



REKLAMA W CWA
tel. (56) 682 26 80

**NOWA WIEŚ
KRÓLEWSKA**

**Obiekt sportowy
pierwsza klasa**

str. 3

WIELDZĄDZ

**90. urodziny
Edwarda Bartosia**

str. 2

WĄBRZEŻNO

**Tuwm ciągle
na topie**

str. 7

NASZ CYKL

**Pierwszaki z klasą
– uczniowie
z Zielenia
i Jarantowic**

str. 6

CZWARTEK

7 listopada
2013

nakład 2200 egz.
ISSN: 2080-0878

1,49zł

w tym 5% VAT

nr 45/2013 (241)

CWA



TYGODNIK REGIONU WĄBRZESKIEGO

Wąbrzeźno

Sprzedawcy czasem oszukują

Jeśli nie jesteśmy zadowoleni z obecnej taryfy za prąd, możemy znaleźć ofertę, która będzie dla nas korzystniejsza. Sprzedawcy energii często sami przychodzą do naszego domu. Zdarza się jednak, że to co mówią, żeby skłonić nas do zawarcia umowy, mija się z prawdą. Dlatego warto dokładnie przeczytać umowę, zanim ją podpiszemy.

Panowie z „energetyki” przyszli z nową umową

Do naszej czytelniczki z Wąbrzeźna 28 października przyszło dwóch młodych panów z „energetyki”.

– Zaczęli tłumaczyć, że Energa łączy się z Energetycznym Centrum, że są tańsze stawki, że przez trzy lata nie może nastąpić podwyżka cen prądu.

Nie powiedzieli, że mam wybór, że mogę zostać w Enerdze, albo przejść do Energetycznego

Centrum. Myślałam, że skoro się połączyli, to muszę podpisać. Oferta wydała mi się korzystna – relacjonuje Czytelniczka. – Dopiero później wpisałam w internet nazwę firmy i zobaczyłam niepokojące opinie. Potem dowiedziałam się, że nie jest prawdą, że te firmy się łączą, że trzeba uważać na sprzedawców, którzy stosują nieuczciwe metody, że dostawałabym nadal fakturę od dotychczasowego dostawcy. Opinie o firmie i to, że zostałam wprowadzona

w błąd spowodowało, że natychmiast wysłałam odstąpienie od umowy i zadzwoniłam do redakcji CWA, by nagłośnić problem i ostrzec innych.

Energa ostrzega

W wyniku liberalizacji rynku energii elektrycznej w Polsce, właściciele gospodarstw domowych mają prawo do zmiany sprzedawcy energii elektrycznej. Ważne jednak, by mieli świadomość z kim tak naprawdę podpisują umowę.

– Otrzymywaliśmy sygnały

od klientów, że zjawili się u nich ludzie, którzy podawali się za naszych pracowników i np. mówili, że w związku z wprowadzeniem nowych taryf trzeba podpisać nową umowę, a potem okazało się, że umowę podpisali z firmą, która Energa nie jest. Kilkakrotnie ostrzegaliśmy przed tym, rozsyłając komunikaty do mediów i zamieszczając je na naszej stronie internetowej – mówi Jakub Dusza z biura prasowego Energa.

Pamiętajmy o tym, że sprzedawca energii elektrycznej jest pośrednikiem, który korzysta z infrastruktury dystrybutora (mówiąc potocznie „nie ma swoich kabli”) i jest odpowiedzialny za sprzedaż energii bezpośrednio do końcowego odbiorcy. A więc po zmianie sprzedawcy, fakturę za dostawę prądu nadal będziemy otrzymywać od dystrybutora

energii – w naszym rejonie od firmy Energa.

Energetyczne Centrum zmieniło się na lepsze?

Okazało się, że powiatowy rzecznik konsumentów w Wąbrzeźnie miał do czynienia z umowami zawartymi z Energetycznym Centrum.

dokończenie na str. 4

OGłoszenie pŁatne

MZECWIK Sp. z o.o. wynajmie w budynku Pływalni Miejskiej w Wąbrzeźnie przy ul. Matejki 2A:
- lokal użytkowy o wymiarach: 5,35 m x 3,13 m
- pomieszczenie magazynowe o wymiarach: 8,41 m x 5,16 m
- wolne miejsca na parkingu całodobowym, ogrodzonym, opłata: 70 zł za m-c.
Więcej informacji pod nr tel. 56 687 30 31 (Główny specjalista ds. pływalni).

Wałycz

Najlepsza książka z Wałycza

Mieszkaniec Wałycza Łukasz Gapiński ma powody do zadowolenia: napisał swoją pierwszą powieść i wydał ją w formie e-booka. Książka zdobyła uznanie internautów i tytuł „Najlepszej książki na jesień 2013” w kategorii thriller.

Łukasz Gapiński, rocznik 1983, mieszka w Wałyczu. W latach 2000-2008 występował i pisał teksty w zespole hip-hopowym AWGD. Ukończył studia na kierunku kształtowanie i ochrona środowiska w Akademii Pomorskiej w Słupsku. Obecnie pracuje w Urzędzie Gminy w Wąbrzeźnie. Swoją pierwszą powieść, zatytułowaną „Człowiek znikąd. Księga Welesa”, opublikował przez Wydawnictwo Goneta w formie e-booka. Książka dostępna jest m.in. na stronie internetowej www.granice.pl.

– Skąd wzięłeś pomysł na książkę?

– Punktem wyjścia powieści jest autentyczna opowieść o drow-

nianych tabliczkach znalezionych na początku XX w. przez rosyjskiego łowcę skarbów, na których umieszczona jest cała historia Słowian. „Księga Welesa”, bo tak nazwano te tabliczki, uznana została przez historyków za fałszyfikat, ale niektórzy uważają, że jest ona prawdziwa. Akcja w mojej powieści kręci się wokół tej księgi. Miałem pomysł na dwie książki: kryminał polityczny i fantastykę. Postanowiłem połączyć jedno z drugim w jednej książce. Długo we mnie dojrzewała myśl, że chcę napisać powieść. Pisałem już od dzieciństwa, ale kończyło się na okładce i spisie treści (śmiech).

dokończenie na str. 2



Łukasz Gapiński

kredyty gotówkowe

**PORA NA
DESZCZ
PIENIĘDZY!**

**Weź szybki kredyt
i ciesz się gotówką!**

Zapraszamy do oddziału
Santander Consumer Banku

**w Wąbrzeźnie
ul. Kościuszki 2a
pon.-pt.: 9:00-17:00**

Infolinia:
195 00
KOSZT POŁĄCZENIA ZGODNY
Z TARYFĄ OPERATORA



Santander
CONSUMER BANK

santanderconsumer.pl

Bank dla Twoich pomysłów

Wałycz

Najlepsza książka na jesień powstała w Wałyczu

dokończenie ze str. 1

– **Interesujesz się historią?**

– Tak, interesuję się historią ziemi chełmińskiej. Zgłębiałem dzieje regionu przy okazji poszukiwań literatury do pracy magisterskiej.

– **A dlaczego zafascynowali cię akurat Słowianie?**

– Jesteśmy ich potomkami. Mieszkali na tych ziemiach, co my. Chciałbym dotrzeć do naszych korzeni. Weles to bóg słowiański, odpowiedzialny za ciemną stronę. Często przedstawiany jako byk albo jeleń. Ciekawe jest to, że po przyjęciu chrześcijaństwa, słowiańskich bogów zaczęto identyfikować ze świętymi, a Weles utożsamiany był z diablem. Zaczęłam szukać słowiańskich zwyczajów i okazało się, że wiele z tych, które teraz kultywujemy, pochodzi od Słowian np. siano kładzione w Wigilię pod obrusem – Słowianie w okresie zimowego przesilenia obchodzili dożynki.

– **Jak udało ci się wydać książkę?**

– Pracowałam nad powieścią około pół roku. Skończyłem i pomyślałem, że jeśli nie będzie nudna, to puszczać ją dalej. Znajomi, którym dałem książkę do przeczytania stwierdzili, że nudna nie jest. Zrobiłem więc listę wydawnictw zajmujących się tego typu literaturą. Przygotowałem próbkę, opis

fabuły, plan wydarzeń i wysłałem do 10 wydawnictw. Odpowiedź dostałem z dwóch. Od razu mowa była tylko o e-booku. Z jednym wydawcą się nie dogadałem, bo oczekiwał zapłaty za redakcję tekstu. Drugie wydawnictwo podjęło się zrobienia tego za darmo. Czekałem prawie rok. W sierpniu udało mi się wydać książkę.

– **Nie dość, że udało ci się ją wydać, to powieść wygrała konkurs „Najlepsza książka na jesień 2013” w kategorii thriller, ogłoszony przez portal granice.pl (jeden z większych portali literackich w Polsce – red.).**

– Zawsze się bałem, że książka będzie nudna, a tymczasem w wydawnictwie się podobała i zgłosili ją do konkursu. To internauci, głosując wybierali między mną a trzema pisarzami z zagranicy z dorobkiem literackim. Zażarty bój toczyłem z niemieckim pisarzem Veito Heinichem. Pod koniec października ogłoszono wyniki podczas targów książki w Krakowie. Byłem bardzo szczęśliwy. To duża motywacja. Liczę, że dzięki temu konkursowi więcej ludzi dowie się o tej powieści i wydawnictwo postanowi ją wydać na papierze.

– **Czyli nie chcesz być e-writerem?**

– Za bardzo siedzi we mnie to marzenie, żeby mieć na półce książki ze swoim nazwiskiem.

– **Czy według ciebie książki elektroniczne mają szansę wyprzeć te papierowe?**

– Pani z wydawnictwa mówi, że ten proces zastępowania cały czas trwa. Elektronika dotyka nas codziennie. Gdybym jednak miał wybierać, to wybrałbym papierową książkę.

– **Opowiedz o fabule powieści.**

– Książka zaczyna się, gdy łowca skarbów odnajduje drewniane tabliczki. Potem akcja przenosi się do współczesności. Główni bohaterowie komisarz Kamil Kozerski i emerytowany chorąży ABW Janusz Piekarski prowadzą śledztwo w sprawie zabójstwa posła. Następują kolejne morderstwa. W drugim rozdziale pojawiają się wątki słowiańskie. Komisarz, jadąc do Ślęży, spotyka rodzinę, która kultywuje tradycje słowiańskie. Są też oczywiście negatywni bohaterowie – premier, który nie jest wzorowany na żadnym konkretnym (śmiech) i szef ABW Ryszard Nowak – przyjaciel premiera, który pomaga mu zatuszować morderstwo. W powieści jest dużo akcji, elementów horroru i magii, pojawiają się bóstwa słowiańskie.

Powieść pomyślana jest jako trylogia. Dotyczy trzech uznawanych przez Słowian płaszczyzn: Jawia odnosi się do teraźniejszości, Nawia to kraina umarłych, a Prawia – kraina bogów. Każdy z trzech tomów ma skupiać się na jednej z płaszczyzn. Pierwszy dotyczy Jawi, czyli teraźniejszości. W tym tomie pojawia się też wątek miłosny. Zostanie rozwinięty w drugim, nad którym właśnie pracuję. Zastanawiam się czy nie wpleść do książki wątków regionalnych.

– **Jakie rady dałbyś ludziom, którzy piszą „do szuflady” i marzą, żeby kiedyś publikować?**

– Zastanawiam się czy jestem odpowiednią osobą, żeby dawać rady innym. Trzeba się nie bać i wierzyć w siebie.

– **Dziękuję za rozmowę.**

Paulina Grochowalska

REKLAMA

Wieldządz

Jubileusz 90. urodzin

Już nie sto lat, a dwieście trzeba życzyć Edwardowi Bartosiowi z Wieldządza, który obchodził 90 urodziny. O jubileusze pamiętały władze gminy Płużnica.



Jubilata odwiedzili goście z urzędu roku przeprowadził do Wieldządza.

Pan Edward urodziny obchodził 30 października. Z tej okazji z upominkiem i kwiatami odwiedzili go: przewodniczący rady gminy Wiesław Karwan, wójt Marcin Skonieczka, kierownik Urzędu Stanu Cywilnego Bogumiła Zużewicz oraz sołtys Marianna Tabor. Goście życzyli jubilatowi dalszych długich lat w zdrowiu i szczęściu.

Edward Bartoś urodził się w miejscowości Wandalin w powiecie lubelskim. Tam spędził dzieciństwo i lata młodości. Po wojnie osiedlił się na Pomorzu. W 1949 roku ożenił się, a w 1956

Pracował jako instruktor w zakładzie tytoniowym, a następnie był referentem w gminnej spółdzielni i kontrolerem w PGR Orłowo z filią w Mgowie. W 1987 r. przeszedł na zasłużoną emeryturę.

Jubilat ma dwóch synów i córkę, pięcioro wnuków i sześcioro prawnuków. Jest wdowcem.

Pan Edward z natury jest optymistą. Życie poświęcił pracy i rodzinie.

oprac. (pg), fot. nadesłane

Wąbrzeźno

Listopadowy wieczór z księdzem Bonieckim

Nietuzinkowy kapłan, charyzmatyczna osobowość, dla wielu autorytet moralny – gościem Wąbrzeskiej Jesieni Literackiej będzie ks. Adam Boniecki.

Spotkanie z ks. Bonieckim odbędzie się 14 listopada, o godz. 17.00 w Wąbrzeskim Domu Kultury.

Kapłan w latach 1999-2011 pełnił funkcję redaktora naczelnego „Tygodnika Powszechnego”. Dwa lata temu zgromadzenie księży marianów zakazało mu wystąpień medialnych, prawdopodobnie za wypowiedzi dotyczące sejmowego krzyża i kontrowersyjnego muzyka Nergala.

W Wąbrzeźnie będzie promo-

wał cztery swoje książki: zbiór reportaży „Dookoła świata”, „Trzeba czasem zażartować: alfabet księdza Bonieckiego”, „Vademecum” i „Lepiej palić fajkę niż czarownicę”. Kilka tytułów będzie można zakupić podczas spotkania.

Ks. Boniecki będzie gościł w naszym mieście w ramach Wąbrzeskiej Jesieni Literackiej – wspólnej inicjatywy wąbrzeskiej biblioteki i WDK.

(pg)

Księga Welesa – nazwano tak drewniane tabliczki wielkości 38x22 cm, grubości około 5 mm, o nierównych krawędziach, z otworami do mocowania rzemienia, na których zapisano w języku starosłowiańskim tekst dotyczący religii i historii starożytnych Słowian.

Rzekomo znalazł je interesujący się archeologią pułkownik Białej Armii Ali Fiodor Arturowicz Izenbek w splądrowanym dworze w miejscowości Wielki Burłuk. Pokazał je Jurijemu Mirolubowi, który interesował się wierzeniami słowiańskimi. Jurij zaczął badać tabliczki, sfotografował je (zachowało się tylko jedno zdjęcie ręcznego odrysu jednej z deseczek) i przepisał większość tekstu. Próbował też tłumaczyć zapis. Deseczki zaginęły podczas II wojny światowej.

Tekstem zainteresował się miłośnik starożytności Aleksandr Kurenkow i zaczął go publikować na łamach wydawanego przez siebie w San Francisco pisma „Żar-Ptica”.

Czy tabliczki istniały naprawdę? Czy zapisany na nich tekst był prawdziwy? Historycy uważają „Księgę Welesa” za fałszyfikat. Wątpliwości budzą okoliczności odkrycia deseczek, wygląd liter, język tekstu, słowa oraz treść. Mimo to dla niektórych słowiańskich neopogan jest to święta księga.

**BIURO DORADZTWA I POŚREDNICTWA
W DOCHODZENIU ODSZKODOWAŃ PO WYPADKACH**

Tomasz Przybyszewski, 87-400 Golub-Dobrzyń, ul. Rynek 20, e-mail: biurotp@op.pl

DORADZTWO BEZPŁATNE!

PŁATNOŚĆ WYŁĄCZNIE PO UZYSKANIU ODSZKODOWANIA

POTRZEBUJESZ PROFESJONALNEJ POMOCY? DZWOŃ! tel. 608 380 227

TYGODNIK REGIONU
WĄBRZESKIEGO

CWA
www.cwa.info.pl

Redakcja:
87-400 Golub-Dobrzyń
ul. Rynek 20
tel. (56) 68 22 680
e-mail: redakcja@wpr.info.pl
Redaktor naczelny:
Adrianna Błaszczewicz

Dział reklamy:
tel. (56) 68 22 680
e-mail: reklama@wpr.info.pl

Ogłoszenia drobne:
87-400 Golub-Dobrzyń
ul. Dworcowa 4
tel. (56) 68 22 680

Wydawca:
Wydawnictwo Promocji Regionu Sp. z o.o.
87-400 Golub-Dobrzyń
ul. Rynek 20

Druk:
EDYTOR Sp. z o.o.
10-364 Olsztyn, ul. Tracka 10

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo do ich redagowania i skracania. Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczonych ogłoszeń.

Nowa Wieś Królewska

Obiekt sportowy pierwsza klasa

Mieszkańcy gminy Płużnica doczekali się nowoczesnego kompleksu sportowego. Obiekt, który umożliwia uprawianie różnych dyscyplin oraz wykonywanie ćwiczeń na zewnętrznej siłowni fitness, powstał w Nowej Wsi Królewskiej.

Uroczyste otwarcie centrum rekreacyjno-sportowego, znajdującego się przy gimnazjum, odbyło się 30 października. W uroczystości wzięli udział m. in. samorządowcy, nauczyciele i uczniowie.

– Mieszkańcy gminy Płużnica, a szczególnie młodzież, długo czekali na nowoczesny kompleks sportowy. Bardzo się cieszę, że dziś oddajemy do użytku taki właśnie obiekt. Korzystając z niego można uprawiać różne dyscypliny. Jestem przekonany, że chętnych nie zabraknie – powiedział Marcin Skonieczka, wójt gminy Płużnica.

Teren kompleksu poświęcił ks. Jacek Dudziński, proboszcz w Nowej Wsi Królewskiej. Uroczystość uświetniły występy artystyczne gimnazjalistów.

Młodzież nie kryła radości, że będzie mogła uprawiać sport na profesjonalnym obiekcie.

– Najbardziej podoba nam się siłownia, bo można ćwiczyć wszystko. Cieszymy się, że jest bieżnia i skocznia do skoku w dal. Na pewno wykonywanie ćwiczeń tutaj poprawi naszą sprawność fizyczną – mówią Ewa Robaczewska i Roksana Łucka, demonstrując działanie prasy nożnej i wioślarza, urządzeń będących częścią siłowni na świeżym powietrzu.

– Jestem stąd, więc na pewno będę tu przychodzić. Możemy grać w piłkę nożną, siatkówkę i koszykówkę. Siłownia też mi się podoba – dodaje Alicja Witkowska.

Obok istniejącego boiska trawiastego, wybudowano boisko wielofunkcyjne o wymiarach 20 x 40 m, bieżnię czterotorową przeznaczoną do biegu na 60 m, połączoną ze skocznia do skoku w dal, miejsce do pchnięcia kulą oraz zewnętrzną siłownię fitness. Boisko

i bieżnia posiadają nawierzchnię z poliuretanu. Obok pola do gry znajdują się wiaty dla zawodników rezerwowych, siedziska dla kibiców oraz piłkochwyty.

Na boisku wielofunkcyjnym można grać w piłkę ręczną, siatkówkę lub w koszykówkę. Cały kompleks sportowy został ogrodzony. Dla bezpieczeństwa, zamontowano też kamery. Oświetlenie umożliwia grę po zmierzchu.

Łączny koszt inwestycji to 998 tys. zł. Na realizację zadania gmina otrzymała dotację z Unii Europejskiej w wysokości 318 tys. zł.

Kompleks jest czynny od poniedziałku do piątku (w dni robocze) od 7.30 do 21.00. Zapisy grup zorganizowanych przyjmuje opiekunka sali gimnastycznej Maria Bojarska, nr telefonu 507 653 743.

Tekst i fot.
Paulina Grochowalska



Przecięcia wstęgi dokonali: dyrektor gimnazjum Dorota Horodecka, wójt Marcin Skonieczka, przewodniczący Rady Gminy Płużnica Wiesław Karwan i wiceprzewodniczący sejmiku Ryszard Bober (fot. nadesłane)



Teren kompleksu poświęcił ks. Jacek Dudziński, proboszcz w Nowej Wsi Królewskiej (fot. nadesłane)



W uroczystości wzięli udział m.in. samorządowcy i nauczyciele



Po zakończeniu oficjalnej części uroczystości można było wypróbować sprzęt



– Najbardziej podoba nam się siłownia, bo można ćwiczyć wszystko – mówią Ewa Robaczewska i Roksana Łucka



Uroczystość uświetniły występy gimnazjalistów



Na boisku wielofunkcyjnym można grać w siatkówkę...



... i w koszykówkę oraz piłkę ręczną



Młodzież będzie mogła korzystać z obiektu w dni powszednie

REKLAMA

Mecenas
Anna Grudzień
zaprasza:

Do nowego oddziału
Kancelarii Prawnej
w Wąbrzeźnie

ul. Wolności 4
Wąbrzeźno
tel. 513175036
56 683 31 09

www.kancelariagrudzien.pl

Przypomnieli zapomniane cmentarze

Przełom października i listopada to czas sprzyjający refleksji i zadumie nad sensem życia i śmierci. Zachęca do tego wystawa zdjęć przedstawiająca polskie zapomniane cmentarze.

Najbardziej rozpowszechnionym sposobem na okazanie pamięci o zmarłych jest odwiedzanie cmentarzy. W naszym kraju znajduje się jednak wiele zniszczonych i zapomnianych nekropolii, a na nich piękne zabytki architektury cmentarnej. 14 osób przedstawiło je na 140 fotografiach, które nadesłały na konkurs Wąbrzeskiego Domu Kultury.

30 października odbyło się otwarcie wystawy pokonkursowej „Polskie zapomniane cmentarze”, połączonej z wręczeniem nagród. Pierwsze miejsce przyznano Ninie Górskiej z Wąbrzeźna. Drugie zajął Piotr Kosecki z Cekcyna. Laureatem trzeciego miejsca został Szymon Wiśniewski z Golubia-Dobrzynia. – Po raz pierwszy wziąłem udział w konkursie fotograficznym. Zdjęcia zostały wykonane w ciągu ostatnich miesięcy w czasie wycieczek po powiecie golubsko-dobrzyńskim. Interesuję

się historią regionu i dlatego sfotografowałem zabytkowe, nieczynne już cmentarze ewangelickie i katolickie między innymi w Ostrowie Golubskim, Płonnem oraz Zbójniku – mówi.

Wyróżnienia przyznano: Martynie Bobińskiej z Wąbrzeźna, Ka-

tarzynie Polkowskiej z Mazanek i Julii Przybyłowskiej z Wąbrzeźna.

Wszyscy laureaci otrzymali pamiątkowe dyplomy i nagrody rzeczowe.

Tekst i fot. (pg)



Laureaci konkursu „Polskie zapomniane cmentarze”

Sprzedawcy czasem oszukują

dokończenie ze str. 1

– Wcześniej umowy były podpisywane w pakiecie z ubezpieczeniem, które niby dawało możliwość zakupu tańszych leków w jednej sieci aptek i korzystania z opieki lekarzy specjalistów, ale nie wiadomo gdzie. Spotkałam się też z ubezpieczeniem na naprawę różnych sprzętów domowych. Płaciło się więc za energię elektryczną plus ubezpieczenie. Na początku nie można było odstąpić od ubezpieczenia. Potem firma wprowadziła możliwość rozpakietowania umowy i rozwiązania ubezpieczenia – mówi Małgorzata Zaleśna, rzecznik konsumentów. – Pamiętajmy, że w przypadku podpisania umowy poza lokalem przedsiębiorcy, ustawowo mamy 10 dni na odstąpienie od umowy. Nie musimy podawać przyczyny. Dokument musi być własnoręcznie podpisany i wysłany listem poleconym (najlepiej za potwierdzeniem odbioru, czyli z tzw. zwrotką - red.). Natomiast do rozwiązania umowy bez ponoszenia konsekwencji mamy prawo, gdy następują zmiany w cenniku lub w umowie, o ile te zmiany nie wynikają z przepisów prawa.

Firma Energetyczne Centrum z Radomia rzeczywiście w przeszłości miała problem z nieuczciwymi przedstawicielami, ale - jak nas zapewnił - w ubiegłym roku wdrożyła plan naprawczy i zrobiła z nimi porządek. Natomiast ubezpieczenia, które kiedyś były sprzedawane w pakiecie z prądem, teraz są odrębnymi

produktami firmy.

– Aby wyeliminować wszelkie nieprawidłowości, które pojawiały się do zeszłego roku, w tym roku wprowadziliśmy do naszego systemu sprzedaży trzystopniowy proces weryfikacji i dodatkowe dokumenty, które podpisuje klient, m. in. oświadczenie, które wyraźnie mówi o tym, że Energetyczne Centrum jest podmiotem niezależnym od dotychczasowego sprzedawcy energii i że klient otrzymał informacje o dwóch fakturach. Dodatkowo dzwonimy do każdego klienta, który podpisuje umowę z jednym z naszych przedstawicieli w terenie, w celu weryfikacji woli zmiany sprzedawcy oraz kontroli rzetelności naszego przedstawiciela. Chcemy, by klienci wybierali naszą ofertę ze względu na realne korzyści jakie z niej płyną, czyli tańszy prąd – tłumaczy Robert Chęciński, kierownik Działu Sprzedaży Zewnętrznej z Energetycznego Centrum SA. – Nie tolerujemy nieuczciwości, konsultanci mają obowiązek rzetelnego informowania klientów o tym, że Energetyczne Centrum SA jest niezależnym sprzedawcą energii elektrycznej. Dodatkowo każdy klient może skontaktować się bezpośrednio z firmą poprzez infolinię bądź biuro prasowe.

Natychmiast po naszej interwencji firma sprawdziła, czy konsultant, który odwiedził naszą czytelniczkę podawał nieprawdziwe informacje klientom.

– Do tej pory odsłuchane przez nas rozmowy z osobami, które podpisały umowę w Wąbrzeźnie z tym konsultantem, nie zawierają żadnych zarzutów ani skarg na jego pracę. W rozmowach pada wyraźne stwierdzenie o dobrowolnie podjętej decyzji zmiany sprzedawcy energii. Do firmy nie wpłynęły też w ostatnich tygodniach żadne pisemne skargi na pracę naszych konsultantów w tym regionie – informuje Robert Chęciński.

Jak zawrzeć umowę, żeby potem nie płakać

Rzecznik konsumentów przyznaje, że często powodem zawierania niekorzystnych umów jest to, że ludzie ich po prostu nie czytają.

– Zazwyczaj napisane są drobnym drukiem, językiem niezrozumiałym dla przeciętnego konsumenta – stwierdza.

Co więc możemy zrobić, żeby uniknąć kłopotów?

– Mówimy przedstawicielowi firmy, który do nas przyjdzie, że nie podpisujemy umowy od razu. Prosimy o zostawienie wzorca umowy, numeru kontaktowego i na spokojnie zapoznajemy się z treścią umowy – radzi Małgorzata Zaleśna.

Energetyczne Centrum zapewnia, że klient w razie wątpliwości może poprosić konsultanta o wzorzec umowy, a nawet taki dokument można pobrać ze strony internetowej firmy.

Paulina Grochowalska

Gęsina na stole, nagrody w kieszeni

Naszemu Czytelnikom z trzech powiatów rozdaliśmy 80 gęsi. Teraz czas je przyrządzić. Ci, którzy dodatkowo wezmą udział w konkursach, mogą zdobyć kolejne cenne nagrody.

Mięso tego drobiu zyskuje coraz większą popularność. Podczas tegorocznych obchodów Dnia św. Marcina, gęsina trafi nawet na prezydencki stół. Urząd marszałkowski przygotowuje menu, w którym znajdują się nie tylko potrawy z gęsiny, ale również z produktami tradycyjnymi z województwa kujawsko-pomorskiego. W zeszłorocznym menu, znalazły się m.in. pasztet z gęsi z marynatami, półgęsek na listkach rukoli, sałatka z pieczonej gęsi z dynią i sliwką z Doliny Dolnej Wisły, sałatka z gęsich żołądków, faszerowane ćwikłą gęsie szyje, gęś na kiszzonej kapuście i gęsie wątróbki z bekonem oraz chleby ze Stolna, a wśród deserów rogal bydgoski, toruńskie pierniki, tort kajmakiowy i jabłka z Doliny Dolnej Wisły.

Wspólne gotowanie

Także państwa zachęcamy do wspólnego gotowania. Osoby, które wygrały gęś, przygotowały ją i spożyły podczas świątecznego rodzinnego obiadu z okazji Święta Niepodległości, będą mogły wygrać atrakcyjne nagrody. Wystarczy przesłać swoją relację, zawierającą przepisy i zdjęcia (maksymalnie 8 fotek o pojemności 10 MB; może być w formie prezentacji w Power Poincie) na adres: gesina@kujawsko-pomorskie.pl lub Urząd Marszałkowski, Plac Teatralny 1, 87-100 Toruń z dopiskiem „Konkurs na relacje gęsinowe”. Zgłoszenia przyjmowane są od 11 do 18 listopada (liczy się data wpływu). Główna nagroda to rowery dla 4-osobowej rodziny.

Wyjedź do Francji

Konkurs „3 potrawy z 1 gęsi” jest adresowany do pasjonatów gotowania, którzy nie są czynnymi zawodowo kucharzami. By wziąć w nim udział, należy opracować przepisy na trzy potrawy dla co najmniej czterech osób, które można wykonać wykorzystując tylko jedną tuszkę gęsią. Każdy przepis musi umożliwiać przygotowanie pełnowartościowego posiłku, składającego się z przekąski, zupy i dania głównego. Zgłoszenia można nadsyłać do 30 listopada pocztą tradycyjną na adres organizatora: SOS MUSIC, ul. Jagiellońska 20/1, 87-100 Toruń z dopiskiem: konkurs „3 potrawy z 1



gęsi” lub drogą mailową na adres kontakt@czasnagesine.pl.

Zapraszamy do Przysieka

Ci, którzy chcą wziąć udział w zabawie, a nie wygrali tuszy, mogą zakupić ją np. w Przysieku koło Torunia. Tam 10 i 11 listopada odbędzie się Kujawsko-Pomorski Festiwal Gęsiny. Oprócz surowych tuszek będą tu także stragany z gotowymi, gęsinowymi produktami. Będzie to też okazja do zgłębiania tajemnic kuchni i zdobycia wielu informacji z zakresu zdrowego żywienia. Goście mogą też spróbować potraw w „Karczmie Gęsiej”. Podobnie jak w ubiegłym roku na festynie do Przysieka będą kursowały bezpłatne autobusy na trasie Toruń Miasto – Osiedle Młodych – Przysiek.

Podczas festynu przygotowano także atrakcje dla maluchów. Dzieci będą mogły uczestniczyć w warsztatach i konkursach. Także dla najmłodszych (i nie tylko) urząd marszałkowski udostępnił mobilną aplikację na smartfony i tablety, w której dzieci mogą bawić się wirtualnymi, gęsinowymi kolorowanymi. Dorośli z kolei mogą pobrać aplikację „Gęsinowy minutnik”, który na podstawie wagi gęsi precyzyjnie wyznaczy czas jej pieczenia, odliczając go do zera, a w jego trakcie będzie udzielał praktycznych porad, dotyczących pieczenia i podawania gęsi.

Aplikacje i rozkład jazdy autobusów dostępne są na stronie internetowej urzędu www.kujawsko-pomorskie.pl. Więcej informacji o całej akcji można znaleźć na stronie www.czasnagesine.pl.

(kaf)

Wąbrzeźno

Tradycje myśliwskie na wystawie

Na czym tak naprawdę polega praca myśliwego można dowiedzieć się, oglądając wystawę poświęconą łowiectwu w Wąbrzeskim Domu Kultury.

W tym roku 3 listopada myśliwi uczcili swojego patrona św. Huberta nie polowaniem, a wystawą prezentującą działalność wąbrzeskich kół łowieckich: „Bażant”, „Jedność” i „Wieniec”.

– Rola myśliwego nie sprowadza się wyłącznie do odstrzału zwierzyny. Zajmujemy się gospodarką łowiecką czyli dokarmianiem zwierząt zimą, zasiedlaniem łowisk zwierzyną i jej ochroną przed kłusownikami – mówi Stanisław Kwiatkowski z koła łowieckiego „Bażant”. – Poprzez wystawę chcieliśmy pokazać jak wygląda hodowla i ochrona zwierząt. Będziemy się cieszyć, jeśli uczniowie ją obejrzą.

Na wystawie zobaczyć można m. in. poroża, skóry, książki i czasopisma łowieckie, kronikę działalności koła łowieckiego „Jedność”, medale okolicznościowe, odznaczenia, sztandary kół. Jest kącik poświęcony strzelactwu, w tym elaboracji amunicji, karmieniu zwierzyny oraz psom, niezastąpionym towarzyszom myśliwych podczas polowań.

Ks. Jan Kalinowski przygotował planszę poświęconą św. Hubertowi, a dzięki uprzejmości Marty Kowaliszyn wystawę wzbogaciły obrazy namalowane przez niezjącego już Ignacego Kowaliszyna, którego również fascynowało łowiectwo.

Wąbrzeźno

Uczniowie „Trójki” ruszyli z pomocą

Szkolne Koło Caritas ze Szkoły Podstawowej nr 3 wspomagało stypendystów Żywego Pomnika Jana Pawła II, czyli funduszu dla Janka Muzykanta.

Fundusz dla Janka Muzykanta to projekt stypendialny Caritas Diecezji Toruńskiej. Jest on skierowany do uzdolnionej młodzieży wiejskiej oraz małych miast, która z przyczyn ekonomicznych lub społecznych ma utrudniony bądź

uniemożliwiony dostęp do nauki na poziomie ponadgimnazjalnym i wyższym.

Po raz trzynasty Szkolne Koło Caritas z SP 3 przyłączyło się do budowy tego Żywego Pomnika Jana Pawła II. – Zbieraliśmy pie-

niądze dla młodzieży uzdolnionej. Serdecznie dziękujemy wszystkim ofiarodawcom – mówią informujący wolontariusze.

Dawid Otremba,
fot. nadesłane



Uczniowie wąbrzeskiej „Trójki” przyłączyli się do akcji charytatywnej

Wąbrzeźno

Tanie podróżowanie

W piątek będziemy mieli okazję spotkać się z Patrykiem Świątkiem z Krakowa – podróżnikiem i współautorem nagradzanego bloga „Paragon z podróży”.



W piątek będziemy mieli okazję spotkać się z Patrykiem Świątkiem – podróżnikiem i współautorem bloga „Paragon z podróży”

Patryk spotka się z mieszkańcami Wąbrzeźna 8 listopada, o godz. 17.00 w Restauracji „Bonanza”. Opowie nam głównie o swojej wyprawie rowerowej po Polsce w ramach akcji „Pać-man” – czyli przejechanych 1700 km, 18 dniach w podróży, poznanych miejscach, kilkudziesięciu nowych znajomościach i oczywiście licznych przygodach.

Patryk Świątek swoje wrażenia z podróży opisuje na blogu

„Paragon z podróży”, który prowadzi razem z Bartkiem Szaro. We dwójkę starają się obalić mit jakoby podróżowanie było czymś niesamowicie kosztownym i dostępnym tylko dla wybranych.

Do Wąbrzeźna podróżnik przyjedzie na zaproszenie Grzegorza Chudziaka ze Stowarzyszenia Na Rzecz Aktywności Społeczno-Artystycznej.

(pg), fot. www.paragonzpodrozy.pl

Wąbrzeźno

Multimedialny Mozart

Niebanalnie o geniuszu muzyki – tak można najkrócej opisać multimedialny koncert opowiadający o życiu i twórczości Wolfganga Amadeusza Mozarta.

Na wydarzenie „M jak Mozart” Wąbrzeski Dom Kultury zaprasza 9 listopada o godz. 19.30. Poznamy Mozarta nie tylko od strony jego geniuszu, ale też jako kochliwego i impulsywnego człowieka. Prezentacje multimedialne oraz projekcje filmowe, zrealizo-

wane specjalnie na potrzeby projektu w Wiedniu, uzupełnione zostały wypowiedziami uznanych znawców Mozarta. W programie koncertu znajdą się arie i duety z „Czarodziejskiego fletu”, „Wesela Figara” oraz „Don Giovanniego”.

(pg)

Wąbrzeźno

Znieważył policjantów

Pijany mieszkaniec Wąbrzeźna nie dość, że uszkodził czyjeś auto, to jeszcze naubliżał policjantom.

W sobotę wąbrzescy policjanci zatrzymali pijanego 42-latkę, który rzucił butelką w zaparkowany przy ul. Ojca Bernarda samochód osobowy. Uszkodził błotnik auta.

Wandal w drodze na komendę nie szczędził wulgaryzmów pod adresem policjantów, którzy

go zatrzymali. Mężczyzna miał w organizmie prawie 1,8 promila alkoholu.

Za uszkodzenie samochodu grozi mu kara pozbawienia wolności do 5 lat, a za znieważenie policjanta – do roku.

(pg)

Szkolenie dla przedsiębiorców

Urząd Skarbowy w Wąbrzeźnie organizuje szkolenie dla przedsiębiorców, którzy rozpoczęli działalność gospodarczą w 2013 roku. Odbędzie się ono 19 listopada, o godzinie 11.00 w siedzibie Urzędu Skarbowego w Wąbrzeźnie. Pracownicy skarbowki omówią zagadnienia związane ze stosowaniem przepisów prawa podatkowego odnoszących się do działalności gospodarczej.



Klasa I ze Szkoły Podstawowej w Zieleniu.

Uczniowie: Filip Chyżyński, Marcel Cieślowski, Karolina Dybka, Wiktoria Dzikowska, Anna Górka, Aleksandra Jakóbczyk, Oliwia Jakóbczyk, Mateusz Jankowski, Marcel Jasiński, Roskana Kępińska, Sebastian Kowalkowski, Krystian Król, Alicja Kulus, Bartosz Mazurkiewicz, Natalia Milanik, Maja Przybylska, Maksym Siałkowski, Marcel Siałkowski, Anna Sipak, Amelia Stankiewicz, Krystian Sułcki, Nikola Szczutowska, Mikołaj Wasilewski, Bartłomiej Wilk, Weronika Wilk.

Wychowawczynie: Mirosława Ruta.



Klasa I ze Szkoły Podstawowej w Jarantowicach

Uczniowie: Mikołaj Augustynowicz, Patryk Paczkowski, Szymon Urbański, Magdalena Rompa, Sylwia Czudak, Rafał Müller, Michał Przekota, Marcin Imiałek, Kamil Kaszuba, Maja Szydzik, Lena Ochocka, Kacper Łopatkiewicz, Krystian Banaś, Joanna Nowocień, Agata Biczkień.

Wychowawczynie: Małgorzata Molczyńska.

fot. Paulina Grochowalska

Za tydzień w CWA pierwszaki z Książek

Mgowo

Podróżnicy z przedszkola

Dinozaury, zoo, spektakl, centrum rozrywki dla dzieci – przedszkolaki z Mgowa co rusz zwiedzają nowe miejsca.



W Toruniu dzieci zwiedziły ogród zoobotaniczny

Ostatnie trzy tygodnia przyniosły przedszkolakom z Mgowa mnóstwo niezapomnianych wrażeń. Najpierw pojechali do Parku Jurajskiego w Solcu Kujawskim. Tam przeszli ścieżką dydaktyczną zapoznając się z poszczególnymi etapami dziejów Ziemi. Zobaczyły rekonstrukcje dinozaurów i dowiedziały się czym się odżywiały. Wolny czas maluchy spędziły na placu zabaw, a potem udały się do kina 5D na krótki film o rybach i dinozaurach. Po obiedzie zwiedziły Muzeum im. Karola Sabatha, w którym znajdują się skamieliny roślin.

Na kolejną wycieczkę dzieci pojechały do Torunia. Celem był ogród zoobotaniczny, w którym

znajdują się m.in. niedźwiedzie, surykatki, żubry, ptaki i wiele innych gatunków zwierząt. Kolejnym punktem wycieczki było przedstawienie w Teatrze Baj Pomorski, które dzieci obejrzały z ogromnym zainteresowaniem.

Na trzecią wyprawę przedszkolaki udały się do Grudziądza. Pierwszym przystankiem było kino. Potem pojechały do Mega Hoplandu – centrum rozrywki dla dzieci. W dużej sali zabaw maluchy pokonywały tory przeszkód, skakały na trampolinie, bawiły się na dmuchanym zamku i nurkowały suchym w basenie z kolorowymi piłkami.

**oprac. (pg),
fot. nadesłane**

Wiewiórki

Przedstawienie o segregacji śmieci



W Szkole Filialnej w Wiewiórkach artyści ze Studia AKADA w Suwałkach wystawili przedstawienie „Ekodzielaw i jego dobre rady na odpady”. Dzieci aktywnie uczestniczyły w spektaklu, którego tematem była segregacja odpadów. Poprzez zabawę maluchy dowiedziały się, że sortowanie śmieci jest bardzo ważne, bo potem odpady można przetworzyć i ponownie wykorzystać. (pg), fot. nadesłane

Wąbrzeźno

Tuwim ciągle na topie

Dzieci lubią i znają twórczość Juliana Tuwima – dowodzi tego zainteresowanie konkursem recytatorskim poświęconym poecie. „Lokomotywę”, „Pana Hilarego”, „Ptasie radio” i wiele innych wierszy dzieci zaprezentowały na scenie Wąbrzeskiego Domu Kultury.

W tym roku obchodzimy 60. rocznicę śmierci Juliana Tuwima oraz 100. rocznicę jego poetyckiego debiutu. Z tej okazji Wąbrzeski Dom Kultury zorganizował 30 października konkurs „Julian Tuwim dzieciom”. Ponad 90 uczniów szkół z powiatu wąbrzeskiego m. in. Dębowej Łąki, Jarantowice, Myśliwca, Wielkich Radawisk, Łobdowa, Zielenia i Wąbrzeźna zaprezentowało swoje interpretacje najbardziej znanych wierszy poety. Dzieci startowały w trzech kategoriach wiekowych: 4-6 lat, 7-9 lat i 10-12 lat.

– Wiersz, który recytowałam znałam od małego, moja mama czytała mi go na dobranoc. Jestem z nim bardzo związana. Bardzo lubię występować. Powinno być więcej konkursów recytatorskich, bo one rozwijają – opowiada Wiktoria Stefan, która brawurowo wykonała „Spóźnionego słowika”.

Jej szkolna koleżanka Agnieszka Skica zadeklamowała „Kotkę”.

– Uwielbiam Tuwima. Często

czytam jego wiersze. Są wesołe – mówi.

– Niektóre wiersze Tuwima dla dorosłych też są fajne – dodaje Patryk Pokuciński, który wyrecytował „Lokomotywę”.

To, że wiersze poety zawierają morał lub przesłanie też nie uszło uwadze dzieci.

– Z jego utworów można wynioskować wiele mądrych rzeczy. Na przykład „Zosia Samosia” mówi o tym, że nie można być samolubnym i trzeba się uczyć – stwierdza Ewelina Dąbrowska ze Szkoły Podstawowej w Łobdowie.

Komisja konkursowa w składzie: Aleksandra Bacińska (poetka), Aleksandra Kurek (dyrektor wąbrzeskiej biblioteki) i Dorota Otremba (WDK) oceniała interpretację, dykcję, dobór repertuaru i ogólny wyraz artystyczny.

Laureaci otrzymali dyplomy oraz nagrody rzeczowe.

Paulina Grochowalska,
fot. (pg), WDK

Kategoria wiekowa 4-6 lat

I m. – Joanna Nowocień, Jarantowice

II m. – Olga Dąbrowska, Wąbrzeźno

III m. – Amelia Czerzniewska, Łobdowo

Wyróżnienie:

Antonina Tire, Wąbrzeźno
Lilianna Zygnarowska, Wąbrzeźno

Maja Szydzik, Jarantowice
Mikołaj Jaworski, Wąbrzeźno

Klaudia Bykowska, Wiewiórki

Kategoria wiekowa 7 - 9 lat

I m. – Marta Lisowska, Wąbrzeźno

II m. – Jakub Skica, Dębowa Łąka

III m. – Alicja Nowocień, Jarantowice

Wyróżnienie:

Konstancja Michaliszyn, Wąbrzeźno

Jakub Jarzab, Płużnica

Mateusz Cieciora, Płużnica

Oliwia Tykarska, Myśliwiec

Kategoria wiekowa 10 - 12 lat

I m. – Wiktoria Lipertowicz, Wąbrzeźno

II m. – Wiktoria Stefan, Dębowa Łąka

III m. – Szymon Kolczyński, Wąbrzeźno

Wyróżnienie:

Marcelina Sul, Wąbrzeźno

Sebastian Pochłopień, Wąbrzeźno

Nikola Pawłowska, Zielenia

Wiktoria Kowalska, Łobdowo



Wiktoria Lipertowicz zajęła pierwsze miejsce w kat. 10-12 lat (fot. WDK)



Agnieszka Skica, Wiktoria Stefan, Wiktoria Wróblewska i Patryk Pokuciński z ZS w Dębowej Łące



Maluszki były bardzo kolorowe (fot. WDK)



Wiktoria Stefan brawurowo wykonała „Spóźnionego słowika”



Angelika Stanicka ze Szkoły Podstawowej w Łobdowie wyrecytowała „Dwa wiatry”



Magdalena i Ewelina ze Szkoły Podstawowej w Łobdowie



Patrycja Pacion z Zespołu Szkół w Myśliwcu wyrecytowała „Pana Hilarego”



Wiktoria Kowalska ze Szkoły Podstawowej w Łobdowie zadeklamowała „Lokomotywę”



Marta Lisowska fenomenalnie wykonała „Ptasie radio” i wygrała w kat. 7-9 lat (fot. WDK)



Joanna Nowocień najbardziej zachwyciła jury spośród najmłodszych uczestników (fot. WDK)

Konfliktów nie zamykamy pod dywan

Rozmowa z Moniką Kaźmierczak z fundacji Pracownia Dialogu, zajmującą się mediacjami dorosłych i młodzieży

– Psychologowie twierdzą, że konflikty są potrzebne. Pani się z tym zgadza?

– Przede wszystkim są naturalne, ale jeśli rozpatrywać konflikty pod kątem użyteczności, to rzeczywiście są potrzebne. A to dlatego, że niosą ze sobą jakąś zmianę i formę edukacji dla nas samych. Oczywiście, zależy jak sobie poradzimy z konfliktem. To może przynieść coś dobrego, ale i pewną naukę na przyszłość: nie powtórzę tego zachowania, bo wiem jak skończyła się ta sytuacja.

– Nie zawsze jednak wynosimy naukę z kłótni, powtarzamy te same błędy, konflikty się nasilają. Co robić? Jak rozwiązywać kłopoty?

– Może to zabrzmieć banalnie, ale trzeba rozmawiać. W rozmowach z naszymi klientami duży nacisk kładę na naukę, paradoksalnie osób dorosłych, nowego sposobu komunikowania się. Wydaje się to trywialne, bo niby każdy z nas umie rozmawiać, ale nie zawsze z odpowiednim skutkiem. Nie zawsze słuchamy potrzeb, nie wiemy, czego my potrzebujemy, co to znaczy interes w sytuacji konfliktu. Sami też nie wiemy na czym nam zależy i jesteśmy zbyt uparci, by dobrze negocjować. To wszystko to zagadnienia z obszaru komunikacji. Często nasi podopieczni przyznają, że nie wiedzieli jak ze sobą rozmawiać i żałują, że nie poznali mediacji, zanim konflikt się pojawił.

– Myśli pani, że gdyby ludzie umieli ze sobą rozmawiać byłoby mniej rozwodów?

– Tak. Dodałabym jeszcze: gdyby umieli rozmawiać w odpowiednim czasie. Czasem okazuje się, że coś innego bierze górę w konflikcie niż merytoryczne argumenty. Dominują emocje, a nie negocjacje, czy szukanie rozwiązania i pomocy z zewnątrz. Klasyczny przypadek: gdzie jedziemy na wakacje? Nad morze czy w góry? Z pozornie błahego problemu zamiast komunikacji rodzi się awantura, a to dlatego, że negocjacji nie było. Ludzie nie szukają rozwiązań, a jeśli ich metody nie przyniosły oczekiwanego rezultatu, to na tym kończą rozmowę. Wielu ludzi nie szuka pomocy na zewnątrz. Jest szereg specjalistów, którzy mogliby pokazać tym ludziom, że można rozmawiać inaczej, że sytuacja, w której oni próbowali przeprowadzić negocjacje zawiera jakieś błędy, bariery komunikacyjne, na które nie zwrócili uwagi. Ale zamiast szukać pomocy, ludzie najczęściej odpuszczają

i szukają rozwiązania w sądzie.

– Nie idą do specjalisty, bo nie wiedzą gdzie go szukać czy może zwyczajnie się wstydzą i nie chcą pokazywać problemów na zewnątrz?

– Jedno i drugie. Ten wstyd, o którym pani powiedziała na pewno jest wciąż na wysokim poziomie. Wstyd przed tym, że sobie z czymś nie radzimy, ale także, że mam powiedzieć o tym komuś obcemu. To widać zwłaszcza w mniejszych miejscowościach. Za to po skorzystaniu z naszej pomocy, okazuje się, że te bariery znikają, a ludzie zaczynają uświadamiać sobie, że psycholog nie jest lekarzem dla wariatów, a mediator to nie osoba, która uprawia medytację bądź jest kimś z mediów. Po mediacji osoby takie przyznają, że mogli zgłosić się z problemem wcześniej. A zdarza się, że trafiają do nas tacy ludzie, którzy są już na takim etapie konfliktu, że już znają rozwiązanie i ustalają tylko warunki rozstania. Taką sytuację można również omówić i poukladać z poszanowaniem interesów i potrzeb drugiej strony, z mniejszymi kosztami np. emocjonalnymi. Za to jest ono już na tyle lepsze, że jest to w miarę poukladane.

– A jeśli już jest ten rozwód, a w związku pojawiły się dzieci? Jak z nimi rozmawiać o tak trudnej sytuacji?

– Z dziećmi jest tak, że duża

część rodziców skupia się na tym, co materialne i na sprawach między dorosłymi, a dzieci odsuwa się gdzieś na bok. Albo dorośli o nich zapominają, albo uznają, że są zbyt małe i niczego nie widzą i nie rozumieją. A dzieci bardzo dobrze wiedzą co się dzieje w domu, jak dorośli się do siebie odnoszą, kto zniknął lub znika coraz częściej, ale rodzice odsuwają problem, być może dlatego, że nie mają, nie znają pomocnych narzędzi. My w mediacjach zwracamy na to uwagę, pytamy w jaki sposób ta sytuacja została dzieciom wytłumaczona, przedstawiona, czy uzyskały dzieci jakąś pomoc, np. psychologa. Okazuje się bardzo często, że nie. To co my robimy, to staramy się przenieść płaszczyznę relacji z „my dorośli” na my „rodzice”. Wówczas dużą rolę odgrywa to, jaki mamy kontakt z naszymi dziećmi. Musimy znaleźć czas na rozmowę z nimi. I to nie w sytuacji, gdy już jest źle, ale na bieżąco. Ważne jest wspólne spędzanie czasu. To nie musi być czas np. na wyjeździe czy związany z jakimiś przyjemnościami, ale także w zwykłych codziennych czynnościach. Możemy np. wspólnie ugotować obiad raz w tygodniu. W ten sposób budujemy relacje, dowiadujemy się więcej o dziecku i szybciej

możemy reagować, a nie dopiero wtedy, gdy dzieje się coś złego.

– A jak dziecko się zamknie i nie chce z nami rozmawiać? Nastolatki często w okresie dojrzewania unikają tych rodzinnych relacji.

– Pierwsza odpowiedź, która mi się nasuwa to oczywiście budować te relacje znacznie wcześniej, a jeśli jest już bardzo ciężko, być może szukać trzeba poszukać pomocy z zewnątrz. Nie musimy od razu ciągnąć dziecko do poradni psychologicznej, ale możemy wyedukować sami siebie np. na warsztatach, w szkole dla rodziców. To nie musi być forma terapii, ale wspierająca, gdzie mogą posłuchać doświadczeń innych rodziców, tego, jak oni sobie radzą w różnych sytuacjach i mogą dowiedzieć się, jak rozmawiać z dzieckiem, gdy ono się blokuje.

– Na czym polegają mediacje w szkole? Czym różnią się od tych między dorosłymi?

– Przede wszystkim różnią się one tym, że prowadzi je również on. Jest to osoba przeszkolona, jest takim samym mediatorem, jak osoba dorosła i ma takie same kwalifikacje jak pełnoletni mediator. I ona prowadzi mediacje, czyli pomaga szukać rozwiązań problemu, nie rozwiązując go osobiście. Odnajduje jakąś przestrzeń do tego rozwiązania. Wskazuje: słuchajcie, zamiast boryać się albo

pluć na siebie usiądźcie i porozmawiajcie od czego się zaczęło, o co chodzi i co z tym teraz można zrobić. Dzieci chętniej wchodzi w taką rozmowę, gdy nie wiąże się ona z dyktywnym udziałem dorosłego np. straszącego karą. Coraz częściej też spotykamy się z zainteresowaniem tym tematem. Wpro-

wadzamy go do szkół oferując udział w projekcie. Zdobywamy pieniądze na jego przeprowadzenie, zapraszamy do udziału placówki oświatowe i dotąd nie mieliśmy takiej sytuacji, by szkoła nam odmówiła. Nie tylko zostawiamy tam wiedzę, ale też informujemy nauczycieli, uczniów, rodziców czym są mediacje, jak je stosować w konkretnych sytuacjach zanim np. zostaje powiadomiona o jakimś problemie policja.

– Chodzi o to, by rozwiązywać problemy na bieżąco?

– Tak. Trzeba reagować wtedy, kiedy coś się dzieje, a nie wtedy kiedy jest już za późno. Paradoks polega na tym, szczególnie dotyczy on sytuacji w szkole, że trafia do nas uczeń, który coś przeszkrobał, została powiadomiona policja, później sprawa trafia do sądu, a sąd przekazuje sprawę do mediacji. Proszę zauważyć, że sprawa zatoczyła wielkie koło, a mogła być od początku skierowana do mediacji.

– Jak odróżnić drobny szkolny incydent od tego, który już wskazuje, że coś złego dzieje się między uczniami?

– Uważam, że nigdy nie można zamykać sprawy pod dywan. Nie powinniśmy bagatelizować nawet małego przewinienia, np. gdy kolega opluwa inne dziecko, dopóki nie dowiemy się jaki ten czyn miał wpływ na oplute dziecko. Nam się może wydawać, że nic się nie stało, ale nie wiemy, jak czuje się pokrzywdzona osoba. To może być akurat w tym momencie dla tego dziecka najważniejsza rzecz w życiu. Nigdy bym nie bagatelizowała spraw, które mogą być początkiem eskalacji konfliktu. Pozwolimy raz, nie zareagujemy, to granica będzie się przesunęła.

– Co to jest „historical fiction”?

– To było wydarzenie, które zorganizowaliśmy z okazji Międzynarodowego Dnia Mediacji. Polegało ono na tym, że wykorzystując temat zawarcia pokoju toruńskiego, przedstawialiśmy jak mogłoby wyglądać to wydarzenie z wykorzystaniem technik mediacji. Zastanawialiśmy się, jak podpisanie takiego pokoju wyglądałoby w obecności mediatora. Było przy tym trochę zabawy, rekwizytów, średniowiecznych strojów. Młodzież bardzo sympatycznie to odebrała, brała udział w dyskusji. Pokazaliśmy im też, że można takie rozmowy przeprowadzić z udziałem osób trzecich i dają one konkretne efekty.

Rozmawiała Katarzyna Fus



Monika Kaźmierczak

PROGRAM TELEWIZYJNY

HITY TYGODNIA

PIĄTEK 20:00 TVN

Shrek Forever

Film animowany, 120 min., USA, 2010

Czwarta część animowanej sagi o przygodach sympatycznego, acz nieokrzesanego ogra i jego przyjaciół. Życie Shreka i Fiony upływa w szczęściu. Ogr tęskni jednak do dawnych, wypełnionych przygodami dni. Kiedy w okolicy pojawia się karzeł Rumpelnicki, potrafiący spełniać życzenia, Shrek decyduje się zawrzeć z nim niezwykle układ. W wyniku zaklęcia ogr trafia do alternatywnej rzeczywistości rządzonej przez niegodziwego karła. Shrek wraz z przyjaciółmi mają zaledwie dobę, by odwrócić zaklęcie i przywrócić światu dawną postać.

SOBOTA 21:25 TVP 1

Armageddon

Film katastroficzny, 155 min, USA, 1998

Szef NASA Dan Truman i jego zespół odkrywają, że w stronę Ziemi zmierza olbrzymia asteroida, równa powierzchnią Teksasowi. Jej zderzenie z planetą spowoduje zagładę. Truman pośpiesznie opracowuje plan ocalenia. Jego koncepcja zakłada dotarcie do asteroidy promem kosmicznym i umieszczenie ładunków nuklearnych w wywierconych wcześniej otworach. Ich wybuch rozerwie asteroidę. Truman zwraca się o pomoc do Harry’ego Stampera, specjalisty w dziedzinie wiertnictwa.

NIEDZIELA 20:00 TV PULS

American Pie

Komedia, 120 min, USA, 1999

Czterech młodych chłopców - Jim, Kevin, Finch i Oz- postanawia przed pójściem do college'u zdobyć pierwsze doświadczenia seksualne. Nie pozostało im już jednak wiele czasu na realizację tego zamierzenia. Ostatnią szansą ma być bal z okazji zakończenia szkoły. Zniecierpliwieni licealiści przekonują się, że droga do świata seksu pełna jest komplikacji, pułapek, a także upokorzeń. Ale największym niebezpieczeństwem okazuje się nieodwzajemniona miłość.

PONIEDZIAŁEK 20:05 Polsat

Pojutrze

Film SF, 145 min, USA, 2004

Klimatolog Jack Hall przeprowadził badania, które potwierdzają tezę o nadchodzeniu epoki lodowcowej. Oderwanie się od Antarktydy fragmentu pokrywy lodowej wywołuje serię kataklizmów. Na Hawajach szaleje huragan, Indie paraliżuje zamięć śnieżna, na Tokio spada gigantyczny grad, a Los Angeles zostaje zniszczone przez tornado. Jack stara się powiadomić Biały Dom o zbliżającej się klęsce żywiołowej, jednak nikt nie daje wiary jego diagnozom. Tymczasem Nowy Jork zalewa ogromna fala powodziowa. Niebawem następuje gwałtowny spadek temperatur.

TVP 1

05:55 Info poranek
08:00 Wiadomości
08:05 Pogoda poranna
08:10 Polityka przy kawie - publicystyka
08:25 Telezakupy
09:00 Ojciec Mateusz (63) - serial
09:55 Tajemnice ptaków (2) - dokument
10:30 Wszystko, co chcielibyście wiedzieć o giełdzie
11:00 Świat się kręci
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Przepis dnia
12:45 Tajemnice ptaków (3) - dokument
13:20 Wszystko, co chcielibyście wiedzieć o giełdzie
13:50 Jaka to melodia? - rozrywka
14:25 Moda na sukces (5883) - serial
14:50 Przepis dnia
15:00 Wiadomości
15:05 Pogoda
15:15 Klan (2494) - serial
15:40 Bonanza (165) - serial
16:40 Polska non stop
17:00 Teleexpress
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka
17:55 Klan (2495) - serial
18:30 Świat się kręci
19:20 Przepis dnia
19:30 Wiadomości
20:00 Sport - wiadomości sportowe
20:05 Transat Jacques Vabe – kronika
20:15 Pogoda
20:30 Ojciec Mateusz (131) - serial
21:25 Sprawa dla reportera - dokument
22:25 Kierowca dla Wiery - dramat ob.
00:25 Świat się kręci
01:15 Bonanza (165) - serial
02:20 Czarna suknia - dramat psychologiczny



05:20 Rozmowy w toku (2232) - talk show
06:20 Mango - Telezakupy
07:25 Na Wspólnej (1818) - serial
08:00 Dzień dobry TVN
11:10 Ukryta prawda (249) - serial
12:15 Szpital (123) - serial
13:15 W-11 wydział śledczy (1089) - serial
14:00 Wawa non stop (47) - rozrywka
15:00 Ukryta prawda (250) - serial
16:00 Rozmowy w toku (2233) - talk show
17:00 Szpital (124) - serial
18:00 Wawa non stop (48) - rozrywka
19:00 Fakty
19:30 Sport - wiadomości sportowe
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1819) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy (1090) - serial
21:30 Kuchenne rewolucje (10) - rozrywka
22:30 Kiler - komedia kryminalna; Nieśmiały i zagubiony 30-letni taksówkarz Jurek K. uważa się za pechowca i nieudacznika. Zdarza się jednak coś, co zmienia jego życie. Niezwykle podobieństwo do płatnego zabójcy o pseudonimie Kiler sprawia, że Jurek zostaje aresztowany. Międzynarodowa sława kryminalisty zyskuje mu podziw i szacunek ludzi, z którymi przychodzi mu dzielić całą, policjantów i więziennej służby. Spotyka się też z zainteresowaniem płci przeciwnej. Gdy zostaje odfity przez gangsterów, którzy żądają od niego wykonania brudnej roboty, postanawia działać.
00:45 Superwizjer
01:20 Uwaga!
01:35 Arkana magii (1096) - rozrywka
02:55 Rozmowy w toku (2233) - talk show



06:00 Kasia i Tomek (27) - serial
06:30 Kasia i Tomek (28) - serial
07:00 Tom i Jerry (62) - serial
07:05 Tom i Jerry (63) - serial
07:10 Tom i Jerry (64) - serial
07:25 Timon i Pumba (69) - serial
08:00 Zaklinacz psów (11) - dokument
09:00 Bankomat. Wyścig z czasem (7)
09:55 Wojciech Cejrowski. Boso Karaiby (6) - dokument
10:30 Zaginiony świat (38) - serial
11:30 Niania (25) - serial
12:00 Niania (26) - serial
12:30 Zbuntowany anioł (11) - serial
13:30 Zbuntowany anioł (12) - serial
14:30 Niania (27) - serial
15:00 Niania (28) - serial
15:30 Stare dranie z Ameryki (9) - rozrywka
16:00 Akademia policyjna (5) - serial
17:00 Akademia policyjna (8) - serial
18:00 Zaginiony świat (39) - serial
19:00 Pingwiny z Madagaskaru (3) - serial
19:30 Pingwiny z Madagaskaru (5) - serial
20:00 George prosto z drzewa - komedia; George uratował się z katastrofy samolotu, który rozbił się nad afrykańskim buszem. Wychowało go stado goryli, wśród których ma przyjaciół. Pewnego dnia do dżungli przybywa Ursula z narzeczonym.
21:55 24 godziny - thriller
00:00 Zabójcy w maskach - film sensacyjny
02:00 Zobacz to!

TVP 2

05:55 Faceci do wzięcia (34) - serial
06:30 Lokatorzy (28) - serial
07:05 M jak miłość (375) - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:35 Barwy szczęścia (1002) - serial
11:15 Na dobre i na złe (171) - serial
12:10 Makłowicz w podróży
12:45 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (4) - dokument
13:20 Szkoła życia (41) - serial
14:15 Postaw na milion - rozrywka
15:05 Rodzinka.pl (92) - serial
15:45 Panorama - kraj
16:05 Pogoda
16:15 Na dobre i na złe (536) - serial
17:15 Szkoła życia (42) - serial
18:00 Panorama
18:35 Sport-telegram - wiadomości sportowe
18:40 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:25 Barwy szczęścia (1002) - serial
20:05 Barwy szczęścia (1003) - serial
20:40 Raj dla par - komedia; Dave i Ronnie to stateczna para, w której pożycie wkłada się monotonia. Joey i Lucy są ze sobą od czasów liceum. Shane i Trudy niedawno się poznali. Jason i Cynthia rozważają rozwód. Ostatnią szansę zażegnania kryzysu widzą w terapii małżeńskiej odbywającej się na wyspie na południowym Pacyfiku. Postanawiają namówić do wyjazdu pozostałe pary. Podczas gdy oni mają zamiar naprawiać związek, pozostali planują korzystać z uroków wyspy. Wszyscy lądują w luksusowym kurorcie, jednak na miejscu okazuje się, że terapia jest obowiązkowa.
22:40 Besouro - film sensacyjny
00:25 Korzenie Europy (2) - dokument
01:40 Bajland - czarna komedia



05:35 We dwoje (7) - rozrywka
06:50 Męski typ (1) - talk show
07:20 Sąd rodzinny (152) - serial
08:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska (449) - serial
09:15 Dr House (10) - serial
10:15 Ostry dyżur (5) - serial
11:20 Mango - Telezakupy
12:55 Sąd rodzinny (153) - serial
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (450) - serial
14:55 Bananowy doktor (7) - serial
15:55 Czerwony Orzeł (18) - serial
17:05 Punkt krytyczny (4) - serial
18:00 Dr House (11) - serial
19:00 Bananowy doktor (8) - serial
20:00 Krokodyl Dundee II - komedia; Sue grozi śmiertelne niebezpieczeństwo. Dziennikarka wpłatała się w aferę narkotykową i zadarła z szefem mafii. Aby uchronić ukochaną przed jego ludźmi, pogromca krokodyli wraca do Australii. Gangsterzy podążają ich tropem na antypody. Nie doceniając przeciwnika, wpadają w zastawioną w buszu pułapkę.
22:20 Alcatraz (6) - serial
23:20 Harold i Kumar uciekają z Guantanamo - komedia; Harold Lee i Kumar Patel wybierają się w podróż do Holandii, gdzie jeden z nich zamierza wyznać miłość ukochanej. Podczas lotu dochodzi do zaskakujących wydarzeń z ich udziałem, w efekcie których przyjaciele zostają uznani za terrorystów i zamiast w Amsterdamie lądują w Guantanamo na Kubie.
01:35 Arkana magii - rozrywka



08:00 Informacje kulturalne
08:25 Metr nad ziemią - dokument
09:30 Urząd - film obyczajowy
11:10 Stacja bezsenność - nowele filmowe
12:00 Urszula Dudziak, Grażyna Auguściak i trio Andrzeja Jagodzińskiego - muzyka
13:05 Informacje kulturalne
13:25 Urząd - film obyczajowy
15:05 Cybulski - ostatnia podróż - kultura
16:00 Feliksy 2013 - dokument
16:20 125 lat Teatru im. Jaracza w Łodzi - dokument
16:40 Sztuka czytania
17:20 Metr nad ziemią - dokument
18:15 Dróżnik - film krótkometrażowy
18:25 Na św. Wincentego - film krótkometrażowy
18:35 Stacja bezsenność - nowele filmowe
19:30 Tajemnice Wiklinowej Zatoki (2) - serial
19:50 Radostki - film krótkometrażowy
20:20 Hala odlotów (44) - talk show
21:10 Mad Men (8) - serial
22:15 Wygrany - dramat obyczajowy; Oliver Linovsky to utalentowany amerykański pianista polskiego pochodzenia. Jego karierę zakłóca porażka w Konkursie Chopinowskim.
00:20 Hala odlotów (44) - talk show
01:20 Zona. Teren prywatny - thriller



05:00 Wstawaj! Gramy! (2451) - rozrywka
06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:15 Świat według Kiepskich (70) - serial
09:00 Małanowski i Partnerzy (55) - serial
09:30 Małanowski i Partnerzy (56) - serial
10:00 Trudne sprawy (51) - serial
11:00 Dlaczego ja? (347) - serial
12:00 Fat Killers - zabójcy tłuszczu (9) - rozrywka
13:00 STOP Drogówka
14:00 Pierwsza miłość (1774) - serial
14:45 Trudne sprawy (48) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Małanowski i Partnerzy (602) - serial
17:00 Dlaczego ja? (486) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1775) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport - wiadomości sportowe
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (362) - serial
20:00 Zdrady (10) - serial
21:00 Hotel 52 (10) - serial
22:00 2XL (10) - serial
23:00 Fat Killers - zabójcy tłuszczu (9) - rozrywka
00:15 Zemsta kobiety w średnim wieku - dramat obyczajowy; Po dwudziestu latach małżeństwa Rose zostaje zdradzona przez małżonka. Jego kochanką jest jej asystentka i najlepsza przyjaciółka. Opuszczona i upokorzona Rose przeżywa chwilę najczarniejszej rozpacz. W otrząśnięciu się z depresji pomagają jej dzieci, których perypetie pozwalają Rose oderwać się od smutnej rzeczywistości, i dwie przyjaciółki wyznające teorię, że najlepszym lekarstwem na złamane serce są zakupy w eleganckich butikach.
02:00 Dziewczyny z fortuną (61) - rozrywka



04:55 4music - muzyka
06:00 Ukryta miłość (103) - serial
06:55 Mega Chichot - rozrywka
07:25 What's New, Scooby Doo? - serial
07:55 What's New, Scooby Doo? - serial
08:25 Szczenięce lata Toma i Jerry'ego
08:55 Komisarz Rex (2) - serial
09:55 Niepokromiona miłość (47) - serial
10:50 Kiedy się zakocham (102) - serial
11:50 Przyjaciele z Kieszonkowa (23) - serial
12:10 Przyjaciele z Kieszonkowa (24) - serial
12:30 Simba (38) - serial
13:00 Mega Chichot - rozrywka
13:30 Tylko miłość (48) - serial
14:30 Szpilki na Giewoncie (22) - serial
15:30 Komisarz Rex (3) - serial
16:30 Hotel 52 (48) - serial
17:30 Niepokromiona miłość (48) - serial
18:30 Szczenięce lata Toma i Jerry'ego
19:00 What's New, Scooby Doo? - serial
19:30 Scooby & Scrappy Doo Show
20:00 Rocky IV - film sensacyjny; Rocky Balboa jedzie do ZSRR, aby wziąć udział w pojedynku z radzieckim bokserem Iwanem Drago. Chce także pomóc przyjacielowi, którego Drago zabił na ringu. Kiedy Rosjanin niemal zwycięża Rocky'ego, wydaje się, że reprezentujący wolny świat Balboa musi ulec, ten jednak nagle przytomnieje i nokautuje Rosjanina na pięć minut przed ostatnim gongiem.
21:55 Na dnie piekła - film sensacyjny
23:50 Moce ciemności - thriller
01:50 STOP Drogówka
02:50 To był dzień



07:30 Dziennik telewizyjny
08:05 Okrasa łamie przepisy
08:40 Miejsce z historią (10) - dokument
09:00 Kryptonim "turyści" (3) - serial
10:00 Dzika Polska (156) - dokument
10:35 Szlakiem gwiazd (13) - rozrywka
11:00 Zaproszenie
11:30 Encyklopedia muzyczna - muzyka
12:05 Ocalić od zapomnienia (9)
12:30 Ex libris
12:50 Cudze listy - dokument
13:55 Dziewczęta z Auschwitz - dokument
15:00 Sensacje XX wieku (111, 112)
16:00 Cała prawda o... (1) - dokument
17:05 Marszałek Piłsudski (1) - serial
18:05 Kalendarium historyczne
18:45 Ex libris19:00 Dziennik telewizyjny
19:40 Gdy świat się wali (21) - dokument
20:45 Flesz historii
21:05 Polska i świat z historią w tle (114)
21:30 Szerokie tory (113) - dokument
22:05 Spór o historię (63) - dokument
22:45 Sprint przez historię Przemysława Babiarza
23:15 Polska i świat z historią w tle (80)
23:35 Kontakty (4) - dokument
00:10 Gdy ogień nastąpił - dokument
00:30 Szlakiem gwiazd (13) - rozrywka
01:05 Za kulisami PRL (24) - dokument
01:35 Ballada o lekkim zabarwieniu erotycznym (4) - dokument
02:15 Odwyk - dokument



05:55 Info poranek
07:45 Zus dla Ciebie
08:00 Wiadomości
08:05 Pogoda poranna
08:10 Polityka przy kawie - publicystyka
08:25 Telezakupy
09:00 Ojciec Mateusz (64) - serial
09:55 Tajemnice ptaków (3) - dokument
10:30 Wszystko, co chcielibyście wiedzieć o gieldzie
11:00 Świat się kręci
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Przepis dnia
12:40 Tajemnice ptaków (4, 5) - dokument
13:40 Jedna scena (19) - kultura
14:00 Jaka to melodia? - rozrywka
14:30 Masz prawo znać prawo (8)
14:50 Przepis dnia
15:00 Wiadomości
15:15 Klan (2495) - serial
15:40 Sprawa dla reportera - dokument
16:40 Polska non stop
17:00 Teleexpress
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka
17:55 34. Wieczory Humoru i Satyry - Lidzbark 2013 - Kabaretowa noc pod gwiazdami - rozrywka
18:30 Świat się kręci
19:20 Przepis dnia
19:30 Wiadomości
20:00 Sport - wiadomości sportowe
20:15 Pogoda
20:30 Popieluszek. Wolność jest w nas (4)
21:30 Indiana Jones i Królestwo Kryształowej Czaszki - film przygodowy
23:40 Opole 2013 - Gala jubileuszowa - rozrywka
00:45 Film fabularny - film fabularny
02:40 Świat się kręci



05:20 Rozmowy w toku (2233) - talk show
06:20 Mango - Telezakupy
07:25 Na Wspólnej (1819) - serial
08:00 Dzień dobry TVN
11:10 Ukryta prawda (250) - serial
12:15 Szpital (124) - serial
13:15 W-11 wydział śledczy (1090) - serial
14:00 Wawa non stop (48) - rozrywka
15:00 Ukryta prawda (251) - serial
16:00 Rozmowy w toku (2234) - talk show
17:00 Szpital (125) - serial
18:00 Wawa non stop (49) - rozrywka; Dobrusia i Dawid ponownie są razem. Założona przez chłopców firma rozpoczyna działalność. Niestety, pierwsze zlecenie Janka kończy się niepowodzeniem.
19:00 Fakty
19:30 Sport - wiadomości sportowe
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:00 Shrek Forever - film animowany
22:00 G.I. Joe: czas Kobry - film sensacyjny; Elitarna jednostka wojskowa G. I. JOE staje przed najtrudniejszym zadaniem w historii działalności. Destro, handlarz bronią, wykrada ładunek śmiercionośnych rakiet. Okazuje się, że jest on powiązany z tajemniczą organizacją o nazwie Kobra, której celem jest zburzenie politycznego porządku świata. Członkowie G. I. JOE muszą odzyskać stracone rakiety, nim zostaną wystrzelone i świat pogrąży się w chaosie.
00:25 Kuba Wojewódzki (10) - talk show
01:30 Uwaga!
01:45 Arkana magii (1097) - rozrywka



05:30 Z archiwum policji (6) - dokument
06:00 Kasia i Tomek (29) - serial
06:30 Kasia i Tomek (30) - serial
07:00 Tom i Jerry (65) - serial
07:05 Tom i Jerry (66) - serial
07:10 Tom i Jerry (67) - serial
07:25 Timon i Pumba (70) - serial
08:00 Taki jest świat
09:00 Menu na miarę
09:30 Kręcimy z gwiazdami (8) - rozrywka
10:30 Zaginiony świat (39) - serial
11:30 Niania (27) - serial
12:00 Niania (28) - serial
12:30 Zbuntowany anioł (12) - serial
13:30 Zbuntowany anioł (13) - serial
14:30 Niania (29) - serial
15:00 Niania (30) - serial
15:30 Stare dranie z Ameryki (10) - rozrywka
16:00 Akademia policyjna (6) - serial
17:00 Akademia policyjna (9) - serial
18:00 Zaginiony świat (40) - serial
19:00 Pingwiny z Madagaskaru (4) - serial
19:30 Pingwiny z Madagaskaru (6) - serial
20:00 Zabójcze zlecenie - film sensacyjny
21:55 6-ty dzień - film akcji
00:35 Dzień żywych trupów - horror
02:20 Zobacz to!



05:55 Faceci do wzięcia (35) - serial
06:30 Lokatorzy (29) - serial
07:05 M jak miłość (376) - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:35 Barwy szczęścia (1003) - serial
11:15 Na dobre i na złe (172) - serial
12:15 W krainie lwów (1) - dokument
12:45 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (5) - dokument
13:20 Szkoła życia (42) - serial
14:15 Kabaret Moralnego Niepokoju - rozrywka
15:05 Rodzinka.pl (93) - serial
15:45 Panorama - kraj
16:10 Pogoda
16:20 U Pana Boga w ogródku (9) - serial
17:15 Szkoła życia (43) - serial
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:40 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:30 Barwy szczęścia (1003) - serial
20:00 Boscy w sieci (9) - serial
20:05 Barwy szczęścia (1004) - serial
20:45 Rodzinka.pl (121) - serial; W ostatniej chwili praca uniemożliwia Natalii i Ludwikowi wyjazd z dziećmi na wakacje. Marek i Maria ich zastępują. Cała piątka jedzie do hotelu nad jeziorem. Maria pilnuje, żeby chłopcy się nie poparzyli, a w wolnych chwilach flirtuje. Marek uczy Mateusza, Kubę i Tomka, jak wzbudzić zachwyt kobiety.
21:15 Rodzinka.pl (122) - serial
21:50 Dzięki Bogu już weekend (21) - rozrywka
23:05 Tylko dla dorosłych (21) - rozrywka
23:30 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (10) - serial
00:25 Raj dla par - komedia
02:30 Nowa (4) - serial



05:35 We dwoje (8) - rozrywka
06:50 Męski typ (2) - talk show
07:20 Sąd rodzinny (153) - serial
08:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska (450) - serial
09:15 Dr House (11) - serial
10:15 Ostry dyżur (6) - serial
11:20 Mango - Telezakupy
12:55 Sąd rodzinny (154) - serial
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (451) - serial
14:55 Bananowy doktor (8) - serial
15:55 Czerwony Orzeł (19) - serial
17:05 Punkt krytyczny (5) - serial
18:00 Dr House (12) - serial
19:00 Bananowy doktor (9) - serial
20:00 Speed Racer - film obyczajowy; Speed Racer jest młodym, utalentowanym kierowcą rajdowym. Jego kolejne zwycięstwa nikogo nie dziwią - chłopak pochodzi z rodziny od lat związanej z wyścigami samochodowymi. Jego zmarły brat Rex był legendarnym kierowcą, a ojciec jest konstruktorem samochodów. Odrzucając propozycję lukratywnego kontraktu, Speed stawia rodzinny interes na skraju bankructwa. Jedynym wyjściem z sytuacji jest udział w niebezpiecznym wyścigu, w którym musi pokonać kierowców z ekipy Royaltón Industries.
22:50 Amerykański ninja II - film sensacyjny; Z amerykańskiej ambasady w jednym z państw na Pacyfiku uprowadzono kilku strażników, żołnierzy marynarki wojennej.
00:35 Mentalista (11) - serial
01:40 Miss Agent - komedia sensacyjna



08:15 I tak nie zależy nam na muzyce - dokument
09:50 Jest sprawa - komedia
11:25 Profesor Zazul - film krótkometrażowy
12:00 Maja Plisiecka - bogini tańca - dokument
13:05 Dzień ostatni - dzień pierwszy (3) - serial
13:50 Jest sprawa - komedia
15:20 Libera - Przewodnik po sztuce - dokument
15:35 Dróżnik - film krótkometrażowy
15:45 Na św. Wincentego - film krótkometrażowy
16:00 Wychodząc z cienia - dokument
16:40 KulturaneK
17:20 I tak nie zależy nam na muzyce - dokument
18:55 Profesor Zazul - film krótkometrażowy
19:30 Tajemnice Wiklinowej Zatoki (3) - serial
20:00 Informacje kulturalne
20:20 Rashomon - dramat obyczajowy
22:00 Tygodnik kulturalny - kultura
22:50 Mad Men (8) - serial
23:55 Zaraz jass (5) - muzyka
00:25 Informacje kulturalne
00:45 Rashomon - dramat obyczajowy
02:20 S-21. Mordercza machina Czerwonych Khmerów - dokument



05:00 Wstawaj! Gramy! (2452) - rozrywka
06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:15 Świat według Kiepskich (71) - serial
09:00 Małanowski i Partnerzy (57) - serial
09:30 Małanowski i Partnerzy (58) - serial
10:00 Trudne sprawy (52) - serial
11:00 Dlaczego ja? (348) - serial
12:00 Nasz nowy dom (6) - rozrywka
13:00 STOP Drogówka
14:00 Pierwsza miłość (1775) - serial
14:45 Trudne sprawy (49) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Małanowski i Partnerzy (603) - serial
17:00 Dlaczego ja? (487) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1776) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport - wiadomości sportowe
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (363) - serial
20:00 Tylko taniec - Got to Dance (8) - rozrywka
22:05 W dolinie Elah - dramat kryminalny; Młody amerykański żołnierz Mike Deerfield powraca z misji w Iraku. Wkrótce po przybyciu do bazy w Nowym Meksyku znika bez śladu. Przełożeni utrzymują, że chłopak dopuścił się dezerccji. W tę wersję nie wierzą jego rodzice, emerytowany lekarz wojskowy Hank i jego żona Joan. Hank na własną rękę rozpoczyna poszukiwania syna. Z pomocą przychodzi mu policjantka Emily Sanders, która jest gotowa zaryzykować karierę, by odkryć prawdę. Wkrótce na jaw wychodzą wstrząsające fakty dotyczące pobytu Mike'a w Iraku.
00:40 Prześladowca II - thriller
02:35 Dziewczyny z fortuną (62) - rozrywka



04:55 4music - muzyka
06:00 Ukryta miłość (104) - serial
06:55 Jaś Fasola - rozrywka
07:25 What's New, Scooby Doo? - serial
07:55 Scooby & Scrappy Doo Show - serial
08:25 Szczeniące lata Toma i Jerry'ego - serial
08:55 Komisarz Rex (3) - serial
09:55 Nieposkromiona miłość (48) - serial
10:50 Kiedy się zakocham (103) - serial
11:50 Przyjaciele z Kieszonkowa (25) - serial
12:10 Przyjaciele z Kieszonkowa (26) - serial
12:30 Simba (39) - serial
13:00 Dekoratorium
13:30 Tylko miłość (49) - serial
14:30 Szpilki na Giewoncie (23) - serial
15:30 Komisarz Rex (4) - serial
16:30 Hotel 52 (49) - serial
17:30 Nieposkromiona miłość (49) - serial
18:30 Szczeniące lata Toma i Jerry'ego - serial
19:00 Scooby & Scrappy Doo Show - serial
19:30 Scooby & Scrappy Doo Show - serial
20:00 Agent XXL - komedia sensacyjna
22:00 STOP Drogówka
22:55 Żądze i pokusy - film erotyczny
00:50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (18) - serial
01:50 To był dzień
02:50 4music - muzyka



07:30 Dziennik telewizyjny
08:10 Makłowicz w podróży
08:45 Miejsce z historią (7) - dokument
09:00 Marszałek Piłsudski (1) - serial
10:05 Tropami mitów (1) - dokument
11:00 Zaproszenie
11:35 Gdy świat się wali (21) - dokument
12:35 Polska i świat z historią w tle (114) - serial
13:00 Szerokie tory (113) - dokument
13:35 Spór o historię (63) - dokument
14:20 Sprint przez historię Przemysława Babiarza
15:00 Kontakty (4) - dokument
15:35 Gdy ogień nastąpił - dokument
15:55 Krzyż Grunwaldu dla Lipska
16:30 Nie dla wszystkich nastał pokój (2)
17:00 Marszałek Piłsudski (2) - serial
18:05 Encyklopedia II wojny światowej (43) - dokument
18:35 Encyklopedia II wojny światowej (26) - dokument
19:05 Dziennik telewizyjny
19:50 Ginące cywilizacje (1) - dokument
21:00 Cafe Historia (63) - publicystyka
21:30 Szerokie tory (60) - dokument
22:10 Sensacje XX wieku (111, 112)
23:05 Królowie mórz (9) - dokument
23:35 Za kulisami PRL (25) - dokument
00:10 Ballada o lekkim zabarwieniu erotycznym (5) - dokument
00:40 Zaproszenie
01:15 Wymarsz - dokument



05:35 Moda na sukces (5880) - serial
06:00 Moda na sukces (5881) - serial
06:25 Cudowne miejsca
06:55 Pełnosprawni - magazyn
07:15 Las bliżej nas
07:30 Rok w ogrodzie
08:00 Naszaarmia.pl
08:30 Magazyn Ligi Mistrzów - magazyn
08:55 Dora poznaje świat (40) - serial
09:30 Pingwiny z Madagaskaru (15) - serial
09:55 iCarly (10) - serial
10:35 Jak to działa?
11:10 Szlakiem gwiazd - rozrywka
11:35 Nie ma jak Polska
12:05 Weekendowy magazyn filmowy - kultura
12:30 Jaka to melodia? - rozrywka
13:05 Blondynka (23) - serial
14:00 Enklawy dzikiej przyrody (8) - dokument
14:40 Okrasa łamie przepisy
15:20 Obcy na poddaszu - film fantastyczny
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:30 Ojciec Mateusz (131) - serial
18:25 Sąsied na widelcu (10) - rozrywka
19:10 Śmierły (267) - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport - wiadomości sportowe
20:05 Biało-Czerwoni (16) - magazyn
20:07 GOL T-Mobile Ekstraklasa - magazyn
20:10 Pogoda
20:25 Komisarz Alex (50) - serial
21:25 Armageddon - film katastroficzny
00:00 Opole 2013 - Gala jubileuszowa - rozrywka
01:00 Żywe trupy (10) - serial
01:50 Film fabularny - film fabularny



05:50 Mango - Telezakupy
07:55 Kobieta na krańcu świata (9) - dokument
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Na Wspólnej (1816) - serial
11:25 Na Wspólnej (1817) - serial
11:50 Na Wspólnej (1818) - serial
12:10 Na Wspólnej (1819) - serial
12:50 Ugotowani (9) - rozrywka
13:50 Perfekcyjna pani domu (10) - rozrywka
14:50 MasterChef (10) - rozrywka
15:55 Przepis na życie (10) - serial
16:55 Bitwa o dom (10) - rozrywka
18:00 Kuchenne rewolucje (10) - rozrywka
19:00 Fakty
19:25 Sport - wiadomości sportowe
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 Mam talent (10) - rozrywka
21:55 Duchy moich byłych - komedia romantyczna; Lekkomysłny, ceniący ponad wszystko dobrą zabawę Connor nie myśli o tym, żeby się ustatkować, w przeciwnieństwie do młodszego brata, w którego ceremonii ślubnej ma uczestniczyć. Podczas uroczystości mężczyźne nawiedzają duchy byłych dziewczyn, z którymi rozstawał się zawsze z własnej inicjatywy i zazwyczaj w nieprzyjemnych okolicznościach. Przewodniczką po świecie byłych narzeczonych jest pierwsza miłość Connora, Jenny.
00:00 Kłątwa - horror
01:55 Uwaga!
02:10 Arkana magii (1098) - rozrywka



05:30 Z archiwum policji (8) - dokument
06:00 Dyżur (35) - dokument
06:30 No problem!
07:00 Taki jest świat
07:55 Steve Irwin - łowca krokodyli (11) - dokument
08:55 Wojciech Cejrowski. Boso Karaiby (7) - dokument
09:25 Wojciech Cejrowski. Boso Karaiby (8) - dokument
09:55 Labou i skarb piratów - film przygodowy
11:55 Barbie i sekret wróżek - film animowany
13:35 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm - film fantastyczny
14:50 Poszukiwacze zaginionego diamentu - komedia
17:00 Kopalnie króla Salomona (1) - film przygodowy
19:00 Pingwiny z Madagaskaru (5) - serial
19:30 Pingwiny z Madagaskaru (7) - serial
20:00 Zabić, by przetrwać - film sensacyjny; Grupa międzynarodowych zabójców zostaje pojmana i umieszczona w specjalnie przygotowanym bunkrze zwanym "komorą śmierci". Zostają zmuszeni do brania udziału w morderczych pojedynkach.
21:50 Od zmierzchu do świtu II - horror
23:45 Zemsta po śmierci - horror
01:50 Zobacz to!
02:50 Kręcimy z gwiazdami (8) - rozrywka



06:00 Tygrysy Europy (7) - serial
07:05 M jak miłość (1014) - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
11:00 Sztuka życia
11:30 Barwy szczęścia (1000) - serial
12:00 Barwy szczęścia (1001) - serial
12:35 Barwy szczęścia (1002) - serial
13:05 Ja to mam szczęście! - ulubione skecze (31) - rozrywka
13:15 Superzaradni - dokument
14:00 Familiada - rozrywka
14:40 Rodzinka.pl (121) - serial
15:10 Rodzinka.pl (122) - serial
15:40 Boscy w sieci (9) - serial
15:45 Słowo na niedzielę
15:55 Czas honoru (75) - serial
16:55 Dzięki Bogu już weekend (20) - rozrywka
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:40 Pogoda
18:55 Postaw na milion – kulisy - dokument
19:05 Postaw na milion - rozrywka
20:05 The Voice of Poland (16) - rozrywka
22:30 Trzynasty wojownik - film przygodowy; Arabski poeta Ahmed ibn Fahdlan zostaje zesłany przez sultana za karę na daleką północ, do Europy. W drodze przyłącza się do napotkanej grupy wikingów. Z przerażeniem odkrywa, że ma wziąć udział w wyprawie przeciwko legendarnemu potworowi, który od wieków terroryzuje ich społeczność. Potwór zostanie pokonany przez dwunastu najlepszych wojowników, ale tylko wtedy, gdy przyłączy się do nich trzynasty, który nie jest wikingiem.
00:25 Niekoniecznie jest źle - piosenki Lecha Janerki - muzyka
01:20 Drugi wymiar - film sf



06:10 Misja Martyna (8) - rozrywka
07:05 Mango - Telezakupy
09:10 Obcy w Ameryce (8) - serial
09:40 Człowiek – cel (5) - serial
10:40 Przyjaciele (17) - serial
11:10 Przyjaciele (18) - serial
11:40 Speed Racer - film obyczajowy
14:25 Usta usta (6) - serial
15:25 Kobra - oddział specjalny (11) - serial
16:30 Dr House (8) - serial
17:30 Bananowy doktor (5) - serial
18:30 Bananowy doktor (6) - serial
19:30 Miss Agent - komedia sensacyjna; Morderca, ukrywający się pod pseudonimem Obywatel, informuje organizatorów konkursu piękności, że tuż przed jego finałem podłoży bombę. Bezszykutecznie polujące na terrorystę FBI postanawia umieścić wśród finalistek agentkę, która udaremni zamach. Problem w tym, że wytypowana do tej roli Gracie Hart uważa konkursy za idiotyczny wymysł. Otrzymawszy jednak rozkaz, musi go wykonać. Do tajnej misji zostaje zwerbowany również stylistą Victor Melling. Ma dokonać niezwykłej przemiany Gracie z agentki-chłopczycy w zjawiskową królową piękności.
21:45 Nie lubię poniedziałku - komedia; Włoski przemysłowiec Romanelli przyjeżdża do Warszawy. Na lotnisku wsiada do niewłaściwego samochodu, co skutkuje lawiną nieporozumień. Milicjant kierujący ruchem musi równocześnie opiekować się synkiem, bo w przedszkolu panuje rzyżyczka, a żona nie może zwolnić się z pracy.
23:55 Superman: powrót - film sensacyjny



08:00 Informacje kulturalne
08:25 Rysa - dramat obyczajowy
10:00 Informacje kulturalne
10:20 Wydarzenie aktualne - dokument
11:00 KulturaneK
11:40 Przyjaciel wesolego diabła - film przygodowy
13:25 Włochy: Kochaj albo rzuć - dokument
14:55 Bułat Okudźawa. Głos nadziei
16:10 Kratka - film obyczajowy
17:15 Sztuka czytania
17:50 Wydarzenie aktualne - dokument
18:30 Rozmowy o zmierzchu i świetle (5) - dyskusja
19:15 Klasyczne albumy rocka (35) - dokument
20:25 Tajne przez poufne - komedia kryminalna; Tajny agent CIA Osborne Cox zostaje wyrzucony z pracy. Postanawia zemścić się na byłej firmie, pisząc wspomnienia, które zdemaskują niecne działania agencji. Przez przypadek zapiski trafiają w ręce niegrzeszącej inteligencją Lindy Litzke, kochanki szeryfa w Ministerstwie Skarbu, i jej przyjaciela Chada.
22:15 Solidarity of Arts 2013 - McFerrin+ - muzyka
23:40 Hala odlotów (44) - talk show
00:35 Tajne przez poufne - komedia kryminalna
02:25 Siedem dni Dziadka Mroza - dokument



05:00 Wstawaj! Gramy! (2453) - rozrywka
06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:45 Jeźdźcy smoków (9) - serial
08:15 Scooby-Doo i Brygada Detektywów (17) - serial
08:35 Stuart Malutki III: Trochę natury - film animowany
10:05 Ewa gotuje
10:35 Scooby Doo i legenda wampira - film animowany
12:10 Jaś Fasola (3) - rozrywka
12:45 Must be the music - tylko muzyka (10) - rozrywka
14:45 To nie koniec świata! (9) - serial
15:45 2XL (10) - serial
16:45 Ślubna gorączka (10) - serial
17:45 Fat Killers - zabójcy tłuszczu (10) - rozrywka
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport - wiadomości sportowe
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (364) - serial
20:05 Biblia (4) - serial
22:00 Jutro będzie futro - komedia; Adam zostaje porzucony przez kolejną dziewczynę, Lou to pechowiec, Jacob jest uzależniony od gier komputerowych, a Nick przeklina pracę i apodyktyczną żonę. Gdy pewnego dnia Lou zatrucha się tlenkiem węgla, koledzy, przekonani, iż była to próba samobójcza, zabierają go do kurortu narciarskiego. Tam oddają się pijaństwu, kąpielom i degustacji rosyjskiego napoju energetyzującego "Czernobyl". Następnego dnia po upojnym wieczorze kompani budzą się w 1986 r. Podróż w czasie stwarza szansę na odmiannę losu.
00:00 Belfer - film sensacyjny
02:30 Dziewczyny z fortuną (63) - rozrywka



05:35 Mega Chichot - rozrywka
06:05 Benny Hill - rozrywka
06:45 STOP Drogówka
07:45 Dlaczego statki toną? - dokument
08:45 Tajemnicze żywoty apostołów - dokument
09:45 Czysta chata (9) - rozrywka
10:45 Galileo
11:45 Frank i dżungla (1) - dokument
12:50 Spadkobiercy - rozrywka
13:50 STOP Drogówka
14:50 Mindfreak - iluzjonista Criss Angel (16) - rozrywka
15:50 Jaś Fasola - rozrywka
16:25 Mega Chichot - rozrywka
16:55 Fast Track - bez granic - film sensacyjny
19:00 Galileo
20:00 The Aggression Scale - film sensacyjny;
21:50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (18) - serial
22:50 Nawiedzony dom - thriller; Ekscentryczny bogacz proponuje pięciu osobom milion dolarów w zamian za spędzenie nocy w nawiedzonym domu, w którym w latach 30. znajdował się szpital psychiatryczny. Jedynie, co mają zrobić śmiarkowie, to przeżyć. Każdy z nich liczy na zdobycie łatwych pieniędzy i dobrą zabawę. Kiedy jednak trafiają do domu, zaczynają dźiać się dziwne zdarzenia.
00:50 Komisarz Rex (4) - serial
01:50 Kroniki facetów z klasą - rozrywka
02:45 Spadkobiercy - rozrywka



07:30 Dziennik telewizyjny
08:10 Sonda
08:40 Miejsce z historią (32) - dokument
09:00 Dom (18) - serial
10:40 Szlakiem gwiazd (13) - rozrywka
11:05 Szlakiem gwiazd (11) - rozrywka
11:35 Cafe Historia (63) - publicystyka
12:00 Ginące cywilizacje (1) - dokument
13:05 Bitwy wojny secesyjnej (5) - dokument
14:20 Sensacje XX wieku (24) - dokument
15:20 Dzieje kultury polskiej (10) - dokument
16:25 Auto-Moto-Klub
17:00 Dom (19) - serial
18:35 Szkice z pamięci
19:00 Dziennik telewizyjny
19:50 Desperacja - film historyczny; Rok 1862 r., trwają przygotowania do powstania styczniowego. Szef carskiej policji w Warszawie wpada na trop emisariusza generała Mierosławskiego, który ma objąć dowództwo nad powstańczą armią. Wysłannik przekazuje młodemu studentowi gazetę z zakonspirowaną odezwą generała.
21:50 Studio reportażu (406) - dokument
22:25 Ostatnia szarża - dokument
23:00 Historia faszyzmu (10) - dokument
00:00 Ostatni bej Bałkanów (4) - dokument
01:50 Bitwy wojny secesyjnej (5) - dokument



05:45 Moda na sukces (5882) - serial
06:10 Moda na sukces (5883) - serial
06:30 My, wy, oni
07:00 Msza św. z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie Łagiewnikach
08:00 Tydzień
08:25 Domisie (290) - dla dzieci
08:55 Ziarno
09:35 Popieluszek. Wolność jest w nas (4) - serial
10:25 Zwykła/niezwykła rodzinka (7) - serial
11:15 Biegajmy razem (23) - magazyn
11:35 Świat się kręci - The Best Of
11:55 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański
12:10 Między ziemią a niebem
12:50 Sąsiad na widelcu (10) - rozrywka
13:45 Afryka (4) - dokument
14:45 Ogniem i mieczem (1) - serial
15:50 Ogniem i mieczem (2) - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Komisarz Alex (50) - serial
18:20 Jaka to melodia? - rozrywka
19:00 Przгоды Myszk! Miki i Kaczora Donald! (44) - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport - wiadomości sportowe
20:05 Biało-Czerwoni (16) - magazyn
20:10 Pogoda
20:20 Blondynka (24) - serial
21:20 Z miłości do gwiazd - komedia
22:55 Opole 2013 - Gala jubileuszowa - rozrywka
23:50 Jean-Claude van Damme - komediodramat
01:35 Homeland (10) - serial
02:35 Żywe trupy (10) - serial



05:50 Mango - Telezakupy
07:55 Maja w ogrodzie
08:25 Akademia ogrodnika
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Kobieta na krańcu świata (10) - dokument
11:35 Co za tydzień
12:05 Lekarze (10) - serial
13:05 Prawo Agaty (10) - serial
14:05 Mam talent (10) - rozrywka
16:00 Shrek Forever - film animowany
18:00 Ugotowani (10) - rozrywka
19:00 Fakty
19:25 Sport - wiadomości sportowe
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 MasterChef (11) - rozrywka
21:00 Przepis na życie (11) - serial
22:00 Na językach
23:00 Babylon A.D. - film sf; Światem rządzą organizacje przestępcze i fanatyczne sekty religijne. Cywilizacji grozi zagłada. Toorop jest najemnym żołnierzem. Mafia działająca na terenie Europy Wschodniej powierza mu delikatną misję. Złeceniodawca Gorsky chce, aby Toorop w ciągu 6 dni przewioził z azjatyckiej części Rosji do Nowego Jorku dziewczynę o imieniu Aurora. Ma ją przekazać pewnemu zakonowi. Kwota wynagrodzenia przekonuje Tooropa do podjęcia się zadania. Najemnik nie wie, że Aurora jest obdarzona niezwykłymi zdolnościami.
01:05 Kobieta na krańcu świata (10) - dokument
01:40 Uwaga!
01:55 Arkana magii (1099) - rozrywka



06:00 Kręcimy z gwiazdami (8) - rozrywka
07:00 Steve Irwin - łowca krokodyli (12) - dokument
08:00 Bankomat. Wyścig z czasem (7) - rozrywka
08:55 Wojciech Cejrowski. Boso Etiopia (1) - dokument
09:25 Wojciech Cejrowski. Boso Etiopia (2) - dokument
09:55 Czterej pancerni i pies (3) - serial
11:00 Czterej pancerni i pies (4) - serial
12:10 Dziwna przгода Kubusia Puchatka - film animowany
13:50 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm - film fantastyczny
15:00 Biały Kieł II - legenda o białym wilku - film przygodowy
17:10 George prosto z drzewa - komedia
19:00 Pingwiny z Madagaskaru (6) - serial
19:30 Pingwiny z Madagaskaru (8) - serial
20:00 Sharknado - film sf; Tornado przemieszcza się z Meksyku w kierunku Kalifornii. Sztorm unosi w powietrzu żarłoczne rekiny z Oceanu Spokojnego. Fin Shepard jest właścicielem baru na plaży, każda wolna chwile poświęca surfowaniu. Gdy rekiny atakują, bohater postanawia udać się do byłej żony i córki, które mieszkają na przedmieściach Beverly Hills.
21:55 American Pie - komedia
23:55 Piła III - horror
02:20 Zobacz to!



05:50 Bliskie i groźne spotkania Steve'a (10) - dokument
06:25 Ostoja
07:00 M jak miłość (1015) - serial
07:55 Barwy szczęścia (1003) - serial
08:35 Barwy szczęścia (1004) - serial
09:05 Kultura, głupcze - kultura
09:45 Dzieje oceanów (2) - dokument
10:50 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (55) - dokument
11:20 Makłowicz w podróży
11:55 Mali żołnierze - film przygodowy
14:00 Familiada - rozrywka
14:40 The Voice of Poland (16) - rozrywka
16:20 Na dobre i na złe (536) - serial
17:20 I kto to mówi? (9) - rozrywka
18:00 Panorama
18:35 Sport-telegram - wiadomości sportowe
18:45 Pogoda
18:55 Dzięki Bogu już weekend - rozrywka
20:05 Świętokrzyska Gala Kabaretowa - rozrywka
21:10 Czas honoru (76) - serial
22:00 Czas honoru - realia i ludzie (11) - dokument
22:10 I kto to mówi? (10) - rozrywka
22:45 Kocham kino - kultura
23:20 WOK - wszystko o kulturze - kultura
00:05 Człowiek w żelaznej masce - film historyczny; Paryż, rok 1662. Czwórka muszkieterów zmieniała tryb życia. Atos wychowuje syna, Raoula, Aramis został generałem zakonu jezuitów, Portos korzysta z życia, jedynie d'Artagnan nadal służy królów. Ludwik XIV prowadzi osieroczonego geparda o imieniu Duma, którego znaleźli na dziewczycych terenach południowej Afryki. Zwierzę dorasta na ich farmie, stając się najlepszym przyjacielem chłopca.
15:45 Krokodyl Dundee II - komedia
18:00 Alcatraz (6) - serial
18:55 Kobra - oddział specjalny (1) - serial
20:00 Superman: powrót - film sensacyjny; Po sześciu latach nieobecności na Ziemi Superman powraca do Metropolis. Miasto opanowane jest przez siły zła. Przestępczość wzrasta, a mieszkańcy boją się wyjść na ulicę. Mściwy i demoniczny Lex Luthor, jedna z najbardziej wpływowych figur w Metropolis, szykuje złowrogi spisek przeciwko ludzkości. Jakby tego było mało, dają o sobie znać także starzy wrogowie z planety Krypton. Superman musi stawić im wszystkim czoła. Przed nim jednak jeszcze jedno ważne zadanie do wykonania, odzyskanie ukochanej Lois, którą przed laty zostawił bez słowa.
23:10 Mentalista (12) - serial
00:10 Miasto zbrodni - thriller
02:10 Arkana magii - rozrywka



05:25 Misja Martyna (9) - rozrywka
06:10 Misja Martyna (10) - rozrywka
06:50 Mango - Telezakupy
08:55 Usta usta (6) - serial
09:55 Kobra - oddział specjalny (11) - serial
10:55 Bananowy doktor (7) - serial
11:55 Mrówka Z - film animowany
13:40 Duma: podróż do domu - film przygodowy; 12-letni Xan i jego ojciec przeganiają osieroczonego geparda o imieniu Duma, którego znaleźli na dziewczycych terenach południowej Afryki. Zwierzę dorasta na ich farmie, stając się najlepszym przyjacielem chłopca.
15:45 Krokodyl Dundee II - komedia
18:00 Alcatraz (6) - serial
18:55 Kobra - oddział specjalny (1) - serial
20:00 Superman: powrót - film sensacyjny; Po sześciu latach nieobecności na Ziemi Superman powraca do Metropolis. Miasto opanowane jest przez siły zła. Przestępczość wzrasta, a mieszkańcy boją się wyjść na ulicę. Mściwy i demoniczny Lex Luthor, jedna z najbardziej wpływowych figur w Metropolis, szykuje złowrogi spisek przeciwko ludzkości. Jakby tego było mało, dają o sobie znać także starzy wrogowie z planety Krypton. Superman musi stawić im wszystkim czoła. Przed nim jednak jeszcze jedno ważne zadanie do wykonania, odzyskanie ukochanej Lois, którą przed laty zostawił bez słowa.
23:10 Mentalista (12) - serial
00:10 Miasto zbrodni - thriller
02:10 Arkana magii - rozrywka



07:55 Informacje kulturalne
08:20 Zakochana Jane - film biograficzny
10:20 Informacje kulturalne
10:40 Popioły (2) - dramat historyczny
13:00 Co Ty wiesz o nauce?
13:20 Klasyczne albumy rocka (35) - dokument
14:30 Hala odlotów (44) - talk show
15:20 Luciano Pavarotti - koncert w Chinach - muzyka
16:30 Tygodnik kulturalny - kultura
17:25 Studio Kultura - Niedziela z...
18:35 Mój Nikifor - film obyczajowy
20:30 Gry uliczne - film sensacyjny; Bohaterami filmu są dwaj młodzi, przebojowi pracownicy prywatnej telewizji. Janek Rosa jest dziennikarzem, Witek - operatorem. Ich specjalnością są gorące, sensacyjne tematy, których rozpracowanie nierzadko wiąże się ze sporym ryzykiem. Właśnie "mają" na warsztacie sprawę gangu, parającego się handlem materiałami wybuchowymi. Pewnego dnia ktoś podrzuca im kasetę, z której dowiadują się, że znany polityk o nazwisku Makowski był w latach siedemdziesiątych agentem UB o pseudonimie "Ketman".
22:25 Katka - dokument
00:10 Co Ty wiesz o nauce?
00:30 Mine vaganti. O miłości i makaronach - komedia
02:30 Młoda kultura (14) - muzyka



05:00 Wstawaj! Gramy! (2454) - rozrywka
06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:45 Scooby-Doo i Brygada Detektywów (18) - serial
08:15 Aloha, Scooby-Doo - film animowany
09:55 Jeźdźcy smoków (10) - serial
10:25 Disney Teen Beach Movie - film przygodowy; Brady i McKenzie marzą o tym, aby wakacje mogły trwać wiecznie. To życzenie spełnia się, kiedy magiczna fala przenosi ich w świat klasycznego plażowego musicalu z lat 60., gdzie królują śpiew i taniec, a atmosferę podgrzewa zaciekle rywalizacja między motocyklistami a surferami.
12:25 Tylko taniec - Got to Dance (8) - rozrywka
14:25 D.E.B.S. - komedia sensacyjna; Po przeszkoleniu w akademii tajnych agentów, znanej jako D.E.B.S., cztery obdarzone wyjątkowymi umiejętnościami dziewczyny otrzymują pierwsze ważne zadanie. Mają schwycić przebiegłą szefową mafii Lucy Diamond. Misja staje pod znakiem zapytania, gdy w tajemniczych okolicznościach znika jedna z agentek. Dziewczyny nie dają jednak za wygraną i rozpoczynają poszukiwania Lucy, przekonane, że ma ona związek z zaginięciem ich koleżanki.
16:15 Top chef (9) - rozrywka
17:45 Nasz nowy dom (7) - rozrywka
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport - wiadomości sportowe
19:25 Pogoda
19:30 Państwo w państwie (83)
20:00 Must be the music - tylko muzyka (11) - rozrywka
22:00 To nie koniec świata! (10) - serial
23:00 Kości (22) - serial
00:05 Dzikie żądze II - thriller
02:05 Magazyn sportowy - magazyn



06:00 Mega Chichot - rozrywka
06:30 Benny Hill - rozrywka
07:00 Potęga żywiołów - dokument
08:00 Dekoratoria
08:30 Australijskie rekordy Guinnessa
09:00 Przygody Merlina (21) - serial
10:00 Przygody Merlina (22) - serial
11:00 Galileo
12:00 Mindfreak - iluzjonista Criss Angel (18) - rozrywka
12:30 Mindfreak - iluzjonista Criss Angel (10) - rozrywka
13:00 Dekoratoria
13:30 Frank i džungla (2) - dokument
14:30 Zaklinacz psów (10) - dokument
15:30 Ekstremalny ranking zwierząt (10)
16:30 Mega Chichot - rozrywka
17:00 Agent XXL - komedia sensacyjna
19:00 Galileo
20:00 Rozmowy kontrolowane - komedia; W grudniu 1981 r. Ryszard Ochódzki otrzymuje od pułkownika SB Molibdena zadanie przeniknięcia do struktur "Solidarności" w Suwałkach. Wyposażony we wspólne zdjęcie z Lechem Wałęsą udaje się do Suwałk. Tam zastaje go stan wojenny. Po spowodowaniu wypadku samochodowego Ochódzki pożyczonym autem wraca do stolicy. Zatrzymuje go patrol. W bagażniku samochodu znajduje solidarnościowe ulotki. Bojąc się aresztowania, Ochódzki rzuca się do ucieczki.
13:45 Księga ocalenia - film sf
00:20 Spadkobiercy - rozrywka
01:25 Kroniki Piotra Bałtroczyka z Warmii
02:20 Tydzień na świecie - publicystyka



07:30 Dziennik telewizyjny
08:05 Zwyczajny bohater - ks. Ignacy Skorupka - dokument
09:00 Dom (19) - serial
10:45 Dzieje kultury polskiej (10) - dokument
11:50 Polska i świat z historią w tle (114) - dokument
12:15 Historia faszyzmu (10) - dokument
13:10 Zobaczyć jak najwięcej (1) - dokument
13:45 Dzika Polska (154) - dokument
14:15 Wielka gra - rozrywka
15:05 Desperacja - film historyczny
17:05 Dom (20) - serial
18:45 Siła tradycji (23) - dokument
19:05 Dziennik telewizyjny
19:45 Powrót do Polski - film historyczny
21:05 Wrota Europy - dramat wojenny; Zima roku 1918. Młode siostry miłosierdzia wyruszają do położonego w pobliżu linii frontu szpitala polowego. Wybór traktują jako spełnienie patriotycznego obowiązku i zarazem jako romantyczną przygodę.
22:30 Flesz historii
22:50 Tajemnice Watykanu (1) - dokument
23:25 Tajemnice Watykanu (2) - dokument
00:00 Tajemnica twierdzy szyfrów (4) - serial
01:05 Z archiwum i pamięci - kultura
02:15 Zaczise gwiazd (5) - rozrywka



05:55 Info poranek
08:00 Naszaarmia.pl
08:20 Ojciec Mateusz (65) - serial
09:10 Afryka (4) - dokument
10:00 Świat się kręci
10:55 Paderewski. Człowiek czynu, sukcesu i sławy - publicystyka
11:40 Święto Niepodległości - transmisja uroczystości na Placu Piłsudskiego w Warszawie
13:10 Jaka to melodia? - rozrywka
13:45 Osobliwości mórz i oceanów (10) - dokument
14:50 Ogniem i mieczem (3) - serial
15:55 Ogniem i mieczem (4) - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka
17:55 Surykatki - dokument
19:30 Wiadomości
20:00 Sport - wiadomości sportowe
20:05 Biało-Czerwoni (16) - magazyn
20:07 Bieg niepodległości - magazyn
20:10 Pogoda
20:25 Wielki test z historii. Polskie Powstania - rozrywka
22:10 Homeland (10) - serial
23:05 Opole 2013 - Gala jubileuszowa - rozrywka
00:00 Świat moich wujków - dokument; Stefan Doerffer miał siedmioro dzieci. Wśród nich syna Stefana, który jako chłopiec fotografował, a z czasem jego pasją stało się filmowanie. Kupił w Poznaniu amerykańską kamerę i utrwał na taśmie sceny z życia rodziny. W 1998 roku rodzina zdecydowała, że film można zaprezentować publicznie.
00:45 Lekcje pana Kuki - film obyczajowy
02:30 Kratka - film obyczajowy



05:20 Mango - Telezakupy
07:25 Co za tydzień
08:00 Dzień dobry TVN
11:05 Babe: świnka w mieście - komedia
13:05 Scooby-Doo- film przygodowy; Fabulama wersja synnego serialu animowanego, który po raz pierwszy pojawił się na ekranach telewizorów w roku 1969. Jego bohaterowie to czwórka przyjaciół: Fred, Daphne, Velma i Shaggy oraz ich wierny, choć trochęływy pies - Scooby-Doo.
14:50 Atramentowe serce - film fantastyczny
17:00 Podróż do wnętrza Ziemi - film sf; Podczas ekspedycji naukowej na Islandię profesor nauk przyrodniczych Trevor Anderson w towarzystwie bratanka Seana i miejscowej przewodniczki Hanny wyruszają na ekscytującą wyprawę w głąb Ziemi. W trakcie podróży grupa poszukiwaczy przygód natrafia na ludożercze rośliny, ogromne latające piranie, zjejące ogniem ptaki i upiorne monstrualne jaszczury. Zachwyceni nowym światem odkrywcy nie zauważają jednak nadciągającego niebezpieczeństwa.
19:00 Fakty
19:25 Sport - wiadomości sportowe
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1820) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy (1091) - serial
21:30 Lekarze (11) - serial
22:30 Perfekcyjna pani domu (11) - rozrywka
23:30 Wybrani (23) - serial
00:30 Pamiętniki wampirów (4) - serial
01:30 Uwaga!
01:50 Arkana magii (1100) - rozrywka



05:30 Z archiwum policji (12) - dokument
06:00 Kasia i Tomek (31, 32) - serial
07:00 Dziwna przгода Kubusia Puchatka
08:40 Stefan Malutki - film animowany
10:35 Cziłała z Beverly Hills III - komedia
12:30 Zakochany kundlel - film animowany
14:00 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm - film fantastyczny
15:20 Historia Kopciuszka - film dla dzieci
17:00 K-911 - komedia sensacyjna
19:00 Pingwiny z Madagaskaru (7) - serial
19:30 Pingwiny z Madagaskaru (9) - serial
20:00 Skazani na Shawshank - dramat psychologiczny; Bankier z Nowej Anglii Andy Dufresne został niesłusznie oskarżony o zabójstwo żony oraz jej kochanka i skazany na bezterminowy pobyt w ciężkim więzieniu Shawshank. Tylko dzięki pomocy czarnoskórego współwzięnia, Ellisa Boyda "Reda" Reddinga, udaje mu się przeżyć w tym wyjątkowo ponurym miejscu. Pewnego dnia w celi pojawia się nowy więzień, który opowiada, że poprzedni wyrok odsiadywał z zabójcą żony Andy'ego. Dufresne postanawia złożyć apelację, rozważa też plan ucieczki.
23:00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (18) - serial
00:00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (19) - serial
00:55 Zabić, by przetrwać - film sensacyjny
02:45 Zobacz to!



05:55 Rejs - komedia
07:15 M jak miłość (377) - serial
08:05 11 listopada - Święto Niepodległości (1) - dokument
08:15 Dzieje oceanów (2) - dokument
09:10 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (57) - dokument
09:45 Kacper - film fantastyczny
11:35 Człowiek w żelaznej masce - film historyczny
13:45 11 listopada - Święto Niepodległości - dokument
14:00 Familiada - rozrywka
14:40 Kabaret Hrab! - Savoir-vivre - rozrywka
15:35 11 listopada - Święto Niepodległości (3) - dokument
15:45 Beethoven - komedia
17:15 Gwiazdy Kabaretowych Nocy Listopadowych - rozrywka
17:50 11 listopada - Święto Niepodległości - dokument
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram - wiadomości sportowe
18:35 Pogoda
18:45 Boscy w sieci (9) - serial
18:50 Rodzinka.pl (121) - serial
19:25 Rodzinka.pl (122) - serial
20:05 Kabaretowa Noc Listopadowa 2013 - Tarnów (1) - rozrywka
21:15 Kabaretowa Noc Listopadowa 2013 - Tarnów (2) - rozrywka
22:25 Kabaretowa Noc Listopadowa 2013 - Tarnów (3) - rozrywka
23:25 Podniebny terror - film sensacyjny
01:15 Rejs - komedia
02:35 Podniebny terror - film sensacyjny



05:30 We dwoje (9) - rozrywka
06:45 Mango - Telezakupy
08:50 Przyjaciele (19) - serial
09:20 Tata i skaut - komedia
11:20 Kobięcie sztuczki - komedia
12:50 Wymarzony kawaler - komedia
14:40 Wielka wyprawa - komedia
16:40 W krzywym zwierciadle: Strzelając śmiechem - komedia; Detektyw Jack Colt oraz jego partner Wes Luger starają się rozwiązać sprawę zabójstwa byłej partnerki Lugera. W czasie śledztwa wpadają na trop organizacji przestępczej dowodzonej przez pozbawionego skrupułów generała Mortarsa. Odkrywają, że przyczyną morderstwa był mikrofilm z receptą na ciasteczka kokainowe, będący w posiadaniu Billy'ego.
18:25 Uwolnić orkę III: na ratunek - film przygodowy
20:00 Prawdziwa zbrodnia - film sensacyjny; W wypadku samochodowym ginie reporterka, która miała przeprowadzić wywiad z oczekującym na wykonanie wyroku Frankiem Beachumem. Steve Everett, który nie cieszy się przychylnością szefa, udaje się w jej zastępstwie do więzienia stanowego. Po powrocie do redakcji rutynowo sprawdza kilka związanych ze sprawą faktów i nabiera pewności, że Beachum jest niewinny. Chociaż do egzekucji pozostało zaledwie dwanaście godzin, Steve postanawia zgromadzić jak najwięcej informacji potwierdzających jego odkrycie.
22:35 Kobra - oddział specjalny (2) - serial
23:40 Kochać i umrzeć - film sensacyjny
01:25 Arkana magii - rozrywka



08:00 Afisz kulturalny - kultura
08:10 Kulturanek
08:50 Siostry Lilpop i ich miłości - dokument
10:35 Piekło, niebo - dramat obyczajowy
11:55 Edward Dziewoński i jego goście (1)
12:50 Śluby panięskie - komedia
14:45 Czy ktoś mnie kocha w tym domu? - film obyczajowy
16:00 O miłości i nienawiści... tropami Barbary Skargi - dokument
17:20 Siostry Lilpop i ich miłości - dokument
19:05 Kryształ - film krótkometrażowy
19:30 Tajemnice Wiklinowej Zatoki (4) - serial
20:00 Informacje kulturalne
20:20 Przerwane objęcia - melodramat; Współczesny Madryt. Reżyser i scenarzysta Mateo Blanco stracił wzrok w wypadku. W codziennym funkcjonowaniu pomagają mu agentka filmowa oraz jej syn. Gdy Mateo dowiaduje się o śmierci przedsiębiorcy Ernesta Martela, powracają wspomnienia z 1994 r.
22:35 Nocne czytanie w wannie (31)
23:00 Młoda Kultura (25) - muzyka
00:20 Sztuka czytania
00:55 Informacje kulturalne
01:25 London Calling: Nieopowiedziana historia brytyjskiego popu (2) - dokument
02:35 Przerwane objęcia - melodramat



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:45 Scooby-Doo i Brygada Detektywów (19) - serial
08:10 Disney Teen Beach Movie - film przygodowy
10:30 Kurczak Mały - film animowany
12:05 Niejaki Joe - komediodramat
14:05 Ludzie honoru - dramat kryminalny; W bazie piechoty morskiej w zatoce Guantanamo ginie w tajemniczych okolicznościach szeregowiec William Santiago. O morderstwo zostają oskarżeni jego dwaj koledzy z plutonu: Dawson i Downey. Na ich obronę w procesie przed sądem wojskowym dowództwo wyznacza porucznika Daniela Kaffee, młodego prawnika, absolwenta Harvardu.
17:00 Dlaczego ja? (488) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1777) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport - wiadomości sportowe
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (365) - serial
20:05 Pojutrze - film sf
22:30 Gladiator - film sensacyjny; Tom Riley to utalentowany młody bokser z przedmieść Chicago. Aby wyostać ojca z więzienia, musi zdobyć pieniądze, którymi będzie mógł opłacić kaucję. Dlatego decyduje się na udział w nielegalnych walkach organizowanych przez Jimmy'ego Horna, który stara się na wszelkie sposoby podsyć agresję podczas widowiska. Najlepszym zawodnikiem Horna jest czarnoskóry Lincoln, który postanowił za pomocą pięści wyostać się z getta, w którym jemu i jego rodzinie przyszło żyć. Lincoln jest również najlepszym przyjacielem Toma.
00:40 Breaking Bad (7) - serial
01:40 Dziupła Cezara (8) - serial
02:25 Dziupła Cezara (9) - serial



06:00 Dekoratoria
06:30 Scooby & Scrappy Doo Show - serial
07:00 Scooby & Scrappy Doo Show
07:30 Szcznięcie lata Toma i Jerry'ego
08:00 Little Lady Faunteroy - film obyczajowy
10:10 Dobroduszny olbrzym - komediodramat
12:15 Barabas - film biblijny
14:30 Ekstremalny ranking zwierząt (10) - dokument
15:30 Galileo
16:30 Rozmowy kontrolowane - komedia
18:30 Szcznięcie lata Toma i Jerry'ego - serial
19:00 What's New, Scooby Doo? - serial
19:30 What's New, Scooby Doo? - serial
20:00 Księga ocalenia - film sf; Minęło 31 lat od kataklizmu, w wyniku którego Ziemia stała się pogorzeliśkiem. Samotny wędrowiec, Elk, kieruje się na zachód, dokąd ma dostarczyć cenną księgę. Mężczyzna unika konfrontacji z gangami. Napadnięty próbuje odierać ataki pokojowymi sposobami. Pewnego dnia trafia do miasta zbudowanego na zgłiszczach. Rządzi tu Carnegie, który zamierza stworzyć więcej osad, by sprawować w nich władzę na zasadach zawartych w pewnej księdze. Ponieważ jej nie posiada, wysła ludzi na poszukiwania wartościowego woluminu.
22:25 Arachnoquake - film sf
00:15 Galileo
01:15 Kroniki Piotra Bałtroczyka z Warmii - rozrywka
02:15 To był dzień



05:55 Info poranek
08:00 Wiadomości
08:05 Pogoda poranna
08:10 Polityka przy kawie - publicystyka
08:25 Telezakupy
08:55 Ojciec Mateusz (66) - serial
09:55 Osobliwości mórz i oceanów (10) - dokument
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:25 Apetyt na EURO-pę
12:35 Przepis dnia
12:45 Osobliwości mórz i oceanów (11) - dokument
13:55 Jaka to melodia? - rozrywka
14:25 Moda na sukces (5884) - serial
14:50 Przepis dnia
15:00 Wiadomości
15:05 Pogoda
15:45 Bonanza (166) - serial
16:40 Polska non stop17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka
17:55 Klan (2496) - serial
18:30 Świat się kręci
19:20 Przepis dnia
19:30 Wiadomości
20:00 Sport - wiadomości sportowe
20:05 Biało-Czerwoni - magazyn
20:06 GOL T-Mobile Ekstraklasa - magazyn
20:15 Pogoda
20:25 Transporter (9) - serial
21:20 Po prostu. Program Tomasza Sekielskiego - publicystyka
22:05 Karmazynowy przypływ - film sensacyjny
00:10 Glina (21) - serial
00:55 Bonanza (166) - serial
01:50 Świat się kręci
02:50 Zagubiona przyszłość - film sf



05:20 Rozmowy w toku (2234) - talk show
06:20 Mango - Telezakupy
07:25 Na Wspólnej (1820) - serial
08:00 Dzień dobry TVN
11:10 Ukryta prawda (251) - serial
12:15 Szpital (125) - serial
13:15 W-11 wydział śledczy (1091) - serial
14:00 Wawa non stop (49) - rozrywka
15:00 Ukryta prawda (252) - serial
16:00 Rozmowy w toku (2235) - talk show
17:00 Szpital (126) - serial
18:00 Wawa non stop (50) - rozrywka
19:00 Fakty
19:30 Sport - wiadomości sportowe
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1821) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy (1092) - serial; Program jest połączeniem fabularnej treści i dokumentalnych środków wyrazu. W rolach głównych występują policjanci, prokuratorzy, prawnicy, technicy i lekarze. Scenariusze odcinków oparte są na prawdziwych wydarzeniach. Bohaterami są trzy zespoły policyjnych detektywów. Widzowie będą mogli śledzić codzienną pracę śledczych: zgłoszenia, oględziny miejsc zbrodni, wizje lokalne, obdukcje, obserwacje, podsłuchy, pościgi i zatrzymania, a także analizy kryminologiczne, studiowanie akt, sprawdzanie alibi i poszukiwanie motywów zbrodni.
21:30 Prawo Agaty (11) - serial
22:30 Kuba Wojewódzki (11) - talk show
23:30 Superwizjer
00:05 Na językach
01:05 Gdzie pachną stokrotki (11) - serial



05:35 Z archiwum policji (1) - dokument
06:00 Kasia i Tomek (33) - serial
06:30 Kasia i Tomek (34) - serial
07:00 Tom i Jerry (68) - serial
07:05 Tom i Jerry (69) - serial
07:10 Tom i Jerry (70) - serial
07:25 Timon i Pumba (71) - serial
07:55 Zaklinacz psów (12) - dokument
08:55 Steve Irwin - łowca krokodyli (11) - dokument
09:55 Wojciech Cejrowski. Boso Etiopia (4) - dokument
10:30 Zaginiony świat (40) - serial
11:30 Niania (29) - serial
12:00 Niania (30) - serial
12:30 Zbuntowany anioł (13) - serial
13:30 Zbuntowany anioł (14) - serial
14:30 Niania (31) - serial
15:00 Niania (32) - serial
15:30 Stare dranie z Ameryki (11)
16:00 Akademia policyjna (7) - serial
17:00 Akademia policyjna (10) - serial
18:00 Zaginiony świat (41) - serial
19:00 Pingwiny z Madagaskaru (8)
19:30 Pingwiny z Madagaskaru (10)
20:00 W imię króla II: Dwa światy - film przygodowy
22:00 Skazani na Shawshank - dramat psychologiczny
01:00 Zobacz to!
02:00 Taki jest świat - pod lupą (3) - rozrywka



06:00 Faceci do wzięcia (36) - serial
06:30 Śladami reformacji - dokument
07:05 M jak miłość (378) - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:40 Barwy szczęścia (1004) - serial
11:15 Na dobre i na złe (173) - serial
12:15 Makłowicz w podróży
12:45 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (6) - dokument
13:25 Szkoła życia (43) - serial
14:15 Kabaretowy Klub Dwójki (14)
15:05 Rodzinka.pl (94) - serial
15:45 Panorama - kraj
16:10 Pogoda - kraj
16:20 M jak miłość (1015) - serial
17:15 Szkoła życia (44) - serial
18:00 Panorama
18:35 Sport-telegram
18:45 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:25 Barwy szczęścia (1004) - serial
20:05 Barwy szczęścia (1005) - serial
20:45 M jak miłość (1016) - serial
21:40 Kulisy serialu "M jak miłość" - dokument
21:50 Magazyn Ekspresu Reporterów
22:50 Czasem śnie, że latam - dokument
23:55 Czas honoru (76) - serial; Władek i jego oddział szukają się do ataku na tajny ośrodek rządowy. Michał stara się przekonać Janisza do wzięcia udziału w akcji, bo jako jedyny może on dokładnie opisać budynek. Woźniak podejrzewa Emilię o bliskie kontakty z Karkowskim. W barze mlecznym Heleny pojawia się mężczyzna, który twierdzi, że znał Tolę w czasach okupacji.
00:55 Republika Doyle'ów (15) - serial
01:50 Republika Doyle'ów (16) - serial
02:50 Magazyn Ekspresu Reporterów



05:15 We dwoje (10) - rozrywka
06:35 W-11 wydział śledczy (1071) - serial
07:20 Sąd rodzinny (154) - serial
08:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska (451) - serial
09:15 Dr House (12) - serial
13:15 Ostry dyżur (7) - serial
11:20 Mango - Telezakupy
12:55 Sąd rodzinny (155) - serial
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (452) - serial
14:55 Bananowy doktor (9) - serial
15:55 Czerwony Orzeł (1) - serial
17:05 Punkt krytyczny (6) - serial
18:00 Dr House (13) - serial
19:00 Bananowy doktor (10) - serial
20:00 Godzina zemsty - film sensacyjny; Val i Porter kradną należące do mafii pieniądze. Ten pierwszy postanawia pozbyć się kompana i zagarnąć łup. Wciaga do spisku uzależnioną od narkotyków żonę Portera. Lynn dwukrotnie strzela do męża, któremu cudem udaje się przeżyć. Porter nie zamierza pogodzić się z utratą pieniędzy i postanawia się zemścić na nieuczciwym wspólniku i żonie. Dowiaduje się, że Val oddał dług mafii, dzięki czemu udało mu się wrócić w jej szereg. Porter rozpoczyna walkę z gangiem.
22:10 Partnerki (2) - serial; Detektyw Jane Rizzoli i patolog Maura Isles angażują się w śledztwo w sprawie zbrodni popełnianych przez naśladowcę legendarnego dusiciela z Bostonu, który siał postrach w latach 60. XX w. Porucznik Joey Grant, szkolny kolega i rywal Jane, zostaje jej szefem.
23:10 The Ring - horror
01:35 Arkana magii - rozrywka



08:00 Informacje kulturalne
08:25 Papusza - dokument
09:15 Historia Cyganki - dokument
10:10 Pryzmat - dramat obyczajowy
11:50 David Fray gra koncerty fortepianowe Mozarta (2) - muzyka
12:50 Informacje kulturalne
13:20 Zawodowcy - film obyczajowy
14:15 Pryzmat - dramat obyczajowy
16:00 Tygodnik kulturalny - kultura
17:00 Papusza - dokument
17:45 Historia Cyganki - dokument
18:45 Wszystkie małe kłamstwa Anny - film krótkometrażowy
19:30 Tajemnice Wiklinowej Zatoki (5)
19:50 Lampa i słowik - film animowany
20:20 Rewizor - teatr; Petersburski frant i uwoodziół bawi przejazdem w prowincjonalnym miasteczku. Fatalny zbieg okoliczności sprawia, że miejscowa elita bierze skromnego urzędnika Chlestakowa za podróżującego incognito rewizora, "z najwyższego rozkazu" kontrolującego całą gubernię. Znajdujący się w poważnych tarapatkach finansowych Chlestaków skwapliwie wciela się w przypisaną mu rolę.
22:20 Parę osób, mały czas - dramat psychologiczny
00:20 Jak głęboki jest ocean? - film krótkometrażowy
01:00 Dziesięć tysięcy dni - dramat obyczajowy



05:00 Wstawaj! Gramy! (2456) - rozrywka
06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:15 Świat według Kiepskich (72) - serial
09:00 Małanowski i Partnerzy (59) - serial
09:35 Małanowski i Partnerzy (60) - serial
10:05 Trudne sprawy (52) - serial
11:05 Dlaczego ja? (349) - serial
12:05 Pamiętniki z wakacji - serial
13:05 Pierwsza miłość (1776) - serial
14:00 Pierwsza miłość (1777) - serial
14:45 Trudne sprawy (50) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Małanowski i Partnerzy (604) - serial
17:00 Dlaczego ja? (489) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1778) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport - wiadomości sportowe
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (366) - serial
20:00 Wielka gala - 10. urodziny Faktu - rozrywka
22:05 Kości (23) - serial
23:05 Zdrady (10) - serial
00:05 Robocop. Przemiana - film sf; Alex Murphy rozpacza po śmierci przyjaciela, Johna Cable'a. Nie wie o tym, że tajna grupa "The Trust", kierowana przez Sarę, była żoną Cable'a, przywróciła go do życia jako nową, ulepszoną wersję policjanta-cyborga. Kontrolowany przez spiskowców Cable ma za zadanie siać zamęt w mieście, aby zdyskredytować Robocopa w oczach opinii publicznej. Cel udaje się osiągnąć, gdy Alex zostaje niesłusznie oskarżony o brutalny atak na szefową OCP i odwołany ze służby.
02:15 Dziewczyny z fortuną (64) - rozrywka



06:00 Ukryta miłość (105) - serial
06:55 Mega Chichot - rozrywka
07:25 Scooby & Scrappy Doo Show
07:55 Scooby & Scrappy Doo Show
08:25 Szczeniące lata Toma i Jerry'ego
08:55 Barabas - film biblijny
11:10 Nieposkromiona miłość (49) - serial
12:10 Przyjaciele z Kieszonkowa (27)
12:30 Simba (40) - serial
13:00 Mega Chichot - rozrywka
13:30 Tylko miłość (50) - serial
14:30 Szpilki na Giewoncie (24) - serial
15:30 Komisarz Rex (5) - serial
16:30 Hotel 52 (50) - serial
17:30 Nieposkromiona miłość (50) - serial
18:30 Szczeniące lata Toma i Jerry'ego
19:00 Scooby & Scrappy Doo Show
19:30 Scooby & Scrappy Doo Show
20:00 STOP Drogówka
21:00 Zbrodnie, które wstrząsnęły światem - dokument
22:00 Wywiad z zabójcą - film sensacyjny; Viktor wychował się w rumuńskich slumsach. Tam poznał arkana swojej pracy - zabijania na zlecenie. Zdradzony przez szefów pozoruje własną śmierć i ucieka do Londynu. Jego umiejętności zostają docenione przez londyńskich gangsterów. Viktor staje się jeszcze bezwzględniejszy. Pewnego dnia otrzymuje zadanie zabić piękną Bethesdy. Nieoczekiwanie zakochuje się w niej i postanawia ją chronić. Marzy, że wspólnie rozpoczną nowe życie. Aby tak się stało, Viktor musi najpierw uciec do przeszłości.
00:05 Historia tworzy się nocą - komedia sensacyjna
02:05 To był dzień



07:20 Był taki dzień (402) - dokument
07:30 Dziennik telewizyjny
08:05 Podróż kulinarne Roberta Makłowicza
08:40 Cafe Historia (63) - publicystyka
09:00 Marszałek Piłsudski (3) - serial
10:05 Nie ma jak Polska
10:40 Szlakiem gwiazd (10) - rozrywka
11:05 Polska i świat z historią w tle (79) - dokument
11:30 Spór o historię - dokument
12:05 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii - dokument
12:40 Flesz historii13:05 Faustyna - film biograficzny
14:30 Krok - film obyczajowy
15:05 Z Ziemi Polskiej (6) - dokument
15:35 Album ślaski (2) - dokument
16:00 Przełomowe dni (1) - dokument
16:30 Zanim zabrzmiała jej pieśń
17:00 Marszałek Piłsudski (4) - serial
17:00 Bez komentarza (132) - dokument
18:25 Tobruk 1941 - dokument
19:05 Dziennik telewizyjny
19:50 Tajemnica Jasnej Góry - dokument
20:25 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii - dokument
21:00 Polska i świat z historią w tle (119)
21:30 Cudownie ocalony - komedia
23:15 Dziękujemy wam Polacy (2)
00:10 Szlakiem gwiazd (10) - rozrywka
00:40 Pan Tadeusz - film obyczajowy



05:55 Info poranek
08:00 Wiadomości
08:05 Pogoda poranna
08:10 Polityka przy kawie - publicystyka
08:25 Telezakupy
08:55 Ojciec Mateusz (67) - serial
09:55 Osobliwości mórz i oceanów (11) - dokument
11:00 Świat się kręci
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Przepis dnia
12:45 Osobliwości mórz i oceanów (12)
13:50 Jaka to melodia? - rozrywka
14:25 Moda na sukces (5885) - serial
14:50 Przepis dnia
15:00 Wiadomości
15:15 Klan (2496) - serial
15:45 Bonanza (167) - serial
16:40 Polska non stop
17:00 Teleexpress
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka
17:55 Klan (2497) - serial
18:30 Świat się kręci
19:20 Przepis dnia
19:30 Wiadomości
20:00 Sport - wiadomości sportowe
20:05 Atlantycki sprint - Transat Jacques Vabre - magazyn
20:07 Biało-Czerwoni - magazyn
20:10 Pogoda
20:20 Piąty stadion (80) - serial
20:25 Rambo: pierwsza krew - film sensacyjny
22:10 Zagubiona przyszłość - film sf
23:50 Transporter (9) - serial
00:50 Bonanza (167) - serial
01:50 Świat się kręci
02:45 Rambo: pierwsza krew - film sensacyjny



05:20 Rozmowy w toku (2235) - talk show
06:20 Mango - Telezakupy
07:25 Na Wspólnej (1821) - serial
08:00 Dzień dobry TVN
11:10 Ukryta prawda (252) - serial
12:15 Szpital (126) - serial
13:15 W-11 wydział śledczy (1092) - serial
14:00 Wawa non stop (50) - rozrywka
15:00 Ukryta prawda (253) - serial
16:00 Rozmowy w toku (2236) - talk show
17:00 Szpital (127) - serial
18:00 Wawa non stop (51) - rozrywka
19:00 Fakty
19:30 Sport - wiadomości sportowe
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1822) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy (1093) - serial
21:30 Bitwa o dom (11) - rozrywka
22:30 300 (300) - dramat historyczny; W 480 roku p. n. e. król perski, Kserkses, wkroczył do Grecji, by wziąć we władanie lud Sparty i zając jego tereny. Król Sparty, Leonidas, nie ulega potędze armii perskiej. Mimo iż przepowiednia wyroczni delickiej sprzeczna jest z wolą króla, Leonidas decyduje się stawić opór najęźdźcy. Zbiera najdzielniejszych wojowników i wyrusza do wawozu Termopile. Trzystu Spartan przez trzy dni toczy heroiczną walkę ze 100-tycienną armią Persów. Ich męstwo, odwaga i poświęcenie stały się legendą i wzorem nie tylko dla Greków.
00:50 Ugotowani (10) - rozrywka
01:50 Uwaga!02:05 Arkana magii (1102) - rozrywka



05:30 Z archiwum policji (3) - dokument
06:00 Dyżur (37) - dokument
06:30 W blasku fleszy
07:00 Tom i Jerry (71-73) - serial
07:25 Timon i Pumba (72) - serial
08:00 Zaklinacz psów (13) - dokument
09:00 Steve Irwin - łowca krokodyli (12) - dokument
10:00 Wojciech Cejrowski. Boso Etiopia (1) - dokument
10:30 Zaginiony świat (41) - serial
11:30 Niania (31) - serial
12:00 Niania (32) - serial
12:30 Zbuntowany anioł (14) - serial
13:30 Zbuntowany anioł (15) - serial
14:30 Niania (33, 34) - serial
15:30 Stare dranie z Ameryki (12) - serial
16:00 Akademia policyjna (8) - serial
17:00 Akademia policyjna (11) - serial
18:00 Zaginiony świat (42) - serial
19:00 Pingwiny z Madagaskaru (9) - serial
19:30 Pingwiny z Madagaskaru (11) - serial
20:00 W poszukiwaniu Świętego Graala (2) - film przygodowy
22:05 Bankomat. Wyścig z czasem (8)
23:00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (18) - serial
00:00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (319) - serial
01:00 Zobacz to!
02:00 W blasku fleszy
02:30 Dyżur (4) - dokument



06:00 Faceci do wzięcia (37) - serial
06:30 Zaklinaczka dzieci (8) - serial
07:05 M jak miłość (379) - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:35 Barwy szczęścia (1005) - serial
11:15 Na dobre i na złe (174) - serial
12:15 Makłowicz w podróży
12:45 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (7) - dokument
13:20 Szkoła życia (44) - serial
14:15 XIX Festiwal Kabaretu w Koszalinie 2013 (1) - rozrywka
15:05 Rodzinka.pl (95) - serial
15:45 Panorama - kraj
16:05 Pogoda - kraj
16:15 M jak miłość (1016) - serial
17:15 Szkoła życia (45) - serial
18:00 Panorama
18:35 Sport-telegram - wiadomości sportowe
18:45 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:30 Barwy szczęścia (1005) - serial
20:05 Barwy szczęścia (1006) - serial
20:45 Na dobre i na złe (537) - serial
21:45 Nie kłam, kochanie - komedia romantyczna; Ania studiuje architekturę zieleni. Jest wrażliwa i nieśmiała. Ostatnio jej myśl zaprząta przystojny mężczyzna z eleganckiego budynku, w którym dziewczyna pielęgnuje zieleń. Marcin ma intratną posadę w banku i nie wątpi w swe możliwości. Wyznaje zasadę, że kłamstwo pozwala uniknąć wielu problemów, więc często wykorzystuje je w relacjach z kobietami. Zauroczzenie Ani zbiega się w czasie z finansową katastrofą zamożnego playboya.
23:40 Reporter Polski
00:25 Zabójcze umysły (33) - serial
01:20 Moja Angelika - dramat obyczajowy



06:50 Męski typ (3) - talk show
07:20 Sąd rodzinny (155) - serial
08:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska (452) - serial
09:15 Dr House (13) - serial
10:15 Ostry dyżur (8) - serial
11:20 Mango - Telezakupy
12:55 Sąd rodzinny (156) - serial
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (453) - serial
14:55 Bananowy doktor (10) - serial
15:55 Czerwony Orzeł (2) - serial
17:05 Punkt krytyczny (7) - serial
18:00 Dr House (14) - serial
19:00 Bananowy doktor (11) - serial
20:00 American Beauty - dramat obyczajowy; 42-letni Lester Burnham przeżywa kryzys wieku średniego. Dobry samochód, piękny dom i urządzony z klasą ogród przestają go cieszyć. Nie potrafi już porozumieć się z żoną, dla której osiągnięcie sukcesu zawodowego jest najważniejsze. Nastoletnia córka, przeżywająca młodzieńcze frustracje, stroni od jego towarzystwa. Problemy zawodowe przepelniają kielich. Lester postanawia się zmienić, odnaleźć sens i radość życia.
22:30 Bezimienni (14) - serial; Doszło do wykolejenia miejskiej kolejki, są zabici i dziesiątki rannych. Nie udało się zidentyfikować ciała jednej kobiety. Alex próbuje dociec, czy ofiara zginęła w katastrofie, czy też ktoś próbował wykorzystać tragedię, by ukryć tajemnicę, która doprowadziła do jej śmierci.
23:30 Dorwać Smarta - komedia
01:45 Arkana magii - rozrywka



08:00 Afisz kulturalny - kultura
08:15 Zanim opadną liście - dokument
08:40 Czarna córka - dokument
09:25 Tydzień z życia mężczyzny - dramat obyczajowy
11:05 Monidło - film obyczajowy
11:45 Libera - Przewodnik po sztuce - dokument
12:00 Siódma pieczęć Grzegorza Ciechowskiego - dokument
12:55 Za metą start - film obyczajowy
14:15 Tydzień z życia mężczyzny - dramat obyczajowy
16:00 Wydarzenie aktualne - dokument
16:30 Co Ty wiesz o nauce?
17:00 Zanim opadną liście - dokument
17:25 Czarna córka - dokument
18:10 Za metą start - film obyczajowy
19:30 Tajemnice Wiklinowej Zatoki (6) - serial
20:00 Informacje kulturalne
20:20 Wodzirej - dramat obyczajowy
22:20 Studio Kultura - kultura
22:25 Bunt Janion - dokument
23:40 Animator (9) - kultura
00:20 Informacje kulturalne
00:45 Studio kultura - kultura
00:50 Cienie - dramat obyczajowy
02:20 WOK - wszystko o kulturze (125) - kultura



05:00 Wstawaj! Gramy! (2457) - rozrywka
06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:15 Świat według Kiepskich (73) - serial
09:00 Małanowski i Partnerzy (61) - serial
09:30 Małanowski i Partnerzy (62) - serial
10:05 Trudne sprawy (53) - serial
11:00 Dlaczego ja? (350) - serial
12:00 Ślubna gorączka (10) - serial
13:00 STOP Drogówka
14:00 Pierwsza miłość (1778) - serial
14:45 Trudne sprawy (51) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Małanowski i Partnerzy (605) - serial
17:00 Dlaczego ja? (490) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1779) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport - wiadomości sportowe
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (367) - serial
20:00 Świat według Kiepskich (429) - serial
20:35 Top chef (10) - rozrywka
22:00 Joe Dirt - komedia; Joe Dirt wyrusza do Los Angeles na poszukiwanie rodziców. Po drodze przeżywa wiele dziwnych i zabawnych przygód. W mieście trafia do rozgłośni radiowej, gdzie podejmuje pracę jako sprzątac. Jego niecodzienny wygląd i zachowanie zwraca uwagę pewnego dziennikarza, który postanawia uczynić z niego atrakcję jednego ze swoich programów. Na antenie radia Joe wspomina szalone przygody, czym szybko zjednuje sobie grono słuchaczy. Dzięki nim odnajduje szczęście rodzinne.
00:00 Silverado - western
02:45 Dziewczyny z fortuną (65) - rozrywka



04:55 4music - muzyka
06:00 Ukryta miłość (106) - serial
06:55 Mega Chichot - rozrywka
07:25 Scooby & Scrappy Doo Show - serial
07:55 Scooby & Scrappy Doo Show - serial
08:25 Szczeniące lata Toma i Jerry'ego - serial
08:55 Komisarz Rex (5) - serial
09:55 Nieposkromiona miłość (50) - serial
10:50 Kiedy się zakocham (104) - serial
11:50 Przyjaciele z Kieszonkowa (28) - serial
12:10 Przyjaciele z Kieszonkowa (29) - serial
12:30 Simba (41) - serial
13:00 Mega Chichot - rozrywka
13:30 Tylko miłość (51) - serial
14:30 Szpilki na Giewoncie (25) - serial
15:30 Komisarz Rex (6) - serial
16:30 Hotel 52 (51) - serial
17:30 Nieposkromiona miłość (51) - serial
18:30 Szczeniące lata Toma i Jerry'ego - serial
19:00 Scooby & Scrappy Doo Show - serial
19:30 Scooby & Scrappy Doo Show - serial
20:00 The Aggression Scale - film sensacyjny
21:55 Skaza - film sensacyjny; Po wyjściu z więzienia John Brickner stara się wrócić do społeczeństwa. Aby odkupić winy, pomaga rodzinie mężczyzny, którego zamordował.
00:05 Żywa tarcza - film sensacyjny
02:00 To był dzień



07:20 Był taki dzień (348) - dokument
07:30 Dziennik telewizyjny
08:10 Makłowicz w podróży
08:40 Flesz historii
09:00 Marszałek Piłsudski (4) - serial
10:00 Zobaczyć jak najlepiej (3)
10:30 Zaproszenie
10:55 Początki państwa polskiego - dokument
11:25 Tajemnica Jasnej Góry - dokument
12:05 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii - dokument
12:40 Polska i świat z historią w tle (119)
13:05 U pana Boga za piecem - komedia
15:00 Dziękujemy wam Polacy (2)
16:00 Z orłem w koronie (1) - dokument
17:00 Marszałek Piłsudski (5) - serial
18:05 Kalendarium historyczne
18:45 Cafe Historia (63) - publicystyka
19:05 Dziennik telewizyjny
19:50 Ostoja - dokument
20:30 Ocalić od zapomnienia (10) - dokument
21:05 Ex libris
21:25 Zapomniany generał Tadeusz Jordan Rozwadowski - dokument
22:30 Breslau Rudolfa Tamera - dokument
23:25 Sensacje XX wieku (136) - dokument
23:50 Sensacje XX wieku (139) - dokument
00:30 Zaproszenie
01:05 Mroźek i Baltazar - dokument
02:15 Trzcinica - karpacka Troja

Sposoby na dobrą pamięć

Właściwa dieta i suplementacja – czyli to, co spożywamy – mają ogromny wpływ na pracę mózgu.

Warto zadbać, by w naszej diecie znalazły się:

- **magnez** – wykazuje działanie uspokajające, zmniejsza rozdrażnienie, łagodzi zaburzenia snu i normalizuje pracę serca. Usuwa także wapń z tkanek, w tym z mózgu, co pozytywnie wpływa na zapamiętywanie. Znajdziemy go np. w roślinach strączkowych, fasoli, produktach sojowych, soczewicy, rozmaitych zielonych warzywach czy miąższu aloesowym bądź brązowym czy nieprzetworzonym w całości białym ryżu, orzechach, nerkowcach, otrębach, kaszy gryczanej czy czekoladzie - zwłaszcza gorzkiej.

- **orzechy** – zawierają cenne dla pracy naszego mózgu cynk, magnez, witaminy z grupy B, nienasycone kwasy tłuszczowe, stąd też zalecane są również jako dodatek do diety osobom uczącym się, bo wzmacniają naszą pamięć.

- **oliwa z oliwek** – zawiera cenne nienasycone kwasy tłuszczowe, które zmniejszają ryzyko utraty pamięci i zdolności poznawczych. Bogata też w przeciwutleniacze niszczące wolne rodniki. Wystarczy spożywać 1-3 łyżeczki dziennie, w zależności od wieku.

- **siemię lniane** – zawiera dużą ilość kwasu α -linolenowego, który przekształca się w cenny DHA – kwas $\Omega 3$, istotny czynnik rozwoju i wzrostu mózgu. Wpływa on np. na zdolność uczenia się. Inne źródła tego kwasu to m. in. kapusta, ciemnozielone warzywa, nasiona dyni i jarmuż. DHA występuje także w mięsie i oleju z ryb takich jak: łosoś, sardynki, tuńczyk, pstrąg jeziorny czy węgorz. Mleko matek karmiących również powinno zawierać odpowiednią ilość DHA.

- **przeciwutleniacze** – zawarte m. in. w warzywach i owocach pozwalają zachować młodość mózgu i całego organizmu. Usuwają one wolne rodniki, które mogą uszkadzać nasz mózg. Antyoksydanty zmniejszają ryzyko powstawania zaburzeń poznawczych. Najlepszymi przeciwutleniaczami są m. in.: jagody acai, czarne jagody, jeżyny, żurawina, pomarańcze, brokuły, buraki, czerwone winogrona, maliny i awokado.



- **kwas foliowy** – zwany też witaminą B9 lub folanem, znacznie poprawia naszą pamięć. Często brakuje go osobom starszym. Znajdziemy go m. in. w zielonych warzywach, takich jak brokuły, sałata czy szparagi.

- **witamina B6** – znajdziemy ją m. in. w wątróbce, awokado, bananach i rybach.

- **NNKT (niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe)** – sprawiają, że cholesterol chroniący komórki nerwowe jest rozprowadzany po całym organizmie i odpowiednio spożytkowany. Kwasów tych dostarczą nam np. oliwki, kukurydza, fasola, awokado czy ryby morskie.

- **witamina E** – (tokoferol) – posiada działanie antyoksydacyjne i chroni m. in. cholesterol przed utlenieniem przez wolne rodniki. Znajdziemy ją w oliwkach, olejach roślinnych – unikajmy jednak tych rafinowanych.

- **lecytyna** – jest substancją tłuszczową połączoną z fosforem, wytwarzaną przez wątrobę. Składa się z kwasów $\Omega 3$, $\Omega 6$ i witamin z grupy B. Jest szeroko stosowana do podwyższenia aktywności mózgu. Poprawia koncentrację i pamięć. Działa także uspokajająco. Znajduje się w kapuście, kalafiorze, otrębach ryżowych oraz wszystkich roślinach strączkowych. Używanie jej w nadmiarze może prowadzić m. in. do problemów żołądkowych i utraty masy ciała.

Styl życia

Sposób, w jaki żyjemy, ma ogromny wpływ na naszą pamięć i koncentrację. Przede wszystkim bardzo ważne jest unikanie sytuacji stresowych. Dotyczy to przede wszystkim przedłużającego się stresu, związanego np. z problemami w pracy lub kłopotami osobistymi. Taki długotrwały, wieloletni stres może powodować z jednej strony nerwowość i złe samopoczucie, a w dalszym etapie zanik dendrytów, a także zmniejszeniem ośrodka pamięci. Dobrze jest być aktywnym, spotykać się i rozmawiać z ludźmi, bo w ten sposób ćwiczymy mózg. – Odpowiednio długi, przynajmniej 7-godzinny sen, jest niezbędny do regeneracji całego naszego organizmu, w tym mózgu – mówi Jacek Klemens, farmaceuta w Mediq Aptece. – Nie bez znaczenia jest również dobra wentylacja w pomieszczeniach, w których przebywamy. Konieczne jest regularne wietrzenie, a także czyszczenie klimatyzatorów, w których mogą gromadzić się różne szkodliwe dla naszego mózgu mikroorganizmy – dodaje. Trzeba również wspomnieć, że pamięci szkodzi nikotyna oraz nadmierne spożycie alkoholu.

Czy wiesz, że: nasz mózg może się regenerować i wzbogacać o coraz to nowe komórki nerwowe i połączenia między neuronami? I to nie tylko u dzieci czy nastolatków, jak wcześniej sądzono, ale również u osób dorosłych!

Inny, bardzo ważny czynnik wzmacniający pamięć, to... ruch. Dzięki niemu zwiększa się stopień dotlenienia mózgu, normalizuje poziom cukru i praca serca. Najlepiej ćwiczyć codziennie lub minimum 3 razy w tygodniu. Dobrym pomysłem jest także taniec. Pamiętajmy jednak o właściwym doborze aktywności fizycznej do naszego stanu zdrowia, wieku, a także możliwości. Osoby starsze i z problemami zdrowotnymi powinny skonsultować się z lekarzem.

Czy wiesz, że: bardzo dobre dla naszej pamięci jest również czytanie, uczenie się, rozwiązywanie krzyżówek, udział w różnych konkursach, a także zdobywanie wiedzy spoza dziedziny, którą zajmujemy się na co dzień.

Wspaniałym sposobem na wzmocnienie naszej pamięci są podróże. Zwiedzanie nowych miejsc i związane z tym poznanie nieznanych nam wcześniej kultur, zabytków, krajobrazów, języków, pobudza nasze ośrodki pamięciowe w mózgu. Wiąże się to również z koniecznością odnajdywania się i radzenia sobie w nowych sytuacjach, co jest dodatkowym ćwiczeniem dla naszego mózgu.

Ćwiczenia Paula Dennisona na pamięć i koncentrację

Na początku należy zapoznać się z opisem ćwiczenia, następnie wykonać je po jednym razie. Następnego dnia autor zaleca od jednego do trzech powtórzeń. Z każdym dniem można zwiększać ich liczbę aż do 10 w ciągu dnia i wykonywać je minimum 3 razy w tygodniu.

Sowa – polega na dokładnym masowaniu stawów na ramieniu i ramion drugą dłonią.

Aktywna ręka – unosimy jedną rękę do góry, a drugą masujemy ją od dołu do góry i z powrotem. Na każdą rękę wykonujemy po 10 podwójnych ucisków.

Zginanie stopy – siadamy na krześle i kładziemy stopę na kolanie drugiej nogi. Jedną ręką trzymamy za łydkę, a drugą kręcimy stopą 5 razy w lewo i 5 w prawo, a potem to samo z drugą stopą.

Pompowanie pięty – opieramy się dłońmi o stabilne krzesło, wysuwamy prawą nogę do tyłu aż pocujemy, że stopa oparta jest na palcach. Druga noga wysunięta jest do przodu i zgięta w kolanie. Następnie podnosimy i opuszczamy piętę wysuniętej do tyłu nogi – wykonujemy 10 powtórzeń i zmieniamy nogi.

Metoda słów w filizance – opiera się na udowodnionym wniosku, że łatwiej jest zapamiętać informacje charakterystyczne, nietypowe, niż te zwy-

czajne. Polega ona na wymyślaniu historyjek, łączących w sobie różne obrazy, emocje i akcje. Im bardziej kolorowe będą kojarzone obrazy, zabawne, angażujące zmysły i na pierwszy rzut oka nie powiązane ze sobą, tym lepiej. Przykład: skaczący kaktus po trawie biegnie do domu po książkę leżącą na oknie... W ten sposób łatwiej nam będzie pamiętać o czynnościach, jakie mamy wykonać.

Wykres – przyda się do opamiętania większej ilości wiedzy. Na środku kartki umieszczamy temat, a szczegóły, czyli pojęcia lub czynności, na zewnątrz. Następnie grupujemy powiązane ze sobą szczegóły, możemy używać tu kolorów do różnych sekcji i łączyć powiązane sekcje strzałkami. Najlepiej pisać drukowanymi literami. Należy zapisywać słowa, znaki, robić rysunki, co ułatwi zapamiętywanie. Nie zaleca się pisanie całych zdań.

Zapamiętywanie wybranych sekwencji słów – również wzmacnia pamięć.

Metoda zakładkowa – pomocna przy zapamiętywaniu dat czy numerów telefonów. Na początku należy ułożyć kilka obrazków-zakładek, z których później będziemy korzystać. Każdą cyferkę wyobrażamy sobie jako inny obrazek – zakładkę, np. 1 jako laskę, 2 – łabędź, 3 – okulary, 4 – krzesło itd. Aby zapamiętać wybraną datę można ułożyć zabawną historyjkę, używając wymyślonych wcześniej wyrazów. Przykładowo chcąc zapamiętać układ liczb 1432, możemy ułożyć następujące zdanie: „Trzymając w dłoniach drewnianą laskę wszedłem na krzesło i w okularach oglądałem biegające przy brzegu łabędzie”.

W celu wzmocnienia pamięci możemy również grać np. w scrabble, szachy, rozwiązywać rebusy, zapamiętywać przedmioty na biurku czy produkty na półce w kuchni. Chcąc nauczyć się wybranych słów w innym języku, można zapisać je na żółtych kartkach i umieścić w różnych miejscach w pokoju. Inną grą jest gra w inteligencję, znana swego czasu dzieciom, polegająca na wypisywaniu w tabelce państw, miast, zwierząt, roślin, samochodów zaczynających się na daną literę. Kto zapisze więcej wyrazów w danym czasie, ten wygrywa.



OPIEKUNEM MERYTORYCZNYM STRONY POŚWIĘCONEJ ZDROWIU JEST MEDIQ POLSKA SP. Z O.O.



INFORMATOR

Pogotowie
numer alarmowy 999
lub 112 z telefonów kom.

„NZOZ Nowy Szpital
Wolności 27
tel.56 688 17 25

Komenda Powiatowa Policji
numer alarmowy 997
lub 112 z telefonów kom.
Wolności 28
tel. 56 687 72 21

**Komenda Powiatowa
Państwowej Straży Pożarnej**
numer alarmowy 998
lub 112 z telefonów kom.
Matejki 11
tel. 56 689 09 00

Straż Miejska
Wolności 18
tel. 56 688 17 10

Administracja:
Starostwo Powiatowe
Wolności 44
tel. 56 688 24 50

Urząd Miejski w Wąbrzeźnie
Wolności 18
tel. 56 688 45 00

Urząd Gminy Wąbrzeźno
Mickiewicza 21
tel. 56 687 75 00

Urząd Gminy Dębowa Łąka
tel. 0 56 688 49 10

Urząd Gminy Płużnica
tel. 056 688 72 10

Urząd Gminy w Książkach
tel.(056) 68 88 167

Miejski Punkt Informacji
ul. Poniatowskiego 8
tel. 056 471 99 60

Powiatowy Urząd Pracy
Wolności 44
tel. 56 688 28 00

Urząd Skarbowy
Macieja Rataja 2
tel. 56 687 17 77

**Powiatowa Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna**
1 go Maja 46
tel. 56 688 17 55

**Agencja Restrukturyzacji
i Modernizacji Rolnictwa**
Wolności 27a
tel. 56 687 33 15

Zarząd Dróg Powiatowych
1 go Maja 61
tel. 56 687 13 79

PKP Informacja
tel. 56 621 30 44, 56 699 50 09

PKS
tel. 56 688 14 62

OGŁOSZENIA DROBNE

Wąbrzeźno dom 110 m, cena
22tys tel. 603 833 743 lub 603
200 192

Sprzedam dom 56m2 3 pokoje,
kuchnia, łazienka, ogród , garaż
dom ma piwnice tel. 661 200
658 Wąbrzeźno

Wynajmę lokal handlowo-usługowy pow. 28M2 centrum Wąbrzeźna przy parkingu tel. 600 057 818

Wąbrzeźno dom 110m cena 220
tys tel. 603 833 743 lub 603 200
192

Zaopiekuję się dzieckiem, lub
osoba starsza tel. 723 628 124

Sprzedam duży garaż – lokalizacja Lok 606 686 910

Sprzedam mieszkanie w Wąbrzeźnie 37m2 blok 1-se piętro
tel. 606 686 910

Świerk srebrzysty 0.8 – 2,0 wysoki ukorzeniony w dużych donicach – wykolorowany wybitnie dekoracyjny k/ Golubia-Dobrzyń tel. 56 683 22 58 kom. 669 099 785

Naprawa sprzętu elektronicznego
Telewizory LCD, smartfony, ta-
blety, laptopy tel. 506 931 940

Sprzedam lub wynajme miesz-

kanie blok 47m2 Wąbrzeźno tel.
513 662 817

Sprzedam zamrażarkę 150 litrów,
bardzo dobry stan, tel. 669 090
398

Łóżko w kształcie samochodu
czerwone długość 190 cm szerokość 105 cm – 430 zł. Tel. 515 586 117

Sprzedam siano w balotach tel.
500 399 431

Sprzedam mieszkanie beczyn-
szowe, 52 m2 2 pokoje w Wą-
brzeźnie tel 604191464

Sprzedam dom 140m2 w Rozgartach k. Torunia położony na działce 850m2 tel. 696 384 634

Skupuję złom sam odbiorę dobre
ceny waga legalizowana tel. 783
011 261

Dom 100 m2, dwa garaże sprzedam Gajewo telefon 782 292 187

KUPIĘ VW, OPEL, TOYOTA,
NISSAN, DAEWOO, POLONEZ
Złomowanie-Autokasacja

Zaświadczenie do wyrejestrowania
 ODBIÓR GRATIS-GOTÓWKA
 510-503-510

SKUP AUT OSOBOWE – DO-
STAWCZE-CIEŻAROWE Złomo-
wanie-Autokasacja Zaświadcze-

**TANIE
OKNA DRZWI
I BRAMY
MAMY**
AD-MAR
Wąbrzeźno ul.
Grudziądzka 22
tel. 056 687 21 11

www.januczek-nieruchomosci.pl
Tel. 784 595 367, 56 688 8210
Zapraszamy do współpracy
 Licencja zawodowa nr 18208 , w ofercie m.in.:
MIESZKANIA: WRONIE: *47 m²-83 tys. zł *43m²,
 FELIKSOWO: 39m²-38 tys. WĄBRZEŹNO: *ul. Matejki
 51m² *Marysienka 79m²-100 tys. zł **OKAZJA!** :
 ul. Grudziądzka 49m²-135 tys. zł *ul. Hallera
 73m² - 175 tys. zł *ul. Mickiewicza 60m²
bezczywno po remoncie: *83m²+51m² **DOMY:**
 *Myśliwiec 120 m² * Książki 160 m² * Osiecie
 120m²-99 tys. zł * Płużnica 100 m²-130 tys. zł
 *Nowa Wieś Król.-49 tys. zł * Cymbark 100m²-
 265 tys. zł **GAZARZ:** *14m² Żeromskiego *49m²
 -1Maja **DZIAŁKI:** *Myśliwiec 2800m² *Wałecz
 3000m²-50 tys. zł *Ziemia rolna 5,46 ha-35
 tys. zł/ha * Wąbrzeźno 2154 m² -107 700 zł
KAMIENICA: Wąbrzeźno 260m² -650 tys. zł

**ZAKŁAD POGRZEBOWY
HADES**
Krzysztof Czerwiński
ul. Kopernika 13
Wąbrzeźno

- trumna
- krzyż i tabliczka
- obsługa pogrzebu
- fotograf

Całkowity koszt od 1200zł

tel. 605 767 495
www.hades-wabrzezno.manifo.com

REKLAMA

GAZAŻE Blaszane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów

Najniższe **CENY**
 Różne wymiary
 Transport i montaż
GRATIS cały KRAJ
 Dogodne **RATY**

56-649-44-30 54-233-81-41
 52-388-22-73 24-368-32-17
 509-574-644 509-058-388
www.konstal-garaze.pl

[illegible]

Horoskop

Koziorożec (22.12.-20.01.)

☿ Czekają Cię zupełnie nowe kontakty zawodowe i towarzyskie. Decyzja, jaką podejmiesz w czwartek, przyniesie stabilizację w życiu osobistym. Pozytywny kontakt z partnerem warto wzmocnić.

Wodnik (21.01.-19.0)

♊ Jeśli chcesz coś zmienić w swoim życiu, zacznij teraz. Warto. Okoliczności będą Ci sprzyjać głównie w sferze osobistej. Znajdziesz się w zupełnie obcym środowisku i będziesz musiał się do niego dostosować.

Ryby (20.02.-20.03.)

♋ Nie trać panowania w sytuacji konfliktowej, jaka pojawi się w pracy. Gdy ją wyjaśnisz, okaże się, że jest to zwykłe nieporozumienie. Uda Ci się załatwić stare sprawy. W ten sposób zamkniesz za sobą przeszłość.

Baran (21.03.-21.04.)

♈ Ktoś z kręgów zawodowych zaprosi Cię do siebie, ale zastanów się czy warto wchodzić w jakiegokolwiek układy. W relacji z partnerem pojawi się niepotrzebny zgrzyt, ale nie będzie w nim Twojej winy.

Byk (21.04.-21.05.)

♉ W połowie tygodnia oczekuj ciekawego spotkania towarzyskiego, które prawdopodobnie będzie miało wpływ na Twoje życie rodzinne w pozytywnym tego słowa znaczeniu. Jeśli ktoś namówi Cię na wyjazd, zdecydowanie odmów.

Bliznięta (22.05.-22.06.)

♊ Nowa sytuacja zmusi Cię do zwalczania starych nawyków i wyzwoli w Tobie chęć działania. Może to znak, że wkraczasz na nową i właściwą drogę. Gdy pojawi się problem finansowy, uda Ci się go szybko i sprawnie rozwiązać.

Rak (22.06.-22.07.)

♋ Musisz uważnie obserwować wszystko, co dzieje się wokół Ciebie, żeby w porę zareagować. Będziesz musiał podjąć decyzję, która nie będzie łatwa. Uważaj, żeby nikogo nie skrzywdzić.

Lew (23.07.-23.08.)

♌ W tym tygodniu nastąpi korzystny przełom. Twoje poczucie odpowiedzialności i wewnętrzna dyscyplina przydadzą się w pracy. Masz tu otwartą drogę do realizacji swoich zamierzeń.

Panna (24.08.-23.09.)

♍ Pamiętaj, że optymizm jest prawdziwą energią, która ma siłę przyciągania. I właśnie w tym tygodniu gwiazdy dają Ci szansę na jej wykorzystanie. Odważajmniej uśmiechy i życiwe słowa.

Waga (23.09.-22.10.)

♎ W życiu osobistym wiele wskazuje na to, że otacza Cię coraz cieplejsza atmosfera. Uważaj jednak na osoby poznane w ostatnim czasie. Obserwuj je uważnie, bo pod przyjacielskimi emocjami może ukrywać się chęć odniesienia korzyści.

Skorpion (24.10.-22.11.)

♏ Odkryjesz w sobie pokłady pozytywnych uczuć, a one z kolei będą działały na innych. To droga do poznania swojej drugiej połówki. Nie przegap tego tygodnia. W pracy zachowaj ostrożność w rozmowach ze współpracownikami.

Strzelec (23.11.-21.12.)

♐ Kompromis, tolerancja to słowa, które będą Ci bardzo potrzebne w tym tygodniu. Postaraj się zrozumieć potrzeby Twojego partnera, nie narzucaj swojego zdania rodzinie, zachowaj spokój w pracy.

KRZYŻÓWKI PANORAMICZNE

Całokształt stosunków handl.-gospod.	▼	Składnia	▼	Cewiaczka, przewijaczka	▼	Wytwarzany przez pszczoły	▼	Imię męskie - 14.VII., 26. IX., 27.IX., 14.XI.	▼	Bywa kołczasty	▼	Mit. gr.: syn De-dala.	▼
		Podatek od do-mu; podymne.	1							Rodzaj słomia-nej maty		Uczulenie	
▶		▼	5	▼		Staroż. skorup-ka do notatek	▶		▼			▼	18
						Rzeka w Kolum-bii	14						
Zmienia kolej. działań mat.	▶					▼		Sala wykła-dowa	▶				
Erwin (ur. 1912), pisarz		11						Zrostek				15	
▶							7	10					
Postać z po-wieści	▶				12	Wielka koło Australii	▶				Duńska wy-spa		Rzeka w pn. czę-ści Niemiec, po-łączona kanała-mi z Renem i Wezerą
					▼	Bramka	▼			8	▼		▼
▶					13		16	Wizerunek po-staci stworzony na podstawie działalności za-wodowej.	▶	2	4		3
Żalenie, uska-rżanie się.	▶							Włók.: dwu-stronna, wełnia-na tkanina de-koracyjna.	▶				
		17											
Skąpiec z Gla-sgow					6	Bylina z rodziny liliowatych, uprawiana jako roślina ozdob-na doniczkowa	▶				We wczesnym średniowieczu: mieszkaniec Sa-ksonii.	▶	9

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Kulinarne ABC, czyli uczniowie Zespołu Szkół w Kowalewie Pomorskiej proponują



Przemek, Mateusz, Kasia i Emilia życzą smacznego!

Tym razem lekcjach technologii gastronomicznej uczniowie klasy pierwszej technikum żywienia i usług gastronomicznych pod opieką Marty Malinowskiej przygotowali kopytka z sosem grzybowym oraz surówkę z selera i jabłka.

Składniki potrzebne do przygotowania 5 porcji.
Kopytka: ziemniaki 1 kg, mąka pszenna 260 g, mąka ziemniaczana 30 g, jaja 3 szt., sól do smaku.

Sos grzybowy: grzyby suszone 25 g, cebula 50 g, smalec 50 g, mąka pszenna 50 g, śmietana 18% 100 g, sól, cukier do smaku, woda 450 ml

Surówka: seler 250 g, kwaśne jabłko 75 g, majonez 50 g, sok z cytryny, sól, cukier do smaku

Sposób przygotowania:

By otrzymać ciasto na kopytka, ziemniaki należy umyć i ugotować w mundurkach, następnie obrać, przecisnąć przez praskę lub zemleć. Tak przygotowaną masę wyłożyć na stolnicę, dodać przesianą mąkę (pszenną i ziemniaczaną) oraz jajka, posolić do smaku.

Wyrobić ciasto tak, aby po jego przekrojeniu nożem uzyskać jednolity przekrój. Ciasto uformować w wałek o średnicy 2,5–3 cm, lekko spłaszczyć nożem, krajać ok. 4-cm kawałki. Gotować partiami we wrzącej, osolonej wodzie.

Przed przyrządzeniem sosu grzyby należy umyć i namoczyć, a następnie ugotować z nich wywar, który odcedzamy i zostawiamy ok. 400 ml płynu. Z tłuszczu, posiekanej cebuli i mąki sporządzić zasmażkę (powinna mieć ciemnozłoty kolor). Rozprowadzić zasmażkę wywarem z grzybów, a następnie połączyć z jego pozostałą częścią i zagotować. Dodać drobno posiekane grzyby, śmietanę, doprawić sos do smaku. Seler i jabłko umyć oraz obrać, a następnie zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Skropić sokiem z cytryny, dodać majonez i delikatnie przemieszać. Surówkę doprawić do smaku cukrem i posolić.

Pogoda

Czwartek 07.11.2013

dzień 7:00 - 19:00

noc 19:00 - 7:00



temperatura minimalna/odczuwalna/maksymalna

3/3/7

7/6/8

ciśnienie

994 hPa

1006 hPa

wiatr

17 km/h

20 km/h

deszcz

4 mm

2 mm

Piątek 08.11.2013

dzień 7:00 - 19:00

noc 19:00 - 7:00



8/7/12

9/7/12

1001 hPa

998 hPa

18 km/h

20 km/h

7 mm

1 mm

Sobota 09.11.2013

dzień 7:00 - 19:00

noc 19:00 - 7:00



9/5/11

6/3/8

1004 hPa

1000 hPa

27 km/h

15 km/h

0 mm

0 mm

Niedziela 10.11.2013

dzień 7:00 - 19:00

noc 19:00 - 7:00



8/2/9

4/-5/6

998 hPa

1006 hPa

20 km/h

37 km/h

0 mm

0 mm

XX wiek

Splamiony jedwab Brazylii

Gdy pojedziemy do Brazylii czy Argentyny, lepiej nie używajmy słowa „polaca”, ponieważ oznacza ono tyle co „ prostytutka”. Określenie nie wzięło się z próżni. W 20-leciu międzywojennym przemysł młodych żydowskich kobiet z terenów Polski do Ameryki kwitł dzięki samym Żydom, którzy stworzyli organizację Zwi Migdal.



Pod koniec XIX wieku w Warszawie powołano do życia organizację o budzącej zaufanie nazwie Warszawskie Towarzystwo Wzajemnej Pomocy. W 1927 roku zmieniło nazwę na Towarzystwo Wzajemnej Pomocy Zwi Migdal - na cześć jednego z założycieli. W skład Zwi Migdal wchodziło 400 osób, a roczny obrót oscylował wokół 50 milionów dolarów. W latach 20. organizacja kontrolowała 430 sutenerów, 2000 domów publicznych oraz 30 tysięcy prostytutek i to tylko w samej Argentynie.

Szybkie śluby i „okazje”

Zwi Migdal werboowało młode dziewczęta ze wschodniej Europy. Sposobów pozyskiwania prostytutek było kilka. Najczęściej przedstawiciel Zwi Migdal - młody, przystojny i dobrze ubrany mężczyzna, pojawiał się w żydowskiej wiosce czy dzielnicy. Ogłaszał, że szuka młodych kobiet do pracy w domach bogatych Żydów w Argentynie. Ogłoszenia wywieszano często w synagogach. Młode kobiety, nie widząc wielkiej przyszłości na prowincji, decydowały się na wyjazd.

Innym sposobem werbunku było zapoznanie młodych pięknych dziewcząt i poślubienie ich w ceremonii „stille chupah”. Był to rodzaj szybkiego ślubu. Dziewczęta żegnały rodziny i wsiadały na statki. Okres przystosowywania do zawodu prostytutki rozpoczynał się często jeszcze na statkach. Te, które nie zadowolili swoich klientów, były bite.

W 1927 roku nowojorski Żyd Morris Baskin wykorzystał wyjątkowo bezczelny sposób werbunku. Wiedział, że wielu Żydów z Nowego Jorku posiada

Mężczyźni w jednym z domów publicznych narzeczone w Polsce. Proponował im ściąganie ich do USA, poprzez zawieranie z nimi małżeństw per procura w imieniu narzeczonych z USA, na podstawie udzielonych pełnomocnictw. Z aktem ślubu w rękę - poświadczającym obecność męża w USA - świeżo poślubiona małżonka nie miała kłopotów z uzyskaniem w konsulacie amerykańskim upragnionej wizy. Po przyjeździe do USA nie trafiała ona jednakże w objęcia męża, lecz - pod wpływem groźby, a niekiedy przemocy fizycznej i zgwałcenia - do jednego z domów publicznych, których właściciele współpracowali z gangiem.

Każda transakcja kupna i sprzedaży dziewczyny była skrupulatnie odnotowywana przez szefów Zwi Migdal. W lokalach takich jak Hotel Palestina czy Cafe Parisienne odbywały się prawdziwe targi niewolnic. Młode dziewczęta nago prezentowały się szefom poszczególnych domów publicznych, a ci prowadzili licytację. Dlaczego nikt nie niepokoił Zwi Migdal? Z usług prostytutek często korzystali przedstawiciele władz, policji, a nawet dziennikarze. Stosowano także łapówki. Rząd również nie palił się do walki z sutenerami, ponieważ podatki z takiej działalności stanowiły 25% budżetu Argentyny (1920 rok)!

Od 20 klientów wzwyż

Żydowskie sutenerzy zakładali własne synagogi i cmentarze. Oficjalnie odrzuceni przez żydowską społeczność, tworzyli własne organizacje charytatywne-religijne. Tak było w Nowym Jorku czy Sao Paulo. W Rio de Janeiro same prostytutki założyły towarzystwo dobroczynno-pogrzebowe. Biedne kobie-

ty, ofiary przemocy, analfabетки potrafiły zorganizować się tak, by na starość mieć wsparcie, a w chwili śmierci godny pochówek. prostytutki kupiły kawałek ziemi w Inhaumie i założyły tam cmentarz. Same przygotowywały ciała swoich siostr do pogrzebu i odprawiały ceremonię symbolicznego oczyszczenia przez powtórzenie słów: „Jesteś czysta, czysta, czysta”.

Sutenerzy posiadali swój slang. Piękna dziewczyna (często były to zaledwie 12-latkę) nazywane były „sztukami jedwabiu”. Brzydkie przezywano „workami kartofli”. Wyjątkowe piękności nazywano „brylantowymi krzyżami”.

Największe domy publiczne oferowały klientom w Buenos Aires od 60 do 80 prostytutek. Średnio każda z nich obsługiwała dziennie od 20 do 50 klientów.

Zwi Migdal istniało także w Brazylii. Większość prostytutek pochodziła z Polski, dlatego szybko zaczęto tu używać określenia „polacas”. W 1913 roku w samym Rio de Janeiro Zwi Migdal kontrolowało 431 domów publicznych.

Prostytutka świadkiem

Wydostanie się ze szponów haniebnego organizacyjnego nie było proste. Przekonała się o tym choćby Rachela Liberman - Żydówka urodzona w Łodzi. Wyemigrowała do Argentyny po śmierci męża. Mając na utrzymaniu dwóch synów, rozpoczęła pracę jako prostytutka. Po latach odłożyła pieniądze i otworzyła antykwariat. Niestety, żołnierze Zwi Migdal napadali na nią i zmuszali do powrotu do prostytucji. Rachela zwróciła się o pomoc do komendanta policji Julio Alsogaraya, który znany był z tego, że nigdy nie przyjmował łapówek Zwi Migdal. To właśnie zeznania Racheli umożliwiły rozpoczęcie wielkiego procesu mafiosów. Skazano 108 osób. Niestety, rok później władze zwolniły z więzień 105 z nich. Paradoksalnie to właśnie ta decyzja doprowadziła w Argentynie do publicznego buntu przeciw sutenerom. Wkrótce wysłano ich do sąsiedniego Urugwaju. Eksterminacja ludności żydowskiej w czasie II wojny światowej zerwała ostatnie połączenia Zwi Migdal z Europą.

Piotr Wołyński

PRL

Folia do fiata

6 czerwca 1973 roku z taśmy produkcyjnej zjechał pierwszy polski fiat 126p. W jego historii, a konkretnie jego podłokietników, pojawił się wątek Zakładów Tworzyw Sztucznych Erg-Wąbrzeźno.

W 1971 roku FSO zleciła przedsiębiorstwu Styren ze Słupska produkcję podłokietników z pianki poliuretanowej do mającego powstać niebawem pierwszego polskiego fiata 126p. Firma ze Słupska sprowadziła z RFN maszynę do wyrobu podłokietników, ale jej montaż trwał półtora roku. Specjaliści z Bayer-Hoenczek musieli zapłacić 1,6 mln zł za niedotrzymanie terminów. Kiedy wreszcie maszyna ruszyła, pojawił się kolejny problem: w całym kraju potrafiło ją obsługiwać 6 inżynierów i 36 techników. Następny kłopot był związany z elementami foliowymi, pokrywającymi podłokietniki. Folia pochodziła z zakładów w Wąbrzeźnie i była niskiej jakości. W niektórych partiach braki stanowiły nawet

40 proc. Winę zrzucono na stare maszyny.

Części do fiata 126p początkowo były produkowane mało efektywnie. Poza przykładem folii z Wąbrzeźna, można przytoczyć kolejny - dotyczący metalowych okuć. Wyrabiane w Kielcach trafiały do warszawskiej FSO, a następnie do Gdyni, Elbląga, a stamtąd do Słupska. Po montażu wracały do Warszawy.

Problemy udało się rozwiązać i o ile w 1973 roku wyprodukowano 1500 maluchów, o tyle rok później już 10 tysięcy, a 12 miesięcy później 20 tysięcy.

Polski fiat 126p kosztował 69 tys. złotych (średnie miesięczne zarobki w owym czasie wynosiły ok. 3,5 tys. złotych).

(pw)

20-lecie międzywojenne

Radny oblał test

W 1930 roku do sejmiku powiatowego w Wąbrzeźnie nie weszli Niemcy. Nie zostali wybrani, ponieważ... oblał egzaminy.

Językiem urzędowym w sejmikach był polski. Władze bardzo przykładały się do egzekwowania tego przepisu, zwłaszcza na terenach, gdzie istniały liczne mniejszości narodowe. Na początku stycznia 1930 roku w Bydgoszczy zdecydowano, że wszystkie niemieckie listy wyborcze do sejmiku powiatowego w okręgu wąbrzeskim zostaną unieważnione. Powodem było to, że kandydaci oblałi egzaminy ze znajomości języka polskiego. W efekcie organizacje niemieckie w wąbrzeskim zdecydowały o bojkocie wyborów.

Wybieg z egzaminami z języka polskiego pomagał rodzimym władzom zachować przewagę w radach miast czy sejmikach powiatowych szczególnie na wschodzie kraju, gdzie silną pozycję mieli Ukraińcy. W przypadku Pomorza najbardziej jaskrawy był przykład powiatu sępoleńskiego, gdzie trzech na czterech mieszkańców było Niemcami, a mimo to w radzie miasta i sejmiku powiatowym zdecydowaną przewagę mieli Polacy.

(pw)

Ciekawostki

Kara w mieście Kopernika

Na początku XVII wieku obszar królewskiego miasta Torunia obejmował nie tylko samo miasto, ale także kilkadziesiąt wsi, w tym także te leżące w późniejszym powiecie wąbrzeskim. Ich mieszkańcy podlegali tym samym prawom i karom, co mieszkańcy Torunia - w tym tej najsurowszej - karze śmierci.

15 grudnia 1574 roku kara spotkała woźnicę spod Wąbrzeźna, który miał zamordować niewiastę jadącą do Torunia. Skazano go na szarpanie ostrymi obcęgami i wpleciono w koło. Szarpanie obcęgami było jedną z form prowadzenia przesłuchań, natomiast łamanie kołem sposobem zabijania skazańca. Miejszem straceń w To-

runiu była szubienica umieszczona przy nieistniejącej Bramie Chełmińskiej.

Najciekawszy przypadek kary śmierci miał miejsce 10 października 1618 roku, kiedy mieszkańcy Torunia zakopali żywcem maciorę, która śmiertelnie poraniła dziecko.

(pw)

Szkodniki

Łap gryzonie

Magazyny ze zbożem to stołówka nie tylko dla motyli, o których pisaliśmy w poprzednim numerze, ale także dla gryzoni.

Siłą gryzoni jest szybki rozwój. Ich bytowanie sprzyja nieporządek. Każda szpara czy dziura w murze może stać się gniazdem np. dla szczurów. Te niszczą zbiory, ale także budynki – przegryzają kable, robią podkopy itd. Z tego względu w wielu budynkach gospodarczych są montowane urządzenia, które monitorują występowanie szczurów i myszy. Kamery pomagają szczególnie w nocy, kiedy gryzonie są najbardziej aktywne.

Najprostszą, choć najbardziej brutalną formą walki ze szkodnikami jest aplikacja fosfowodoru do nor gryzoni. Zajmują się tym wyspecjalizowane ekipy. Szczury do budynków inwentarskich często idą po to, by się napić, dlatego

niektóre trucizny podaje się w formie płynnej.

Naturalną odtrutką jest trawa, a konkretnie zawarta w niej wi-

tamina K. Gdy szczury ją zjedzą, mogą przeżyć.

(pw), fot. nadesłane



Myszy i szczury wykorzystują każdą przestrzeń do tego, by osiedlić się w pobliżu stołówki, czyli zboża

Uprawy

Więcej różnorodności

Obserwując krajobraz rolniczy daje się zauważyć pewną tendencję do wzrostu zasiewów zbóż. Taka monotonia prowadzi do negatywnych zmian w środowisku, ale także do obniżenia plonów.

Gatunkiem najbardziej wrażliwym na uprawę po sobie jest pszenica, natomiast najmniej wrażliwymi są owies i żyto. Kiedy rok po roku na polu siane jest zboże, może dojść do wyjałowienia ziemi. Lepiej w takich warunkach radzą sobie chwasty – szczególnie te jednoliścienne, trudniej walczyć z chorobami. Największe znaczenie gospodarcze mają: łamliwość podstawy źdźbła, zgorzel podstawy źdźbła oraz fuzaryjna zgorzel podstawy źdźbła i korzeni. Choroby pochodzą z gleby – są na resztkach korzeni i źdźbeł porażonych w roku poprzednim i to one stano-

wią główne źródło zakażenia młodych siewek z następnego zasiewu. Zagrożenie ze strony chorób podstawy źdźbła i korzeni wzrasta w gospodarstwach, w których stosuje się bezorkowe systemy uprawy gleby, ponieważ resztki poźniwne pozostające na powierzchni pola są bezpośrednim źródłem zakażenia dla ponownie wysiewanych roślin zbożowych.

Przy częstej uprawie roślin zbożowych po sobie należy liczyć się z negatywnymi skutkami. Spadek plonowania można ograniczyć poprzez stosowanie odpowiedniej agrotechniki, dobór

odmian o mniejszej podatności na choroby podstawy źdźbła. Bardzo ważna jest ochrona chemiczna, polegająca na zaprawianiu ziarna przed siewem, oraz stosowanie odpowiednio dobranych fungycydów w okresie wegetacji.

W gospodarstwach nastawionych na masową uprawę zbóż warto do płodozmianu wprowadzać owies jako roślinę fitosanitarną. Jest on zbożem odpornym na jeden z podgatunków grzyba, który wywołuje zgorzel podstawy źdźbła i korzeni zbóż.

(pw)

Podatki

Podatki po nowemu

Z resortu finansów wyciekają informacje bardzo ważne dla rolników. Urzędnicy planują, by właściciele gospodarstw, których przychód nie przekracza 100 tys. zł rocznie, płacili podatek od nieruchomości rolnych, zaś zarabiający więcej – podatek dochodowy.

Projekt zakłada, że obecny podatek rolny zastąpiłyby dwa rozwiązania – adresowane odpowiednio do mniej i bardziej zamożnych rolników. Ci, których przychody nie przekraczają 100 tys. zł w roku gospodarczym (od 1 lipca do 30 czerwca roku następnego), byłiby zwolnieni z podatku dochodowego. Płaciliby natomiast podatek od nieruchomości rolnych w wysokości 185 zł od tzw. hektara przelicze-

niowego. Jeśli gospodarz posiadałby grunty, które nie wchodziły w skład gospodarstwa, płaciłby za nie 370 zł za hektar. Bogatsi rolnicy uiszczaliby podatek dochodowy w wysokości 19 proc.

Ministerstwo finansów do przychodów rolnika chce zaliczyć m. in. przychody: ze sprzedaży produktów rolnych, z agroturystyki czy tzw. małego przetwórstwa. Do przychodów nie zaliczano by m. in. płatności

w ramach wsparcia bezpośredniego, dopłat do paliwa rolniczego czy dopłat do ubezpieczeń rolniczych.

Skoro zniknąłby podatek rolny, to z czego utrzymają się gminy? Projekt przewiduje, że podatek dochodowy z działalności rolniczej będzie dochodem samorządów, dzielonym proporcjonalnie do powierzchni użytków rolnych położonych na terenie danej gminy.

(pw)

Hodowla

Bój o ubój

Polska jest jednym z niewielu europejskich państw, które zakazały uboju rytualnego. Teraz lukę w rynku chcą wykorzystać Litwini. Przedstawiciele branży mięsnej przenoszą walkę przed Europejski Trybunał Sprawiedliwości.

Zakaz uboju rytualnego utrudnia życie codzienne oraz praktyki religijne Żydom i wyznawcom islamu. Utrudnia też pracę firmom i rolnikom, którzy nastawili się właśnie na taką produkcję. Do niedawna w Polsce ubijanych bez ogłuszania było aż 100 tysięcy zwierząt rocznie. Ten dochodowy biznes miał się nadzwyczaj dobrze. W ubiegłym roku z uboju rytualnego pochodziło aż 30 proc. sprzedanej za granicą wołowiny o wartości 800 mln euro.

Teraz zakazem uboju bez ogłu-

szania zajmie się Europejski Trybunał Sprawiedliwości. W planach jest również powiadomienie Komisji Europejskiej, że prawo unijne w Polsce nie jest przestrzegane.

Rolnicy również są zdeterminowani, dlatego też Krajowa Rada Izb Rolniczych podjęła się utworzenia komitetu inicjatywy obywatelskiej, który ma zebrać podpisy pod obywatelskim projektem ustawy o ochronie zwierząt w kierunku dopuszczenia uboju zgodnego z zasadami religijnymi.

(pw)

Polityka

Izby walczą o paliwo

Członkowie izb rolniczych pod koniec października przekazali rządowi swoje uwagi do proponowanych zmian w zwrotach podatku akcyzowego za paliwo rolnicze.

IR argumentują, że ceny oleju napędowego będą rosły. Proponowana przez rząd stawka zwrotu akcyzy jest nie do przyjęcia, tym bardziej, że równoległe ze wzrostem cen oleju napędowego, drożeją także inne środki produkcji rolniczej.

Samorząd rolniczy wielokrotnie wnioskował w tej sprawie do ministra rolnictwa, argumentując zmianę górnego limitu zwrotu podatku akcyzowego zawartego w cenie oleju napędowego do pełnej stawki akcyzy oraz zwiększenie limitu zużycia oleju napędowego na 1 ha użytków rolnych do 120 litrów.

Zaproponowana w projekcie stawka zwrotu podatku akcyzowego w wysokości 0,95 zł na 1 litr oleju obowiązuje od dwóch lat. W opinii izb rolniczych, należy wprowadzić

wyższą, odpowiadającą wysokości stawki podatku akcyzowego obowiązującej dla olejów napędowych w 2013 roku, czyli 1,196 zł za 1 litr. Taka kwota nie tylko byłaby dopuszczalna przez przepisy prawa Unii Europejskiej, ale przede wszystkim uwzględniałaby stale zwiększające się koszty zakupu paliwa na cele rolnicze.

– Wyższy limit zwrotu podatku akcyzowego skutkować będzie podwyższeniem wypłaconej kwoty zwrotu podatku, a dzięki temu zmniejszeniu ulegną koszty produkcji, które z roku na rok stają się coraz wyższe. Może to być jedną z zachęt dla gospodarstw – czytamy w piśmie KRIR.

(pw)

Uprawy

Uprawa stara jak proso

Nasiona prosa znajdowane są przez archeologów w wykopiskach sprzed wieków. W średniowiecznej Polsce było to najważniejsze ze zbóż. Obecnie jest zapomniane, chociaż można z niego wyrabiać bardzo zdrową kaszę jaglaną.

Proso nie ma dużych wymagań glebowych. Może być uprawiane po zbożach ozimych i jarych, jednak nie później niż w trzecim roku po oborniku. Proso można wysiewać bardzo późno – nawet w maju. Jest ono wrażliwe na przymrozki. Straty plonu spowodowane przez choroby i szkodniki są niewielkie. Proso porażane jest tylko przez głównie prosa i sporadycznie przez omacnicę prosowiankę.

Ciekawy jest zbiór tego zboża. Kombajny wjeżdżają na pole, gdy ziarno w górnej części więk-

szości wiech jest w pełni dojrzałe, a w środkowej części osiągnęło dojrzałość woskową. Słoma jest wówczas jeszcze zielona. Ziarno po zbiorze wymaga zwykle dosuszenia do wilgotności nie przekraczającej 15 proc. Przeciętne plony prosa w Polsce wynoszą 2,7 t/ha. Są one co prawda mniejsze niż innych roślin zbożowych, ale ze względu na zawartość bardzo korzystnych składników pokarmowych w ziarnie prosa, warto powrócić do jego uprawy.

(pw)

Piłka nożna

Znakomita końcówka

W ostatniej kolejce rundy jesiennej Zryw Książki zagrał na wyjeździe z sąsiadem z tabeli - Dortmundem Relax Górzno. W spotkaniu nie zabrakło emocji. Były gole, czerwona kartka i zacięta walka do ostatniej minuty.

Przed tym pojedynkiem zespoły sąsiadowały w tabeli. Goście mieli o oczko więcej, więc było to starcie z kategorii o „sześć punktów”.

Pierwsza połowa rozpoczęła się od pressingu przyjezdnych. Zryw przejął inicjatywę, jednak nie przyniosło to efektów. Już na początku meczu trener zespołu Książek musiał dokonać zmiany, ponieważ kontuzji nabawił się Adam Kuciński. W 30. minucie, po szybkiej kontrze, defensywa gospodarzy była zmuszona do faulu tuż przed polem karnym. Do piłki podszedł Tomasz Baran i silnym strzałem pokonał bramkarza z Górzna. Radość z objęcia prowadzenia nie trwała jednak zbyt długo. Kilka minut później, po błędach obrony, gospodarze doprowadzili do remisu. Pierwsza połowa zmierzała ku końcowi i wydawało się, że już nic się nie wydarzy. Wtedy na prowadzenie wyszli miejscowi, zdobywając gola do szatni. To mogło podciąć skrzydła gościom, ale na szczęście tak się nie stało.

Na drugą odsłonę piłkarze Zrywu wyszli w bojowym nastawieniu, stawiając wszystko na jedną kartę. To przyniosło efekty. Raz po raz bramkarz Dortmundu miał pełne ręce roboty. W 58. minucie przyjezdni dopięli swego. Po indywidualnej akcji Grzegorz Baran nie dał najmniejszych szans bramkarzowi i pewnym strzałem przy słupku zdobył bramkę wyrównującą. Mecz rozkręcił się na dobre. Po kolejnych 10. minutach szybką kontrę wyprowadzili gospodarze. W idealnej sytuacji znalazł się napastnik Dortmundu, który składał się już do strzału. Ofiar nie i z poświęceniem zachował się boczny obrońca Książek Tomasz Wieher, który sfaulował go tuż przed polem karnym. Arbiter nie miał litości i pokazał zawodnikowi Zrywu czerwony kartonik. Przyjezdni musieli kończyć mecz w dziesiątkę. To jednak dodało im wiatru w żagle, bo po zaledwie 3 minutach od momentu opuszczenia placu gry przez Weihera, ponownie Grzegorz Baran

wyprowadził Zryw na prowadzenie. Silny strzał z dość ostrego kąta był nie do obrony dla golkipera miejscowych. Po stracie bramki gospodarze rzucili się do szaleńczego ataku, jednak goście bronili się skutecznie i dowieźli dobry wynik do końcowego gwizdka. Jedną z kontr Zrywu w doliczonym czasie gry mogła dać wyższy wynik, jednak piłka - po silnym uderzeniu - trafiła w słupek.

Wygrana w Górznie pozwoliła przesunąć się piłkarzom z Książek na siódme miejsce w tabeli. Przed zawodnikami teraz przerwa zimowa i czas na szlifowanie formy na rundę wiosenną.

W ostatnim meczu Zryw zagrał w składzie: Muller, T. Weiher, Gajewski, Szmigielski, T. Baran, Kuciński (20' Angowski), Sulikowski (65' P. Weiher), K. Baran, Ł. Weiher, G. Baran, Obremski.

Dawid Otremba

Rekreacja

Jesienny bieg

W poprzedni piątek uczniowie klasy II a z wąbrzeskiej Szkoły Podstawowej nr 3 wzięli udział w Jesiennym Biegu Drugoklasisty. Odbył się on w kolorowej scenerii parku na Podzamczu.



Maluchy miały do wykonania różne ćwiczenia

W biegu wzięli udział uczniowie kl. II a. Każdy z uczestników miał do pokonania trasę i dodatkowo musiał po drodze wykonać kilka zadań. Maluchy robiły przysiady, ćwiczenia z balonikiem, podskoki. Największą atrakcją

było zbieranie liści. Podczas biegu nie liczył się ani czas, ani zajęte miejsce, chodziło o dobrą zabawę. Każdy z uczestników odebrał pamiątkowy dyplom.

Dawid Otremba, fot. nadesłane

Felieton sportowy

Jak skończy Nawałka?

Polska reprezentacja piłkarska ma nowego selekcjonera. Jest nim Adam Nawałka, dotąd pełniący funkcję trenera Górnika Zabrze. Czy to dobry wybór dla naszej reprezentacji?

Dzień po kolejnej już porażce na Wembley prezes PZPN Zbigniew Boniek zwolnił ówczesnego selekcjonera Waldemara Fornalika. Moim zdaniem, słusznie. King Waldek nie radził sobie tak dobrze jak w Ruchu Chorzów. W końcu reprezentacja to nie klub, inna jest specyfika pracy. Nie poszło, trudno. Objęcie posady przez Fornalika było zasługą Antoniego Piechniczka, który bardzo mocno o to zabiegał. Nie chcę wiedzieć jakimi przesłankami kierowano się za czasów prezesury Grzegorza Laty przy wyborze selekcjonera. Pamiętam jak przemawiał ówczesnym władzom do rozsądku, że to będzie taki trener, jakiego długo nie mieliśmy. Niestety, nie był nim. Lista dokonań Fornalika z reprezentacją imponująca nie jest. Wygrane w grupie tylko z Mołdawią i San Marino chłuby nie przynoszą. W przeciwieństwie do swojego poprzednika Smudy, Fornalik był trenerem cichym. Nie potrafił jednak ryzykować, często nie miał swojego zdania. Dla przykładu można podać choćby rewanżowe spotkanie z Ukrainą w Charkowie. W tym pojedynku naszego

kapitana Błaszczykowskiego należało zmienić po kilku minutach gry. Mimo że był kompletnie bez formy (po kontuzji), Fornalik grał nim pełne 90 minut. Czemu nie zaryzykował? Bo to kapitan? Kapitan, ale kompletnie nieprzydatny. Graliśmy ten pojedynek w dziesięciu. Wymieniać można dalej, ale nie ma po co, bo Fornalik już wniosków nie wyciągnie.

Dla prezesa Bońka King Waldek był człowiekiem dyktatury Grzegorza Laty. Szef PZPN zachował się jednak profesjonalnie, pozwalając dokończyć Fornalikowi eliminacje. Tej klasy zabrakło Lacie, gdy zwalniał Beenhakera przy wozie transmisyjnym. Boniek cierpliwie odczekał i podziękował za współpracę. Ruszyła wtedy narodowa debata. Kto za Waldka? Z kraju czy z zagranicy? Kto trenerem? Boniek wiedział już dawno, kto nim będzie. Dla podgrzania atmosfery zorganizował konferencję, na której powiedział, że za dwa tygodnie poznamy nazwisko. Zaczęło się. Każda z gazet o tym pisała, serwisy sportowe widziały swoich kandydatów. Wreszcie, na trzy dni przed oficjalną konferen-



Adam Nawałka, nowy selekcjoner reprezentacji Polski, na stronie internetowej PZPN pojawiło się nazwisko. Adam Nawałka został trenerem polskiej reprezentacji piłkarskiej. Budzi to sprzeciw wielu kibiców, którzy chcieli trenera z zagranicy. Mój również, ale dajmy mu okazję do wykazania się. Może coś ruszy.

Nawałka był zawodnikiem Wisły Kraków. Zdobyl z nią mistrzostwo w 1978 roku. W kadrze Polski zagrał 34. razy, zdobywając jedynego gola w debiucie z Węgrami. Asystował Beenhakkerowi za czasów jego pracy z kadrą. Od

czterech lat prowadził Górnika Zabrze i był najdłużej zajmującym tę posadę terenem w Polskiej lidze. Znany jest z twardej ręki. Czy będzie potrafił coś więcej z tej kadry wyciągnąć? Na kogo postawi? Obawiam się, że poza tym, co miał Fornalik, wielkiej rewolucji nie będzie. Pewnie pojawi się trzech, czterech młodych piłkarzy w tym zespole. Obserwując polską Ekstraklasę, wielkiego pola manewru Nawałka mieć nie będzie. Nowy selekcjoner rozwiął już na samym początku wątpliwości niektórych, co do posadzenia Roberta Lewandowskiego na ławce rezerwowych. Tu trzeba się z trenerem zgodzić. Choć „Lewy” jakoś niespecjalnie radzi sobie w kadrze, to od niego trzeba zacząć ustalać skład. To zawodnik światowej klasy. W podobnej sytuacji był kiedyś Krzysztof Warzycha, który strzelał jak na zawołanie w Atenach, a w kadrze się blokował. Co gdyby Lewandowski złapał kontuzję przed kolejnymi eliminacjami? Kto miałby go zastąpić? Sobiech, Milik to przeciętni piłkarze wobec dyspozycji Lewego.

Teraz przed Nawałką czas na zgrywanie zespołu. Jakie zmiany w nim zajądą, czas pokaże. Nowego trenera rozliczymy za dwa lata. Jedno przy wyborze selekcjonera zastanawia. Słowa Bońka, który mówił, że celem Nawałki będzie awans do Mistrzostw Europy we Francji. Czy my jesteśmy takimi pesymistami? Sam awans to nic

wielkiego. We Francji zagrają 24. drużyny. Może więc byłoby lepiej postawić sobie wyższy cel? Może Boniek jest jednak realistą i wie na co nas obecnie stać.

Na koniec nasuwa się pytanie czy Nawałkę dotknie syndrom trenera kadry? Za taki należy uznać dalszą pracę byłych już selekcjonerów z ostatnich lat. Beenhakker chwilę próbował sił w Feyenordzie. Dziś ogląda mecze w telewizji, popijając kawę. Majewski kręci się po korytarzach związkowych. Engel co prawda otarł się o Ligę Mistrzów z Wisłą Kraków, ale dziś częściej widać go w studiu telewizyjnym niż na ławce trenerskiej. Janas skończył jako trener na Śląsku, w klubie bez perspektyw. Jedyne Smuda, który kula się w Krakowie. Jak skończy Nawałka? Przekonamy się w 2016 roku. Oczywiście, będę dalej kibicował naszej kadrze. Patrząc na poczynania poprzedniego prezesa PZPN, te aktualnego wydają się bardziej przemyślane. Boniek, zatrudniając Nawałkę, nie kierował się zapewne koleśnictwem, tylko dobrem narodowej piłki. Istotną sprawą jest także wynagrodzenie nowego selekcjonera, który będzie zarabiał dwa razy mniej niż jego poprzednik. Jeśli awansuje, zostanie sownie wynagrodzony. Na takie decyzje czekaliśmy długie lata. Może Boniek się nie pomylił?

Dawid Otremba, fot. Wikipedia

Piłka nożna

Zwycięstwo na zakończenie

W ostatnim meczu rundy jesiennej drużyna młodzików Unii Wąbrzeźno zmierzyła się z rywalami z Jabłonowa. Mecz zakończył się wysokim zwycięstwem naszego zespołu.

Nasi chłopcy pokazali wyższość w każdym elemencie sztuki piłkarskiej, a wygrana mogła być jeszcze bardziej okazała. Zabrakło momentami koncentracji, ale można to wybaczyć młodym zawodnikom. Wiodącymi postaciami pojedynku byli Jakub Sajda i Eryk Gajewski. Ten duet zdobył łącznie siedem goli. Całe spotkanie zakończyło się wygraną Unii 14:0. Gratulujemy młodzikom postawy w całej rundzie i z niecierpliwością czekamy na dobre występy na wiosnę. Po jesiennych meczach młodzicy zajmują trzecią pozycję w ligowej tabeli.

Dawid Otremba, fot. nadesłane



Radość młodych piłkarzy Unii po wygranej w Jabłonowie



Rozgrzewka przed meczem

Piłka nożna

Lider wciąż trzyma formę

Piłkarze lidera B klasy, Radzynianki Radzyń Chełmiński, wygrali swój ostatni pojedynek w rundzie jesiennej z LZS Steklin. Na półmetku rozgrywek mają 5 punktów przewagi nad beniaminkiem Pogromem Zbójno.

Sobotni, ostatni już w tej rundzie pojedynek, przyszło zagrać zawodnikom z Radzynia na wyjeździe z ostatnią drużyną ligowej tabeli. Faworyta nie było trudno wskazać. Zawodnicy Radzynianki pewnie pokonali rywali 4:1, do przerwy prowadząc różnicą dwóch goli. Od początku piłkarze lidera kontrolowali przebieg gry, nie pozwalając gospodarzom na zbyt wiele. Ostatecznie bez problemów dobiegli korzystny rezultat do końca.

Bramki w pojedynku z LZS Steklin zdobyli: Sylwester Lisiecki (2), Sebastian Krause i Kamil Kruszewski (po 1). W ośmiu meczach rundy jesiennej zawodnicy Radzynianki siedem razy schodzili z boiska jako zwycięzcy. Jedno spotkanie zakończyło się remisem. We wszystkich meczach piłkarze z Radzynia strzelili 47. bramek, tracąc zaledwie 6. Najskuteczniejszym zawodnikiem w rundzie jesiennej był Kamil Kruszewski, zdobywca 16 goli.

Dawid Otremba, fot. nadesłane



Ostatni pojedynek w rundzie Radzynianka wygrała w Steklinie



Piłkarze Radzynianki po rundzie jesiennej przewodzą w tabeli ligowej

Piłka nożna

Najsłabszy mecz w rundzie

Sobotni, ostatni mecz rundy jesiennej młodzików UKS Płużnica z Olimpią Grudziądz rozpoczął się minutą ciszy. Zawodnicy, którzy na lewym ramieniu mieli zawiązane czarne wstążki, w ten sposób oddali hołd zmarłemu Tadeuszowi Mazowieckiemu.

Początek meczu to wyrównana gra obu drużyn. Wynik spotkania otworzyli gospodarze. W 6. minucie, po błędzie obrońców, sytuację sam na sam wykorzystał napastnik Olimpii. Po chwili mógł być remis, jednak w tej sytuacji pomylił się Hubert Cieślik, którego strzał wybronił bramkarz. To się zemściło i gospodarze po strzale z rzutu wolnego zdobyli drugą bramkę. Zawodnicy z Płużnicy nie załamali się i dalej dążyli do zmiany wyniku. Jako pierwszy mógł wykazać się Kuba Górski, który otrzymał precyzyjne podanie i wyszedł sam na sam z bramkarzem. Został on

zahaczony przez obrońcę w polu karnym, czego jednak nie zauważył sędzia i nie podyktował karnego. Na krótko przed przerwą kontaktową bramkę zdobył Karol Butryn, popisując się ładnym strzałem z dystansu.

Druga połowa rozpoczęła się od błędu obrony i bramkarza, którzy nie potrafili wybić piłki sprzed bramki po rzucie rożnym. Wynik meczu 4:1 został ustalony z rzutu karnego. Był to najsłabszy mecz w sezonie w wykonaniu naszej drużyny.

Dawid Otremba

Zaproszenie

Sezon halowy czas zacząć

Do 15 listopada można zgłaszać udział w rozgrywkach, jakie organizować będzie wójt gminy Płużnica. W planach jest utworzenie ligi halowej piłki nożnej i siatkowej oraz tenisa stołowego.

REKLAMA

Jak co roku w sezonie zimowym organizowane są rozgrywki dla mieszkańców gminy Płużnica. W tym roku wójt Marcin Skonieczka zaprasza wszystkich chętnych do wzięcia udziału w rozgrywkach halowej piłki nożnej, gminnej ligi siatkowej (kategoria 30 plus) oraz gminnej ligi tenisa stołowego.

Zgłoszenia drużyn pod nr. tel. 502 520 468 przyjmuje Grażyna Majewska. Ona też udziela dodatkowych informacji.

Dawid Otremba

KREDYTY DLA ROLNIKÓW:
do 300000 tys na dowolny cel
- Bez zabezpieczeń,
- Bez poręczycieli,
- Bez zaświadczenia KRUS,
- Okres kredytowania nawet do 10 lat
Zapraszamy
BIURO
ul. Mostowa 14/20 Brodnica
kom. 793-700-045; 790-790-993
tel. 56-49-184-38

REKLAMA

BÓCIAN
POŻYCZKI
GOTÓWKA W LOT!
Infolinia 515 065 400
Chcesz zarabiać więcej?
Zostań Przedstawicielem Finansowym!
Szczegóły pod nr 515 065 400
CV na adres: przedstawiciel@bocianpozyczki.pl

REKLAMA

WYKONUJE USŁUGI W ZAKRESIE:
stomatologii zachowawczej
estetycznej
endodoncji
chirurgii stomatologicznej
protetyki
implantologii

SPECJALISTYCZNY GABINET STOMATOLOGICZNY
MD MARIODENT
M. A. Swarczewicz,
87-200 Wąbrzeźno,
ul. Niedziałkowskiego 3/4,
tel. (056) 688 0833,
kom. 503 162 126,
www.mariodent.com.pl

Piłka nożna

Seria bez porażki zakończona

W sobotę zakończyła się dla piłkarzy wąbrzeskiej Unii seria bez porażki na własnym terenie. W jesiennej scenerii nasz zespół musiał uznać wyższość Olimpii II Grudziądza. Przyjezdni, dzięki zwycięstwu i porażce Drwęcy Golub-Dobrzyń, wskoczyli na fotel lidera.

To, że w tym pojedynku o wygraną będzie ciężko, wiadomo było od dawna. Piłkarze z Grudziądza nie ukrywają, że interesuje ich awans do wyższej klasy rozgrywkowej, więc do Wąbrzeźna przyjechali po pełną pulę. Unia, do czasu pojedynku z Olimpią, jak dotąd nie poniosła porażki na własnym obiekcie. Piłkarze z Wąbrzeźna czekali na zwycięstwo od blisko miesiąca. Ostatni raz komplet punktów zdobyli 5 października w meczu z Sierockiem.

Sobotni mecz toczył się w typowo jesiennej aurze. Padający deszcz i szaruga przywitały zawodników i dość liczną, jak na wąbrzeskie warunki, publiczność. Niestety, pojedynek zaczął się dla naszego zespołu fatalnie. Już pierwsza akcja przyjezdnych dała im prowadzenie. Prawą stroną przedarł się pomocnik Olimpii i silnym płaskim strzałem pokonał Zubrzyckiego. Piłka odbiła się jeszcze od słupka i wylądowała w siatce. Unicy nie mogli się otrząsnąć po stracie gola, co skrupulatnie wykorzystywali goście. Kilkakrotnie zagrażali bramce Unii, jednak na szczęście uderzali niecelnie. W tym okresie nasz zespół nie potrafił skonstruować żadnej akcji. W 12. minucie było już 2:0. Tym razem zaspęła lewa strona defensywy naszego zespołu. Napastnik z Grudziądza dzięki temu nie miał problemów z umieszczeniem piłki w siatce. Ciężko gra się w tak trudnym momencie zespołowi, który przegrywa. Jednak unicy podnieśli gardę i śmielej zaatakowali. Kilka razy rozmontowali obronę przyjezdnych. Bramkę zdobył Oskar Olszewski, który wyszedł sam ma sam z golkiperem Olimpii, jednak w tej sytuacji arbiter dopatrzył się spalonego. Swoją szansę miał także Sebastian Isbrandt. Wychodzącego na czystą pozycję napastnika zatrzymał gwizdek arbitra, sygnalizujący offside. Szkoda, bo była okazja na gola kontaktowego.

Nasz zespół mógł jeszcze przed przerwą stracić kolejne gole. Dwa razy katastroficznie pomylił się kapitan Unii Bartek Rybszleger, który swoimi błędami doprowadził do groźnych kontr. Na szczęście oba ataki zakończyły się pudłami przyjezdnych. Do przerwy goście byli zespołem zdecydowanie lepszym i zasłużenie prowadzili.

Zmiana stron nie przyniosła niczego nowego w grze Unii. Przyjezdni dalej dominowali na placu gry. Nasi piłkarze próbowali odmienić wynik, ale nic nie udało się zrobić. Defensywa Olimpii spisywała się bezbłędnie. Jedyną

dobrą okazję miał Oskar Olszewski. Urwał się prawą stroną obrońcom i mocno huknął, trafił jednak w boczną siatkę. Trener Guścin dokonywał zmian, ale nie znalazło to przełożenia na lepszy obraz gry. W końcówce spotkania bliski podwyższenia wyniku był wprowadzony po przerwie napastnik Olimpii Tomasz Borowski. Jego strzał głową był minimalnie niecelny. Piłkarze z Grudziądza dopięli jednak swego. Płaskie dośrodkowanie z prawej strony przepuścił Borowski, a jego kolega z 11 metra wpakował futbolówkę do siatki, ustalając wynik spotkania.

Unitom należą się brawa za walkę i serce. Mimo złego wyniku i dominacji gości, nie złożyli bro-

ni. Szkoda, że nie wystarczyło to do osiągnięcia dobrego wyniku. Po raz pierwszy w tej rundzie piłkarze z Wąbrzeźna musieli uznać wyższość rywali. Od 10 sierpnia nie doznali porażki na własnym terenie.

Mocno skomplikowała się sytuacja naszych piłkarzy. Unia, z dorobkiem 16 punktów, zajmuje 11. pozycję w tabeli. Do rozegrania pozostały dwa wyjazdowe mecze. Będą one bardzo ciężkie i ważne dla naszego zespołu. Pojedynki z Chemikiem i z Rol.Ko muszą dać jakąś zdobycz punktową. W przeciwnym razie nasz zespół czeka nerwowa walka o utrzymanie się w klasie okręgowej.

Tekst i fot. Dawid Otremba



Przerwa po ostrym starciu zawodników obu drużyn



W końcówce spotkania Tomasz Borowski (nr 9) był bliski podwyższenia wyniku



Przy piłce zawodnik Unii Wąbrzeźno



Piłkarze Unii przegrali pierwszy raz w tej rundzie na własnym boisku



Oba zespoły stwarzały zagrożenie po stałych fragmentach gry



W pojedynku nie brakowało ostrej walki



Pod bramką bywało gorąco