rozmowy, o trudach dnia codziennego. Idąc świadomie na małankę przypominamy sobie o męczennicy św. Melanii, która daje nam piękny wzór do naśladowania. Byśmy miłość do Boga i człowieka pielęgnowali w sobie nie tylko przez cały rok, ale przez całe swoje życie – mówi ks. Jarosław Łoś. – Myślę, że ilość uczestników świadczy o tym, że dobrze się tu czują. Jest wiele osób, które przychodzą każdego roku. Widać, że w czasie zabawy panuje dobra atmosfera. Wynika z tego, że takie bale są potrzebne – przyznaje ks. Jarosław Łoś.

Na parkiecie nie brakowało przedstawicieli wszystkich pokoleń

Ogromny zaszczyt

Dorota Karwacka kanclerz PSW im. Jana Pawła II przyznaje, że uczelnia od wielu lat gości uczestników i organizatorów dorocznego balu małanka, związanego z obchodami nowego roku, w wierze prawosławnej. – Jest to dla nas ogromny zaszczyt. Zwłaszcza, iż przyjeżdżają tutaj nie tylko osoby z Białej Podlaskiej, ale też z odległych krańców Polski. To też niesamowita promocja uczelni, ale również okazja do integracji lokalnego społeczeństwa, którego częścią jesteśmy – mówi kanclerz Dorota Karwacka. Zauważa również, że znaczną część studentów stanowi młodzież prawosławna, która także bawi się w czasie małanki. – Elementy, które świadczą o pielęgnowaniu kultury prawosławnej mają swoje miejsce w życiu społeczności akademickiej np. rozpoczęcie roku inauguruje msza nie tylko w kościele katolickim, ale też w prawosławnym – stwierdza Dorota Karwacka.

Piotr z Warszawy na małankę przyjeżdża od wielu lat, w tym roku bawi się w Białej Podlaskiej już ósmy raz. – Pierwszy raz zaprosiła mnie moja partnerka. Podoba mi się rewelacyjna atmosfera, poznaje się tu wielu nowych ludzi. Muzyka sprawia, że człowiekowi chce się tańczyć, stąd zabawa jest przednia. Nie jestem prawosławnym, ale katolikiem, jednak nikt tu nie pyta o wyznanie – mówi Piotr.

Roma Stankiewicz z Warszawy na małance bawi się ósmy raz. – Chodzę na różne bale, ale tu jest niepowtarzalny klimat. Może dlatego, że jest tu inna muzyka, a ludzie są bardziej otwarci. Jest bardzo przyjaźnie. Bardzo dobrze się tu czuję. W czasie balu wszyscy razem się bawią, co też jest piękne. Widzę, że co roku przybywa chętnych do zabawy, co świadczy o poziomie imprezy. Uważam, że organizacyjnie wydarzenie jest dopięte na ostatni guzik – mówi Roma. Dodaje, że o małance powiedziała jej przyjaciółka, która jest wyznania prawosławnego. – Na początku było to dla mnie zderzenie się z inną kulturą, a z czasem okazało się wspaniałym doświadczeniem – zaznacza uczestniczka małanki.

NAJWIĘKSZY W POWIECIE
CholimpeX Jest od 1992r. SKLEP MEDYCZNY
od 17 czerwca nowa lokalizacja ul. Warszawska 14
SKLEPY MEDYCZNE CHOLIMPEX
• Biała Podlaska, ul. Terebelska 60c 507 072 502
• Biała Podlaska, ul. Warszawska 14 731 405 070
• Parczew, ul. Szpitalna 2B 517 480 777
• Radzyń Podlaski, ul. Wisznicka 111 512 729 090
• Międzyrzec Podlaski, ul. Staromiejska 7 506 414 102
cholimpex@poczta.fm informacja: 537 43 42 41
Wypożyczalnie Sprzętu Medycznego CHOLIMPEX
• łóżka rehabilitacyjne
• ssaki elektryczne • podnośniki
• koncentratory tlenu
DOWÓZ Z MONTAŻEM tel. 537 43 42 41
REKLAMA ID: 7244

Fizjo Relaks
Terapeuci manualni i Masażyści
• bóle kręgosłupa
• bóle mięśniowe
• rehabilitacja pooperacyjna
• bóle trzewne
• skrzywienia kręgosłupa
MASAŻE:
• rozluźniające
• relaksacyjne
• kształtujące sylwetkę
• wyszczuplające
• wzmacniające
• gorącymi kamieniami
Biała Podlaska, ul. Sidorska 59A
518 243 400
REKLAMA ID: 7558

SEX SHOP
Brzeska 60
Biała Podlaska
Czynne do godz. 18
507 760 666
REKLAMA ID: 7497

Trenuj z głową!

Noworoczne postanowienia często dotyczą zdrowia i poprawy kondycji organizmu. Fizjoterapeuci ostrzegają jednak, że szybkie i nieprzemyślane wdrożenie planu w życiu może skutkować zniechęceniem, a nawet kontuzjami. Dlatego zmianę nawyków warto zacząć od sensownego planu treningowego.

Każdy organizm ma predyspozycje do jakiejś formy aktywności. Podświadomie to odczuwamy. Należy więc wybrać taką dyscyplinę sportu, którą lubimy i którą z przyjemnością będziemy uprawiać przez dłuższy czas. Jeśli złapiesz bakcyla, nie będziesz mógł się doczekać kolejnych treningów i będziesz mieć siłę, by wytrwać do końca. A z czasem twoja kondycja poprawi się. Kluczem do sukcesu jest mierzenie sił na zamiary. Co to oznacza w praktyce? Nie porywaj się z motyką na słońce. Jeśli pracujesz po 8 godzin w biurze, a popołudnia spędzasz na kanapie, nie wybieraj mocno obciążających treningów. Wystarczy spacer, może rower czy basen. Po pewnym czasie, gdy poczujesz się pewniej, możesz wybrać bardziej wymagającą formę aktywności. Pamiętaj, że organizm przez lata przystosowuje się do trybu życia. Jeśli masz długi staż pracy w korporacji, twój kręgosłup jest w stanie znieść pozycję siedzącą przez wiele godzin. Dlatego nagłe zmiany w aktywności nie sprzyjają zdrowiu. Regularne zwiększanie obciążenia treningowego pozwala na dostosowanie układ kostno–szkieletowy do treningu i nowego stylu życia. Kości, stawy i więzadła potrzebują czasu na „nauczenie się" nowego ruchu.

FOT. WWW.PIXABAY.COM.PL

Poprawa kondycji organizmu zależy od sensownego planu treningowego

Podobnie rzecz ma się z regularnością treningów. Lepiej 2 razy w tygodniu przebiec krótszy odcinek niż raz na 7 dni dłuższy. Drobnymi kroczkami dojdziesz dalej. Wyznaczaj sobie małe cele, a osiągniesz sukces. Pamiętaj, by czas spędzony na aktywności sprawiał ci radość. Jeżeli tak nie jest, zmieć formę aktywności. Warto też przypomnieć monitorowaniu stanu zdrowia. Może się okazać, że dany sport ci służy, ale może też nadmiernie cię obciążać i narażasz się na pogorszenie zdrowia. Stare porzekadło mówi, że sport to zdrowie, a więc powodzenia!

(jlk)

eprasa.pl 78e4a43b40

Rybacy, co świętego z rzeki wyłowili

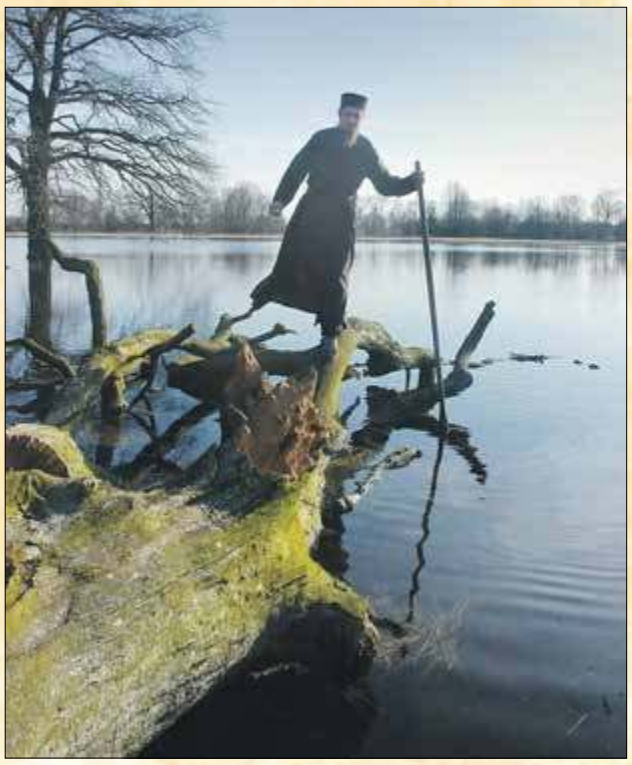
REGION Legendy to opowieści ściśle związane z danym miejscem, objaśniające często jego powstanie bądź pochodzenie nazwy miasta czy wsi. Idąc tym tropem, tym razem w cyklu „Tajemnice podlaskich legend" zajrzymy do klasztoru w Jabłecznej. Co według podania przyczyniło się do powstania monasteru?

PAULINA CHODYKA

Na początek pokrótce przedstawimy historię klasztoru św. Onufrego w Jabłecznej. Otóż istnieją przypuszczenia, że powstał on w XIII w. jako ważny ośrodek na szlaku handlowym i komunikacyjnym. Pierwszy właściciel dóbr, na których znajdował się klasztor to według historycznych przekazów, wojewoda trocki Iwan Juchnowicz Zabrzeziński. Przez wieki istnienia, klasztor znajdował się w posiadaniu wielu właścicieli. W 1596 r. po zawarciu Unii Brzeskiej część kleru prawosławnego uznało zwierzchność papieża w Rzymie, przy jednoczesnym zachowaniu wschodniego rytu w liturgii, co spowodowało wyodrębnienie się nowego kościoła zwanego unickim. W początku XVII w. klasztor w Jabłecznej stał się centrum obrony prawosławia przed unią, przetrwał trudne chwile podczas zaborów, I i II wojny światowej. Przez wieki był jednak ostoją wiary i kultu św. Onufrego. Burzliwe losy monasteru można odnaleźć w wielu historycznych publikacjach, a sam klasztor jest z pewnością źródłem niezliczonych ciekawostek oraz opowieści.

Dziś stanowi perełkę na szlaku nadbużańskich miejscowości i każdego roku przyciąga rzesze turystów. Tuż przed wjazdem na teren przyklasztorny rośnie też dąb, na którym wierni zawieszają symbole religijne, co stanowi gratkę również dla fotografów odwiedzających niezwykle często to miejsce. Skąd się wziął kult św. Onufrego na tym terenie i jak doszło do powstania klasztoru w Jabłecznej? O tym opowiada legenda.

Dawno temu, w miejscu gdzie teraz wznosi się klasztor w Jabłecznej, znajdowała się niewielka osada. Sam Bug był wtedy jeszcze ogromną i pełną ryb rzeką, na którą chętnie wypuszczali się rybacy, by zdobyć jedzenie dla swoich rodzin i zarobić na życie. W tej małej mieścinie, w jednej z chatek tuż nad wodą mieszkało trzech braci. Byli to ludzie spokojni i pracowici, którzy jak większość okolicznych mieszkańców trudzili się właśnie poławianiem ryb. Cieszyli się oni ze względu na swoją dobroć i sprawiedliwość szacunkiem sąsiadów. Pewnej mroźnej, zimowej nocy bracia wypłynęli na połów. Noc była wyjątkowo pogodna, a nurt rzeki mimo mrozu nie pozwolił na zamarznięcie. Rybacy tej nocy mieli wiele szczęścia. Udało im się bowiem złapać niezliczoną ilość ryb, którą mogli wykarmić swoje rodziny, a część sprzedać, by zarobić na codzienne potrzeby. Połów był wyjątkowo udany, stąd też jeden z mężczyzn zwrócił się do pozostałych: – Czy nie należałoby za tak nadzwyczajny połów jakoś podziękować opatrzności? A że wszyscy bracia należeli do pobożnych z chęcią przystali na propozycję. Słońce nad rzeką właśnie wstawało, a poranne światło zaczęło powoli budzić do życia dziką nadbużańską przyrodę. Rzeka mieniła się kolorami, a dokoła słychać było jej kojący szum. Bracia oślepieni początkowo, odbijającymi się od tafli wody promieniami słonecznymi, dopiero po chwili ujrzeli, że na jednej z rzecznych fal unosi się coś jasnego i delikatnie faluje zgodnie z ruchem rzecznej wody. W pierwszym momencie nie byli w stanie dojrzeć, cóż to takiego. A migocący w słońcu przedmiot minął ich i powoli zaczął się oddalać z nurtem rzeki. Bracia po chwili namysłu, ruszyli za dziwnym, lekko złocistym czymś. Wiosłowali, ile mieli tylko sił w ramionach, by dogonić przedmiot. Po dłuższej chwili udało im się. Jednak, gdy już mieli owo dziwo w swojej łodzi i wydawało się, że zaraz zobaczą co to właściwie jest, znowu je upuścili do rwącej rzeki. Dłuższą chwilę trwała ich walka o to, by wciągnąć na pokład nadzwyczajnie błyszczący przedmiot. Ku im ogromnemu zdziwieniu okazało się, że w rzece odnaleźli ikonę, przedstawiającą postać św. Onufrego.



Dawno temu, w miejscu gdzie teraz wznosi się klasztor w Jabłecznej, znajdowała się niewielka osada. Sam Bug był wtedy jeszcze ogromną i pełną ryb rzeką, na którą chętnie wypuszczali się rybacy, by zdobyć jedzenie dla swoich rodzin i zarobić na życie.To właśnie ikona ze zdjęcia obok miała pojawić się wśród fal Bugu i zostać wyłowiona przez trzech braci–rybaków, którzy specjalnie dla niej zbudowali kaplicę

Onufry (z gr. „pasterz osłów") żył w Egipcie na przełomie IV i V wieku. Po zakończeniu edukacji w klasztorze w Hermopolis, przez ponad 60 lat przebywał samotnie na pustyni w pobliżu Tebaidy. Jest przedstawicielem wielkich pustelników pierwszych wieków. Jak św. Paweł z Teb, pierwszy pustelnik, całe swoje życie spędził samotnie na pustkowiu. Podobnie jak św. Pawła Pustelnika odkrył i wsławił św. Antoni, tak św. Onufrego odkrył św. Pafnucy. Według podania, całym okryciem Onufrego były długie włosy i broda sięgająca do kolan. Św. Pafnucy podaje w historii Onufrego legendę, że świętego żywił codziennie anioł, a w każdą niedzielę przynosił mu Komunię świętą. Według liturgii greckiej śmierć Onufrego miała miejsce 12 czerwca. Rok jest nieznany. Było to jednak zapewne w wieku IV, gdyż datę śmierci św. Pafnucego zwykło się podawać w roku 380. Jest patronem mnichów, dorożkarzy, pielgrzymów, tkaczy. Szczególnie czczony jest w Kościołach Wschodu. W ikonografii św. Onufrego przedstawia się z długimi włosami i brodą. Jego atrybutami są: anioł z hostią, czaszka, grota przy źródle, dwa lwy kopiące mu dół, korona, kruk z chlebem w dziobie, krzyż w dłoni; duży, stojący krzyż, łańcuch wokół go opasający.

Zaskoczeni niezmiernie swoim znaleziskiem postanowili powrócić do wioski i znaleźć ikonie odpowiednie miejsce do przechowania. Uznali to bowiem za dar niebios, który należy godnie czcić. Pozostali mieszkańcy nie wierzyli własnym oczom widząc ikonę św. Onufrego wyłowioną z rzeki Bug przez trzech braci. Ci zaś, gdy z dębiny obleciały liście, wybrali najzdrowsze z drzew i pościnali je toporami. W ciągu kilku tygodni powstała piękna drewniana kaplica. Z czasem miejsce to zostało rozbudowane przez trzech braci–rybaków, którzy zostali strażnikami wyłowionej z rzeki ikony. Po roku kaplica stała się miejscem, które często odwiedzali pobożni mieszkańcy, by czcić św. Onufrego. Trzej rybacy, choć nadal zajmowali się połowami, pilnowali także ikony i pełnili posługi niczym duchowni. Kaplica z czasem została rozbudowana, a w osadzie powstał zachwycający klasztor, który stał się miejscem kultu. Tak jest do dziś, a Jabłeczna stanowi nie tylko cel pielgrzymów, ale także licznie odwiedzających nadbużańskie okolice turystów.

Legenda opracowana na podstawie książki Stefana Sidoruka „Nadbużańskie opowieści".

FOT. ADAM TROCHIMIUK

Monaster w Jabłecznej według legendy miał powstać po tym, jak nieopodal rybacy wyłowili z Bugu ikonę św. Onufrego

eprasa.pl 78e4a43b40

Przepłynął cały świat, w tym Kanał Panamski i Sueski, był też kilkakrotnie na Alasce. Pracował m.in. pod banderą cypryjską, norweską, liberyjską i polską

Latające ryby, wieloryby i delfiny

POWIAT BIALSKI Jan Panasiuk znany jest z organizacji ognisk w Kodniu, na które zaprasza gości z Polski i zza granicy, a także prawosławnych i katolików oraz zespoły ludowe z Podlasia i Białorusi. Ma wielu znajomych, gdyż przez lata pływał na statkach niemal po całym świecie. Pracował też w morskiej stoczni gdyńskiej, dawniej im. Komuny Paryskiej.

ANNA CHODYKA

Rodzice marynarza: Maria z domu Charko oraz Michał poznali się na jednej z zabaw, we wsi Zalewsze, w której mieszkali przed wojną i w czasie jej trwania. Ojciec Marii był zastępcą sołtysa. Do jego zadań należała kontrola okolicy. Miał zaledwie 42 lata, gdy podczas obchodu został postrzelony przez nieznanych sprawców i zmarł po kilku godzinach. Rodzina została bez mężczyzny, który by wspierał i chronił ją w trudnych powojennych latach. Dlatego 17–letnia Maria razem ze swoim dziewiętnastoletnim narzeczonym Michałem postanowili się jak najszybciej pobrać.

FOT. ADAM TROCHIMIUK

Panasiukowie od ponad dziesięciu lat organizują ogniska, na które zapraszają gości nie tylko z całej Polski, ale tez z zagranicy

Na spakowanie mieli dwie godziny

Michał urodził się w 1926 roku i pochodził z zamożnej familii, która miała duże gospodarstwo rolne. Ślub odbył się w 1945 r. Niestety młodzi nie nacieszyli się długo szczęściem i spokojem. W 1947 r. dostali nakaz wysiedlenia w ramach akcji „Wisła". Dostali na spakowanie zaledwie dwie godziny, stąd nie zabrali wiele. Na miejscu dostali dom bez okien i drzwi. By mieć za co żyć zbierali, to co zostało po zbiorach na pegeerowskich polach. W 1948 r. umarła mama Marii, która ciężko chorowała. Niedługo po tym na świat przyszedł Jan Panasiuk. Urodził się w domu z zakrytymi prowizorycznie oknami i drzwiami, które przepuszczały zimno. Przy porodzie pomagała Anastazja, mama Michała. Dzięki temu narodziny przebiegły bez poważniejszych powikłań. Niestety, kilka miesięcy później mały Jaś wszedł na gorący garnek z ziemniakami. Poparzony trafił na dłuższy czas do szpitala. Blizny na brzuchu zostały mu do końca życia. Rodzice bardzo tęsknili za rodzinnymi stronami. Jednak możliwości powrotu nie było. Dopiero po śmierci Józefa Stalina w 1953 r. sytuacja się polepszyła – wspomina **Jan Panasiuk**.

Majątek ojca został rozgrabiony

Na Podlasie wrócili w 1958 r. Ze względu na to, że majątek ojca został rozgrabiony, zdecydowali się osiedlić w gospodarstwie należącym do mamy Jana. – Do domu wracałem z mamą, gdyż tato pojechał innym pociągiem, by dopilnować bagażu. Mieliśmy do wyboru tylko wagony towarowe, którymi były przewożone zwierzęta. Było w nich bardzo zimno, nie mieliśmy też nic do jedzenia ani do picia, jedynie kawałek suchego chleba – opowiada mieszkaniec Kodnia. Po powrocie zamieszkali w starym domu krytym strzechą. Kiedy padało, woda lała się do izby. Jan od najmłodszych lat pomagał rodzicom w gospodarce. Gdy zaczął chodzić do szkoły podstawowej w Zabłociu, nie miał zbyt dużo czasu na naukę po lekcjach, gdyż w domu zawsze było dużo pracy do wykonania. Później poszedł do bialskiej zawodówki, zapisał się też do orkiestry dętej. Grupa zawsze grała podczas pochodów 1 maja, a także w czasie innych uroczystości m.in. w Lublinie i Janowie Podlaskim. W czasie ferii i wakacji Jan zaczął również urządzać potańcówki w rodzinnej wsi. By rozbawić towarzystwo grali z kolegą na gitarze i akordeonie. Na jednej z takich zabaw poznał swoją przyszłą żonę Lubę. Po ukończeniu szkoły średniej wyjechał do Gdyni, gdzie podjął pracę w stoczni. – Zacząłem pracę na stanowisku montera kadłubowego, następnie przeszedłem wszystkie szczeble. Byłem spawaczem, brygadzistą, mistrzem, a także starszym mistrzem produkcji. Za dobrze wykonywaną pracę zostałem odznaczony krzyżem srebrnym i złotym, a także innym orderami i dyplomami – wylicza Jan Panasiuk.

FOT. ADAM TROCHIMIUK

Jan Panasiuk przez wiele lat pływał pod banderami różnych państw, dzięki temu miał okazję zwiedzić największe porty świata

Mieszkaniec Kodnia, będąc w Emiratach Arabskich, skorzystał z okazji, by zrobić sobie zdjęcie w tradycyjnym stroju tego państwa

Praca w Emiratach Arabskich

Ślub cywilny Jan i Luba wzięli w 1970 r. Uroczystość odbyła się w Toruniu, bo wybranka serca pracowała w tym mieście, w zakładach „Kopernik" produkujących pierniki toruńskie, gdzie była brygadzistką. Ślub kościelny odbył się dwa tygodnie później w Zabłociu. Następnie świętowano przez dwa dni u panny młodej, w Kodniu, a później przez tydzień u pana młodego. Zabawy nie było końca, gdyż po hucznym weselu urządzono równie uroczyste poprawiny. Po pięciu miesiącach Luba by być blisko męża zmieniła pracę, zatrudniając się w Zakładach Cukierniczych „Bałtyk" w Gdańsku. W 1972 r. urodziła im się córka Beata. Z kolei w 1974 r. jako wcześniak Arkadiusz, niestety po godzinie od porodu umarł. Kilka lat po później Jan, by wyprawić się w w morze ukończył kurs żeglarski. Najpierw jednak wyjeżdża do NRD, gdzie przez dwa lata nadzoruje składanie koparek do węgla brunatnego. Kolejna praca zaprowadza go aż do Emiratów Arabskich. Zatrudnia się w stoczni remontowej w Dubaju, na miejscu spędza siedem miesięcy. – Mieszkałem na pustyni oddalonej od miasta około 30 kilometrów. Nocowałem w prowizorycznym domu. Moimi współlokatorami byli Hindus, Pakistańczyk, Portugalczyk, Sudańczyk, Filipińczyk, Syryjczyk i Polacy, a obok stały inne budynki, w których było wiele osób różnych narodowości – relacjonuje podlaski wilk morski.

Na morzu stracił przyjaciela

Trzeci kontrakt podpisał na pracę w Monachium. Tam mu się jednak nie poszczęściło, gdyż zemdlał z wycieńczenia i trafił do szpitala. Następnie zatrudnił się w stoczni remontowej nad Morzem Czarnym, w Noworosyjsku. Za piątym razem wyjechał ponownie do Emiratów Arabskich, jednak tym razem mieszkał w samym Dubaju wraz z dobrym kolegą Romkiem. Na służącym do przewozu ropy statku pracowali na zmianę, jeden w dzień, drugi w nocy. Pewnego dnia nie znalazł przyjaciela we wspólnej kajucie. Okazało się, że na statku wybuchł pożar, gdyż nie został właściwie oczyszczony. – Zanim zaczęło się palić Romek zszedł pod pokład, w pomieszczeniu zabrakło tlenu i wszyscy, którzy tam byli zginęli, on także. To mogło spotkać również mnie – przyznaje Jan Panasiuk. W kolejnych latach wyprawił się do Curacao, wyspy położonej na Morzu Karaibskim, gdzie u wybrzeży Wenezueli remontował stary statek. Następnie miał płynąć dalej, ale ze względu na stan techniczny łajby zrezygnował z dalszej pracy na Karaibach. – Poza tym tam często są sztormy, więc wolałem nie ryzykować – dodaje. Na morzach i oceanach pracował m.in. pod banderą cypryjską, norweską, liberyjską i polską. Przepłynął cały świat, w tym Kanał Panamski i Sueski, był też kilkakrotnie na Alasce. – W pamięci szczególnie mi utkwiła podróż kiedy za statkiem płynęło mnóstwo delfinów, które co chwilę zanurzały się i wypływały na powierzchnię. Pięknie wyglądały też latające ryby oraz fontanny jakie robiły ogonami wieloryby – rozmarza się.

FOT. ARCHIWUM JANA PANASIUK

Jan Panasiuk dzięki podróżom, ma przyjaciół na całym świecie

Organizują ognisko od wielu lat

Świetną passę przerwał upadek z rusztowania w maszynowni. Jan złamał siedem żeber, miał też przebite płuco, przez co do dziś zmaga się z problemami zdrowotnymi. Po tym zdarzeniu otrzymał rentę powypadkową. Razem z żoną postanowili wówczas, iż wrócą w rodzinne strony. W Kodniu wybudowali dom. Jednak nadal tęsknili za przyjaciółmi i znajomymi, więc wpadli na pomysł organizacji corocznego ogniska, na które zapraszaliby kolegów i koleżanki nie tylko z Gdyni i innych polskich miast, ale też znajomych z Kanady, Brazylii, Włoch czy Stanów Zjednoczonych. Na początku pojawiło się sześćdziesiąt osób, obecnie po ponad dziesięciu latach przyjeżdża nawet dwustu pięćdziesięciu gości. Za każdym razem występują zespoły ludowe z Podlasia, a także z Białorusi. Przybywają też duchowni wyznania prawosławnego i katolickiego. Za swój wkład w krzewienie kultury małżeństwo Panasiuków otrzymało statuetkę od przewodniczącego rady powiatu Mariusza Kiczyńskiego, a od biskupa Abla ikonę i książkę o historii diecezji lubelsko–chełmskiej z dedykacją i błogosławieństwem hierarchy. Para ma też księgę pamiątkową, do której przez lata wpisywały się osoby ich odwiedzające, znajdują się w niej już setki podziękowań i życzeń.

FOT. ADAM TROCHIMIUK

Jan i Luba Panasiukowie po latach mieszkania w Gdyni zdecydowali się powrócić w rodzinne strony

eprasa.pl 78e4a43b40

Przyznaje, że to nie koniec rozwoju jej pasji i w przyszłości z pewnością spróbuje nowych rzeczy bo lubi wyzwania i stawianie sobie wymagań

Barwny świat na fotografiach Magdy

BIAŁA PODLASKA Magda Bielawska ma wiele pasji. Jest doświadczoną instruktorką jazdy konnej, trenerem personalnym oraz fotografem. Jak przyznaje każde z tych zajęć kocha, a realizacja poszczególnych hobby jest dla niej spełnieniem marzeń. Jednak nie mówi dość i zaznacza, że to nie koniec, bo w przyszłości planuje rozwój także w innych dziedzinach.

ANNA CHODYKA

FOT. ADA SZEWCZAK

Bialczanka jeździ konno od dziewiątego roku życia i jest dyplomowanym instruktorem jazdy konnej

Bialczanka zapragnęła jeździć konno w wieku dziewięciu lat, gdy mama zafundowała jej przejażdżkę. Niedługo potem zaczęła uczęszczać na lekcje w pobliskiej stadninie w Bialskopodlaskim Klubie Jeździeckim. Tam dzięki wykupionemu karnetowi opanowała szybko podstawy. Szło jej wyśmienicie, więc zaczęła brać udział w regionalnych zawodach, w skokach i ujeżdżeniu, z których przywoziła liczne nagrody. Mimo, iż pragnęła mieć własnego konia, nie było to możliwe, bo jej mama uważała to za zbyt duży obowiązek dla nastolatki i jednocześnie nie mogła przeznaczyć odpowiednich funduszy na ten cel.

Cierpliwie czekała na spełnienie marzeń

Jednak Magda się nie poddała i postanowiła cierpliwie czekać, aż sama będzie mogła sobie pozwolić na kupienie zwierzęcia. Po latach nabyła Alkazara, pełnej krwi angielskiej, którego nauczyła wielu sztuczek. Ukończyła też kurs instruktora rekreacji ruchowej, ze specjalnością jazda konna w Lublinie. Od tego czasu, zaczęła spędzać wszystkie wakacje w stadninach, poświęcając się nauce młodych adeptów jeździectwa. Pracowała m.in. w Kłodzku, Grodzisku Mazowieckim, Łomazach i Droblinie. W środowisku szybko dostrzeżono jej talent i zaproponowano stanowisko jeźdźca wyścigowego i masztalerza w stadninie, w Janowie Podlaskim. Tam spędzała czas na dbaniu o kondycję koni arabskich, co wiązało się z częstymi i długimi przejażdżkami, w szybki tempie.

Zajęcie przynosiło jej satysfakcję. Niestety, pewnego dnia uległa wypadkowi. Jadąca galopem w zastępie klacz (wówczas jeden koń znajduje tuż za drugim) niefortunnie skrzyżowała nogi, przez co upadła, a z nią Magda. Wprawdzie miała na sobie kamizelkę ochronną, ale musiała przyjechać po nią karetka i zabrać na noszach do szpitala. Po prześwietleniu okazało się, że ma złamaną kość ogonową. – Myślałam, że będzie gorzej, bo wyobrażałam sobie, że mam złamaną miednicę i widziałam w myślach, jak mi zakładają śruby. Na szczęście okazało się inaczej. Po tym zdarzeniu miałam miesięczną przerwę w pracy. Niestety wciąż byłam obolała i nie mogłam już spędzać tak dużo czasu w siodle. Później miałam kolejny wypadek, stwierdziłam więc, iż już nie będę ryzykować i zrezygnowałam z pracy. Od tamtej pory jeżdżę, ale rzadko. Tylko rekreacyjnie, wybierając spokojne konie – wyjaśnia **Magda Bielawska**.

Magda Bielawska tak polubiła ćwiczenia w siłowni, że postanowiła zostać trenerem personalnym

Przebywanie z końmi uspokaja

Wpływ na odejście od intensywnej jazdy miała też ciąża. Magda sprzedała też wówczas swojego ukochanego konia. – Zrobiłam to z bólem serca, ale wiedziałam, że to dobra decyzja – przyznaje instruktorka. Niedawno odwiedziła jednak stadninę w Janowie Podlaskim, gdyż nadal kocha konie i chciała znów na nie popatrzeć. – Przebywanie z końmi mnie uspokaja, odstresowuje. Kiedy jadę wierzchem zapominam o problemach i czuję wolność – zaznacza. Kiedy na świecie pojawił się jej synek ze względu na wielość obowiązków musiała zrezygnować zupełnie z aktywności fizycznej. Znajdowała jedynie czas na spacery z dzieckiem, a niekiedy na jazdę rowerem. Gdy maluch podrósł zdecydowała się na siłownię. Nie interesowały ją jednak zajęcia fitness, ale treningi z ciężarami. Najpierw wykupiła kilka zajęć z trenerem. Później ćwiczyła już sama, od czasu do czasu zasięgając rady profesjonalisty. Bardzo szybko złapała bakcyla i zdecydowała się na kurs trenera personalnego w Warszawie. – Wybrałam szkołę, która miała najlepsze opinie. Chciałam poszerzyć wiedzę, ze względu na siebie, a nie by kogoś uczyć. Jednak kiedy w siłowni, do której uczęszczam dowiedziano się, iż mam kwalifikacje, poproszono mnie o prowadzenie osób, które chcą ćwiczyć. Zaczęłam trzy lata temu i do dziś trenuję swoich podopiecznych – tłumaczy Magda. Nie ukrywa, że obecnie większą satysfakcję daje jej trenowanie kogoś, niż samej siebie. Za co ceni swoją pracę? – Uwielbiam kontakt z ludźmi. Bardzo się cieszę, że ciągle kogoś poznaje, a osoby, które dłużej trenuję otwierają się i chętnie mi się zwierzają. Będąc trenerem trzeba mieć świadomość, iż wiele osób nie przychodzi poćwiczyć, ale ma potrzebę wygadania się. Dlatego zdarza się, że jestem też psychologiem. Staram się nie doradzać, ale zawsze wysłuchuję i dobrze mi to wychodzi – stwierdza. Zauważa też, że osoby które zwykle przychodzą ćwiczyć są zmotywowane i nie trzeba ich specjalnie dopingować. Jednak bywa, iż mają problem z koordynacją i trzeba czasu i cierpliwości, by im wytłumaczyć jak poprawnie wykonać dane ćwiczenie.

ZDJĘCIA ARCHIWUM MAGDY BIELAWSKIEJ

Bialczanka wykonuje zdjęcia od dawna, a drogą pantoflową szybko się rozniosło, iż ma do tego wielki talent

Miłośniczka koni przez wiele lat była jeźdźcem wyścigowym w Janowie Podlaskim

Magda zachęca do treningów także w plenerze

Zaznacza też, że o tym, czy danej osobie udaje się szybko schudnąć decyduje nie tylko to, czy nie ma problemów ze zdrowiem, ale też właściwa dieta i regularność.

Czerwone parasolki i zdjęcia w deszczu

Zdjęcia robi od dawna, jednak nie przypuszczała, iż będzie to jej zawód. Na początku, gdy jeździła jeszcze konno, z koleżanką robiły sobie nawzajem sesje. Tak jej się to spodobało, że zdecydowała się kupić profesjonalny aparat. Na początku miała być to tylko rozrywka, ale gdy zauważyła, iż wychodzą jej coraz lepsze zdjęcia nabrała odwagi, by wykonywać sesje znajomym. W końcu pocztą pantoflową rozeszło się, iż ma talent, więc klientów zaczęło przybywać. Obecnie często robi sesje rodzinne, narzeczeńskie, dzieciom, zdarza się je też wykonywać fotografie ślubne. Najlepiej czuje się w sesjach portretowych. Na dobre zdjęcie ma różne sposoby. – Chodzi o to by kogoś rozbawić, sprawić by się odprężył przed obiektywem. Fotografowani często mają problem z tym, co zrobić z rękami. Zawsze pierwsze minuty sesji są ciężkie i większość zdjęć idzie do odrzutu, ale później zmienia się to w dobrą zabawę i pozujący zaczynają się wczuwać – wyjawia. Jeszcze inaczej jest z małymi dziećmi, ich nie da się bowiem ustawić, a łapie się momenty i robi mnóstwo zdjęć. Ma sporo zdjęć, które bardzo lubi i ma do nich sentyment, ale trudno byłoby jej wybrać jedno. – Z sesji które szczególnie zapamiętałam, to zdjęcia ślubne, które świetnie wyszły mimo, iż padał deszcz. Para miała czerwone parasolki i akcenty w ubiorze, co dało ciekawe połączenie szarego, smutnego tła z czerwienią i ich szczęściem. Dzięki fotografii mogę pokazać, jak widzę rzeczywistość, którą każdy może inaczej postrzegać. Czasami wystarczy ustawić się pół metra dalej, by mieć znakomite zdjęcie. Lubię też retuszować fotografie w Photoshopie. Bardzo mi się podoba efekt, jaki można w ten sposób uzyskać. Jeżeli robię zdjęcia klientom to umawiamy się na daną ilość zdjęć np. na trzydzieści, ale zdarza się, że na sesji robię nawet trzysta. Zwłaszcza, gdy bierze w niej duża ilość osób. Selekcja nie jest łatwa, gdyż niektóre zdjęcia różnią się bardzo subtelnie, więc mam niekiedy dylemat, które wybrać – opowiada Magda Bielawska.

Pytana o przyszłość, przyznaje, że to nie koniec rozwoju jej pasji i w przyszłości z pewnością spróbuje nowych rzeczy, bo lubi wyzwania i stawianie sobie wymagań. – Zawsze chciałam nauczyć się pływać, więc będę starała się zrealizować to małe marzenie – śmieje się.

eprasa.pl 78e4a43b40

28. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy już za nami. Padały kolejne rekordy

POBILIŚMY WŁASNY REKORD DOBROCZYNNOŚCI

BIAŁA PODLASKA Po raz 28 mieszkańcy południowego Podlasia zagrali z WOŚP. Tym razem zbieraliśmy pieniądze na wsparcie medycyny zabiegowej noworodków. Finałowy wieczór w kraju zamknął się kwotą 115 mln 362 tys. zł. Rekord w skali kraju to suma rekordów w terenie. Biała Podlaska już w niedzielny wieczór podała kwotę o prawie 50 tys. zł wyższą niż rok temu o tej samej porze.

JOANNA DANIELEWICZ

Bialskie morsy czekały niemal do końca wieczoru, by zwieńczyć finał swoim zimowym skokiem do basenu

W sztabie WOŚP w Białej Podlaskiej pracy nie brakowało przez cały dzień finału

ZDJĘCIA ADAM TROCHIMIUK

Bialska Orkiestra grała całą niedzielę. Rano rozegrany został mecz koszykówki na hali II LO im. E. Plater o puchar szefa sztabu WOŚP w Białej Podlaskiej. Przez cały dzień wolontariusze przemierzali ulice miasta, bu po godzinie 17.00 dołączać do bialczan zebranych na pl. Wolności.

Ta koszulka była hitem niedzielnej licytacji. Poszła za 6 tys. zł

– Już trzeci raz uczestniczę w finale WOŚP mówi Ola, która wraz z koleżanką Julitą postanowiła ostatnie godziny zbiórki spędzić pod bialską sceną Orkiestry. – Tu jednak jest najwięcej mieszkańców, bo na ulicach dziś trochę pustki – przyznają dziewczyny, ale o hojności mieszkańców Białej Podlaskiej też mówią. – Ja ma w puszcze nawet 500–złotowy banknot, przyznaje jedna z dziewcząt.

Trudno się dziwić, że bialczan w trakcie WOŚP najbardziej przyciągała scena na głównym placu, bo tu się działo najwięcej. Młodzi strażacy z OSP Sławacinek Stary przygotowali pokaz gaszenia oleju na kuchence gazowej. – Przez cały wieczór w naszym namiocie, przy scenie uczyliśmy dzieci i dorosłych udzielać pierwszej pomocy – mówi **Kinga Andrzejewska** ze sławacińskiej OSP. – W trakcie dnia dziesięciu naszych strażaków można było spotkać na ulicach miasta z puszkami.

Pod sceną rozstawiła się też grupa malująca graffiti. – Przygotowujemy napis WOŚP. Zainteresowanie naszą pracą wykazują szczególnie dzieci, zresztą i one będą mogły włączyć się w tworzenie tego napisu – mówi członek grupy, która swoje prace umieszczała już w przestrzeni miejskiej, choćby na autobusach MZK.

Najwięcej emocji bez wątpienia wzbudzały licytacje. Bezkonkurencyjna okazała się koszulka klubowa Roberta Lewandowskiego z jego autografem. Została wylicytowana po zaciętym boju za 6 tys. zł. Za ponad 2,5 tys. zł „poszedł" pluszowy mega – miś, a za rower miejski nabywca dał 1,1 tys. zł. Licytowanych atrakcji i gadżetów Orkiestry było zresztą wiele więcej, a kwoty z licytacji nie były niskie, bo te często osiągały sumy w granicach 500 – 700 złotych.

Ostatecznie orkiestrowy wieczór w Białej Podlaskiej zamknął się kwotą 190 tys. 495 zł, to o blisko 50 tys. zł więcej, niż wieczorem roku poprzedniego, gdy po światełku do nieba okazało się, że Biała Podlaska ma już na koncie 142 tys. 988 zł. Wówczas ostatecznie kwota z całego finału stanęła na poziomie 175 tys. 542 zł. Dlatego należy spodziewać się, że tegoroczny wynik bialskiego grania podczas 28. finału WOŚP będzie znacznie wyższy, niż 190 tys. zł, które i tak już jest rekordową kwotą.

Serduszko za grosik – najmłodszym więcej nie było trzeba

Na finałowej części bialskiego grania nie było w tym roku szefa sztabu Riada Haidara, który skorzystał z zaproszenia Jurka Owsiaka i pozdrawiał bialczan ze sztabu głównego WOŚP w Warszawie. Od bialczan zawiózł Jurkowi piernikową figurkę i najlepsze życzenia. Mieszkańców Białej Podlaskiej pozdrawiał natomiast podczas jednego z telewizyjnych relacji na żywo prowadzonych ze sztabu w stolicy. A w tym czasie bialczanie biegali wokół pl. Wolności z klubem Biała Biega i kibicowali bialskim morsom, którzy po raz kolejny, ku uciesze mniej odważnych, zanurkowali w specjalnym basenie obok sceny.

Wolontariusze za każdą oddaną do Banku Spółdzielczego puszkę, otrzymywali imienne certyfikaty z sumą zebranych pieniędzy

Ten miś, to jest miś na miarę naszych możliwości. Został zlicytowany za ponad 2,5 tys. zł

PARCZEWIANIE ZAGRALI NA REKORD W TEGOROCZNEJ ORKIESTRZE

POWIAT PARCZEWSKI Zbiórka pieniędzy do puszek, licytacje oraz występy artystyczne. Tak było podczas parczewskiej odsłony 28. Finału WOŚP. Mieszkańcy udowodnili, że los chorych dzieci nie jest im obojętny. Otworzyli nie tylko serca, ale również portfele. Zebrano 52 tys. 691,74 zł, czyli o blisko 4 tys. zł więcej niż przed rokiem. Sporo dołożyła także Dębowa Kłoda, która w tym roku utworzyła własny sztab.

Ernest Dębowczyk z siostrą. Chłopiec zebrał najwięcej pieniędzy do puszki spośród wszystkich parczewskich wolontariuszy

Licytacje przeplatane były występami w wykonaniu dzieci,młodzieży oraz lokalnych zespołów

ZDJĘCIA PARCZEWSKI DOM KULTURY

40 wolontariuszy zbierało pieniądze do puszek na ulicach Parczewa oraz kilku okolicznych miejscowości, m.in.: Tyśmienicy, Jabłoni, Milanowa i Sosnowicy. Rekordzistą okazali się 9–letni Ernest Dębowczyk ze swoją mamą. Do puszki zebrali ponad 5 tys. 220,72 zł.

O godzinie 14 w sali konferencyjnej urzędu miejskiego rozpoczęły się występy artystyczne przeplatane licytacją gadżetów. W tej części orkiestrowego grania uczestniczyły tłumy mieszkańców powiatu parczewskiego. Serki ze spółdzielni mleczarskiej Spomlek oraz produkty ze złota ufundowane przez miejscowe pracownie złotnicze rozeszły się jak świeże bułeczki. Sprzedano także wyroby ze szkła ufundowane przez miejscową hutę oraz wiele innych gadżetów: obrazy, zdjęcia, bony rabatowe. Przedmiotów do zlicytowania było tak dużo, że nie wszystkie udało się puścić pod młotek. Sporym zainteresowaniem cieszyło się badanie wzroku, z którego cały dochód przeznaczony był na rzecz WOŚP.

Ponadto na scenie wystąpiły grupy dziecięce i młodzieżowe z przedszkoli, szkół, a także zespoły wokalne, taneczne oraz instrumentalne z naszego powiatu i z Lubartowa. Były również pokazy ratownictwa medycznego w wykonaniu druhów z Ochotniczych Straży Pożarnych w Jasionce i Laskach.

Orkiestrowe gadżety rozchodziły się jak świeże bułeczki, a mieszkańcy nie szczędzili grosza

Odrębny sztab, pierwszy raz w historii gminy Dębowa Kłoda powstał przy Gminnym Ośrodku Kultury. Podobnie jak w Parczewie była zbiórka pieniędzy do puszek oraz występy artystyczne przeplatane licytacją orkiestrowych gadżetów. Była fotobudka, gra Fifa na konsoli i przejazdy starą ładą. Można było także posterować dronem. Widowisko uświetniły pokazy w wykonaniu strażaków i policjantów.

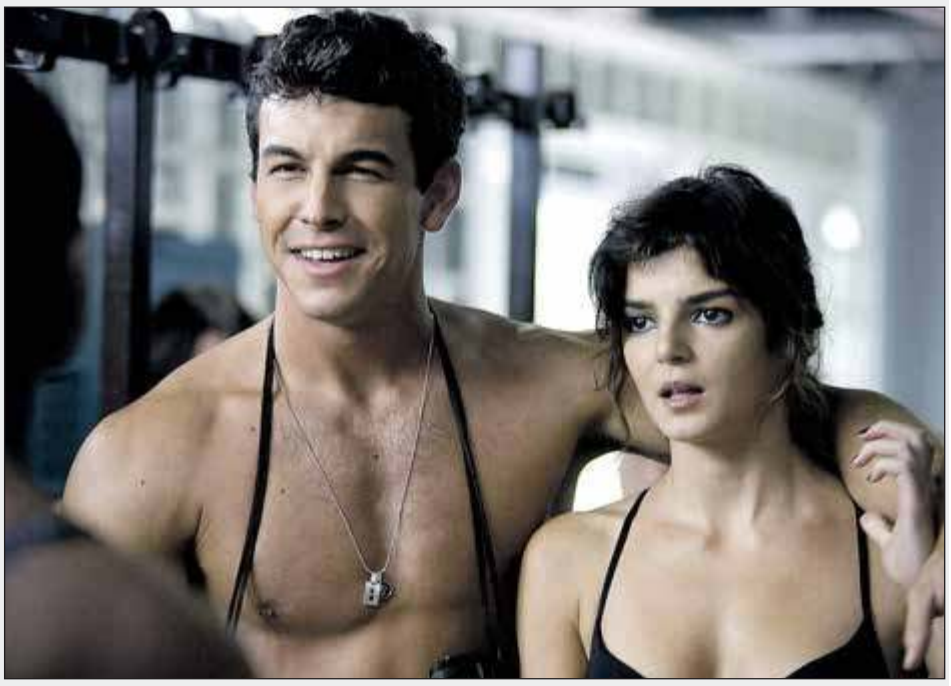
Na scenie zaśpiewały solistki: Aleksandra Krośko, Marcelina Makówka i Monika Izdebska oraz zespoły dziecięce i młodzieżowe ze szkół i przedszkoli, a także Echo Dębowej i Chmiel. Taniec nowoczesny zaprezentowała grupa działająca przy GOK. Zebrano w sumie 8 tys.759 zł.

(TWA)

eprasa.pl 78e4a43b40

TV SŁOWO PODLASIA PROGRAM

Program telewizyjny 14.01 – 20.01.2020



Tylko ciebie chcę

TVP 2, sobota 18.01, godz. 22.10

Po dwóch latach pobytu w Londynie młody Hache (Mario Casas) wraca do rodzinnej Barcelony. Zmienia pracę, a także zyskuje nowych znajomych. Jedną z nich jest niezależna i pewna siebie Gin (Clara Lago). Hache zakochuje się w niej z wzajemnością. Na drodze do ich szczęścia stają jednak wydarzenia z przeszłości mężczyzny, a zwłaszcza jego burzliwy związek z atrakcyjną Babi (María Valverde). Była ukochana Hache ma obecnie narzeczonego, z którym planuje wspólną przyszłość. Mężczyzna staje przed poważnym życiowym dylematem

Herkules

TVP 1, sobota 18.01, godz. 21.35

Ziemia 14 tysięcy lat temu. Nękany demonami przeszłości Herkules błąka się po świecie. Syn potężnego Zeusa i śmiertelniczki w życiu doświadczył tylko cierpienia. Krążą o nim legendy. Po wykonaniu dwunastu prac przyjmuje krwawe zlecenia, które przynoszą mu ukojenie. Stał się najemnikiem opłacanym złotem i musi dbać o swoją reputację. Herosowi towarzyszą inni straceńcy, których łączy zamiłowanie do wojny oraz stąpania na krawędzi życia i śmierci. Wśród nich jest sarkastyczny Autolykos, który choć nie dorównuje swojemu mistrzowi siłą, wykazuje się niezwykłą pomysłowością i sprawnie włada nożami. Atalanta to niezrównana łuczniczka, która doskonale odnajduje się w brutalnym męskim świecie. Mający już swoje lata Amfiaraos wieszczy przyszłość. Sława wojowników dociera do Tracji, gdzie król Kotys zbroi się do konfrontacji z nikczemnym Resosem. Chce on, by wędrowni najemnicy uczynili jego armię najpotężniejszą na świecie.

Służby specjalne

TVP 2, sobota 18.01, godz. 0.25

Po zlikwidowaniu WSI zamieszani w sprawę politycy uświadamiają sobie, że była to zbyt pochopna decyzja. Powołują wówczas do życia nową jednostkę wywiadowczą, do której trafiają: wyrzucona z ABW podporucznik Lach (Olga Bołądź), mający na swoim koncie służbę w Afganistanie kapitan Cerat (Wojciech Zieliński) i były pułkownik SB Marian Bońka (Janusz Chabior). Zaangażowani w działania operacyjne, wkrótce uświadamiają sobie, że nie jest jasne, dla kogo pracują.

Raport Pelikana

TVN, niedziela, godz. 22.00

Dwóch sędziów sądu najwyższego zostaje bestialsko zamordowanych. Przed gmachem sądu dochodzi do demonstracji. W tym samym czasie kończąca studia prawnicze Darby Shaw pomaga Callahanowi, swemu kochankowi, również prawnikowi, w opracowywaniu zleconego mu raportu. Gromadząc materiały Darby trafia na tajne informacje, które potwierdzają nielegalne operacje prowadzone przez jednego z potentatów naftowych. Jego poczynania są, jak wynika ze zgromadzonych przez dziewczynę informacji, utajniane przez wysokiej rangi polityków. Wkrótce okazuje się, że komuś bardzo zależy, aby zdobyte przez nią materiały nie ujrzały światła dziennego. By je odebrać nasłano na nią i na Callahana morderców. Callahan ginie na oczach Darby, jej udaje się ujść z życiem, ale nie ma dokąd uciec. Skoro prześladowcy są tak potężni i bezwzględni, nie znajdzie miejsca, by się przed nimi ukryć.

Znów cię kocham

TVP 1, niedziela 19.01, godz. 22.15

Zbliża się ślub gwiazdora muzyki country, Bradleya (Jesse Metcalfe). Tuż przed ceremonią mężczyzna powraca do rodzinnego miasteczka, by sprzedać dom z czasów dzieciństwa. Na miejscu odnawia on swoją znajomość z byłą dziewczyną, Sarah (Autumn Reeser), którą poprosił o rękę, gdy miał osiem lat. Pod nieobecność przyszłej panny młodej, kobieta pomaga muzykowi w przygotowaniach do wesela. Między przyjaciółmi budzą się dawne uczucia.

© www.telepress24.com ✉telepress24@gmail.com

TVP 1

5.40 Jaka to melodia?
6.15 Przysięga (86) – serial
7.10 Elif s.III (643) – serial
8.00 Wiadomości,Pogoda
8.15 Kwadrans polityczny
8.40 Korona królów (314) – telenowela
9.20 Ranczo s.VII (86) – Droga na szczyt – serial
10.15 Komisarz Alex s.VII (85) – Urodzinowa niespodzianka – serial
11.05 Ojciec Mateusz s.XX (253) – Ufo – serial
12.00 Wiadomości
12.15 Agrobiznes
12.40 Magazyn Rolniczy
12.55 Dzieci słońca. motyle – film dok.
14.00 Elif s.III (644) – serial
15.00 Wiadomości, Pogoda
15.15 Alarm! – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej
16.05 Przysięga (87) – serial
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia?
18.00 Klan (3589) – telenowela
18.30 Korona królów (315) – telenowela
18.55 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Sport
19.30 Wiadomości
20.00 Radio, kamera, akcja! – RMFFM
20.05 Pogoda
20.10 Alarm! – magazyn
20.30 Leśniczówka (182) – serial
20.55 Zniewolona. Kulisy (17)
21.05 Zniewolona (17) – serial
21.55 Magazyn Ekspresu Reporterów
23.00 Ocaleni – reality show
0.05 Głębia ostrości
0.35 Winnetou, cz. 2 – Winnetou i tajemnica srebrnego jeziora – serial
2.25 Bez tożsamości (12) – serial
3.05 Bez tożsamości (13) – serial
3.50 Magazyn Ekspresu Reporterów
4.45 Notacje – Waldemar Świerzy. Plakat to sposób myślenia
5.00 Zakończenie dnia

POLSAT

6.00 Nowy dzień z Polsat News
9.00 Malanowski i Partnerzy
10.00 Dzień, który zmienił moje życie
11.00 Dlaczego ja?
12.00 Gliniarze
13.00 Trudne sprawy
14.00 Pierwsza miłość
14.45 Dlaczego ja?
15.50 Wydarzenia, Pogoda
16.15 Interwencja
16.30 Na ratunek 112
17.00 Gliniarze
18.00 Pierwsza miłość
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda
19.30 Świat według Kiepskich

20.05 HIT **Hitman** – thriller, USA, Francja, 2007, reż. Xavier Gens, wyk. Timothy Olyphant, Dougray Scott, Olga Kurylenko, Robert Knepper - Bohaterem filmu jest genetycznie zaprogramowany wysokiej klasy płatny morderca znany jako Agent 47. Jego znaki szczególne to śmiertelny wdzięk, niczym niezakłócona precyzja i duma z wykonywanej pracy. Ale nawet 47 nie sprosta nieprzewidzianemu splotowi zdarzeń. nieoczekiwanym wyrzutom sumienia oraz nieznanym wcześniej emocjom, jakie wzbudza w nim pewna tajemnicza Rosjanka.
22.00 **Stan oblężenia** – thriller sensacyjny, USA, 1998, reż. Edward Zwick, wyk. Denzel Washington, Annette Bening, Bruce Willis, Tony Shalhoub
0.30 Nasz nowy dom
3.30 Tajemnice losu

SUPER POLSAT

6.00 SuperLudzie Extra **6.25** Wydarzenia **7.00** Rycerka Nella **7.30** Rafcio Śrubka **8.00** Bąbelkowy świat gupików **8.30** Psi patrol **9.30** Potwory kontra obcy **10.00** Niania **10.30** Niania **11.00** Nasz nowy dom **12.00** Misja Weteran **12.30** W rytmie serca **13.30** TOP CHEF **15.00** Hell's Kitchen - Piekielna Kuchnia **16.30** Twoja Twarz Brzmi Znajomo **18.30** Linia życia. Niepokonani **19.00** Nasz nowy dom **20.00** Lot 93 z Newark - dramat, Kanada/USA, 2006, reż. Peter Markle, wyk. Jeffrey Nordling, Brennan Elliott, Ty Olsson, Kendall Cross **21.55** Świat według Kiepskich **22.30** Świat według Kiepskich **23.00** Jedz, baw się, kochaj - komedia romantyczna, USA, Kanada, 2017, reż. Christie Will, wyk. Jen Lilley, Jason Cermak, Lee Majors, Lindsay Wagner **1.00** Hotel 52 **2.00** Twoja Twarz Brzmi Znajomo **4.00** Malanowski i Partnerzy

Stopklatka

6.30 Złotopolscy - serial **7.25** Plebania - serial **8.30** Castle - serial **9.20** Sekrety luksusowych hoteli - serial **10.20** Zaginione światy - serial **11.15** Niszczycielskie żywioły - serial **12.10** Katastrofy w przestworzach **14.25** Chicago Fire - serial **16.05** Castle - serial **17.00** Nowa Scena Śmiechu **17.55** Wojny kontenerowe - serial **18.55** Allo, Allo - serial **20.00** Kate i Leopold - komedia romantyczna **22.20** Wampir w Brooklynie - horror komediowy

TVP 2

4.40 Koło fortuny – teleturniej
5.20 Doktor Kleist – lekarz rodzinny (17) – Za głosem serca – serial
6.15 Plac Pokoju – reportaż
6.40 Familiada
7.15 Pytanie na śniadanie
11.00 Panorama
11.05 Pogoda
11.10 Pytanie na śniadanie Extra
11.20 Radio, kamera, akcja!
11.25 Rodzinka.pl s.III (69) – Słowa, słowa, słowa – serial
11.55 Barwy szczęścia (2171) – serial
12.30 Koło fortuny – teleturniej
13.05 Va Banque (5) – teleturniej
13.35 Na sygnale (231) – Bestia – serial
14.05 M jak miłość (1484) – serial
15.10 Doktor Kleist – lekarz rodzinny (44) – Trudne sprawy – serial
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.10 Więzień miłości (218), Turcja
18.00 Panorama
18.20 Pogoda
18.30 Va Banque (6) – teleturniej
18.55 Rodzinka.pl s.VIII (175) – Zarządzanie kryzysowe – serial
19.35 Barwy szczęścia (2171) – serial
20.10 Barwy szczęścia (2172) – serial
20.40 Kulisy serialu
20.55 M jak miłość (1485) – serial
21.50 Lepsza połowa (4) – serial
22.20 Zainwestuj w marzenia
22.30 Młodzi lekarze (4) sezon 3 – dokument
23.25 Ludzkie historie – Najbrzydszy samochód świata – film dok.
0.20 Rodzinka.pl (270) – Wykładowca na Jajlu – serial
0.50 Zaginiona (2) – Okup – serial
1.45 Walc w alejkach – film obyczajowy, Niemcy, reż. Thomas Stuber, wyk. Franz Rogowski, Sandra Hüller, Peter Kurth
3.55 Idealne miasto Auschwitz – film dokumentalny
4.35 Zakończenie programu

TVN

4.50 Uwaga! – program interwencyjny
5.15 Mango – Telezakupy
6.20 Kuchenne rewolucje – program kulinarno - rozrywkowy
7.20 Doradca smaku
7.30 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.00 Ukryta prawda – program obyczajowy
12.00 Szkoła – serial
13.00 19 + – serial
13.30 19 + – serial
14.00 Ugotowani – program kulinarno - rozrywkowy
15.00 Szpital – program obyczajowy
16.00 Szkoła – serial
17.00 Kuchenne rewolucje – program kulinarno - rozrywkowy
18.00 Ukryta prawda – program obyczajowy
19.00 Fakty, Sport, Pogoda
19.49 Raport smogowy – poznaj kolory powietrza
19.50 Uwaga! – program interwencyjny
20.10 Doradca smaku
20.15 Paszporty Polityki 2019

22.00 HIT **W morzu ognia** – film sensacyjny, USA 1997, reż. Félix Enriquez Alcalá, wyk. Steven Seagal, Marg Helgenberger, Kris Kristofferson, Harry Dean Stanton, Stephen Lang
0.10 Kuba Wojewódzki 12 – talk show
1.10 Klinika bez tajemnic
2.10 Oszuści – serial
3.10 Uwaga! – program interwencyjny
3.35 NOC Magii

TVP SPORT

5.50 Sportowy wieczór **6.30** Tenis ziemny - Turniej WTA. Adelaida - 1 runda 1 **7.30** Tenis ziemny - Turniej WTA. Adelaida - 1 runda 1 **8.30** Kamerą TVP Sport - Wywiad z Svenem Hannawaldem **9.00** Tenis ziemny - Turniej WTA. Adelaida - 1 runda 2 **11.05** PN **13.10** 4 - 4 - 2 - magazyn piłkarski **14.10** Coppa Italia - magazyn **14.45** Piłka nożna - Puchar Włoch 1 finału 1 **14.55** Piłka nożna - Puchar Włoch 1 finału . Napoli - Perugia 1 **17.05** Piłka nożna - Puchar Włoch 1 finału 2 **17.55** Piłka nożna - Puchar Włoch 1 finału . Lazio - Cremonese 2 **20.05** Piłka nożna - Puchar Włoch 1 finału 3 **20.40** Piłka nożna - Puchar Włoch 1 finału . Inter - Cagliari 3 **23.00** Sportowy Wieczór **23.35** Piłka parzy **23.55** Piłka nożna - Puchar Włoch 1 finału . Napoli - Perugia 1 **1.55** Sporty walki - ONE Championship - Bangkok **4.10** Boks **4.35** Zakończenie dnia

TTV

11.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska **12.20** Sędzia Anna Maria Wesołowska **13.20** Włoskie zdrady **13.50** Przyłapani na zdradzie **14.55** Królowe życia **15.45** Express **16.05** Uwaga! **16.30** Dżentelmeni i wieśniacy **17.30** DeFacto **17.45** Express **18.03** Raport smogowy **18.05** Damy i wieśniaczki. Ukraina **19.05** Gogglebox. Przed telewizorem **19.45** Express **20.05** Usterka **20.55** Królowe życia **21.45** Express **22.00** Vlogbox. W necie **23.30** Druga twarz

Wtorek, 14.01

TVN 7

5.10 Szkoła – serial
6.10 Mango – Telezakupy
7.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska
8.35 Ukryta prawda
10.40 Mango Telezakupy
11.00 Idealna niania – program obyczajowy
11.45 Zakochani po uszy – serial
12.20 Sąd rodzinny – program sądowy
13.20 Szpital – program obyczajowy
14.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska
15.20 Ukryta prawda
16.20 Sąd rodzinny – program sądowy
17.20 SOS. Ekipy w akcji
18.20 Brzydula – serial
18.55 Brzydula – serial
19.30 Zakochani po uszy – serial
20.00 HIT **Pożegnanie z Afryką** – film obyczajowy, USA 1985, reż. Sydney Pollack, wyk. Meryl Streep, Robert Redford, Klaus Maria Brandauer, Michael Kitchen, Malick Bowens, Joseph Thiaka, Michael Gough
23.30 **Zielona strefa** – film sensacyjny, USA, Wielka Brytania, Francja, Hiszpania 2010, reż. Paul Greengrass, wyk. Matt Damon, Greg Kinnear, Brendan Gleeson, Amy Ryan, Khalid Abdalla, Jason Isaacs
1.50 Druga strona medalu – talk show
2.25 NOC Magii

TV PULS

6.00 Nash Bridges – serial
7.00 Nash Bridges – serial
8.00 Lombard: życie pod zastaw – serial
9.00 Rodzinny interes – serial
10.00 Zaklinaczka duchów – serial
11.00 Zaklinaczka duchów – serial
12.00 Kobra – oddział specjalny – serial
13.00 Kobra – oddział specjalny – serial
14.00 Agenci NCIS: Los Angeles – serial
15.00 Lombard: życie pod zastaw – serial
16.00 Rodzinny interes – serial
18.00 Lombard: życie pod zastaw – serial
20.00 HIT **Ice Soldiers** – film akcji, Kanada 2013, reż. Sturla Gunnarsson, wyk. Adam Beach, Dominic Purcell, Gabriel Hogan, Michael Ironside
21.55 **Najlepsi z najlepszych** – film akcji, USA 1989, reż. Robert Radler, wyk. Eric Roberts, Sally Kirkland, Phillip Rhee, James Earl Jones
23.55 **Lokator** – thriller, USA 2009, reż. David Ondaatje, wyk. Alfred Molina, Donald Logue, Hope Davis, Philip Hall, Rachael Leigh Cook, Rebecca Pidgeon, Shane West, Simon Baker
1.50 Tajemnice medyczne – serial
2.50 Biesiada na cztery pory roku
3.30 Biesiada na cztery pory roku
3.55 Biesiada na cztery pory roku
4.35 Z archiwum policji – serial
5.00 Dyżur

TV TRWAM

11.35 Myśląc Ojczyzna **11.45** Syria **12.00** Anioł Pański **12.03** Informacje dnia **12.20** Sanktuaria polskie **12.40** Zatroskana kolęda **13.25** Juan Diego - posłaniec z Gwadelupy **14.00** Mojżesz - 10 przykazań **15.20** Wenezuela - San Félix **15.40** 100 cudownych miejsc na świecie **15.50** Ma się rozumieć **16.00** Informacje dnia **16.10** Jestem mamą **16.30** Kalejdoskop Młodych **16.50** Express Studencki **17.00** Ostatni rzeźbiarz w szkle **17.25** Święty na każdy dzień **17.30** Okiem kamery **18.00** Anioł Pański **18.05** Informacje dnia **18.15** Rozmowy niedokończone **19.25** Święty na każdy dzień **19.30** Każdy maluch to potrafi **19.45** Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci **20.00** Informacje dnia **20.20** Różaniec **20.50** Myśląc Ojczyzna **21.00** Apel Jasnogórski **21.20** Informacje dnia **21.40** Polski Punkt Widzenia **22.00** Głos serca **22.45** Geniusz Stworzenia

TVP KULTURA

7.00 Teledyski **8.00** Informacje kulturalne **8.25** Studio Kultura - Rozmowy **8.40** Którędy po sztukę - Klara Liden **8.50** Persona non grata - dramat **11.00** Rzeka kłamstwa - serial **12.40** Ostatnie takie trio - film TVP **13.40** Sztuka Stanów Zjednoczonych - Nowoczesne marzenia **14.35** Studio Kultura - Rozmowy **14.55** Szlakiem Kolberga - Krzesimir Dębski **15.20** Brzemię - film anim. **15.35** Najlepszy klient - film anim. **16.00** Wino truskawkowe - komediodramat **18.00** Ballada o kozie - film dok. **19.00** Teledyski **19.15** Powidoki - Powidoki Miłosz **19.30** Antyfonie - Małe Instrumenty **20.00** Informacje kulturalne **20.30** Teatr Telewizji - Zapomniany diabeł **23.05** Twórcza kontrola - dramat **0.55** Alter - magazyn kulturalny **1.30** Opieka artystyczna. Wojciech Jerzy Has - rozmowa **1.35** Z podniesionymi rękami - film dok.

TV6

6.00 Top 10 lista przebojów **7.00** MacGyver **8.00** MacGyver **9.00** Policjantki i Policjanci **10.00** Detektywi w akcji **11.00** Detektywi w akcji **12.00** Miodowe lata **13.40** Bumerang **14.15** Żona dla milionera **15.15** Żona dla milionera **16.15** Gliniarz i prokurator **17.15** Gliniarz i prokurator **18.15** Miodowe lata **20.00** Galileo **21.00** CSI: Kryminalne zagadki Miami **23.00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **0.00** Osiem masażystek, Francja, 2010

eprasa.pl 78e4a43b40

TVP 1

5.35 Jaka to melodia?
6.15 Przysięga (87) - serial
7.05 Elif s.III (644) - serial
8.00 Wiadomości,Pogoda
8.15 Kwadrans polityczny
8.40 Korona królów (315) - telenowela
9.20 Ranczo s.VII (87) - Ciężka ręka prawa - serial
10.20 Komisarz Alex s.VII (86) - W ostatniej chwili - serial
11.10 Ojciec Mateusz s.XX (254) - Gang Buciaruka - serial
12.00 Wiadomości
12.15 Agrobiznes
12.40 Rok w ogrodzie Extra - magazyn
12.55 Dzieci słońca. pszczoły - film dok.
14.00 Elif s.III (645) - serial
15.00 Wiadomości, Pogoda
15.15 Alarm! - magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16.05 Przysięga (88) - serial
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia?
18.00 Klan (3590) - telenowela
18.30 Korona królów (316) - telenowela
18.55 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19.25 Sport, Wiadomości, Pogoda
20.00 Radio, kamera, akcja! - RMFFM
20.10 Alarm! - magazyn
20.30 Leśniczówka (182) - serial
21.00 Ocean desperacji - thriller, USA, reż. Phil Volken, wyk. Eion Bailey, Bethany Joy Lenz, Danny Glover
HIT
22.55 Historia bez tajemnic - Elżbieta Bowes Lyon. Królowa Matka
23.55 SEAL Team - komando Foki (17) - serial
0.50 Kompania X s.II (17) - serial
1.35 wojsko - polskie.pl
2.05 Warto rozmawiać
3.05 Winnetou, cz. 2 - Winnetou i tajemnica srebrnego jeziora - serial
4.45 Notacje - Andrzej Zydorowicz. Komentator sportowy - cykl dok.
5.00 Zakończenie dnia

POLSAT

6.00 Nowy dzień z Polsat News
9.00 Malanowski i Partnerzy
10.00 Dzień, który zmienił moje życie
11.00 Dlaczego ja?
12.00 Gliniarze
13.00 Trudne sprawy
14.00 Pierwsza miłość
14.45 Dlaczego ja?
15.50 Wydarzenia, Pogoda
16.15 Interwencja
16.30 Na ratunek 112
17.00 Gliniarze
18.00 Pierwsza miłość
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda
19.30 Świat według Kiepskich

20.10 Jak rozpętałem II wojnę światową cz. 2 - Za bronią - komedia, Polska, 1970, reż. Tadeusz Chmielewski, wyk. Wacław Kowalski, Marian Kociniak, Kazimierz Rudzki, Piotr Fronczewski
HIT
21.45 Faceci w czerni 2 - komedia sci - fi, USA, 2002, reż. Barry Sonnenfeld, wyk. Tommy Lee Jones, Will Smith, Rip Torn, Lara Flynn Boyle - Agent K zrezygnował już z pracy dla facetów w czerni, J natomiast, dalej pełni swoje obowiązki w tej ściśle tajnej organizacji rządowej zajmującej się monitorowaniem przybyłych na Ziemię przybyszy z kosmosu.
23.25 Święta doskonałe - komedia, USA, 2007, reż. Lance Rivera, wyk. Morris Chestnut, Gabrielle Union, Faizon Love, Charlie Murphy
1.45 Tajemnice losu
4.55 Disco gramy

SUPER POLSAT

6.00 SuperLudzie Extra **6.25** Wydarzenia **7.00** Rycerka Nella **7.30** Rafcio Śrubka **8.00** Bąbelkowy świat gupików **8.30** Psi patrol **9.00** Psi patrol **9.30** Wróżkowie chrzestni **10.00** Niania **10.30** Niania **11.00** Nasz nowy dom **12.00** Na ratunek 112 **12.30** W rytmie serca **13.30** TOP CHEF **15.00** Hell's Kitchen - Piekielna Kuchnia **16.30** Twoja Twarz Brzmi Znajomo **18.30** Misja Weteran **19.00** Nasz nowy dom **20.00** Jedz, baw się, kochaj - komedia romantyczna, USA, Kanada, 2017, reż. Christie Will, wyk. Jen Lilley, Jason Cermak, Lee Majors, Lindsay Wagner **21.55** Świat według Kiepskich **22.30** Świat według Kiepskich **23.00** Jądro Ziemi - dramat sci - fi, USA, 2003, reż. Jon Amiel, wyk. Aaron Eckhart, Hilary Swank, Tchéky Karyo, Stanley Tucci **1.50** Hotel 52 **2.50** Kabaretowa Ekstraklasa **3.00** Gliniarze **4.00** Malanowski i Partnerzy

Stopklatka

6.30 Złotopolscy - serial **7.25** Plebania - serial **8.30** Castle - serial **9.20** Sekrety luksusowych hoteli - serial **10.20** Zaginione światy - serial **11.20** Niszczycielskie żywioły - serial **12.15** Katastrofy w przestworzach **14.25** Chicago Fire - serial **16.05** Castle - serial **17.00** Nowa Scena Śmiechu **17.55** Wojny kontenerowe **18.50** Allo, Allo - serial **20.00** Largo Winch 2: Spisek - film sensacyjny **22.30** Donnie Brasco - film biograficzny

TVP 2

4.45 Koło fortuny - teleturniej
5.20 Doktor Kleist - lekarz rodzinny (18) - Impreza - serial
6.15 Program gminy żydowskiej
6.40 Familiada
7.15 Pytanie na śniadanie
11.00 Panorama
11.05 Pogoda
11.10 Pytanie na śniadanie Extra
11.20 Radio, kamera, akcja!
11.25 Rodzinka.pl s.III (70) - Bratnia dusza - serial
11.55 Barwy szczęścia (2172) - serial
12.30 Koło fortuny - teleturniej
13.05 Va Banque (6) - teleturniej
13.35 Na sygnale (232) - Póki śmierć nas nie rozłączy - serial
14.05 M jak miłość (1485) - serial
15.10 Doktor Kleist - lekarz rodzinny (45) - Wołanie o pomoc - serial
16.00 Koło fortuny - teleturniej
16.35 Familiada - teleturniej
17.15 Więzień miłości (219), Turcja
18.00 Panorama
18.20 Pogoda
18.30 Va Banque (7) - teleturniej
18.55 Rodzinka.pl s.VIII (176) - Kwestia perspektywy - serial
19.35 Barwy szczęścia (2172) - serial
20.10 Barwy szczęścia (2173) - serial
20.40 Kulisy serialu
20.55 Na dobre i na złe (763) - Na pierwszy rzut oka - serial
21.55 Na sygnale (254) - Wszystko do stracenia - serial
22.35 Kino relaks - Prada albo nic - komedia, USA, Meksyk, reż. Angel Gracia, wyk. Alexa Vega, Camilla Belle, Wilmer Valderrama, Kuno Becker, Nicholas D'Agosto
HIT
0.30 Geniusz (2) - serial
1.30 Janis - film dok.
3.20 Oficer (4) - Zakup kontrolowany - serial
4.20 Zakończenie dnia

TVN

4.50 Uwaga! - program interwencyjny
5.15 Mango - Telezakupy
6.20 Kuchenne rewolucje - program kulinarno - rozrywkowy
7.20 Doradca smaku
7.30 Dzień Dobry TVN - magazyn
11.00 Ukryta prawda
12.00 Szkoła - serial
13.00 19 + - serial
13.30 19 + - serial
14.00 Ugotowani - program kulinarno - rozrywkowy
15.00 Szpital - program obyczajowy
16.00 Szkoła - serial
17.00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno - rozrywkowy
18.00 Ukryta prawda
19.00 Fakty, Sport, Pogoda
19.49 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza
19.50 Uwaga! - program interwencyjny
20.10 Doradca smaku
20.15 Na Wspólnej - serial
20.55 Milionerzy

21.30 Nocny pościg - film sensacyjny, USA 2015, reż. Jaume Collet - Serra, wyk. Liam Neeson, Ed Harris, Joel Kinnaman, Boyd Holbrook, Bruce McGill, Vincent D'Onofrio
HIT
23.55 Ostatnia rola - film obyczajowy, USA 2013, reż. Richard Glatzer, Wash Westmoreland, wyk. Susan Sarandon, Kevin Kline, Dakota Fanning, Sean Flynn, Bryan Batt
1.45 Kości - serial
2.45 Uwaga! - program interwencyjny
3.10 NOC Magii

TVP SPORT

5.00 Tenis ziemny - Turniej WTA. Adelaida - 2 runda 1 **7.00** Tenis ziemny - Turniej WTA. Adelaida - 2 runda 2 **9.00** Tenis ziemny - Turniej WTA. Adelaida - 2 runda 3 **11.00** Tenis ziemny - Turniej WTA. Adelaida - 2 runda 4 **13.05** Skoki Narciarskie - PŚ, Val di Fiemme - Podsumowanie **14.40** Piłka nożna - Puchar Włoch 1 finału 4 **14.55** Piłka nożna - Puchar Włoch 1 finału . Fiorentina - Atalanta 4 **16.45** Piłka parzy **17.05** Piłka nożna - Puchar Włoch 1 finału 5 **17.55** Piłka nożna - Puchar Włoch 1 finału . AC Milan - SPAL 5 **20.05** Piłka nożna - Puchar Włoch 1 finału 6 **20.55** Piłka nożna - Puchar Włoch 1 finału . Juventus - Udinese 6 **23.00** Sportowy Wieczór **23.40** Piłka nożna - Puchar Włoch 1 finału . AC Milan - SPAL 5 **1.35** Tenis ziemny - Turniej WTA. Adelaida - 1/4F 1 **3.30** Tenis ziemny - Turniej WTA. Adelaida - 1/4F 2 **5.20** Zakończenie dnia

TTV

11.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska **13.20** Włoskie zdrady **13.50** Przyłapani na zdradzie **14.55** Królowe życia **15.45** Express **16.05** Uwaga! **16.30** Dżentelmeni i wieśniacy **17.30** DeFacto **17.45** Express **18.03** Raport smogowy **18.05** Damy i wieśniaczki. Ukraina **19.05** Gogglebox. Przed telewizorem **19.45** Express **20.05** Usterka **20.55** Królowe życia **21.45** Express **22.00** Zamiana żon **23.00** Gogglebox. Przed telewizorem

Środa, 15.01

TVN 7

5.10 Szkoła - serial
6.10 Mango - Telezakupy
7.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska
8.35 Ukryta prawda
10.40 Mango Telezakupy
11.00 Idealna niania - program obyczajowy
11.45 Zakochani po uszy - serial
12.20 Sąd rodzinny - program sądowy
13.20 Szpital - program obyczajowy
14.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska
15.20 Ukryta prawda
16.20 Sąd rodzinny - program sądowy
17.20 SOS. Ekipy w akcji
18.20 Brzydula - serial
18.55 Brzydula - serial
19.30 Zakochani po uszy - serial
20.00 Ave, Cezar! - komedia, Wielka Brytania, Japonia, USA 2016, reż. Joel Coen, Ethan Coen, wyk. Josh Brolin, George Clooney, Alden Ehrenreich, Ralph Fiennes, Scarlett Johansson, Tilda Swinton, Frances McDormand, Channing Tatum, Jonah Hill
HIT
22.25 Tajemnice lasu - musical, USA, Wielka Brytania, Kanada 2014, reż. Rob Marshall, wyk. Meryl Streep, Emily Blunt, James Corden, Anna Kendrick, Chris Pine, Johnny Depp, Tracey Ullman
0.55 Druga strona medalu - talk show
1.25 Druga strona medalu - talk show
1.55 Druga strona medalu - talk show
2.30 NOC Magii

TV PULS

6.00 Nash Bridges - serial
7.00 Nash Bridges - serial
8.00 Lombard: życie pod zastaw - serial
9.00 Rodzinny interes - serial
10.00 Zaklinaczka duchów - serial
11.00 Zaklinaczka duchów - serial
12.00 Kobra - oddział specjalny - serial
13.00 Kobra - oddział specjalny - serial
14.00 Agenci NCIS: Los Angeles - serial
15.00 Lombard: życie pod zastaw - serial
16.00 Rodzinny interes - serial
17.00 Rodzinny interes - serial
18.00 Lombard: życie pod zastaw - serial
20.00 Królowa ringu - komediodramat, Niemcy, USA 2004, reż. Charles S. Dutton, wyk. Charles S. Dutton, Meg Ryan, Omar Epps, Tim Daly, Tony Shalhoub
HIT
22.10 Szkoła uwodzenia 3 - komediodramat, USA 2004, reż. Scott Ziehl, wyk. Kerr Smith, Kristina Anapau, Melissa Lewis, Nathan Wetherington
0.00 Zabójcze polowanie - film akcji, Kanada 2010, reż, Keoni Waxman, wyk. Eric Roberts, Steve Austin, Gary Daniels, Marie Avgeropoulos
2.00 Tajemnice medyczne - serial
3.00 Taki jest świat
3.55 Na jedwabnym szlaku
4.35 Z archiwum policji - serial
5.00 Dyżur
5.35 Dyżur

TV TRWAM

9.45 Święty na każdy dzień **10.00** Audiencja Generalna **11.00** Świat na wyciągnięcie ręki **11.15** 100 cudownych miejsc na świecie **11.25** Myśląc Ojczyzna **11.40** Procesja dziejów **12.00** Anioł Pański **12.03** Informacje dnia **12.20** Kraina Boga **13.50** 100 cudownych miejsc na świecie **14.00** Głos serca **14.45** Święta Klara - roślinka św. Franciszka **15.40** 100 cudownych miejsc na świecie **15.50** Ma się rozumieć **16.00** Informacje dnia **16.10** Na zdrowie **16.30** Regał **17.00** Po stronie prawdy **18.00** Anioł Pański **18.05** Informacje dnia **18.15** Rozmowy niedokończone **19.25** Święty na każdy dzień **19.30** Brat Franciszek **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** Listy do Pana Boga **23.50** 100 cudownych miejsc na świecie

TVP KULTURA

7.00 Teledyski **8.00** Informacje kulturalne **8.25** Studio Kultura - Rozmowy **8.35** Bogdan i Róża - film kr.metr. **9.00** Wino truskawkowe - komediodramat **11.00** Rzeka kłamstwa - serial **12.45** Droga wewnętrzna - film fabularny **13.40** Legendy Rocka - Duran Duran s. 5 - cykl dok. **14.30** Studio Kultura - Rozmowy **14.45** Koło pióra - magazyn **15.25** Pieśń pasterza - film dok. **16.10** Wyrok na Franciszka Kłosa - dramat wojenny **18.00** Breakdance w rytmie Bacha - film dok. **19.05** Teledyski **19.30** Videofan - Portrety. Rafał Dominik **19.50** Którędy po sztukę - Monica Bonvicini - magazyn **20.00** Informacje kulturalne **20.30** Kino Sąsiadów - Dureń **22.40** Ziemia, planeta ludzi - Penelopa - film dok. **0.20** Polonium - Motion Trio z gościnnym udziałem Leszka Możdżera - koncert **1.20** Lekkie obyczaje - Twórcza kontrola - dramat

TV6

6.00 Top 10 lista przebojów **7.00** MacGyver **8.00** MacGyver **9.00** Policjantki i Policjanci **10.00** Detektywi w akcji **12.00** Miodowe lata **13.40** Bumerang **14.15** Żona dla milionera **16.15** Gliniarz i prokurator **18.15** Miodowe lata **20.00** Galileo **21.00** CSI: Kryminalne zagadki Miami **23.00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **0.00** Seksowna sekretarka w okularach, Francja, 2014 **2.00** Benny Hill **2.40** Top 10 lista przebojów

TVP 1

5.45 Jaka to melodia?
6.20 Przysięga (88) - serial
7.10 Elif s.III (645) - serial
8.00 Wiadomości, Pogoda
8.15 Kwadrans polityczny
8.40 Korona królów (316) - telenowela
9.20 Ranczo s.VII (88) - Koniec świata w Wilkowyjach - serial
10.20 Komisarz Alex s.VII (87) - Twist - serial
11.05 Ojciec Mateusz s.XX (255) - El Greco - serial
12.00 Wiadomości
12.15 Agrobiznes
12.35 Magazyn Rolniczy
12.50 Wołanie małej białuchy - film dok.
14.00 Elif s.III (646) - serial
15.00 Wiadomości, Pogoda
15.15 Alarm! - magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16.05 Przysięga (89) - serial
17.00 Teleexpress,Pogoda
17.25 Jaka to melodia?
18.00 Klan (3591) - telenowela
18.30 Korona królów (317) - telenowela
18.55 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19.25 Sport
19.30 Wiadomości
20.00 Radio, kamera, akcja! - RMFFM
20.05 Pogoda
20.10 Alarm! - magazyn
20.35 Ojciec Mateusz s.XVII (215) - Gwiazdor - serial
21.35 Sprawa dla reportera
22.30 Magazyn śledczy
23.00 Magazyn kryminalny 997
23.50 Magazyn Ekspresu Reporterów
0.50 Tanie Dranie - Moroz i Kłopotowski komentują świat - Po co nam populizm? - talk - show
1.35 Labirynt (3) - serial
2.45 Komisja morderstw (6) - Dziedzictwo - serial
3.45 Sprawa dla reportera
4.45 Magazyn śledczy
5.15 Zakończenie dnia

POLSAT

6.00 Nowy dzień z Polsat News
9.00 Malanowski i Partnerzy
10.00 Dzień, który zmienił moje życie
11.00 Dlaczego ja?
12.00 Gliniarze
13.00 Trudne sprawy
14.00 Pierwsza miłość
14.45 Dlaczego ja?
15.50 Wydarzenia, Pogoda
16.15 Interwencja
16.30 Na ratunek 112
17.00 Gliniarze
18.00 Pierwsza miłość
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda
19.30 Świat według Kiepskich
20.05 Cztery wesela

21.05 Titanic - melodramat USA, 1997, reż. James Cameron, wyk. Leonardo DiCaprio, Kate Winslet, Billy Zane, Kathy Bates
HIT
23.25 Mój przyjaciel Hachiko - dramat, USA, 2009, reż. Lasse Hallström, wyk. Richard Gere, Joan Allen, Cary - Hiroyuki Tagawa, Sarah Roemer - Profesor Wilson znajduje na stacji kolejowej uroczego, puchatego szczeniaka rasy Akita. Zabiera go do domu, aby udzielić schronienia aż do chwili, kiedy zgłosi się po niego właściciel. Jednak nikt nie poszukuje psiaka, a rodzina profesora szybko przyzwyczaja się do obecności puchatej kulki. Pies dostaje na imię Hachiko, wyrasta na dużego i mądrego czworonoga, który staje się najwierniejszym i najbardziej oddanym przyjacielem profesora.
1.10 Zakończenie programu

SUPER POLSAT

6.00 SuperLudzie Extra **6.25** Wydarzenia **7.00** Rycerka Nella **7.30** Rafcio Śrubka **8.00** Bąbelkowy świat gupików **8.30** Psi patrol **9.00** Psi patrol **9.30** Wróżkowie chrzestni **10.00** Niania **10.30** Niania **11.00** Nasz nowy dom **12.00** Na ratunek 112 **12.30** W rytmie serca **13.30** TOP CHEF **15.00** Hell's Kitchen - Piekielna Kuchnia **16.30** Twoja Twarz Brzmi Znajomo **18.30** GOPR - na ratunek **19.00** Nasz nowy dom **20.00** Jądro Ziemi - dramat sci - fi, USA, 2003, reż. Jon Amiel, wyk. Aaron Eckhart, Hilary Swank, Tchéky Karyo, Stanley Tucci Światem wstrząsa seria dziwnych wydarzeń - W Londynie ludzi atakuje stado oszalałych ptaków, w Bostonie umierają 32 osoby. **22.50** Gorzki romans - film sensacyjny, Kanada/Niemcy, 2000, reż. Stuart Cooper, wyk. Bobbie Phillips, Benjamin Sadler, Robert Wagner, Thomas Heinze

Stopklatka

6.00 Wojny kontenerowe **6.20** Ślina - etiuda **6.30** Złotopolscy - serial **7.30** Plebania - serial **8.30** Castle - serial **9.25** Sekrety luksusowych hoteli - serial **10.20** Zaginione światy - serial **11.15** Niszczycielskie żywioły - serial **12.05** Katastrofy w przestworzach **14.15** Chicago Fir - serial **16.00** Castle - serial **16.55** Nowa Scena Śmiechu **17.50** Wojny kontenerowe - serial **18.45** Allo, Allo - serial **20.00** Psy - dramat sensacyjny **22.15** Narcos - serial

TVP 2

4.35 Koło fortuny - teleturniej
5.15 Doktor Kleist - lekarz rodzinny (19) - Marzenia o Wenecji - serial
6.10 Operacja Zdrowie!
6.40 Familiada
7.15 Pytanie na śniadanie
11.00 Panorama
11.05 Pogoda
11.10 Pytanie na śniadanie Extra
11.20 Radio, kamera, akcja!
11.25 Rodzinka.pl s.III (71) - 24 godziny - serial
11.55 Barwy szczęścia (2173) - serial
12.30 Koło fortuny - teleturniej
13.05 Va Banque (7) - teleturniej
13.35 Na sygnale (233) - Podróż poślubna" - serial
14.10 Na dobre i na złe (763) Na pierwszy rzut oka - serial
15.10 Doktor Kleist - lekarz rodzinny (46) - Nadzieje i obawy - serial
16.00 Koło fortuny - teleturniej
16.35 Familiada - teleturniej
17.10 Więzień miłości (220), Turcja
18.00 Panorama
18.20 Pogoda
18.30 Va Banque (8) - teleturniej
18.55 Rodzinka.pl s.VIII (177) - Życie nie jest nudne - serial
19.35 Barwy szczęścia (2173) - serial
20.10 Barwy szczęścia (2174) - serial
20.40 Filmowe czwartki - Wiesław Kot
20.45 Filmowe czwartki - Boska Florence - komedia, Wielka Brytania, USA, reż. Stephen Frears, wyk. Meryl Streep, Hugh Grant, Simon Helberg, Rebecca Ferguson
HIT
22.50 Sekret niewierności - thriller, Kanada, reż. David Winning, wyk. Sarah Butler, Marcus Rosner, Peter Benson
0.25 Niezapomniany romans - dramat, USA, reż. Leo McCarey, wyk. Deborah Kerr, Cary Grant
2.25 Zaginiona (8), Francja
3.25 Art Noc - Koncert Noworoczny z Wiednia 2020

TVN

4.50 Uwaga! - program interwencyjny
5.15 Mango - Telezakupy
6.20 Kuchenne rewolucje - program kulinarno - rozrywkowy
7.20 Doradca smaku
7.30 Dzień Dobry TVN - magazyn
11.00 Ukryta prawda - program obyczajowy
12.00 Szkoła - serial
13.00 19 + - serial
13.30 19 + - serial
14.00 Ugotowani - program kulinarno - rozrywkowy
15.00 Szpital - program obyczajowy
16.00 Szkoła - serial
17.00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno - rozrywkowy
18.00 Ukryta prawda - program obyczajowy
19.00 Fakty, Sport, Pogoda
19.49 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza
19.50 Uwaga! - program interwencyjny
20.10 Doradca smaku
20.15 Na Wspólnej - serial
20.55 Milionerzy
21.30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno - rozrywkowy

22.30 Truman Show - film obyczajowy, USA 1998, reż. Peter Weir, wyk. Jim Carrey, Laura Linney, Noah Emmerich, Natascha McElhone, Ed Harris
HIT
0.40 MasterChef - program rozrywkowy
2.10 Uwaga! - program interwencyjny
2.35 NOC Magii

TVP SPORT

5.50 Sportowy wieczór **6.30** Tenis ziemny - Turniej WTA. Adelaida - 1/4F 3 **7.30** Tenis ziemny - Turniej WTA. Adelaida - 1/4F 3 **8.30** Reportaż dokument **9.00** Tenis ziemny - Turniej WTA. Adelaida - 1/4F 4 **11.05** Siłaczka **11.40** STRONGMAN - Liga Mistrzów **12.45** Piłka nożna - Puchar Włoch 1 finału . Inter - Cagliari 3 **14.45** Piłka nożna - Puchar Włoch 1 finału . AC Milan - SPAL 5 **16.55** Piłka nożna - Puchar Włoch 1 finału . Juventus - Udinese 6 **19.00** Ring TVP Sport **20.05** Piłka nożna - Puchar Włoch 1 finału 7 **20.40** Piłka nożna - Puchar Włoch 1 finału . Parma - Roma 7 **23.00** Sportowy Wieczór **23.40** Tenis ziemny - Turniej WTA. Adelaida - 1/4F podsumowanie **0.45** Hokej na lodzie - NHL - skróty meczów **1.05** Hokej na lodzie - NHL 2019 . Boston Bruins - Pittsburgh Penguins **3.55** Boks - Gala w Londynie **5.15** Zakończenie dnia

TTV

10.20 Gogglebox. Przed telewizorem **11.20** Sędzia Anna Maria Wesołowska **13.20** Włoskie zdrady **13.50** Przyłapani na zdradzie **14.55** Królowe życia **15.45** Express **16.05** Uwaga! **16.30** Dżentelmeni i wieśniacy **17.30** DeFacto - Flesz **17.45** Express **18.03** Raport smogowy **18.05** Damy i wieśniaczki. PL **19.05** Gogglebox. Przed telewizorem **19.45** Express **20.05** Vlogbox. W necie **20.55** Królowe życia **21.45** Express **22.00** Usterka

Czwartek, 16.01

TVN 7

5.10 Szkoła - serial
6.10 Mango - Telezakupy
7.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska
8.35 Ukryta prawda
10.40 Mango Telezakupy
11.00 Idealna niania - program obyczajowy
11.45 Zakochani po uszy - serial
12.20 Sąd rodzinny - program sądowy
13.20 Szpital - program obyczajowy
14.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska
15.20 Ukryta prawda
16.20 Sąd rodzinny - program sądowy
17.20 SOS. Ekipy w akcji
18.20 Brzydula - serial
18.55 Brzydula - serial
19.30 Zakochani po uszy - serial
20.00 Ptaszek na uwięzi - film sensacyjny, USA 1990, reż. John Badham, wyk. Mel Gibson, Goldie Hawn, David Carradine, Bill Duke, Stephen Tobolowsky, Joan Severance
HIT
22.25 Chłopaki z Jersey - film obyczajowy, USA 2014, reż. Clint Eastwood, wyk. John Lloyd Young, Erich Bergen, Michael Lomenda, Vincent Piazza, Christopher Walken, Freya Tingley
1.05 Druga strona medalu - talk show
1.35 Druga strona medalu - talk show
2.05 Druga strona medalu - talk show
2.40 NOC Magii

TV PULS

6.00 Nash Bridges - serial
7.00 Nash Bridges - serial
8.00 Lombard: życie pod zastaw - serial
9.00 Rodzinny interes - serial
10.00 Zaklinaczka duchów - serial
11.00 Zaklinaczka duchów - serial
12.00 Kobra - oddział specjalny - serial
13.00 Kobra - oddział specjalny - serial
14.00 Agenci NCIS: Los Angeles - serial
15.00 Lombard: życie pod zastaw - serial
16.00 Rodzinny interes - serial
17.00 Rodzinny interes - serial
18.00 Lombard: życie pod zastaw - serial
20.00 Taxi - komedia, Francja 1998, reż. Gerard Pires, wyk. Bernard Farcy, Emma Sjöberg, Frédéric Diefenthal, Manuela Gourary, Marion Cotillard, Samy Naceri
HIT
21.45 Wiosła w dłoń - komedia, Nowa Zelandia, USA 2004, reż. Steven Brill, wyk. Dax Shepard, Matthew Lillard, Nadine Bernecker, Seth Green
23.50 Królowa ringu - komediodramat, Niemcy, USA 2004, reż. Charles S. Dutton, wyk. Charles S. Dutton, Meg Ryan, Omar Epps, Tim Daly, Tony Shalhoub
2.00 Ojciec Ted - serial
3.00 Tajemnice medyczne - serial
4.00 Taki jest świat

TV TRWAM

11.35 Przyroda i ludzie **12.00** Anioł Pański **12.03** Informacje dnia **12.20** Po stronie prawdy **13.20** Dar nadziei - historia Tony'go Melendeza **14.00** Bezgranicznie **15.35** 100 cudownych miejsc na świecie **15.45** Przegląd katolickiego tygodnika "Niedziela" **15.50** Ma się rozumieć **16.00** Informacje dnia **16.10** Z wędką nad wodę **16.35** Porady Medyczne Bonifratrów **17.00** Przegląd Tygodnika Rodzin Katolickich "Źródło" **17.05** Duszpasterz **17.30** Okiem kamery **18.00** Anioł Pański **18.05** Informacje dnia **18.15** Rozmowy niedokończone **19.25** Święty na każdy dzień **19.30** Przyjaciele i bohaterowie **20.00** Informacje dnia **20.20** Różaniec **20.50** Głos Polski **21.00** Apel Jasnogórski **21.20** Informacje dnia **21.40** Polski Punkt Widzenia **22.00** Przyroda i ludzie **22.30** Z wędką nad wodę **23.00** Telewizyjny Uniwersytet Biblijny VIII rok

TVP KULTURA

7.00 Teledyski **8.00** Informacje kulturalne **8.20** Studio Kultura - Rozmowy **8.40** Mój atak serca - film anim. **9.10** Wyrok na Franciszka Kłosa - dramat wojenny **11.00** Przybite i kaptury - Porwanie - serial **12.10** Przybite i kaptury - Na tropie zdrady - serial **13.15** Katarzyna - film anim. **13.35** Chemia - film dok. **14.40** Studio Kultura - Rozmowy **15.00** Hollywood in Vienna - A tribute to Alexandre Desplat **16.50** Ostatnie okrążenie - film TVP **18.00** Dokument tygodnia - Rzeźbiarka snów. Helaine Blumenfeld - film dok. **19.05** Teledyski **19.15** Pomniki Historii - Tyniec - reportaż **19.25** Kronos - magazyn kulturalno - społeczny **20.00** Informacje kulturalne **20.30** Osiem i pół - dramat **23.00** Koło pióra - magazyn **23.40** Scena klasyczna - Rekść - Raubo - koncert **0.30** Portrety - Janis - film dok. **2.25** Kino Sąsiadów - Dureń

eprasa.pl 78e4a43b40

TVP 1

5.35 Jaka to melodia?
6.15 Przysięga (89) – serial
7.05 Elif s.III (646) – serial
8.00 Wiadomości, Pogoda
8.15 Kwadrans polityczny
8.40 Korona królów (317) – telenowela
9.15 Magazyn śledczy
9.45 Okrasa łamie przepisy – Ryby z Zalewu Wiślanego
10.15 Komisarz Alex s.VII (88) – Śmierć blondynkom – serial
11.05 Ojciec Mateusz s.XX (256) – Piłkarski pasjans – serial
12.00 Wiadomości
12.15 Agrobiznes
12.35 Magazyn Rolniczy
12.50 Kostaryka. Ostoja dzikiej przyrody – film dok.
14.00 Elif s.III (647) – serial
15.00 Wiadomości, Pogoda
15.15 Alarm! – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej
16.05 Przysięga (90) – serial
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia?
18.00 Klan (3592) – telenowela
18.30 Korona królów – taka historia... (55) – telenowela
18.55 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Sport, Wiadomości, Pogoda
20.00 Radio, kamera, akcja! – RMFFM
20.05 Pogoda
20.10 Alarm! – magazyn
20.35 Blondynka s.VIII (95) – Ruch oporu – serial
21.35 Archiwista (2) – serial
22.35 Jack Hunter w poszukiwaniu grobowca Echnatona – serial
0.20 SEAL Team – komando Foki (17) – serial
1.05 Kompania X s.II (17) – serial
1.55 Magazyn kryminalny 997
2.50 Ocaleni – reality show
3.50 Człowiek, który chciał zobaczyć wszystko – film dok.
4.45 Notacje – Marian Kociniak. Aktor spełniony – cykl dok.

TVP 2

4.35 Koło fortuny – teleturniej
5.15 Doktor Kleist – lekarz rodzinny (20) – Serce dziecka – serial
6.10 Anna Dymna – spotkajmy się
6.40 Familiada
7.15 Pytanie na śniadanie
11.00 Panorama
11.05 Pogoda
11.10 Pytanie na śniadanie Extra
11.20 Radio, kamera, akcja!
11.25 Rodzinka.pl s.III (72) – Wszystko i każdy ma swoją cenę – serial
11.55 Barwy szczęścia (2174) – serial
12.30 Koło fortuny – teleturniej
13.05 Va Banque (8) – teleturniej
13.40 Na sygnale (234) – Hejt! – serial
14.15 Czterdziestolatek (2) – Walka z nałogiem, czyli labirynt – serial
15.10 Doktor Kleist – lekarz rodzinny (47) – Cyrk – serial
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.10 Więzień miłości (221), Turcja
18.00 Panorama
18.20 Pogoda
18.30 Va Banque (9) – teleturniej
19.00 Rodzinka.pl s.VIII (178) – Mimo wszystko miłość – serial
19.35 Barwy szczęścia (2174) – serial
20.10 Barwy szczęścia (2175) – serial
20.40 The Circle. Krąg – film fabularny, USA, reż. James Ponsoldt, wyk. Emma Watson, Tom Hanks
22.40 Muzyka na weekend – magazyn muzyczny
23.45 Prada albo nic – komedia, USA, Meksyk, reż. Angel Gracia, wyk. Alexa Vega, Camilla Belle, Wilmer Valderrama, Kuno Becker, Nicholas D'Agosto
1.40 Tylko ciebie chcę – film obyczajowy, Hiszpania, reż. Fernando Gonzales Molina, wyk. Mario Casas, Maria Valverde, Clara Lago, Nerea Camacho
3.45 Zakończenie dnia

POLSAT

6.00 Nowy dzień z Polsat News
9.00 Malanowski i Partnerzy
10.00 Dzień, który zmienił moje życie
11.00 Dlaczego ja?
12.00 Gliniarze
13.00 Trudne sprawy
14.00 Pierwsza miłość
14.45 Dlaczego ja?
15.50 Wydarzenia, Pogoda
16.15 Interwencja
16.30 Na ratunek 112
17.00 Gliniarze
18.00 Pierwsza miłość
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda
19.40 Psy 3. W imię zasad – kulisy

20.00 HIT **Thor: Mroczny świat** – film przygodowy, USA, 2013, reż. Alan Taylor, wyk. Chris Hemsworth, Natalie Portman, Tom Hiddleston, Anthony Hopkins
- Dziewięciu Królestwom znów zagraża wielkie niebezpieczeństwo. Nadciąga armia Czarnych Elfów z władcą ciemności Malekithem na czele, który pragnie pogrążyć w mroku całą galaktykę. Chcąc ocalić Ziemię i pozostałe Królestwa, Thor razem z ukochaną, Jane Foster, wyruszy w najbardziej niebezpieczną wyprawę, jaką kiedykolwiek podjął.
22.20 Resident Evil: Ostatni rozdział – horror, USA, Niemcy, Francja, Kanada, RPA, Australia, W. Brytania
0.50 Daredevil – film fantasy, USA, 2003, reż. Mark Steven Johnson
3.15 Tajemnice losu

TVN

4.50 Uwaga! – program interwencyjny
5.15 Mango – Telezakupy
6.20 Kuchenne rewolucje – program kulinarno - rozrywkowy
7.20 Doradca smaku
7.30 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.00 Ukryta prawda
12.00 Szkoła – serial
13.00 19 + – serial
14.00 Ugotowani – program kulinarno - rozrywkowy
15.00 Szpital – program obyczajowy
16.00 Szkoła – serial
17.00 Kuchenne rewolucje – program kulinarno - rozrywkowy
18.00 Ukryta prawda
19.00 Fakty, Sport, Pogoda
19.49 Raport smogowy – poznaj kolory powietrza
19.50 Uwaga! – program interwencyjny

20.00 HIT **Incepcja** – film przygodowy, USA, Wielka Brytania 2010, reż. Christopher Nolan, wyk. Leonardo DiCaprio, Joseph Gordon - Levitt, Ellen Page, Tom Hardy, Ken Watanabe, Cillian Murphy, Tom Berenger, Marion Cotillard, Pete Postlethwaite, Michael Caine, Lukas Haas
23.00 Jaś i Małgosia: Łowcy czarownic – film przygodowy, Niemcy, USA 2013, reż. Tommy Wirkola, wyk. Jeremy Renner, Gemma Arterton, Famke Janssen, Pihla Viitala, Joanna Kulig
0.55 Kuba Wojewódzki – talk show
1.55 Kuchenne rewolucje – program kulinarno - rozrywkowy
2.55 Uwaga! – program interwencyjny
3.15 NOC Magii

SUPER POLSAT

6.00 SuperLudzie Extra **6.25** Wydarzenia **7.00** Rycerka Nella **7.30** Rafcio Śrubka **8.00** Bąbelkowy świat gupików **8.30** Psi patrol **9.00** Psi patrol **9.30** Wróżkowie chrzestni **10.00** Niania - serial komediowy **10.30** Niania - serial komediowy **11.00** Nasz nowy dom **12.00** GOPR - na ratunek **12.30** W rytmie serca **13.30** W rytmie serca **14.30** W rytmie serca **15.30** W rytmie serca **16.30** GOPR - na ratunek **17.00** Kabaret na żywo **19.00** Nasz nowy dom **20.00** 12 rund - film sensacyjny, USA, 2009, reż. Renny Harlin, wyk. John Cena, Aidan Gillen, Ashley Scott, Steve Harris **22.20** Psy 3. W imię zasad - kulisy **22.50** Wielki Szu - dramat sensacyjny, Polska, 1982, reż. Sylwester Chęciński, wyk. Jan Nowicki, Andrzej Pieczyński, Leon Niemczyk, Karol Strasburger **1.00** Hotel 52 **2.00** Hotel 52 **3.00** Hotel 52 **4.00** Hotel 52 **5.00** Nasz nowy dom

Stopklatka

6.00 Ahmed i Markus - etiuda **6.10** Wojny kontenerowe - serial **6.45** Złotopolscy - serial **7.45** Plebania - serial **8.45** Stawka większa niż życie cz. 11 - 12 - serial **11.05** Przetrwałem zabójczą pogodę - serial **12.05** Katastrofy w przestworzach **14.20** Chicago Fire - serial **16.00** Castle - serial **16.55** Nowa Scena Śmiechu **17.50** Odrobina nieba - komediodramat **20.00** Skazany na bluesa - dramat **22.05** Paranormal Activity 2 - horror

TTV

10.20 Gogglebox. Przed telewizorem **11.20** Sędzia Anna Maria Wesołowska **13.20** Włoskie zdrady **13.50** Przyłapani na zdradzie **14.55** Królowe życia **15.45** Express **16.05** Uwaga! **16.30** Orzeł czy Reszka **17.30** DeFacto **17.45** Express **18.03** Raport smogowy **18.05** Damy i wieśniaczki **19.05** 10 zadań specjalnych Michela Morana **19.45** Express **20.00** Gogglebox. Przed telewizorem **21.45** Express **22.00** Królowe życia **23.30** Piękne i odważne

Piątek, 17.01

TVN 7

5.10 Szkoła – serial
6.10 Mango – Telezakupy
7.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska
8.35 Ukryta prawda
10.40 Mango Telezakupy
11.00 Idealna niania – program obyczajowy
11.45 Zakochani po uszy – serial
12.20 Sąd rodzinny – program sądowy
13.20 Szpital – program obyczajowy
14.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska
15.20 Ukryta prawda – program obyczajowy
16.20 Sąd rodzinny – program sądowy
17.20 SOS. Ekipy w akcji
18.20 Brzydula – serial
18.55 Kuchenne rewolucje – program kulinarno - rozrywkowy
20.00 HIT **Wyspa piratów** – film przygodowy, USA, Francja, Włochy, Niemcy 1995, reż. Renny Harlin, wyk. Geena Davis, Matthew Modine, Frank Langella, Maury Chaykin, Patrick Malahide, Stan Shaw
22.35 Krucjata Bourne'a – film sensacyjny, USA, Niemcy 2004, reż. Paul Greengrass, wyk. Matt Damon, Brian Cox, Julia Stiles, Franka Potente, Joan Allen, Karl Urban, Gabriel Mann
0.55 Druga strona medalu – talk show
1.25 Druga strona medalu – talk show
2.30 NOC Magii

TV PULS

6.00 Nash Bridges – serial
8.00 Lombard: życie pod zastaw – serial
9.00 Rodzinny interes – serial
10.00 Zaklinaczka duchów – serial
11.00 Zaklinaczka duchów – serial
12.00 Kobra – oddział specjalny – serial
13.00 Kobra – oddział specjalny – serial
14.00 Agenci NCIS: Los Angeles – serial
15.00 Lombard: życie pod zastaw – serial
16.00 Rodzinny interes – serial
17.00 Rodzinny interes – serial
18.00 Lombard: życie pod zastaw – serial
20.00 HIT **Pozdrowienia z Paryża** – film akcji, Francja 2010, reż. Pierre Morel, wyk. John Travolta, Johnatan Rhys Meyers, Kasia Smutniak, Richard Durden
21.55 John Stratton – thriller, Wielka Brytania 2017, reż. Simon West, wyk. Austin Stowell, Dominic Cooper, Gemma Chan, Tom Felton
23.50 Nędzne psy – thriller, USA 2011, reż. Bruce Lurie, wyk. Alexander Skarsgard, Dominic Purcell, James Marsden, James Woods, Kate Bosworth
2.00 Tajemnice medyczne – serial
3.00 Dyżur
3.30 Na jedwabnym szlaku
3.55 Na jedwabnym szlaku
4.35 Z archiwum policji – serial
5.00 Dyżur

TV TRWAM

12.00 Anioł Pański **12.03** Informacje dnia **12.20** Święta za dolara **14.00** Andrzej Bobola 1809 r. **14.45** 100 cudownych miejsc na świecie **14.55** Słowo Życia **15.00** Koronka do Bożego Miłosierdzia **15.20** Mocni w wierze **15.50** Ma się rozumieć **16.00** Informacje dnia **16.10** Siódmy sakrament **16.35** Świat na wyciągnięcie ręki **17.00** Cud Prawdy **17.30** Okiem kamery **18.00** Anioł Pański **18.05** Informacje dnia **18.15** Westerplatte Młodych **18.55** Przegląd katolickiego tygodnika "Niedziela" **19.00** Warto zauważyć... **19.30** Opowieści Theo **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** Ziemia Obiecana **22.50** 100 cudownych miejsc na świecie **23.00** Obyś był zimny albo gorący

TVP KULTURA

7.00 Teledyski **8.00** Informacje kulturalne **8.25** Studio Kultura - Rozmowy **8.35** Panopticum - film anim. **8.50** Daleko od okna - dramat **11.00** Przyłbice i kaptury - Pożoga - serial **12.10** Przyłbice i kaptury - Przerwane ogniwo - serial **13.15** Festiwal w Salzburgu - Faust - opera, Niemcy **16.25** Studio Kultura - Rozmowy **16.40** Jej powrót - dramat **18.00** W ostatniej chwili - o komiksie w PRL - u - film dok. **19.05** Teledyski **19.15** Tygodnik Kulturalny **20.00** Informacje kulturalne **20.30** Kino Mistrzów - Młodość - dramat, Francja, Wielka Brytania **22.40** Brian Johnson. Życie w trasie - Joe Elliot - film dok. **23.35** Tygodnik Kulturalny **0.30** Wstęp do filmu - Osiem i pół **0.35** Osiem i pół - dramat, Włochy **3.00** Informacje kulturalne **3.30** Historia Złatana - film dok. **5.15** Taśmy Kultury - Początki końców - widowisko artystyczne

TV6

6.00 Top 10 lista przebojów **7.00** MacGyver **8.00** MacGyver **9.00** Policjantki i Policjanci **10.00** Detektywi w akcji **12.00** Miodowe lata **13.40** Bumerang **14.15** Żona dla milionera **16.15** Gliniarz i prokurator **18.15** Miodowe lata **20.00** Galileo **21.00** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku **23.00** Paul - komedia sci - fi, USA, Wielka Brytania, 2011, reż. Greg Mottola, wyk. Simon Pegg, Nick Frost, Kristen Wiig, Jason Bateman **1.05** STOP Drogówka

TVP 1

5.15 Klan (3588 – 3590) – telenowela
6.25 Sprawa dla reportera
7.20 Rok w ogrodzie
8.00 Pełnosprawni (336) – magazyn
8.25 wojsko – polskie.pl
8.55 Studio Raban
9.20 Rodzinny ekspres – Rola babci i dziadka w rodzinie – magazyn
9.55 Szeryf – western, USA, reż. Michael Winner, wyk. Burt Lancaster, Robert Ryan, Lee J. Cobb
11.35 Wokół mórz. Vancouver – cykl dok.
12.00 Polskie Ślady – /3/ – reportaż
12.40 Fascynujący świat – Góry i ich mieszkańcy Alpy 3 – film dok.
13.45 Okrasa łamie przepisy
14.15 Z pamięci – felieton
14.20 Przyrodnik na tropie (2) – Bóbr
15.00 Sanatorium miłości s.II (2) – reality show
15.50 Skoki Narciarskie – PŚ – Titisee – Neustadt – konkurs indywidualny
17.00 Teleexpress
17.10 Skoki Narciarskie – PŚ – Titisee – Neustadt – konkurs indywidualny
18.30 Młody Piłsudski (7) – serial
19.25 Sport, Wiadomości, Pogoda
20.00 Radio, kamera, akcja! – RMFFM
20.10 Alarm! – magazyn
20.35 Komisarz Alex s.XII (146) – serial
21.35 HIT **Hit na sobotę – Herkules** – Film fantasy, USA, reż. Brett Ratner, wyk. Dwayne Johnson, Ian McShane, John Hurt, Joseph Fiennes, Aksel Hennie
23.20 Operacja Sofia – film akcji, USA, reż. Isaac Florentine, wyk. Donald Sutherland, Christian Slater, Timothy Spall, Marianne Stanicheva
1.00 Jack Hunter – Jack Hunter w poszukiwaniu grobowca Echnatona – serial
2.50 Autostopem po śmierć – thriller, Wielka Brytania, reż. Abner Pastoll, wyk. Andrew Simpson, Josephine de la Baume, Barbara Crampton, Frederic Pierrot, Feodor Atkine
4.25 Z pamięci – felieton

TVP 2

4.40 Koło fortuny – teleturniej
5.15 Barwy szczęścia (2171) – serial
5.50 Barwy szczęścia (2172) – serial
6.20 M jak miłość (1484) – serial
7.15 Pytanie na śniadanie
10.45 Pogoda
10.50 Pytanie na śniadanie Extra
11.15 Radio, kamera, akcja!
11.20 To je Borowicz. Podróże ze smakiem – magazyn kulinarny
11.55 Pasjonaci – Elżbieta – dokument
12.25 Pasjonaci – Janusz – dokument
13.00 Gwiazdka na plebanii czyli Marzenia Marcina Dańca
14.00 Familiada – teleturniej
14.35 Koło fortuny – teleturniej
15.15 Szansa na sukces. Eurowizja Junior 2019 (Finał)
16.25 Rodzinka.pl (271) – Granice miłości – serial
16.55 The Wall. Wygraj marzenia – /53/ – teleturniej
17.45 Słowo na niedzielę
18.00 Panorama
18.20 Pogoda
18.30 Lepsza połowa (3 – 4) – serial
19.35 Lajk!
20.05 The Voice Kids – Przesłuchania w ciemno
21.05 The Voice Kids – Przesłuchania w ciemno
22.10 HIT **Tylko ciebie chcę** – film obyczajowy, Hiszpania, reż. Fernando Gonzales Molina, wyk. Mario Casas, Maria Valverde, Clara Lago, Nerea Camacho
0.25 Służby specjalne – film sensacyjny, reż. Patryk Vega, wyk. Olga Bołądź, Janusz Chabior, Wojciech Zieliński, Andrzej Grabowski, Agata Kulesza, Kamilla Baar, Jan Frycz, Eryk Lubos
2.25 Boska Florence – komedia, Wielka Brytania, USA, reż. Stephen Frears, wyk. Meryl Streep, Hugh Grant, Simon Helberg, Rebecca Ferguson
4.20 Zakończenie dnia

POLSAT

6.00 Nowy dzień z Polsat News
8.35 Scooby – Doo! Pogromcy wampirów – film animowany
10.15 Ewa gotuje
10.45 Zakochany Madagaskar – film anim.
11.05 Faceci w czerni 2 – komedia sci - fi, USA, 2002, reż. Barry Sonnenfeld, wyk. Tommy Lee Jones, Will Smith, Rip Torn, Lara Flynn Boyle
13.00 Jak rozpętałem II wojnę światową cz. 2 – Za bronią – komedia, Polska, 1970, reż. Tadeusz Chmielewski, wyk. Wacław Kowalski, Marian Kociniak, Kazimierz Rudzki, Piotr Fronczewski
14.35 Cztery wesela
15.45 Kabarety Rybnik 2017
17.45 Chłopaki do wzięcia
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda
19.30 Świat według Kiepskich

20.05 HIT **Smerfy 2** – film familijny, USA, 2013, reż. Raja Gosnell, wyk. Hank Azaria, Neil Patrick Harris, Brendan Gleeson, Jayma Mays
- Niebieskie ludziki powracają! Gargamel po raz kolejny zagraża ich spokojnemu życiu. Tym razem okrutny czarownik tworzy podobne do smerfów stworki. By je ożywić, niezbędne jest wypowiedzenie zaklęcia, które zna tylko Smerfetka. Gargamel porywa ją i wywozi do Paryża, a pozostałe smerfy zrobią wszystko, by ją wybawić z opresji.
22.20 X – Men geneza: Wolverine – film sci - fi, USA, 2009, reż. Gavin Hood, wyk. Hugh Jackman, Danny Huston, Liev Schreiber, Ryan Reynolds
0.35 FEN Szczecin Polska 2020
2.30 Tajemnice losu

TVN

4.50 Uwaga! – program interwencyjny
5.15 Mango – Telezakupy
7.30 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.00 Na Wspólnej Omnibus – serial
12.25 Top Model – program rozrywkowy
13.55 Incepcja – film przygodowy, USA, Wielka Brytania 2010, reż. Christopher Nolan, wyk. Leonardo DiCaprio, Joseph Gordon - Levitt, Ellen Page, Tom Hardy, Ken Watanabe, Cillian Murphy, Tom Berenger, Marion Cotillard, Pete Postlethwaite, Michael Caine, Lukas Haas
17.00 Starsza pani musi fiknąć
18.00 Kuchenne rewolucje – program kulinarno - rozrywkowy
19.00 Fakty, Sport, Pogoda
19.44 Raport smogowy – poznaj kolory powietrza
19.45 Uwaga! – program interwencyjny

20.00 HIT **Jak w niebie** – komedia, USA 2005, reż. Mark Waters, wyk. Reese Witherspoon, Mark Ruffalo, Donal Logue, Dina Waters, Ben Shenkman
22.00 Władcy umysłów – melodramat, USA 2011, reż. George Nolfi, wyk. Matt Damon, Emily Blunt, Anthony Mackie, John Slattery, Michael Kelly, Terence Stamp
0.10 Prosto z Compton – film obyczajowy, USA 2015, reż. F. Gary Gray, wyk. O'Shea Jackson Jr, Corey Hawkins, Jason Mitchell, Neil Brown Jr, Aldis Hodge, Paul Giamatti
3.15 Uwaga! – program interwencyjny
3.35 NOC Magii

TVP SPORT

5.25 Sportowy Wieczór **6.00** Boks - Gala w Las Vegas. walka wieczoru. Deontay Wilder - Luis Ortiz **7.00** Tenis ziemny - Turniej WTA. Adelaida - Finał **9.15** Biegi narciarskie - Ski Classics, St. Moritz - La Diagonela, 65km **13.05** Stan futbolu - magazyn **14.05** Tenis ziemny - Turniej WTA. Hobart - Finał **15.15** Skoki Narciarskie - PŚ - Titisee - Neustadt - konkurs indywidualny **16.00** Skoki Narciarskie - PŚ - Titisee - Neustadt - konkurs indywidualny **19.05** Hokej na lodzie - NHL 2019 . New York Islanders - Washington Capitals **21.50** Sportowy Wieczór **22.30** Skoki Narciarskie - PŚ - Titisee - Neustadt - konkurs indywidualny **0.20** Sporty walki - ONE Championship - Bangkok **2.30** Boks - Gala w Diriyah. walki Filip Hrgovic - Eric Molina, Dillian Whyte - Mariusz Wach **5.20** Zakończenie dnia

TTV

9.45 Express **10.05** Monster Food - dokument **11.05** 10 zadań specjalnych Michela Morana **11.45** DeFacto **12.25** Patent na... **13.00** Pierwszy raz za granicą... **13.50** Piękne i odważne **14.35** Damy i wieśniaczki. Za granicą **15.45** Express **16.05** Ostre cięcie **16.50** Gogglebox. Przed telewizorem **17.45** Express **18.00** Usterka **19.15** Patent na kasę **19.45** Express **20.05** Druga twarz **21.10** Królowe życia **22.35** Gogglebox. Przed telewizorem

Sobota, 18.01

TVN 7

4.55 Ukryta prawda
5.55 Mango – Telezakupy
8.00 Ukryta prawda
9.55 My Way
10.30 Brzydula – serial
12.45 Świąteczne psiaki – film familijny, Kanada, USA 2009, reż. Robert Vince, wyk. Danny Woodburn, Craig Anton, Christopher Lloyd, George Wendt
14.30 Miłość jak narkotyk – komedia, USA 1997, reż. Griffin Dunne, wyk. Meg Ryan, Matthew Broderick, Kelly Preston, Tcheky Karyo, Maureen Stapleton
16.40 Boyhood – film obyczajowy, USA 2014, reż. Richard Linklater, wyk. Ellar Coltrane, Patricia Arquette, Ethan Hawke, Lorelei Linklater
20.00 HIT **Ultimatum Bourne'a** – film sensacyjny, USA, Niemcy 2007, reż. Paul Greengrass, wyk. Matt Damon, Julia Stiles, David Strathairn, Scott Glenn, Albert Finney, Joan Allen
22.25 Szczęki – thriller, USA 1975, reż. Steven Spielberg, wyk. Roy Scheider, Robert Shaw, Richard Dreyfuss, Lorraine Gary, Murray Hamilton
1.00 Nauka jazdy – film obyczajowy, USA, Wielka Brytania 2014, reż. Isabel Coixet, wyk. Ben Kingsley, Patricia Clarkson, Sarita Choudhury, Jake WeberGrace Gummer
2.50 NOC Magii

TV PULS

7.00 Taki jest świat
7.50 Bibliotekarze – serial
8.50 13 Posterunek 2 – serial
9.30 13 Posterunek 2 – serial
10.10 Rodzinny interes – serial
11.05 Rodzinny interes – serial
12.05 Rodzinny interes – serial
13.05 Rodzinny interes – serial
14.00 Rodzinny interes – serial
15.00 Lombard: życie pod zastaw – serial
16.00 Lombard: życie pod zastaw – serial
20.00 Niebezpieczna dzielnica – film akcji, USA 2010, reż. David DeFalco, wyk. Dam Van, Dave Bautista, Ja Rule, Ross Britz
21.40 HIT **Zawrotna prędkość** – film akcji, Francja 2017, reż. Antonio Negret, wyk. Ana Armas, Freddie Thorp, Scott Eastwood, Simon Abkarian
23.25 Ochroniarz – film akcji, Kanada 1998, wyk. Albert Schultz, Dolph Lundgren, Fred Williamson, Kam Heskin, Kate Vernon, Padraigin Murphy, Phillip Mackenzie, Tony De Santis
1.35 Taki jest świat
2.10 Biesiada na cztery pory roku
2.50 Biesiada na cztery pory roku
3.25 Menu na miarę
3.55 Menu na miarę
4.35 Z archiwum policji
5.00 Dyżur

TV TRWAM

10.35 Polski Punkt Widzenia **11.00** Kropelka radości **12.00** Anioł Pański **12.03** Informacje dnia **12.20** Warto zauważyć... **12.50** Porady Medyczne Bonifratrów **13.20** Siódmy sakrament **13.45** Ocalić od zapomnienia **13.55** Przegląd Katolickiego Tygodnika "Niedziela" **14.00** Spektakl baletowy Królewna Śnieżka **15.30** Wierzę w Boga **16.00** Informacje dnia **16.10** Apokryfy **17.00** Z Parlamentu Europejskiego **17.30** Okiem kamery **18.00** Anioł Pański **18.05** Informacje dnia **18.15** Rozmowy niedokończone **19.25** Święty na każdy dzień **19.30** Katecheza ks. bp. Antoniego Długosza **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** Złoty umysł **23.50** 100 cudownych miejsc na świecie

TVP KULTURA

7.00 Teledyski **7.30** Powróćmy jak za dawnych lat - Wieczór 3 **8.10** Informacje kulturalne **8.40** Zmiennicy - serial **9.50** Caracas - film anim. **10.00** Mały western - film anim. **10.05** Koń - film anim. **10.10** Czerwone i czarne - film anim. **10.30** Scena klasyczna - Rekść - Raubo - koncert **11.25** Zapomniane kobiety sztuki - film dok. **12.30** Dwa żebra Adama - komedia **14.05** Szlakiem Kolberga - Mika Urbaniak - reportaż **14.30** Świat dźwięków Krzysztofa Herdzina **14.55** Dwa księżyce - film obyczajowy **17.15** Signum - film anim. **17.35** Retro kino - Małpia kuracja - komedia **19.20** Głośne, ciężkie i magiczne - brzmienie Finlandii - film dok. **20.30** Pan Holmes - dramat **22.20** Frank Zappa & The Mothers. Roxy The Movie **0.10** Mocne Kino - Nagi lunch - film fabularny **2.10** Performance **2.50** Kino Mistrzów - Młodość - dramat

eprasa.pl 78e4a43b40

TVP 1

5.15 Klan (3591 - 3592) - telenowela
6.05 Słownik polsko@polski
6.35 wojsko - polskie.pl
7.00 Transmisja Mszy Świętej
8.00 Tydzień
8.30 Zakochaj się w Polsce (151) Krasnobród - magazyn
9.05 Ziarno - Pan Bóg stworzył każdego z nas - magazyn
9.40 Las bliżej nas (19) - magazyn
10.10 Lalka (6) - Wiejskie rozrywki - serial
11.45 Między ziemią a niebem
12.00 Anioł Pański
12.15 Między ziemią a niebem
12.50 Misja Bangladesz - Kaplica na 3 piętrze - reportaż
13.20 BBC w Jedynce - Ziemia widziana z kosmosu
14.15 Z pamięci - felieton
14.25 Weterynarze z sercem
15.05 Skoki Narciarskie - PŚ - Titisee - Neustadt - konkurs indywidualny
17.15 Teleexpress
17.30 Blondynka s.VIII (95) - Ruch oporu - serial
18.30 Jaka to melodia?
19.25 Sport. Wiadomości, Pogoda
20.00 Radio, kamera, akcja! - RMFFM
20.15 Młody Piłsudski (8) - serial
21.15 Sanatorium miłości s.II (3) - reality show
22.15 HIT Zakochana Jedynka - Znów cię kocham - komedia, USA, reż. Anne Wheler, wyk. Jesse Metcalfe, Autumn Reeser, Laura Mennell
23.55 Herkules - Film fantasy, USA, reż. Brett Ratner, wyk. Dwayne Johnson, Ian McShane, John Hurt, Joseph Fiennes, Aksel Hennie
1.40 Jaka to melodia?
2.35 Operacja Sofia - film akcji, USA, reż. Isaac Florentine, wyk. Donald Sutherland, Christian Slater, Timothy Spall, Marianne Stanicheva
4.15 Kulisy rosyjskiej wojny informacyjnej - film dok.
5.20 Z pamięci - felieton

TVP 2

4.40 Barwy szczęścia (2173) - serial
5.15 Barwy szczęścia (2174) - serial
5.45 Barwy szczęścia (2175) - serial
6.20 M jak miłość (1485) - serial
7.15 Pytanie na śniadanie
11.40 Radio, kamera, akcja!
11.45 The Voice Kids - Przesłuchania w ciemno
14.00 Familiada - teleturniej
14.35 Koło fortuny - teleturniej
15.15 Szansa na sukces. Opole 2020 - widowisko muzyczne
16.25 Rodzinka.pl (272) - Dyskusja to fundament"- serial
16.55 Najgorszy Kucharz (5) - program rozrywkowy
17.50 Zainwestuj w marzenia
18.00 Panorama
18.20 Pogoda
18.30 Na dobre i na złe (763) Na pierwszy rzut oka - serial
19.30 Na sygnale (254) - Wszystko do stracenia - serial
20.05 Muzyka, Taniec, Zabawa
21.00 HIT Podwójna tożsamość - film sensacyjny, USA, reż. John Herzfeld, wyk. Laurence Fishbourne, Paul Walker, Olivia Wilde
22.45 Kino bez granic - Sierpień w hrabstwie Osage - film obyczajowy, USA, reż. John Wells, wyk. Meryl Streep, Julia Roberts, Juliette Lewis, Julianne Nicholson, Chris Cooper, Ewan McGregor, Dermot Mulroney
0.55 Za garść dolarów - western, Hiszpania, Włochy, Niemcy, reż. Sergio Leone, wyk. Clint Eastwood, Marianne Koch, Gian Maria Volonte, Wolfgang Lukschy
2.45 Ostatnie piętro - thriller, reż. Tadeusz Król, wyk. Janusz Chabior, Joanna Orleańska, Barbara Garstka, Wojciech Zieliński, Przemysław Bluszcz, Ewa Bakalarska, Bartłomiej Firlet, Aleksandra Popławska, Marek Kalita
4.10 Zakończenie dnia

POLSAT

6.00 Nowy dzień z Polsat News
8.10 Potwory kontra obcy: Wielka ucieczka B.O.B. - a - film anim.
8.30 Zemsta futrzaków - komedia familijna, USA, 2010, reż. Roger Kumble, wyk. Brendan Fraser, Ricky Garcia, Eugene Cordero, Patrice O'Neal
10.30 Smerfy 2 - film familijny, USA, 2013, reż. Raja Gosnell, wyk. Hank Azaria, Neil Patrick Harris, Brendan Gleeson, Jayma Mays
12.45 Percy Jackson i Bogowie Olimpijscy: Złodziej pioruna - film przygodowy, USA, 2010, reż. Chris Columbus, wyk. Logan Lerman, Pierce Brosnan, Brandon T. Jackson, Alexandra Daddario

15.20 Thor: Mroczny świat - film przygodowy, USA, 2013, reż. Alan Taylor, wyk. Chris Hemsworth, Natalie Portman, Tom Hiddleston, Anthony Hopkins
17.40 Nasz nowy dom
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda
19.30 Państwo w Państwie
20.00 Kabaretobranie 2016 - VIII Zielonogórska Noc Kabaretowa
22.10 W rytmie serca
23.10 Ślad
0.10 Bogowie Egiptu - film przygodowy, USA, Australia, 2016, reż. Alex Proyas, wyk. Gerard Butler, Brenton Thwaites, John Samaha, Courtney Eaton
2.55 Tajemnice losu
4.55 Disco gramy

TVN

4.50 Uwaga! - program interwencyjny
5.15 Mango - Telezakupy
7.30 Dzień Dobry TVN - magazyn
11.00 Projektanci piękna
11.35 Co za tydzień - magazyn
12.10 Mayday - kulisy produkcji
12.45 Legendy sowiego królestwa: Strażnicy Ga'Hoole - film przygodowy, USA, Australia 2010
14.50 Jak w niebie - komedia, USA 2005, reż. Mark Waters, wyk. Reese Witherspoon, Mark Ruffalo, Donal Logue, Dina Waters, Ben Shenkman
16.50 Listy do M. 2 - komedia romantyczna, Polska 2015, reż. Maciej Dejczer, wyk. Maciej Stuhr, Roma Gąsiorowska, Tomasz Karolak, Agnieszka Dygant, Piotr Adamczyk, Maciej Zakościelny, Marta Żmuda - Trzebiatowska, Magdalena Lamparska, Agnieszka Wagner, Wojciech Malajkat, Katarzyna Zielińska
19.00 Fakty, Sport, Pogoda
19.44 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza
19.45 Uwaga! - program interwencyjny

20.00 HIT Godziny szczytu III - film sensacyjny, USA, Niemcy 2007, reż. Brett Ratner, wyk. Chris Tucker, Jackie Chan, Max Von Sydow, Hiroyuki Sanada, Yvan Attal, Roman Polański
22.00 Raport Pelikana - film sensacyjny, USA 1993, reż. Alan J. Pakula, wyk. Julia Roberts, Denzel Washington, Sam Shepard, John Heard, Tony Goldwyn, James Sikking
0.55 MasterChef - program rozrywkowy
2.25 Uwaga! - program interwencyjny

SUPER POLSAT

6.00 SuperLudzie Extra **6.25** Wydarzenia **7.00** Wallykazam! **7.30** Psi patrol **8.00** Psi patrol **8.30** Psi patrol **9.00** Psi patrol **9.30** Potwory kontra obcy **10.00** Niania **10.30** Niania **11.00** Niania **11.30** Niania **12.00** Niania **12.30** Nasz nowy dom **13.30** SuperLudzie **14.30** GOPR - na ratunek **15.00** Gale KSW **16.40** Czterej pancerni i pies: Gdzie my, tam granica, Psi pazur - serial wojenny **19.00** Misja Weteran **19.30** Linia życia. Niepokonani **20.00** Spider - Man 2 - film sci - fi, USA, 2004, reż. Sam Raimi, wyk. Tobey Maguire, Kirsten Dunst, James Franco, Alfred Molina **22.30** Tata kontra tata - komeduia, USA, 2015, reż. Sean Anders, wyk. Will Ferrell, Mark Wahlberg, Thomas Haden Church, Scarlett Estevez **0.40** Kabaretowa Ekstraklasa **1.00** Gliniarze **2.00** Gliniarze **3.00** Gliniarze **4.00** Małe Wielkie Marzenia **5.00** Nasz nowy dom

TVP SPORT

5.30 Sportowy Wieczór **6.05** Piłka nożna - Puchar Włoch - podsumowanie **8.15** Hokej na lodzie - NHL 2019 . New York Islanders - Washington Capitals **10.10** Boks - Gala w Los Angeles . Devin Haney - Petr Petrov, Logan Paul - KSI 2 **11.30** RETRO TVP SPORT - Dream Team - najlepszą drużynę w historii koszykówki - magazyn **13.05** Tenis ziemny - Turniej WTA. Adelaida - Finał **14.35** Skoki Narciarskie - PŚ - Titisee - Neustadt - konkurs indywidualny **15.15** Skoki Narciarskie - PŚ - Titisee - Neustadt **18.10** Piłka nożna - Puchar Włoch **20.15** Sportowy Wieczór **20.55** Skoki Narciarskie - PŚ - Titisee - Neustadt - konkurs indywidualny **22.50** Darts - MŚ, Londyn - Finał **0.45** Snooker - Champion of Champions 2019, Coventry - Finał 1 **2.45** Snooker - Champion of Champions 2019, Coventry - Finał . J. Trump - N. Robertson 2

Stopklatka

6.00 Säde - etiuda **6.20** Nowa Scena Śmiechu **8.05** Komisarz Rex - serial **11.05** Przygody Merlina - serial **14.00** Klątwa Tutenchamona cz. 1 - serial **15.50** Odrobina nieba - komediodramat **18.00** Poirot: Zerwane zaręczyny - film kryminalny **20.00** Sherlock sezon 4 - serial **22.00** Twarda sztuka - komediodramat **0.25** Zabójcze kłamstwa - film sensacyjny **2.05** Futro - komedia **4.20** Magiczne Alpy - etiuda **4.45** TV Okazje

TTV

8.35 Niszczycielskie żywioły **9.45** Express **10.05** DeFacto **10.35** Usterka **11.05** Dżentelmeni i wieśniacy **12.05** Damy i wieśniaczki. Za granicą **13.15** Ostre cięcie **13.55** Vlogbox. W necie **14.35** Gogglebox. Przed telewizorem **15.45** Express **16.05** Damy i wieśniaczki. PL **17.10** Patent na... **17.45** Express **18.05** Królowe życia **19.45** Express **20.00** DeFacto **21.00** Dżentelmeni i wieśniacy **22.00** Druga twarz **23.00** Królowe życia **23.45** Vlogbox. W necie

Niedziela, 19.01

TVN 7

4.55 Ukryta prawda - program obyczajowy
5.55 Mango - Telezakupy
8.00 My Way
8.35 Zakochani po uszy - serial
10.40 Brzydula - serial
13.15 Bitwa o Midway - film wojenny, USA 1976, reż. Jack Smight, wyk. Charlton Heston, Henry Fonda, James Coburn, Glenn Ford, Hal Holbrook, Toshiro Mifune, Robert Mitchum, Cliff Robertson
15.55 Córeczka - film obyczajowy, USA 2010, reż. Stan Foster, wyk. LeToya Luckett, Durrell Babbs, Clifton Powell, Tammy Townsend, Essence Atkins
18.15 Głupi i głupszy II: Kiedy Harry poznał Lloyda - komedia, USA 2003, reż. Troy Miller, wyk. Derek Richardson, Eric Christian Olsen, Rachel Nichols, Cheri Oteri, Luis Guzman, Mimi Rogers
20.00 HIT Hulk - film przygodowy, USA 2003, reż. Ang Lee, wyk. Eric Bana, Jennifer Connelly, Sam Elliott, Josh Lucas, Nick Nolte, Lou Ferrigno
22.55 Oszukane - film obyczajowy, Polska 2013, reż. Marcin Solarz, wyk. Katarzyna Herman, Karolina Chapko, Paulina Chapko, Ewa Skibińska, Artur Żmijewski
1.00 Druga strona medalu - talk show
2.35 NOC Magii

TV PULS

6.00 Tajemnice medyczne - serial
7.00 Lombard: życie pod zastaw - serial
8.55 Willow - film familijny, USA 1988
11.35 Szkolny patrol - komedia, USA
13.15 Najpiękniejsze baśnie: Magiczne pióro - baśń, Czechy, Słowacja
15.15 Robin Hood: Książę złodziei - film przygodowy, USA 1991, reż. Kevin Reynolds, wyk. Alan Rickman, Christian Slater, Kevin Costner, Mary Elizabeth Mastrantonio, Morgan Freeman, Sean Connery
18.25 Taxi - komedia, Francja 1998, reż. Gerard Pires, wyk. Bernard Farcy, Emma Sjöberg, Frédéric Diefenthal, Manuela Gourary, Marion Cotillard, Samy Naceri
20.00 HIT Transporter 3 - film akcji, Francja 2008, reż. Olivier Megaton, wyk. Francois Berleand, Jason Statham, Natalya Rudakova, Robert Knepper
22.00 Zdrada - thriller, USA 1997, reż. Pakula J, wyk. Brad Pitt, George Hearn, Harrison Ford, Margaret Colin, Mitchell Ryan, Natascha McElhone, Rubén Blades
0.15 Operacja Delta Force 5 - film sensacyjny, USA 2000, reż. Yossi Wein, wyk. Emily Whitefield, Pepper Sweeney, Ron Smerczak, Todd Jensen, Trae Thomas
2.10 Skorpion - serial
3.05 Taki jest świat
4.00 Menu na miarę

TV TRWAM

9.30 Msza Święta **10.35** Przegląd Katolickiego Tygodnika "Niedziela" **10.40** Cuda Jezusa **11.25** Święty Franciszek i brat Bernard **12.00** Anioł Pański **12.20** Wieś - to też Polska **13.30** Papież Polak do Rodaków **13.45** Jasełka tradycyjne - Cieszyn 2014 **15.45** Święty na każdy dzień **15.50** 100 cudownych miejsc na świecie **16.00** Informacje dnia **16.10** Koncert życzeń **17.00** Tam, gdzie Bóg płacze **17.30** Okiem kamery **18.00** Anioł Pański **18.05** Informacje dnia **18.15** Rozmowy niedokończone **19.25** Święty na każdy dzień **19.30** Opowieści Starego Testamentu **20.00** Informacje dnia **20.20** Różaniec **20.50** Myśląc Ojczyzna **21.00** Apel Jasnogórski **21.20** Informacje dnia **21.40** Retrospekcja **21.45** Samson i Dalila **22.25** Misja Bilaj **22.50** 100 cudownych miejsc na świecie **23.00** Jak my to widzimy **23.30** Tam, gdzie Bóg płacze

TVP KULTURA

7.00 Teledyski **7.30** Którędy po sztukę - Edward Krasiński **7.45** Informacje kulturalne **8.20** Wszystkie stworzenia duże i małe - serial **9.20** Niezapomniany Leonard Bernstein - Spotkania z muzyką i preludia **10.25** Od ucha do ucha - Yemaya - Królowa Mórz - opera **11.40** Trzeci punkt widzenia **12.15** Miasto bezprawia - western **14.05** Bilet do kina - Pan Holmes - dramat **16.00** Sylwester w Filharmonii, cz. 2 - koncert **17.00** Pomniki Historii - Szalowa - reportaż **17.15** Niedziela ze... Stanisławem Radwanem - Dziewczyna i gołębie - film TVP **19.10** Niedziela ze... Stanisławem Radwanem - Z biegiem lat, z biegiem dni - Kraków 1901 - serial **20.30** Bannion - film fabularny **22.05** Scena alternatywna - Noże **22.35** Trzeci punkt widzenia **23.15** Dokument.pl - Ziggy Dust - film dok. **0.15** Kino nocne - Anatomia zła - dramat

TV6

6.00 Miodowe lata **7.10** Columbo **9.05** Galileo **11.20** Plaga podziemnych pająków - film sci - fi, USA, 2012, reż. Griff Furst, wyk. Tracey Gold, Edward Furlong, Bug Hall, Ethan Phillips **13.00** Detektyw Monk **14.00** Detektyw Monk **15.00** Policjantki i Policjanci **20.00** Galileo **21.00** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku **22.55** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **0.00** Tajlandzki łącznik, Francja, 2010 **1.40** Włatcy móch **2.10** Włatcy móch

TVP 1

5.40 Jaka to melodia?
6.15 Przysięga (90) - serial
7.05 Elif s.III (647) - serial
8.00 Wiadomości,Pogoda
8.15 Kwadrans polityczny
8.40 Korona królów - taka historia... (55) - Kultura Obrazkowa - telenowela
9.20 Ranczo s.VII (89) - Czas konspiry - serial
10.15 Komisarz Alex s.VII (89) - Mroczna tajemnica - serial
11.05 Ojciec Mateusz s.XX (257) - Cytryny - serial
12.00 Wiadomości
12.15 Agrobiznes
12.40 Magazyn Rolniczy
12.55 BBC w Jedynce - Ziemia widziana z kosmosu
14.00 Elif s.III (648) - serial
15.00 Wiadomości, Pogoda
15.15 Alarm! - magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16.05 Przysięga (91) - serial
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia?
18.00 Klan (3593) - telenowela
18.30 Korona królów (318) - telenowela
18.55 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19.25 Sport, Wiadomości, Pogoda
20.10 Alarm! - magazyn
20.30 Leśniczówka (183) - serial
21.00 HIT Teatr Telewizji - Chory z urojenia - spektakl teatralny, Polska, reż. Giovanni Pampiglione, wyk. Andrzej Grabowski, Lidia Bogaczówna, Natalia Strzelecka, Karolina Kamińska, Tadeusz Kwinta, Feliks Szajnert
22.55 Świat bez fikcji - Mumia Lenina obiekt specjalny w sercu Rosji
0.00 Archiwista (2) - serial
0.55 Sanatorium miłości s.II (3) - reality show
1.55 Znów cię kocham - komedia, USA, reż. Anne Wheler, wyk. Jesse Metcalfe, Autumn Reeser, Laura Mennell
3.30 Plastik jest wszędzie - film dok.
4.30 Notacje - Jan Nowak - Jeziorański. Byłem wrogiem reżimu

POLSAT

6.00 Nowy dzień z Polsat News
9.00 Malanowski i Partnerzy
10.00 Dzień, który zmienił moje życie
11.00 Dlaczego ja?
12.00 Gliniarze
13.00 Trudne sprawy
14.00 Pierwsza miłość
14.45 Dlaczego ja?
15.50 Wydarzenia, Pogoda
16.15 Interwencja
16.30 Na ratunek 112
17.00 Gliniarze
18.00 Pierwsza miłość
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda
19.30 Świat według Kiepskich

20.10 HIT MEGA HIT - Bogowie Egiptu - film przygodowy, USA, Australia, 2016, reż. Alex Proyas, wyk. Gerard Butler, Brenton Thwaites, John Samaha, Courtney Eaton - Władającego ciemnością Seta przepełnia żądza zemsty i władzy. Oślepia on swojego bratanka Horusa - szlachetnego boga nieba, który miał odziedziczyć tron po ojcu Ozyrysie. Zamierza siłą przejąć panowanie nad starożytnym Egiptem. Niewielka grupa rebeliantów postanawia sprzeciwić się Setowi.
22.50 Obcy kontra Predator - thriller sci - fi, USA, 2004, reż. Paul W.S. Anderson, wyk. Sanaa Lathan, Raoul Bova, Lance Henriksen, Ewen Bremner
1.00 Terminator: Genisys - film sci - fi, USA, 2015, reż. Alan Taylor, wyk. Arnold Schwarzenegger, Jason Clarke, Emilia Clarke, Jai Courtney
3.45 Tajemnice losu

SUPER POLSAT

6.00 SuperLudzie Extra **6.25** Wydarzenia **7.00** Rycerka Nella **7.30** Rafcio Śrubka **8.00** Bąbelkowy świat gupików **8.30** Psi patrol **9.30** Potwory kontra obcy **10.00** Niania **10.30** Niania **11.00** Nasz nowy dom **12.00** Linia życia. Niepokonani **12.30** W rytmie serca **13.30** TOP CHEF **15.00** Hell's Kitchen - Piekielna Kuchnia **16.30** Twoja Twarz Brzmi Znajomo **18.30** SuperLudzie **19.00** Nasz nowy dom **20.00** Tata kontra tata - komeduia, USA, 2015, reż. Sean Anders, wyk. Will Ferrell, Mark Wahlberg, Thomas Haden Church, Scarlett Estevez **22.00** Świat według Kiepskich **22.30** Świat według Kiepskich **23.05** Lot 93 z Newark - dramat, Kanada/USA, 2006, reż. Peter Markle, wyk. Jeffrey Nordling, Brennan Elliott, Ty Olsson, Kendall Cross **1.00** Hotel 52 **2.00** Twoja Twarz Brzmi Znajomo **4.00** Malanowski i Partnerzy **5.00** Nasz nowy dom

Stopklatka

7.25 Plebania - serial **8.20** Castle - serial **9.15** Sekrety luksusowych hoteli - serial **10.10** Zaginione światy - serial **11.05** Przetrwałem zabójczą pogodę - serial **12.05** Katastrofy w przestworzach **14.15** Chicago Fire - serial **16.00** Castle - serial **16.55** Nowa Scena Śmiechu **17.50** Wojny kontenerowe **18.45** Allo, Allo - serial **20.00** Naczelny dowódca - film sensacyjny **21.50** Oczy smoka - film sensacyjny **23.45** Paranormal Activity 2 - horror

TVP 2

4.40 Koło fortuny - teleturniej
5.20 Doktor Kleist - lekarz rodzinny (21) - Komuny mieszkaniowe - serial
6.15 Coś dla Ciebie - magazyn
6.40 Familiada - teleturniej
7.15 Pytanie na śniadanie
11.20 Radio, kamera, akcja!
11.30 Rodzinka.pl s.III (73) - Rodzic uczy, rodzic radzi, rodzic nigdy Cię nie zdradzi - serial
11.55 Barwy szczęścia (2175) - serial
12.30 Koło fortuny - teleturniej
13.05 Va Banque (9) - teleturniej
13.35 Na sygnale (235) - Martwi nie pomożemy - serial
14.05 Coś dla Ciebie - magazyn
14.30 Operacja Zdrowie!
15.05 Doktor Kleist - lekarz rodzinny (48) - Żal - serial
15.50 Zainwestuj w marzenia
16.00 Koło fortuny - teleturniej
16.35 Familiada - teleturniej
17.10 Więzień miłości (222), Turcja
18.00 Panorama
18.20 Pogoda
18.30 Va Banque (10) - teleturniej
18.55 Rodzinka.pl s.VIII (179) - Gdyby kózka nie skakała... - serial
19.35 Barwy szczęścia (2175) - serial
20.10 Barwy szczęścia (2176) - serial
20.45 Kulisy serialu
20.55 M jak miłość (1486) - serial
21.50 Lepsza połowa (5) - serial
22.30 Młodzi lekarze (5) sezon 3 - dokument
23.25 Płomienie - film fabularny, Korea Południ, reż. Chang - dong Lee, wyk. Steven Yeun, Jong - Seo Jun, An In Yoo
2.05 Głęboka woda - sezon II (3) - Bez miłości - serial
3.00 Podwójna tożsamość - film sensacyjny, USA, reż. John Herzfeld, wyk. Laurence Fishbourne, Paul Walker, Olivia Wilde
4.35 Zakończenie programu

TVN

5.20 Uwaga! - program interwencyjny
5.45 Mango - Telezakupy
6.50 Nowa Maja w ogrodzie
7.20 Akademia ogrodnika
7.30 Dzień Dobry TVN - magazyn
11.00 Ukryta prawda - program obyczajowy
12.00 Szkoła - serial
13.00 19 + - serial
13.30 19 + - serial
14.00 Ugotowani - program kulinarno - rozrywkowy
15.00 Szpital - program obyczajowy
16.00 Szkoła - serial
17.00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno - rozrywkowy
18.00 Ukryta prawda - program obyczajowy
19.00 Fakty, Sport, Pogoda
19.49 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza
19.50 Uwaga! - program interwencyjny
20.10 Doradca smaku
20.15 Na Wspólnej - serial
20.55 Milionerzy
21.30 Klinika bez tajemnic

22.30 HIT Góra Dantego - film katastroficzny, USA 1997, reż. Roger Donaldson, wyk. Pierce Brosnan, Linda Hamilton, Charles Hallahan, Jamie Renee Smith, Jeremy Foley, Elizabeth Hoffman, Grant Heslov
0.50 Co za tydzień - magazyn
1.20 Stylowy projekt
1.50 Uwaga! - program interwencyjny
2.15 NOC Magii

TVP SPORT

5.30 Sportowy Wieczór **6.05** Piłka nożna - Puchar Włoch . Napoli - Perugia 1 **8.10** Piłka nożna - Puchar Włoch . Lazio - Cremonese 2 **10.10** Piłka nożna - Puchar Włoch . Inter - Cagliari 3 **12.10** Tenis ziemny - Turniej WTA. Hobart - Finał **13.30** Tenis ziemny - Turniej WTA. Adelaida - Finał **15.00** Piłka nożna - Puchar Włoch - podsumowanie **17.20** Skoki Narciarskie - PŚ - Titisee - Neustadt - podsumowanie **18.50** 4 - 4 - 2 - magazyn piłkarski - magazyn piłkarski **20.05** Piłka nożna - Eliminacje EURO 2020 - podsumowanie występów Polaków **21.55** Sportowy Wieczór **22.40** piłka nożna - podsumowanie **0.40** Sporty walki - ONE Championship - Bangkok **2.55** Boks - Gala w Las Vegas - pozostałe walki **4.15** Boks - Gala w Las Vegas. walka wieczoru. Deontay Wilder - Luis Ortiz **5.05** Zakończenie dnia

TTV

11.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska **13.20** Włoskie zdrady **13.50** Przyłapani na zdradzie **14.55** Królowe życia **15.45** Express **16.05** Uwaga! **16.30** Dżentelmeni i wieśniacy **17.30** DeFacto **17.45** Express **18.03** Raport smogowy **18.05** Damy i wieśniaczki. Ukraina **19.05** Gogglebox. Przed telewizorem **19.45** Express **20.05** Orzeł czy Reszka **21.10** Królowe życia. Extra **21.45** Express **22.00** Gogglebox. Przed telewizorem **23.45** DeFacto

Poniedziałek, 20.01

TVN 7

5.10 Szkoła - serial
6.10 Mango - Telezakupy
7.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska
8.35 Ukryta prawda - program obyczajowy
9.35 Ukryta prawda - program obyczajowy
10.40 Mango Telezakupy
11.00 Idealna niania - program obyczajowy
11.45 Zakochani po uszy - serial
12.20 Sąd rodzinny - program sądowy
13.20 Szpital - program obyczajowy
14.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska
15.20 Ukryta prawda - program obyczajowy
16.20 Sąd rodzinny - program sądowy
17.20 SOS. Ekipy w akcji
18.20 Brzydula - serial
18.55 Brzydula - serial
19.30 Zakochani po uszy - serial
20.00 HIT Mój biegun - film obyczajowy, Polska 2013, reż. Marcin Głowacki, wyk. Bartłomiej Topa, Magdalena Walach, Maciej Musiał, Anna Pacho
21.55 Hulk - film przygodowy, USA 2003 reż. Ang Lee, wyk. Eric Bana, Jennifer Connelly, Sam Elliott, Josh Lucas Nick Nolte, Lou Ferrigno
0.45 Druga strona medalu - talk show
1.15 Druga strona medalu - talk show
1.45 Druga strona medalu - talk show
2.15 Druga strona medalu - talk show
2.50 NOC Magii

TV PULS

6.00 Nash Bridges - serial
8.00 Lombard: życie pod zastaw - serial
9.00 Rodzinny interes - serial
10.00 Zaklinaczka duchów - serial
12.00 Kobra - oddział specjalny - serial
14.00 Agenci NCIS: Los Angeles - serial
15.00 Lombard: życie pod zastaw - serial
16.00 Rodzinny interes - serial
17.00 Rodzinny interes - serial
18.00 Lombard: życie pod zastaw - serial
20.00 HIT Ostatnie zlecenie - thriller, USA 2008, reż. Danny Pang, Oxide Chun Pang, wyk. Nicolas Cage, James With, Charlie Yeung, Shahkrit Yamnarm
22.00 Brygada ponad prawem - film akcji, Francja, Wielka Brytania 2015, reż. Benjamin Rocher, wyk. Alban Lenoir, Caterina Murino, Jean Reno, Oumar Diaw, Stéfi Celma
23.50 Ice Soldiers - film sci - fi, Kanada 2013, reż. Sturla Gunnarsson, wyk. Adam Beach, Dominic Purcell, Gabriel Hogan, Michael Ironside
1.45 Taki jest świat
2.25 Tajemnice medyczne - serial
3.25 Biesiada na cztery pory roku
3.55 Biesiada na cztery pory roku
4.35 Z archiwum policji
5.00 Dyżur
5.35 Dyżur

TV TRWAM

12.20 Opowieści Starego Testamentu **12.45** Moja Mongolia **13.10** 100 cudownych miejsc na świecie **13.20** Koncert życzeń **14.10** Magia świąt **15.35** Boże Narodzenie w Indiach **15.50** Ma się rozumieć **16.00** Informacje dnia **16.10** Sanktuaria polskie **16.30** Zew natury **16.55** Świadkowie **17.20** 100 cudownych miejsc na świecie **17.30** Okiem kamery **18.00** Anioł Pański **18.05** Informacje dnia **18.15** Rozmowy niedokończone **19.25** Święty na każdy dzień **19.30** Przygody Monster Trucków **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** Stan bezpieczeństwa państwa **22.10** Mojżesz - 10 przykazań **23.00** Śladami apostoła Pawła **23.50** 100 cudownych miejsc na świecie

TVP KULTURA

7.00 Niezapomniany Leonard Bernstein - Spotkania z muzyką i preludia **8.00** Studio Kultura - Rozmowy **8.15** Pomniki Historii - Stary Sącz **8.25** Błękitny pokój - film TVP **9.10** Lepiej być piękną i bogatą - komedia **11.00** Przyłbice i kaptury- serial **13.15** Czary Mary Mama **13.40** Głośne, ciężkie i magiczne - brzmienie Finlandii **14.35** Studio Kultura - Rozmowy **14.55** Niedziela ze... Stanisławem Radwanem **15.45** Zaliczenie - film TVP **16.25** Jezioro Bodeńskie - dramat **18.00** Legendy polskiego teatru - Nikt o nim nic nie wiedział **19.00** Teledyski **19.20** Którędy po sztukę - Ai Weiwei - magazyn **19.25** Trzeci punkt widzenia **20.00** Informacje kulturalne **20.30** Panorama kina polskiego - Konopielka - komedia **22.05** Powidoki - program publicystyczny **22.20** Antyfonie - Monotype/Saamleng - film dok. **22.45** W imię honoru - film dok.

TV6

6.00 Top 10 lista przebojów **7.00** MacGyver **9.00** Policjantki i Policjanci **10.00** Detektywi w akcji **12.00** Miodowe lata **13.40** Bumerang **14.15** Żona dla milionera **16.15** Gliniarz i prokurator **18.15** Miodowe lata **20.00** Galileo **21.00** CSI: Kryminalne zagadki Miami **23.00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **0.00** Pokojówki - na stażu, Francja, 2010 **1.40** Galileo **2.40** Top 10 lista przebojów **3.40** Disco Polo Life **4.40** Disco Polo Life

eprasa.pl 78e4a43b40

Mieszkańcy Międzyrzeca przekazują sobie co roku jedno serduszko

GORĄCE SERCA MIĘDZYRZECZAN

MIĘDZYRZEC PODLASKI Jak co roku miasto bardzo aktywnie włączyło się w finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Wydarzenia związane z orkiestrowym graniem rozpoczęły się już w połowie ubiegłego tygodnia. A finałowa aukcja wypełniła po brzegi salę widowiskową Miejskiego Ośrodka Kultury. Do wylicytowania były złote serduszka, obrazy oraz zegarki, a także mnóstwo zabawek i logowanych gadżetów WOŚP. W niedzielnej zbiórce kwestowało 65 wolontariuszy. Tylko podczas licytacji udało się uzbierać ponad 17,5 tysiąca złotych!

PAULINA CHODYKA

Na międzyrzeckich ulicach podczas 28. finału WOŚP kwestowało 65 wolontariuszy

Świętowanie 28. Finału WOŚP w Międzyrzecu Podlaskim rozpoczęło się już 9 stycznia. Właśnie wtedy na parkiet sali gimnastycznej Zespołu Placówek Oświatowych nr 2 wbiegli uczniowie i nauczyciele, by zmierzyć się w przyjacielskim meczu. Ostatecznie lepsi okazali się uczniowie, wygrywając 7:6.

Kolejnego dnia odbywał się kiermasz ciast zorganizowany przez ZPO nr 3. W sobotę, 11 stycznia, w godz. 15-19:00 mieszkańcy mogli wziąć udział w warsztatach, koncercie oraz ognisku przygotowanym przez Centrum Praktyk Artystycznych „Art Ovo" pod hasłem „Art Ovo Artystycznie dla WOŚP". Jednak najwięcej atrakcji przygotowali organizatorzy na finałową niedzielę, 12 stycznia. Już od samego rana m.in. Międzyrzecka Grupa Biegowa, międzyrzeckie morsy i ich sympatycy oraz Red Lion Club, rozgrzewali się nad międzyrzeckimi jeziorkami, by po 10:00 wskoczyć do zimnej wody pod hasłem „Morsujemy, bo lubimy. Dla WOŚP". W wydarzeniu wzięło udział około 50 osób.

Finałowy koncert rozpoczął się o godz. 17:00 w sali widowiskowej MOK. Zagrał jeden z najlepszych polskich wibrafonistów Karol Szymanowski, w towarzystwie niezastąpionego Jarosława Michaluka. W międzyczasie można było kupić pyszne ciasta na kiermaszu zorganizowanym przez Zespół Placówek Oświatowych nr 1. Po muzycznej uczcie, przyszedł czas na licytację. Tę poprowadzili, dyrektor MOK Andrzej Marciniuk oraz Marek Wasiluk. Do kupienia wśród ponad 160 gadżetów były m.in. złote serduszka, obrazy, rzeźby, zegarki, biżuteria czy zabawki. Zaskoczeniem okazała się możliwość wylicytowania… kolacji z dyrektorem MOK-u. Najwyższą kwotę, 500 złotych, uzyskało tzw. przechodnie serduszko, które na tegoroczną aukcję przekazał Piotr Trochimiuk, który wylicytował je podczas zeszłorocznego finału. Ostatecznie tylko w licytacji udało się uzbierać pokaźną sumę 17 tys. 540 złotych.

W licytacjach ponad 160 gadżetów chętnie brali udział mieszkańcy, zgromadzeni w sali widowiskowej MOK

ZDJĘCIA PAULINA CHODYKA

Jak co roku w finałowe działania włączyli się miłośnicy zimnych kąpieli. Tym razem ok. 50 osób morsowało w międzyrzeckich jeziorkach

Przez cały dzień z puszkami WOŚP na terenie miasta kwestowało 65 wolontariuszy. Jak co roku do akcji licznie włączyli się uczniowie międzyrzeckich szkół oraz szkół z Tłuśćca, Jelnicy i Miś. Najmłodsza wolontariuszka miała 9 lat. Furorę zrobili właściciele „AlpakoweLove", którzy wspólnie z wolontariuszami i… alpakami przez dwie godziny zbierali pieniądze. Wyniki międzyrzeckiej zbiórki poznamy w ciągu najbliższych dni. – Dziękuję wszystkim, a w szczególności tym młodym ludziom, którzy zaangażowali się w tegoroczną zbiórkę. To oni pokazują i uczą nas takiej obywatelskości i tego, że warto pomagać. To wspaniałe, że w tym jednym dniu potrafimy się zjednoczyć. Jeszcze raz serdecznie dziękuję wszystkim, którzy w tym roku zagrali z orkiestrą w naszym mieście – mówi **Anna Czerwińska**, szefowa sztabu WOŚP w Międzyrzecu Podlaskim. – Bez wolontariuszy cała akcja nie miałaby sensu. Pieniądze w tym wypadku to nie wszystko, przede wszystkim liczy się zaangażowanie społeczne i to, że przez choć ten jeden dzień możemy się zmienić i być lepszymi – podsumowuje wiceburmistrz **Paweł Łysańczuk**. Zwieńczeniem finału było tradycyjne „światełko do nieba".

ORKIESTRA GRAŁA W BIALSKICH GMINACH

POWIAT BIALSKI W Wisznicach podczas orkiestrowej niedzieli zebrano 20,5 tys. zł. Zbiórkę mieszkańców gminy wsparły datki z Terespola, który z kolei wsparli wolontariusze z gminy Wisznice, bo w Terespolu w tym roku sztabu nie było. W Łomazach też nie zorganizowano sztabu. Honor ratowała czternastoletnia Amelia, która była jedyną wolontariuszką w całej gminie.

FOT. JUSTYNA LESIUK-KLUJEWSKA

12-letni Patryk Hernaś (pierwszy od prawej) wraz z koleżankami zbierał pieniądze w Wisznicach

Aż 20 586,25 zł dla Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy zebrał sztab z Wisznic. W tym 7 265,29 zł zebrali wolontariusze w Terespolu. 28. finał akcji dla 25 wolontariuszy zakończył się sukcesem. W Wisznicach w ramach finału w niedzielę, 12 stycznia, wiele się działo. Nie zabrakło atrakcji dla tych najmłodszych, jak i starszych. W holu Gminnego Ośrodka Kultury i Oświaty stanęła Puszka Stacjonarna, a wolontariusze z mniejszymi puszkami zachęcali do pomocy najmłodszym. – Stoję tu dziś z kolegami i koleżankami, bo chcemy wesprzeć maluchy i medycynę zabiegową. Mieszkam w Podedwórzu, ale w Wisznicach mam babcię, dlatego zdecydowałem się tu zbierać pieniądze. Robię to po raz pierwszy, bo zawsze chciałem pomagać – mówił jeden z wolontariuszy 12-letni **Patryk Hernaś**.

W ramach finału WOŚP w GOKiO odbył się bal karnawałowy z animatorem, na którym bawiły się całe rodziny. Nieco później, wieczorem zebrani mieli okazję wysłuchać koncertu zespołu „The Otters". A punktem kulminacyjnym wydarzeń była licytacja ciekawych gadżetów. Wśród nich znalazły się płyty znanych muzyków z autografami, tort, torby, budzik kwarcowy, zestaw do resuscytacji, loty widokowe, koszulki, body i wiele innych akcesoriów z logo WOŚP. Największym powodzeniem cieszyły się 2 loty widokowe samolotem przekazane przez jednego z lokalnych przedsiębiorców, które wylicytowano za 120 zł oraz budzik kwarcowy i płyta Korteza z autografem od wójta gminy Piotra Dragana.

FOT. NADESŁANE DO REDAKCJI

Amelia Juszczak kwestowała w Łomazach, Studziance i Białej Podlaskiej. Zebrała ponad 2800 zł

W gminie Łomazy jedna wolontariuszka, Amelia Juszczak kwestowała przez cały dzień w Łomazach oraz Studziance. Przyjechała też do Białej Podlaskiej, by wspólnie z klubem biegaczy Biała Biega wesprzeć WOŚP. Udało jej się zebrać ponad 2800 zł.

W Piszczacu 28. finał WOŚP upłynął pod znakiem sportowej rywalizacji. Na hali Zespołu Placówek Oświatowych odbył się IV Charytatywny Turniej na Rzecz WOŚP. W trakcie wydarzenia wolontariusze zbierali pieniądze do puszek. GLKS Lutnia w wielkim finale pokonała Red Boys Piszczac po emocjonującej końcówce. Jak opowiadają zawodnicy Lutni, przez cały mecz chłopaki spokojnie gonili wynik, by na 5 sekund przed końcem doprowadzić do remisu 3:3 za sprawą bramkarza Sebastiana Nowachowicza. W karnych seniorzy Lutni nie dali szans Red Boys, wygrywając 2:0. Dyrektor GCKiS Gabriela Bielińska podkreśla, że wolontariusze zbierali datki do zaplombowanych puszek. Ostatecznie w gminie Piszczac zebrano 4 678,88 zł.

(jlk)

FOT. LUTNIA PISZCZAC

W Piszczacu zbiórkę prowadzono podczas IV Turnieju Charytatywnego Turnieju na Rzecz WOŚP

eprasa.pl 78e4a43b40

Drugi tydzień ferii. Sprawdźcie gdzie go spędzicie i z jakich atrakcji skorzystacie!!

Wycieczki, teatrzyki, warsztaty i t

REGION W województwie lubelskim ferie rozpoczęły się 13 stycznia i potrwają do 26 stycznia. W związku z tym, ośrodki kultury, biblioteki i inne instytucje z naszego regionu przygotowały bogatą ofertę dla dzieci i młodzieży. W ubiegłym tygodniu przedstawiliśmy naszym czytelnikom plan zajęć z których mogą skorzystać na swoim terenie. W tym numerze kontynuujemy wyliczankę atrakcji kulturalnych i sportowych. Sprawdźcie, z czego warto skorzystać w drugim tygodniu ferii.

POWIAT BIALSKI

Biała Podlaska

Bialskie Centrum Kultury, ul. Warszawska 11:

21.01 wtorek: 12:00–13:30 otwarte warsztaty teatralne Teatr Dziecięcy „Pandemik" dzieci 10–15 lat, sala 113; 16:00–17:00 zajęcia otwarte show dance „Dance Academy Studio" dzieci 4–5 lat, sala 11; 17:00–18:00 zajęcia otwarte show dance „Dance Academy Studio" dzieci 6–8 lat, sala 11; 18:00–19:15 zajęcia otwarte show dance „Dance Academy Studio" dzieci 9–11 lat, sala 11; 19:15–20:30 zajęcia otwarte show dance „Dance Academy Studio" dzieci od 12 lat, sala 11; **22.01 środa:** 12:00–13:30 otwarte warsztaty teatralne Teatr Dziecięcy „Pandemik", dzieci 10–15 lat, sala 113; **23.01 czwartek:** 12:00–13:30 otwarte warsztaty teatralne Teatr Dziecięcy „Pandemik", dzieci 10–15 lat, sala 113; 16:00–17:00 zajęcia otwarte show dance „Dance Academy Studio" dzieci 4–5 lat, sala 11; 17:00–18:00 zajęcia otwarte show dance „Dance Academy Studio" dzieci 6–8 lat, sala 11; 18:00–19:15 zajęcia otwarte show dance „Dance Academy Studio" dzieci 9–11 lat, sala 11; 19:15–20:30 zajęcia otwarte show dance „Dance Academy Studio" dzieci od 12 lat, sala 11; **24.01 piątek:** 12:00–13:00 otwarte warsztaty teatralne Teatr Dziecięcy „Pandemik" dzieci 10–15 lat, sala 113.

Klub Kultury Eureka, ul. Orzechowa 34 tel. 83 341 67 31, 83 343 62 91:

20.01 poniedziałek: 10:00–12:00 gry pamięciowe, „Dubble", „Memory"; 13:00–14:00 „Groteka", czyli stolikowe gry planszowe; 16:30–18:00 otwarte zajęcia koła plastycznego „Lazurowy kot"; **21.01 wtorek:** 10:00–12:00 „Ruch to zdrowie" – zabawy i konkursy sprawnościowe; 11:00–13:00 turniej „Rummy Club", „Otello"; 13:00–14:00 „Groteka", czyli stolikowe gry planszowe; **22.01 środa:** 10:00–12:00 „Bamp"– zabawy konstrukcyjne; 13:00–14:00 „Groteka", czyli stolikowe gry planszowe; 16:30–18:00 otwarte zajęcia koła plastycznego „Lazurowy kot"; **23.01 czwartek:** 10:00–12:00 kreatywne zabawy sensoryczne dla najmłodszych – zajęcia warsztatowe; 13:00–14:00 „Groteka", czyli stolikowe gry planszowe; **24.01 piątek:** 10:00–12:00 „Teatrałki" zajęcia teatralne dla dzieci; 13:00–14:00 „Groteka", czyli stolikowe gry planszowe.

Klub kultury Scena, ul. Zygmunta Augusta 6 tel. 83 341 64 18, 83 341 64 19:

22.01 środa: 11:00–13:00 „Pomysł na nudę" – zajęcia rękodzieła dla dzieci od 8 lat; **23.01 czwartek:** 11:00–13:00 „Karnawał teatralny" – prezentacje etiud teatralnych i zabawy parateatralne; **24.01 piątek:** 11:00–13:00 „Pomysł na nudę" – zajęcia rękodzieła dla dzieci od 8 lat.

Klub Kultury Piast ul. Spółdzielcza 4 tel. 83 341 64 59:

20.01 poniedziałek: 10:00–12:00 „Groteka dla wszystkich", czyli stolikowe gry planszowe; 12:00–14:00 otwarte zajęcia Grupy Wokalnej „Chwilka"; **21.01 wtorek:** 10:00–11:30 zajęcia plastyczne „Ferie Barw"; **22.01 środa:** 10:00–12:00 „Groteka dla wszystkich", czyli stolikowe gry planszowe; 12:00–14:00 otwarte zajęcia Grupy Wokalnej „Chwilka"; **23.01 czwartek:** 10:00–11:30 zajęcia plastyczne „Ferie Barw"; **24.01 piątek:** 10:00–11:00 „Kalejdoskop zagadek"– konkurs; 12:00–14:00 otwarte zajęcia Grupy Wokalnej „Chwilka".

Miejska Biblioteka Publiczna w Białej Podlaskiej

Zaprasza wszystkie dzieci do spędzenia ferii zimowych w przestrzeni biblioteki. Jak co roku pracownicy biblioteki Barwnej, filii nr 1, 3 i 6 oraz instruktorzy z Multicentrum przygotowali bardzo bogatą ofertę zajęć edukacyjnych i zabaw, które są doskonałym sposobem na wykorzystanie wolnego czasu. Na uczestników czekać będą zajęcia literackie i plastyczne oraz pokazy filmowe. W Multicentrum dzieci liczyć mogą na szereg interaktywnych atrakcji. Biblioteka Barwna zaprasza także do wzięcia udziału w konkursie fotograficznym „Lubię Barwną". Wystarczy przyjść do biblioteki i zrobić zdjęcie. Następnie przesłać na adres: barwna@mbp.org.pl. Zdjęcie opublikowane zostanie na Facebooku, gdzie o wygranej będzie decydowała liczba polubień. Autor zwycięskiej fotografii wygra profesjonalną sesję zdjęciową w wykonaniu fotografa Adama Palucha. Poniżej prezentujemy harmonogram zajęć w MBP. W czasie trwania ferii w każdym z oddziałów MBP będzie można skorzystać z gier planszowych, Internetu, puzzli, układanek oraz bogatego księgozbioru.

Multicentrum, ul. Warszawska 12 c:

21–23 stycznia: 10:00–11:00 Laboratorium pomysłów, dzieci 7–9 lat; 11:00–12:00 British vs. American, dzieci 7–9 lat; 12:13:00 Bajeczne ferie z zagadką, dzieci 5–8 lat; 13:00–14:00 Na tropach przygody, dzieci od lat 8; 14:00–15:00 Warsztaty konstruowania robotów LOFI, dzieci 10–15 lat.

Biblioteka Barwna, ul. Warszawska 12 c:

13–24 stycznia: 11:00–13:00 Barwne Kino.

Filia nr 1, ul. Al. Tysiąclecia 35:

21.01 wtorek: 11:00–12:30 zajęcia literacko–plastyczne „W karnawale czas na bale i… maski"; **23.01 czwartek:** 11:00–12:30 zajęcia literacko–plastyczne „Przyjaciele z zaśnieżonej krainy".

Filia nr 3, ul. Zygmunta Starego 10:

21.01 wtorek: 11:00–13:00 zajęcia literacko–plastyczne „Coś dla babci i dla dziadka" – wykonywanie prezentów na Dzień Babci i Dziadka; **22.01 środa:** 11:00–13:00 zajęcia literacko–plastyczne „Eko–zima"; **23.01 czwartek:** 11:00–13:00 zajęcia literacko–plastyczne „English fun club" – zabawy w języku angielskim.

Filia nr 6, ul. Orzechowa 34:

21.01 wtorek: 11:00–13:00 zajęcia literacko–plastyczne „Kochamy – Dzień Babci"; **22.01 środa:** 11:00–13:00 zajęcia literacko–plastyczne „Kochamy – Dzień Babci"; **23.01 czwartek:** 11:00–13:00 zajęcia literacko–plastyczne „Dzień najbardziej kochanych".

Międzyrzec Podlaski

Miejski Ośrodek Kultury

Zaprasza na szereg zajęć przygotowanych specjalnie dla dzieci i młodzieży. **21–23 stycznia:** od godz. 9:30 pałac Potockich, pracownia modelarska, młodzież i dzieci od I klasy; **26.01 sobota** godz. 18:00 „Śnieżka i przyjaciele" – spektakl teatralny w wykonaniu uczniów i nauczycieli ZPO nr 3, w reżyserii siostry Stelli, w sali widowiskowej MOK.

Kino za Rogiem:

21.01 wtorek godz. 13:00 „Królowa Śniegu. Po drugiej stronie lustra"; **22.01 środa:** godz. 13:00 „Pszczółka Maja. Miodowe igrzyska". Bilety w cenie 4 zł, rezerwacja miejsc pod nr. tel. 501 927 943.

Miejska Biblioteka Publiczna:

14.01 wtorek: zajęcia dla dzieci w wieku 6–10 lat godz. 11:00–13:00 „Dbam o Ziemię"; **15.01 środa:** zajęcia plastyczne dla dzieci w wieku 6–10 lat godz. 11:00–13:00 „Zręczne ręce dla babci i dziadka"; **20.01 poniedziałek:** zajęcia dla dzieci w wieku 6–10 lat godz. 11:00–13:00 „Gry bez prądu"; **21.01 wtorek:** zajęcia dla dzieci w wieku 6–10 lat godz. 11:00–13:00 „Podróże z matematyką" (eksperymenty, zagadki); **22.01 środa:** zajęcia dla dzieci w wieku 6–10 lat godz. 11:00–13:00 „Kiedy zapada ciemność" (rebusy, kalambury, krzyżówki). Zapisy pod nr. tel. 83 371 27 03.

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji

zaprasza na lodowisko od poniedziałku do piątku w godz. 8:00–14:00 i 15:00–20:00, a w soboty i niedziele w godz. 10:00–20:00, a także na miejską pływalnię od poniedziałku do piątku w godz. 7:00–22:00 oraz w soboty i niedziele w godz. 8:00–22:00. Z powodu niekorzystnych warunków atmosferycznych stok narciarski jest nieczynny.

Gmina Biała Podlaska

Gminny Ośrodek Kultury

Zaprasza do wzięcia udziału w przygotowanych przez instruktorów zajęciach i warsztatach. Kilka miejscowości odwiedzi też Klub Objazdowy GOK Biała Podlaska. W godz. 10:00–13:00: 20 stycznia odwiedzi Wólkę Plebańską, 21 stycznia Cicibór Duży, 22 stycznia Czosnówkę, 23 stycznia Terebelę, 24 stycznia Sławacinek Stary. W tym czasie odbywać się będą zajęcia rękodzielnicze „Coś dla babci i dziadka", zajęcia plastyczne „Zima, zima, zima" oraz zabawy i gra w planszówki „Rusz głową". 23 stycznia zaplanowano też wycieczkę do Białegostoku ph. „Pan Brzuchatek i żubry". Zapisy i szczegółowe informacje dostępne są w klubach kultury i pod nr. 83 343 53 27.

Gmina Międzyrzec Podlaski

Gminny Ośrodek Kultury

GOK oraz jego zamiejscowe oddziały przygotowały szereg wydarzeń, warsztatów i zajęć dla najmłodszych na okres zimowych ferii.

Świetlica „Promyk" w Halasach:

14.01 wtorek: 11:00–15:00 zajęcia artystyczne „Malowanie na szkle", „Zimowa czapeczka z pomponikiem", „Miś polarny" oraz zajęcia kulinarne „Drożdżówki z serem"; **15.01 środa:** 16:00–19:00 dyskoteka; **16.01 czwartek:** 11:00–15:00 eksperymenty „Nauka czy magia?", warsztaty plastyczne „Nasi ulubieńcy: kotek i piesek", warsztaty kulinarne „Ciasteczka", gry i zabawy ruchowe; **17.01 piątek:** 11:00–15:00 warsztaty artystyczne „Laurka na dzień babci i dziadka, kwiatki", zajęcia w grupach „Światowy labirynt, projektowanie fotobudki", warsztaty kulinarne „Ciastka przez maszynkę".

Świetlica w Pościszach:

15.01 środa: 15:30–17:30 „Ulepimy dziś bałwana" – zabawa plastyczna, zajęcia komputerowe.

Świetlica w Przychodach:

16.01 czwartek: 13:30–18:30 wspólne gotowanie, zabawy integracyjne, podłoga interaktywna.

Świetlica w Żabcach:

17.01 piątek: 11:30–13:30 zajęcia komputerowe, gry planszowe.

Świetlica w Jelnicy:

20.01 poniedziałek: 11:00–15:00 zajęcia plastyczne „Bałwanek do celu" i „Laurka na Dzień Babci i Dziadka"; zajęcia kulinarne, gry i zabawy ruchowe; **21.01 wtorek:** 16:00–19:00 dyskoteka.

Paulina Chodyka, (joan)

POWIAT RADZYŃSKI

Gmina Ulan-Majorat

Gminny Ośrodek Kultury

21 stycznia – 10.00 – 13.00 – warsztaty kreatywności i magii
22 stycznia – 10.00 – 13.00 – warsztaty pielęgnacyjne
23 stycznia – wycieczka do Warszawy – Centrum Rozrywki „Ale zebra"

Gmina Kąkolewnica

Gminny Ośrodek Kultury

21 stycznia 16.30 – harcerska noc kultury (obowiązuja zapisy i pozwolenia rodziców)
23 stycznia – 13.00 zimowy turniej piłkarzyków stołowych, zimowy turniej tenisa stołowego, integracja przez pierogi
24 stycznia – Nowe Kino – Park wodny – wycieczka do Siedlec (obowiązuja zapisy – liczba miejsc ograniczona)

Gmina Borki

Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Woli Osowińskiej

21 stycznia – 13.00– 15.00 – Klub Malucha
23 stycznia – 13.00– 15.00 – Kino GOKiS

eprasa.pl 78e4a43b40

urnieje. Wybierajcie, co chcecie!

Gmina Sławatycze

Gminny Ośrodek Kultury w Sławatyczach:

21.01, wtorek: godz. 11:00 – zajęcia artystyczne w GOK-u, wykonanie upominków na Dzień Babci i Dziadka,

22.01, środa: godz. 15:00 – 17:00 , bal karnawałowy dla dzieci w GOK–u, a w godz. 17:30 – 19:30 w GOK–u – dyskoteka dla młodzieży,

23.01, czwartek: godz. 9:45 odbędzie się wyjazd do kina w Białej Podlaskiej na film familijny „Król lew", koszt wyjazdu 25 zł plus kieszonkowe na posiłek w McDonald's, zbiórka przed Urzędem Gminy,

24.01, piątek: godz. 11.00 – warsztaty kulinarne w Klubie „Senior+" w Lisznej, zbiórka przed Urzędem Gminy o godz. 10.45, liczba miejsc ograniczona. Zapisy na poszczególne dni w Gminnej Bibliotece Publicznej i Gminnym Ośrodku Kultury do 16 stycznia.

Gmina Terespol

Miejski Ośrodek Kultury w Terespolu:

18.01, sobota –Otwarte spotkanie muzyczne w MOK (łącznik), godz. 12.00 – zaproszeni są wszyscy chętni grający na instrumentach (perkusja, keyboard, akordeon, gitara, itp.) na otwarte spotkanie muzyczne, podczas którego uczestnicy będą mogli się poznać, wymienić doświadczeniami, wspólnie pograć, a nawet stworzyć zespół. Osoby chcące nauczyć się grać na gitarze lub basie będą miały okazję zapoznać się z instrumentami i zagrać pierwsze dźwięki.

19.01, niedziela godz. 14. 00 – Nauka pisania scenariuszy filmowych: młodzież i dorośli. W tym tworzenie planu filmowego, obsługa sprzętu filmowego (kamera, światła, statyw, szyna), tworzenie postprodukcji w programie komputerowym, wspólna realizacja filmu (uczestnicy sami wybierają temat).

19.01, niedziela godz. 13.0–20.00 – Wesołe Miasteczko (MOK)

20.01, poniedziałek 11.00–18.00: zjeżdżalnia „Camelot", Tor Przeszkód Wipeout „Kule 4", Suchy Basen „Żyrafa", Plac Zabaw „Oceanik". Bilety kosztują 10 zł za cały dzień zabawy.

21.01, wtorek i 23.01, czwartek: zajęcia dla uczestników od 10 lat. Grupy do 8 osób, proszone są o wcześniejsze zapisy (pierwszeństwo mają stali uczestnicy zajęć). Na zakończenie zajęć przewidziany jest konkurs pt. „Świat bajek i legend przedstawiony za pomocą dowolnej techniki tkackiej".

Zajęcia sportowe w ferie:

21.01, wtorek: 11.30–13.00 – zajęcia z gier i zabaw ruchowych z elementami piłki nożnej, dla klas III, IV,V szkół podstawowych, 13.00–14.30 – zajęcia z piłki nożnej dla klas VI,VII,VIII szkół podstawowych, 14.50–16.00 – zajęcia z gier i zabaw ruchowych z elementami piłki nożnej dla przedszkolaków i zerówek, 18.30–20.00 – zajęcia z piłki nożnej dla szkół średnich.

22.01, środa: 14.30–16.00 – zajęcia z gier i zabaw ruchowych z elementami piłki nożnej klas III,IV,V szkół podstawowych, 16.00–17.00– zajęcia z gier i zabaw ruchowych z elementami piłki nożnej dla przedszkolaków oraz zerówek, 17.00–18.30 – zajęcia z piłki nożnej dla klas I,II szkół podstawowych, 18.30–20.00 – zajęcia z piłki nożnej dla klas VI,VII-,VIII szkół podstawowych.

Turniej piłkarski: **18 stycznia, sobota:** godz. 9.00 – Halowe Mistrzostwa Okręgu Grup Młodzieżowych, kl. III, IV szkół podstawowych.

Ping pong: w każdy poniedziałek, wtorek, środę, i piątek w godz. 10.00–16.00 będą dostępne w MOK stoły do gry w ping – ponga, obowiązują wcześniejsze zapisy.

(ach)

Gmina Łomazy:

Gminny Ośrodek Kultury i Gminna Biblioteka Publiczna w Łomazach:

20.01. – poniedziałek: 11.00 Turniej gry „FIFA";

21.01. – wtorek: 11.00 Turniej gry „FIFA";

22.01. – środa: 11.00 Kino dla dzieci; 14.00 Kino dla młodzieży; 17.00 Warsztaty dla dorosłych „Poszukiwania przodków" – prowadzący historyk, archiwista, Łukasz Węda;

23.01. – czwartek: 11.00 „Buduj, Programuj, Baw się" – zajęcia z inteligentnymi robotami edukacyjnymi JIMU ROBOT;

24.01. – piątek: 10.00 Bal Karnawałowy dla dzieci.

Zespół Placówek Oświatowych:

20.01. – poniedziałek: 10.00–12.00 Zajęcia ogólnorozwojowe (grupa zorganizowana); 14.45–15.45 Taekwon–Do Kids, 17.00–20.00 Tenis ziemny;

21.01. – wtorek: 10.00–12.00 Zajęcia ogólnorozwojowe (grupa zorganizowana); 14.45–15.45 Taekwon–Do Kids; 10.00–18.00 Zajęcia sportowo–rekreacyjne; 19.00–20.00 Aerobik (grupa zorganizowana);

22.01. – środa: 10.00–12.00 Zajęcia ogólnorozwojowe; 10.00–18.00 Zajęcia sportowo–rekreacyjne;

23.01. – czwartek: 10.00–12.00 Zajęcia ogólnorozwojowe; 10.00–18.00 Zajęcia sportowo–rekreacyjne; 17.00–19.00 Trening obwodowy; 19.00–20.00 Aerobik (grupa zorganizowana);

24.01. – piątek: 10.00–12.00 Zajęcia ogólnorozwojowe; 10.00–18.00 Zajęcia sportowo–rekreacyjne.

Gmina Piszczac

Gminne Centrum Kultury i Sportu w Piszczacu

Zajęcia w świetlicy Jaskółka, która czynna będzie od godz. 10 do 16.30.

20.01. – poniedziałek: Warsztaty „Kule musujące do kąpieli", własnoręczne wykonanie kul musujących do kąpieli;

21.01. – wtorek: Warsztaty kulinarne;

22.01. – środa: Zajęcia biblioteczne pn. „Z książką za pan brat";

23.01. – czwartek: Spektakl dla dzieci „Stara książnica – skarb i tajemnica... Mądrość tkwi nie tylko w WiFi";

24.01. – piątek: bezpłatne dmuchańce w hali ZPO w Piszczacu.

Gmina Rossosz

Gminny Ośrodek Kultury i Gminna Biblioteka Publiczna w Rossoszu:

20.01. – poniedziałek: 11.00–14.00 Z robotami w bibliotece (wiek 8+);

21.01. – wtorek: 12.00–16.00 Warsztaty rękodzieła (tworzenie biżuterii i ramek ozdobnych);

22.01. – środa: 12.00–16.00 Zajęcia plastyczne, kolaż – krajobraz zimowy;

23.01. – czwartek: 12.00–14.00 Zajęcia plastyczne – ryby z fantazją; 14.00 Zakończenie ferii. Ognisko integracyjne dla dzieci i młodzieży uczestniczących w zajęciach. Zapisy pod nr. tel. 501 382 623;

24.01. – piątek: 11.00–14.00 „Wymarzona książka" – warsztaty kreatywne. W godzinach pracy GOK–u i biblioteki będzie można pograć w tenisa stołowego, minipiłkarzyki, gry planszowe. Będzie też można poczytać książki.

GBP w Rossoszu, filia w Romaszkach:

20.01. – poniedziałek: 13.00–16.00 Turniej tenisa stołowego w kat. kl. I–IV i V–VIII, przewidziane nagrody;

22.01. – środa: 13.00–15.00 Czytanie bajek (rozwiązywanie rebusów i krzyżówek w „Świerszczyku") i gry planszowe;

24.01. – piątek: 14–17 Dyskoteka karnawałowa z poczęstunkiem (faworkami).

Gmina Wisznice

Gminna Biblioteka Publiczna i Gminny Ośrodek Kultury i Oświaty w Wisznicach:

21.01. – wtorek: Spotkanie z pisarką Elizą Schwenkgrub, która opowie o swojej książce „Tęczowa Kraina. Na tropie własnych marzeń" oraz poprowadzi warsztaty kreatywnego pisania dla dzieci; na miejscu będzie możliwość zakupienia książki autorki z autografem;

24.01. – czwartek: Konkurs czytelniczy dla dzieci w wieku od 5 do 12 lat, konkurs będzie podzielony na dwie kategorie wiekowe, sprawdzane będą umiejętność czytania, rozpoznawanie postaci bajkowych i znajomość książek.

Zapisy na zajęcia do biblioteki na miejscu lub pod telefonem 833782079.

(jlk)

eprasa.pl 78e4a43b40

KOMNATA STRACHU

– szybka gra z duchami w tle

Któż nie lubi delikatnej nutki strachu, przerażenia, czy szczypty grozy? Gatunek ludzki lubi się bać, dozować sobie taki dyskretny lęk. No czyż tym nie są horrory, zamki strachu, czy chociażby sporty ekstremalne? Mamy to w naturze! Musimy czuć adrenalinę!! Podnieśmy więc rękawicę rzuconą przez Naszą Księgarnię i udajmy się do „Komnaty strachu"!

EWA GRANIAK-WOSINEK

Pudełko i co w środku?

Przede wszystkim „Komnatę strachu" możemy wszędzie i zawsze zabrać ze sobą. Małe, kompaktowe, bardzo wygodne pudełeczko włożymy do plecaka, czy nawet niewielkiej torebki i będziemy cieszyć się rozgrywką wszędzie, ponieważ komponenty są na tyle duże, że z łatwością zagramy na przykład na kocu na pikniku i nie pogubią się nam, a już na pewno gra zrobi furorę podczas spotkań rodzinnych, czy towarzyskich. Wśród elementów mamy karty przedstawiające najróżniejsze potworki znane z opowieści oraz żetony z tymi samymi postaciami. Karty są klasycznej wielkości i grubości, ale żetony robią ogromne wrażenie – są z grubego kartonu, że na pewno długo nam posłużą, a i ważne jest to, że bardzo wygodnie się nimi gra.

Grafiki

Ilustracje Macieja Szymanowicza znane są już z niejednej gry, czy książki dla dzieci. Te piękne, bajkowe obrazki z przemiłymi stworkami, zwierzątkami i krasnoludkami na długo zapadają w pamięć. No i właśnie – tak samo potworki w komnacie strachu – są przeurocze, zabawne, wesołe! Całość gry jest bardzo spójna stylistycznie, urzeka swoją kolorystyką, klimatem. Wszystko tu ze sobą współgra – gra jest bardzo atrakcyjna, zarówno wizualnie, jak i mechanicznie.

Wrażenia z grania

„Komnata strachu" to jedna z tych gier, które początkowo nie wzbudziły mojego zainteresowania, bo byłam pewna, że gra na szybkość i kojarzenie jest absolutnie nie dla mnie. Jak bardzo się myliłam! Gra jest tak wciągająca, że nie sposób skończyć na jednej partii!

Każdy z graczy dostaje po takim samym zestawie żetonów. Na środku leży pstryczek–elektryczek (bardzo realistyczny). Wykładamy trzy karty, które w tym samym momencie gracze odwracają do góry. I tu zaczyna się rywalizacja!

Musimy wysunąć do przodu te żetony, na których są te same kolory lub kształty, co na kartach i szybko uderzyć dłonią w pstryczek. Jest to utrudnione, ponieważ stworki na kartach mają inne kolory niż te na naszych żetonach.

Ale to nie koniec. Do tego dochodzą jeszcze karty specjalne! Czasami się niwelują, a czasami trzeba wskazać kształty lub kolory, których nie ma na kartach. Niektórym to zwoje iskrzą podczas rozgrywki!

Gra jest bardzo szybka, wymaga koncentracji i natychmiastowej reakcji. Poza tym gwarantuje świetną zabawę, salwy śmiechu i to, że będziemy po nią często sięgać.

Dla naszych czytelników przygotowaliśmy bezpłatny egzemplarz recenzowanej gry. Należy poprawnie wypełnić znajdujący się obok kupon i dostarczyć go do piątku, 17 stycznia, do redakcji przy ul. Warszawskiej 15, 21–500 Biała Podlaska. Grę otrzyma autor najciekawszej odpowiedzi.

Prezentowaną ostatnio grę „Król Popiel" wydawnictwa Granna otrzymuje Danuta Kościaniuk. Po odbiór zapraszamy do siedziby redakcji w ciągu miesiąca od opublikowania nazwiska.

PYTANIE KONKURSOWE

Jakie znasz znane duchy?

SŁOWO PODLASIA

ODPOWIEDŹ

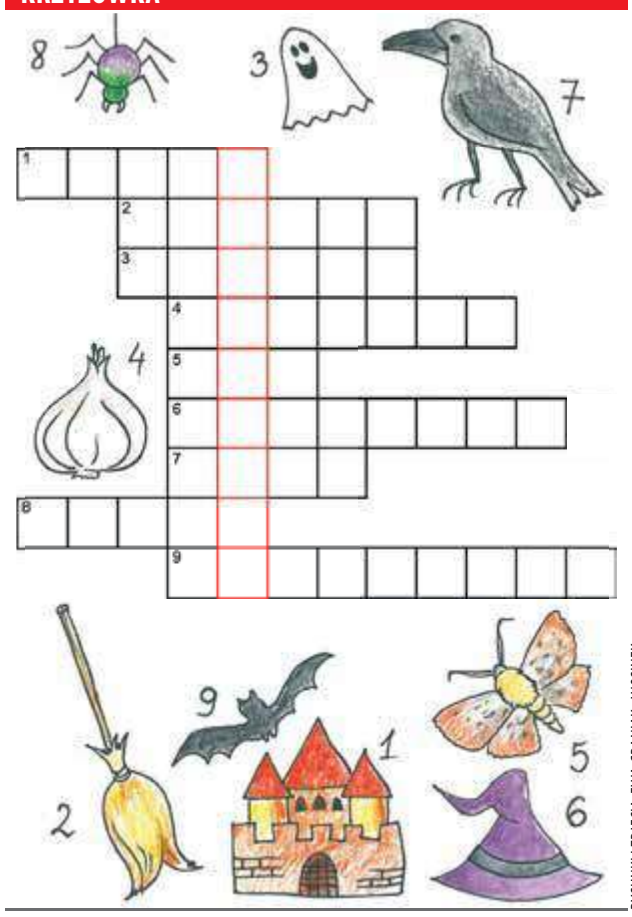
Imię i nazwisko, kontakt telefoniczny

Gra na skróty

Plusy:
+ szybka rozgrywka
+ zabawna tematyka
+ piękne ilustracje

Gra jest dla Ciebie, jeśli:
– lubisz gry imprezowe
– lubisz gry na szybkie kojarzenie
– jesteś fanem ilustracji Szymanowicza

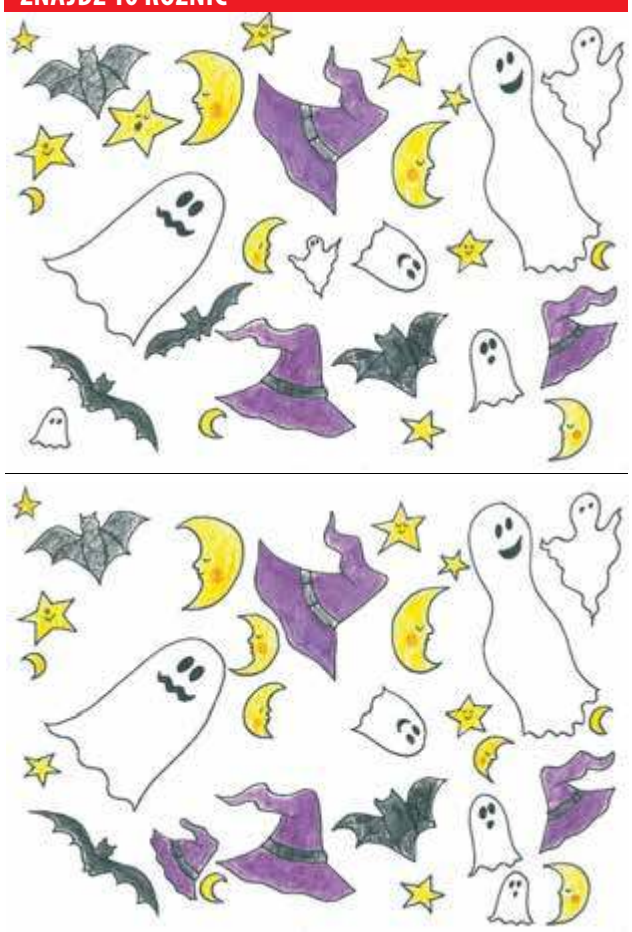
KRZYŻÓWKA



RYSUNKI I ZDJĘCIA EWA GRANIAK–WOSINEK

Rozwiązanie krzyżówki z poprzedniego tygodnia: KRUSZWICA

ZNAJDŹ 10 RÓŻNIC



REBUS

Rozwiązanie rebusu z poprzedniego tygodnia: TRUCIZNA

TO MIEJSCE CZEKA NA TWOJĄ REKLAMĘ

Zadzwoń i umów się na spotkanie z naszym przedstawicielem.

Joanna Olęcka
Dyrektor działu
665 752 203
j.olecka@slowopodlasia.pl

Klaudia Mikiciuk – Szpera
885 851 172
k.mikiciuk–szpera@slowopodlasia.pl

Agnieszka Tarkowska
883 949 562
a.tarkowska@slowopodlasia.pl

Krzysztof Kozłowski
665 750 376
k.kozlowski@slowopodlasia.pl

eprasa.pl 78e4a43b40

SŁOWO PODLASIA
Biała Podlaska, ul. Warszawska 15, tel./fax 83 342-25-19
www.slowopodlasia.pl reklama@slowopodlasia.pl
REKLAMY! OGŁOSZENIA!

Stanisław Romaniuk Firma budowlana
podziemne parkingi • windy w blokach
ul. Fieldorfa 26/7
Biała Podlaska
tel. (83) 344 27 49
sekretariat@zrb-romaniuk.pl
www.zrb-romaniuk.pl
OSIEDLE „Podmiejska"
mieszkania od 32 m²
ceny od 4000 zł/m²

PROMOCJA ZIMOWA
OKNA - DRZWI
ROLETY - BRAMY
sprzedaż - montaż - serwis
KONKURENCYJNE CENY
Biała Podlaska, ul. Janowska 1
tel./fax (83) 343 50 07, tel. kom. 609 820 497
EURO OKNO

GRANIT
MIESZALNIA FARB i TYNKÓW
MAJSTERPOL
OKNA
profesjonalnie
szybko
tanio
DRZWI i PARAPETY
sprzedaż montaż
Biała Podlaska, ul. Sidorska 87a
tel. 83 342 55 83, 606 819 315, 537 700 402

OKNA
PARAPETY MOSKITIERY ROLETY
POMIAR WYCENA GRATIS
ARTPOL jacek.daniluk@wp.pl
kom. 505-011-645
Biała Podl., ul. Moniuszki 33
tel. 83-342-11-11
Sprawdź nasze ceny!!!

BIAL-MET BLACHY
www.bialmet.pl bial-met@dei.pl
POKRYCIA DACHOWE
RUSZTOWANIA
- tel. 602 108 811
21-500 Biała Podlaska, ul. Kołychawa 78
tel. 83 344 33 49, 83 344 74 98

Konstal PRODUCENT
GARAŻE Blaszane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów
Najniższe CENY
Różne wymiary
Dogodne RATY
Transport i montaż
GRATIS cały KRAJ
GARAŻE WZMOCNIONE
81-440-51-08 84-539-81-91
25-643-57-75 29-642-34-61
85-733-60-26 505-526-036
www.konstal-garaze.pl

OKNA DRZWI PELLET BRYKIET
www.serhej.pl
biuro@serhej.pl
Serhej PRODUCENT
Łomazy
ul. Cmentarna 9
tel. 83 341 70 40
Biała Podlaska
ul. Sidorska 59B
tel. 83 344 16 11
REMONTY BUDYNKÓW

OKNA
ZDECYDOWANIE NAJTANIEJ!!!
DRZWI
BRAMY
ART-DOM
Biała Podl., ul. Powstańców 29a
tel. 601 380 306, 601 180 443

Auto-Mik
19 lat w branży
POWIERZ SAMOCHÓD PROFESJONALISTOM
SAMOCHODOWE
INSTALACJE GAZOWE
INSTALACJE BRC od 1.900 zł
MECHANIKA SAMOCHODOWA
konkurencyjne ceny
Biała Podlaska, ul. Sidorska 59
tel. 83 35 55 055, 692 43 43 49
auto-mik@o2.pl

TWOJA REKLAMA
BIURO OBSŁUGI OGŁOSZEŃ SŁOWO PODLASIA
W KAŻDYM DOMU

FIRMA BUDOWLANA
EKO-DACH
Usługi podnośnikiem koszowym
• wynajem • montaż reklam
• malowanie • prace dekarskie
• pielęgnacja, wycinka drzew
Sławomir Krawczak
502 298 840
Wykonujemy usługi:
• CIESIELSTWO
• KRYCIE DACHÓW
DO WYSOKOŚCI 27 M
eko-dach.com
slawekkrawczak@vp.pl

WASZ DOM NASZA PRACA I PASJA
DACH SERWIS
www.dachserwis.com
Łomazy
ul. Lubelska 52
83 341-71-54
SPRZEDAŻ I WYKONAWSTWO
FAKTURA VAT 8%
■ BLACHY DACHOWE
■ OKNA DACHOWE
■ AKCESORIA
■ DACHÓWKI
■ RYNNY
■ GONTY
PRODUCENT RYNNY CIĄGŁEJ

PL-BY-UA
2014-2020
Co-financed by the European Union
CZYSTA RZEKA - główny priorytet
PROGRAM WSPÓŁPRACY TRANSGRANICZNEJ POLSKA-BIAŁORUŚ-UKRAINA 2014-2020
MIĘDZYNARODOWY PROJEKT POMOCY TECHNICZNEJ

CEL PROJEKTU: Zachowanie dziedzictwa naturalnego w dorzeczu rzeki Bug w celu zwiększenia atrakcyjności regionu i jakości życia mieszkańców.

Celem projektu jest zachowanie dziedzictwa przyrodniczego zlewni Bugu w celu zwiększenia atrakcyjności regionu i jakości życia miejscowej ludności. W trakcie trwania projektu realizowane będą następujące cele:
- poprawa stanu ekologicznego rzeki Muchawiec, Bug, Krzna Czapelka oraz chronionych obszarów przyrodniczych na ich brzegach;
- wspieranie regionu transgranicznego;
- popularyzacja dziedzictwa przyrodniczego regionu;
- zwiększenie atrakcyjności turystycznej.

Okres realizacji projektu: 1 września 2018 roku - 31 sierpnia 2020 roku.

Całkowity budżet projektu wynosi: 2 625 334,76 euro.
Dofinansowanie z Unii Europejskiej: 2 362 801,28 euro.
Partnerzy projektu:
INSTYTUT ROLNICZO-EKOLOGICZNY NARODOWEJ AKADEMII NAUK BIAŁORUSI,
ŻABINKOWSKIE PRZEDSIĘBIORSTWO GOSPODARKI KOMUNALNEJ I MIESZKANIOWEJ,
EKO-BUG SPÓŁKA Z O.O.

Oczekiwane rezultaty:
- Stworzenie infrastruktury sanitarnej z wykorzystaniem innowacyjnych technologii oczyszczania (Nowa oczyszczalnia w miejscowości Żabinka i sieć kanalizacyjna w Gminie Terespol).
- Poprawienie sytuacji ekologicznej na rzece Murawiec, Bug oraz zachowanie dziedzictwa naturalnego w regionie przyrodniczym.
- Rozwój międzynarodowej współpracy w dziedzinie gospodarki wodnej.
- Popularyzacja bogatego dziedzictwa naturalnego regionu.
- Prowadzenie kampanii w celu tworzenia świadomości ekologicznej w odniesieniu do wód i zasobów wodnych (w planie organizowanie zajęć w szkole, prace z ludźmi, aktywność w serwisach społecznościowych, konkursy dla dzieci).
- Tworzenie terenu rekreacyjnego, małych form architektonicznych, ekologicznych ścieżek, które przyczynią się do wzrostu atrakcyjności turystycznej terenu.
- Projekt ma przyczynić się do zachowania dziedzictwa naturalnego w regionie przyrodniczym, zwiększyć jego atrakcyjność turystyczną i inwestycyjną.

SKLEP • USŁUGI
HYDRAULIKA
Usługi Minikoparką JCB 8018
Eko-House
ul. Sidorska 59F
500 860 051 609 743 279
e-mail: ekohouse75@wp.pl
Kisan
SKLEP USŁUGI MONTAŻ 8% VAT
GRZEJNIKI KOTŁY RURY

TARTAK MICHAŁKI
drewno budowlane-więźby, elementy drewniane pod indywidualne zamówienie, deski, drewno kominkowe, opałowe, DOSTAWA GRATIS
PRZECIERANIE DREWNA TRAKIEM MOBILNYM
Krzysztof Kukawski
Michałki 36
21-504 Rokitno
tel. 505 021 750 - Krzysiek
697 530 704 - Mariusz
e-mail: tartakmichalki@interia.pl
www.tartakmichalki.pl

OPTA MEBLE sp. z o.o.
SZAFY Z DRZWIAMI SUWANYMI
INDECO® wygodne mieszkanie
SKLEP
21-500 Biała Podlaska, ul. Moniuszki 20, tel. 342-62-76
Pn.-Pt. 9.30-17 | Sob. 9-13
Szafy wnękowe meble na zamówienie
POKOJOWE • KUCHENNE • SYPIALNE • BIUROWE • ŁAZIENKOWE • GARDEROBY

LIKWIDACJA zakładu
Lipnica
Bardzo tanie nagrobki
W. Juszczuk 663 631 693

eprasa.pl 78e4a43b40

WOJEWÓDZKI OŚRODEK RUCHU DROGOWEGO
W BIAŁEJ PODLASKIEJ
UL. ORZECHOWA 60
tel. (83) 342 58 20
www.wordbp.pl
PROWADZI KURSY I SZKOLENIA:
• dla kierowców zmniejszające liczbę punktów karnych
• kierowanie ruchem drogowym
• szkolenia okresowe dla kierowców zawodowych metodą e-learning
tylko 300 zł NAJNIŻSZA CENA!!!
BADANIA PSYCHOLOGICZNE KIEROWCÓW 150 zł

MOTORYZACJA

SAMOCHODY SPRZEDAŻ

Audi

- Audi 80 (1994) 2,0 B sprowadzone z Niemiec, opłacone, 732 929 991
- Audi A3 1,6 B (2007) sprowadzone z Niemiec, opłacone, 732 929 991
- Audi B7 2,0 (2005) diesel, sprowadzone z Niemiec, opłacone, 732 929 991
- Audi A6 2,7 D (2008), 732 929 991
- Audi A4 (1999) 1,8 B, 600 065 473
- Audi A4 B7 (2007), 1,9, 116 kW, 793 799 912

BMW

- BMW 320XD (2010) 2,0 D, oraz BMW 3 (2001) 1,9 B, 732 929 991
- Bmw E46 320D, 513 533 811
- BMW 530D (2009), 34 tys. + opłaty, 691 757 770
- BMW X3 (2007), 664 804 442

P.H.U. DAKAR
AUTO SZYBY
NAPRAWA PLANDEK
WYCIERACZKI do każdego auta
Sidorska 78-80 (STW)
Biała Podlaska
501 557 782
www.szybydakar.pl

AKLIM monitoring
Biała Podlaska, ul. Sidorska 56B
tel. 83 342-25-65
SYSTEMY ZABEZPIECZEŃ ALARMOWYCH
• włamania i napadu • nadzoru wizyjnego
• pożaru • kontroli dostępu
MONITORING ALARMOWY
AGENCJA OCHRONY
LEW-TRANS-BANK Sp. z o.o.
ul. 34 Pułku Piechoty 13, tel./fax 343-51-47
OCHRONA OSÓB I MIENIA
• konwojowanie wartości pieniężnych
• monitoring
• grupa interwencyjna 24h

Citroen

- Citroen C3 1,6 D (2010), sprowadzony z Niemiec, opłacony, 732 929 991
- Citroen C4 1,6 B (2006), 732 929 991
- Citroen C4, 1,6 D (2009), 501 475 564

Fiat

- Panda 1,2 B, sprowadzona, 732 929 991

Ford

- Ford S-Max (2007) 2,0 D, sprowadzony, opłacony, 732 929 991
- Ford Kuga (2009), 2,0 D, sprowadzony, opłacony, 732 929 991
- Ford C-MAX (2008), 1,6 D, 8 900 zł, lub zamiana, 511 029 363

Hyundai

- Hyundai i30 (2010) 14 500 zł, 789 244 885

Kia

- Picanto 1,1 B (2006), sprowadzone, opłacone, 732 929 991
- Kia Venga (2010) 1,4 D, sprowadzona, opłacona, 732 929 991

Lexsus

- IS220 (2001) 2,0 B, 732 929 991

Mercedes

- Mercedes 124 (1994), 502 986 389

Mini

- Cooper (2002) 1,4 B, 732 929 991

Mitsubishi

- Lancer (2009) 2,0 D, 732 929 991

Nissan

- Nissan Qashqai (2012), 517 177 128

Opel

- Astra H (2009) 1,4 B, sprowadzona, opłacona, 732 929 991
- Opel Corsa (1997) bez kolizji, 888 723 891
- Astra 1,4, 1800 zł, 608 039 747
- Astra (2000), B+G, 730 694 293
- Meriva (2006), 664 804 442

Peugeot

- Peugeot 206 (2006), stan idealny, 782 885 938
- 308 (2008) 2,0 HDi, sprowadzony, opłacony, 732 929 991
- Peugeot 207 (2011), 664 804 442
- Peugeot 308 (2010), 664 804 442
- Peugeot 3008, 664 804 442

SPRZEDAŻ PRZYCZEP
SIEDLCE - CHODÓW, UL. WĘGROWSKA 99
TEL: 667 874 903
Brenderup
Cargo
ZASŁAW
LORRIES
TEMARED
PRZYCZEPY WAKUŁA
www.przyczepywakula.pl
BIAŁA PODLASKA I OKOLICE DOSTAWA POD DOM GRATIS

Renault

- Twingo (2017) 1,0 B, sprowadzone, opłacone, 732 929 991
- Captur (2017) 1,0 B, 17 tys. przebieg, sprowadzony, opłacony, 732 929 991
- Renault Clio 123 (2014), biały, 55 tys. przebiegu, 725 744 774

Seat

- Seat Altea XXL (2009) 1,9 TDi, 105 KM, sprowadzony, opłacony, 732 929 991

Skoda

- Skoda Citygo 1,2 B (2010), polski salon, 732 929 991

Suzuki

- Suzuki Liana, 664 804 442

Toyota

- Yaris 1,0 B (2006), sprowadzony, opłacony, 732 929 991
- Toyota Verso (2005) 1,8 B, sprowadzona z Niemiec, opłacona, 732 929 991
- **Toyota Rav 4 (2009), benzyna, salon Polska, mały przebieg, 691 522 160.**
- Sprzedam Toyotę Avensis 2,0 VVT-i wer. SOL (2001), kombi, bezwypadkowa, cena do uzgodnienia, 502 383 020
- Avensis 1,8 B+G (1999), 784 182 438
- Toyota Avensis (1994), 13 000 zł, zadbana, 507 786 833
- Toyota Auris (2007), 664 804 442

Volkswagen

- VW Passat 1,9 TDi (2002), 887 328 163
- Passat (2010) 103 000 km, 601 403 320
- VW Sharan (2008), 2,0 D, tanio, 601 305 042
- VW Golf 4 (2003), diesel TDI, 603 717 239
- VW Passat B7, 2,0, TDI (2012), 661 997 367
- VW Golf 1,9 TDI (2004), 609 199 242
- Passat (2010), 103 000 km, 601 403 320
- VW Jetta 1,9 TDI (2005), 663 539 366

Zawsze zapłacimy więcej!
AUTOKASACJA
608 434 634, Sidorska 215
SKUP AUT

OPONY
najtaniej w mieście
montaż na miejscu GRATIS
AKUMULATORY
AUTO HAKI
BEZPŁATNA WYMIANA OLEJU
sprzedaż, montaż
MECHANIKA SAMOCHODOWA
TEMPO SERWIS (obok Lidla)
Biała Podlaska ul. Sitnicka 69
tel. 83 311 33 02
504 029 757

- Golf V TDI (2005), 503 783 524
- Golf 5 TDI (2008/2009), 505 021 851
- Volkswagen Touran 1,9 TDI (2006), 660 539 349
- Volkswagen Passat B4, B+G, doinwestowany, 604 352 444
- Tiguan (2009), 664 804 442

Volvo

- S60 (2012) 1,6 D, 732 929 991
- Volvo XC-90, 2,4 D, oryginał, 511 947 561

SAMOCHODY KUPNO

- Solidnie płacę, 515 471 038
- Kupię auto w dobrej cenie, 509 529 093
- **Skup złomu, metali kolorowych. Terebela. Najwyższe ceny! 513 901 168, 501 658 616**
- Skup katalizatorów, 509 529 093

SŁOWO PODLASKA
NAJPOCZYTNIEJSZE CZASOPISMO W REGIONIE
ZAPRASZAMY do punktów przyjęć ogłoszeń zamieszczanych w tygodniku
ŁOSICE
Sklep RTV–AGD, Rynek 8
RADZYŃ PODLASKI
Foto Express, ul. Rynek 10

KASACJA POJAZDÓW

660 802 913

Firma TOMEX
Gwarancja ilości i jakości
OLEJ NAPĘDOWY
OLEJ GRZEWCZY
z dostawą 83 353 50 46
Komarówka Podlaska ul. Wojska Polskiego 24
tel. 600 956 482 668 676 582

OPONY UŻYWANE I NOWE
OSOBOWE, CIĘŻAROWE,
WULKANIZACJA,
FELGI STALOWE I ALUMINIOWE
MONTAŻ GRATIS
083-375-16-58, 0692 431 488
Małaszewicze Duże ul. Warszawska 37

- Kupię każde auto, 512 406 210
- Wyrejestruj legalnie, nie pozwól się oszukać fikcyjnymi umowami, autokasacja, Sidorska 215, 608 434 634

MOTOCYKLE I QUADY

- Simson, skuter i wiele innych części zamiennych, 691 522 160
- Kupię wszystkie motocykle zabytkowe. 607 876 449
- Honda NTV 650 Y, 798 790 442
- Sprzedam Hondę pojemność 125 cm, mały przebieg, 508 771 094

USŁUGI

- Ładowarka, minikoparka, 605 542 231
- Dachy, materiały i wykonawstwo, 512 655 590
- **Układanie kostki brukowej, solidnie - fachowo, 600 947 970**
- Studnie, 501 397 595
- Ocieplenia, kompleksowo, 512 655 590
- Studnie głębinowe, 503 892 100

CD. NA STR. 33

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Wójt Gminy Konstantynów

ogłasza

pierwszy ustny nieograniczony przetarg na sprzedaż nieruchomości

położonej w obrębie ewidencyjnym Konstantynów Wieś. Działka zabudowana oznaczona numerem ewidencyjnym **482** o powierzchni 0,8001 ha - **KW LU1B/00070558/8.**

Cena wywoławcza wynosi **600 000,00** zł, wadium wynosi 30 000,00 zł. Przetarg rozpocznie się dnia **20 marca 2020 r. o godzinie 9⁰⁰** w siedzibie Urzędu Gminy Konstantynów (pokój nr 17), wadium na w/w nieruchomość powinno zostać wpłacone do 17 marca 2020 r.

Pełną informację dotyczącą nieruchomości oraz przetargu zawiera ogłoszenie wywieszone na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Konstantynów. Ogłoszenie dostępne jest na stronach internetowych Urzędu.

Szczegółową informację można uzyskać w Urzędzie Gminy Konstantynów Tel. 83 341 41 92 wew. 26.

eprasa.pl 78e4a43b40

CD. ZE STR. 32

❒ Koparko-ładowarka, 513 754 668

❒ Studniarstwo, pompy ciepła, 505 222 714

❒ Budowa domów, remonty, ogrodzenia, 505 011 741

❒ Budowa domów, krycie dachów, 601 761 111

❒ Murowanie budynków, 692 161 143

❒ Wycinka trudnych drzew, przycinanie drzew, krzewów, żywopłotów, 515 902 328

❒ Tani transport, przeprowadzki, nietypowe rzeczy, 515 902 328

❒ Zduństwo, 662 605 218

❒ CYKLINOWANIE, 512 246 444

❒ Montaż szalówki i boazerii, 517 360 775

❒ Wymiana podwalin, 517 360 775

❒ POMOC DROGOWA, 783 750 150

❒ Wykopy, stawy, sadzawki, rowy, najtaniej, 793 090 275

❒ Układanie kostki brukowej, kompleksowo, 793 090 275

❒ Koparko-ładowarka, koparki gąsienicowe, kołowe, wywrotki, minikoparka, koparka Long, 793 090 275

❒ Pranie dywanów, wykładzin, tapicerek meblowych, doczyszczanie dachów, kostek brukowych, elewacji, 507 930 777, www.vegaczyszczenie.pl

❒ Zduństwo, 605 741 106

POŻYCZKI bez BIK
KREDYTY BANKOWE
Biała Podlaska, ul. Narutowicza 38/ 3
tel. 603 203 897

❒ Dachy kompleksowo z materiałem 8% Vat, 508 848 759

❒ Usługi remontowo-budowlane, 530 632 849

❒ Remonty, 663 314 295

❒ Układanie kostki brukowej, sprzedaż, projekty, ogrody, nawodnienia, drenaż, ogrodzenia - panel, pustak, transport, kop-ładowarka, gwarancja, doświadczenie, www.freshbruk.pl, 504 195 871

❒ Tartak: cięcie drewna u klienta, 501 047 914

❒ Ułożymy kostkę brukową, 605 217 803

❒ Termoizolacja budynków, 500 847 307

❒ Wybudujemy hale, wiaty, 607 120 800

❒ Remonty, ocieplenia, budowa domów, 601 315 945

❒ Glazurnictwo, remonty, 515 709 126

❒ Remonty, łazienki, wszystkie prace z płytą gipsową, poddasza, 735 521 055

❒ Usługi hydrauliczne i elektryczne, 510 376 111

❒ Wykonamy zabudowy karton/gips, 605 217 803

❒ Transport tanio, 506 766 170

❒ Autolaweta, tanio, 506 766 170

BEZ WIZY NA BIAŁORUŚ
Vouchery
Ubezpieczenia turystyczne
tel. 506 939 770
Aleja Tysiąclecia 10
Biała Podlaska

❒ Tani transport towarów, maszyn, 509 926 597

❒ Układanie kostki brukowej - schody, tarasy, kompleksowo, 509 982 153

❒ Glazura, panele, malowanie, wykończenia, 698 686 752

❒ Videofilmowanie, zdjęcia, www.video-foto.pl, 505 643 610

❒ Dźwig, 50 ton + koparka, 609 567 221

❒ Naprawa telewizorów, monitorów, autoryzacje Samsung, LG, Sharp, Daewoo, Funai, 504 035 771

❒ Posadzki mixokretem, 781 952 081

❒ Elewacje: docieplanie, malowanie, konserwacja. Dachy, podbitki, poddasza pod klucz, rynny, 604 067 067

❒ Zespół Revel, 604 934 299

❒ Układanie kostki brukowej, granitowej, profesjonalnie, solidnie, 502 318 133

❒ Remonty, wykończenia wnętrz, kompleksowo, 502 318 133

❒ Żwir, piasek, 83 342 35 22, 604 632 080

GARAŻE BLASZANE
BRAMY GARAŻOWE
POMIESZCZENIA GOSPODARCZE
WIATY
KONSTRUKCJE STALOWE
STAL BLACH
605-059-235
603-809-850
PRODUCENT
TRANSPORT I MONTAŻ GRATIS!

❒ Koparko-ładowarka, minikoparka, 603 397 043

❒ Minikoparką, wywrotka 3,5 t, 609 743 279

❒ Hydrauliczne, 608 534 197

❒ Usługi księgowe, 601 800 904

❒ Ocieplenie, murowanie, malowanie, gładź, panele, remonty, 794 430 799

❒ Serwis, montaż anten satelitarnych, naziemna DVB-T, naprawa komputerów, kamery, 502 406 968

❒ Remonty, wykończenia wnętrz, 503 976 688

❒ Budowa i krycie dachów, montaż rynien + podbitek, 503 504 304

❒ DOCIEPLANIE BUDYNKÓW, SZYBKO, TANIO, SOLIDNIE, 502 053 214

❒ Malowanie, panele, płytki, itp, remonty, 723 456 510

❒ Wykończenia wnętrz, 606 335 663

❒ Tartak przewoźny. Załadunek i obracanie kłody, 505 091 013

❒ Murowanie, docieplenia, 517 186 874

❒ Hydraulika, 609 743 279

VERTAL
ROLETY
BRAMY
WIŚNIOWSKI
AUTOMATYKA do BRAM
POMIAR I WYCENA GRATIS
ul. Janowska 70
83 311 32 55 • 602 708 992

❒ Glazurnik, łazienki kompleksowo, 505 763 492

❒ Wykopy, stawy, rowy, odmulanie. Profesjonalnie. 601 804 809

❒ Docieplenia i wykończenia wnętrz, 516 664 603

❒ Malowanie pomieszczeń, 514 455 512

❒ Sprzątanie, 791 556 553

❒ Transport, przeprowadzki, 690 673 113

❒ Elektryka, instalacje, pomiary, 507 370 567.

❒ Malowanie, gładź, panele, 500 834 016

❒ Glazurnictwo, remonty, instalacje, 601 804 808

❒ Remonty, wykończenia, 605 835 788

❒ Tartak mobilny, 663 491 871

❒ DJ Wodzirej, wesela, 501 264 948

❒ Transport, przeprowadzki, 508 690 315

❒ Docieplanie, poddasza, malowanie, p.k.g. ocieplanie budynków, 511 604 224

❒ Wywóz nieczystości płynnych, 605 336 756

❒ Glazurnictwo, 691 134 909

❒ Malowanie, tapetowanie, gładź, tanio, 514 013 742

❒ Układanie płytek - terakota, łazienki, kuchnie, tarasy, Stanisław 508 231 456

❒ Bus Sprinter, transport, 785 130 604, 603 130 604

NAUKA

❒ Tłumacz przysięgły języka angielskiego mgr Iwona Wińska, 606 776 748

❒ Matematyka, 502 924 580

❒ Angielski, niemiecki, hiszpański. Matematyka dla dzieci i młodzieży. Szybkie czytanie i Akademia Efektywnej Nauki. Zapraszamy dzieci, młodzież i dorosłych. Leader School, ul. Reformacka 10, Biała Podlaska, tel. 517 870 434.

❒ Matematyka, chemia, fizyka - od podstawówki do matury, 511 758 548

❒ Tłumacz przysięgły j. angielskiego, Medard Orlik, 509 791 177

PRACA

ZATRUDNIĘ

❒ Opieka. Niemcy. Legalnie. 725 248 935

❒ Sortowanie sadzonek truskawek, preferowane panie. Dobre zarobki. 0031 687 763 585

❒ Zatrudnię do zbioru pieczarek, zapewniamy transport, 509 072 012

CD. NA STR. 34

ZAWSZE ZA DARMO!
SUPER PODLASIAK
16 stron
Tylko dobre wiadomości!!!
Najniższa cena! reklam już od 45 zł
Nowi klienci czekają na Ciebie
KUP REKLAMĘ
w darmowym tygodniku
ZASIĘG TYGODNIKA
Biała Podlaska, Międzyrzec Podlaski oraz najbliższe okolice
Biuro Reklamy - Zadzwoń!
Umów się na spotkanie z naszym przedstawicielem.

Joanna Olęcka
Dyrektor działu
665 752 203
j.olecka@slowopodlasia.pl

Klaudia Mikiciuk – Szpera
885 851 172
k.mikiciuk-szpera@slowopodlasia.pl

Agnieszka Tarkowska
883 949 562
a.tarkowska@slowopodlasia.pl

Krzysztof Kozłowski
665 750 376
k.kozlowski@slowopodlasia.pl

eprasa.pl 78e4a43b40

Spółka Poleskie Specjały
z siedzibą w Terespolu

zatrudni pracownika biurowego

Mile widziana znajomość kadr.
Zainteresowane osoby prosimy o przesłanie CV na adres: **fhmalgorzatateresponl@gmail.com**
bądź pod numerem telefonu: **534 478 904**

▼ CD. ZE STR. 35

❒ Przyjmę do zbioru pieczarek, 669 981 307

❒ Kierowca C+E, kraj, 604 590 497

❒ **Murarzy, wykończeniowców, stolarzy, cieśli. Praca UE. Tel. 698 130 444**

❒ Przyjmę kobiety do zbioru pieczarek, 669 981 307

❒ Mechanik samochodów ciężarowych, 601 914 800

❒ **Przyjmę operatora koparko-ładowarki, 504 195 871**

❒ Piekarnia zatrudni piekarza i pomoc piekarza, 570 500 510

❒ Kelner, -ka, pomoc kuchenna do Karczmy W Zagrodzie w kol. Horbów, 695 188 199

❒ Firma transportowa w Łosicach zatrudni mechanika samochodowego, 509 830 360

❒ Kelner, -ka do restauracji Skala, CV na restauracja@skalabp.pl, 695 188 199

❒ Praca w Niemczech - zwierzęta, wymagane doświadczenie. Tel. 502 288 623, www.jobmariopol.pl

❒ Praca przy docieplaniach, Międzyrzec, okolice, 668 391 380

❒ Zatrudnię do sprzątania, 601 096 156

❒ Przyjmę na staż do sklepu spożywczego, 602 732 395

❒ Autokasacja Rossosz, poszukuje do rozbiórki samochodów, 515 945 955

❒ Zatrudnię pracownika do chlewni, tel. 503 034 634

PODEJMĘ

❒ Usługi księgowe, KPiR, PIT, Vat, ZUS, 601 800 904 po 17.00

❒ Niania, 507 867 783

❒ Kierowca BCE, 736 513 353

NIERUCHOMOŚCI

DOMY

❒ Działki, domy, osiedle Relax, Rakowiska, super lokalizacja i cena, 603 704 153, 506 736 330, www.osiedlerelax.pl

❒ Piętrowy sprzedam, 514 394 712

❒ Sprzedam dom w segmencie, 107 m lub zamienię na mniejsze, 506 533 527

MIESZKANIA

❒ Stancja Akademicka, 506 918 466

❒ Wynajmę kawalerkę, 606 351 554

❒ Stancja pracującym, 509 278 340

❒ Wynajmę mieszkanie 69 m², Batorego 14, 506 121 200

❒ **Kupię mieszkanie do remontu, 514 818 455**

❒ Stancja, 739 647 065

❒ Stancja, 696 514 577

❒ Kupię mieszkanie, parter lub I piętro, 601 449 822

❒ Sprzedam garaż murowany, Terespol, 605 649 997

❒ Mieszkanie, 78 m², Biała Podlaska, 516 845 869

❒ Stancja, 83 343 38 24

❒ Kupię mieszkanie, 537 293 780

❒ Poszukuję mieszkania do wynajęcia, 727 383 838

❒ Stancja, Terebelska, 662 144 764

❒ Pokój do wynajęcia, 509 721 039

❒ Wynajmę mieszkanie, 35 m², 501 397 595

❒ Wynajmę pokój, 690 287 626

❒ Stancja, 603 107 010

Wójt Gminy Tuczna
informuje
że w siedzibie Urzędu Gminy Tuczna w dniu 9 stycznia 2020 r. został wywieszony na okres 21 dni wykaz nieruchomości stanowiących własność Gminy Tuczna, przeznaczonych do dzierżawy.

❒ Okazja! Centrum miasta, sprzedam dom, zabudowanie pełne uzbrojenie, działka 4 600 m² przy drodze, możliwość każdej działalności gospodarczej, 930 tys., 666 878 575

❒ Garaż, 504 070 733

❒ Centrum domy + 1912 m², 609 567 221

❒ Działka 36 arów, rolno-budowlana, Terespol, dom 125 m², garaż, 400 000 zł, do negocjacji, 519 318 546, 727 932 831

❒ Wynajmę dom, 70 m², 501 397 595

❒ Dom do remontu, 691 518 274

❒ Wynajmę dom, 70 m², 501 397 595

❒ Dom 100 m² z działką 23 a, Terespol, 737 136 965

MIESZKANIA

❒ Stancja Akademicka, 506 918 466

❒ Wynajmę kawalerkę, 606 351 554

❒ Stancja pracującym, 509 278 340

❒ Wynajmę mieszkanie 69 m², Batorego 14, 506 121 200

❒ **Kupię mieszkanie do remontu, 514 818 455**

❒ Stancja, 739 647 065

❒ Stancja, 696 514 577

❒ Kupię mieszkanie, parter lub I piętro, 601 449 822

❒ Sprzedam garaż murowany, Terespol, 605 649 997

❒ Mieszkanie, 78 m², Biała Podlaska, 516 845 869

❒ Stancja, 83 343 38 24

❒ Kupię mieszkanie, 537 293 780

❒ Poszukuję mieszkania do wynajęcia, 727 383 838

❒ Stancja, Terebelska, 662 144 764

❒ Pokój do wynajęcia, 509 721 039

❒ Wynajmę mieszkanie, 35 m², 501 397 595

❒ Wynajmę pokój, 690 287 626

❒ Stancja, 603 107 010

OBWIESZCZENIE
STAROSTY BIALSKIEGO

z dnia 7 stycznia 2020 r.

Na podstawie art. 11f ust. 3 i 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz. U. z 2018 r. poz. 1474 ze zm.) w związku z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2018 r. poz. 2096 ze zm.), Starosta Bialski zawiadamia, że w dniu 7 stycznia 2020 r. wydano decyzję Nr BP/1/20, znak AB.6740.730.2019.PA o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej obejmującej drogę gminną na działkach nr ew. 165/1, 165, 166/3, 188, 608/5, 608/28, 608/31, 608/33, 608/35, 608/37, 608/38, 608/40, 608/42, 608/44, 608/46 i 614 w obrębie ewidencyjnym Kijowiec, jednostka ewidencyjna Zalesie.

Zgodnie z art. 49 K.p.a. w przypadku zawiadomienia stron przez obwieszczenie, doręczenie uważa się za dokonane po upływie czternastu dni od dnia publicznego ogłoszenia.

Decyzja o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej znajduje się do wglądu w siedzibie tutejszego urzędu tj. Starostwo Powiatowe w Białej Podlaskiej, ul. Brzeska 41, 21-500 Biała Podlaska, pok. 230 od poniedziałku do piątku w godzinach pracy urzędu.

Od wyżej wymienionej decyzji służy odwołanie do Wojewody Lubelskiego za moim pośrednictwem w terminie 14 dni od dnia jej doręczenia.

❒ Mieszkanie w budynku gospodarczym, 533 550 315

❒ Sprzedam mieszkanie 46 m², centrum – Międzyrzec Podlaski, 506 249 666

❒ Wynajmę mieszkanie, 609 979 289

❒ M-3, Międzyrzec Podlaski, ul. Partyzantów, parter 38 m², umeblowane, 140 tys., 608 353 487

❒ Wynajmę pokój, 690 287 626

LOKALE

❒ Pomieszczenia magazynowe, po serwisie samochodowym, 602 121 962, 506 736 330

❒ Lokale, centrum Biała Podlaska, 503 173 600

❒ Do wynajęcia lokale biurowe 10, 15, 25, 34 m² blisko centrum - parking, 606 920 808

❒ Do wynajęcia lokal na parterze, o powierzchni 90-120 m² w CH SAS, 725 986 050

❒ Lokal usługowy, 60 m², piwnica, poddasze, działka, 83 343 21 92, 516 502 461

❒ Garaż, 510 078 290

DZIAŁKI

❒ Działki, Rakowiska, 662 474 709

❒ Kupię ziemię Sławatycze, Podedwórze, 508 804 802

❒ Działka 0,1664 ha, las, Jaźwiny, 501 702 882

▼ CD. NA STR. 35

OBWIESZCZENIE KM 1278/18

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Białej Podlaskiej Mirosław Sacewicz na podst. art. 952, 953, 954 kpc, podaje do publicznej wiadomości, że w dniu **2020-03-18 o godzinie 09:00** w Sądzie Rejonowym w Białej Podlaskiej przy ul. Brzeskiej 20-22 na sali nr VIII odbędzie się:

DRUGA LICYTACJA

1) nieruchomości stanowiącej własność dłużnika opisanej jako **grunt różnego rodzaju i zabudowania** położonej w miejscowości **Błonie (gm. Janów Podlaski), Derło (gm. Rokitno)** mającej założoną księgę wieczystą w **Wydziale Ksiąg Wieczystych Sądu Rejonowego w Białej Podlaskiej nr LU1B/00016394/4 - numery ewidencyjne działek:**
- **555 o powierzchni 0,4800 ha** oszacowana na kwotę: ***6 002,00 zł.***
  Cena wywoławcza wynosi: **4 001,34 zł.**
  Wadium wynosi: 600,20 zł.
- **584 o powierzchni 0,3100 ha** oszacowana na kwotę: ***3 877,00 zł.***
  Cena wywoławcza wynosi: **2 584,67 zł.**
  Wadium wynosi: 387,70 zł.
- **606 o powierzchni 0,4800 ha** oszacowana na kwotę: ***6 002,00 zł.***
  Cena wywoławcza wynosi: **4 001,34 zł.**
  Wadium wynosi: 600,20 zł.
- **947 o powierzchni 5,9200 ha (zabudowana)** oszacowana na kwotę: ***523 950,00 zł.***
  Cena wywoławcza wynosi: **349 300,00 zł.**
  Wadium wynosi: 52 395,00 zł.
- **561 o powierzchni 0,2700 ha** oszacowana na kwotę: ***3 376,00 zł.***
  Cena wywoławcza wynosi: **2 250,67 zł.**
  Wadium wynosi: 337,60 zł.
- **590 o powierzchni 0,0500 ha** oszacowana na kwotę: ***625,00 zł.***
  Cena wywoławcza wynosi: **416,67 zł.**
  Wadium wynosi: 62,50 zł.
- **612 o powierzchni 0,2600 ha** oszacowana na kwotę: ***3 251,00 zł.***
  Cena wywoławcza wynosi: **2 167,34 zł.**
  Wadium wynosi: 325,10 zł.
- **949 o powierzchni 2,7500 ha** oszacowana na kwotę: ***73 869,00 zł.***
  Cena wywoławcza wynosi: **49 246,00 zł.**
  Wadium wynosi: 7 386,90 zł.
- **635 o powierzchni 0,2100 ha** oszacowana na kwotę: ***2 626,00 zł.***
  Cena wywoławcza wynosi: **1 750,67 zł.**
  Wadium wynosi: 262,60 zł.
- **464/2 o powierzchni 2,5800 ha** oszacowana na kwotę: ***44 672,00 zł.***
  Cena wywoławcza wynosi: **29 781,34 zł.**
  Wadium wynosi: 4 467,20 zł.

2) nieruchomości stanowiącej własność dłużnika opisanej jako **grunty orne - numer ewidencyjny działki: 946/2 o powierzchni 3,8700 ha** położonej w miejscowości **Derło (gm. Rokitno)** mającej założoną księgę wieczystą w **Wydziale Ksiąg Wieczystych Sądu Rejonowego w Białej Podlaskiej nr LU1B/00044364/0**.
Nieruchomość oszacowana jest na kwotę: ***106 670,00 zł.***
Cena wywoławcza w wynosi: **71 113,34 zł.**
Wadium wynosi: 10 667,00 zł.

Zgodnie z art. 962 kpc przystępujący do przetargu obowiązany jest złożyć rękojmię w wysokości 1/10 sumy oszacowania **najpóźniej w dniu poprzedzającym przetarg**. Rękojmia powinna być złożona w gotówce lub na konto bankowe komornika nr **05 1020 1260 0000 0502 0014 0129** albo książeczce oszczędnościowej banków uprawnionych według prawa bankowego do jej wystawienia, zaopatrzonej w upoważnienie właściciela książeczki do wypłaty całego wkładu stosownie do prawomocnego postanowienia sądu o utracie rękojmi. Nieruchomość tą można oglądać w ciągu dwóch tygodni przed terminem licytacji zaś operat szacunkowy tej nieruchomości znajduje się do wglądu w kancelarii komornika.

ZAMÓW PAKIET REKLAMY PRASOWEJ I INTERNETOWEJ

SZYBKO I SKUTECZNIE
możesz wesprzeć swoją kampanię o różne nośniki reklamy

SŁOWO PODLASIA

SKUTECZNOŚĆ
twoja oferta przebije ofertę konkurencji

OFERTA 2w1
pokaż swoją ofertę w gazecie i internecie

większy zasięg za mniejsze pieniądze
reklama już od 100 zł

MINIMUM FORMALNOŚCI
jedno zlecenie (wygoda, czas) wiele możliwości

TWOJA REKLAMA może dotrzeć nawet do ponad
100 000 osób

około 50 000 czytelników gazety
ponad 45 000 użytkowników strony internetowej
14 000 użytkowników Facebook'a

ZADZWOŃ! NAPISZ DO NAS!

Joanna Olęcka
604 494 475, 83 344 75 56
j.olecka@slowopodlasia.pl

Agnieszka Tarkowska
883 949 562, 83 344 75 57
a.tarkowska@slowopodlasia.pl

Klaudia Mikiciuk-Szpera
885 851 172, 83 344 75 56
k.mikiciuk-szpera@slowopodlasia.pl

Krzysztof Kozłowski
665 750 376, 83 344 75 56
k.kozlowski@slowopodlasia.pl

eprasa.pl 78e4a43b40

CD. ZE STR. 34

- Działka, Hrud, 500 201 821
- **Działki budowlane, Styrzyniec, 796 959 969**
- Kupię, wydzierżawię pole, gm. Drelów i okolice, 508 475 856
- Działki Grabanów, 793 077 728
- Las, Rokitno, 500 201 821
- **Atrakcyjne działki w Grabanowie, 504 195 871**
- Sprzedam działkę budowlaną, Porosiuki / Sławacinek Stary, 1893 m², 604 528 276
- Sprzedam działkę inwestycyjną przy DK2 (obwodnica Białej Podlaskiej) nr działki 411/17, ok. 3200 m², tel. 604 187 188
- Sprzedam las, gmina Tuczna, 601 401 084
- Sprzedam działkę budowlaną, Woskrzenice Małe, 1800 m², po 16.00, 507 756 992
- Działka budowlana, 56 arów, 510 798 771
- Działki budowlane, Rakowiska, 692 706 132
- Posesja, Woskrzenice D., 502 961 421
- Posesja w Terespolu, 796 077 715
- Wynajmę utwardzony plac w centrum Terespola, 502 713 486
- Działka, Rakowiska, 789 040 773
- Sprzedam działkę, 1,50 ha w Sławacinku Nowym z przeznaczeniem pod budownictwo mieszkaniowe i inwestycje, 506 196 840
- Ziemia - Lisy, zaorana - wydzierżawię, 791 510 087
- Sprzedam las Dobrynka, 504 179 101
- Sprzedam działkę, Sitno, 83 ary, 514 769 419 kontakt po 17.00
- Sprzedam las mieszany, starodrzew, 7,7 ha; 35 000 zł/ha, Janówka gm. Piszczac. 502 366 471

MEDYCYNA

ALERGOLOG

- Alergolog specjalista chorób płuc, lek. med. Urszula Świetlik-Malesa, przyjmuje wtorki od godz. 16.00, ul. Pokoju 33, 83 343 32 54, 607 464 004
- Testy alergiczne, grzybica, borelioza, rejestracja 509 727 388

DERMATOLOG

- Dermatolog – Jolanta Pracoń, 83 342 86 13, 507 181 386

ENDOKRYNOLOG

- Endokrynolog – dr n. med. Ireneusz Pracoń, USG, choroby tarczycy i wewnętrzne, 504 211 010

OKULISTA I IRYDOLOG

- **Okulista Grzegorz Jobda - Najnowsze technologie w diagnostyce okulistycznej! Warszawska 14, 606 957 358**
- Okulista Dariusz Czop, rejestracja: 538 200 461

ORTOPEDA

- Ortopeda traumatolog lek. Jacek Czaplicki, Terebelska 67, poniedziałek 16:00-17:00, 601 356 776
- **ORTOPEDA - spec. Eugeniusz Juchimiuk - USG bioder dziecięcych, badania, urazy dzieci, dorosłych, Terebelska 58, 601 980 681**

PEDIATRA

- Lek. Ireneusz Mikusek pediatra, 601 896 990

PSYCHOLOG

- Biorezonans, rzuć palenie, terapia nikotynowa, alkoholowa, rejestracja 509 727 388
- Gabinet Psychoterapii i Pomocy Psychologicznej, Biała Podlaska, terapia dorosłych, młodzieży, par, małżeństw, telefon 608 300 251

UROLOG Krzysztof Pękala
Leczenie chorób dróg moczowych, nerek, prostaty, kamicy nerkowej, narządów płciowych, nietrzymania moczu. Badania USG.
wtorek 16.00-17.00 KARDIO-MED
Biała Podl., ul. Terebelska 67B, tel. 573 405 422

CHIRURG MAREK KOZŁOWIEC
Zabiegi chirurgiczne, badania USG, usuwanie zmian skórnych
zabiegi medycyny estetycznej
botox, wypełniacze, PRP, nici PDO
Biała Podlaska, ul. Okopowa 18 B/IV,
tel.: 513 009 797 www.estimedbp.pl

INTERMED
Biała Podl. *KRASZEWSKIEGO 6* ☎ 83 344 33 03
lek. med. P. Macech - spec. chirurgii naczyń,
lek. med. H. Siemaszko-Konon - spec. pulmonolog,
lek. med. P. Frończuk - spec. psychiatra,
lek. med. K. Kaliszuk - internista,
lek. med. J. Kaliszuk - internista,
lek. med. M. Sekuła - spec. neurolog,
lek. med. P. Migdał - spec. ginekolog,
lek. med. K. Poniatowska-Fiedosiuk - spec. kardiolog,
lek. med. O. Andres - medycyna pracy,
mgr A. Kowalski - leczenie bólów kręgosłupa,
mgr M. Górski - badania EEG
Prof. zw. dr hab.n.med. Sławomir Snela z Rzeszowa spec. ortopeda, USG stawów biodrowych u dzieci (22.02.2020)
Dr hab.n.med. Grzegorz Ćwik *specjalista chirurg USG tarczycy, jamy brzusznej* ***(III 2020)***
Dr hab.n.med. S.Przywara *(wizyty+USG DOPPLER 21.01)*
Dr hab.n. med. M.Iłżecki *(wizyty+US DOPPLER 4.02.2020)*
Dr n. med. Mieczysław Orzeł *specjalista endokrynolog, kardiolog* ***(25.01, 8.02, 29.02, 14.03, 21.03)***
Dr n. med. K. Olszewski *- spec. kardiochirurg* ***(01.2020)***
Lek. med. B. Bilińska *- spec. dermatolog* ***(30.01)***
Lek. med. A. Nowakowski *- specjalista neurolog (18.01, 1.02)*
Medycyna tybetańska w Lublinie
tel. 81 742 11 22, 81 741 38 19

CENTRUM MEDYCZNE „DANI-MED"
Biała Podl., ul. Sapieżyńska 8, lok. 5
Dr n. med. Dariusz Daniluk
specjalista ginekolog-położnik
USG-4D – ciąży, ginekologiczne, KTG.
USG piersi, BAC, BAG.
Zabiegi diagnostyczne - krwawienia, mięśniaki, polipy.
Leczenie nietrzymania moczu, ginekologia estetyczna met. HIFU.
Prof. dr hab. Wiesław Jakubowski
USG narządów szyi, gr. piersiowych, jamy brzusznej, gruczołu krokowego, stawów, BAC
Mgr Agnieszka Daniluk
psycholog, psychoterapeuta
Lek. Małgorzata Konon-Kisiel
medycyna estetyczna i anty-aging
mezoterapia igłowa, botox, wypełniacze, peelingi medyczne, tel. 501 620 981
Lek. Leszek Korpysz *- psychiatra*
Lek. Tomasz Romaniuk
spec. ortopedii i traumatologii -
USG narządu ruchu, artroskopia, PRP
Rejestracja: pn. - pt. 9⁰⁰-15³⁰
☎ 530 737 312
Inne sprawy: ☎ 607 912 982
PODEJMĘ WSPÓŁPRACĘ
Z LEKARZAMI RÓŻNYCH SPECJALIZACJI

NIEPUBLICZNA PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA
LUSTRO
CENTRUM PSYCHOTERAPII I ROZWOJU
KONSULTACJE PSYCHOLOGICZNE DZIECI
- opóźniony rozwój psychoruchowy
- opóźniony rozwój poznawczy
- całościowe zaburzenia rozwojowe
- wybiórczość jedzeniowa
- trudności edukacyjne
- dzieci wycofane, lękowe mające trudności w nawiązywaniu kontaktów z rówieśnikami
- i wiele innych problemów, z którymi zmagają się dzieci i rodzice

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!!
Sidorska 105A, Biała Podlaska, 578 604 204

USG od pn.-pt. od 15.00
Rejestracja tel. 344 45 44, pn.-pt. 8.00-18.00
NZOZ T-MED, ul. Terebelska 67
Specjaliści Radiodiagnostyki
lek. med. J. TRYNKIEWICZ 604 114 568
lek. med. A. DUDA 605 297 530
RTG pn.-pt. 8-12.00, 14-18.00
Rejestracja tel. 606 297 855
Budynek Przychodni Specjalistycznych ul. Warszawska 14 /niski parter/

dr n. med. Andrzej Kossakowski
specjalista
ORTOPEDA TRAUMATOLOG
Porady, leczenie w zakresie:
- ortopedia dorosłych i dzieci
- traumatologia narządu ruchu
- USG narządu ruchu

Biała Podlaska
ul. Spółdzielcza 6 lok. 22
rej. tel.: 604 56 12 58
dr n. med. Andrzej Kossakowski
USG
- **kolan, barków, drobnych stawów, mięśni, ścięgien**

rejestracja telefoniczna
604 56 12 58

GABINET NEUROLOGICZNY
I LECZENIE CHORÓB KRĘGOSŁUPA, NARZĄDU RUCHU
dr Andrzej Nowakowski
specjalista chorób układu nerwowego i terapii manualnej kręgosłupa
- Zespoły bólowe kręgosłupa i narządu ruchu pochodzenia neurologicznego, reumatologicznego i pourazowego;
- Bóle i zawroty głowy, migreny;
- Choroba zwyrodnieniowa kręgosłupa i stawów
- Dyskopatia, przepukliny, osteoporoza;
- Nerwice, depresja, padaczka

Gabinet specjalizuje się w leczeniu nietypowych zespołów bólowych narządu ruchu, bólów i zawrotów głowy, zaburzeń równowagi, bólów barku i pleców
Radzyń Podlaski, ul. Sitkowskiego 1 (apteka) czynny w 1 i 3 sobotę miesiąca
Biała Podlaska, ul. Kraszewskiego 6 czynny w 2 i 4 sobotę miesiąca
Informacje i zapisy, tel. kom. 606 611 150

Lek. Katarzyna Niewęgłowska
GASTROENTEROLOG, INTERNISTA
Biała Podlaska, ul. Terebelska 67B poniedziałki od 16.00, tel. 503 054 604
Radzyń Podl., ul. Warszawska 17 środy od 15.30, tel. 83 352 24 92

CENTRUM TERAPEUTYCZNE
PSYCHOLOG DZIECIĘCY
NEUROPSYCHOLOG
TERAPIA PAR, RODZIN
PSYCHOTERAPIA INDYWIDUALNA
EEG BIOFEEDBACK
REJESTRACJA 505 440 602

Gabinet Okulistyczny w Białej Podlaskiej
DARIUSZ CZOP
Specjalista chorób oczu
Wieloletni Pracownik Kliniki Okulistycznej Akademii Medycznej w Lublinie
Gabinet świadczy usługi z zakresu:
- **komputerowe: badanie wzroku, dobór okularów, badanie pola widzenia**
- **bezkontaktowe badanie ciśnienia wewnątrzgałkowego i grubości rogówki**
- **diagnostyka i leczenie schorzeń siatkówki (zwyrodnienie plamki żółtej / AMD), ciała szklistego, w tym retinopatii cukrzycowej**
- **badanie tomografem optycznym (OCT)**
- **leczenie jaskry, zaćmy**
- **konsultacje okulistyczne.**

Rezerwacja terminu wizyty pod nr. tel: **538 200 461** lub osobiście w Gabinecie mieszczącym się w Przychodni w Białej Podlaskiej ul. Warszawska 14, II piętro, gabinet nr 212

ULTRASONOGRAFIA DOPPLEROWSKA
lek. Janina Matusiak
USG naczyń krwionośnych, piersi, tarczycy, brzucha
Biała Podl., ul. Spółdzielcza 6
pon. i środa 16.00-18.00
tel. 666 018 198

CENTRUM KOREKCJI WZROKU
Okopowa 18F/37
spec. okulista Andrzej Jaroszyński
badanie komputerowe, leczenie dorosłych i dzieci
rejestr. 343-48-98 10-18.00
Salon optyczny na miejscu, tel. 344-18-76
ATRAKCYJNE CENY OKULARÓW

Kompleksowe BADANIA SŁUCHU
- Współpraca z **NFZ**
- **30** lat tradycji
- Ponad **500** lokalizacji w Polsce
- **Dziesiątki tysięcy** zadowolonych pacjentów

Zapraszamy do naszych gabinetów na
BEZPŁATNE BADANIA SŁUCHU
Biała Podlaska: **SŁUCHMED**
ul. Warszawska 14/203 ..... tel. 605 413 300
ul. Terebelska 67A ..... tel. 505 564 297
ul. Piłsudskiego 13/6 ..... tel. 83 312 17 56

eprasa.pl 78e4a43b40

BUDOWLANE

- Żwir, piasek - mixokret, kamień, tłuczeń, roboty ziemne, czarnoziem, 503 009 959
- Tania ziemia, piach, beton pod kostkę, roboty ziemne, 793 090 275

STYROPIAN PRODUCENT
sprzedaż detaliczna
Roskosz 22
tel. 83 343 74 06 • 509 375 365

- SPRZEDAŻ I WYNAJEM RUSZTOWAŃ, ELEWACYJNE, WARSZAWSKIE, PŁYTY OSB, tel. 83 377 81 05, www.mekbud.pl
- Przyjmę ziemię, piach, gruz, 608 534 197

MEBLE

- Kanapa + 2 fotele, skóra, 2400 zł, 604 773 257

SPRZEDAŻ - INNE

- Drewno kominkowe, opałowe, 600 258 318
- Deski, tarcica, kantówki, więźba dachowa, szalówka, podbitka, podłogówka, sztachety, Sarnaki, 503 111 848
- **Drewno opałowe, rozbiórkowe, 691 522 160**
- Deska elewacyjna, krokwie, łaty, deski, opoły, 508 848 759
- **PELLET WYSOKOKALORYCZNY, TANIO, 607 781 627**
- Siatka ogrodzeniowa i wszystko do ogrodzeń - panele, ogrodzenia betonowe, słupki, bramy, automatyka, montaż, 697 88 88 92
- Deski dębowe, 505 091 013
- Akordeon Hohner 120, 515 461 887

- Suche drewno opałowe, tanio, transport, 514 720 185
- **Bale dębowe i olszynowe, 5 cm grubości, 502 243 030**
- Palenisko kowalskie + przecinarka, 798 790 442
- Sosny opałowe, 603 114 933
- Wyprzedaż narzędzi ślusarskich, 606 406 260
- WC drewniane, heblowane, impregnowane, 507 202 718
- Tokarka, wyrzynarka, wiertarka pozioma, suszarnia do drewna, 504 074 201
- Sprzedam deski i bale dębowe, grubość 34 mm i 110 mm, 572 411 281
- Frezarka - 6P82, tokarka RV - 40, 501 617 205
- Bojler 140 l, ocieplony, stan bdb. grzejniki żeliwne skręcone, 509 016 376
- Frezarka do drewna, 507 202 718

- Wywrotka dwustronna 4200, rozsiewacz nawozu, agregat 3,60, 504 964 280
- **Opony do przyczep i maszyn rolniczych, nowe, używane, 603 130 604**
- Poznaniak, talerzówka, agregat, pługi, tel. 661 899 344
- Kopaczka, obsypniki, pająk, opryskiwacz, tel. 505 071 250
- Kupię prasę kostkującą, rolującą, siewnik, przyczepę, pługi, glebogryzarkę, Trolla, kombajny, tel. 503 643 162
- Ursus 1224 (4x4) lub Ursus 902 z turem sprzedam lub zamienię na mniejszy, 735 449 249
- Kupię każdy ciągnik mały i duży oraz każdy sprzęt sprawny i uszkodzony, tel. 574 651 542
- Zetor 5211, talerzówka 20 Akpil, stan bdb., 727 259 066
- 1 ha łąki, Ortel, pług-2, talerzówka, 605 865 277
- Rozrzutnik 8-tonowy, Warfama (2010), owijarka samozaładowcza (2010), 609 472 413
- Kupię prasę rolującą, kostkującą, sortownik, siewnik, przyczepę, Trola, 818 574 481

ZWIERZĘTA

- Cielaki mięsne, 883 604 100
- Sprzedam owce rasy świniarka w różnym wieku. Do 15 stycznia cena 100 zł za sztukę! Okolice Sarnak, 517 845 325
- Kupię bydło, krowy, 509 111 173
- Źróbka, 9 miesięcy, 517 720 255
- Sprzedam jałówki hodowlane, 509 985 827

Skup Zbóż
Ferma indyków Cełujki
SPRZEDAŻ NAWOZÓW
513 092 562

- Kupię bydło rzeźne, odbiór z gospodarstwa z ważeniem, płatne gotówką lub przelewem, faktura, wyrejestrowanie lub WBC, 693 950 620, 507 645 590
- Cielaki różne, 516 573 684
- Owce, 516 573 684
- Jałówki mleczne, 518 804 095
- Stado bydła mięsnego LM, 691 522 160
- Jagnięta, 691 518 274
- Owce, 83 341 08 93
- 2 krowy na wycieleniu, 2 pierwiastki z cielakami, 1 jałówka do zacielenia Limusine 100%, 83 372 26 70
- Kupię bydło czystorasowe i nie tylko, 695 383 696
- Sprzedam byczki, cieliczki mięsne, mieszane, 2-tygodniowe, 789 464 285

POZOSTAŁE

- Cebula szczypiorówka, 510 547 524
- Słoma żytnia i pszenżytnia bardzo dobrej jakości, 693 823 859
- Kapusta biała, kiszona z marchewką, pietruszka, 510 547 524

CD. NA STR. 37

SKUP BYDŁA I CIELĄT
Na wagę żywą lub WBC.
Przelew do 2 dni.
508 537 058

SKUP
BYDŁA RZEŹNEGO I KONI
Odbiór sztuk pourazowych
606 856 304

SKUP BYDŁA I CIELĄT
(BYK, JAŁÓWKA, CIELAK)
- Płatność gotówką lub szybkim przelewem
- Rozliczenie na wagę żywą lub WBC
- Wysyłki na eksport

513 364 520, 519 136 146

ROLNICZE

MASZYNY

- Remonty podnośników C-330, C-360, C-385, Zetor, 667 792 087
- Lublin dostawczy 2,5 diesel, Bizon Z056, 519 638 795
- Kupię kosiarkę, glebogryzarkę, talerzówkę, kopaczkę, siewnik, ciągnik z turem, 783 154 031
- **Kupię wszystkie ciągniki, ładowarki, prasy, przyczepy, kombajny, maszyny. Także uszkodzone. 665 207 084**
- **Owies, kopaczka konna, podorywkowe 5, 502 243 030**
- Rozrzutnik obornika, 506 049 910
- Ciągnik Deutz z Turem, 515 461 887
- **Szpila do bel, wialnia, brony 5 i 3, słoma w kostkach, pługi 3 i 5, kos, 502 243 030**
- Kupię uszkodzony kombajn, 504 663 398
- Rotacyjna, opryskiwacz 400 l, 503 442 741
- Przyczepa, silnik 30 kW, 955 obr., lejek, 798 305 086
- Prasa Krone, miniładowarka, 501 133 246
- Rozrzutnik jednoosiowy, 608 816 590
- Gniotownik, kosiarka rotacyjna, C-360, ogier kary, 517 088 176
- C-330, Jumz z Turem, 515 667 390
- Siewnik Nordsten, 3 m, 696 084 967
- Poznaniak, agregat, pługi, 662 614 933
- Zetor 5011 (1983), 510 987 235

PROMOCJA
Chotyłów przy dworcu PKP
KOSTKA 590 zł/t
ORZECH 490 zł/t
EKOGROSZEK 590 zł/t
W sprzedaży jest również odpowiednik węgla POLSKIEGO o najwyższej jakości
tel. 83 377 82 28
502 202 581

WĘGIEL
• KRAJOWY • IMPORTOWANY
luzem, workowany
SKUP ZŁOMU
KONKURENCYJNE CENY
RATY!!!
KAMIEŃ DEKORACYJNY (ogrodowy)
EKO-M
ul. Terebelska 113, Biała Podlaska
tel. 723 456 555

UTHO Marek Dejneka
oferuje w sprzedaży:
węgiel kamienny
kruszywa
wapno nawozowe
pellet, nawozy
mat. budowlane
SKUP ZBÓŻ, ŁUBINU I GRYKI
tel. 604 437 407

WĘGIEL
OBNIŻKA CEN!
KOSTKA - 599 zł/t
ORZECH - 519 zł/t
EKOGROSZEK - 599 zł/t
PELLET - 780 zł/t
tel. 721 080 909, 669 445 682
Możliwość dowozu!
KROPKA Sławomir Kropiwiec

WĘGIEL
HURT DETAL
tel. (+48) 693 788 340
• (83) 375 97 57
• bok@dostawy-węgla.pl
• ul. Północna 2, 21-512 Zalesie
WIĘCEJ=TANIEJ*
ATRAKCYJNE CENY
%%% RABATY %%%
*szczegóły u handlowców

P.H.U. Agromil
OFERUJEMY
- Węgiel kamienny i Ekogroszek
- Pellet drzewny
- Nawozy, Środki ochrony roślin
- Materiały Budowlane i wykończeniowe
- Pełny asortyment hydrauliczny
- Artykuły metalowe oraz wiele innych...

RATY, TRANSPORT HDS, MAGAZYNOWANIE
Tuczna 206
504 055 430 • 83 377 13 36 • 512 966 521
Kodeń, Rynek 12
697 330 515

Węgiel kostka - 620 zł/t
Ekogroszek - 620 zł/t
Pellet drzewny - 750 zł/t
STAL-MAX CHOTYŁÓW
600 940 913•504 071 337

SPRZEDAŻ DREWNA
OPAŁOWEGO I KOMINKOWEGO
602 100 131
Rakowiska
ul. Wspólna 112
Biała Podlaska
STEMPLE BUDOWLANE

WĘGIEL POLSKI
i import
STW
Biała Podlaska
tel. 509 842 086

eprasa.pl 78e4a43b40

CD. ZE STR. 36

- Słoma, siano, 793 477 107
- Kupimy twoją starą stodołę lub bezpłatnie wymienimy stare deski na nowe, 792 382 419
- Żyto,pszenżyto, sprzedam, 797 255 714
- Kupię stodołę i inne stare budynki, 691 522 160
- Waga tonowa, 605 101 174
- Siano i sianokiszonkę w belach, 793 456 065
- Bydło, specjalista chorób przeżuwaczy: profilaktyka, leczenie, rozród, USG, inseminacja, okolice Białej Podlaskiej, do 17:00, 733 785 948
- Ziemniaki niesort, 604 302 907
- Ziemniaki jadalne, 797 134 745
- Kupię zboże, słomę, kukurydzę 665 557 580
- Ziemniaki jadalne, słoma, 507 043 406
- Słoma, pszenica, owies, 604 362 992
- Marchew niesortowana 0,80 gr, 502 249 519
- Słoma belowana, deska calówka, 512 733 894
- Siano, słoma, bele, 516 120 348
- Słoma owsiana, siano, 507 616 327
- Cebula 1,5 zł, cebula szczypiorowa 0,90 gr, 502 249 519
- Przyjmę ziemię rolniczą w dzierżawę, gm. Łomazy i okolice, 604 362 992
- Ziemniaki, 509 818 622
- Słoma pszenżytnia - 70 bel - 15 zł, 695 752 467
- Siano (bele), 792 195 407
- Sprzedam łubin słodki, mieszanka jara, słoma, 505 784 744
- Sprzedam ziemniaki jadalne Tajfun, 609 903 088
- Kupię zboże tel. 666 862 232

TURYSTYKA I WYPOCZYNEK

- **Loty widokowe na prezent, 602 732 395**

RÓŻNE

- **Iwona Jagiełło, wróżka, jasnowidz, bioenergoterapeuta, świecowanie uszu. Warsztaty. 605 855 562**
- Loty widokowe, Wisznice, 501 613 425
- Wróżka, bioenergoterapeutka, 507 764 294
- Pożyczę komuś pieniądze, 515 518 801
- Trudne kredyty firmowe, 696 356 514
- Pożyczki pozabankowe do 40 000 zł, 506 989 167
- Pożyczki pozabankowe, 795 502 191
- Kredyty gotówkowe, konsolidacyjne do 300 000 zł, 506 989 915

KUPNO - INNE

- Kupię drewno w dłużycy, sosna, dąb, olcha, brzoza, 691 522 160
- Dęby, sosny, brzozy, 607 412 702
- Kupię szyny kolejowe, 83 341 08 93
- **Kupię złom, odbiór, 733 593 310**

TOWARZYSKIE

- Promocja u blondynki, 607 525 171

OGŁOSZENIA EKSPRESOWE

MOTORYZACJA

- Audi A4, 609 431 621
- Audi A4 (2003) 1,9 D, 509 280 760
- usługi

USŁUGI

- Tynki gipsowe, 517 870 438

ZATRUDNIĘ

- Karczma Rycerska zatrudni kucharza, 884 347 641

ALTERNATYWNE FORMY REKLAMY
SŁOWO PODLASIA
• dziennikarskie artykuły sponsorowane
• banery reklamowe na stronie www
• posty sponsorowane na facebooku

OGŁOSZENIE KUPONOWE

AGD/RTV

- Mikrofalówka, stan bdb. - 150 zł, 507 147 485
- Mikrofalówka - 200 zł, 507 147 485
- Pralka automat, zachodnia, wirówka 1200 ob., stan bdb. - 400 zł, 606 168 304
- Chłodziarko-zamrażarka, stan bdb. - 500 zł, 606 168 304
- Zmywarka, szeroka 60/60 cm, stan bdb. - 400 zł, 606 168 304
- Zamrażarka komorowa, 160 l, stan bdb. - 450 zł, 606 168 304
- Telewizor 25'', kineskopowy - 50 zł, 517 177 128
- Kuchenka gazowa, 4-palnikowa, Amica, 60 cm, biała, z piekarnikiem - 150 zł, 518 910 774
- Lodówka - 75 zł, 511 892 081
- Pralka automatyczna LG - 3,5 kg - 230 zł, 791 252 184
- Telewizor Panasonic z dekoderem, sprawny - 150 zł, 607 150 191
- Telewizor kolorowy LCD Philips 20", stan dobry, pilot - 300 zł, 514 754 701
- Telewizor kolorowy Grundig z pilotem 21", sprawny – 100 zł, 693 286 866
- Kuchenka gazowa, dwupalnikowa, biała, polska z pokrywą – 80 zł, 693 286 866
- Kuchenka elektryczna, jednopłytkowa, z regulacją temperatury, polska – 50 zł, 693 286 866
- Żelazko elektryczne na wodę – 40 zł, 693 286 866
- Sokownik do owoców, niklowany, ładny – 80 zł, 693 286 866
- Suszarka do włosów z lokówką w komplecie, firmowa – 30 zł, 693 286 866
- Żelazko firmowe - 50 zł, 507 147 485
- Zamrażarka - 200 zł, 507 147 485
- Lodówko-zamrażarka, 100% sprawna, z dowozem - 390 zł, 507 147 485
- Konwerter TV SAT, zgodny z NC+, stan bdb. - 50 zł, 514 153 081
- TV 40" LED, stan idealny - 580 zł, 507 147 485
- Lodówko-zamrażarka, wys. 170 cm, stan idealny, 100% sprawna - 480 zł, 504 101 869
- Lodówko-zamrażarka Ariston 75/65/190 cm, 3-letnia, energooszczędna - 630 zł, 791 510 087
- Kuchenka gazowa, 4-palnikowa - 240 zł, 507 147 485
- Pralka automatyczna, możliwy transport - 390 zł, 507 147 485
- Odkurzacz domowy, nowoczesny - 140 zł, 507 147 485
- Mop parowy, nowy - 110 zł, 507 147 485
- Piekarnik mały - 80 zł, 507 147 485
- Odkurzacz piorący Karcher - 650 zł, 507 147 485
- Drukarka - 80 zł, 507 147 485
- Cienki LCD telewizor z pilotem, odbiór, stan bdb. - 300 zł, 507 147 485
- Laptop cienki Leonovo - 200 zł, 507 147 485
- Telefon komórkowy na przyciski - 80 zł, 507 147 485
- Mikrofalówka, stan bdb. - 130 zł, 693 441 802
- Telewizor kineskopowy z pilotem, idealny odbiór - 140 zł, 507 147 485
- Stacja do Iphone z głośnikami - 40 zł, 507 147 485
- Nawigacja Tom Tom, Garmin, ładowarka, mapy - 230 zł, 507 147 485
- Dekoder DVBT, DOTV, pilot, pudełko - 80 zł, 507 147 485
- Wieża firmowa z kolumnami - 240 zł, 507 147 485
- Konsola X-Box, gra - 330 zł, 507 147 485
- TV 47", smart, LED, 3D, full HDMI, pudełko - 1 150 zł, 507 147 485
- Wirówka - 160 zł, 664 804 442
- Pralka Frania - 120 zł, 664 804 442
- Lodówka 285 l, Vestfrost, 2 agregaty - 250 zł, 791 252 184
- Odkurzacz Elf kompletny, stan dobry, 1 400 W - 150 zł, 514 754 701
- Piekarnik elektryczny na 2 blachy i 2 grzałki – 80 zł, 693 286 866
- Kuchenka gazowa, 4-palnikowa z piekarnikiem, biała, polska – 210 zł, 693 286 866
- Żelazko uniwersalne nowe w opakowaniu z pojemnikiem na wodę - 55 zł, 798 768 379

MOTORYZACJA

- Borta aluminiowa na przyczepkę - 100 zł, 503 634 715
- Oś do przyczepki, nowa z piastami - 200 zł, 500 629 517
- Opony zimowe 175/65 14 R, 4 szt. - 60 zł, 501 661 924
- Opony 215/60 R 16, zimowe - 240 zł, 501 661 924
- Osłona silnika Passata B4, nowa, niezakładana - 80 zł, 784 182 438
- Fiat CC 700 (1994) - 1 000 zł, 516 231 025
- Golf III (1984/5) 1,6, stan dobry - 1 400 zł, 510 978 214
- Lampa tylna VW Golf III, stan dobry - 20 zł, 514 754 701
- Automatyczna skrzynia biegów, Mercedes, benzyna - 300 zł, 600 390 268
- Mercedes E-klasa 124 (1995) na kołach, na części - 10 zł, 791 510 087
- Renault Laguna I (1998) 1,8 E, na części - 10 zł, 791 510 087
- Silnik Mercedes, diesel 123 - 400 zł, 505 963 212
- Syrena 105L na części – 100 zł, 693 286 866
- Chrysler Voager, części - 50 zł, 511 029 363
- Hol sztywny do samochodu ciężarowego - 200 zł, 512 511 170
- Ford Probe (2000), wszystkie części - 10 zł, 791 510 087
- VW Polo 1,9 SDi (2000) na kołach, kompletny, części - 10 zł, 791 510 087
- VW Passat B5 (2000) z Niemiec, na kołach, na części - 10 zł, 791 510 087
- Matiz, gotowy do jazdy - 1 500 zł, 507 147 485
- Radio Pioneer - 140 zł, 507 147 485
- Akumulator używany, sprawny - 160 zł, 507 147 485
- Mercedes 310 Bus, blaszak (1994), części - 10 zł, 791 510 087
- Toyota Avensis 2,0 D, części - 50 zł, 511 029 363
- Koło zapas 16'', kompletne, ruska przyczepa - 480 zł, 504 480 479
- Matiz, części - 100 zł, 602 571 846
- Cztery koła 195/65 R15, opony zimowe, komplet - 550 zł, 604 773 257
- Audi A4, części - 100 zł, 602 571 846
- Ford Focus, części - 100 zł, 602 571 846
- Nowa osłona silnika VW Passat B4, niezakładana - 80 zł, 784 182 438
- Opona 650/16, stan dobry - 60 zł, 727 259 066
- Mercedes, części - 100 zł, 602 571 846
- Koła zimowe do Audi 16'', alufelgi, opony 225x60x16'' - 900 zł, 83 344 20 37
- Felgi stalowe 15'' VW, Audi - 160 zł, 504 506 778
- Drzwi przednie do VW Polo III, stan bdb. - 50 zł, 572 107 556
- Chłodnica Opel Vectra B, nowa, tanio - 120 zł, 601 804 809
- Opony zimowe 175/65/14 R, 4 sztuki - 150 zł, 504 964 280
- Akumulator - 100 zł, 664 804 442
- Kabina blaszanka do Ursusa C-360, C-330 - 150 zł, 504 964 280
- Felgi aluminiowe, Mazda 15'', 4 szt. ET42, bardzo ładne - 350 zł, 600 390 268

MEBLE

- Kanapa, rozkładana, brązowa - 300 zł, 531 416 809
- Kanapa skórzana, stan idealny - 1 500 zł, 604 773 257
- Stół meblowy, rozkładany, na wysoki połysk + komplet krzeseł welurowych, stan idealny – 350 zł, 693 286 866
- Wersalka + 2 fotele, bordo, w dobrym stanie - 700 zł, 506 338 808
- Szafka RTV stylowa, orzech, stan idealny – 255 zł, 694 282 825
- Kanapa brązowa, stan dobry - 300 zł, 531 416 809
- Zestaw mebli do sypialni, używane szafy i stoliki - 500 zł, 601 843 508
- Meble do pokoju, 2 szafki i półka pod telewizor - 800 zł, 506 338 808
- Kanapa, kolor beż, stan bdb. - 150 zł, 504 101 869
- Biurko z litej sosny, solidne, mocne - 320 zł, 791 510 087

CD. NA STR. 38

eprasa.pl 78e4a43b40

CD. ZE STR. 35

- Kanapa narożna, duża, ładna, jak nowa z 2 pojemnikami - 630 zł, 791 510 087
- Stół drewniany, okrągły - 120 zł, 507 147 485
- Tapczanik 1 os., nowoczesny, dowóz - 250 zł, 507 147 485
- Fotel skórzany, pokojowy - 170 zł, 507 147 485
- Fotele z ławą, dowóz - 200 zł, 507 147 485
- Łoże 2 os., biała skóra, oświetlenie LED - 900 zł, 507 147 485
- Biurko z krzesłem, szafki - 120 zł, 507 147 485
- Komoda, szafka - 180 zł, 507 147 485
- Szafa 3-drzwiowa, solidna, z PRLu - 220 zł, 507 147 485
- Szklany stolik 3-poziomowy - 120 zł, 507 147 485
- Fotele pokojowe - 150 zł, 507 147 485
- Fotel obrotowy do biurka, solidny - 80 zł, 507 147 485
- Narożnik skórzany, rozkładany - 1 200 zł, 507 147 485
- Szafka RTV z szufladami - 110 zł, 507 147 485
- Regał, stan bdb., oświetlenie - 350 zł, 507 147 485
- Komplet wiklinowy, kosz + regał - 120 zł, 507 147 485
- Wersalka - 80 zł, 664 804 442
- Fotel 1-2 os., rozkładany z pojemnikiem - 230 zł, 507 147 485
- Sofa pluszowa, rozkładana, z dowozem - 350 zł, 507 147 485
- Ława - stolik - 85 zł, 507 147 485
- Wersalka rozkładana, z pojemnikiem, transport - 280 zł, 507 147 485
- Komplet krzeseł drewnianych, tapicerowane, stan bdb. - 320 zł, 507 147 485
- Komplet wypoczynkowy Kler, b. nowoczesny - 850 zł, 507 147 485
- Witryna podświetlana, wysoka - 300 zł, 507 147 485
- Szafa 2-drzwiowa, dowóz - 200 zł, 507 147 485
- Łóżeczko dziecięce, drewniane - 100 zł, 507 147 485
- Pokojowe, nowe dwa fotele z dowozem - 1 000 zł, 793 716 119
- Leżanka 1-osobowa z poj. na pościel, stan bdb. - 180 zł, 504 101 869
- Wersalka, stan dobry - 45 zł, 511 892 081
- Wersalka - rozkładana, stan bdb., bordo - 300 zł, 791 252 184
- Fotele, 2 sztuki + ława, rozkładana, dąb - 200 zł, 791 252 184
- Meble pokojowe, mahoń - 150 zł, 789 335 963
- Stół rozkładany na wysoki połysk, ciemny brąz - 80 zł, 511 666 708
- Łóżko dwuosobowe, rozsuwane, Wojtek - 500 zł, 507 072 510
- Regał olchowy, 300x210 cm, 4 segmenty, stan bdb. - 250 zł, 791 252 184
- Regał, dąb naturalny, 3,50 x 2,30, jasny, drewniany - 350 zł, 791 252 184
- Meble kuchenne, ładne - 1500 zł, 886 190 056
- Narożnik pokojowy, do spania, rozkładany, z dowozem - 700 zł, 507 147 485

ODZIEŻ

- Strój do karate + biały pas, 164 cm - 80 zł, 794 985 276
- Garnitur, 3-częściowy dla dorosłego - 120 zł, 507 147 485

ZWIERZĘTA

- Oddam psa - roczny pitbul, 791 728 561
- Bażant złocisty - 80 zł, 792 594 801
- Królik nowozelandzki - 40 zł, 609 678 479
- Królik, 4 miesiące - 25 zł, 518 508 244
- Królik srokacz, niemiecki - 40 zł, 609 678 479
- Oddam piękne kotki w dobre ręce, 83 377 51 30
- Baran - 500 zł, 511 990 636
- Smycz dla owczarka niemieckiego - 450 zł, 83 341 08 93
- Smycz dla maltańczyka, dorosłego - 800 zł, 507 147 485
- Owca kotna - 300 zł, 511 990 636
- Oddam 3-miesięcznego kundelka, kremowy w białe łatki, 722 361 854
- Obroża dla yorka 6 miesięcy - 250 zł, 500 088 212
- Oddam w dobre ręce młodą kotkę z długą sierścią i puszystym ogonem - 512 367 533

INNE

- Pompa z silnikiem do hydroforu, nowa - 600 zł, 503 634 715
- Motoreduktor - 250 zł, 503 634 715
- Przekładnia z płynną regulacją obrotów - 250 zł, 503 634 715
- Rozdzielacz hydrauliczny od Ostrówka - 300 zł, 500 629 375
- Przekładnia z silnikiem - 250 zł, 500 629 517
- Ślusarska płyta traserska - 300 zł, 500 629 517
- Pompa od prasy hydraulicznej z rozdzielaczem - 400 zł, 503 634 715
- Wciągarka budowlana - 600 zł, 503 634 715
- Butla do migomatu, mała - 120 zł, 500 629 375
- Rozwierak nastawny, duży - 200 zł, 503 634 715
- Pompa do hydroforu, polska, nowa - 400 zł, 500 629 375
- Pompa do hydroforu - 300 zł, 503 634 715
- Pompa hydroforowa - 350 zł, 500 629 375
- Wał do krajzegi, nowy, fabryczny - 130 zł, 503 634 715
- Siłownik hydrauliczny od Ostrówka - 250 zł, 500 629 375
- Ręczna pompa do wody na działkę - 100 zł, 503 634 715
- Przekładnia 3-stopniowa z płynną regulacją obrotów - 400 zł, 500 629 375
- Sprężarka 3-cylindrowa - 400 zł, 500 629 517
- Uchwyt tokarski - 100 zł, 500 629 517
- Przekładnia ślimakowa - 200 zł, 500 629 517
- Wiertarka wolnoobrotowa, polska - 150 zł, 500 629 517
- Paczka pampersów dla dorosłych - 50 zł, 507 147 485
- Siłownia kompletna, oryginalna - 1 500 zł, 531 416 809
- Piec akumulacyjny, moc 2,25 kW - 500 zł, 602 732 395
- Wspomaganie elektryczne - 370 zł, 516 713 258
- Chodnik, ładny - 50 zł, 531 416 809
- Nożyce elektryczne do blachy - 300 zł, 609 801 527
- Rower młodzieżowy, góral, zielony 24x1,75 - 130 zł, 504 536 181
- Grzejnik łazienkowy, terma silver, 1380x500 - 599 zł, 511 912 940
- Silnik elektryczny 3 kW - 360 zł, 607 150 191
- Silnik elektryczny 5,5 kW - 430 zł, 607 150 191
- Silnik elektryczny 7,5 kW - 520 zł, 607 150 191
- Obrotnik do spawania rur, sprawny - 1 100 zł, 537 304 310
- Kosiarka rotacyjna Mesko - 1 350 zł, 696 563 702
- Rowerek dziecięcy, różowy 20x1,75, uposażony - 110 zł, 504 536 181
- Beczka na paliwo 200 l - 50 zł, 83 375 67 30
- Poduszka z gęsiego puchu, duża, z podszewką - 50 zł, 693 286 866
- Orzechy włoskie, podsuszone, z dostawą - 4 zł, 693 286 866
- Stół do krajzegi, 105x60, z imadłem maszynowym - 500 zł, 600 301 891
- Siłownia, 18 elementów + ciężarki - 1 500 zł, 531 416 809
- Ręczna giętarka do gięcia strzemion z drutu - fi 6 mm - 160 zł, 83 343 85 74
- Śrutownik - 1500 zł, 517 177 128
- Agregat prądotwórczy SCH-G 3300, WIT 2,5 kW / 3,5 kW - 1000 zł, 530 937 483
- Fotelik samochodowy - nosidełko, 0-13 kg, Maxi-Cosi, stan bdb. - 125 zł, 603 171 105
- Spacerówka z możliwością spania, leciutka, z Niemiec - 85 zł, 603 171 105
- Rower z Niemiec po przeglądzie, oświetlenie, Sidorska 252 - 310 zł, 603 171 105
- Wałek do krajzegi, cały obudowany z piłą widiową 35 cm i szajbą na 2 paski – 170 zł, 693 286 866

CD. NA STR. 39

KUPON NA BEZPŁATNE OGŁOSZENIE

2 SŁOWO PODLASIA

Ważny w okresie od 14 do 20 stycznia 2020 r.

Na sprzedaż **JEDNEJ RZECZY**
lub **JEDNEGO KOMPLETU RZECZY**
o wartości do 1500 zł

Proszę wypełnić czytelnie.

treść ogłoszenia

treść ogłoszenia

cena

telefon lub e-mail do kontaktu

OGŁOSZENIODAWCA (dane do wiadomości redakcji)

imię i nazwisko

ulica i nr domu

miejscowość

telefon kontaktowy

Wypełnienie wszystkich pól jest obowiązkowe.
Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń oraz zastrzega sobie prawo do korekty lub w szczególnych wypadkach - do wstrzymania publikacji.

Wszystkie ogłoszenia ukażą się na stronie www. slowopodlasia.pl

Wystarczy wypełnić kupon ogłoszeniowy i wrzucić do jednej z niebieskich skrzynek oznaczonych logiem

SŁOWO PODLASIA

Kupon można też dostarczyć osobiście lub przesłać do Redakcji:
Tygodnik „SŁOWO PODLASIA"
ul. Warszawska 15
21-500 Biała Podlaska
skr. pocztowa 116
We wtorek Twoje ogłoszenie zupełnie za darmo trafi do wszystkich czytelników „Słowa Podlasia".

W przypadku pytań skontaktuj się z nami: tel. 83 344 75 57

Uwaga!

Prawidłowo wypełniony kupon z ogłoszeniem powinien zostać wrzucony do skrzynki najpóźniej w czwartek do godziny 16.00. W Redakcji kupony przyjmujemy **do piątku do godziny 18.00.** Ogłoszenia dostarczone po tym terminie będą publikowane w kolejnym wydaniu.

Skrzynki znajdują się w następujących miejscach:

Biała Podlaska - w Biurze Ogłoszeń - Warszawska 15; SAM „Społem" przy ul. Jatkowej, Delikatesy nr 7 PSS „Społem", al. Tysiąclecia 35 („Akwarium"), pawilon handlowy LUX przy ul. Terebelskiej
Łuków - Agencja Turystyczna Juventur , ul. Kozia 3A
Łosice - w sklepie RTV AGD, ul. Rynek 8
Międzyrzec Podlaski - Urząd Miasta; Agencja Reklamowa „ArtMar", ul. Lubelska 32
Parczew - Urząd Miasta; Sklep Biurowo-Papierniczy „BIUREX", Plac Wolności 27
Radzyń Podlaski - FOTOEXPRES, ul. Rynek 10a

Skrzynki zostały rozmieszczone także w siedzibach Urzędów Gmin:

Czemierniki, Dębowa Kłoda, Drelów, Huszlew, Janów Podlaski, Jabłoń, Kodeń, Kąkolewnica Wschodnia, Komarówka Podlaska, Konstantynów, Krzywda, Leśna Podlaska, Łomazy, Łosice, Milanów, Olszanka, Piszczac, Platerów, Podedwórze, Rossosz, Rokitno, Sarnaki, Serokomla, Siemień, Sławatycze, Sosnowica, Sosnówka, St. Kornica, Trzebieszów, Tuczna, Wisznice, Wohyń, Wojcieszków, Zalesie, Urząd Miasta Terespol oraz w Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Terespolu.

eprasa.pl 78e4a43b40

CD. ZE STR. 38

- Komplet garnków kamiennych, w tym makutra - 95 zł, 609 801 527
- Maszyna do szycia Singer, 1919 r., kolekcjonerska – 350 zł, 693 286 866
- Lustro stojące, zabytek - 500 zł, 504 333 067
- Chodnik robiony na krosnach, sznurkowy, 5 m, kolorowy – 40 zł, 693 286 866
- Waga sklepowa, uchylna, dawniejsza z cyferblatem – 150 zł, 693 286 866
- Frezarka, wiertarka do drzewa - 1000 zł, 518 910 774
- Krajzega 3-fazowa z piłą 40 cm, 12 m przewodu – 650 zł, 693 286 866
- Silnik elektryczny 1-fazowy z pompą do wody lub bez, polski – 260 zł, 693 286 866
- Silnik 3-fazowy, polski, 5,5 kW, z szajbą – 450 zł, 693 286 866
- Wózek 3-funkcyjny - 180 zł, 507 147 485
- Silnik elektryczny 2,2 kW, 1410 obr., polski – 250 zł, 693 286 866
- Kosiarka elektryczna, polska z koszem, bardzo mało używana – 150 zł, 693 286 866
- Rower Grand na teleskopach, tył i przód, jak nowy – 220 zł, 693 286 866
- Gąsior szklany 50 l, w koszu z korkiem i rurką, nowy – 100 zł, 693 286 866
- Dywan gruby, wełniany, bordowo-granatowy, 2,5x3,5 m, polski – 170 zł, 693 286 866
- Okno plastik 205x152 z zewnątrz brąz - 350 zł, 502 186 578
- Waga magazynowa z kontenerkiem do 500 kg - 650 zł, 693 826 895
- Taśmociąg do obornika, elektryczny, na pompowanych kołach z zaczepem, fabryczny - 1 500 zł, 791 510 087
- Szlifierka na 2 kamienie, żeliwna, ciężka - 1 500 zł, 791 510 087
- Piec żeliwny, c.o. Kamino, 20 kW mocy - 430 zł, 791 510 087
- Drzwi balkonowe PCV, 7-komorowe, 3-letnie, ciemny brąz, 86x216 cm, z futryną - 370 zł, 791 510 087
- Dywan i chodnik, b. ładny - 140 zł, 507 147 485
- Sprężynowy materac, gruby - 250 zł, 507 147 485
- Fotelik-nosidełko z rączką do samochodu - 100 zł, 507 147 485
- Paczka pampersów dla dorosłych - 50 zł, 507 147 485
- Spacerówka - 150 zł, 507 147 485
- Wózek inwalidzki, zachodni - 420 zł, 507 147 485
- Piec stalowy, nowy, 2-płaszczowy z 2 nadmuchami i 2 paleniskami, do 400 m2 - 100 zł, 791 510 087
- Wałek heblarki - 220 zł, 664 804 442
- Rower górski, solidny - 250 zł, 507 147 485
- Wałek krajzegi - 130 zł, 664 804 442
- Ponton solidny z wiosłami i pompką, 2 osobowy - 300 zł, 507 147 485
- Umywalka, stan bdb. - 30 zł, 507 147 485
- Wyrzynarka stolarska, ramię położone 1 m - 1 500 zł, 791 510 087
- Kominek, piec typu koza, żeliwny, oryginalny Yotul - 1 350 zł, 791 510 087
- Przecinarka poprzeczna, piła półautomat, fabryczna - 100 zł, 791 510 087
- Maszyna do szycia, walizkowa, nowa, nieużywana - 350 zł, 505 700 235
- Maszyna do szycia Singer, oryginał - 280 zł, 500 201 821
- Ul korpusowy, kompletny - 150 zł, 663 983 958
- Zegar ścienny, duży, sprawny, Becker-Kenzli - 400 zł, 789 244 885
- Butla gazowa, mała, turystyczna - 35 zł, 696 381 000
- Oddam za darmo obornik koński, bydlęcy, 500 201 821
- Pilarka stołowa do drewna, nowa - 800 zł, 518 467 565
- Dwa zegary ścienny i stojący, sprawne, stan bdb. - 150 zł, 606 911 764
- Imadło - 180 zł, 664 804 442
- Silnik 3 kW - 430 zł, 698 135 392
- Gitara akustyczna Linares - 200 zł, 699 797 827
- Syntezator Roland - 1 000 zł, 699 797 827
- Wzmacniacz - piecyk gitarowy, 15 W - Fuzz - 140 zł, 604 367 574
- Domek lęgowy dla ptaków, bardzo ładny - 50 zł, 660 106 544
- Maść zielarza na łuszczycę z zaleceniami - 100 zł, 692 025 615
- Chomąto krakowskie z podkładką, stan dobry - 150 zł, 660 106 544
- Moneta srebrna z 1933 r. 2 zł, gł. kobiety - 12 zł, 508 438 340
- Wialnia do zboża - 350 zł, 504 385 388
- Kojec dziecięcy, składany - 110 zł, 507 147 485
- Rower górski z ramą, koła 26 + światło, stan dobry - 200 zł, 692 543 868
- Grzejnik elektryczny farelka, polski, jak nowy 50 zł, 693 286 866
- Piła motorowa, elektryczna - 300 zł, 514 194 680
- Drzwi białe z szybkami, kratki 2 x 80 cm, 2 x 70 cm, stan bdb. - 200 zł, 606 911 764
- Kojec dla dużego psa, buda, blacha na dach - 870 zł, 504 789 445
- Rozwiertaki duże i małe - nastawne - 150 zł, 606 406 260
- Mikrofon estradowy z przewodem - 125 zł, 699 797 827
- Wzmacniacz - piecyk gitarowy, Samick 30 W - 250 zł, 789 244 885
- Klaser ze znaczkami polskimi od 1938 r. 8 kart, 16 stron - 40 zł, 508 438 340
- Uchwyt tokarski, nieużywany, średnica 20 cm - 80 zł, 600 129 966
- Rura pex/alu/pex, fi 16/2,0, włoska ape, nowa - 370 zł, 511 912 940
- Maszt ocynkowany, wys. ok. 5 m - 100 zł, 512 989 425

ZAMÓW OGŁOSZENIE przez SMS

W TYGODNIKU SŁOWO PODLASIA

Wprowadzamy możliwość zamieszczania ogłoszeń do RUBRYKI OGŁOSZEŃ BEZPŁATNYCH drogą SMS-ową
Dotyczy sprzedaży 1 rzeczy o wartości do 1500 zł.

CO ZROBIĆ, ABY ZAMÓWIĆ OGŁOSZENIE PRZEZ SMS

KROK 1
Wpisz w telefonie komórkowym, dowolnej sieci, SMS z treścią ogłoszenia, podając kolejno:
- SP
- PREFIKS (wybierając odpowiedni z tabelki obok)
- treść ogłoszenia z numerem telefonu kontaktowego
(w przypadku stacjonarnego z kierunkowym)
- treść ogłoszenia powinna obowiązkowo zawierać cenę (do 1 500 zł)

PRZYKŁAD:
SP.mot.Silnik do Mercedesa 124, 500 zl, 83 344 75 57, 899 000 000

UWAGI: Pomiędzy wyrazami należy zachować odstęp.
SMS z ogłoszeniem powinien zawierać maksymalnie do 70 znaków, włącznie z kodem rubryki (za znak uważamy literę, cyfrę, spację, znak interpunkcyjny itp.)
Nie należy używać polskich znaków:
ą, ę, ć, ł, ń, ś, ź, ż

Krok 2
Ogłoszenie wyślij pod numer **74567**
Koszt SMSa to **4,92 zl z Vat***

UWAGI: W przypadku przekroczenia 70 znaków ogłoszenie nie będzie zaakceptowane**.
Po zweryfikowaniu ogłoszenia przez Dział Ogłoszeń pod względem zgodności z zasadami określonymi w regulaminie zamieszczania ogłoszeń przez SMS, otrzymasz potwierdzenie przyjęcia lub odrzucenia ogłoszenia.
Ogłoszenie ukaże się w najbliższym wtorkowym wydaniu „Słowa Podlasia" jeśli wyślesz je do piątku, do godziny 12.00***
Treść ogłoszenia powinna być zgodna z obowiązującym regulaminem reklam i ogłoszeń „Słowa Podlasia".

* Opłata z tytułu przesłania niezgodnego SMS-a nie podlega zwrotowi.
** W przypadku przekroczenia dopuszczalnej liczby znaków, Dział Ogłoszeń zastrzega sobie prawo do modyfikacji treści ogłoszenia lub jego niepublikowania.
*** Dział Ogłoszeń zastrzega sobie prawo do niepublikowania ogłoszenia w podanym terminie z powodów technicznych lub w przypadku przesunięcia daty wydania. W takiej sytuacji ogłoszenie zostanie opublikowane w pierwszym możliwym terminie.

Wszelkie uwagi, pytania oraz reklamacje prosimy kierować na adres:
Biuro Reklam i Ogłoszeń „Słowa Podlasia"
ul. Warszawska 15
21-500 Biała Podlaska
tel. 83 344 75 57
a.tarkowska@slowopodlasia.pl

NAZWA	PREFIKS	BRAMKA	TARYFA	LICZBA ZNAKÓW
ogłoszenie robne RUBRYKABEZPŁATNE	SP	74567	4,92 PLN z VAT	do 70

RUBRYKI

KATEGORIA	PREFIKS
AGD	agd.
MEBLE	mb.
ODZIEŻ	od.
ELEKTRONIKA	el.
MOTORYZACJA	mot.
INNE	in.

eprasa.pl 78e4a43b40

INFORMATOR

KINO MERKURY

KINA

Biała Podlaska

14.01 „Urwis", dubbing, animowany, komedia 13:45; „Jumanji: Następny poziom", dubbing, fantasy, przygodowy 15:45; Filmowe Ferie z Hitami 2019: „Jestem M. Misfit" 11:45; „Mayday", komedia 18:00; „Jak zostałem gangsterem. Historia prawdziwa" akcji, sensacyjny 20:15

15.01 „Urwis", dubbing, animowany, komedia 13:45; „Jumanji: Następny poziom", dubbing, fantasy, przygodowy 15:45; Filmowe Ferie z Hitami 2019: „Baranek Shaun Film. Farmageddon" 11:45; „Mayday", komedia 18:00; „Jak zostałem gangsterem. Historia prawdziwa" akcji, sensacyjny 20:15

16.01 „Urwis", dubbing, animowany, komedia 13:30; Filmowe Ferie z Hitami 2019: „Śnieżna paczka" 11:30; „Mayday", komedia 18:00; „Jak zostałem gangsterem. Historia prawdziwa" akcji, sensacyjny 15:30; CzSF: „Mowa ptaków", dramat 20:15

17.01 „Urwis", dubbing, animowany, komedia 14:00; „Mayday", komedia 16:00; „Psy 3: W imię zasad", kryminalny 18:10, 20:40;

18.01 „Urwis", dubbing, animowany, komedia 12:00; „Mayday", komedia 16:15; „Psy 3: W imię zasad", kryminalny 14:00, 18:30, 21:00

19. 01 „Urwis", dubbing, animowany, komedia 12:00; „Mayday", komedia 16:15; „Psy 3: W imię zasad", kryminalny 14:00, 18:30, 21:00

20.01 „Urwis", dubbing, animowany, komedia 14:00; Filmowe Ferie z Hitami 2019: „Kraina Lodu 2" 12:00; „Mayday", komedia 16:00; „Psy 3: W imię zasad", kryminalny 18:10, 20:40

DYŻURY PRZYCHODNI

Biała Podlaska

Stacja Pogotowia Ratunkowego SPZOZ ul. Terebelska 57–65, tel. 83 343 40 68, 83 343 47 35.

Międzyrzec Podlaski

SPZOZ ul. Warszawska 2–4, tel. 83 371 51 00, poniedziałek–piątek w godz. 18–8, sobota, niedziela i święta – całą dobę.

APTEKI

Biała Podlaska: całodobowo, ul. Sidorska 2K, tel. 83 343 25 24.

Międzyrzec Podlaski: całodobowo, ul. Warszawska 17, tel. 83 371 25 23

Parczew: do 01.06 NOWA ul. PCK 1; 83 354 29 59 od 02.06 Apteka Choma Al. Zwycięstwa 9; 83 311 14 06

Radzyń Podlaski: do 03.06 Apteka „Przy szpitalu" ul. Wisznicka 111, 83 413 22 99 od 04.06 Apteka „Dbam o zdrowie", ul. Spółdzielcza 1; 736 697 713.

CATERING

Diana catering: – przyjęcia, obiady rodzinne, różańce, stypy. Catering na terenie powiatu bialskiego, przyjęcia w restauracji w Sławacinku, tel. 83 343 23 63, www.catering-diana.pl.

ZAMAWIANIE GAZU

Biała Podlaska

KOMUNALNIK, al. Jana Pawła II 33, tel. 83 343 69 92 i 83 343 46 91, w godz. od 6.30 do 18.00 (z wyjątkiem niedziel i świąt). Prowadzi: wymianę małych butli z gazem, przegląd kuchni gazowych.

MUSTANG, dostawa gazu pn. – sob. w godz. 6–22, niedz. i święta 8–17, tel. 83 343 33 03, mustangbp.pl

PROGAZ–BECHTA, Dostawy gazu pn.–sob. w godz. 7–20 i niedz. 9–16, tel. 83 343 60 65 i bezpłatny 800 468 230.

GAZOL, dostawy gazu, w godz. pn.–sob. 7.00–19.00, tel. 83 343 20 87, bezpłatny 800 378 220.

ZAKŁADY POGRZEBOWE

Biała Podlaska

KOMUNALNIK, al. Jana Pawła II 33, tel. 83 343 46 91, całodobowo: 601 277 212, 504 070 564, 83 343 98 50.

Domy Pogrzebowe Biała Podlaska, ul. Dolna 9 i ul. Rzeźniana 31, tel. 83 343 83 21, całodobowo 601 277 212.

Kwiaciarnia Biała Podlaska, Aleje Jana Pawła II 33, tel. 83 343 46 91, 508 303 236.

Nagrobki Granitowe ul. Rzeźniana 31, tel. 83 343 46 91, 508 303 236.

Konsolacje (Stypy) Modlitwy wieczorne ul. Dolna 9, tel. 83 343 46 91, 601 277 212.

Transport zwłok (całodobowo) tel. 504 070 564

HADES Maksymiuk i Wspólnicy

Domy Pogrzebowe Biała Podlaska, Aleje Jana Pawła II 25, Łomazy ul. Wisznicka 2, 83 344 35 24, całodobowo 601 369 849, 509 766 538.

Kwiaciarnia Biała Podlaska, Aleje Jana Pawła II 25, tel. 794 444 180.

Produkcja Trumien Łomaska 87 21–500 Biała Podlaska, 509 766 538.

Kamieniarstwo Zakład Produkcyjny Klonownica Duża 17, Punkt Sprzedaży Biała Podlaska Aleje Jana Pawła II 25, Liternictwo Biała Podlaska Aleje Jana Pawła II 25, 509 766 538, 536 003 603, 790 258 990.

Kancelaria Cmentarza w Międzyrzecu Podl., ul. Warszawska 14, 83 371 10 03.

Kancelaria Cmentarza w Piszczacu, ul. Włodawska, 601 369 849, 509 766 538.

Kancelaria Cmentarza w Białej Podlaskiej Aleje Jana Pawła II 25, 83 343 37 34.

Komarówka Podlaska

Kompleksowe Usługi Pogrzebowe – tel. całodobowo 690 812 812.

STACJE LPG

Biała Podlaska

Al. Jana Pawła II 33, Komunalnik, tankowanie gazem, czynne od 4.30.

TELE–TAXI

Biała Podlaska

TAXI METRO–CAPITOL, tel. 196 26 lub 83 342 55 57, sms 601 619 626. Dojazd gratis. Nagrody bez losowania. Faktury.

GRUPY AA

Biała Podlaska

„Alba" ul. Janowska 17, grupa kobieca, środa godz. 17:00;

„Matecznik" ul. Łomaska 79, poniedziałek 18:00, spotkania zamknięte (tylko dla alkoholików);

„Skorpion" ul. Długa 1, niedziela 16:30 - otwarte oraz wtorek 18:00 - zamknięte;

„Krzna" ul. Janowska 17, piątek 18:00 oraz drugi piątek miesiąca spotkania otwarte;

„Przemiana" ul. Prosta 33, środa 16:15 wszystkie zamknięte, Zakład Karny wejście na podstawie przepustek. Wszelkie informacje można uzyskać pod lokalnym numerem kontaktowym 881 003 110, czynnym codziennie w godz. 18-20:00.

AL-ANON „Słoneczko" kościół p.w. św. Antoniego, ul. Narutowicza (dom katechetyczny na końcu parkingu), 17^{30} każdy czwartek miesiąca, otwarty miting ostatni czwartek miesiąca

AL-ANON „Nadzieja", ul. Długa 2, przy kościele Chrystusa Miłosiernego, każdy poniedziałek godz. 18.30, ostatni poniedziałek miesiąca miting otwarty.

Leśna Podlaska - Grupa AA „Otwarte drzwi", spotkania w środy o 18.00, klasztor oo. Paulinów.

Łomazy - Zielawa (AA), spotkania w każdy wtorek o 18.00 w starym budynku Urzędu Gminy Łomazy – Al - Anon, spotkania w niedzielę o 18.00 ul. Podrzeczna

Czemierniki - Płomyk (też AA), ul. Zamkowa, tel. 3 (UG).

Drelów - Iskra (też AA), stara organistówka 12 (UG).

Gródek - Sokolik, Kanarek (AA), gmina Siemień.

Hanna - Krokus (AA), spotkania w piątki o 19.00 w urzędzie gminy.

Jabłoń - Homeostaza (AA), pomieszczenie w bramie pałacu, ul. Augusta Zamojskiego, mitingi: pon. 19.00.

Kąkolewnica - Storczyk (też AA), lokal po starym Ośrodku Zdrowia.

Leśna Podlaska - Dąb, ul. Bialska 10, czynne wt-sob. 16-19.00, niedz. 13-17.00 (Grupa AA „Otwarte drzwi" – mitingi w niedz. 13.00, klasztor oo. Paulinów).

Łosice - Enklawa (AA), ul. 11 Listopada 15, tel. 500 087 207.

Międzyrzec Podlaski: Oaza spokoju, ul. Warszawska 38, spotkania w piątki o 18.00.

Orchówek k. Włodawy - Fides (AA), spotkania we wtorki o 19.00 w domu parafialnym.

Parczew - Promyk, Sextans (AA), ul. Spółdzielcza 1, tel. 354-16-62; Klub Wzajemnej Pomocy Rodzinie (też AA), ul. Kościelna 124, tel. 354-15-41 w. 103.

Radzyń Podlaski - Stop, ul. Korczaka 4, tel. 352-22-58, spotkania we wtorki godz. 19.00.

Masz problem z alkoholem?

Anonimowi Alkoholicy czekają, tel. 881 003 110 czynny codziennie w godz. 18.00-20.00.

GALERIE I MUZEA

BIAŁA PODLASKA

GALERIA PODLASKA ul. Warszawska 12, czynna codziennie, oprócz sobót, w godz. 10-18.

MUZEUM POŁUDNIOWEGO PODLASIA ul. Warszawska 14, czynne od poniedziałku do piątku w godz. 8-16 i w niedziele w godz. 10-16.

Wystawa stała: „Ikona Święta Tajemnica".

ODDZIAŁ MARTYROLOGICZNO-HISTORYCZNY ul. Łomaska 21, czynny od poniedziałku do piątku w godz. 9-15. Wystawa stała: „Walka i męczeństwo w latach 1939-1947".

MIĘDZYRZEC PODLASKI

Galeria ES ul. Warszawska 37, czynna wtorek-piątek w godz. 11-16, sobota w godz. 11-14, tel. 83 371 39 65.

ŁUKÓW

Muzeum Regionalne ul. Piłsudskiego 19, tel. 25 798 27 16, czynne: pon.-pt. w godz. 8-16.

RADZYŃ PODLASKI

Galeria Oranżeria, ul. Jana Pawła II 4, tel. 83 352 73 14.

Radzyńska Izba Regionalna. Podpiwniczenia Pałacu Potockich.

JANÓW PODLASKI

Galeria autorska Macieja Falkiewicza, ul. Piłsudskiego 11, tel. 695 228 007, czynna codziennie.

ROMANÓW

Muzeum Józefa Ignacego Kraszewskiego, Romanów 25, tel. 83 379 30 14, czynne: wt.-niedz. w godz. 10-16. Ekspozycja stała: prezentacja dziejów życia i twórczości J.I. Kraszewskiego.

TERESPOL

Obiekt Zabytkowy – Prochownia (ul. Topolowa 6g).

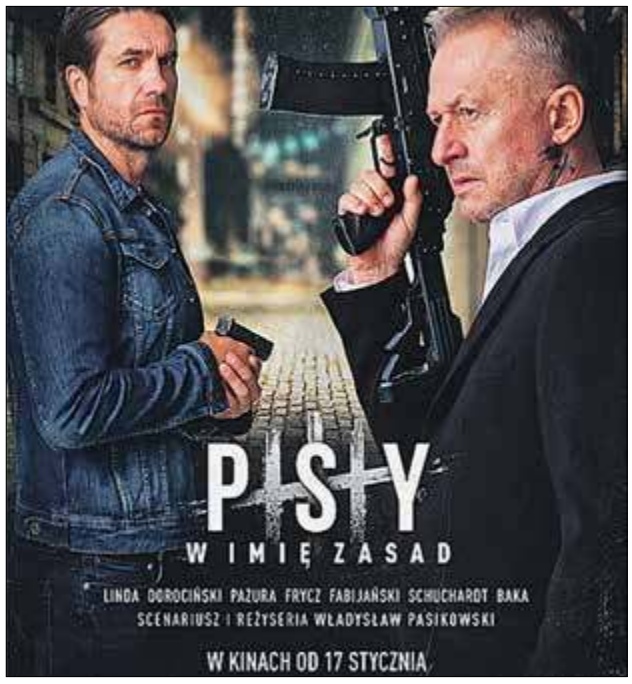
Wystawy stałe: militarna, etnograficzna, „Kolej Warszawsko-Terespolska 1866-1867", „Ogórek Terespolski". Czynne codziennie pon.-sob. w godz. 9-14, niedziele (tylko w okresie letnim) w godz. 15-17.

WOLA OKRZEJSKA

Muzeum Henryka Sienkiewicza, tel. 25 755 90 00, czynne: wt.-niedz. w godz. 10-17.

Ekspozycja stała: prezentacja dziejów życia i twórczości H. Sienkiewicza.

Powraca porucznik Maurer



KINO Na ekrany powraca Franz Maurer, jedna z najbardziej charakterystycznych postaci polskiej kinematografii. Wypowiadane przez niego kwestie w przebojowych filmach „Psy" i „Psy 2" na stałe weszły do słowników. Jakie tym razem wyzwania czekają porucznika? O tym w filmie „Psy 3: W imię zasad" w reżyserii, oczywiście, Władysława Pasikowskiego, który już od 17 stycznia w kinie Merkury.

Po 25 latach odsiadki Franz Maurer wychodzi z więzienia i wkracza w nową Polskę, w której nic nie jest takie, jak zapamiętał. Kto i co czeka na człowieka, który przez ostatnie ćwierć wieku… nie robił nic? Jak odnajdzie się w świecie, w którym dawne zasady i lojalność przestały obowiązywać? Tego dowiemy się, gdy los ponownie połączy Franza i „Nowego". Ich spotkanie zmieni wszystko.

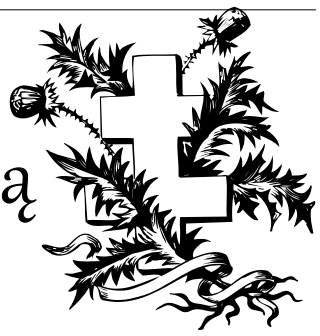
W rolach głównych zobaczymy: Bogusława Lindę, Cezarego Pazurę, Sebastiana Fabijańskiego, Marcna Dorocińskiego czy Jana Frycza. Producentem filmu jest Klaudiusz Frydrych, współtwórca sukcesu świetnie przyjętego przez widzów i krytyków „Jacka Stronga". Partneruje mu Janusz Dorosiewicz, producent hitu „Psy II: Ostatnia krew". Film na podstawie własnego scenariusza reżyseruje Władysław Pasikowski. Autorem zdjęć jest Maciej Lisiecki („Drogówka"). Za montaż odpowiada Jarosław Kamiński („Zimna wojna", „Jack Strong"), za dźwięk Bartłomiej Bogacki. Scenografię przygotował Wojciech Żogała, kostiumy Małgorzata Braszka. Charakteryzację tworzy Janusz Kaleja. Za postprodukcję obrazu i efekty specjalne odpowiada CHIMNEY POLAND (Zuzanna Hencz, Marcin Drabiński). Kierownictwo nad produkcją filmu objęła Ewa Jastrzębska.

Paulina Chodyka

Zdobądź wejściówkę

Dla naszych Czytelników przygotowaliśmy dwa pojedyncze bilety na seans filmu „Psy 3: W imię zasad". Aby je zdobyć należy przyjść do sekretariatu naszej redakcji, przy ul. Warszawskiej 15 i pokazać nam ten artykuł. Bilety otrzymają dwie pierwsze osoby, a więc kto pierwszy ten lepszy!

Niech Spoczywają w pokoju



Serdeczne Podziękowania Księżom,
Funkcjonariuszom Straży Granicznej w Kodniu,
Dyrekcji, Nauczycielom, Pracownikom i Uczniom
Szkoły Podstawowej w Huszczy,
Właścicielom i Pracownikom firmy „Szwagry",
Właścicielom i Pracownikom Pieczarkarni w Lisach,
Orkiestrze Dętej, Chórowi Parafialnemu,
Rodzinie, Przyjaciołom, Sąsiadom, Koleżankom
i Kolegom za modlitwę, intencje mszalne,
złożone wieńce i kwiaty oraz wszystkim,
którzy uczestniczyli w uroczystościach pogrzebowych

Ś. † P.

Mariana SINKIEWICZA

serdeczne „Bóg Zapłać" składają:
Mama, Żona i Dzieci z Rodzinami

eprasa.pl 78e4a43b40

Z Sercem do Kuchni

To danie znają chyba wszyscy

I chyba każda gospodyni ma swój przepis na naleśniki. Wystarczy usmażyć ładne, cienkie, smaczne placki, wyłożyć na nie nadzienie, zawinąć albo złożyć i gotowe. Tylko czym nadziać naleśniki? Najprościej, wiadomo, serem albo dżemem. Czemu jednak nie spróbować innych możliwości. I takie właśnie tym razem podpowiadamy.

Naleśniki z kurczakiem

Składniki

ciasto
- 1 szklanka mąki pszennej (pełna, z górką) • 3 średnie jajka • 1 szklanka mleka • 1 szklanka wody • 4 łyżki oleju roślinnego do smażenia • szczypta soli

farsz
- 600 g piersi z kurczaka
- 200 g żółtego sera
- 1 średnia papryka 250 g
- 1 średnia cebula 150 g
- 2 spore ząbki czosnku
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 2 łyżeczki mieszanki przypraw np. gyros

Przygotowanie

Pierś kurczaka pokroić na małe kawałki. Do miski z kawałkami kurczaka wsypać dwie łyżeczki mieszanki przypraw np. gyros i wymieszać dokładnie.
Nagrzać dobrze patelnię. Wylać na nią cztery łyżki oleju roślinnego do smażenia. Wyłożyć kawałki piersi kurczaka. Podsmażać na średniej mocy palnika nie dłużej niż 10 min. Kilka razy przemieszać mięso drewnianą łyżką. Kiedy będzie gotowe, przełożyć je do osobnej miseczki. Na patelni zostawić tłuszcz oraz sos.
Cebulę, czosnek i paprykę posiekać. Wyłożyć na patelnię, na której smażony był wcześniej kurczak. Na patelni został olej oraz sos, więc nie trzeba więcej tłuszczu. Podsmażać warzywa przez ok. 10 min, mieszać co jakiś czas.
W jednym naczyniu umieścić przestudzone kawałki usmażonego kurczaka, podsmażone warzywa oraz starty na tarce (grube oczka) ser żółty.
Przygotować ciasto na naleśniki. Wszystkie składniki zmiksować na gładką masę. Dobrze nagrzać płaską patelnię. Chochlą odmierzać ciasto, wylewać na patelnię i rozprowadzać po całej powierzchni. Po około 40-50 sekundach przewracać placek na drugą stronę. W ten sposób usmażyć wszystkie naleśniki. Gotowe nadziewać farszem.

Naleśniki z bananami

Składniki

Ciasto
- 1 szklanka wody (gdy dodamy wodę gazowaną naleśniki będą bardziej pulchne)
- 1 szklanka mleka
- 2 jajka
- 2,5 szklanki mąki

Nadzienie
- łyżeczka margaryny
- 4 banany
- cukier
- czekolada do dekoracji

Przygotowanie

Mąkę, jajka, mleko i wodę wymieszać tak, aby powstała masa o konsystencji gęstej śmietany i smażyć naleśniki. Banany rozkroić i wrzucać na rozgrzany tłuszcz, następnie posypać cukrem, odwrócić i znów posypać cukrem (najlepiej jak cukier się skarmelizuje). Gorące banany układać na ciepłych naleśnikach, zawijać i polewać roztopioną czekoladą.

Naleśniki z warzywami

Składniki
- ½ główki brokułu
- 1 puszka lub słoik kukurydzy
- 200 g żółtego sera
- 3 marchewki
- 2 cebule • 1 papryka
- 2 łyżki oleju
- sos pomidorowy
- śmietana • opcjonalnie można dodać listki szpinaku, jarmużu, pieczarki lub pokrojonego w kostkę upieczonego kurczaka.

Przygotowanie

Naleśniki usmażyć według ulubionego przepisu. Cebulę pokroić w kostkę i na złoto usmażyć na oleju. Marchew i ser zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Brokuł podzielić na różyczki. Paprykę pokroić w drobną kostkę.
W misce wymieszać odcedzoną z wody kukurydzę, cebulę, paprykę, ser żółty, różyczki brokułu. Farsz rozprowadzać na naleśnikowych plackach i zawijać je w rulon. Tak przygotowane naleśniki układać w naczyniu żaroodpornym. Na koniec polać je sosem pomidorowym. Zapiec w piekarniku przez 20 min, żeby ser się roztopił.

Naleśniki ze szpinakiem

Składniki

Farsz
- 500 g świeżego lub 200 g mrożonego szpinaku • 200 g twarogu lub sera feta albo 100 g żółtego sera • 1 mała cebula • 1 ząbek czosnku • 1 szczypta gałki muszkatołowej • sól, biały pieprz • ½ łyżeczki suszonej bazylii

Ciasto
- 1 szklanka mleka • 1 szklanka wody mineralnej gazowanej • 1,5-2 szklanki mąki • 1 łyżka oleju • 1 szczypta soli • 1 jajko

Dodatkowo
olej do smażenia

Przygotowanie

Pokrojoną w drobną kostkę cebulę zeszklić na oleju na niewielkim ogniu, dodać pokrojony czosnek, a potem szpinak (mrożony wcześniej odmrozić), odparować całość na dużym ogniu, następnie dusić na średnim aż farsz zmniejszy objętość o połowę. Do szpinaku dodać ser i podsmażać, cały czas mieszając. Doprawić solą, gałką muszkatołową, bazylią i białym pieprzem.
Składniki na ciasto naleśnikowe wymieszać na gładką masę, smażyć naleśniki na dobrze rozgrzanej patelni, na niewielkiej ilości tłuszczu. Na usmażone nałożyć farsz ze szpinaku i zawinąć.

eprasa.pl 78e4a43b40

HOROSKOP

WODNIK

Na początku tygodnia zapanuje rozluźnienie, ale do środy przejmij ster wydarzeń. Inaczej późniejszy pośpiech czy załatwianie paru spraw jednocześnie może być przyczyną pomyłek. W czwartek możliwe intrygi w pracy - szczerze przedstaw swoje zdanie, a na swoje słowa zbierz dowody. Uda się pogrążyć kogoś nieuczciwego. Od piątku możesz liczyć na ciekawe znajomości, niezwykłe spotkania.

RYBY

Nie zaczynaj teraz nowych spraw, staraj się za to doprowadzić do końca to, do czego się zobowiązałeś. W pracy atmosfera się poprawi, a osoby, którym groziło zwolnienie, nagle okażą się niezbędne lub znajdą korzystniejszą ofertę. Łagodność, stanowczość i kompetencja zjednają ci przyjaznych protektorów. W środę będziesz zadowolony z rozwoju spraw uczuciowych.

BARAN

Będziesz z radością oddawać się karnawałowym szaleństwom. Zechcesz coś zmienić nie tylko w pracy, ale i w sprawach osobistych. Być może się uda, ale nie od razu - na razie trochę czasu poświęć sobie i spróbuj zrozumieć, o co ci chodzi. Nowe znajomości mogą się pojawić w czasie weekendu. Dla pracy, w której czeka cię awans, najlepszy będzie poniedziałek i wtorek.

BYK

W pracy musisz się starać, by wszyscy dobrze rozumieli twoje intencje - bez tego może dojść do przykrych pomyłek i sporów. Nie narzucaj innym swojego zdania na początku tygodnia, jeśli nie chcesz narobić sobie wrogów. Dotyczy to nie tylko pracy, ale i domu. Warto z partnerem rozmawiać, a nie stawiać go przed faktami dokonanymi. W środę i czwartek będzie się łatwiej dogadać. W weekend tylko miłe niespodzianki.

BLIŹNIĘTA

Początek tygodnia będzie wymagać ciężkiej pracy, a to ci się nie spodoba. Czy jednak konieczność nadrabiania zaległości to nie twoja „zasługa"? Harówka się opłaci, zdobędziesz więcej pieniędzy, niż oczekujesz. W środę mów tyle, ile trzeba, a nawet mniej... Do nowych znajomości podchodź na razie z rezerwą, dopiero się okaże, ile są warte. W weekend zrealizujesz najbardziej szalone plany.

RAK

To dobry czas na poszukiwanie i odkrywanie swoich potrzeb. W pracy w połowie tygodnia pojawią się nowe oferty i szanse. Wybierając, pamiętaj, by nie rezygnować ze swoich ambicji i planów. W piątek uwaga na zdrowie. W sobotę z przyjemnością oddasz się zajęciom rodzinnym i domowym. W niedzielę możesz nawiązać nową i bardzo ważną znajomość.

LEW

Może zdarzyć się tak, że po dobrym początku tygodnia, kiedy to wszystko idzie jak z płatka, w środę coś nie wypali z niezawinionej przez ciebie przyczyny albo los wystawi cię na trudną próbę. Nie wahaj się pytać przyjaciół o radę, ich zdanie okaże się słuszne. W czwartek chęć postawienia na swoim może okazać się nie najlepszym wyborem. Warto pytać domowników o zdanie.

PANNA

Początek tygodnia dość leniwy, a zarazem trudno będzie zdecydować, co robić najpierw. Daj sobie trochę czasu na rozruch i wybór priorytetów. W pracy przede wszystkim zajmij się sprawami, które wymagają polotu, wprowadzenia ożywczego tchnienia - w środę i czwartek powinno ci pójść doskonale. W piątek znów nie zauważysz osoby, której zależy na tobie.

WAGA

Trzeba się ostro wziąć za uregulowanie spraw finansowych. Zwróć długi, ale i bez skrupułów ściągnij od innych to, co ci się należy. Nie daj się nabrać na opowieści o ciężkiej doli. W pracy w połowie tygodnia możliwe zmiany i przetasowania. Będą korzystne dla ciebie, ale trzymaj rękę na pulsie. W uczuciach tempo zwolni, na czym rychło skorzystasz. W weekend zabaw się karnawałowo.

SKORPION

Dopisze ci humor i energia, a w poniedziałek każdą sprawę zawodową zdołasz załatwić z korzyścią dla siebie. W następnych dniach pamiętaj, że kompromisy są dla ludzi, a rozstawianie przeciwnika po kątach nie zawsze jest najlepsza taktyką. W czwartek nie daj się sprowokować - w uczuciach możliwe są pomyłki i złe odebranie intencji partnera. Zanim krzykniesz - zapytaj.

STRZELEC

Ambitne przedsięwzięcia nie będą za trudne, ale trzeba będzie zapanować nad chęcią leniwego drzemania i biesiadowania. Nad rozkosze łoża i stołu do połowy tygodnia przedkładaj sprawy do załatwienia. Zostanie to nagrodzone i docenione. W miłości możesz zapragnąć zmian, ale nie jest to najlepsza pora na takie decyzje. W czwartek w pracy zrezygnuj z tego, czego nie warto ciągnąć.

KOZIOROŻEC

Jeśli bliska osoba cierpi z powodu twojego postępowania, przemyśl to i nie wahaj się przeprosić. Wciągnie cię życie towarzyskie, a kariera zejdzie na dalszy plan. Nie szkodzi - zdążysz jeszcze rozwinąć skrzydła. W weekend przypadkowo spotkani starzy znajomi poddadzą ci kilka świetnych pomysłów, które warto szybko wykorzystać, a ukochana osoba okaże więcej uczuć.

Nowe trendy w podróżowaniu

Początek roku to nie tylko czas podróżniczych podsumowań i wspomnień, ale także planowanie wypraw na nadchodzące miesiące. Portal rezerwacyjny Travelist przyjrzał się podróżniczym trendom, tworząc listę tych, które królować będą w 2020 roku.

1. Flight shame - zminimalizujmy ślad węglowy!

Flight shame to coraz bardziej popularny trend związany ze wstydem przed lataniem. Podróżni na poważnie zaczynają zastanawiać się, jak mogą zmniejszyć swój wpływ na planetę i zamiast latać, zwracają się ku alternatywnym sposobom przemieszczania się. Dla przykładu podróż pociągiem oznacza 6 razy mniejszą emisję CO_2 niż samolotem i jest najbardziej ekologiczną formą komunikacji na świecie.

2. Z pupilem na wakacje

Zwierzęta traktowane są jak członkowie rodziny, dlatego coraz częściej będą wybierały się na wczasy wraz ze swoimi właścicielami.

3. Podróże w stylu ekowegańskie i ekologiczne hotele

Ruch zero waste i proekologiczne postawy zyskują coraz większą popularność, stając się niejako nowym stylem życia. W Polsce coraz więcej hoteli podejmuje zielone inicjatywy mające na celu ograniczenie wpływu na planetę. Do najczęstszych praktyk należą m.in. rozwiązania energo- i wodooszczędne, eliminacja plastikowych naczyń i słomek w hotelowych barach i restauracjach czy oferowanie dań na bazie naturalnych produktów od lokalnych producentów żywności, czy ekologiczne elementy wyposażenia wnętrz.

4. Doświadczanie, nie zwiedzanie!

Jednym z najpopularniejszych trendów królujących obecnie w turystyce jest tzw. experience travel - przeżywanie chwil, które pozostaną z podróżującymi na długo po tym, jak rozpakują swoją walizkę: kreatywne warsztaty tematyczne, relaks w strefach wellness, a także emocjonująca aktywność w ciekawym otoczeniu.

5. Bliżej natury

Obecnie plaże nudystów nie wzbudzają większych emocji, czas zatem na jeszcze pełniejszą swobodę! W 2020 roku możemy się cieszyć spontaniczną kąpielą bez żadnego ubrania, uprawiając... nagacje, czyli wakacje bez kostiumów kąpielowych.

6. Spartańskie wakacje - detoks od cyfrowego świata

Zamiast pobytu w luksusowym hotelu i relaksu nad basenem, nocleg w namiocie na łonie natury? Cyfrowy detoks, wyciszenie i zminimalizowanie potrzeb – „spartańskie" wakacje stają się coraz popularniejszą formą podróżowania. Wyjazd bez telefonu, laptopa, czy tabletu wydaje się w dzisiejszych czasach wręcz nieprawdopodobny, ale może być niezwykle oczyszczający.

7. Mikrowczasy

Coraz silniejsza potrzeba odpoczynku sprawia, że podróżujący znacznie częściej będą szukać miejsc, gdzie będą mogli zadbać o swoje dobre samopoczucie. Powoli mijają już czasy, kiedy decydowaliśmy się na dwa długie urlopy w roku: letnie wczasy i zimowy wypad na narty. Zdecydowanie częściej wybierać się będziemy na krótsze, kilkudniowe wyjazdy.

8. Podróże w stylu slow

Podczas podróży warto znaleźć czas na bycie offline - przestać stale zerkać na telefon, odświeżać maila i scrollować Instagram. Po trudnych tygodniach w pracy lub innych stresujących aktywnościach znajdźmy chwilę na zasłużony wypoczynek.

9. Off season travel

W 2020 roku podróżni coraz aktywniej będą poszukiwali wycieczek poza sezonem, także ze względu na to, iż zwiedzanie, gdy dookoła panuje cisza, może mieć zupełnie inny wymiar.

10. W poszukiwaniu oazy spokoju

Jak wynika z obserwacji portalu Travelist, w nadchodzącym sezonie wzrośnie moda na podróże w mniej znane miejsca, oferujące ciekawą bazę turystyczną, ale jednocześnie dające możliwość wypoczynku w bardziej zacisznych warunkach.

Dieta OXY – co to takiego?

To nowa ulepszona dieta proteinowa. Zdaniem jej autorów - nie wpływa negatywnie na organizm. Składa się z czterech faz odchudzania, a kończy stabilizacją. Dzięki niej ponoć można skutecznie zrzucić nawet 15 kg w 3 tygodnie.

1 TYDZIEŃ DETOX – oczyszczanie, dużo owoców, warzyw i koktajli o wyśmienitych smakach. Ta faza przygotuje cię na odchudzanie;

2 TYDZIEŃ FAT BURNING - w tej fazie większej podaży białka podkręcasz metabolizm, ilość białka jest na tyle duża, aby pobudzić spalanie tłuszczu i na tyle mała, aby nie zaszkodzić.

3 TYDZIEŃ STEP - to druga faza o zwiększonej zawartości białka, szczególnie pochodzenia roślinnego (ciecierzyca, fasola, soczewica, groch), podkręcony metabolizm utrzymuje się na wysokich obrotach;

4 TYDZIEŃ BALANCE - faza równowagi między węglowodanami, tłuszczami i białkami, zaczynasz jeść produkty, które wcześniej na chwilę wykluczyłaś, na przykład produkty zbożowe i owoce;

5 TYDZIEŃ STABILIZACJA - to bezpieczny powrót do normalnego odżywiania się, który zapobiega wzrostowi tkanki tłuszczowej.

Przez cały okres trwania diety podstawą menu jest bogaty w antyoksydanty OXY Shake, który składa się z owoców żurawiny, kefiru i otrąb pszennych. Zdaniem autorów diety pity regularnie, ma usuwać toksyny z organizmu, oczyścić drogi moczowe, a co za tym idzie - neutralizować skutki uboczne diety proteinowej, takie jak: zmęczenie, uczucie ciężkości, spadek formy, kłopoty z wypróżnianiem, problemy z nerkami i wątrobą.

Jakie owoce można przywieźć z zagranicy?

Warto wiedzieć, że od 14 grudnia ub. r. podróżni mogą wwozić na teren Unii Europejskiej tylko 5 rodzajów owoców: ananasy, kokosy, duriany, banany i daktyle. Wszystkie rośliny przywożone do UE, z wyjątkiem wskazanych, muszą posiadać świadectwo fitosanitarne.

Nowe rozwiązania dotyczące zdrowia roślin wynikają z nowelizacji przepisów unijnych. Nie można przewozić innych owoców, warzyw, nasion ani kwiatów. Wszystkie rośliny przywożone na terytorium UE, z wyjątkiem wymienionych pięciu rodzajów owoców, muszą być zaopatrzone w świadectwo fitosanitarne, wydane przez urzędową służbę ochrony roślin państwa pochodzenia.

Obowiązuje też cały czas zakaz przywozu przez podróżnych produktów mięsnych i mleczarskich. Osoby przyjeżdżające z państw trzecich, które posiadają takie produkty, powinny je umieścić w odpowiednich pojemnikach, znajdujących się na przejściach granicznych.

eprasa.pl 78e4a43b40

Czy dobrze wybrałam...?

Uciekłam spod skrzydeł narzeczonego. Za bardzo mnie uciskały. Nie mogłam złapać oddechu. Miałam wrażenie, że cały świat kręci się wokół niego, a ja jestem tylko skromnym dodatkiem. Nawet nie byłam pewna, czy mnie kochał, czy tylko spełniał mrzonki swego ojca, który chciał, by jego syn miał niebrzydką, nie za mądrą i uległą kobietę. Taką, z jaką on sam się ożenił....

Pracowałam w biurze jego ojca. Chyba mu się podobałam. Najpierw myślałam, że starszemu panu zachciało się romansów, ale potem uświadomiłam sobie, że tylko sprawdzał mnie jako potencjalną kandydatkę dla swego syna. Byłam akurat wolna, więc nie widziałam przeszkód, by spotkać się potomkiem bogatego biznesmena.

Przystojny, miły, ale...

Gdy go zobaczyłam po raz pierwszy, zdziwiło mnie trochę to, że Marcin był sam. Bardzo przystojny i czarujący mężczyzna – pomyślałam w pierwszej chwili. Było w nim jednak coś, co po bliższym poznaniu powodowało, że nie mogłam stracić dla niego głowy. Może po prostu przez cały czas chodziło o jego tatusia...

Spotykaliśmy się już od trzech miesięcy. Marcin bardzo się starał. Zabierał mnie do drogich restauracji i klubów, obsypywał prezentami, adorował. W łóżku nie było fajerwerków, ale w sumie nie miałam na co narzekać. Mogłam przecież trafić gorzej. Na dodatek miałam zapewniony start na przyszłość. Awansowałam, przeprowadziłam się do luksusowego mieszkania Marcina. Można rzec, że było jak w bajce.

To jednak nie to

Nie zawsze jednak bajki mają dobre zakończenia, a ta była jakaś taka wyjątkowo nijaka. Albo ze mną było coś nie tak, albo po prostu nie trafiłam na swoją drugą połówkę. Po trzech miesiącach zaczęłam ziewać z nudów, a snuta przede mną perspektywa szybkiego ślubu trochę mnie przerażała.

Któregoś dnia, gdy poszłam z koleżanką do knajpy na drinka, by się jej trochę wyżalić, spotkałam Artura. Był czarującym bardzo manem. Podrzucał przed nami swymi butelkami tak zwinnie, że nie miałyśmy ochoty wracać do domu. Zauważyłam, że ewidentnie mnie podrywa i bardzo mi się to podobało. Nie wiem, jak to się stało, ale jeszcze tego samego wieczoru wylądowałam u niego w mieszkaniu. Tej nocy nie mogłam już zapomnieć...

Czas zwijać żagle

Na stoliku położyłam zaręczynowy pierścionek. Pakowałam się bardzo szybko, bo bałam się, że jak Marcin wróci, to będzie próbował mnie zatrzymać, zrobi mi się go żal i ulegnę.

Wróciłam do swojego starego mieszkania. Tam czekał już na mnie Artur. Bez słowa zaczęliśmy się namiętnie kochać. I wtedy dopiero uświadomiłam sobie, że być może zniszczyłam sobie życie. Porzuciłam mężczyznę, który chciał dać mi ciepło, dom, bezpieczeństwo dla czegoś tak ulotnego, choć namiętnego i wartego grzechu.

Dlaczego w swoim narzeczonym nie widziałam takiego mężczyzny? – nie umiałam sobie odpowiedzieć na to pytanie.

A jednak trochę tęsknię...

Z Arturem rodziny na pewno nie założę. Widziałam, jak czasami spoglądał na kobiety, które obsługiwał w barze. Raczej nie jest stały w uczuciach, woli przygodę i unikanie zobowiązań.

Z Marcinem planowaliśmy, w którym miejscu ustawimy łóżeczko dziecięce. I choć wtedy to mnie przerażało, teraz nie jestem pewna, czy nie chciałaby wrócić pod te ciasne skrzydła.

Być może gdyby nie zbytnia ingerencja jego ojca w nasz związek i układanie nam na siłę naszego życia, wszystko potoczyłoby się inaczej. Może ja uciekłam, bo bałam się życia pod dyktando tatusia...?

Teraz już się tego nie dowiem. Marcina zabolało to rozstanie. Straciłam pracę i musiałam wyjechać. Poszukać szczęścia gdzie indziej...

Nie kryj swej miłości

W tym roku Dzień Ukrytej Miłości przypada na 14 stycznia. To dobra okazja, by zastanowić się, jak zrobić pierwszy krok i jednak wyznać ukochanej osobie miłość.

Kiedy, jak nie 14 stycznia wyznać drugiej osobie miłość? To nietypowe święto ma ogromną moc – jeśli przełamiemy nieśmiałość i wstyd, być może właśnie tego dnia zmienimy swoje życie.

1. KLASYCZNIE – zaproś ukochaną na randkę do restauracji, kup kwiaty, zamów butelkę szampana, zapal świecę. Popatrz jej w oczy. Jak już będzie romantycznie, dotknij jej ręki i czule wyznaj jej miłość.

2. WYJĄTKOWO – nie wystarczy zwykła kolacja, musi być coś niezwykłego, wysil się, wymyśl coś - spotkanie w jakimś niecodziennym miejscu może w wystrzałowej limuzynie, albo kolacja w pięknym ogrodzie?

rzuć ukochanej liścik albo wyślij kwiaty z bilecikiem, możesz też kupić jej jakiś zobowiązujący i wymowny prezent.

4. ZASKAKUJĄCO – zrób coś, czego się nie będzie spodziewać antenie radia albo zrób baner i stań z nim pod jej domem, możesz też zaśpiewać pod jej oknem serenadę.

5. EKSTREMALNIE – może podczas skoku ze spadochronem gie i okrzyk: KOCHAM CIĘ, też mógłby zrobić wrażenie.

6. BEZ SŁÓW – po prostu się do ukochanej osoby przytul, ucałuj ją albo zrób to, co najbardziej lubi, bo czasami czyny mówią

OFERTY DLA SAMOTNYCH SERC

518 Krzysztof

Jestem 39-letnim kawalerem. Mam 184 cm wzrostu, ciemne blond włosy i zielone oczy. Chętnie poznam Panią, która - tak jak ja - ma dosyć okropnej samotności i braku bratniej duszy. Poważnie myślę o stałym związku, nie interesuje mnie przelotna znajomość. Cenię sobie szczerość, zaufanie, poszanowanie. Nie lubię obłudy i kłamstwa. Jestem zmotoryzowany z własnym domem. Jeśli myślisz tak jak ja, to napisz list z nr tel., który przyspieszy kontakt. Mile widziane zdjęcie.

519 Halina

Poznam Pana uczciwego, zmotoryzowanego, w wieku 70-78 lat. Jestem wdową na emeryturze. Mieszkam sama na wsi. Chętnie przyjmę Pana pod swój dach. Czekam na przesłanie oferty. Panom karanym i w separacji dziękuję.

520 Ania

Mam 64 lata i jestem emerytką. Poznam Pana w wieku 64-67 lat z Zamościa do stałego związku. Mogę zmienić miejsce zamieszkania. Pana, który zdecyduje się odpowiedzieć, proszę, by na kopercie zaznaczył „do rąk własnych". Numer telefonu przyspieszy kontakt. Proszę o poważne oferty.

521 Mirosława

Jestem wdową w średnim wieku. Jestem średniego wzrostu i średniej budowy, dobrą, ładną i sympatyczną kobietą z poczuciem humoru. Lubię podróżować, zjeść dobre ciastko i prowadzić własny biznes. Kocham kwiaty. Poznam Pana w wieku 48-58 lat, bez nałogów, miłego, o dobrym sercu, z poczuciem humoru, zaradnego i niezależnego finansowo. Numer telefonu przyspieszy kontakt.

522 Piotr

Jestem kawalerem po 40, bez zobowiązań, niezależnym finansowo, bez nałogów, pracuję. Mieszkam w okolicach Żółkiewki. Poznam Panią na dobre i na złe. Dziecko mi nie przeszkadza.

524 Tadeusz

Mam 66 lat i jestem wdowcem. Mieszkam sam we własnym domu. Posiadam samochód. Lubię muzykę i taniec, a także łowienie ryb. Brakuje mi drugiej połówki. Jeśli masz 55-65 lat, to proszę napisz. Może to nam przeznaczone jest dalsze życie razem. Czekam na listy z numerem telefonu.

525 Piotr

Jestem kawalerem po 40 z okolic Żółkiewki, niezależnym finansowo i bez nałogów. Poznam Panią, która ma dosyć samotności i braku bratniej duszy. Dziecko mi nie przeszkadza.

526 Przemek

Mam na imię Przemek. Mam 35 lat. Obecnie przebywam w Zakładzie Karnym. Pragnę poznać Panią, która nie patrzy na przeszłość tylko na przyszłość. Liczę, że znajdzie się kobieta, która pokaże mi inną drogę życia. Nie szukam przygód, tylko stałego związku. Oferta z numerem telefonu i zdjęciem przyspieszy kontakt.

527 Irena

Jestem wdową na emeryturze w wieku 65 lat. Jestem średniego wzrostu, szczupła, miła, kulturalna. Mam własne mieszkanie. Lubię podróże, spacery, gotowanie, taniec, ale też ognisko domowe. Poznam pana uczciwego, kulturalnego, bez nałogów, niezależnego finansowo. Numer telefonu przyspieszy kontakt.

Potrzebujesz bratniej duszy, towarzystwa, miłości?

Przyślij do naszej redakcji swoją ofertę, napisz o swoich oczekiwaniach i pragnieniach.

List wyślij na adres redakcji. Każda oferta otrzyma swój numer kontaktowy, np: 001, 002. Nie będziemy podawać w gazetach nazwisk ani adresów osób składających oferty.

W liście w kilku słowach opowiedz o sobie: jak masz na imię, w jakim jesteś wieku, gdzie mieszkasz, jakie masz zainteresowania, dlaczego szukasz partnerki lub partnera i jakie masz wobec niego wymagania. Jeśli chcesz, możesz przysłać swoje zdjęcie, które uatrakcyjni ofertę.

Czytelnicy zainteresowani daną ofertą i osobą, powinni napisać do niej list, a do korespondencji dołączyć pustą kopertę ze znaczkiem pocztowym. Na pustej kopercie napisać numer oferty/osoby, do której mamy ten list odesłać. Redakcja będzie punktem kontaktowym dla osób, które zechcą się ze sobą poznać.

KUPON nr 2
Oferty dla samotnych
Aby oferta ukazała się w gazecie, należy dołączyć do niej oryginalny kupon z aktualnego numeru.

eprasa.pl 78e4a43b40

Uśmiechnij się, jutro będzie lepiej

80-letni dziadek przyszedł do kardiologa. Po skończonym badaniu:
– Cóż – powiedział lekarz. – Ma pan poważne szmery w sercu. Pali pan?
– Nie.
– Pije pan alkohol?
– Nie.
– Prowadzi pan życie seksualne?
– Tak!
– Myślę, że przez te szmery w sercu będzie pan musiał zrezygnować z jego połowy.
Zdumiony dziadek pyta:
– Ale z której połowy... Patrzenia czy myślenia?

☺☺☺

Sanatorium, kawiarnia na uzdrowiskowym deptaku. Pani zalotnie pyta pana:
– Panie Romanie! Niech mi pan, taki elegancki mężczyzna, znawca płci pięknej, powie: czy pana zdaniem kobieta po pięćdziesiątce może jeszcze się podobać?
– Naturalnie, pani Regino. A po dwóch jeszcze bardziej.

☺☺☺

Chłopczyk chwali się koledze:
– Na wakacjach pływałem z moim tatą! On pływa w marynarce!
– Phi! Ja z moim też pływałem! Ale mój pływa normalnie, w kąpielówkach!

☺☺☺

Kasjer wychodzi od prezesa banku. Pod gabinetem czeka inny, wezwany na dywanik:
– Wchodź śmiało, prezes uśmiechnięty…
– On?! To niemożliwe!
– Możliwe: zażądałem podwyżki i uśmiał się do łez!

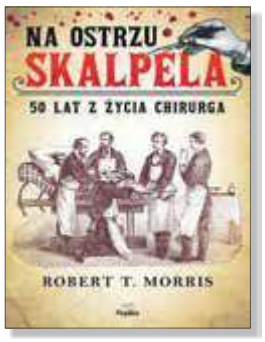
Wyszperane w sieci

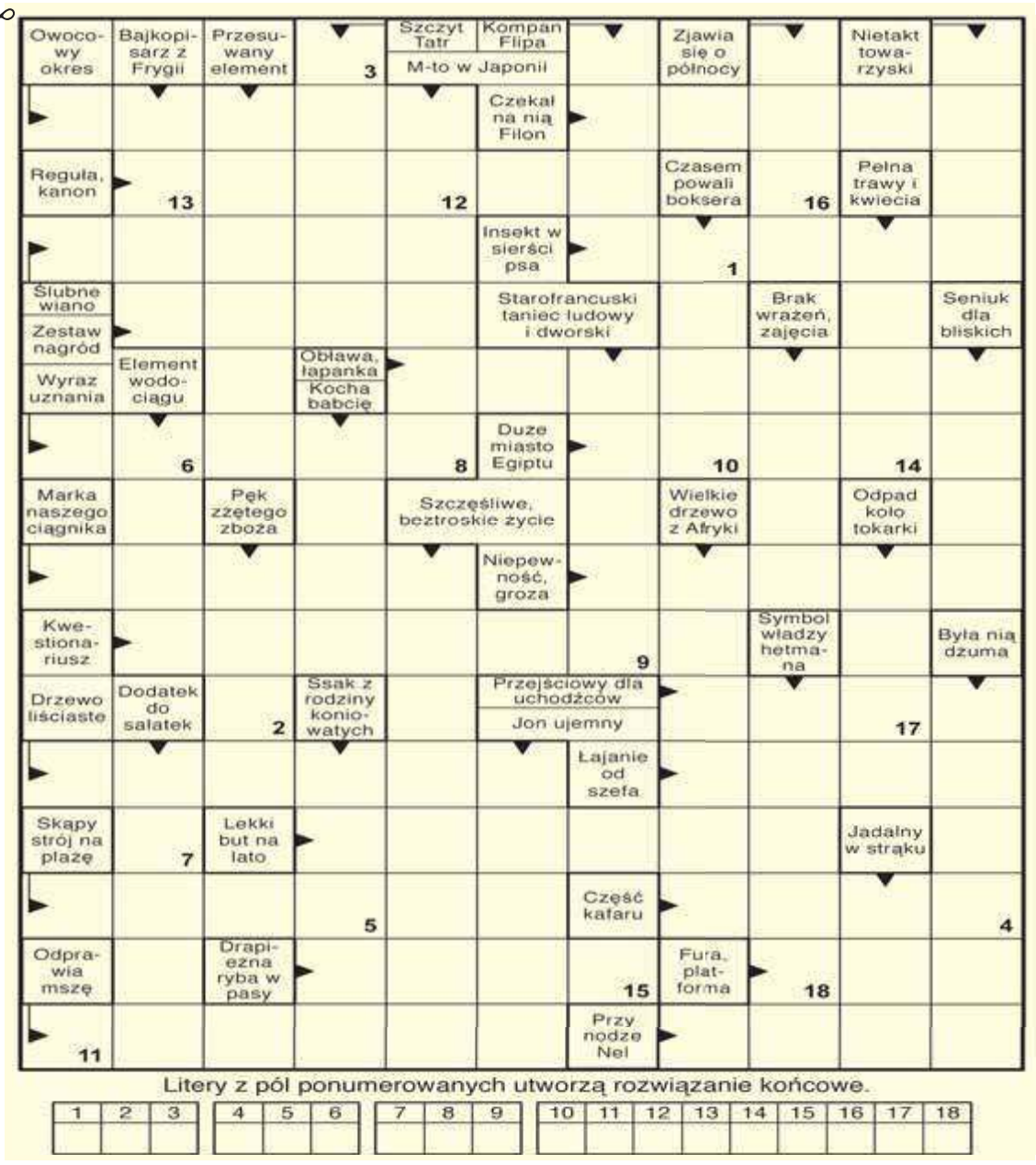
Legenda głosi, że ten klucz może zostać wyciągnięty z betonu tylko przez mechanika o czystym sercu, który nie kradnie benzyny z baku, nie oszukuje na cenach ani nie wymienia części, które tego nie wymagają.

SŁOWO PODLASIA
KUPON 2/2020
imię
nazwisko
adres
hasło

Widoczną na zdjęciu nagrodę otrzyma jedna z osób, które do piątku, 17 stycznia, dostarczą do naszej redakcji – osobiście lub pocztą – krzyżówkowy kupon konkursowy wycięty z tego wydania „Słowa" wraz z prawidłowym rozwiązaniem znajdującej się obok krzyżówki. Rozwiązania wysyłane pocztą należy kierować na adres: Redakcja „Słowa Podlasia", ul. Warszawska 15, 21-500 Biała Podlaska, z dopiskiem „Chwila dla Ciebie". Rozwiązanie krzyżówki z 53/2019 numeru „Słowa Podlasia": „Obiady czwartkowe u króla Stasia". Nagrodę otrzymuje Maciej Żwiruk z Białej Podlaskiej. Odbiór nagród w siedzibie redakcji w ciągu miesiąca od opublikowania nazwiska.

Nagroda nr 2/2020 za rozwiązanie krzyżówki





Litery z pól ponumerowanych utworzą rozwiązanie końcowe.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Mądrości życiowe

Najlepszym zajęciem dla rąk jest liczenie pieniędzy. Usuwa ono ból stawów, przywraca normalne ciśnienie, łagodzi ból zębów i głowy, poprawia wzrok, wygląd zewnętrzny i warunki mieszkaniowe.

Naukowcy zalecają, żeby ludzie jedli mniej mięsa, a więcej otrębów. Ludzie ignorują te zalecenia, ale producenci kiełbasy – nie.

Nowy rok jest jak teściowa – czy przywitasz, czy nie nie przywitasz i tak przyjdzie.

Dlaczego kobiety uwielbiają żołnierzy? Bo umieją przygotować jedzenie, posprzątać, posłać łóżko, mają dobre zdrowie i przywykli do słuchania rozkazów.

Nigdy nie mów o sobie źle. Inni zrobią to lepiej.

Srebro we włosach, cukier we krwi, pokłady tłuszczu w arteriach i niewyczerpane zasoby naturalnego gazu. Kurde, nigdy nie przypuszczałem, że będę aż tak bogaty!

Serce podpowiada: „czekolada i wino". Ale jeansy mówią: „kobieto, na litość boską, jedz sałatę".

Jeśli ci się nie powiodło, nie przejmuj się. Wszyscy się tego spodziewali.

W przedszkolu marzyłam o szkole. W szkole marzyłam o studiach. Na studiach marzyłam o pracy. Kurde, co mi w tym przedszkolu tak nie pasowało?

Wykreślanka

Ł	X	B	O	P	Z	P	F	Z	I	T	M	C	Y	R	Z	V	K	C	V	S	I
Ł	H	X	W	U	A	Ś	Y	A	T	Z	A	M	E	A	R	Y	W	H	X	A	Ę
X	I	Ś	T	D	C	W	C	S	S	A	C	I	W	A	Z	A	A	J	T	Ż	A
Ł	P	W	S	E	H	M	Ó	K	Ś	P	T	I	F	C	W	K	N	S	A	N	O
U	O	H	R	R	R	Q	P	R	L	O	S	I	Z	A	N	T	Y	W	Y	Z	Z
K	D	Ą	E	N	Z	S	X	O	D	R	Ż	S	R	I	R	T	Ą	D	T	N	D
H	R	W	Z	I	E	R	D	N	G	A	A	P	L	C	P	G	O	M	I	F	D
P	O	B	U	C	S	F	O	I	Ż	J	Z	E	H	A	R	R	O	Ż	T	J	Z
X	M	Ą	B	Z	T	K	E	E	Ć	O	Z	X	B	Ł	E	Ś	K	M	Ż	Ó	I
G	Ś	N	O	K	Ż	E	F	C	R	C	Ł	Y	V	A	S	A	S	B	E	T	W
I	P	L	Ł	A	U	G	V	Y	Z	M	U	S	I	C	A	L	V	D	I	D	K
Ł	Ł	S	T	A	R	O	L	S	P	R	Z	Y	Ł	Ą	C	Z	E	N	L	R	A

Słowa do odnalezienia:
aerodyna, baptysta, chrzest, demografia, dziwka, hipodrom, jaszczyk, kondotier, musical, mątwa, przyłącze, puderniczka, rozprawa, szczelinka, wjazd, zapora, zaskroniec, zawis, zniżka, łobuzerstwo

SUDOKU

9		1	7		5		4	
7	2			4	3		6	
8		3				7		5
					2		3	
1	5	2		3				7
			6	9		1		
2	1			7				4
5					4			9
3				1	9	5		

eprasa.pl 78e4a43b40

Naszym partnerem w plebiscycie sportowym jest po raz kolejny firma AMH 365 Sport, wyłączny dystrybutor marki Hummel

Czekamy na kolejne głosy!

Coraz więcej głosów otrzymują nasi kandydaci w plebiscycie sportowym „Słowa Podlasia". Dziękujemy za nie naszym czytelnikom i czekamy na kolejne! Miło nam również poinformować, że po raz kolejny wspiera nas firma AMH 365 Sport, wyłączny dystrybutor marki Hummel.

ARKADIUSZ KIELAR

W XXXIII Plebiscycie Sportowym Słowa Podlasia wybieramy najpopularniejszych w 2019 roku na południowym Podlasiu pięciu seniorów, pięciu juniorów (zawodnicy urodzeni w 2001 roku i młodsi) oraz trzech trenerów. Przedstawiliśmy kandydatury sportowców i trenerów z klubów z naszego regionu, na których między innymi można głosować, a pełną listę kandydatów i ich krótkie charakterystyki prezentujemy na naszej stronie internetowej: www.slowopodlasia.pl. Ale są to jedynie nasze propozycje, które mogą, ale nie muszą, posłużyć jako podpowiedź. Bo formuła plebiscytu jest otwarta i pozostawiamy naszym czytelnikom swobodę w głosowaniu na swoich ulubieńców. Można więc umieszczać na kuponach kandydatów także spoza przedstawionej listy. Pod warunkiem, że są to kandydatury sportowców czy trenerów z klubów z naszego regionu.

FOT. BKKK WATAHA

Wśród juniorów w czołówce jest Paweł Konieczny, zawodnik Bialskiego Klubu Karate Kyokushin Wataha

Są w czołówce wśród sportowców i trenerów

Głosujemy tradycyjnie za pomocą drukowanych w Słowie Podlasia, wyciętych i oryginalnych kuponów, które należy przysłać lub przynieść do sekretariatu naszej redakcji - adres: ulica Warszawska 15, 21-500 Biała Podlaska, z dopiskiem na kopercie „Plebiscyt sportowy". Sportowcy w kategoriach „Senior" i „Junior" umieszczeni na kuponie otrzymują od 16 do 20 punktów, trenerzy - od 18 do 20 pkt. Na jednym kuponie należy czytelnie umieścić trzynaście różnych nazwisk i nie zostawiać pustych pól. Po raz kolejny głosujemy też na naszej stronie internetowej, za każdy głos oddany w ten sposób kandydat otrzyma 10 punktów. By ostatecznie ukrócić niedozwolone praktyki, zdecydowaliśmy, że głosowanie odbywać się będzie za pomocą sms-ów. Koszt jednego sms to 1 zł plus VAT, można wysyłać dowolną liczbę sms-ów.

Aktualną klasyfikację w głosowaniu przy pomocy sms-ów można znaleźć na stronie internetowej Słowa Podlasia w zakładce „Plebiscyt Sportowy". Wśród seniorów prowadzi nadal (stan na 13 stycznia) Michał Bekisz, piłkarz ręczny pierwszoligowego AZS AWF Biała Podlaska, a kolejni są Mirosław Kutnik, reprezentant Klubu Biegacza Biała Biega oraz Przemysław Urbaniak, kolejny ze szczypiornistów AZS AWF. Z kolei wśród juniorów na czele są: Paweł Konieczny, zawodnik Bialskiego Klubu Karate Kyokushin Wataha, Dominika Szoplińska, taekwondzistka Virtusa Łomazy i Jakub Łukasiewicz, piłkarz AP TOP 54 Biała Podlaska. W klasyfikacji trenerów w pierwszej trójce są: Artur Romaniuk (taekwondo, Virtus Łomazy), Miłosz Storto (AP TOP 54 Biała Podlaska) i Tadeusz Makaruk (lekka atletyka, AZS AWF Biała Podlaska). Głosowanie przy pomocy sms-ów może okazać się rozstrzygające w końcowej klasyfikacji po zsumowaniu wszystkich punktów, ale oczywiście wiele można zyskać dzięki głosom przy pomocy kuponów. Rywalizacja jest naprawdę bardzo ciekawa i zachęcamy, by wesprzeć głosami swoich ulubieńców.

FOT. ADAM TROCHIMIUK

Wiele głosów w plebiscycie otrzymuje piłkarz ręczny AZS AWF Biała Podlaska Przemysław Urbaniak

FOT. ADAM TROCHIMIUK

Bezapelacyjną liderką w liczbie polubień na Facebooku jest Anastazja Stanilewicz

Ponad czterysta głosów na Facebooku

Przypomnijmy, że poza głosowaniem w głównym plebiscycie, głosujemy również na najsympatyczniejszego sportowca w naszym regonie na Facebooku Słowa Podlasia. Jeden „like" to jeden punkt dla kandydata. Tu również jest ciekawie, wielu kandydatów otrzymało już naprawdę pokaźną liczbę polubień. Kto jeszcze tego nie zrobił, może wejść na Facebooka Słowa Podlasia (https://www.facebook.com/pg/tygodnik.slowo.podlasia/photos/) i szybko nadrobić zaległości. Obecnie bezapelacyjną liderką w liczbie polubień jest Anastazja Stanilewicz (taekwondo, Virtus Łomazy) - 431, a ponad dwieście polubień mają na koncie Barbara Maksymiuk, Michał Bekisz, Przemysław Urbaniak oraz Szymon Rusinek (taekwondo, Hwa-Rang Janów Podlaski). Sporo głosów, ponad sto, otrzymali także Weronika Zielińska (podnoszenie ciężarów, AZS AWF Biała Podlaska), Łukasz Adamiuk (piłka ręczna, AZS AWF Biała Podlaska), Adam Kawka (trójbój siłowy, Radzyń Podlaski), Monika Michałowska (taekwondo, Hwa-Rang Janów Podlaski), Katarzyna Sucharzewska (taekwondo, Virtus Łomazy), Bartłomiej Matejek (piłka nożna, AP TOP 54 Biała Podlaska), Mateusz Kacik (piłka nożna, Lutnia Piszczac) czy Dominika Sacharuk (podnoszenie ciężarów, AZS AWF Biała Podlaska).

Głosowanie w plebiscycie potrwa do 14 lutego, a 21 lutego planujemy uroczystą sportową galę Słowa Podlasia w hotelu Skala w Białej Podlaskiej, podczas której ogłosimy wyniki głosowania. Na najpopularniejszych sportowców i trenerów oraz na najsympatyczniejszego sportowca w regionie tradycyjnie czekają nagrody. Będziemy mieli również upominki dla tych czytelników, którzy oddadzą swoje głosy przy pomocy kuponów, a wyłonimy ich w drodze losowania.

XXXIII PLEBISCYT

KUPON NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH SPORTOWCÓW I 3 TRENERÓW POŁUDNIOWEGO PODLASIA W 2019 ROKU

Kupon, w którym nie zostaną wypełnione wszystkie pozycje, będzie nieważny!

JUNIORZY

1. ..... 20 pkt.
2. ..... 19 pkt.
3. ..... 18 pkt.
4. ..... 17 pkt.
5. ..... 16 pkt.

SENIORZY

1. ..... 20 pkt.
2. ..... 19 pkt.
3. ..... 18 pkt.
4. ..... 17 pkt.
5. ..... 16 pkt.

TRENERZY

1 ..... 20 pkt.
2. ..... 19 pkt.
3. ..... 18 pkt.

Imię i nazwisko głosującego:.....

Adres: .....

.....

Nowi piłkarze w Orlętach

Tak jak można było się spodziewać, na pierwszych treningach w nowym roku trzecioligowych Orląt Spomlek Radzyń Podlaski pojawili się także nowi piłkarze.

Ekipa z Radzynia Podlaskiego trenuje już pod wodzą nowego trenera, Artura Bożyka, który pracował ostatnio w Chełmiance Chełm. Z Chełmianki trafił do Orląt także jego nowy asystent, Przemysław Kwiatkowski, który w chełmskiej drużynie był zawodnikiem. Teraz jednak ma skupić się na pracy drugiego trenera oraz pracować z grupami młodzieżowymi w radzyńskim klubie. W razie potrzeby Kwiatkowski, który występował na pozycji obrońcy, może jednak także pojawić się na boisku w meczach ligowych.

Do naszej trzecioligowej drużyny trafili także Szymon Kamiński i Kacper Marczuk.

FOT. MOTOR LUBLIN

Szymon Kamiński grał w Motorze Lublin, teraz trenuje z Orlętami

Ten pierwszy był ostatnio zawodnikiem Motoru Lublin, a pochodzi z Krzywdy, gdzie reprezentował barwy miejscowej Unii. 22–latek występuje na pozycji pomocnika. Z kolei Marczuk (rocznik 2001) to napastnik, który wyróżniał się w Gromie Kąkolewnica. Co do wzmocnień ekipy z Radzynia Podlaskiego, to wymienia się m. in. jeszcze Michała Wołosa z Chełmianki. W naszym klubie z otwartymi rękoma przywitaliby również wychowanka Orląt Piotra Zmorzyńskiego, który rozstał się z Wisłą Puławy, ale ten pomocnik był sprawdzany w drugoligowej Stali Stalowa Wola.

Na pierwszych treningach Orląt zabrakło leczących kontuzje Kacpra Lipińskiego i Bartosza Idzikowskiego. Wkrótce przekonamy się, czy w naszej drużynie pozostanie doświadczony bramkarz Krzysztof Stężała, który może zakończyć przygodę z grą w piłkę. Jak wiadomo z radzyńskiej drużyny odeszli już Mariusz Chmielewski, Rafał Nowak i Michał Sadowski, a w ich ślady może pójść także Damian Gałązka. 19 stycznia Orlęta wyjeżdżają na obóz w Brześciu.

(AK)

Zagrał w reprezentacji

Utalentowany piłkarz ręczny Olimpii Biała Podlaska, Jakub Szyszko, po raz kolejny zagrał w młodzieżowej reprezentacji Polski, złożonej z zawodników urodzonych w 2000 roku i młodszych.

Jak informowaliśmy, nasz zawodnik ma za sobą występy w polskiej kadrze w meczach towarzyskich na wyjeździe z rywalami z Rumunii. Teraz polski zespół do lat 20 prowadzony przez trenera Bartłomieja Jaszkę zmierzył się w towarzyskich grach w Szczyrku, gdzie przebywał na obozie, z rówieśnikami z Włoch. Wygrywając najpierw 31:30, Szyszko zdobył trzy bramki. A następnie pokonując Włochów 34:25, gracz Olimpii ponownie zapisał na swoim koncie trzy trafienia. Dodajmy, że wśród zawodników rezerwowych w polskiej kadrze jest inny gracz bialskiej drużyny, Jakub Polok.

Piłkarzy ręcznych Olimpii po zakończeniu rundy zasadniczej w drugiej lidze czeka teraz rywalizacja w grupie mistrzowskiej (o miejsca 1–8). W pierwszej kolejce, zaplanowanej 25–26 stycznia, podopieczni trenera Marcina Stefańca zmierzą się u siebie z Orlętami Zwoleń. Nasz zespół w tabeli grupy mistrzowskiej zajmuje 6. miejsce z 9 punktami, a prowadzi Uniwersytet Radom – 14 pkt. Drużyna, która zajmie 1. miejsce w tabeli na koniec rozgrywek, ma prawo ubiegać się o awans do 1 ligi.

(AK)

Ferie na bialskim lodowisku

W Białej Podlaskiej będzie można korzystać z lodowiska przy Szkole Podstawowej numer 9 im. Świętej Jadwigi Królowej przy ulicy Zygmunta Augusta 2 także w okresie ferii zimowych.

W okresie ferii lodowisko będzie czynne w godzinach od 10 do 14.45 oraz od godziny 16 do 20. Przerwa: od godziny 15 do 16. Wejścia od poniedziałku do piątku o godzinie 10 i 11 bezpłatne dla uczniów bialskich szkół po okazaniu legitymacji szkolnej. Wejście na lodowisko sesja 45 minut osoba dorosła - 6 złotych, dzieci i młodzież - 3 zł. Bezpłatnie mogą korzystać z lodowiska dzieci do lat 7 pod opieką dorosłego opiekuna na łyżwach.

Więcej informacji na stronie www.szkpodst9.pl/lodowisko.html. Osoba do kontaktu: Stanisław Polaczuk, tel. 501 051 533, mail: bszs@op.pl.

(AK)

eprasa.pl 78e4a43b40

Komar, Buzun, Jastrzębski, Zagórski odchodzą. Co z Konaszewskim i Wrzoskiem?

Duże zmiany w Podlasiu

W rozgrywkach wiosennych w trzeciej lidze piłkarze Podlasia Biała Podlaska walczyć będą o utrzymanie w mocno zmienionym składzie. Z naszego zespołu odchodzi kilku ważnych graczy.

ARKADIUSZ KIELAR

Bialczanie są na ostatnim, osiemnastym miejscu w trzecioligowej tabeli, tylko z 8 punktami na koncie. W Podlasiu nie tracą jednak wiary, że utrzymanie jest możliwe. Trenerzy Władimir Gieworkian i Adrian Jesionek będą musieli sobie jednak radzić już bez takich zawodników jak Paweł Komar, Mateusz Jastrzębski, Karol Buzun czy Maciej Zagórski.

Chciał odejść do Huraganu

To może nie być wcale koniec osłabień zespołu z Białej Podlaskiej. Pod znakiem zapytania stoją występy w naszej drużynie Mateusza Konaszewskiego, wiele wskazuje również na to, że odejdzie Maciej Wrzosek. – Paweł Komar sam chciał odejść i będzie grał w czwartoligowym Huraganie Międzyrzec Podlaski – mówi **Adrian Jesionek**, drugi trener Podlasia. – Odejść chciał też Maciek Zagórski, ten bramkarz nie był pierwszym wyborem trenera. Z kolei Mateusz Jastrzębski wraca z wypożyczenia do Olimpii Zambrów, Olimpia chciała go mieć u siebie. Na treningach nie było Maćka Wrzoska, miał przyjechać rozliczyć się z klubem. A Karol Buzun podjął pracę trenerską w Akademii Piłkarskiej TOP 54 Biała Podlaska. Nie wiadomo też, czy zostanie w naszym zespole Mateusz Konaszewski.

Wśród bialskich piłkarzy pojawił się też prezes Podlasia Karol Filipek

Po wznowieniu treningów przez piłkarzy naszego trzecioligowca na zajęciach pojawili się też nowi, testowani gracze. Wśród nich jest między innymi Mariusz Chmielewski, który przed obecnym sezonem przeniósł się z Podlasia do Orląt Spomlek Radzyń Podlaski. Ale po pół roku w radzyńskim klubie uznano, że dostanie wolną rękę w szukaniu sobie nowego klubu. – Tak, Mariusz trenuje z nami i wygląda na to, że ponownie będzie występował w Podlasiu. Nie mówimy nie, gdyby chcieli do nas przyjść inni zawodnicy, którzy szukają klubów – przyznaje Mariusz Chmielewski.

Prezes wziął udział w gierce

Wśród testowanych w Podlasiu zawodników są m. in. dwaj bramkarze czy boczny obrońca. – Jeden z bramkarzy jest młodzieżowcem – zdradza drugi trener Podlasia. – Na razie nie chcemy mówić o nazwiskach, dopóki nie dogadamy się z nowymi zawodnikami. Są sprawdzani u nas gracze z trzeciej ligi i niższych lig. Chcemy pozyskać takich, którzy nie boją się ciężkiej pracy, a tak trenuje się u Władimira Gieworkiana. Chcielibyśmy mieć w kadrze 20–22 zawodników. Odeszli od nas obrońcy tacy jak Komar czy Jastrzębski, ale są próbowani teraz inni zawodnicy. Są też w zespole Michał Wszołek czy Przemek Skrodziuk. Czy może trafić do nas ktoś z Chełmianki Chełm? Wiem, że przewijało się nazwisko Kamila Kocoła, wychowanka Podlasia, ale trudno mi powiedzieć na razie więcej na ten temat.

Huragan wraca do treningów

Czwartoligowi piłkarze Huraganu Międzyrzec Podlaski wracają do treningów. Nasz zespół będzie trenować m. in. na boisku ze sztuczną nawierzchnią w Białej Podlaskiej. Sparingi rozgrywać będzie na wyjazdach lub w Białej Podlaskiej. Pierwszy mecz kontrolny - 1 lutego z Włodawianką Włodawa. Dużym wzmocnieniem zespołu jest przyjście doświadczonego Pawła Komara z trzecioligowego Podlasia Biała Podlaska. Z zespołu odchodzi Michał Gromysz.

Nasz zespół ma za sobą grę wewnętrzną na murawie ze sztuczną nawierzchnią w Białej Podlaskiej, a w sobotę 18 stycznia rozegra tu pierwszy sparing w okresie przygotowawczym, od godziny 11 z Lutnią Piszczac. – Nie było jeszcze z nami jeszcze Mychajły Kaznochy, który kończył leczenie kontuzji, ale z tego co wiem, to będzie już w najbliższych dniach na treningach. Kilka dni wolnego z powodów osobistych dostał też Kamil Dmowski. W naszej gierce zagrał prezes Podlasia Karol Filipek i prezentował się całkiem nieźle, wiadomo, że brak mu treningów, ale piłkarsko było naprawdę dobrze. Można byłoby go dołączyć do kadry, jeśli udałoby się z nim dogadać finansowo (śmiech). A tak na poważnie, to nie ma takich planów, wiadomo jednak, że on jest byłym piłkarzem Podlasia i grać w piłkę nie zapomniał – podsumowuje Adrian Jesionek.

Galeria zdjęć z gry wewnętrznej Podlasia na www.slowopodlasia.pl

ZDJĘCIA ADAM TROCHIMIUK

Piłkarze Podlasia mają za sobą wewnętrzną gierkę

Awansowały do finału mistrzostw Polski

W Potoczku koło Janowa Lubelskiego rozgrywany był półfinał Mistrzostw Polski Szkół Rolniczych w halowej piłce nożnej dziewcząt. Najlepsza okazała się drużyna z Zespołu Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Leśnej Podlaskiej.

Nasze piłkarki wystąpiły w składzie: Wiktoria Masalska - kapitan, Małgorzata Witek - bramkarka, Natalia Kościuczyk, Natalia Grabowska, Gabriela Mirończuk, Zuzanna Witoroszczuk, Justyna Barańska i Luiza Bebko. Wygrana w półfinałowym turnieju dała naszej drużynie awans do finału. A Natalia Kościuczyk została najlepszą strzelczynią turnieju. Opiekunem i trenerem drużyny z ZSCKR w Leśnej Podlaskiej jest Renata Sikora.

Do finału mistrzostw Polski drużyna z ZSCKR Leśna Podlaska awansowała z 1 miejsca z 10 punktami.

FOT. ZSCKR W LEŚNEJ PODLASKIEJ

Drużyna z ZSCKR w Leśnej Podlaskiej była najlepsza w turnieju w Potoczku

Drugie miejsce (8 pkt.) zajął ZSCKR Sandomierz, a trzecie ZSCKR w Jabłoniu (7 pkt.). na kolejnych miejscach uplasowały się ZSCKR w Okszowie i Potoczku. Zawody w Potoczku to jeden z sześciu turniejów mających na celu wyłonić 12 finalistów mistrzostw Polski. Finał zaplanowany został 21 marca w Bogdańczowicach (województwo opolskie).

Wyniki półfinału: Leśna Podlaska - Okszów 4:0, Leśna Podlaska - Potoczek 1:0, Leśna Podlaska - Jabłoń 1:0, Leśna Podlaska - Sandomierz 0:0.

(AK)

Rozpoczęli walkę w lidze halowej

Rozpoczęły się zmagania w Bialskiej Amatorskiej Lidze Halowej w hali sportowej przy SP nr 3.

Grupa 1: Sielczyk 2 - Topowcy FC 1:3 (bramki: K. Opolski - Hodun, Kowalewicz, A. Opolski), PRD S.A. - Bialtrans 5:3 (Panasiuk 2, Szpański 2, Starostka - Mierzwiński 2, Piotrowicz), Top Mar - AZS PSW Biała Podlaska 10:2 (Kocoł 6, Wiraszka 3, Komar - Jakimiuk, Włoszek). Pauzował centrumsas.pl.

Grupa 2: Max Orlik Rossosz - Unidom 9:2 (Bujnik 4, Polubiec 2, Bancarzewski 2, Bahonko - Buda, Cydejko), IP Logistic - Juventus Curyn 4:5 (Kondraciuk 2, Rutkowski, Łukasiewicz - Gromysz 3, Dąbrowski 2), Nissan Team - Sielczyk 7:9 (Mieczkowski 3, Buraczewski 2, Karpiuk - Dorosz 3, Stelmaszuk 3, Pastuszewski 2, Szydłowski). Pauzował Mario Presto.

(AK)

Najlepsze w województwie

W finale Akademickich Mistrzostw Województwa Lubelskiego w futsalu w hali sportowej Państwowej Szkoły Wyższej w Białej Podlaskiej najlepsze okazały się gospodynie, piłkarki PSW!

W finale zagrały po dwa najlepsze zespoły w rozgrywkach grupowych. W grupie A były to PSW Biała Podlaska i Uniwersytet Medyczny w Lublinie, a w grupie B Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie i Katolicki Uniwersytet Lubelski.

W turnieju finałowym w Białej Podlaskiej można było zobaczyć w akcji piłkarki, które jeszcze niedawno występowały w AZS PSW w ekstralidze. W tym reprezentantkę Polski Klaudię Lefeld. Drużyna PSW pokonała najpierw w półfinale KUL Lublin 6:0 (1:0), bramki: Lefeld 2, Płoska 2, Hlukha, Konieczna. Skład bialskiego zespołu: Edel, Michalska, Kusiak, Płoska, Dranouskaja, Chapska, Konieczna, Hlukha, Lefeld. W drugim półfinale UMCS Lublin wygrał z UM Lublin 6:0 (4:0).

W meczu o 3 miejsce KUL przegrał z UM Lublin 2:3 (0:2). A w wielkim finale piłkarki PSW Biała Podlaska pokonały rywalki z UMCS Lublin 9:3 (4:2), bramki: Dranouskaja 2, Michalska, Hlukha, Płoska, Lefeld, Kusiak, Konieczna, Wasil samobójcza - Matysik 2, Dymowska. Skład PSW: Edel, Michalska, Kusiak, Płoska, Dranouskaja, Chapska, Konieczna, Hlukha, Lefeld.

(AK)

FOT. PSW BIAŁA PODLASKA

Piłkarki PSW Biała Podlaska triumfowały w akademickich mistrzostwach w futsalu

Walczyły w eliminacjach

W hali PSW Biała Podlaska rozgrywany był turniej eliminacyjny Młodzieżowych Mistrzostw Polski w futsalu kobiet do lat 14. Gospodyniom z PSW nie udało się wywalczyć awansu. Zremisowały z Legią Warszawa 2:2, przegrały z Włókniarzem Białystok 0:1 i Ząbkovią Ząbki 2:3 oraz pokonały AZS UW Warszawa 4:0.

Kadra w Białej Podlaskiej

Piłkarska reprezentacja Polski kobiet do lat 17 przygotowuje się do turnieju Elite Round. Jej pierwsze zgrupowanie w tym roku zaplanowane zostało w Białej Podlaskiej od 14 do 16 stycznia. Kadrę prowadzi Marcin Kasprowicz z PSW Biała Podlaska, który powołał do reprezentacji Polski 22 zawodniczki. Wśród nich jest m.in. Aleksandra Posiewka, do niedawna piłkarka AZS PSW Biała Podlaska, a obecnie Medyka Konin.

eprasa.pl 78e4a43b40

Drugoligowi siatkarze Huraganu Międzyrzec Podlaski zmierzyli się w Białymstoku z wiceliderem

Pięciosetowe starcie z Bestiosem

W pierwszym w nowym roku meczu w drugiej lidze siatkarze Huraganu Międzyrzec Podlaski walczyli na wyjeździe z Bestiosem Białystok.

ARKADIUSZ KIELAR

Bestios Białystok - Huragan Międzyrzec Podlaski 3:2 (17:25, 25:20, 25:15, 21:25, 15:13)

Huragan: Gołębiowski, Kępka, Łęgowski, Malczewski, Nowacki, Sobieszczak, Gonera (libero) oraz Gajosz, Lechowski, Sobieraj.

Bestios to wicelider tabeli i był faworytem spotkania z Huraganem we własnej hali. Beniaminek spisuje się bardzo dobrze w drugoligowej stawce, ale w pierwszej rundzie przegrał z naszym zespołem w Międzyrzecu Podlaskim 2:3. Teraz spotkanie obu ekip było ponownie zacięte, a rywale wzięli rewanż na podopiecznych trenera Piotra Maja, którym nie udało się przerwać ostatniej serii porażek. Ale dorzucili do swojego dorobku przynajmniej jeden punkt.

Pierwszy set padł łupem gości, którzy bardzo dobrze spisywali się w polu zagrywki i zdecydowanie dominowali na parkiecie. Pozwalając miejscowym zdobyć zaledwie 17 punktów. W kolejnych odsłonach to ekipa z Białegostoku spisywała się już jednak lepiej w przyjęciu i objęła prowadzenie 2:1 w setach. Podopieczni trenera Piotra Maja jednak nie odpuszczali i zdołali wygrać czwartą partię, doprowadzając do tie-breaku. Niestety w decydującej piątej odsłonie górą byli miejscowi, którzy zaczęli od prowadzenia 4:0 i nie wypuścili już szansy na wygraną w całym meczu z rąk, choć ekipa z Międzyrzeca Podlaskiego potrafiła doprowadzić jeszcze do stanu 10:10. - Huragan to nie jest słaby zespół. W meczu w Międzyrzecu Podlaskim także mieliśmy kłopoty - mówił po meczu dla lokalnych mediów trener Bestiosu **Krzysztof Topolański**.

W następnej kolejce naszych siatkarzy czeka jeszcze trudniejsze zadanie, bo we własnej hali zmierzą się w sobotę 18 stycznia z liderem tabeli z Białostockiej Akademii Siatkówki (BAS). W pierwszym spotkaniu obu drużyn w obecnym sezonie BAS wygrał u siebie z Huraganem 3:0.

W innych meczach 14. kolejki: SMS PZPS II Spała - Metro Warszawa 3:1, Legia Warszawa - AZS UWM Olsztyn 3:2, BAS Białystok - MOS Wola Warszawa 3:0. Pauzował UKS Centrum Augustów.

1. BAS Białystok	13	36	36:8
2. Bestios Białystok	13	24	29:24
3. Legia Warszawa	13	19	24:24
4. Centrum Augustów	12	18	22:22
5. Wola Warszawa	12	17	21:21
6. Metro Warszawa	12	17	22:24
7. Huragan Międzyrzec P.	**12**	**15**	**21:27**
8. AZS UWM Olsztyn	12	13	22:28
9. SMS PZPS II Spała	13	9	15:34

W następnej kolejce 2 ligi, 18 stycznia:

Huragan Międzyrzec Podlaski - BAS Białystok, Centrum Augustów - Bestios Białystok, Wola Warszawa - Legia Warszawa, AZS UWM Olsztyn - Metro Warszawa. Pauzował SMS PZPS II Spała.

FOT. ARKADIUSZ KIELAR

Siatkarze Huraganu (z prawej) zmierzyli się na wyjeździe z rywalami z Bestiosa

Dwa mecze bialczan

Przed trzecioligowymi siatkarzami AZS AWF Biała Podlaska dwa mecze w krótkim czasie. Najpierw zmierzą się 16 stycznia na wyjeździe w zaległym meczu z AKS Karol KUL Lublin, a 18 stycznia zagrają u siebie w ramach 7. kolejki spotkań z Cisami Nałęczów. W rozegranym 11 stycznia zaległym meczu 3 ligi Cisy Nałęczów przegrały z AKS Karol KUL Lublin 2:3. W tabeli AZS AWF Biała Podlaska jest czwarty z 5 punktami na koncie, a prowadzi Arka Wojsławice - 15 pkt.

Cele na nową rundę

Znany jest już terminarz spotkań w drugiej rundzie trzeciej i czwartej ligi tenisistów stołowych.

W trzeciej lidze zespoły z miejsc 1–6 w tabeli utworzyły grupę awansową, a drużyny z miejsc 7–12 grupę spadkową. Teraz zagrają systemem każdy z każdym, zachowując dorobek punktowy z pierwszej rundy. UKS Baczyński (10 miejsce w tabeli z 7 punktami po pierwszej rundzie) zagra w grupie spadkowej, a w pierwszym ligowym meczu w tym roku zagra 9 lutego u siebie z Lewartem AGS II Lubartów. W innych meczach 1. kolejki zmierzą się: Sokół Zwierzyniec – KS GOK Trzydnik Duży, UKS Grot–Michał II Werbkowice – TUKS Sok–Mech Tomaszów Lubelski. Z trzeciej ligi spadają zespoły, które zajmą 11 i 12 miejsce. Liczba spadkowiczów może być większa o tyle drużyn, ile spadnie z II ligi z województwa lubelskiego.

W czwartej lidze w grupie awansowej zagra MOSiR Huragan Międzyrzec Podlaski (czwarte miejsce w tabeli z 13 punktami po pierwszej rundzie), który na początek zagra 9 lutego u siebie z KTS Topspin Kurów. W innych meczach 1. kolejki w tej grupie zmierzą się: MKS Lewart AGS Lubartów (kobiety) – MKS STS II Lubartów, UKS Żaczek II Fajsławice – CKFiS II Bełżyce. W grupie spadkowej rywalizować będzie natomiast UKS Ekonomik Biała Podlaska (9. miejsce w tabeli z 5 punktami po pierwszej rundzie), który w pierwszej kolejce 9 lutego pauzuje, a pierwszy ligowy mecz w tym roku rozegra 23 lutego u siebie z UKS Niemce. W pierwszej kolejce grupy spadkowej zagrają: Tur Turze Rogi – MUKS Roztocze Szczebrzeszyn, UKS Niemce – Lewart AGS III Lubartów. Awans wywalczą dwa najlepsze zespoły, z czwartej ligi mężczyzn nie ma spadków.

(AK)

Turniej o puchar dyrektora

Przed nami II Otwarty Turniej Tenisa Stołowego o Puchar Dyrektora Akademickiego Liceum Ogólnokształcącego w Terespolu. Klub Olimpijczyka przy Akademickim Liceum Ogólnokształcącym w Terespolu zaprasza wszystkich chętnych. Turniej zaplanowany został 25 stycznia o godzinie 10 w sali ALO w Terespolu. Za miejsca 1-3 w turnieju organizator przewiduje puchary oraz dyplomy. Obowiązuje zmiana obuwia i strój sportowy.

MOSiR Parczew zaprasza

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Parczewie zapewnił bogatą ofertę zajęć podczas ferii zimowych. W godzinach od 10 do 13 zaplanowane zostały do 26 stycznia stałe zajęcia sportowo–rekreacyjne dla dzieci i młodzieży w sali sportowej. W godzinach od 9 do 20 – bilard, sala sportowa do tenisa stołowego, dla młodzieży siłownia. Codziennie przy sprzyjających warunkach w godzinach od 8 do 20.30 lodowisko, wypożyczalnia łyżew, nart, sprzętu zimowego. W soboty i niedziele w godzinach od 13 do 20.30. Szczegóły zajęć sportowych, konkursów i turniejów na www. mosir.parczew.com.

Piłkarze AP TOP 54 jadą na obóz

Od 20 do 25 stycznia na obozie w Puławach przebywać będą piłkarze AP TOP 54 Biała Podlaska, którzy walczą w rozgrywkach Centralnej Ligi Juniorów U–15. Podczas obozu nasz zespół rozegra mecze kontrolne z rówieśnikami z Wisły Puławy i prawdopodobnie Ceramiki Opoczno.

Po powrocie drużyna AP TOP 54 rozegra 29 stycznia sparing u siebie z Deltą Warszawa, 1 lutego z Pogonią w Siedlcach, 8 lutego z OSiR Lubartów i 15 lutego z BKS Lublin na swoim boisku oraz 23 lutego z Jagiellonią w Białymstoku. A 7 marca u siebie ze Zniczem Pruszków. Ostatnio nasz zespół wziął udział w turnieju Rona Cup w Ełku, gdzie miał okazję zmierzyć się między innymi z rówieśnikami z Jagiellonii Białystok i Stomilu Olsztyn.

(AK)

Rozmowy z olimpijczykami i pożegnanie wybitnych sportowców

W Centrum EXPO XXI Warszawa odbyło się Spotkanie Noworoczne Rodziny Olimpijskiej. Wśród gości tej wyjątkowej uroczystości nie zabrakło przedstawicieli Klubu Olimpijczyka w Terespolu.

FOT. WIESŁAW PUCER

Anna Osypowicz i Krystyna Pucer z Andrzejem Supronem i minister sportu Danutą Dmowską-Andrzejuk

Centrum gościło mistrzów i medalistów olimpijskich, trenerów, parlamentarzystów, członków korpusu dyplomatycznego, przedstawicieli świata nauki, kultury, medycyny, biznesu i dziennikarzy. Gościem honorowym był prezydent RP Andrzej Duda. A zebranych powitał prezes Polskiego Komitetu Olimpijskiego Andrzej Kraśnicki, który podsumował wyniki osiągnięte przez polskich sportowców w 2019 roku. Podkreślając wyzwanie dla całego polskiego sportu, jakim będzie występ biało–czerwonych w tegorocznych Igrzyskach Olimpijskich w Tokio. Podziękował również prezydentowi Dudzie za objęcie obchodów narodowym patronatem i wręczył order zasługi PKOl. Andrzej Duda w swoim wystąpieniu podkreślał szacunek dla osiągnięć polskiego sportu olimpijskiego i wyraził nadzieję na udany występ biało–czerwonych w Tokio. Głos zabrała też minister sportu Danuta Dmowska–Andrzejuk. Pogratulowała zawodnikom i trenerom dotychczasowych sukcesów i życzyła kolejnych w 2020 roku.

Wielką Honorową Nagrodę Sportową PKOl im. Piotra Nurowskiego otrzymali: mistrz świata w rzucie młotem Paweł Fajdek (w kategorii „Sportowiec"), mistrzowie świata z wioślarskiej czwórki bez sternika: Michał Szpakowski, Marcin Brzeziński, Mikołaj Burda i Mateusz Wilangowski („Drużyna") oraz trenerka rzutu młotem Malwina Wojtulewicz–Sobierajska („Trener"). Nagrody Nadziei Olimpijskich im. Eugeniusza Pietrasika za wyniki w ubiegłym roku otrzymali: Helena Wiśniewska, kajakarka Zawiszy Bydgoszcz i wioślarz WTW Włocławek Fabian Barański. Ważnym punktem wieczoru było oficjalne pożegnanie wybitnych sportowców – medalistów olimpijskich, którzy w minionym roku postanowili zakończyć przygodę z wyczynowym sportem. Byli to Tomasz Majewski (lekka atletyka), Magdalena Fularczyk–Kozłowska i Natalia Madaj–Smolińska (wioślarstwo) oraz Monika Michalik (zapasy). Otrzymali podziękowanie za godne reprezentowanie barw narodowych i powiększanie polskiego olimpijskiego dorobku medalowego. Spotkanie zakończyły akcenty japońskie, nawiązujące do rozpoczynających się 24 lipca igrzysk w Tokio.

Świadkami wydarzenia byli przedstawiciele Klubu Olimpijczyka działającego przy Akademickim Liceum w Terespolu: Anna Osypowicz, Krystyna Pucer i Wiesław Pucer. – To wielki zaszczyt i wyróżnienie dla Klubu, szkoły i miasta. Tym bardziej, że zaproszonych było 10 najprężniej działających Klubów Olimpijczyka w Polsce – zaznacza **Krystyna Pucer**. – Po uroczystości mieliśmy okazję spotkania i rozmowy z olimpijczykami, politykami i ludźmi sportu. Najbardziej zapamiętamy rozmowę z Januszem Szewińskim (mężem śp. Ireny Szewińskiej) i Bolesławem Kapitanem, byłym prezesem PKOL i ministrem sportu, który był gościem również w Terespolu.

(AK)

eprasa.pl 78e4a43b40

pobierz aplikację TAXI PODLASIE.PL 667 111 444 83 196-21
Limuzyny do ślubu: Rolls-Royce, Lincoln - 508 073 700
REKLAMA ID: 326

W hali w Białej Podlaskiej czeka nas bardzo ciekawy turniej piłkarzy ręcznych

Może przyjść nowy gracz!

Przed pierwszoligowymi piłkarzami ręcznymi AZS AWF Biała Podlaska mnóstwo grania w najbliższym czasie. Podopieczni trenera Dmitrija Tichona powalczą w Pucharze Polski, a następnie w turnieju we własnej hali. Jest szansa, że nasz zespół zostanie wzmocniony!

ARKADIUSZ KIELAR

Już 14 stycznia od godziny 19 bialczanie zmierzą się w zaległym pucharowym spotkaniu na wyjeździe z drugoligowym MKS Grudziądz, w drugiej rundzie eliminacyjnej. W razie wygranej AZS AWF zagrałby w 1/16 finału u siebie z rywalem z Superligi, Grupą Azoty Tarnów.

Ma przyjechać Denis Wołyncew

Kibiców w Białej Podlaskiej 17 i 18 stycznia czeka prawdziwa gratka, bo w hali przy ulicy Marusarza rozgrywany będzie międzynarodowy turniej z okazji 50–lecia klubu AZS AWF. Oprócz naszego pierwszoligowca zagrają w nim zespoły z Superligi: Azoty–Puławy i Stal Mielec, a także mistrz Białorusi Mieszkow Brześć, uczestnik Ligi Mistrzów. – Już jesienią spotkaliśmy się z prezesem Azotów Jerzym Witaszkiem, który przyjechał do Białej Podlaskiej na jeden z pierwszoligowych meczów szukać potencjalnych zawodników do uzupełnienia składu swojej drużyny – zdradza **Mariusz Lichota**, prezes KS AZS AWF Biała Podlaska. – Razem z dyrektorem sportowym klubu z Puław, Marcinem Kurowskim, naszym byłym zawodnikiem. Spytałem, czy nie wzięliby udziału w turnieju z okazji 50–lecia AZS AWF Biała Podlaska i naszej uczelni, na co chętnie przystali. Co do Stali Mielec, to rozmawiałem z prezesem tego klubu, gdy odchodził do nich z naszej drużyny Denis Wołyncew. I też była zgoda na udział w turnieju. A rozmowy z Mieszkowem prowadził nasz trener Dmitrij Tichon. Zapowiada się bardzo ciekawy turniej, bardzo dobrze obsadzony, takiego nie było u nas od 50 lat. To duża atrakcja dla kibiców, wstęp jest wolny. Serdecznie zapraszamy, w tym młodzież, która w tym czasie ma ferie.

FOT. ADAM TROCHIMIUK

Piłkarzy ręcznych AZS AWF (z piłką Marcin Stefaniec) czeka mecz w Pucharze Polski i turniej w Białej Podlaskiej

Podczas turnieju będzie można także nabyć koszulki i szaliki klubowe. Nagrody za pierwsze miejsce w zawodach wręczać będzie prorektor ds. Filii AWF w Białej Podlaskiej Jerzy Sadowski. W Azotach i Stali zabraknie reprezentantów Polski, którzy wyjechali na mistrzostwa Europy, podobnie nie będzie reprezentantów Białorusi w ekipie Mieszkowa. Ale i tak w naszym mieście stawią się bardzo mocne drużyny, a w akcji będzie można zobaczyć m. in. byłego gracza AZS AWF Denisa Wołyncewa, który wyróżnia się obecnie w meczach Superligi w Stali Mielec.

Problemy z kontuzjami

Pierwsze spotkanie w pierwszej lidze w tym roku bialczanie rozegrają na wyjeździe w pierwszej kolejce rundy rewanżowej zaplanowanej 8 i 9 lutego. Z Orlenem Wisłą II w Płocku. Zespół AZS AWF zajmuje po pierwszej rundzie rozgrywek 3. miejsce w tabeli grupy C, ale ma tyle samo punktów, co pierwszy KPR Legionowo i drugi Czuwaj Przemyśl – 27. Niestety, w naszym zespole nie brakuje kłopotów, kilku zawodników narzeka na problemy ze zdrowiem. – Na treningu palec złamał Michał Bekisz, to fatalna dla nas wiadomość – przyznaje Mariusz Lichota. – Czeka go parę tygodni przerwy. Z kontuzją grał Patryk Niedzielenko, operację przed świętami przeszedł Leon Łazarczyk, który miał złamaną kość śródręcza. Obaj powinni być jednak gotowi na pierwszy ligowy mecz w tym roku.

W AZS AWF czynią też starania, by wzmocnić nasz zespół. Jeżeli wszystko pójdzie zgodnie z planem, do drużyny z Białej Podlaskiej może trafić Białorusin, który występuje w lidze rosyjskiej. Byłoby to duże wzmocnienie naszego pierwszoligowca. – Może ściągniemy nowego zawodnika, ale poczekajmy – komentuje Mariusz Lichota. – Szkoda, że są kontuzje w zespole i w ligowym meczu w Płocku nie będzie łatwo. Tak samo z Tarnowem, gdybyśmy awansowali dalej w Pucharze Polski. Ale nasz zespół na pewno będzie walczyć, w tym sezonie także wstydu nie przynosi i jest w czołówce. Jeżeli będą nas już omijać zdrowotne kłopoty, to można powalczyć w pierwszej lidze o wygranie grupy. Mecze z Legionowem i Czuwajem gramy w drugiej rundzie u siebie, ale Legionowo jeszcze się wzmocniło, przyszedł do nich teraz gracz z Superligi z Chrobrego Głogów (Marek Podobas – przyp. red.). Pięć zespołów może walczyć w 1. lidze o czołowe lokaty, bo są jeszcze Padwa Zamość i AZS UJK Kielce. Nasz zespół przed wznowieniem pierwszoligowych rozgrywek ma rozegrać jeszcze 21 stycznia sparing u siebie z białoruskim zespołem z Mohylewa. Czekamy też na rozstrzygnięcie sprawy dotacji z miasta, staramy się również pozyskiwać pieniądze na zespół z innych źródeł. W tym z urzędu marszałkowskiego – podsumowuje prezes AZS AWF Biała Podlaska.

Harmonogram turnieju w Białej Podlaskiej:

17 stycznia (piątek), godzina 16: AZS AWF Biała Podlaska – Mieszkow Brześć, **godzina 17:45:** uroczyste otwarcie turnieju, **godzina 18:** Azoty–Puławy – Stal Mielec.
18 stycznia (sobota), godzina 9.30: Mieszkow Brześć – Stal Mielec, **godzina 11.30:** AZS AWF Biała Podlaska – Azoty–Puławy, **godzina 15.30:** AZS AWF Biała Podlaska – Stal Mielec, **godzina 17.30:** Mieszkow Brześć – Azoty–Puławy.

Pary 1/16 finału Pucharu Polski:

26 stycznia: MKS Grudziądz/AZS AWF Biała Podlaska (mecz 14 stycznia) – Grupa Azoty Tarnów, Górnik Zabrze – Piotrkowianin Piotrków Trybunalski, Zagłębie Lubin – Gwardia Opole, KSZO Odlewnia Ostrowiec Świętokrzyski – Azoty–Puławy, Czuwaj Przemyśl – Sandra Spa Pogoń Szczecin, Stal Mielec – Chrobry Głogów, Energa MKS Kalisz – Torus Wybrzeże Gdańsk, Olimp Grodków/Siódemka Miedź Legnica (mecz 15 stycznia) – MMTS Kwidzyn.

Najlepsi w Zimowej Tatarskiej Piętnastce

Za nami Zimowa Tatarska Piętnastka, na którą zapraszało Stowarzyszenie Rozwoju Miejscowości Studzianka i Gmina Łomazy pod sportowym patronatem Klubu Biegacza Biała Biega. To pierwszy z cyklu biegów w Tatarskim Crossie. Grand Prix Studzianka 2020.

W zawodach rywalizowali biegacze oraz specjaliści od marszu z kijkami, a na każdego na mecie czekał pamiątkowy medal. Dla tych, którzy uplasowali się w pierwszej piątce, przewidziane były też sportowe trofea. Liczną reprezentację w Zimowej Tatarskiej Piątce miał między innymi Klub Biegacza Biała Biega. Jego reprezentanci tak ocenili imprezę: „Genialna atmosfera, wymagająca trasa, pyszne jedzenie i rewelacyjne czapki w pakietach. Gratulacje Łukaszu (chodzi o Łukasza Wędę) za organizację zawodów. Udało nam się zdobyć kilka pucharów i poprawić życiówki. Kolejne zawody z cyklu już 29 lutego. Zapraszamy, my też tam będziemy”.

W biegu na 15 kilometrów w Zimowej Tatarskiej Piętnastce najlepszy okazał się Paweł Gregorczuk z Białej Podlaskiej, reprezentant KB Szuracz Terespol, który pokonał trasę w czasie 57 minut i 11 sekund. Drugi był Marek Jaroszuk (Łomazy) – 59.20, a trzeci Tomasz Skora (Skórzec/Grupa Biegaczy Skórzec Biega) – 59.42. Wśród pań pierwsza linię mety minęła Katarzyna Biernat (Janów Podlaski Team), z czasem 1 godzina, 7 minut i 20 sekund. Przed Anną Chustecką (NZOZ Wisznice) – 01:08.45 i Katarzyną Pajdosz (Klub Biegacza Biała Biega) – 1:13.11. Bieg ukończyło 62 zawodników.

FOT. KLUB BIEGACZA BIAŁA BIEGA

Liczną reprezentację w Zimowej Tatarskiej Piątce miał między innymi Klub Biegacza Biała Biega

W rywalizacji nordic walking pierwsze miejsce zajął Sylwester Męczyński (Misie/Fundacja w te pędy) – 1:38.29, a kolejni na mecie byli Dariusz Mackiewicz (Aktywny Kodeń) – 1:38.34 i Waldemar Danielski (Sokołów Podlaski/Jet Security) – 1:45.09. W rywalizacji pań najlepsza okazała się Teresa Hryciuk (Biała Podlaska) – 1:57.59, przed Agnieszką Pawlak (Piszczac/Dzida 4x4) – 2:00.36 i Krystyną Olszańską (Klub Biegacza Biała Biega/NoWiSiedlce) – 2:03.26. Zawody ukończyły 23 osoby. Komplet wyników na www.time2go.pl.

Przypomnijmy, że 29 lutego po raz pierwszy w naszym regionie zorganizowany zostanie ultramaraton, czyli Ultra Tatar na 50 kilometrów. To bieg nie wchodzący w skład całego cyklu. Dla mniej zaawansowanych zawodników przygotowany zostanie tego dnia dystans 10 km. 18 kwietnia zaplanowany został Cross Półmaraton i Piętnastka. Bieg ekstremalny po lesie na 5 km czeka nas z kolei 20 czerwca, 5 lipca odbędzie się Tatarska Piątka, a 16 sierpnia Tatarski Bieg Nocny na 5 km. Ostatnie zawody to 4 października Tatarski Maraton oraz 14 listopada Półmaraton i Dycha (10 km), które zakończą rywalizację Grand Prix. Trasy przebiegają drogami polnymi i przez las ze startem i metą przy szkole podstawowej w Studziance, miejscu gdzie do 1915 roku stał meczet. Aby zostać sklasyfikowanym w cyklu, należy ukończyć po jednym biegu lub marszu nordic walking na każdym z pięciu dystansów (5 km, 10 km, 15 km, 21,097 km i maratonu). Szczegółowe informacje na www.studzianka.pl, a zapisy na www.time2go.pl. Organizatorami Tatarskiego Crossu. Grand Prix Studzianka 2020 są: Stowarzyszenie Rozwoju Miejscowości Studzianka, Gmina Łomazy, Sołectwo Studzianka, OSP Studzianka, Klub Biegacza Biała Biega.

(AK)

eprasa.pl 78e4a43b40