Wejdź na naszą stronę www.panoramaradomska.pl, bierz udział w konkursach i wygrywaj nagrody!

Bezpiecznie nad wodą?

Z początkiem roku weszła w życie nowelizacja Prawa wodnego, skutkując zmniejszeniem liczby kąpielisk. Jadąc nad wodę zwróćmy uwagę na to, czy na plaży i w wodzie możemy czuć się bezpiecznie

Czytaj str. 4

Do Częstochowy na dwóch kółkach

W środę, 13 lipca wyruszyła III Rowerowa Pielgrzymka na Jasną Górę. Cykliści pokonają 200 km, aby po trzech dniach wspólnie z pielgrzymami z całej Polski modlić się pod katedrą częstochowską

Czytaj str. 4

Wybieracie się samochodem na wakacje?
Wejdźcie na nasz profil na Facebooku
www.fb.me/twoja.panorama
i wygrajcie atlasy oraz mapy samochodowe!

panorama radomska

NAKŁAD KONTROLOWANY
ZWIĄZEK KONTROLI DYSTRYBUCJI PRASY
Tygodnik bezpłatny

nr 28 (60)
14-20 lipca 2011 r.
ISSN 2081-7843

Gazeta w nakładzie kontrolowanym! Wiarygodny partner dla reklamodawców!

Chwytać wiatr w żagle

Radom stolicą żeglarstwa? Mamy Spotkania z Piosenką Żeglarską *Rafa*, znane zespoły szantowe - jak Kliper, firmy produkujące osprzęt do żaglówek i w końcu grupę zapaleńców, którzy kochają żeglować

fot. Hoorn

Stowarzyszenie *Hoorn* tworzą mężczyźni, dla których żeglarstwo to coś więcej niż tylko sposób na spędzenie wolnego czasu.

Morskie Stowarzyszenie Żeglarskie *Hoorn* tworzą mężczyźni, dla których łajba to drugi dom. Powstało na kanwie organizowanych od dwunastu lat w Radomiu Dni św. Patryka, czyli festiwalu muzyki i kultury irlandzkiej. – *Przez ten czas udało się zgromadzić wokół siebie osoby, które kochają żagle, wodę i wszystko, co się z tym wiąże* – mówi Marcin *Becker* Bednarczyk. – *Zamiłowanie do kultury irlandzkiej to można powiedzieć, nasz wspólny mianownik.*

Dokończenie na str. 3

MIASTO RADOM
PRZYTULISKO

„Każdy kolejny telefon sprawia, że włos się na głowie jeży. Sami siebie pytamy, gdzie umieścić kolejnego psa czy kota...”

Czytaj str. 5

ROZRYWKA
SIERPIEŃ
POD ZNAKIEM FILMU

Amatorzy kina powinni rezerwować sobie już czas na filmową imprezę, która odbędzie się w Radomiu.

Czytaj str. 7

AKTYWNOŚĆ
BOGACTWO STRĄCZKÓW

Nadszedł czas na świeże rośliny strączkowe. Bób, fasolka, groszek ...

Czytaj str. 8

Przejezdna, ale problemowa

fot. AG

Wyjechanie z bramy i włączenie się do ruchu graniczy niemalże z cudem.

Możemy już jeździć wyremontowaną ulicą 1905-go Roku. Mimo, że na ten moment czekali niemal wszyscy, to znaleźli się i tacy, którzy tego entuzjazmu nie podzielają

Ludzie podchodzili do tej informacji z niedowierzaniem. – *Tyle razy już obiecywali, że zostanie otwarta, wciąż termin się przedłużał. Dopóki nie pojadę ulicą 1905-go Roku to nie uwierzę* – mówiła pasażerka autobusu. Ku radości wielu radomian, po trwającym ponad dwa lata remoncie, otwarcie ulicy stało się faktem.

Skąd tyle cynizmu w wypowiedziach radomian? Miejski Zarząd Dróg i Komunikacji inwestycję odebrał 12 maja tego roku. Wkrótce po tym radomscy drogowcy przekazali do Wojewódzkiego Inspektoratu Nadzoru Budowlanego dokumenty potrzebne do odbioru. Ponieważ dokumentację trzeba było jednak uzupełnić dopiero po jej skompletowaniu można było ustalać termin ostatecznej kontroli. W czwartek, 7 lipca, przyjechali do Radomia z wizytą przedstawiciele WINB-u. – *Wizja przebiegła pozytywnie. Inspektorzy nie stwierdzili żadnych zastrzeżeń. Został podpisany protokół* – mówi Marek Ziółkowski, rzecznik prasowy MZDiK. Na tej podstawie WINB wydał decyzję o dopuszczeniu do użytku skrzyżowania ulic 1905 Roku i Młodzianowskiej wraz z nowym wiaduktem. MZDiK złożyło wniosek o klauzulę natychmiastowej wykonalności, dzięki czemu już w sobotę przestały obowiązywać wszystkie objazdy tych ulic.

Sąsiadujący z zakończoną inwestycją mieszkańcy oraz właściciele firm nie ukrywają rozczarowania ostatecznym efektem prac. – *Byliśmy w centrum tego Sajgonu, dlatego nam też zależało, żeby budowa skończyła się jak najszybciej. Jak się okazuje pośpiech to był błąd. Teraz nam mówią, że wtedy i tylko wtedy mogliśmy coś zdziałać* – mówi Ewa Frączek, właścicielka firmy sprzedającej bramy

Dokończenie na str. 3

Wydarzyło się
czyli krótki przegląd radomskich zjawisk

fot. MZDiK

Zakończyły się prace przy tunelu oraz skrzyżowaniu ulic Młodzianowskiej i 1905 Roku.

• Po długotrwałej i ciężkiej chorobie budowlanej oddano wreszcie do użytku nowe skrzyżowanie oraz tunel przy Młodzianowskiej i 1905 Roku. Tym samym zlikwidowano objazdy popularnych autobusów miejskiej komunikacji, które jednym ułatwiały dotarcie do pracy, a dla innych stanowiły przekleństwo.

• Odbyła się trzecia edycja Międzynarodowej Akademii Dyrygentów zorganizowana przez Radomską Orkiestrę Kameralną i brytyjską Classic Concerts Trust. Towarzyszące imprezie warsztaty poprowadził Jonathan Brett, mistrz batuty z Anglii. Uczestnikami tegorocznej Akademii byli młodzi dyrygenci z Norwegii, USA, Wlk. Brytanii, Korei Płd. i Polski. Na zakończenie poprowadzili oni radomskich kameralistów podczas koncertu w sali Zespołu Szkół Muzycznych.

• Haker zaatakował stronę internetową radomskiego MZDiK usuwając z niej stałe informacje i komunikaty. Powstało podejrzenie, że zrobił to ktoś wkurzony na przedłużające się remonty radomskich ulic. Z kolei na hakera wkurzyli się pasażerowie, bo przez parę dni niedostępny był internetowy rozkład jazdy.

• W wieku 63-lat zmarła Teresa Królikowska. Była znaną działaczką społeczną i radną trzech kadencji radomskiego samorządu.

• W Centrum Rzeźby Polskiej w Orońsku, została otwarta wystawa prac Ksawerego Dunikowskiego. Wernisaż był jedną z głównych części obchodów uroczystości 30-lecia istnienia placówki. Wystawa w Orońsku ma charakter przekrojowy, prezentowane są na niej prace Dunikowskiego od Młodej Polski po epokę socrealizmu.

• Zalane gospodarstwa, domy i piwnice to bilans padającego nieustannie, w ubiegłym tygodniu, deszczu. Radomska straż pożarna interweniowała w ciągu tylko jednego dnia około 60 razy. Najwięcej zgłoszeń napływało z okolic Wacyna, Bielichy, ulic Skaryszewskiej i Białobrzeskiej.

• Na Piotrówce ruszył kolejny etap wykopalisk archeologicznych. Dotychczas odkryto siedem osiemnastowiecznych grobów.

KŻ, Ula Motyka

panorama radomska
GDZIE JESTEŚMY?

Oto miejsca w Radomiu, gdzie dostaniecie nas co każdy czwartek

■ Wyjście z tunelu dworca PKP na osiedlu Ustronie ■ Osiedle Ustronie ■ Osiedle Południe ■ Osiedle XV-lecia ■ Centrum ■ Biblioteka Publiczna ■ Kino Helios ■ PSS Społem, ul. Traugutta ■ PSS Społem, ul. Moniuszki ■ I Urząd Skarbowy przy ul. Zbrowskiego 106 ■ Urząd Pracy ■ Zakład Ubezpieczeń Społecznych ■ Teatr Powszechny im. Jana Kochanowskiego ■ Biblioteka Pedagogiczna ■ Komenda Główna Policji ■ Salon fryzjerski Kasia, ul. Żeromskiego ■ Kawiarnia Artystyczna „Czytelnia Kawy" ■ Mega, ul. Placowa 3/15 ■ Borki ■ Gołębiów I ■ Michałów ■ Apteka Planty, ul. Chałubińskiego 12/14 ■ Skrzyżowanie ulic Struga, 25 Czerwca oraz Żwirki i Wigury ■ Skrzyżowanie ulic Żeromskiego i 25 Czerwca ■ ul. Chrobrego (przy wejściu go Galerii Słonecznej) ■ Skrzyżowanie ulic Kościuszki i Narutowicza ■ ul. Wernera (przy targu Korej) ■ Galeria Gama ■ Restauracja Retrospekcja, ul. Malczewskiego 9/11

rys. www.pepas.pl

panorama radomska

Redakcja Panoramy Radomskiej
ul. Tartaczna 16/18, 26-600 Radom
Telefon: 048 360 11 08, e-mail: redakcja@panoramaradomska.pl

P.o. redaktor naczelny: Michał Podgórski; Zastępca p.o. redaktora naczelnego: Krzysztof Żmudzin
Sekretarz redakcji: Magdalena Fularska
Dziennikarze: Alicja Gryz
Współpracownicy: Karolina Twardowska, Przemek Zieliński, Patrizia Modica, Katarzyna Kwaśniewska, Urszula Motyka
Opracowanie graficzne i skład: Joanna Wlazło
Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczonych reklam i ogłoszeń. Zastrzega sobie również prawo skracania tekstów oraz artykułów.
Nakład kontrolowany: 15 000 egzemplarzy.
Drukarnia: Presspublica Sp. z o.o., Drukarnia w Raszynie Jaworowa, ul. Drukarska 2, 05-090 Raszyn

Chwytać wiatr w żagle

Dokończenie ze str. 1

Mówi się, że co irlandzkie to morskie – tłumaczy *Becker*. Sam żegluje od około 20 lat. Podobnie zresztą jak jego koledzy. Każdy z nich na co dzień zajmuje się czymś innym. Jednak, kiedy przychodzą wakacje i zaczyna się sezon, każdą wolną chwilę mogliby spędzać na wodzie. – *Są trzy najpiękniejsze rzeczy w życiu: kobieta z rozpuszczonymi włosami, koń w galopie oraz żaglowiec z postawionymi żaglami* – uśmiecha się Bednarczyk.

Ale woda wodzie nierówna, a żeglarstwo śródlądowe to zupełnie inne niż to morskie. Wypływanie na szerokie wody stanowi nie lada wyzwanie. – *To metoda na sprawdzenie charakteru. Takie żeglarstwo jest dość ekstremalne, uczy dyscypliny i odpowiedzialności za siebie i za innych* – mówi *Becker*. Członkowie *Hoornu* od pięciu lat organizują morskie wyprawy.

Morska bryza?

Podczas wyprawy około 10 osób siedzi na łodzi o wielkości zaledwie 10 metrów kwadratowych. – *Trzeba być zgranym, niesamowicie dobrze się rozumieć* – mówi *Becker*. Tę więź weryfikuje samo życie i natura, która może być zarówno przyjacielem jak i wrogiem. – *Podczas rejsu do Norwegii przebyliśmy 1100 mil morskich, czyli ponad 2 tys. kilometrów. Ale nie odległość ma znaczenie. Po drodze przeżyliśmy dwa sztormy. Rok temu wracając z Sankt Petersburga przeszliśmy orkan na Bałtyku, w okolicach Helsinek. To była ściana wody, która szła prosto na nas. I wyszliśmy z tego cało* – wspomina żeglarz i przyznaje, że ryzyko i adrenalina, to część rejsów.

Zachód słońca na morzu

Jak wygląda codzienność podczas rejsu? – *Jesteśmy podzieleni na wachty po 3 osoby oraz oczywiście kapitan. Zmieniamy się co trzy godziny. Kiedy warunki są ekstremalne, ludzie wychodzą tylko na swoje wachty, a resztę czasu spędzają pod pokładem* – opowiada *Becker*. Kiedy pogoda jest sprzyjająca można wyjść na pokład, przede wszystkim po to, by podziwiać niepowtarzalne widoki. Tak mijają dwie lub trzy doby na morzu aż do kolejnego portu. – *Może to nie jest wielki wyczyn, ale jak na nasze warunki i przyzwyczajenia trzy doby w takich warunkach to jednak dużo* – twierdzi *Becker*. Kiedy jacht przybija do portu, a załoga wychodzi na ląd jest czas na jedną z przyjemniejszych rzeczy czyli zwiedzanie. – *Mieliśmy dzięki rejsom okazję zobaczyć piękne, okazałe miasta i naprawdę urokliwe miejsca.* Jednak zdaniem Beckera niczego nie da się porównać z widokami zachodzącego słońca na pełnym morzu. – *Być na morzu, oglądać te widoki, to są niepowtarzalne przeżycia, których nie da się opisać* – mówi.

Sail Montenegro

Początek sierpnia członkowie Stowarzyszenie spędzą znów na morzu. – *Na te wakacje zaplanowaliśmy bardzo przyjemny rejs w cieplejsze rejony, tym razem będzie to Adriatyk. Nastawiamy się na kąpiele słoneczne i morskie, więc zabieramy ze sobą sprzęt do nurkowania. Będzie to rejs relaksacyjny, aby za rok lub dwa wybrać się w mniej dostępne rejony* – mówi *Becker*. Po za tym jest plan wyremontowania kutra, dzięki któremu stowarzyszenie planuje organizować wycieczki w norweskie fiordy.

fot. Hoorn

Żeglarstwo morskie wymaga dyscypliny, odpowiedzialności oraz zgranego zespołu.

Wakacje pod żaglami

Takie spędzanie wolnego czasu jest dość kosztowne, ale wszystko zależy od obranego wcześniej kierunku. – *Koszt wyczarterowania jachtu uzależniony jest od akwenu. Od strony polskiego Bałtyku jachty nie są zbyt tanie, dużo taniej jest w Niemczech, Holandii czy na Adriatyku. Z kolei tam, gdzie tych jachtów nie ma dużo, ceny są windowane* – przyznaje *Becker*. Trzeba również przygotować prowiant, dotrzeć jakoś do portu, z którego ma ruszyć wyprawa i już można chwytać wiatr w żagle. Nawet bez patentu żeglarskiego. – *Trzeba po prostu chcieć* – twierdzi żeglarz. – *Mamy paru kolegów, którzy nie posiadają patentów żeglarskich, ale za to wielkie doświadczenie* – dodaje. A kurs można zrobić coraz łatwiej, bowiem jest wiele organizacji, które się tym zajmują. Koszt też nie jest duży. Obóz żeglarski, gdzie można zdobyć patent to wydatek do 2 tys. zł.

Alicja Gryz

Przejezdna, ale problemowa

Dokończenie ze str. 1

Projektanci skrzyżowania umiejscowili drogę rowerową wzdłuż jej domu, bramy wyjazdowej i mieszczącego się nieopodal sklepu. – *Rowerzyści mkną ścieżką, ponieważ jadą z górki. A widoczność jest praktycznie żadna. O wypadek nie trudno* – żali się kobieta.

Jest to problem nie tylko mieszkańców kamienicy, ale i właściciela sklepu. – *Nie chodzi tylko o nas, jako mieszkańców kamienicy, którzy nie mogą normalnie wyjechać i włączyć się do ruchu, ale o naszych klientów, którzy nie mogą bezpiecznie wyjść ze sklepu* – wyjaśnia Frączek. – *Tak się cieszyliśmy, że wszystko wróci do normy, a tu kolejne utrudnienia* – dodaje. Państwo Frączkowie obawiają się, że źle usytuowana ścieżka rowerowa może zabrać im resztę klientów, dlatego nie poddają się w swojej walce. – *Apelujemy teraz już tylko o to, żeby ścieżkę dobrze oznakować, żeby rowerzysta zbliżający się do budynku miał świadomość, że tu może pojawić się samochód, albo pieszy, bo w tej chwili osoba wychodząca ze sklepu nie ma nawet narysowanych pasów. Na razie ślemy pismo za pismem, ale technika urzędników jest taka, żeby zmęczyć przeciwnika. Mimo to nie ustąpimy i będziemy walczyć o moje konstytucyjne prawa* – zapowiadają Frączkowie. – *Przy wyjeździe z bramy kierowcom pozostaje zatem zachować szczególną ostrożność, choć rowerzyści też powinni mieć świadomość, że droga rowerowa przecina tam wyjazd z posesji. Rozważamy natomiast możliwość postawienia tam małego lustra, aby kierowcy mogli widzieć, czy mogą bezpiecznie wyjechać z bramy. Przed sklepem nie będzie natomiast pasów, bo w takich miejscach się ich nie stosuje* – tłumaczy Marek Ziółkowski. Jak się okazuje nie tylko przy posesji państwa Frączków ścieżka rowerowa płata figla. Po drugiej stronie ulicy z niewiadomych przyczyn nagle się urywa, by po kilkunastu metrach się pojawić. - *Po drugiej stronie ulicy ścieżka nie urywa się, tylko na krótkim odcinku przechodzi w tak zwany ciąg pieszo-rowerowy, odpowiednio oznakowany* – wyjaśnia rzecznik MZDiK. Wszystko, jak zapewnia Ziółkowski, wykonane jest zgodnie z projektem. – *Kto w takim razie robi tak durne projekty?* – pytają rozgoryczeni ludzie.

fot. AG

Ucinająca się ścieżka rowerowa przechodzi, jak tłumaczy MZDiK, w ciąg pieszo-rowerowy.

Przypomnijmy, że jeszcze przed otwarciem ulicy 1905-go Roku, Bractwo Rowerowe zgłaszało dwa zarzuty dotyczące wykonania dróg rowerowych. Pierwszy, dotyczący braku skrajni, rozwiązano poprzez poszerzenie ścieżki. Drugi, związany z zastosowaniem przycisków dla rowerzystów przy skrzyżowaniach z sygnalizacją świetlną, pozostał bez zmian. Były tez wątpliwości, co do wysokości wiaduktu. Wedle orzeczenia MZDiK oraz WINB-u spełnia on wszystkie warunki i jest wykonany prawidłowo.

Alicja Gryz

Zmiany komunikacyjne:

Autobusami lini **7, 8, 13, 14 i 25** pojedziemy prosto ulicą 1905 Roku.

Autobusy linii **10 i 11** pojadą Limanowskiego, Mariacką, Młodzianowską, 1905 Roku, Dowkontta i Poniatowskiego.

Zlikwidowane zostaną przystanki: Tytoniowa / Limanowskiego (w obu kierunkach) oraz Tytoniowa / 1905 Roku (w kierunku Borek), zaś do użytku wrócą przystanki: 1905 Roku / Tytoniowa (w kierunku Borek - dla linii **7, 8, 13, 14, 25**) oraz 1905 Roku / Kościuszki (w obu kierunkach - dla linii **7, 8, 10, 11, 13, 14, 25**). Uruchomione zostaną również nowe przystanki:

- Mariacka / Sedlaka (w obu kierunkach - dla linii **10 i 11**).

Przystanki Kościuszki / Planty (w obu kierunkach) będą po zmianach obowiązywały wyłącznie dla linii 2 z tym, że przystanek w kierunku dworca PKP zostanie przesunięty o około 250 metrów - przed skrzyżowanie z ulicą Planty.

panorama radomska

Bezpiecznie nad wodą?

W tym roku zmniejszyła się liczba kąpielisk. Jadąc nad wodę zwróćmy szczególną uwagę na to, czy na plaży i w wodzie możemy czuć się bezpiecznie

Z początkiem 2011 roku weszła w życie nowelizacja Prawa wodnego. – Mówi ona m.in., że w*łaściciele akwenów powinni do 31 maja zgłosić je do wojewody. Obecnie jest dziewięć kąpielisk oraz dwadzieścia trzy miejsca wyznaczone do kąpieli zgłoszonych na terenie całego województwa mazowieckiego* – mówi Andrzej Drabik z radomskiego oddziału Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego.

Pod radomski WOPR podlega pięć kąpielisk: w Kozienicach, Pionkach, Jedlni-Letnisko, oraz dwa w Radomiu, oba na Borkach - od strony ul. Bulwarowej i od ośrodka MOSiR. Miejsc przeznaczonych do kąpieli jest tyle samo - Białobrzegi, Zwoleń, Iłża, Topornia i Jastrząb. W porównaniu z zeszłym rokiem jest ich sporo mniej. Na liście nie znalazły się: Sieciechów, Koszarów oraz Domaniów. W tych miejscach nie pojawi się w tym roku ratownik, a więc wszędzie tam powinien być zakaz kąpieli.– *Jeśli mamy sygnał, że w tym roku nie będzie żadnego ratownika na Domaniowie, to jestem przerażony. Tam jest prawie 500 hektarów wody, jest to jeden z największych akwenów wodnych na terenie województwa. I niestety ludzie będą w niebezpieczeństwie* – uważa Drabik. W Domanowie stoi *zakaz kąpieli*. – Trwają rozmowy co do stworzenia tam miejsca kąpielowego – słyszymy w Urzędzie Gminy w Przytyku. W tej chwili porządku na zalewie pilnuje trzech policjantów służby wodnej. – *Załóżmy, że w Domaniowie zaczyna się ktoś topić. Wykręca numer 112. Skierowana jest najbliższa jednostka, czyli ta z Radomia. Czas dojazdu to jakieś dwadzieścia minut. Na miejscu ratownicy muszą się przebrać, oporządzić, zwodować łódź. To już ponad pół godziny. I niestety prawda jest taka, że już nie ma kogo ratować. To jest już akcja poszukiwawcza* – alarmuje Drabik. – *Człowiek będzie miał siłę walczyć w wodzie maksymalnie pięć minut* – dodaje.

Zdaniem specjalisty, nikt nie zapewni lepszej ochrony kąpiącym się, jak wyszkoleni ratownicy. – *Ich pierwsze podstawowe zadanie to baczne obserwowanie lustra wody. Ponadto są to osoby odpowiednio wykwalifikowane. Przeszły odpowiednie szkolenie, dzięki temu mają odpowiednią wiedzę i umiejętności. Co więcej są każdego roku sprawdzani, przechodzą test z wiedzy, sprawnościowy oraz zaliczają symulowana akcję tak, aby w razie wypadku, ich pomoc była efektywna*– mówi Drabik.

W tym roku w wodzie w Radomiu i okolicach już zginęły dwie osoby. – *Zwracam więc szczególną uwagę, aby kąpać się w miejscach do tego przeinaczonych* – apeluje Drabik. W Domaniowie stoi znak *Zakaz kąpieli*. Pozostaje jednak pytanie, kto będzie go przestrzegał? Jeśli zaś znajdą się amatorzy wodnych kąpieli, to będą musieli za nie zapłacić. – *Przepisy są i będą egzekwowane.* – mówi Justyna Leszczyńska z biura prasowego KMP. A taka kąpiel może kosztować 250 zł.

Alicja Gryz

fot. WOPR

Ratownicy WOPR ostrzegają, aby nie korzystać z akwenów objętych zakazem pływania.

Do Częstochowy na dwóch kółkach

fot. AG

W środę, 13 lipca, wyruszyła III Rowerowa Pielgrzymka na Jasną Górę. Cykliści pokonają 200 km, aby po trzech dniach wspólnie z pielgrzymami z całej Polski modlić się pod katedrą częstochowską

Po wspólnej modlitwie podczas mszy świętej odprawionej w kościele św. Wacława przez księdza Andrzeja Zarzyckiego 50 cyklistów wsiadło na rowery i wyruszyło w kierunku Częstochowy. Wśród uczestników jest pani Marta, która na Jasną Górę rowerem jedzie po raz pierwszy. – *Zdecydowałam się i mam nadzieję, że podołam, w końcu to nie jest aż tak daleko* – mówi. Wielu pielgrzymów jest już zaprawiona w trudach. – *Cieszę się, że zgromadziliśmy tak liczną grupę osób w różnym wieku, właściwie od 16 do 72 lat* – mówił Maciej Kopyt, organizator pielgrzymki. Opiekunem duchowym grupy został ksiądz Grzegorz Wójcik z Akcji Katolickiej, która włączyła się w organizacje wyprawy.

Tegoroczni pielgrzymi będą dziękować za beatyfikację Jana Pawła II i wspominać tego Wielkiego Pielgrzyma.

Panorama Radomska objęła patronat nad III Radomską Pielgrzymką Rowerową. W kolejnym numerze pokażemy fotorelacja z pielgrzymki.

AG

Strać głowę na wakacje!

Wyjechać na wakacje, zdobyć doświadczenie w pracy w grupowej i nawiązać znajomości, a to wszystko w jednym czasie. Brzmi niewiarygodnie? Jednak jest możliwe, a to za sprawą programu *PROJEKTOR – wolontariat studencki*

PROJEKTOR – wolontariat studencki to społeczny program studencki, w ramach którego wolontariusze realizują autorskie projekty skierowane do dzieci i młodzieży z małych miejscowości, na terenie całej Polski. Celem programu jest przekazanie pozytywnych wzorców i zachęcenie uczniów do dalszego rozwoju.

Jak to działa?

Uczestnicy programu tworzą autorski projekt edukacyjny dla dzieci. Wakacyjny projekt to kilkudniowy pobyt dwóch lub trzech osób w wybranej szkole. W ciągu kolejnych pięciu dni roboczych należy przeprowadzić minimum pięć spotkań, czyli pięć godzin lekcyjnych dziennie. Tematyka zajęć jest dowolna - od lingwistyki przez informatykę, matematykę, przyrodę, ochronę środowiska, sport, psychologię na zajęciach humanistycznych kończąc. Szkoły zapraszające studentów udostępniają im miejsce do realizacji projektów, wspólnie z wolontariuszami uzgadniają też tematykę i formę zajęć. Studenci natomiast nie ponoszą kosztów związanych z realizacją projektów. W ramach programu zapewnione mają szkolenia, ubezpieczenie, zwrot kosztów przejazdu i zakup materiałów dydaktycznych.

Własność = Jasność

W tym roku razem z PROJEKTOREM rusza też III edycja programu WŁASNOŚĆ = JASNOŚĆ realizowanego wspólnie z Ministerstwem Skarbu Państwa. Program ma na celu przede wszystkim rozpowszechnianie wiedzy na temat własności prywatnej i prywatyzacji - w tym prywatyzacji giełdowej.

Studenci wezmą udział w szkoleniach i zrealizują warsztaty edukacyjne z uczniami. Autorzy najciekawszych scenariuszy projektów zostaną zaproszeni do udziału w bezpłatnych miesięcznych praktykach w Ministerstwie Skarbu Państwa.

Gdzie się zapisać?

Na początek należy zarejestrować się na stronie programu *www.projektor.org.pl*. Kolejny etap to kontakt z regionalnym koordynatorem. Na koniec wystarczy zebrać znajomych i wspólnie opracować pomysł na projekt. – Szukamy młodych, zdolnych, kreatywnych ludzi – mówi Agnieszka Brzeska, regionalny koordynator programu i dodaje – PROJEKTOR to ciekawa propozycja na spędzenie wakacji, połączenie przyjemnego z pożytecznym.

Karolina Twardowska

fot. KT

Podstawowym założeniem programu jest przekazywanie najmłodszym pozytywnych wzorców.

Uśmiechnięty pysk psa to miód na ludzkie serce...

Przytulisko

Przez Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt na radomskim Wincentowie nie można przejść obojętnie. Już na pierwszy rzut oka widać, że brakuje tu miejsca, mimo że pracownicy przystosowali do potrzeb zwierząt pawilony przeznaczone na pralnię, łazienki czy magazyny. Zwierzęta upchnięte są po kilka w jednym boksie. Ponadto w trakcie budowy schroniska nikt nie pomyślał o sali pooperacyjnej czy miejscu dla szczeniąt i kociąt, których nie można jeszcze umieścić w boksach bytowych.

– *Każdy kolejny telefon sprawia, że włos się na głowie jeży. Sami siebie pytamy, gdzie umieścić kolejnego psa czy kota* – tłumaczy Agata Błędowska, p.o. kierownika schroniska.

Zwierzęta trafiają tu głównie z ulicy. Wiele osób pozbywa się swoich pupili, gdy tylko zaczynają w jakiś sposób przeszkadzać. Najcięższy los czeka zwierzęta porzucane w lasach. Czworonogi błąkające się w miejscach publicznych zostają przeważnie zauważone przez przechodniów, straż miejską czy policję, które powiadamiają schronisko. W takich przypadkach chodzi najczęściej o zwierzę chore, do którego ludzie boją się zbliżyć. Pracownicy schroniska reagują też, gdy otrzymają informację o agresywnym psie, który wymknął się komuś z posesji. Bezdomne psy nauczyły się bowiem unikać ludzi – nie atakują pierwsze.

Bywają dni, kiedy w schronisku nie pojawia się żaden nowy „wychowanek". Zdarzają się również i takie, gdy następuje istny najazd zwierząt. Więcej, niż zwykle, przybywa w wakacje – niektórzy decydują się na pożegnanie ze swym podopiecznym przed urlopem. W tym czasie także dziko żyjące koty wydają na świat potomstwo. Ludzie, którzy je znajdują, w dobrej woli przywożą je do schroniska, ale przepełnienie sprawia, że trudno jest pomóc wszystkim maluszkom.

Sześćset par oczu

Każdy ruch człowieka śledzi ponad sześćset par nieszczęśliwych oczu. Zwierzęta obserwują przybyszów z ciekawością, starając się zwrócić ich uwagę, przypodobać się potencjalnemu przyszłemu panu. Bombardują nieznajomych sygnałami, próbując na swój sposób nawiązać kontakt: część energicznie szczeka, rzuca się na siatkę lub ciekawsko obserwuje, trzymając się na dystans. Są i takie, które zrezygnowane siedzą w kącie, nie wzbudzając w sobie nadziei na to, że pewnego dnia wyjdą zza krat. Niektóre po prostu zbliżają się i patrzą. W ich spojrzeniach miesza się smutek, wyrzuty, ale i ciekawość oraz nadzieja. Niestety, zwierzęta nie mają równych szans na adopcję. Mniejszym zainteresowaniem cieszą się starsze i chore. Jednak i takim udaje się znaleźć dom. Tych, którzy decydują się na przyjęcie do siebie niepełnosprawnego psa czy kota, ujmuje często jego historia. Wielu mieszkańców schroniska przebyło bowiem gehennę, zanim tu trafiło. Niejeden padł ofiarą ludzkiej bezwzględności. Wystarczy wspomnieć głośną sprawę amstaffa Bruna, którego usiłowano zabić siekierą, albo psa, znalezionego przy swoim martwym bracie. Miał mniej szczęścia niż Bruno, ale więcej niż jego towarzysz. Oprawca uznał, że zwierzę nie żyje i odszedł. Po dłuższym czasie pies odzyskał przytomność. Mimo że miał ogromną ranę czaszki, udało się go uratować – od tego momentu czeka w schronisku na nowego pana.

fot. KK

Część dorosłych zwierząt to ofiary wypadków samochodowych. Pomogli im lekarze weterynarii, którzy dokonują na miejscu wszelkich zabiegów operacyjnych. Często zwierzęta trafiają do schroniska za późno, by im pomóc. Jednak o każde z nich walczy się do końca. Eutanazja jest rozwiązaniem ostatecznym, kiedy nie ma choćby najmniejszych rokowań na wyleczenie.

Pieskie życie

Pierwsze dni pobytu w schronisku to dla zwierząt duże obciążenie psychiczne. Chociaż większość z nich jest z natury łagodna, w stresie potrafią reagować agresywnie. Kiedy zwierzak zaobserwuje, że nikt nie chce go skrzywdzić, a ludzie karmią go i głaskają, zaczyna się odblokowywać. Zdarzają się również osobniki niemal całkowicie wyniszczone. W ich przypadku proces przystosowania trwa dłużej. Część z nich nie nadaje się do adopcji. Gdy zwierzę stwarza zagrożenie dla ludzi, jest usypiane. Przedtem wykorzystuje się jednak wszystkie możliwości, by je zresocjalizować.

– *Z tego powodu cierpią głównie amstaffy i ich mieszańce. Schronisko współpracuje z organizacjami, zajmującymi się wyłącznie tą rasą. To one przejmują psa i starają się mu pomóc* – relacjonuje kierowniczka.

Zwierzak musi przywyknąć również do towarzyszy niedoli. Tłok w boksach wpływa negatywnie na jego dobre samopoczucie. Czasem w wyniku psich sporów dochodzi do okaleczeń. Pracownicy starają się tak dobierać zwierzęta, by takie incydenty zdarzały się jak najrzadziej. Stąd psy dominujące przydziela się do mniejszych kojców, z mniejszą liczbą innych psiaków.

Większości zwierząt przystosowanie się do życia w nowym otoczeniu zajmuje od kilku dni do paru tygodni. Chociaż są one przyzwyczajone do znacznie trudniejszych warunków niż te, które panują w ich nowym domu, przekonują się, że również tutaj nie jest różowo. Nie głodują, w boksach jest czysto, jednak problemem pozostaje brak kontaktu z człowiekiem. Nie sposób jest ogarnąć ponad sześćset zwierząt spragnionych uczucia. W schronisku ich kompanami są wolontariusze, którzy bawią się z czworonogami i zabierają je na spacery. To ludzie, którzy kochają zwierzęta i mają w sobie wiele zapału, a często z jakichś przyczyn nie mogą mieć własnego domowego pupila. Zalicza się do nich piętnastoletnia Kinga Jakuc. Wraz z innymi ochotnikami zajmuje się wyprowadzaniem psów na spacery i wykonuje proste zabiegi pielęgnacyjne, jak czesanie czy strzyżenie. Wolontariusze umieszczają także informacje na stronach i forach internetowych. Dzięki temu osoby z różnych, również bardzo odległych części Polski mają możliwość adoptowania psa. Zgłaszają się nawet ludzie z zagranicy. Większość chętnych stanowią jednak mieszkańcy Radomia i okolic.

Do serca przytul psa...

W przytulisku zjawiają się osoby skrajnie różne. Z wszystkimi przeprowadza się wywiad, by ocenić warunki, jakie ktoś może zapewnić zwierzęciu, a także pomóc mu w doborze odpowiedniego psa. Dlatego przed wizytą w schronisku trzeba zarezerwować sobie trochę więcej czasu.

– *Bywa, że pojawiają się tu osoby, którym pilnie potrzebny jest pies, a nie mają chwili na dłuższą rozmowę albo są w okolicy przejazdem. Z doświadczenia wiem, że taka szybka adopcja nie kończy się dla zwierzęcia dobrze* – twierdzi zarządzająca instytucją.

W przypadku, gdy wiarygodność kandydata na nowego właściciela budzi wątpliwości, członkowie Radomskiego Towarzystwa Opieki nad Zwierzętami oraz wolontariusze angażują się w wizyty przedadopcyjne. Służą one skonfrontowaniu obietnic i rzeczywistych warunków, w których miałoby zamieszkać zwierzę.

– *Musimy sprawdzić dom, porozmawiać, „wyczuć", czy pies nie będzie krzywdzony* – wyjaśnia nastolatka.

W trakcie spotkania często wychodzi na jaw, że zainteresowany adopcją jest nieodpowiedzialny, nie ma pojęcia o psach albo patrzy na nie jak na rzeczy, których można się w każdej chwili pozbyć. Takiemu komuś osoby zajmujące się za szukaniem domu dla czworonoga starają się wybić z głowy pomysł przyjęcia zwierzęcia pod swój dach.

– *Przede wszystkim trzeba się poważnie zastanowić, czy damy radę zapewnić psu byt. To nie może być impuls, bo akurat taka mordka nam się spodobała* – przekonuje gimnazjalistka.

Kiedy kandydatowi na opiekuna uda się pozytywnie zdać egzamin z odpowiedzialności, może podpisać umowę adopcyjną. Schronisko również po przekazaniu psiaka w ręce nowego pana interesuje się swoim byłym podopiecznym, dzwoniąc do jego właściciela bądź wysyłając kogoś, by sprawdził, czy zwierzę czuje się dobrze.

Czasem adoptowany pies wraca. Może się okazać, że ma jakiś zły nawyk albo nie służy mu pobyt w nowym miejscu. Pierwszym odruchem posiadacza psa jest wtedy zwrot nieprzewidywalnego zwierzęcia.

– *Najczęściej psiak wracał bezpośrednio do schroniska, ale zdarzały się również przypadki, w których człowiek nawet nie zadał sobie trudu odwiezienia pupila i wyrzucał go na ulicę* – przypomina sobie Błędowska.

Jak miód na serce

Przytułek dla zwierząt bezlitośnie demaskuje wszystkie ludzkie przywary. Z drugiej strony - eksponuje i kształtuje także dobre cechy charakteru człowieka.

– *W „schronie" uczymy się odpowiedzialności. Na przykład kiedy szukamy naszym podopiecznym domu, szczególnie przez Internet – przecież nie wydam psa byle komu. Trzeba mieć oczy szeroko otwarte* – opowiada młoda wolontariuszka.

Jednocześnie chwali pracowników schroniska. – *Harują tam za przysłowiowe psie pieniądze, powinni medale dostawać!*

Młodzi często wiążą swoją przyszłość z działalnością na rzecz braci mniejszych, więc praca ze zwierzętami to dla nich okazja do obserwacji ich zachowań. Jednak dla zaangażowanej w wolontariat młodzieży to nie tylko lekcja życia czy nabywanie doświadczenia. Robią to, co sprawia im przyjemność.

– *Lubię patrzeć, jak psy się cieszą. Uwielbiam uśmiechnięty pychol psa. To jak miód na moje serce!* – deklaruje Kinga.

Oswój kundelka

Schronisko nie prowadzi wielu akcji. Takie działania należą do RTOZ-u, które popularyzuje prozwierzęce działania choćby przy okazji miejskich imprez. Jesienią, kiedy przytułek dla zwierząt próbuje zabezpieczyć się przed zimą, organizuje się zbiórkę żywności w marketach. Mile widziana jest pomoc finansowa i rzeczowa, aczkolwiek najważniejsze jest propagowanie adopcji. To trudne zadanie, gdyż wiele osób marzy o zwierzątku rasowym. Pracownicy schroniska i wolontariusze próbują mimo wszystko przekonywać ludzi, by zamiast na szczeniaka z ogłoszenia decydowali się na zwierzę z psiego przytułku.

– *W ten sposób uruchamiamy następujący mechanizm: ludzie hodują i sprzedają mniej psów, a bezpańskie zwierzaki mają większe szanse, żeby znaleźć dla siebie nowy dom* – mówi pani Agata.

Katarzyna Kwaśniewska

Wyższa Szkoła Handlu
i Finansów Międzynarodowych
im. Fryderyka Skarbka
Wydział Zamiejscowy w Radomiu

Z nami nauczysz się jak

wiedzę zamienić w zysk!

Studia licencjackie

Historia

Media i komunikowanie społeczne (dziennikarstwo)
Bezpieczeństwo narodowe i obrona cywilna
Archiwistyka
Historia wojskowości

Studia magisterskie

Ekonomia

E-gospodarka
Gospodarka turystyczna
Gospodarka finansowa przedsiębiorstwa (podatki i rachunkowość)
Ekonomika procesów logistycznych
Wycena i gospodarowanie nieruchomościami
Ekonomika bankowości
Gospodarowanie zasobami ludzkimi
Ekonomika usług biznesowych

Wyższa Szkoła Handlu i Finansów Międzynarodowych
im. Fryderyka Skarbka
Wydział Zamiejscowy w Radomiu
ul. Tartaczna 16/18, 26-600 Radom
tel.: 48 363-87-77, fax: 48 363-27-55
gg 13198705
skype: midins_w_radomiu
email: radom@wshifm.edu.pl

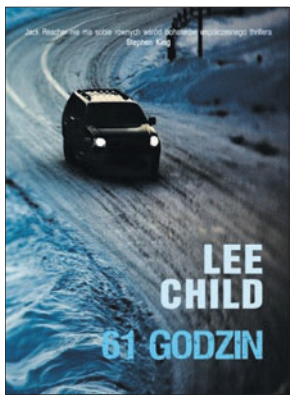
www.euczelnia.com

http://radom.euczelnia.com

książkowo

61 Godzin

Życie bez bagażu ma swoje plusy, ale może okazać się bolesne, gdy jest minus dwadzieścia stopni, z powodu śnieżycy zamknięto autostradę i nie można się szybko przenieść w cieplejsze klimaty



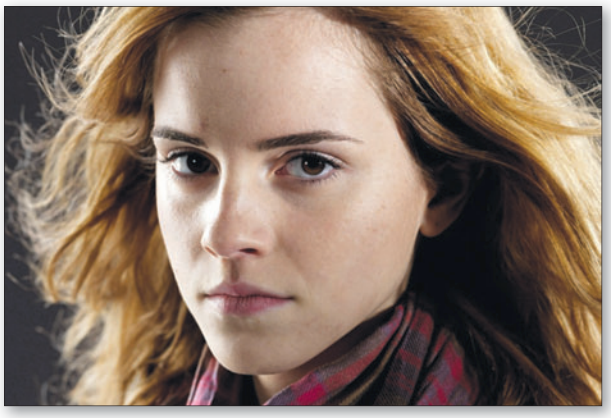
Taki los spotyka byłego wojskowego policjanta, Jacka Reachera, od lat prowadzącego życie nomady, kiedy autokar, którym podróżował, wpada w poślizg i ląduje w rowie. Kiedy po długich perypetiach udaje się przetransportować pasażerów do pobliskiego miasteczka Bolton, Reacher odkrywa, że miejscowy komisariat policji jest w stanie paranoi. W więzieniu kilka mil dalej, siedzi przywódca motocyklowego gangu handlującego metamfetaminą.

Przemarznięty do szpiku kości Reacher staje się w Bolton kimś w rodzaju męża opatrznościowego: on jeden może uratować Janet Salter, koronnego świadka oskarżenia w sprawie o handel narkotykami, kiedy zejdą z posterunku pilnujące ją policjantki.

filmowo

Harry Potter i Insygnia Śmierci cz.II

W drugiej części widowiskowego zakończenia serii walka sił dobra z siłami zła świata czarodziejów przeistacza się w otwartą wojnę



Stawka nigdy nie była tak wysoka; nikt nie może czuć się bezpieczny. Być może w trakcie nieuchronnie zbliżającej się ostatecznej rozgrywki z Lordem Voldemortem to Harry Potter będzie zmuszony do ostatecznego poświęcenia. Tak kończy się cała opowieść. Będziemy mieli okazją ją zobaczyć już 15 lipca.

muzycznie

This Is Chris Botti

Ukazał się nowy album Sade – jednego z najsłynniejszych głosów w historii muzyki, zespołu mającego na koncie ponad 55 milionów sprzedanych płyt i kilka pokoleń zaprzysięgłych fanów

Album *Soldier Of Love* wyprodukowany przez wieloletniego producenta SADE - Mike'a Peli - zawiera 10 utworów, które łączą możliwości nowoczesnego studia nagraniowego z brzmieniem, do którego Sade przyzwyczaiła nas w takich hitach jak *Smooth Operator* czy *No Ordinary Love*. Wszyscy, którzy mieli okazję słyszeć już ten album, zgodnie twierdzą: mamy do czynienia z come-backiem roku. Całość promuje tytułowy i dość rewolucyjny w porównaniu z całą płytą singiel *Soldier Of Love*.

Sierpień pod znakiem filmu

Radom, po raz kolejny, na kilka dni stanie się stolicą filmu niezależnego. W dniach od 15 do 20 sierpnia odbędą się Ogólnopolskie Spotkania Filmowe *Kameralne Lato 2011*

fot. MF

W ramach imprezy odbędzie się Ogólnopolski Konkurs Filmowy, który prezentuje dokonania polskich autorów nurtu kina niezależnego, nie tylko przed szeroką publicznością, ale także fachowym jury. Oceni ono prezentowane prace i nagrodzi najzdolniejszych twórców. Jury otrzyma także prawo przyznania aż 9 nominacji do prestiżowych Nagród Polskiego Kina Niezależnego im. Jana Machulskiego, będących podsumowaniem rocznego dorobku polskiego kina niezależnego. Zwycięzcy Ogólnopolskiego Konkursu Filmowego dodatkowo otrzymają możliwość dalszej promocji i prezentacji swoich dokonań w ramach polskich i zagranicznych imprez filmowych, organizowanych lub współpracujących z Fundacją LATERNA MAGICA oraz Stowarzyszeniem FILM-FORUM. – *Formuła festiwalu będzie trochę inna od zeszłorocznej. Będzie sporo wydarzeń okołofilmowych. Wieczór stricte filmowy będzie jednocześnie galą finałową. Tam też odbędzie się na dużym ekranie bitwa filmów i wyłoniony zostanie zwycięzca* – mówi Lena Bogołębska, rzecznik prasowy *Kameralnego Lata 2011*.

Jednym z jurorów konkursu będzie ubiegłoroczna wykładowczyni i gwiazda festiwalu - Anna Mucha, która przyjęła funkcję ambasadora *Ogólnopolskich Spotkań Filmowych Kameralne Lato 2011*.

Na wzór poprzednich edycji, także w tym roku, odbędą się 6-cio dniowe warsztaty. Młodzi adepci sztuki filmowej pod czujnym okiem profesjonalistów, będą realizować krótkometrażowy film fabularny. Zainteresowani wzięciem w nich udziału muszą wypełnić formularz dostępny na stronie: www.kameralnelato.pl i przesłać go wraz z notką świadczącą o zainteresowaniach filmem na adres: biuro@filmforum.pl

Kameralne Lato 2011 to także imprezy towarzyszące. Dokładny program wydarzeń będzie znany już niebawem.

AG

Organizatorzy 4. Ogólnopolskich Spotkań Filmowych Kameralne Lato szukają osób chętnych do pomocy w ramach wolontariatu. Zainteresowani mogą się zgłaszać za pomocą formularza dostępnego na stronie festiwalu przesyłając go na adres mailowy: biuro@filmforum.pl w temacie wpisując: wolontariat. Termin upływa 28 lipca 2011r.

Elektryzujące seanse

18 lipca odbędzie się kolejny Elektryzujący Maraton Filmowy. O godz. 18 następna dawka kina z najwyższej półki

Maraton rozpocznie dramat obyczajowy *Lourdes* w reż. Jessici Hausner. Film został uznany za jeden z najlepszych europejskich filmów roku 2010. Jest to próba przyjrzenia się fenomenowi sanktuarium, pełnego ludzi pragnących cudu.

O godz. 20 na ekranie propozycja w reż. Larsa von Triera – film pt. *Melancholia*. Artysta pragnie pokazać nam bardzo osobiste, psychologiczne kino katastroficzne o końcu świata. Głównymi bohaterkami są siostry. Gdy młodsza wychodzi za mąż, okazuje się, że do ziemi zbliża się inna planeta...

Na zakończenie pokazu zobaczyć będzie można komediodramat *Hiszpański cyrk* w reż. Álex de la Iglesia. Jest to historia dwóch klaunów, którzy pchani przez pożądanie będą walczyć na śmierć i życie o miłość. Wybuchowa mieszanka ekstrawaganckiego i bezkompromisowego kina spod znaku Tarantino i Rodrigueza.

Projekcje odbędą się jak zwykle na sali nr 5 w kinie Helios. Ceny biletów to 14 zł za jeden film, 22 zł za dwa filmy, za trzy ekranizacje zapłacimy zaś 27 zł. Bilety do nabycia w siedzibie MCSW *Elektrowni* w godzinach 8-16 oraz w kinie Helios na pół godziny przed projekcją.

RED

Uwaga konkurs!!! Dla Czytelników mamy pojedyncze bilety na pierwszy i trzeci film podczas Elektryzującego Maratonu Filmowego. Wystarczy wysłać maila na adres: ***konkurs@panoramaradomska.pl*** w tytule wpisując hasło: EMF, w treści zaś tytuł wybranego filmu i dane kontaktowe. Spośród zgłoszeń wylosujemy zwycięzcę.

Niedziela z folklorem

Każdą niedzielę lipca skansen zaprasza na moc atrakcji dla całej rodziny

W czerwcu rozpoczął się cykl imprez organizowanych przez Muzeum Wsi Radomskiej: *Rodzinna niedziela w skansenie*. Impreza ta, to przede wszystkim cykl warsztatów tematycznych, których celem jest prezentacja i popularyzacja typowych form twórczości ludowej. Pierwszy lipcowy warsztat dotyczył krawiectwa i kaletnictwa. Kolejny, związany był z kulinariami i zwyczajem pikniku, a odbywał się pod hasłem: *Smakowanie na polanie*. Najbliższy warsztat, 17 lipca będzie dotyczył magii i medycyny ludowej. Podczas spotkania przypomniane zostaną domowe metody leczenia, które wykorzystywały jeszcze nasze babcie. Kolejna niedziela przyniesie atrakcje związane ze zdobnictwem ludowym tkanin. Ostatnia lipcowa niedziela związana będzie z łowiectwem.

Wszystkie warsztaty rozpoczynają się o 10 i trwają do 18. Koszt biletu normalnego to 8 zł, ulgowego 5 zł, rodzinnego zaś 19 zł.

AG

Trudna nastolatka i konflikt z żoną

Kącik psychologa

Witam!

Postanowiłem napisać do Pani mimo wielu obaw i wątpliwości dotyczących tego typu poradnictwa, jednak sytuacja rodzinna zmusza mnie do poszukiwania bardzo różnych rozwiązań. Moja 16-letnia córka, jedynaczka, jest rozpieszczonym dzieckiem przeze mnie i moją małżonkę, ale również dużą część naszej rodziny. Karolina była zawsze moim oczkiem w głowie, ale od dłuższego czasu mnie i żonę przeraża jej zachowanie. Nie wiem, co mamy robić. Córka nie chce się uczyć, ciągle kłamie, wiele razy przyłapaliśmy ją na paleniu papierosów, przeklina, coraz częściej zdarza jej się wracać do domu w nocy, często czuć od niej alkohol. Córka w ogóle nie jest konsekwentna, ma wielkie ambicje, ale również i słomiany zapał. Jako rodzice nie jesteśmy bez winy, córka nie miała i nie ma żadnych obowiązków, cała rodzina spełnia wszystkie jej zachcianki. W dodatku mimo tego, że większości moich bliskich nie podoba się zachowanie Karoliny, nikt nigdy oprócz mnie nie zwraca jej uwagi, wręcz przeciwnie, to ja zostałem odsunięty na bok, jako osoba wiecznie szukająca zaczepki i wywołująca awantury. Córka zachowuje się coraz gorzej, żona próbuje stosować jakieś kary, ale cierpliwości na dotrzymywanie słowa starcza jej na kilka dni, np. ostatnio, kiedy Karolina wydzwoniła rachunek za komórkę na prawie 400 zł, miała mieć zabrane kieszonkowe przez dwa miesiące i szlaban na wyjścia na miesiąc, żona po dwóch dniach kupiła jej wybłagany bilet na koncert za 200 zł, który odbył się tydzień później. Jestem już tym wszystkim naprawdę zmęczony, nie mogę patrzeć jak córka stacza się, a rodzina nie reaguje, traktując mnie jednocześnie, jako wroga, bo tylko ja na głos mówię o kłopotach naszej rodziny. Co mam robić, co pomoże nam wszystkim?

Karol

Panie Karolu to, co dzieje się z Pana córką jest prawdopodobnie efektem szeregu zjawisk zachodzących w całej Waszej rodzinie, a nie tylko złej woli czy charakteru Karoliny. Zachowania córki są typowymi zachowaniami nastolatka wychowywanego „na luzie, bez granic". Dziecko nie wie co jest dobre, a co złe, wiedzę tę powinni przekazać mu na początku jego życia rodzice, z czasem będzie się tego uczyć poprzez własne doświadczenie. Nie przekazywanie dziecku jasnych zasad i brak konsekwencji powodują w jego głowie spore zamieszanie. Młody człowiek jest w ciągłym niepokoju, redukuje go poprzez przekraczanie granic, po to, by przekonać się na ile rzeczy może sobie pozwolić. O wychowaniu dziecka, nastolatka można by dużo mówić, wiele jest też dobrych książek, poradników pomagających rodzicom uporządkować to, co dzieje się z dzieckiem. W Pana sytuacji jest jeszcze jeden ważny wątek - relacje z żoną. Wygląda jakbyście Państwo raczej ze sobą walczyli a w tę walkę włączona jest córka. Oboje czujecie, że drugi rodzic przeszkadza bardziej niż pomaga. Pan jest w tej rodzinie jakby wyrzucony poza nawias, to powoduje u Pana silne emocje i duże poczucie dyskomfortu. Takie napięcie między rodzicami zawsze odbija się negatywnie na dziecku, powodując różnego rodzaju zaburzenia. Wdrożenie nowych zasad wychowania będzie możliwe prawdopodobnie dopiero wtedy, gdy wyjaśnicie i uporządkujecie swoją sytuację małżeńską. Nieocenioną pomocą może okazać się wspólne spotkanie u psychologa, terapeuty. Obecność trzeciej osoby pomaga w uruchomieniu innych, niż zazwyczaj, bardziej konstruktywnych sposobów komunikowania się i pozwala na wyjście z patowej sytuacji.

Pozdrawiam,
Agata Skóra
psycholog
tel. 505-55-44-91

Masz problem lub znajdujesz się w ciężkiej sytuacji? Nie wiesz jak sobie poradzić? Prześlij pytanie do naszego psychologa na adres: *psychowskazowka@gmail.com*. Odpowiedź opublikujemy na łamach tygodnika. Gwarantujemy anonimowość. Możesz również skontaktować się z psychologiem telefonicznie i umówić na prywatną konsultację.

Bogactwo strączków

Nadszedł czas na świeże rośliny strączkowe. Bób, fasolka, groszek na letni obiad to strzał w dziesiątkę. Warto wykorzystać urodzaj tych warzyw

Rośliny strączkowe w nowej piramidzie zdrowia dra Willeta, inaczej zwanej kardiologiczną, zajmują miejsce między produktami pełnoziarnistymi i nierafinowanymi tłuszczami, a białkiem. Strączki zaliczane są do produktów z grupy węglowodanów złożonych. W 100 g surowych roślin strączkowych znajduje się średnio tylko 1 łyżka stołowa cukru pod postacią skrobi. Dla porównania - w 100 g puree ziemniaczanego znajdują się 4 łyżki, a w takiej samej ilości płatków kukurydzianych znajduje się 5 łyżek stołowych cukrów prostych. Wiemy, że niespożytkowany nadmiar skrobi zamienia się w organizmie w glukozę, której nadmiar obniżany jest przez insulinę. Insulina obniżając poziom cukru we krwi gromadzi go w mięśniach, a jego nadmiar zamieniany jest przez wątrobę w tłuszcz i generowany pod postacią tkanki tłuszczowej jako zapasy na "chude lata". Indeks glikemiczny soczewicy zielonej to tylko 22, groszku i zielonej fasolki - 30. Nie trzeba więc udowadniać wyższości roślin strączkowych nad węglowodanami prostymi.

Warto pamiętać, iż obróbka termiczna, jak gotowanie ,podwyższa indeks glikemiczny produktu, więc starajmy się gotować rośliny strączkowe na chrupko. Dzięki temu nie doprowadzimy do zniszczenia całości błonnika, w które strączki są bardzo bogate, oraz nie pozbawimy ich wszystkich witamin i soli mineralnych.

Rośliny strączkowe prócz tego, że są smaczne, są również bogatym źródłem białka roślinnego, które jest bardzo dobrze przyswajalne przez ludzki organizm i posiada tę zaletę, że nie zakwasza nas w taki sposób, jak białko zwierzęce. Zawierają także witaminy z grupy B, oraz wapń, fosfor, żelazo, miedź, cynk i jod.

Przygotowując na obiad fasolkę czy bób zapomnijmy o dodatkach jak chleb, ziemniaki, makaron, czy ryż. Nadmiar węglowodanów spowoduje gwałtowną reakcję insulinową, przez co będziemy mieli ochotę podjadać po głównym posiłku. Schemat taki często doprowadza do tycia. Można przygotować chrupką fasolkę, a zamiast bułki smażonej na maśle, dodać świeżo zmielone siemię lniane i skropić je odrobiną oleju lnianeg - zapewniam, smakuje równie smacznie. Do tego można podać np. rybę gotowaną na parze i kolorową surówką.

Doradca ds. odchudzania i odżywiania
Ewa Wijatkowska
tel. kom.: 793 650 490
Mail: odchudzanie-ok@wp.pl

Rozpiera Cię potężna energia emocjonalna, czujesz że w głębi duszy masz bałagan i Twoje życie wymyka Ci się spod kontroli. To znak że powinieneś odpocząć i się wyciszyć. Jeśli nie byłeś na urlopie, to czas najwyższy wziąć kilka dni wolnego od pracy. Jeśli nie jesteś w stałym związku to masz szansę na nową miłość, ale warunek jest jeden – w zakładowych murach jej nie znajdziesz!! Pakuj walizki i wyruszaj za miasto, tam czeka na Ciebie odpoczynek i nowa znajomość.

Nadszedł odpowiedni czas aby wdrożyć nowe pomysły w pracy. Niczym teraz nie ryzykujesz, a wręcz przeciwnie pomysł, który uda Ci się przeforsować zaowocuje sukcesem. Wszystko zależy tylko od ciebie! . Twoimi myślami zawładnęła nostalgia, przestań więc żyć przeszłością i zrób miejsce na nową znajomość. Warto odsunąć od siebie destrukcyjne i negatywne myśli tym bardziej że mają one ogromny wpływ na Twoje samopoczucie fizyczne.

Spodziewaj się stabilizacji i poczucia bezpieczeństwa w sytuacji materialnej. Gwiazdy poza tym sugerują abyś nie poprzestał na tym co posiadasz. Warto zainwestować zarobione pieniądze w długoterminowe inwestycje. Najbliższy tydzień może zaoferować Ci wewnętrzną rozterkę. Będziesz miał nieodpartą chęć zaangażowania się w głęboki związek uczuciowy i czuł jednoczesny lęk przed tym związkiem. Posłuchaj serca, nie kieruj się rozumem.

To prawda, że nie zawsze potrafisz współpracować z innymi. Zespół stanowi dla Ciebie wyzwanie, a jeśli jeszcze jest to nowa grupa, sytuacja podwójnie się komplikuje. Nie stój jednak na uboczu, próbuj się integrować i przełamywać swoje zahamowania. Bądź większym optymistą, do soboty Raki są pod szczególną ochroną Gwiazd, więc wykorzystuj ten czas jak najlepiej. Zadbaj o siebie, doceniaj bliskich, bądź wyrozumiały dla kolegów z pracy.

Leniuchowania nigdy zbyt wiele, zwłaszcza w letnie dni, dlatego jeśli to tylko możliwe spędzaj każdą wolną chwilę na świeżym powietrzu. Wybierz aktywny odpoczynek a Twoje ciało będzie przeszczęśliwe. Będziesz wysyłać fluidy przyciągające płeć przeciwną tak, że od adoratorów się nie odpędzisz. Również w pracy ten czar będzie działał, postaraj się więc wykorzystać go dobrze. Jednak pamiętaj, co za dużo to nie zdrowo i głowę na karku zawsze mieć trzeba.

Pod koniec tygodnia Twoja sytuacja radykalnie się zmieni, ponieważ od soboty przez najbliższy miesiąc zodiakiem rządzić będzie Lew. Wszystko co najlepsze więc przed Tobą. Na razie życie toczy się swoim rytmem i nie masz co oczekiwać na jakieś zaskoczenie. Upalna pogoda w Twoim życiu towarzyskim i uczuciowym dopiero nadejdzie, wypatruj jednak – zwłaszcza w weekend - już jej symptomów. Po wygrzewasz się jeszcze tego lata na słońcu z nowym partnerem.

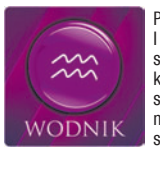
Potrzebujesz ciepła i bezpieczeństwa, zachwiało Ci się życie w posadach. Ale to nic, wszystko minie, musisz dać tylko szansę sobie i innym. Dobrze, że Twoja sytuacja materialna w tym okresie jest całkiem korzystna. Nie musisz się martwić o nic. Nie ma sensu denerwować się również o możliwy przelotny katar czy chrypkę. Jedyna ostrożność w tym tygodniu jaką powinnaś zachować, dotyczy kwestii uczucia. Nie podejmuj żadnych wiążących Cię decyzji.

Nie planuj na ten tydzień zbyt wielu rzeczy, lepiej skup się na dwóch czy trzech i wykonaj je dobrze. Nie złość się na siebie ani osoby z najbliższego otoczenia – pamiętaj o tym zwłaszcza w czwartek i piątek. W pracy dla uspokojenia przypomnij sobie, że to już koniec tygodnia, a w domu, że szkoda psuć nadchodzący weekend. Z rzeczy praktycznych, sprawdź czy nie czas na profilaktyczną wizytę u dentysty. Zwłaszcza sobotę, jeśli to tylko możliwe, spędź romantycznie.

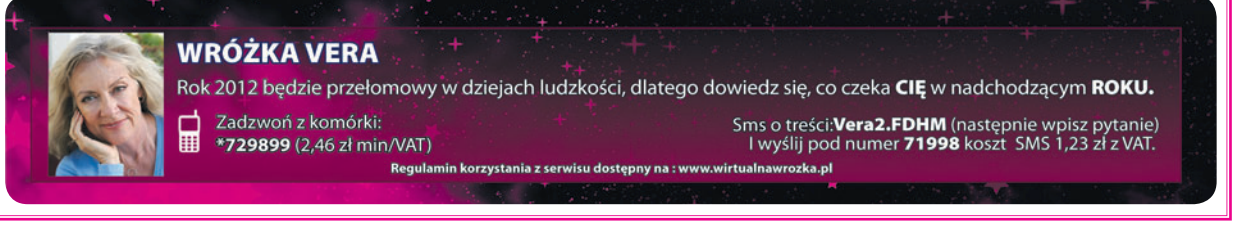
Obłoki przesuwają się po niebie, a Ty siedzisz i rozmyślasz o cudownych momentach jakie mogłyby się zdarzyć. Ten tydzień to świetna okazja do przekucia dotychczasowych marzeń w realny plan. Chcesz zmienić pracę, odpowiedz sobie na pytanie - na jaką? za ile? i gdzie? Potem zacznij wysyłać CV. Jeśli marzy Ci się romantyczny kochanek, wyjdź z domu do ludzi. Gdy uważasz, że zbyt wiele rutyny wdarło się w Twój związek puść wodzę fantazji i zabierz ze sobą partnera.

Jeżeli uważasz że swoje życie jesteś w stanie spakować do walizki, to bardzo się mylisz. Nie próbuj więc zabierać wszystkiego co posiadasz wyjeżdżając na wakacje i nie martw się również tym, gdy brakuje Ci miejsca na przedmioty, gdy z nich wracasz. Pod koniec tygodnia gdy zajrzysz do portfela oceń trzeźwo sytuację. Świeżo nawiązane wakacyjne miłości niech zachowają rozsądek, natomiast Strzelce w stałym związku mogą poważnie pomyśleć o powiększeniu rodziny.

Pierwsza część tygodnia zapowiada się wyjątkowo dobrze. Zaczniesz poniedziałek od uśmiechu, będziesz komplementować wszystkie znajome osoby. Twoja uprzejmość choć zaskakująca okaże się wszystkim bardzo potrzebna. W firmie Twoje samopoczucie to istny powiew świeżości tego lata i nawet szef ulegnie temu nastrojowi. Może dostaniesz za to kilka dni urlopu poza planem… W uczuciach szaleństwo za szaleństwem, a samotne Koziorożce spotkają kogoś na swojej drodze.



Przedostatni tydzień lipca nie będzie zasypywał Cię niespodziankami. I całe szczęście, bo wcale o nich nie marzysz. Twoje marzenie o ciszy, spokoju i chwili wytchnienia najprawdopodobniej urzeczywistni się pod koniec tygodnia. W pracy wszystko toczy się swoim rytmem więc i Ty staraj się tego nie zmieniać. Nie martw się o zdrowie swoje i swych najbliższych, wszystko ułoży się pomyślnie. Zastanów się za kim tęsknisz a potem postaraj się z nim umówić na pyszny obiad w niedziele



Miejscem akcji „Sezonów pałacowych" są salony władzy w polskim mieście średniej wielkości; bohaterami – tamtejsze elity polityczne. Podobieństwo do prawdziwych osób i zdarzeń jest przypadkowe. Symbolizujący władzę Pałac będzie zmieniać nazwę stosownie do pory roku. Obecnie jest to Pałac Letni.

Wera Krus poleca...

Sezony pałacowe - Pałac Letni (3)

Gwiazda festiwalu

Po omówieniu czteromiesięcznych opóźnień przy budowie piaskownicy w parku, pięciomiesięcznej zwłoki przy demontażu szyldu w pałacowym bufecie oraz przyczyn unieważnienia dwudziestego czwartego przetargu na wywózkę liści z klombu koło Pałacu, członkowie prezydenckiej drużyny jednogłośnie stwierdzili, że zaniedbaniom winna jest opozycja oraz czynniki obiektywne. Następnym, ostatnim już punktem posiedzenia, było zatwierdzenie podwyżek dla prezydenta Drożyzny i jego najbliższych współpracowników – co dokonało się w ciągu kilkunastu sekund bez głosu sprzeciwu.

Gdy obecni zbierali się do wyjścia, prezydent Drożyzna zaklaskał w dłonie. Gwar rozmów umilkł.

- Mamy do omówienia jeszcze jeden punkt – oświadczył prezydent.

- Czy był w porządku obrad? – zapytał Darek Wujek.

- Nie, gdyż jest to punkt nadzwyczajny – rzekł Drożyzna. Po czym znacząco chrząknął. – Słyszeliście, że na festiwalu piosenki rosyjskiej w Zielonej Górze ma wystąpić Putin?

- Jaki Putin? – zapytała podprezydentka Róża Aprylis.

- No, Putin. TEN Putin! – podkreślił prezydent. – Z TEJ Rosji.

Na sali zahuczało.

- To prowokacja Sowietów i Układu! – wykrzyknął Sieczka Młodszy.

- Rosyjskie kondominium rozpościera swoje macki. Miał rację nasz wódz, Wielki Mały Człowiek – stwierdził posępnie Vigo Generałowicz.

- Przeklęci, przeklęci, przeklęci... – powtarzał Siwy Miro nie wiadomo kogo mając na myśli.

- Zamknijcie się! – zawołał Drożyzna. – Każdy z nas wie, kim jest Putin i kogo osłaniała smoleńska mgła. Przyjdzie czas, że zdemaskujemy gada! O, tak! Ale tym razem pomyślał niekiepsko. Pojedzie na ten festiwal, zaśpiewa jakiś kawałek i kupi sobie pół naszego głupiego narodu. On to zrobi, ten Azjata! To się nazywa chwyt marketingowy.

- Zgadza się – rzekł radny Dzirokes pogłaskując na głowie swój nażelowany czub. – Potwierdzam, że to tak zwany chwyt.

- Na jakiej podstawie? – zjeżył się Sieczka Młodszy.

- Na takiej, że jestem w tym mieście najwybitniejszym specjalistą od marketingu, reklamingu, wizażingu oraz lania wody. A inni są przy mnie tacy, o! – Dżirokes pokazał swój mały palec.

- Przestańcie, że tak powiem, dziamać! – powstrzymał kłótników Don Rico. – Szef chce nam coś generalnie zaproponować, prawda szefie?

- Czytasz w moich myślach przyjacielu – Kiwnął głową Drożyzna. – Pomyślałem, że trzeba skorzystać z pomysłu wroga. Moja osoba wymaga promocji. I to nie byle jakiej! Krótko mówiąc: wymyślcie mi jakiś festiwal.

Zapadła względna cisza, którą zakłócał jedynie stłumiony pisk gwałconych w głowach szarych komórek nieprzyzwyczajonych do takiego wysiłku. W końcu Siwy Miro uniósł do góry rękę – jak uczniak na lekcji.

- Urządźmy festiwal pieśni maryjnej. Zaśpiewałby szef „Kiedy ranne wstają zorze" oraz „Pobudkę jasnogórską".

Prezydent skrzywił się. - Jak mówią statystyki, tylko 40 proc. Polaków chodzi do kościoła. I choć jestem człowiekiem głęboko wierzącym, udział w takim festiwalu nie przysporzyłby mi popularności, a moi wrogowie i pismacy przykleiliby mi etykietkę ministranta i dewota. W dodatku zaczęliby grzebać w przeszłości i wygrzebaliby, że zalatywał mnie pewien wikary. Nie, to nie wchodzi w grę.

- A festiwal piosenki dziewiczej? – zakwiliła Róża Aprylis.

- Czy ja wyglądam na dziewica? – zdziwił się prezydent.

- Ależ tak! – zaklaskała w dłonie podprezydentka.

- Możliwe. Ale w moim wieku dziewictwo nie jest mile widziane. Odpada.

- No to festiwal chórów myśliwskich – rzekł Vigo Generałowicz.

- Jak to, chórów? – Zmarszczył się Drożyzna. I naraz łypnął podejrzliwie okiem: - Aaa, rozumiem... Chcielibyście wystąpić w tym chórze i zrobić sobie promocję moim kosztem! Wylansować się na moich plecach! Festiwal chórów! Też coś! Nie dam się nabrać. Wymyślcie mi co innego!

W tym momencie Darek Wujek palnął się pięścią w czoło i zawołał:

- A po co mamy wymyślać?! Przecież jest u nas gotowy festiwal!

- Jaki? – zapytał Drożyzna.

- Skrzypków kwartetowych!

Prezydent podrapał się po łysinie, zaś Sieczka Młodszy zawołał: – Ale jak szef ma wystąpić na tym festiwalu? Przecież żaden z szefa kwarteta ani skrzypek!

- Nie szkodzi. Ten pomysł mi się podoba – rzekł niespodziewanie Drożyzna. – Pitolić na skrzypcach żadna sztuka. Nauczę się w dwa tygodnie, a na dokładkę zagram na organkach, zaśpiewam i zatańczę „Kaczuszki".

- A resztę zostawcie mnie. Ostatecznie jest się gigantem marketingu – zakończył radny Dżirokes.

- Poszukajcie mi jakiegoś nauczyciela od skrzypiec – polecił prezydent. – Byle tylko nie był notowany w IPN, nie miał dziadka z KGB i Wehrmachtu, i nie pijał małpek od tego tam, Palikota. No, już, już, do roboty!

c.d.n

Wera Krus

reklama

Dla naszych Czytelników mamy 5 zaproszeń do kina!

Napisz do nas e-maila na adres *konkurs@panoramaradomska.pl* w temacie wpisując KINO, a w treści podając imię i nazwisko.

Panorama TV

program telewizyjny

CZWARTEK 14.07.2011

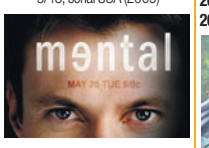
TVP1

06:00 Kawa czy herbata?
08:00 Wiadomości
08:05 Pogoda poranna
08:10 Polityka przy kawie
08:20 TELEZAKUPY
08:55 Domisie - Niewysłany list; program dla dzieci
09:35 Kacper - Wielka wyprzedaż, odc. 19; serial animowany
10:00 To Timmy! – Wesołych snów Timmy, odc. 30
10:15 Na wysokiej fali, seria II - odc. 8; serial przygodowy kraj prod. Australia (2006)
10:50 Pokój 107 - odc. 12/13 - Nokaut
11:25 My Wy Oni; magazyn
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:45 Klan - odc. 2040
13:15 Klan - odc. 2041
13:45 Królowie Śródmieścia - odc. 13/13 - Last minute
14:40 Przebojowa noc
14:50 Pogodni - odc. 11; serial interaktywny
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Polska Pięknieje
15:15 Pogodni - odc. 11; serial interaktywny
15:25 Plebania - odc. 1688
15:55 Natura w Jedynce – Życie ssaków – Łowcy odwadów-2; serial dokumentalny kraj prod. Wielka Brytania (2002)
16:50 Drużynowy Puchar Świata na żużlu - Kronika
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Doręczyciel - odc. 9/14 - Dziecko
18:20 Londyńczycy- odc. 5/13
19:10 Wieczorynka
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:10 Pogoda
20:25 Ojciec Mateusz - odc. 3 - Dług; serial kryminalny TVP
21:15 Pogodni - odc. 11; serial interaktywny
21:25 Sprawa dla reportera
22:20 Gnoje; film TVP
23:55 Wydział Zabójstw - odc. 7/44 - Sygnet
00:30 Wydział Zabójstw - odc. 8/44 - Zlecenie
01:10 Kino nocnych marków – Pokonać lęk; film obyczajowy kraj prod. USA (1995)
02:50 Z pozdrowieniami dla sowietów; film dokumentalny kraj prod. Niemcy (2008)
03:55 Notacje - Izabella Wilczyńska - Szalawska. Studio Iwo Galla; cykl dokumentalny
04:15 Zakończenie dnia dnia

TVP2

05:45 Apetyt na życie - odc. 11/26
06:25 Na wariackich papierach - odc. 46/65 Dwie panie DiPesto; serial komediowy kraj prod. USA (1987)
07:25 Na dobre i na złe - odc. 216
08:30 Pytanie na śniadanie- lato
10:55 Pogodni - odc. 11; serial interaktywny
11:00 TELEZAKUPY
11:30 Familiada - odc. 1850; teleturniej

12:05 Bliżej Lasu; magazyn
12:25 Duże dzieci - (52); talk-show
13:25 Brzydula Betty - odc. 37/41; serial komediowy kraj prod. USA (2006)
14:15 Lokatorzy - odc. 17 Fałszywe nazwisko
14:40 Pogodni - odc. 11; serial interaktywny
14:50 Czterdziestolatek - odc. 17/21 - Cwana bestia, czyli kryształ
15:50 Pytanie na lato
16:00 Panorama Kraj
16:15 Gorący temat
16:25 Pogoda
16:35 Laskowik & Malicki; widowisko rozrywkowe
17:20 Gilotyna - odc. 100; teleturniej
18:00 Panorama
18:20 Sport Telegram
18:25 Pogoda
18:35 Czarne chmury - odc. 3/10
19:35 Sąsiedzi - odc. 82 (307) Nowi sąsiedzi cz. 1
20:10 Kino grozy - Tygrys ludojad; horror kraj prod. USA (2007)
21:40 Pogodni - odc. 11; serial interaktywny
21:55 Zagadki umysłu - odc. 8, 9/13; serial USA (2009)



23:40 Kocham kino na bis - Serce i dusze; komedia kraj prod. USA (1993)
01:35 Wieczór artystyczny - Z tamtej strony Wisły; film dokumentalny
02:45 Noc z serialem - Polskie drogi - odc. 5/11 - Lekcja geografii
04:05 Zakończenie dnia

EDUSAT CHANNEL

08:00 Psychologia pracy (1) dr Małgorzata Starzomska
08:50 Psychologia pracy (2) dr Małgorzata Starzomska
09:45 Orientacja i poradnictwo zawodowe (1) dr Krzysztof Barg
10:35 Orientacja i poradnictwo zawodowe (2) dr Krzysztof Barg
11:30 Antropologiczno - aksjologiczne aspekty pracy ludzkiej (3) prof. dr hab. Mieczysław Michalik
12:20 Antropologiczno - aksjologiczne aspekty pracy ludzkiej (4) prof. dr hab. Mieczysław Michalik
13:15 Prawo (1) prof. nadzw. dr Ryszard Tupin
14:05 Prawo (2) prof. nadzw. dr Ryszard Tupin
14:55 Historia Powstania Warszawskiego, odc. 1
15:15 Z górnej półki, Jerzy Łoziński „Czerwony pył" (17)
15:20 Historia Powstania Warszawskiego, odc. 2
15:40 Brańsk
16:00 MUSIC Break (5)
16:11 Pomóż potrąconym
16:27 ROCK TIME - „Poison Heart"
16:46 Z górnej półki, Statys Eidrigevicius „Szkicownik słowno - obrazowy" (8)
16:53 Z wizytą w Muzeum Techniki (1)
17:12 Filmowa Encyklopedia Nauki Polskiej, Żyj zdrowo
18:36 MUSIC Break (6)
18:48 Filmowa Encyklopedia Nauki Polskiej, Sztuczne serce (2)
19:00 Z wizytą w Muzeum Techniki (2)
19:20 Robin Heart
19:45 Filmowa Encyklopedia Nauki Polskiej, Uwaga meningokoki
20:00 Przestrzeń wokół nas, Dziedzictwo kulturowe (5)
20:32 Sztuka boksowania
20:40 Obciach drogowy (2)

21:12 Tatarskie ślady
22:07 Z górnej półki, Michał Komar „Świat według Mellera. Życie i historia ku wolności" (14)
22:14 Filmowa Encyklopedia Nauki Polskiej, Świat widziany dźwiękiem
22:28 Z górnej półki, Aneta Łastik „Wewnętrzne dziecko" (9)
22:33 Album wilanowski, Skrzydło północne
22:45 Filmowa Encyklopedia Nauki Polskiej, Promienie życia
23:00 Psychologia pracy (1) dr Małgorzata Starzomska
23:50 Psychologia pracy (2) dr Małgorzata Starzomska
00:40 Orientacja i poradnictwo zawodowe (1) dr Krzysztof Barg
01:30 Orientacja i poradnictwo zawodowe (2) dr Krzysztof Barg
02:20 Antropologiczno - aksjologiczne aspekty pracy ludzkiej (3) prof. dr hab. Mieczysław Michalik
03:10 Antropologiczno - aksjologiczne aspekty pracy ludzkiej (4) prof. dr hab. Mieczysław Michalik

Już wkrótce...

POLSAT

05:00 Wstawaj! Gramy!, odc. 1636
06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:15 TV Market
07:30 Przygody Animków, odc. 53
08:00 Nowe przygody Scooby'ego, odc. 1
08:30 Pinky i Mózg, odc. 3
09:00 Rodzina zastępcza, odc. 259
10:00 Sabrina - nastoletnia czarownica, odc. 128
10:30 Świat według Kiepskich, odc. 346
11:00 Wzór, odc. 67

12:00 Chirurdzy, odc. 67
13:00 Ostry dyżur, odc. 115
14:00 Miodowe Lata, odc. 27
14:45 Szpilki na Giewoncie, odc. 18
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja, odc. 136
16:45 Dlaczego ja?, odc. 153
17:45 Trudne Sprawy, odc. 34
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich, odc. 41
20:00 La Bamba; USA, 1987; dramat muzyczny
22:20 Doktor T i kobiety; USA, 2000; komediodramat
00:45 Kabareton na TOPie
01:00 ZAKOŃCZENIE PROGRAMU - PRZERWA TECHNICZNA

TVN

04:55 Uwaga!
05:15 Granie na śniadanie
06:00 Mango - Telezakupy
08:00 Rozmowy w toku
08:55 Milionerzy
09:50 Dwóch i pół (24) - serial komediowy, USA
10:20 Dwóch i pół (1/19) , USA
10:50 Brzydula - serial obyczajowo-komediowy

11:20 Brzydula - serial obyczajowo-komediowy
11:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska
12:50 Na Wspólnej (1354-1356)
14:15 Detektywi
14:50 W-11 Wydział Śledczy
15:30 Plotkara (2/25)
16:25 Rozmowy w toku
17:20 Pogoda na wakacje, BRAK
17:25 Sąd rodzinny
18:25 Detektywi
19:00 Fakty
19:30 Sport, live
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!, live
20:05 W-11 Wydział Śledczy
20:50 Gry wojenne: Kod śmierci - film sensacyjny, USA 2008
22:55 Bez śladu (18), USA
00:05 Szymon Majewski Show 11
01:10 Arkana magii (TVN noc)
02:30 Uwaga!
02:50 Rozmowy w toku
03:40 Nic straconego

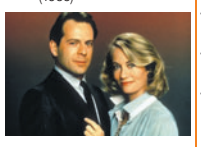
PIĄTEK 15.07.2011

TVP1

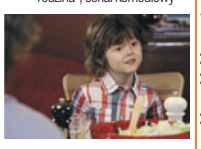
06:00 Kawa czy herbata?
08:00 Wiadomości
08:05 Pogoda poranna
08:10 Polityka przy kawie
08:25 TELEZAKUPY
08:55 Międzynarodowy Dziecięcy Festiwal Piosenki i Tańca w Koninie - odc. 3; reportaż
09:35 Kacper - Zabawa w chowanego, odc. 20; serial animowany
10:05 To Timmy! - Timmy uczy się latać, odc. 31; serial animowany kraj prod. Wielka Brytania (2009)
10:15 Pocoyo - Muzyczne klocki, odc. 42; serial animowany
10:25 Na wysokiej fali, seria II - odc. 9; serial przygodowy kraj prod. Australia (2006)
10:55 Pokój 107 - odc. 13/13 - Cambridge
11:30 Projekt: Europa - odc. 10; telenowela dokumentalna
11:45 Mazury nieodkryte - Mieszkańcy Lasów Skaliskich; magazyn
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:45 Klan - odc. 2042
13:15 Klan - odc. 2043
13:45 Kyle XY - odc. 24; serial kraj prod. USA (2006)
14:40 Przebojowa noc
14:50 Pogodni - odc. 12; serial interaktywny
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Polska Pięknieje
15:15 Pogodni - odc. 12; serial interaktywny
15:25 Plebania - odc. 1689
15:55 Śluby Rycerskie; dokument fabularyzowany
16:45 Drużynowy Puchar Świata na żużlu - Kronika
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Doręczyciel - odc. 10/14 - Kinderbal
18:25 Londyczycy - odc. 6/13
19:15 Wieczorynka - Stacyjkowo
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 Kolarstwo - przed startem Tour de Pologne
20:10 Pogoda
20:25 Awantura o spadek; komedia kraj prod. Wielka Brytania (1993)
21:55 Pogodni - odc. 12; serial interaktywny
22:10 Maska Ninja; film sensacyjny kraj prod. USA (2007)
23:45 Herosi II - Walcz lub uciekaj odc. 5/11; USA (2007)
00:40 Kino nocnych marków - 07 zgłoś się - odc. 5/21
01:50 Balanga; dramat; Dozwolone od lat 18
03:20 Złota Rybka; film dokumentalny
04:20 Zakończenie dnia

TVP2

05:50 Apetyt na życie - odc. 12/26
06:35 Na wariackich papierach - odc. 47/65 Dziecięce zauroczenie; serial komediowy kraj prod. USA (1988)



07:30 Na dobre i na złe - odc. 217 - Kryzys
08:30 Pytanie na śniadanie- lato
10:35 Pogodni - odc. 12; serial interaktywny
10:40 TELEZAKUPY
11:10 Gilotyna - odc. 88
11:45 Faceci do wzięcia - Siekierka i kijek; serial TVP
12:20 Kabaretowy Klub Dwójki - (38) Cyganie; widowisko rozrywkowe
13:20 Brzydula Betty - odc. 38/41; serial komediowy kraj prod. USA (2006)
14:05 Lokatorzy - odc. 18 Pora wyjść za mąż
14:35 Pogodni - odc. 12; serial interaktywny
14:40 Czterdziestolatek - odc. 18/21 - Gra wojenna, czyli na kwaterze
15:50 Pytanie na Lato
16:00 Panorama Kraj
16:15 Gorący temat
16:25 Pogoda
16:35 Laskowik & Malicki; widowisko rozrywkowe
17:20 Gilotyna - odc. 101; teleturniej
18:00 Panorama
18:20 Sport Telegram
18:25 Pogoda
18:35 Bitwa na głosy; widowisko
20:10 Rodzinka.pl - odc. 11 "Nienormalnie normalna rodzina"; serial komediowy



20:40 Rodzinka.pl - odc. 12 "Walka z nałogami"
21:15 Kabaretowy Klub Dwójki na wakacjach (1); widowisko
22:20 Pogodni - odc. 12; serial interaktywny
22:30 Szeherezada - cz 1/2; baśń filmowa kraj prod. Niemcy, Francja, Włochy (1990)
00:15 Wyprawa po śmierć; horror kraj prod. USA (2008)
01:50 Kopciuszek - odc. 37; serial obyczajowy TVP
02:25 Big Bang 89'; komedia kraj prod. Polska (1986)
04:05 Zakończenie dnia

EDUSAT CHANNEL

08:00 Wprowadzenie do filozofii (1) prof. dr hab. Andrzej Miś
08:50 Wprowadzenie do filozofii (2) prof. dr hab. Andrzej Miś
09:45 Technologie informacyjne (1) dr hab. Włodzimierz Gogołek
10:35 Technologie informacyjne (2) dr hab. Włodzimierz Gogołek
11:30 Zarządzanie strategiczne (1) prof. dr hab. Andrzej Zawiślak
12:20 Zarządzanie strategiczne (2) prof. dr hab. Andrzej Zawiślak
13:15 Wprowadzenie do filozofii (3) prof. dr hab. Andrzej Miś
14:05 Wprowadzenie do filozofii (4) prof. dr hab. Andrzej Miś
15:00 Przestrzeń wokół nas, Miasta (10)
15:30 Z górnej półki, Eleonora Bergman „Listy z pudełka" (11)
15:34 MUSIC Break (7)
15:44 Lekcja Teatru
15:50 Czarna Białostocka
16:10 Biocybernetyka w kardiologii inwazyjnej
16:32 Muzeum Narodowe, Galeria Sztuki XX wieku
16:50 MUSIC Break (8)
17:01 Z górnej półki, „Dokąd zmierza świat" (24)
17:07 Filmowa Encyklopedia Nauki Polskiej, Śmiertelny dymek
17:35 Obciach drogowy (2)

18:07 Filmowa Encyklopedia Nauki Polskiej, Hydrożele w medycynie
18:35 Stacja im. H. Arctowskiego, program podróżniczy Ryszarda Czajkowskiego
19:41 MUSIC Break (9)
19:52 Poznajemy Polskę - Koronowo
20:05 Trzęsacz 2009
20:24 Z górnej półki, Jerzy Łoziński „Czerwony pył" (17)
20:29 Filmowa Encyklopedia Nauki Polskiej, Promienie życia
20:44 Album wilanowski, Jeziorko wilanowskie
20:52 Sztuka boksowania
20:59 ROCK TIME - „Warsaw Dolls"
21:20 Album wilanowski, Skrzydło północne
21:32 Tatarskie ślady
22:29 Jak być piękną
23:00 Wprowadzenie do filozofii (1) prof. dr hab. Andrzej Miś
23:50 Wprowadzenie do filozofii (2) prof. dr hab. Andrzej Miś
00:40 Technologie informacyjne (1) dr hab. Włodzimierz Gogołek
01:30 Technologie informacyjne (2) dr hab. Włodzimierz Gogołek
02:20 Zarządzanie strategiczne (1) prof. dr hab. Andrzej Zawiślak
03:10 Zarządzanie strategiczne (2) prof. dr hab. Andrzej Zawiślak

Już wkrótce...

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:15 TV Market
07:30 Pies Huckleberry, odc. 40 - serial animowany
07:40 Pies Huckleberry, odc. 41 - serial animowany
07:50 Pies Huckleberry, odc. 42 - serial animowany
08:00 New Scooby Doo Movies II, The, odc. 1
09:00 Rodzina zastępcza, odc. 260
10:00 Sabrina - nastoletnia czarownica, odc. 129
10:30 Świat według Kiepskich, odc. 347
11:00 Wzór, odc. 68
12:00 Chirurdzy, odc. 68
13:00 Ostry dyżur, odc. 116
14:00 Miodowe Lata, odc. 28
14:45 Szpilki na Giewoncie, odc. 19
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja, odc. 137
16:45 Dlaczego ja?, odc. 154
17:45 Trudne Sprawy, odc. 35
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich, odc. 94
20:00 Zoom. Akademia superbohaterów; USA, 2006; film przygodowy
21:50 Anakondy: Polowanie na Krwawą Orchideę; USA, 2004; horror
23:50 24 godziny, odc. 101
00:50 24 godziny, odc. 102
01:50 Zagadkowa noc, odc. 625
03:00 Zza kamery, odc. 41
03:15 Tajemnice losu, odc. 744

TVN

04:55 Uwaga!
05:15 Granie na śniadanie
06:00 Mango - Telezakupy
08:00 Rozmowy w toku
08:55 Milionerzy
09:50 Dwóch i pół (2/19) , USA
10:20 Dwóch i pół (3/19) , USA
10:50 Brzydula - serial obyczajowo-komediowy
11:20 Brzydula - serial obyczajowo-komediowy
11:50 Sąd rodzinny
12:50 Na Wspólnej (1357-1359)
14:15 Detektywi
14:50 W-11 Wydział Śledczy
15:30 Plotkara (3/25)
16:25 Rozmowy w toku
17:20 Pogoda na wakacje
17:25 Sędzia Anna Maria Wesołowska

18:25 Detektywi
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:00 Człowiek demolka - film sensacyjny, USA 1993
22:25 Żółtodziób - film sensacyjny, USA 1990
00:50 Kuba Wojewódzki 5
01:50 Arkana magii (TVN noc)
03:10 Uwaga!
03:30 Rozmowy w toku
04:20 Nic straconego

SOBOTA 16.07.2011

TVP1

05:35 TELEZAKUPY
06:00 Słońce w gałęziach; film obyczajowy kraj prod. Polska (1987)
07:25 Pogodni - odc. 8; serial interaktywny
07:30 Rok w ogrodzie
08:00 Mazury nieodkryte – Mieszkańcy Lasów Skaliskich; magazyn
08:20 Czterej pancerni i pies - odc. 7/21 - Rozstajne drogi
09:05 Hallo, tu Hania! - Pytania, pytania
09:20 Paco, Nouky i Lola - Echo, odc. 12; serial animowany
09:30 Ziarno; magazyn
10:00 Walt Disney w Jedynce - Moi przyjaciele: Tygrys i Kubuś
10:35 Walt Disney w Jedynce - Hannah Montana - odc. 31
11:10 Disney! Cudowny świat - Lis i pies II; film animowany
12:20 Teraz Mik! - Pluto i suseł
12:30 Polityczne menu; magazyn
12:50 Pogodni - odc. 9; serial interaktywny
13:00 Wiadomości
13:20 Szatan z siódmej klasy - Dan. Al. Inf. C. III. 10 - 11... - uff odc. 5
14:20 Obrazki Hollis Woods; film obyczajowy; USA (2007)
16:15 Zwierzęta świata - Małpi gang - cz. 3. W poszukiwaniu schronienia; serial dokumentalny kraj prod. Holandia (2008)
16:45 Drużynowy Puchar Świata w Żużlu - Kronika
16:45 Pogodni - odc. 10; serial interaktywny
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Natura bestii; komedia kraj prod. USA (2008)
19:05 Wieczorynka
19:15 Świnka Peppa, seria II
19:30 Wiadomości
19:50 Sport
20:00 Kolarstwo - przed startem Tour de Pologne
20:05 Pogoda
20:15 Hit na sobotę - Miasto śmierci ; film sensacyjny kraj prod. USA (2007)
22:10 Pogodni - odc. 11; serial interaktywny
22:20 Męska rzecz... - Mechanik: Czas zemsty; film akcji kraj prod. USA (2005)
00:10 Kino nocnych marków - Glina - odc. 17/25
01:10 Kino nocnych marków – Budząc zmarłych, seria 4, odc. 11; serial kryminalny prod. Wielka Brytania (2004)
02:10 Kino nocnych marków - Zdaniem obrony - odc. 5/5
03:40 Kino nocnych marków - Skarb trzech łotrów; prod. Polska (1972)
04:55 Zakończenie dnia

TVP2

05:45 Opactwa i klasztory - Klasztor Deir Sultan w Jerozolimie; cykl dokumentalny kraj prod. Holandia (2008)
06:20 Człowiek wśród ludzi; magazyn
06:50 Bliżej Lasu - odc.3; magazyn
07:10 Tak możesz - (5) Retrospekcja łazienki; magazyn
07:25 Familijna DwÄ¾jka - Flintstonowie - odc. 33 Tchórz, czy nie; serial animowany kraj prod. USA (1960)
07:55 Familijna Dwójka - Mikołajek - odc. 21 Wizyta Buni; serial animowany kraj prod. Francja (2009)
08:10 Pogodni - odc. 8; serial interaktywny
08:15 Karino - Odc. 7/13 Droga do sławy
08:50 Podróż za jeden uśmiech - odc. 4/7 - Grzybobranie
09:30 Szaleństwo Majki Skowron - odc. 4. Alarm na jeziorze
10:15 Gangsterzy i filantropi; komedia kraj prod. Polska (1963)
11:55 ZOO Story; telenowela dokumentalna TVP
12:30 Kocham Cię, Polsko! - (55); zabawa quizowa
14:00 Familiada - odc. 1864; teleturniej
14:35 Wojciech Cejrowski- boso przez świat - Pigmeje
15:15 XVI Festiwal Kabaretu Koszalin 2010 - KABARETOWA STACJA KO(S)MICZNA
16:05 Słowo na niedzielę
16:15 Szeherezada - cz 1/2; baśń filmowa kraj prod. Niemcy, Francja, Włochy (1990)
18:00 Panorama
18:35 Sport Telegram
18:45 Pogoda
18:50 Pogodni - odc. 9; serial interaktywny
18:55 Kulisy - Postaw na milion - odc. 7
19:05 Postaw na milion - odc. 7; teleturniej
20:05 Hity Kabaretowego Klubu Dwójki; widowisko rozrywkowe
21:10 Festiwal Piosenki Rosyjskiej w Zielonej Górze 2011 (1); koncert
22:15 Festiwal Piosenki Rosyjskiej w Zielonej Górze 2011 (2)
23:15 Festiwal Piosenki Rosyjskiej w Zielonej Górze 2011 (3)
00:20 Piłka nożna - Copa America: 1/4 F (2)
02:20 Gwiezdne Wojny – Część piąta: Imperium kontratakuje; film science fiction; USA (1980)
04:35 Mój pierwszy raz - (56); talk-show
05:30 Zakończenie dnia

EDUSAT CHANNEL

08:00 Patologie społeczne (3) dr Anna Nowicka-Chachaj
08:50 Patologie społeczne (4) dr Anna Nowicka-Chachaj
09:45 Pedagogika społeczna (3) prof. dr hab. Andrzej Janowski
10:35 Pedagogika społeczna (4) prof. dr hab. Andrzej Janowski
11:30 Podstawy dydaktyki ogólnej (3) dr Krzysztof Wereszczyński
12:20 Podstawy dydaktyki ogólnej (4) dr Krzysztof Wereszczyński
13:15 Język angielski (1) mgr Marzena Giers-Fidler
14:05 Język angielski (2) mgr Marzena Giers-Fidler
15:00 Międzynarodowe stosunki gospodarcze (1) dr Grzegorz Nosiadek
15:50 Międzynarodowe stosunki gospodarcze (2) dr Grzegorz Nosiadek
16:45 Statystyka (3) prof. zw. dr hab. Andrzej Luszniewicz
17:35 Statystyka (4) prof. zw. dr hab. Andrzej Luszniewicz
18:30 Ekonomia integracji europejskiej (3) dr Andrzej Polaczkiewicz
19:20 Ekonomia integracji europejskiej (4) dr Andrzej Polaczkiewicz
20:05 Obciach drogowy (3)

20:37 MUSIC Break (1)
20:50 Moja pasja - HARLEY (1) PREMIERA
21:26 MUSIC Break (2)
21:37 Z górnej półki, Rafał Skąpski, Krystyna Uniechowska-Dębińska „Pył pałac" (30)
21:40 Odkryj miasto
22:00 ROCK TIME - „Warsaw Dolls"
22:20 Na Maxa
22:40 MUSIC Break (3)
22:51 Na naukę jest zawsze pora
23:00 Patologie społeczne (3) dr Anna Nowicka-Chachaj
23:50 Patologie społeczne (4) dr Anna Nowicka-Chachaj
00:40 Pedagogika społeczna (3) prof. dr hab. Andrzej Janowski
01:30 Pedagogika społeczna (4) prof. dr hab. Andrzej Janowski
02:20 Podstawy dydaktyki ogólnej (3) dr Krzysztof Wereszczyński
03:10 Podstawy dydaktyki ogólnej (4) dr Krzysztof Wereszczyński

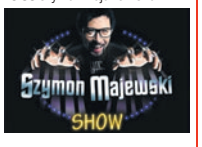
Już wkrótce...

POLSAT

05:00 Wstawaj! Gramy!, odc. 1637
06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:15 Przygody Animków, odc. 54
07:45 Przygody Animków, odc. 55
08:15 Pies Huckleberry, odc. 43
08:25 Pies Huckleberry, odc. 44
08:35 Pies Huckleberry, odc. 45
08:45 Pinky i Mózg, odc. 5
09:15 New Scooby Doo Movies II, The, odc. 2
10:15 Ewa gotuje, odc. 127
10:45 Małolaty ninja w lunaparku; USA, 1998; komedia familijna
12:45 90210, odc. 31
13:45 Dom nie do poznania, odc. 189
14:45 SIĘ KRĘCI
15:15 Się Kręci Extra, odc. 2
15:50 Zoom. Akademia superbohaterów; USA, 2006; film przygodowy
17:45 Mamuśki, odc. 12
18:15 Mamuśki, odc. 13
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich, odc. 43
20:00 Klejnot Nilu; USA, 1985; komedia przygodowa
22:20 Wielka draka w chińskiej dzielnicy; USA, 1986; komedia fantasy
00:25 John Doe, odc. 5
01:20 John Doe, odc. 6
02:20 Zagadkowa noc, odc. 626
03:20 Zza kamery, odc. 42
03:35 Tajemnice losu, odc. 745
04:40 TV MARKET

TVN

05:35 Uwaga!
05:55 Mango - Telezakupy
08:00 Co za tydzień
08:30 Dzień dobry wakacje
10:55 Szymon Majewski Show 11



11:55 Wipeout - Wymiatacze - program rozrywkowy

12:55 Cofnij zegar
13:25 You can dance - Po prostu tańcz! 6
15:00 Flipper - film przygodowy, USA 1996
17:00 Orange Warsaw Festival
18:00 Kuchenne rewolucje 3
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 Lepiej późno niż później - komedia, USA 2003
22:25 Alfie - komedia, Wielka Brytania/ USA 2004
00:40 Reno 911!: Miami - komedia, USA 2007
02:20 Arkana magii
03:40 Uwaga!
04:00 Nic straconego

NIEDZIELA 17.07.2011

TVP1

05:30 TELEZAKUPY
05:55 Party przy świecach; komedia
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie - Łagiewnikach, Transmisja
07:55 Tydzień
08:35 Czterej pancerni i pies - odc. 8/21 - Brzeg morza
09:25 Baranek Shaun - Sroka, odc. 71 (31 s. II); serial animowany
09:40 Garfield i przyjaciele - Wielki przekręt, odc. 16; serial animowany
10:15 Koszmarny Karolek - Koszmarny Karolek się żeni, odc. 82; serial animowany
10:30 Karczma na bagnach; film fabularny prod. Polska (1982)
11:55 Między ziemią a niebem; magazyn
12:00 Anioł Pański kraj prod. Watykan (2011), Transmisja
12:15 Między ziemią a niebem; magazyn
12:35 Pogodni - odc. 12; serial interaktywny
12:40 Wiadomości
13:00 Tajemnica Arianny - cz. 1; film fabularny kraj prod. Włochy (2006)
14:50 Skoki Narciarskie - Letnie Grand Prix - Wisła, K120 (studio)
15:00 Skoki Narciarskie - Letnie Grand Prix - Wisła, K120 (I seria)
16:45 Drużynowy Puchar Świata w Żużlu - Kronika
16:50 Pogodni - odc. 8; serial interaktywny
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Młodzi muszkieterowie - odc. 5; serial przygodowy kraj prod. USA (2007)
18:20 Rady kobiety pracującej - odc. 4/4; serial komediowy
19:00 Wieczorynka
19:30 Wiadomości
19:50 Sport
20:00 Kolarstwo - przed startem Tour de Pologne
20:05 Pogoda
20:20 Miłość nad rozlewiskiem - odc. 6/13
21:10 Pogodni - odc. 9; serial interaktywny
21:20 Miłość z przedszkola; komedia romantyczna kraj prod. Niemcy (2007)
23:25 Leming; dramat kraj prod. Francja (2005)
01:40 Kolekcja kinomana - Życie rodzinne;dramatkrajprod.Polska (1971)
03:20 Kino nocnych marków - Rekord świata; film TVP
04:35 Kino nocnych marków – Wejście w nurt
05:35 Zakończenie dnia

TVP2

06:00 Dla niesłyszących – Słowo na niedzielę
06:10 Nie tylko dla pań - W cieniu Wezuwiusza - odc. 2; film dokumentalny kraj prod. Francja (2009)
07:05 Ostoja - odc. 91; magazyn przyrodniczy
07:40 Karino - odc. 8/13 Klęska
08:15 Daleko od szosy - odc. 4/7 - Oczekiwanie
09:40 Wojna domowa - odc. 4/15 Pierwszy dzień
10:20 Pogodni - odc. 10; serial interaktywny
10:25 Wakacje z National Geographic - Tygiel życia; film dokumentalny kraj prod. Wielka Brytania (2008)
11:25 Makłowicz w podróży (62) Estonia - Tallin; magazyn kulinarny

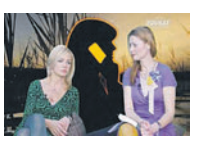
12:00 Gwiazdy w południe - Wyścig Cannonball 2; komedia kraj prod. USA (1984)
14:00 Familiada - odc. 1865; teleturniej
14:35 Wojciech Cejrowski- boso przez świat - Oaza wolności; program podróżniczy
15:15 Szansa na Sukces - Piasek
16:15 Na dobre i na złe - odc. 442 - Nowe fakty, serial obyczajowy
17:15 Kabaret Neo - Nówka; widowisko rozrywkowe
18:00 Panorama
18:30 Sport Telegram
18:35 Pogoda
18:45 Pogodni - odc. 11; serial interaktywny
18:50 Tak to leciało! - kulisy
18:55 Tak to leciało! - (93); teleturniej
20:05 Kabaretowy Klub Dwójki - (40) Moda; widowisko rozrywkowe
21:10 Dwójka w akcji - Gwiezdne Wojny - Część piąta: Imperium kontratakuje; film science fiction kraj prod. USA (1980)
23:20 Maryla, o Maryli, z Marylą, czyli Maryla Rodowicz; reportaż
23:55 Piłka nożna - Copa America: 1/4 F (4)
00:15 Piłka nożna - Copa America: 1/4 F (4) (I poł)
02:20 Wyścig Cannonball 2; komedia kraj prod. USA (1984)
04:15 Wakacje z Madonną; film obyczajowy kraj prod. Polska (1983)
05:45 Zakończenie dnia

EDUSAT CHANNEL

08:00 Patologie społeczne (5) dr Anna Nowicka-Chachaj
08:50 Patologie społeczne (6) dr Anna Nowicka-Chachaj
09:45 Pedagogika społeczna (5) prof. dr hab. Andrzej Janowski
10:35 Pedagogika społeczna (6) prof. dr hab. Andrzej Janowski
11:30 Podstawy dydaktyki ogólnej (5) dr Krzysztof Wereszczyński
12:20 Podstawy dydaktyki ogólnej (6) dr Krzysztof Wereszczyński
13:15 Język angielski (3) mgr Marzena Giers-Fidler
14:05 Język angielski (4) mgr Marzena Giers-Fidler
15:00 Statystyka (5) prof. zw. dr hab. Andrzej Luszniewicz
15:50 Statystyka (6) prof. zw. dr hab. Andrzej Luszniewicz
16:45 Bankowość (3) prof. zw. dr Władysław Jaworski
17:35 Bankowość (4) prof. zw. dr Władysław Jaworski
18:30 Analiza ekonomiczna (3) dr Jan Wąsik
19:20 Analiza ekonomiczna (4) dr Jan Wąsik
20:05 Moja pasja - HARLEY (2) PREMIERA
20:32 MUSIC Break (4)
20:44 Filmowa Encyklopedia Nauki Polskiej, Świat widziany dźwiękiem
20:58 Z górnej półki, Rafał Skąpski, Pierre Boyard „Jak rozmawiać o książkach, których się nie czytało" (29)
21:00 Obciach drogowy (3)

21:32 MUSIC Break (5)
21:43 Przestrzeń wokół nas, Rozwój zrównoważony (2)
22:14 Album wilanowski, Plener malarski
22:29 MUSIC Break (6)
22:41 Palmiarnia w Lubiechowie
23:00 Patologie społeczne (5) dr Anna Nowicka-Chachaj
23:50 Patologie społeczne (6) dr Anna Nowicka-Chachaj
00:40 Pedagogika społeczna (5) prof. dr hab. Andrzej Janowski
01:30 Pedagogika społeczna (6) prof. dr hab. Andrzej Janowski
02:20 Podstawy dydaktyki ogólnej (5) dr Krzysztof Wereszczyński
03:10 Podstawy dydaktyki ogólnej (6) dr Krzysztof Wereszczyński

Już wkrótce...



POLSAT

05:00 Wstawaj! Gramy!, odc. 1638
06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:15 Przygody Animków, odc. 56
07:45 Przygody Animków, odc. 57
08:15 Miś Yogi, odc. 58
08:25 Miś Yogi, odc. 59
08:35 Miś Yogi, odc. 60
08:45 Pinky i Mózg, odc. 6
09:15 Scooby Doo, odc. 23
09:45 Sylwester i Tweety na tropie, odc. 7
10:15 Tom i Jerry, odc. 4, serial animowany
10:45 Ania z Zielonego Wzgórza - nowy początek, cz. 1
12:15 Klejnot Nilu; USA, 1985; komedia przygodowa
14:30 Powrót do Błękitnej Laguny; USA, 1991; melodramat
16:40 Jaś Fasola, odc. 7; Wielka Brytania, 1992
17:15 Tylko muzyka. Must be the music., odc. 6
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich, odc. 95
20:00 Ludzie Chudego, odc. 6
21:00 CSI: Kryminalne zagadki Miami, odc. 148
22:00 Kości, odc. 41
23:00 Detektyw Amsterdam, odc. 3
00:00 Jesse Stone: Śmierć w raju; USA, 2006; thriller kryminalny
01:45 Magazyn sportowy
03:45 Tajemnice losu, odc. 746
04:40 TV MARKET

TVN

05:35 Uwaga!
05:55 Mango - Telezakupy
08:00 Maja w ogrodzie
08:25 Akademia ogrodnika
08:30 Dzień dobry wakacje
10:55 Kuchenne rewolucje 3
11:55 Co za tydzień
12:30 Przepis na życie
13:25 X Factor
14:50 Usta Usta
15:50 Kobieta na krańcu świata
16:20 Akademia policyjna VI: Operacja Chaos - komedia, USA 1989
18:00 Trinny & Susannah ubierają Polskę
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 (Seksmisja) - komedia, Polska 1984
22:25 Usta Usta
23:25 Agenci NCIS (18/25) - serial sensacyjny, USA
00:20 Druga strona medalu 4
00:55 Californication II (11/12) - serial komediowy, USA
01:30 Californication II (12) - serial komediowy, USA (dozwolone od lat 18)

02:05 Rodzina Soprano (18)
03:05 Arkana magii (TVN noc) (dla małoletnich od lat 16)
04:25 Nic straconego

PONIEDZIAŁEK 18.07.2011

TVP1

06:00 Kawa czy herbata?
08:00 Wiadomości
08:05 Pogoda poranna
08:10 Polityka przy kawie
08:20 TELEZAKUPY
08:55 Nurkuj, Olly! - Szlakiem kalmarów, odc. 11; serial animowany
09:30 Kajtuś - Kajtek na wielkiej zjeżdżalni, odc. 5; serial animowany
10:00 Magiczne przygody misia Ruperta - Rupert i Pan Pamięć, odc. 36; serial animowany
10:20 Gwiezdne wojny: Wojny klonów - odc. 11; serial animowany
10:45 Msza Święta
11:35 Projekt: Europa - odc. 11
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:45 Klan - odc. 2044
13:15 Klan - odc. 2045
13:45 Kyle XY - odc. 25; serial kraj prod. USA (2006)
14:40 Przebojowa noc
14:45 Przebojowa noc
14:50 Pogodni - odc. 13; serial interaktywny
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Polska pięknieje
15:20 Pogodni - odc. 13; serial interaktywny
15:25 Plebania - odc. 1690
15:55 Natura w Jedynce - Życie ssaków - Roślinożercy - 3; serial dokumentalny kraj prod. Wielka Brytania (2002)
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Doręczyciel - odc. 11/14 - Lekcje przedmałżeńskie
18:20 Londyńczycy - odc. 7/13
19:10 Wieczorynka
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 Kolarstwo - przed startem Tour de Pologne
20:10 Pogoda
20:25 Jak rozpętałem II wojnę światową, cz. 2 - Za bronią
21:40 Pogodni - odc. 13; serial interaktywny
21:50 Tajemnica twierdzy szyfrów - odc. 6/13
22:50 Kino nocnych marków - Listopad; dramat kraj prod. USA (2004)
00:20 Kino nocnych marków - Zagubieni; serial kraj prod. USA (2008)
01:15 Nie wyobrażałam sobie życia bez tańczącego świata; film dokumentalny
02:20 Kino nocnych marków - Wyrok na Franciszka Klosa; dramat wojenny
04:05 Notacje - Halina Machulska. Zupawiśniowazpestkami;cykl dokumentalny
04:25 Zakończenie dnia

TVP2

05:55 Apetyt na życie - odc. 13/26
06:25 Historia Żydów piotrkowskich
06:55 Wspólny czas; reportaż
07:25 Na dobre i na złe - odc. 218 - Życie przez sen; serial obyczajowy
08:30 Pytanie na śniadanie- lato
10:45 Pogodni - odc. 13; serial interaktywny
10:48 TELEZAKUPY
11:15 Familiada - odc. 1851
11:50 Pytając o Boga - odc. 8 - „Chrześcijańskie wersety"; magazyn
12:20 Zagadkowa blondynka - (7); zabawa quizowa
13:20 Edward VIII i naziści; film dokumentalny kraj prod. Wielka Brytania (2009)
14:15 Lokatorzy - odc. 19 Ojciec i syn
14:40 Pogodni - odc. 13; serial interaktywny
14:50 Czterdziestolatek - odc. 19/21 - Z dala od ludzi, czyli coś swojego
15:50 Pytanie na lato
16:00 Panorama Kraj
16:15 Gorący temat
16:25 Pogoda
16:35 Laskowik & Malicki; widowisko rozrywkowe
17:20 Jeden z dziesięciu - odc. 17/65
18:00 Panorama
18:20 Sport Telegram
18:25 Pogoda
18:40 Czarne chmury - odc. 4/10 - Przeprawa
19:40 Sąsiedzi - odc. 83 (309) Nowi sąsiedzi cz. 2
20:10 U Pana Boga w ogródku - odc. 5/12

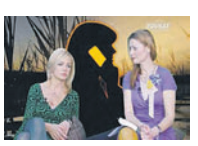
21:10 Alibi na poniedziałek - Van Veeteren - Sprawa Moreno; serial kraj prod. Szwecja (2005)
22:40 Pogodni - odc. 13; serial interaktywny
22:50 Powrót do życia - odc. 6/11; serial kraj prod. USA (2007)
23:45 Trzeci Oficer - odc. 6
00:45 Czy świat oszalał? - Sycylijskie mumie; film dokumentalny kraj prod. Wielka Brytania (2009)
01:50 Historie prawdziwe; cykl dokumentalny
02:30 Sukces... - odc. 9/9 – Małe jest piękne
03:35 Van Veeteren - Sprawa Moreno; serial kraj prod. Szwecja (2005)
05:10 Zakończenie programu

EDUSAT CHANNEL

08:00 Patologie społeczne (3) dr Anna Nowicka-Chachaj
08:50 Patologie społeczne (4) dr Anna Nowicka-Chachaj
09:45 Pedagogika społeczna (3) prof. dr hab. Andrzej Janowski
10:35 Pedagogika społeczna (4) prof. dr hab. Andrzej Janowski
11:30 Podstawy dydaktyki ogólnej (3) dr Krzysztof Wereszczyński
12:20 Podstawy dydaktyki ogólnej (4) dr Krzysztof Wereszczyński
13:15 Język angielski (1) mgr Marzena Giers-Fidler
14:05 Język angielski (2) mgr Marzena Giers-Fidler
14:50 ROCK TIME - „Poison Heart"
15:10 Filmowa Encyklopedia Nauki Polskiej, Żyj zdrowo
15:34 Jak być piękną
16:05 Obciach drogowy (3)

16:37 Z górnej półki, Andrzej Kurylowicz, Doris Lessing „Opowieści afrykańskie" (20)
16:40 Quirimba - wyspa szczęśliwa, program podróżniczy Ryszarda Czajkowskiego
17:12 Przestrzeń wokół nas, Miejsca pracy (9)
17:44 Music Break (7)
17:54 Lekcja Teatru
18:00 Music Break (8)
18:11 Filmowa Encyklopedia Nauki Polskiej, Termowizja w diagnostyce chorób onkologicznych
18:33 Przestrzeń wokół nas, Złożoność przestrzeni (1)
19:05 Ultradźwięki w przyrodzie, technice i chemii (1)
19:23 Z górnej półki, „Dokąd zmierza świat" (24)
19:30 Ultradźwięki w przyrodzie, technice i chemii (2)
19:44 Sztuczne serce (1)
20:00 Music Break (9)
20:11 Z górnej półki, Jerzy Łoziński „Czerwony pył" (17)
20:16 Tropem Tajemnic Tarnowa. Zakłady azotowe
21:00 Sztuczne serce (2)
21:12 Z górnej półki, Marek Jóźwik „Polaków portrety pustynne" (12)
21:15 Przestrzeń wokół nas, Dziedzictwo przyrodnicze (3)
21:47 Na Maxa
22:07 Filmowa Encyklopedia Nauki Polskiej, Scaffoldy w medycynie
22:24 Moja pasja - HARLEY (1)
23:00 Język angielski (1) mgr Marzena Giers-Fidler
23:50 Język angielski (2) mgr Marzena Giers-Fidler
00:40 Podstawy dydaktyki ogólnej (3) dr Krzysztof Wereszczyński
01:30 Podstawy dydaktyki ogólnej (4) dr Krzysztof Wereszczyński
02:20 Pedagogika społeczna (3) prof. dr hab. Andrzej Janowski
03:10 Pedagogika społeczna (4) prof. dr hab. Andrzej Janowski

Już wkrótce...



POLSAT

05:00 Wstawaj! Gramy!, odc. 1639
06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:15 TV Market
07:30 Przygody Animków, odc. 54
08:00 Miś Yogi, odc. 58
08:10 Miś Yogi, odc. 59
08:20 Miś Yogi, odc. 60
08:30 Tom i Jerry, odc. 4
09:00 Rodzina zastępcza, odc. 261
10:00 Sabrina - nastoletnia czarownica, odc. 130
10:30 Świat według Kiepskich, odc. 348
11:00 Wzór, odc. 69
12:00 Chirurdzy, odc. 69
13:00 Ostry dyżur, odc. 117
14:00 Miodowe Lata, odc. 30, serial komediowy
14:45 Szpilki na Giewoncie, odc. 20
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja, odc. 138
16:45 Dlaczego ja?, odc. 154
17:45 Trudne Sprawy, odc. 35
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich, odc. 45
20:05 MEGA HIT - Shaft; Niemcy/ USA, 2000
22:10 Donnie Brasco; USA, 1997; dramat gangsterski
00:45 Skazany na śmierć, odc. 59
01:35 Zagadkowa noc, odc. 627
03:00 Zza kamery, odc. 43
03:15 Tajemnice losu, odc. 747

TVN

04:55 Uwaga!
05:15 Granie na śniadanie
06:00 Mango - Telezakupy
08:00 Rozmowy w toku - program Ewy Drzyzgi
08:55 Kuchenne rewolucje
09:50 Co za tydzień
10:20 Dwóch i pół (4/19) , serial USA
10:50 Brzydula - serial obyczajowo-komediowy
11:20 Brzydula - serial obyczajowo-komediowy
11:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska
12:50 Na Wspólnej (1360-1362) - serial obyczajowy
14:15 Detektywi
14:50 W 11
15:30 Plotkara (4/25)
16:25 Rozmowy w toku
17:20 Pogoda na wakacje, BRAK
17:25 Sędzia Anna Maria Wesołowska
18:25 Detektywi
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 W-11 Wydział Śledczy
20:50 Dowody zbrodni (18) - serial kryminalny, USA
21:50 Pamiętniki wampirów (15/22) - serial horror, USA
22:45 Szymon Majewski Show 12
23:50 Tajemnice Smallville (22) - serial S-F, USA
00:45 Co za tydzień
01:10 Uwaga!
01:30 Arkana magii(TVN noc)
02:50 Rozmowy w toku
03:40 Nic straconego

WTOREK 19.07.2011

TVP1

06:00 Kawa czy herbata?
08:00 Wiadomości
08:05 Pogoda poranna
08:10 Polityka przy kawie
08:25 TELEZAKUPY
08:55 Dlaczego? Po co? Jak?; magazyn
09:15 Rodzinka Dinka - odc. 4; magazyn
09:35 Nurkuj, Olly! - Inspekcja, odc. 12; serial animowany
10:00 Kajtuś – Płatek śniegu, odc. 6; serial animowany
10:30 Gwiezdne wojny: Wojny klonów - odc. 12; serial animowany
10:55 Bao - Bab, czyli zielono mi - odc. 1/12; serial komediowy
11:30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie...
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:45 Klan - odc. 2046
13:15 Klan - odc. 2047
13:45 Kyle XY - odc. 26; serial kraj prod. USA (2006)
14:40 Przebojowa noc
14:45 Przebojowa noc
14:50 Pogodni - odc. 14; serial interaktywny
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Polska pięknieje
15:20 Pogodni - odc. 14; serial interaktywny
15:25 Plebania - odc. 1691
15:55 Natura w Jedynce – Życie ssaków- Mistrzowie dłuta - 4; serial dokumentalny kraj prod. Wielka Brytania (2002)
17:00 Teleexpress;
17:15 Pogoda
17:25 Doręczyciel - odc. 12/14 - Ucieczka
18:20 Londyńczycy- odc. 8/13
19:10 Wieczorynka - Hallo, tu Hania! - Jeszcze raz, Bert, odc. 44; serial animowany
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 Kolarstwo - przed startem Tour de Pologne
20:10 Pogoda
20:25 Daleko od siebie; film fabularny; Polska (1995)
22:05 Pogodni - odc. 14; serial interaktywny
22:15 Pod osłoną nocy - odc. 11; serial kraj prod. USA (2007)
23:05 Pod osłoną nocy - odc. 12; serial kraj prod. USA (2007)
24:00 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie...
00:35 Kino nocnych marków - Nieświadomi; komedia kraj prod. Hiszpania (2004)
02:30 Kino nocnych marków - Deszczowy żołnierz; film obyczajowy
04:15 Notacje - Wojciech Gietyński. Debiutowałem u ojca; cykl dokumentalny
04:25 Zakończenie dnia

TVP2

05:50 Apetyt na życie - odc. 14
06:30 Egzamin z życia - odc. 49
07:25 Na dobre i na złe - odc. 219 - Oskarżony
08:30 Pytanie na śniadanie- lato
10:50 Pogodni - odc. 14; serial interaktywny
10:50 TELEZAKUPY
11:20 Familiada - odc. 1852; teleturniej
11:55 Sztuka życia
12:30 Tak to leciało! - (92); teleturniej
13:30 XX Festiwal Kultury Ukraińskiej (2011); reportaż
14:10 Lokatorzy - odc. 20 Wszystko jest grą
14:35 Pogodni - odc. 14; serial interaktywny
14:45 Czterdziestolatek - odc. 20/21 - W obronie własnej, czyli polowanie
15:50 Pytanie na lato
16:00 Panorama Kraj
16:15 Gorący temat
16:35 Laskowik & Malicki; widowisko rozrywkowe
17:20 Jeden z dziesięciu - odc. 18/65; teleturniej

18:00 Panorama
18:20 Sport Telegram
18:25 Pogoda
18:35 Czarne chmury - odc. 5/10 - Czarna sakwa
19:35 Sąsiedzi - odc. 84 (310) Wieczór w operze
20:10 Dzieci i ryby; komedia kraj prod. Polska (1997)
21:55 Pogodni - odc. 14; serial interaktywny
22:05 Zabójcze umysły - odc. 9/22; serial kraj prod. USA (2005)

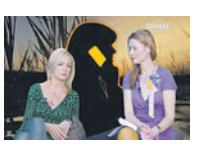
22:55 Czas honoru - odc. 32 seria III "INGA"
23:50 Wieczór filmowy Kocham Kino - Wielki Gatsby kraj prod. USA (1974)
02:15 Ekstrasy - Kabaretowy Klub Dwójki
02:30 Piłka nożna - Copa America: 1/2 F (1)
02:45 Piłka nożna - Copa America: 1/2 F (1)
03:45 Piłka nożna - Copa America: 1/2 F (1)
04:50 Tajemnice Jasnej Góry - odc. 1/5 Cudowny obraz; cykl dokumentalny
05:20 Zakończenie programu

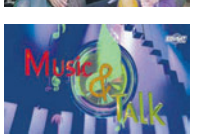
EDUSAT CHANNEL

08:00 Patologie społeczne (5) dr Anna Nowicka-Chachaj
08:50 Patologie społeczne (6) dr Anna Nowicka-Chachaj
09:45 Pedagogika społeczna (5) prof. dr hab. Andrzej Janowski
10:35 Pedagogika społeczna (6) prof. dr hab. Andrzej Janowski
11:30 Podstawy dydaktyki ogólnej (5) dr Krzysztof Wereszczyński
12:20 Podstawy dydaktyki ogólnej (6) dr Krzysztof Wereszczyński
13:15 Język angielski (3) mgr Marzena Giers-Fidler
14:05 Język angielski (4) mgr Marzena Giers-Fidler
14:50 Z wizytą w Muzeum Motoryzacji (1)
15:10 Palmiarnia w Lubiechowie
15:30 Z wizytą w Muzeum Motoryzacji (2)
15:48 MUSIC Break (10)
16:00 Robin Heart
16:25 Historia Powstania Warszawskiego (1)
16:45 ROCK TIME - „Warsaw Dolls"
17:05 Historia Powstania Warszawskiego (2)
17:25 Przestrzeń wokół nas, Miasta (10)
17:55 Filmowa Encyklopedia Nauki Polskiej, Uwaga meningokoki
18:10 MUSIC Break (11)
18:50 Odkryj miasto
19:15 Biocybernetyka w kardiologii inwazyjnej
19:34 Kosmos w komórce (1)
19:56 Z górnej półki, Zdzisław Skok „Wielkie rozdroże" (7)
20:00 Na Maxa
20:20 Kosmos w komórce (2)
20:44 Przestrzeń wokół nas, Dziedzictwo przyrodnicze (3)
21:16 Album wilanowski, Wojsko Króla Jana. Broń Palna
21:30 Obciach drogowy (3)

22:02 13 miesięcy po Afryce, program podróżniczy Ryszarda Czajkowskiego
23:00 Język angielski (3) mgr Marzena Giers-Fidler
23:50 Język angielski (4) mgr Marzena Giers-Fidler
00:40 Podstawy dydaktyki ogólnej (5) dr Krzysztof Wereszczyński
01:30 Podstawy dydaktyki ogólnej (6) dr Krzysztof Wereszczyński
02:20 Pedagogika społeczna (5) prof. dr hab. Andrzej Janowski
03:10 Pedagogika społeczna (6) prof. dr hab. Andrzej Janowski

Już wkrótce...





POLSAT

05:00 Wstawaj! Gramy!, odc. 1640
06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:15 TV Market
07:30 Przygody Animków, odc. 55
08:00 Scooby Doo, odc. 23, serial animowany
08:30 Sylwester i Tweety na tropie, odc. 7
09:00 Rodzina zastępcza, odc. 262
10:00 Sabrina - nastoletnia czarownica, odc. 131
10:30 Świat według Kiepskich, odc. 349
11:00 Wzór, odc. 70
12:00 Chirurdzy, odc. 70
13:00 Ostry dyżur, odc. 118
14:00 Miodowe Lata, odc. 31
14:45 Szpilki na Giewoncie, odc. 21
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja, odc. 139
16:45 Dlaczego ja?, odc. 155
17:45 Trudne Sprawy, odc. 36
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich, odc. 98
20:05 MEGA HIT - Snajper. 2; USA, 2002; film sensacyjny
22:00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku, odc. 126
22:55 Pod prąd; USA, 2005; dramat kryminalny
01:25 Centrum życia, odc. 3
01:55 Zagadkowa noc, odc. 628
03:00 Zza kamery, odc. 44
03:15 Tajemnice losu, odc. 748

TVN

04:55 Uwaga!
05:15 Granie na śniadanie
06:00 Mango - Telezakupy
08:00 Rozmowy w toku
08:55 Kuchenne rewolucje
09:50 Dwóch i pół (5/19) , USA
10:20 Dwóch i pół (6/19) , USA
10:50 Brzydula
11:20 Brzydula
11:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska
12:50 Na Wspólnej (1363-1365)
14:15 Detektywi
14:50 W-11 Wydział Śledczy
15:30 Plotkara (5/25)
16:25 Rozmowy w toku
17:20 Pogoda na wakacje
17:25 Sąd rodzinny
18:25 Detektywi
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 W-11 Wydział Śledczy
20:50 Dr House II (23/24) - serial obyczajowy, USA

21:50 Przepis na życie
22:45 Kuba Wojewódzki 5
23:45 Goście (9/10) - serial S-F, USA
00:40 Uwaga!
01:00 Arkana magii (TVN noc)
02:20 Rozmowy w toku
03:10 Nic straconego

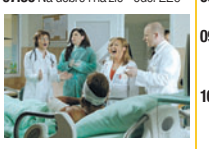
ŚRODA 20.07.2011

TVP1

06:00 Kawa czy herbata?
08:00 Wiadomości
08:05 Pogoda poranna
08:10 Polityka przy kawie
08:25 TELEZAKUPY
08:55 Budzik – Dużo ruchu
09:30 Kacper - Wrotki, odc. 21; serial animowany
10:00 To Timmy!, odc. 34; serial
10:10 Koszmarny Karolek, odc. 83; serial animowany
10:25 Łowcy smoków, odc. 21; serial animowany kraj prod. Francja, Niemcy, Luksemburg (2007)
10:55 Bao - Bab, czyli zielono mi - odc. 2/12 - Za mundurem chłopy sznurem
11:25 Raj – Opłatki śniadaniowe; magazyn
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:45 Klan - odc. 2048
13:15 Klan - odc. 2049
13:45 Kyle XY - odc. 27; serial kraj prod. USA (2006)
14:40 Przebojowa noc
14:44 Przebojowa noc
14:50 Pogodni - odc. 15
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Pogodni - odc. 15; serial interaktywny
15:20 Plebania - odc. 1692
15:50 Natura w Jedynce – Życie ssaków - Mięsożercy- 5; serial dokumentalny kraj prod. Wielka Brytania (2002)
16:50 Skoki Narciarskie - Letnie Grand Prix - Szczyrk, K95
17:00 Skoki Narciarskie - Letnie Grand Prix - Szczyrk, K95 (I seria)
17:55 Teleexpress
18:05 Skoki Narciarskie - Letnie Grand Prix - Szczyrk, K95 (II seria)
19:10 Wieczorynka
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 Kolarstwo - przed startem Tour de Pologne
20:10 Pogoda
20:25 Doskonałe popołudnie; film obyczajowy kraj prod. Polska (2005)
22:00 Pogodni - odc. 15; serial interaktywny
22:15 Zaginiona - odc. 5/7 - Areszt
23:15 Na własne oczy - Mury runą - cz. 2; cykl dokumentalny
00:20 Kino nocnych marków- Fałszerze. Powrót sfory - odc. 6/14; serial sensacyjny
01:15 Kino nocnych marków - Opowieści weekendowe: Damski interes; film TVP
02:25 Kino nocnych marków - Punkt widzenia - odc. 1/7
03:30 Dawno temu miałam raka; film dokumentalny kraj prod. Izrael (2008)
04:30 Zakończenie dnia

TVP2

05:50 Apetyt na życie - odc. 15/26
06:30 Egzamin z życia - odc. 50
07:30 Na dobre i na złe - odc. 220



08:30 Pytanie na śniadanie- lato
10:45 Pogodni - odc. 15; serial interaktywny
10:50 TELEZAKUPY
11:20 Familiada - odc. 1853; teleturniej
11:50 Szczęśliwa 13; magazyn
12:15 Szansa na Sukces - Brathanki
13:15 Brzydula Betty - odc. 39/41; serial komediowy kraj prod. USA (2006)

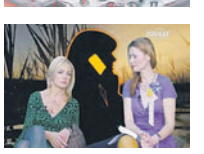
14:05 Lokatorzy - odc. 21 średnia krajowa
14:30 Pogodni - odc. 15; serial interaktywny
14:40 Czterdziestolatek - odc. 21/21 - Smuga cienia, czyli pierwsze poważne ostrzeżenie; serial obyczajowy
15:50 Pytanie na lato
16:00 Panorama Kraj
16:15 Gorący temat
16:25 Pogoda
16:35 Laskowik & Malicki; widowisko rozrywkowe
17:20 Jeden z dziesięciu - odc. 19/65
18:00 Panorama
18:20 Sport Telegram
18:25 Pogoda
18:35 Czarne chmury - odc. 6/10 - Intryga
19:35 Sąsiedzi - odc. 85 (312) Głupi ma szczęście
20:10 Kino na maksa - Flintstonowie: Niech żyje Rock Vegas!; komedia kraj prod. USA (2000)
21:45 Pogodni - odc. 15; serial interaktywny
21:55 Zabójcze umysły - odc. 10/22; serial kraj prod. USA (2005)
22:50 Kryminalne zagadki Las Vegas - s. VIII, odc. 7/17; serial sensacyjny kraj prod. USA, Kanada (2007)
23:45 Pitbull - odc. 11; serial policyjny TVP
00:45 Pitbull odc.12; serial policyjny TVP
01:40 Jak się rozstać; widowisko
02:40 Piłka nożna - Copa America: 1/2 F (2)
04:50 Zakończenie dnia

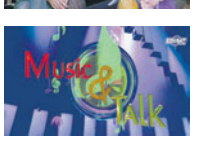
EDUSAT CHANNEL

08:00 Język angielski (1) mgr Marzena Giers-Fidler
08:50 Język angielski (2) mgr Marzena Giers-Fidler
09:45 Międzynarodowe stosunki gospodarcze (1) dr Grzegorz Nosiadek
10:35 Międzynarodowe stosunki gospodarcze (2) dr Grzegorz Nosiadek
11:30 Statystyka (3) prof. zw. dr hab. Andrzej Luszniewicz
12:20 Statystyka (4) prof. zw. dr hab. Andrzej Luszniewicz
13:15 Ekonomia integracji europejskiej (3) dr Andrzej Polaczkiewicz
14:05 Ekonomia integracji europejskiej (4) dr Andrzej Polaczkiewicz
14:50 Quirimba - wyspa szczęśliwa, program podróżniczy Ryszarda Czajkowskiego
15:20 ROCK TIME - „Warsaw Dolls"
15:40 Obciach drogowy (3)

16:10 Album Wilanowski, Kolory Wilanowa
16:21 Palmiarnia w Lubiechowie
16:41 Filmowa Encyklopedia Nauki Polskiej, Nanodiamenty w medycynie
16:55 Przestrzeń wokół nas, Zarządzanie przestrzenią (12)
17:24 Filmowa Encyklopedia Nauki Polskiej, Podstepny wróg - Nadciśnienie tętnicze
17:43 Z górnej półki, Statys Eidrigevicius „Szkicownik słowno-obrazowy" (8)
18:00 Na Maxa
18:19 Przestrzeń wokół nas, Krajobraz (6)
18:40 Pola nadziei
18:56 Z górnej półki, Marek Zagańczyk, Wojciech Karpiński „Pamięć Włoch" (27)
19:00 Jak być piękną
19:32 Album Wilanowski, Jeziorko wilanowskie
19:40 Robin Heart
20:05 MUSIC Break (12)
20:48 Filmowa Encyklopedia Nauki Polskiej, Rehabilitacja kardiologiczna
21:10 Przestrzeń wokół nas, Osiedla ludzkie (7)
21:40 Trzęsacz 2009
22:00 Moja pasja - HARLEY (2)
22:27 Quirimba - wyspa szczęśliwa, program podróżniczy Ryszarda Czajkowskiego
23:00 Język angielski (1) mgr Marzena Giers-Fidler
23:50 Język angielski (2) mgr Marzena Giers-Fidler
00:40 Międzynarodowe stosunki gospodarcze (1) dr Grzegorz Nosiadek
01:30 Międzynarodowe stosunki gospodarcze (2) dr Grzegorz Nosiadek
02:20 Statystyka (3) prof. zw. dr hab. Andrzej Luszniewicz
03:10 Statystyka (4) prof. zw. dr hab. Andrzej Luszniewicz

Już wkrótce...





POLSAT

05:00 Wstawaj! Gramy!, odc. 1641
06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:15 TV Market
07:30 Przygody Animków, odc. 56
08:00 Kudłaty i Scooby Doo na tropie, odc. 7
08:30 Pinky i Mózg, odc. 5, serial animowany
09:00 Rodzina zastępcza, odc. 263
10:00 Sabrina - nastoletnia czarownica, odc. 132, serial
10:30 Świat według Kiepskich, odc. 350
11:00 Wzór, odc. 71
12:00 Chirurdzy, odc. 71
13:00 Ostry dyżur, odc. 119
14:00 Miodowe Lata, odc. 32
14:45 Szpilki na Giewoncie, odc. 22
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja, odc. 140
16:45 Dlaczego ja?, odc. 156
17:45 Trudne Sprawy, odc. 37
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich, odc. 47
20:05 Świat według Kiepskich, odc. 272
20:40 Zwierzak; USA, 2001; komedia
22:15 Tylko muzyka. Must be the music., odc. 6
00:00 My Baby, odc. 2
00:45 Zagadkowa noc, odc. 629
03:00 Zza kamery, odc. 45
03:15 Tajemnice losu, odc. 749

TVN

04:55 Uwaga!
05:15 Granie na śniadanie
06:00 Mango - Telezakupy
08:00 Rozmowy w toku
08:55 Kuchenne rewolucje
09:50 Dwóch i pół (7/19) , USA
10:20 Dwóch i pół (8/19) , USA
10:50 Brzydula - serial obyczajowo-komediowy
11:20 Brzydula - serial obyczajowo-komediowy
11:50 Sąd rodzinny
12:50 Na Wspólnej (1366-1368)
14:15 Detektywi
14:50 W-11 Wydział Śledczy
15:30 Plotkara (6/25)
16:25 Rozmowy w toku
17:20 Pogoda na wakacje
17:25 Sędzia Anna Maria Wesołowska
18:25 Detektywi
19:00 Fakty
19:30 Sport, live
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!, live
20:05 W-11 Wydział Śledczy

20:50 Enigma - film sensacyjny, Niemcy/USA/Wielka Brytania/Holandia 2001
23:25 Za linią frontu - film wojenny, USA 1986
01:05 Uwaga!
01:25 Arkana magii
02:45 Rozmowy w toku
03:35 Nic straconego

Tulmy naszych panów

Mężczyźni, którzy są w długoletnim związku znacznie bardziej potrzebują czułości niż kobiety

Panowie potrzebują być często przytulani, aby uważali swój związek za udany i szczęśliwy. Mężczyźni, którzy żyją w trwałym związku, częściej deklarują również, że są szczęśliwi, podczas gdy ich partnerki twierdzą raczej, że są zadowolone ze swojego życia seksualnego. Na zadowolenie mężczyzny ze związku wpływa m.in. stan jego zdrowia i częstość orgazmów u jego partnerki.

fot. Stock

fot. Stock

Szklanka do połowy pełna

Optymiści rzadziej uskarżają się na problemy z sercem – twierdzą amerykańscy badacze

Zależność okazała się istotna nawet po uwzględnieniu wagi, czy ciśnienia krwi, jednak eksperci z uniwersytetu Harvarda nie potrafią na razie wyjaśnić jej mechanizmów. Badania wykazały, że w przypadku osób zadowolonych ze swojego życia prawdopodobieństwo występowania chorób serca jest aż o 13 proc. niższe, a szczególnie ważnymi aspektami zadowolenia z życia są takie czynniki, jak praca, rodzina i życie erotyczne.

reklama
Twoja chwilówka.pl
Prometeusz KREDYTY
Chwilówki bez BIK
GOTÓWKA DO RĘKI
Kielce, ul. Paderewskiego 48, tel. 606 496 196

Twoja reklama w Panoramie Radomskiej
wydanie drukowane i elektroniczne
ul. Tartaczna 16/18
26-600 Radom
www.panoramaradomska.pl
tel. 048 360 11 08
tel. kom. 668 326 738
e-mail: redakcja@panoramaradomska.pl

KRZYŻÓWKA PANORAMY

Beztroskie bawienie się	Mały, motorowy statek rybacki		Matka Zygmunta Augusta		Odmiana gruszy		Uprzywilejowana karta		Rozmokła ziemia, bajoro	Godny naśladowania		Kolega, kompan	Śniegowiec damski		Konieczność / Dawne narty	Torba włóczykija
Patron myśliwych / Twórca dzieła						2	Długi mebel / Siedziba rodziny					Szef, zwierzchnik			1	
	14		7		Powyżej kolana				Szczotka / Zgiełk, gwar							
Syberyjska rzeka		5			Cztery mendle	Dziura, szpara / Atak szału					13	Filmowa sztuczka				
			3	Neapolitańska mafia								Grecka bogini nieszczęścia	Karkówka wieprzowa bez kości		Otwór w pokładzie statku	
Waga opakowania towaru	16	Szpital szkolący lekarzy	Pręt żelazny				Budynek na zboże i siano	Spod ciemnej gwiazdy	18	Układ rubryk						
Niewiadoma w równaniu				Powierzchowność, wygląd						23	Nietykalna świętość					Pospolity zając
			Przeciwległy zenitowi	Pierwsi wśród działaczy			12			Wypoczynek						
Ponoć uświęca środki	Rzadki metal / Jajowaty kształt	9			Gałązka wierzbowa	Intensywne żywienie zwierząt				10	Osad w zbiornikach wodnych	Kain dla Abla		Najmniejsza część materii	Lansowana na wybiegu	
	17			Porządek, harmonia				Warzywo o jadalnej cebulce	Świadoma część osobowości		Wielkie drzwi		4			
1000 kg / Zjawa			15			Niemiecki samochód		21		8	Wirująca część maszyny					
	22			Czterej pancerni i pies			19		6		Elektroda dodatnia					
Bokobrody / Poczwarka owada						Miła woń, przyjemny zapach	20				11		Polny kwiat			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

reklama
ENIGMA CLUB & CAFFE
ZAPRASZA NAJLEPSZA MUZA DISCO W MIEŚCIE
Czynne:
CZWARTEK - NIEDZIELA 12,00 - 2,00
PIĄTEK - SOBOTA 12,00 - 4,00
DOMANIÓW K/ROGOWA
BAR - DISCO
PIĄTEK - SOBOTA
WYPOCZYNEK !!!
WESELA, CHRZCINY, KOMUNIE, IMPREZY OKOLICZNOŚCIOWE
RADOM UL. WAŁOWA 45 TEL. 48/360-13-32
enigma.radom@interia.pl www.enigma.strefa.pl

Kalendarz Świąt nie zawsze typowych

15 lipca piątek	Dzień bez Telefonu Komórkowego
16 lipca sobota	Dzień Księgowego
19 lipca wtorek	Dzień Czerwonego Kapturka

reklama
Profi Credit
Pożyczki gotówkowe bez BIK i PORĘCZYCIELA
Na dowolny cel od 1000 do 7000 złotych
Bank ci odmówił ? MY Ci pożyczymy
ZADZWOŃ
48-363-33-89 lub 48-363-33-84

reklama
ACTIVA 500 ekspresowa gotówka
CHWILÓWKA
Radom, ul. Struga 26/28 l.4 ☎ 525 225 525

reklama
MAŁA GASTRONOMIA
HALA SELGROS
DOWÓZ GRATIS
DWORZEC PKP
ZAPRASZAMY DO NASZYCH PUNKTÓW:
STRUGA
CHROBREGO
CZACHOWSKIEGO
PRAŻMOWSKIEGO
PARKING K/DWORCA
STACJA LUKOIL
Jesteśmy z Wami 12 lat
HURTOWNIA NAPOI
I ZAOPATRZENIA MAŁEJ GASTRONOMII
SŁAWOMIR MIŁKOWSKI
TEL.48/385-38-20

UWAGA KONKURS!!!
Wśród uczestników,którzy prześlą poprawne hasło krzyżówki na adres:
konkurs@panoramaradomska.pl
W tytule wpisując RETROSPEKCJA rozlosujemy podwójne zaproszenie na kolację!
Imieniny Chrzciny Spotkania
RETROSPEKCJA
Malczewskiego 9/11
Tel: 506-997-277